



Przeszkody:

1. **Start** – zawodnicy startują z workiem piasku (chwyt dowolny).
2. **Bieg z workiem piasku wokół hotelu** – zawodnicy okrążają hotel po wyznaczonej trasie.
3. **Czołganie się pod siatką na plaży** – zawodnicy odkładają worki i pokonują 20 metrów czołgając się pod specjalną siatką ustawioną na brzegu zalewu.
4. **Przejsięcie przez wodę** – pokonanie odcinka około 30 m w wodzie.
5. **Przejsięcie przez powalone drzewo nad rzeczką** – przeprowienie się na drugą stronę rzeczki przez ułożone drzewo.
6. **Przejsięcie bokiem wału** – zawodnicy mają do pokonania około 150 metrów zarośli na zewnętrznej stronie wału otaczającego zalew.
7. **Przejsięcie kanałem burzowym** – zawodnicy mają do pokonania kanał długości około 7 metrów o średnicy około 80 cm.
8. **Ruchoma kładka** – przeprowa przez wodę po ruchomej kładce.
9. **Ciąganie opony** – od tego momentu zawodnicy biegną ciągnąc za sobą oponę.
10. **Bele słomy** – do pokonania przeszkoda ułożona z bel słomy.
11. **Przejsięcie przez powalone drzewo** – przejsięcie przez drzewo ułożone w poprzek trasy.
12. **Czołganie się pod siatką 20 m.** – w tym miejscu zawodnicy zostawiają opony i czołgają się pod specjalnie ułożoną siatką.
13. **Pale na kark** – bieg z palikiem aż do ścianki strażackiej (przeszkoda nr 18).
14. **Płotki** – pokonanie przeszkód ułożonych z palet.
15. **Bębny** – pokonanie przeszkód ułożonych z bębnow po kablach.
16. **Mostek z pajęczyną** – przejsięcie przez mostek z ułożonymi oponami i pajęczyną z linki.
17. **Pałka wodna** – każdy zawodnik na mecie musi mieć ze sobą pałkę wodną.
18. **Ścianka strażacka 1,7 m** – pokonanie ścianki strażackiej o wysokości około 1,7 m. Przed pokonaniem przeszkody zawodnicy odkładają pale.
19. **Czołganie się pod siatką 20 m** – zawodnicy czołgają się pod specjalnie ułożoną siatką.
20. **Przejsięcie przez wodę** – zawodnicy pokonują odcinek około 30 metrów w wodzie.
21. **Ścianka strażacka 2,0 m** – pokonanie ścianki strażackiej o wysokości około 2 m.
22. **Przejsięcie po drzwiach przez ogrodzenie** – przejsięcie przez ogrodzenie po ustawionych drzwiach.
23. **Przejsięcie po kamieniach** – do pokonania odcinek około 20 metrów po kamieniach.
24. **Przejsięcie pod kłodami** – czołganie się pod przeszkodą z ułożonych kłód.
25. **Basen z zimną wodą** – zawodnicy zaniżają się w basenie z zimną wodą.
26. **Ochroniarze** – wejście na metę blokują specjaliści ochroniarze.