



[Terenowa Masakra powraca 24 września!!](#) **[1]**



Terenowa Masakra (V Edycja) odbędzie się już 24 września 2017 w bydgoskim Myślecinku. Na uczestników czeka mocno urozmaicony i pofałdowany teren. Poziom trudności zależy od uczestniczących biegaczy. Im dłuższy dystans, tym więcej dodatkowych utrudnień czeka na trasie. Jeżeli któraś z przeszkód będzie zbyt wymagająca, można ją ominąć w zamian za kilkadziesiąt dodatkowych sekund, które doliczone zostaną do ostatecznego czasu. Zaplanowano dwa biegi na dystansie 5km i 10 km. Trasa przebiegać będzie przez pofałdowany, pagórkowaty teren, pełen trawy, błota, korzeni, piasku pod nogami i kilku przepraw przez rzeczki i jeziora. Więcej szczegółów na <http://www.terenowamasakra.pl/index.php/aktualnosci>

PRZESZKODY- 5 EDYCJA TM 24 WRZESIEŃ 2017

Opis do mapy załączonej poniżej

- 1. ZADYMA - na początek trochę dymu bo później już tylko świeże powietrze
- 2. WIELKA ŚCIANA - pierwsza okazja do pomocy współbiegającym, zaczynamy zabawę
- 3. SQUASH POINT - nasza kultowa przeszkoda, linki są ale nie przesadzaliśmy z długością by nie psuć zabawy, kto jeszcze się nie poznał ma okazję na współpracę
- 4. GRÓD BYDGOSZCZ - miasto piękne ale historia długa więc kilka niespodzianek na szybkość, koordynację i refleks

- 5. KŁADKA - mała wspinaczka nad ulicą i do lasu, zaczynamy zabawę biegową
- 6. DUŻA ŚCIANA W LESIE - to bardzo lubicie, kolejna okazja do współpracy, las z góry wygląda pięknie, więc nie skacz, szkoda zdrowia
- 7. DUŻA SIATKA - wspinamy się, by lepiej zobaczyć las. Walcz !
- 8. MAŁPI GAJ - czas na próbę mocy, znowu popracują ręce
- 9. KÓŁKO W OKOPACH - po fajnym leśnym podbiegu zaczynamy zabawę, trochę górą, trochę w parterze, jak na poligonie

Przeszkody od nr 10 do 23 wyłącznie dla trasy 10 km

- 10. BECZKI - każdy szanujący się kross-fitowiec potraktuje to jako obowiązek
- 11. PODCIĄGANIE - łańcuch, uchwyt i Ty. Kobiety 4 razy, Panowie 5 razy, unosimy wyprostowane nogi do poziomu czyli kąta 90 stopni
- 12. ŚCIANA W LESIE - zalicz ją z rozbiegu a poczujesz moc zdobywcy. Z jej szczytu widać już Waszą świetlaną przyszłość ☐
- 13. SIATKA W GAŚZCZU - kto ma lęk wysokości zabiera pieluchy
- 14. PODCIĄGANIE PIENKÓW - nogi dały radę pod górę więc teraz ręce muszą pokazać swój potencjał
- 15. PODCIĄGANIE PO LINIE - jeśli jeszcze biegłeś w co wątpimy, będziesz miał okazję zaznaczyć to dzwonkiem, wysoko gdzieś między gałęziami
- 16. MAŁPY NA LINIE - po kolejnych okopach jest okazja sprawdzić czy obijałeś się na treningach
- 17. WĄWÓZ BYDZIA - po prostu piękne miejsce, chyba najpiękniejsze na trasie, tutaj przyroda daje



w kość

- 18. WORKI NA TORZE – Siła, moc, potęga. Każdy ma w życiu swój worek, ten najlżejszym nie będzie
□ Jak na wycieczce szkolnej Panie na prawo Panowie na lewo
- 19. RAZEM ZBUDUJEMY DOM – tylko wspólnie zbudujemy Polskę, na Terenowej Masakrze jak w PRL, liczy się kolektyw. Duża kłoda maksymalnie 3 osoby, mniejsza max 2 osoby
- 20. ŚCIANA PIONOWA - mocne ręce są ważne , ale nie krępuj się . Poproś o pomoc, podsadzą Cię
Tu napijesz się wody .
- 21. SIATKA POZIOMA - sami nie wiemy jak na nią wejść, u góry można po leżakować
- 22. NIESPODZIANKA
- 23. ŚCIANA PODSKOŚNA – może nie wysoka ale trzeba mieć pomysł by ją zaliczyć samodzielnie
- 24. TRZCINKA - w największym miejskim Parku w Polsce można zanurzyć się nawet w trzcinie
- 25. PRZECHODZENIE PO LINIE - nareszcie woda. Trzymaj się liny to się nie potopimy. Technika przejścia dowolna ale
Panowie korzystają tylko z jednej liny ! Panie nie muszą ale mogą z dwóch lin
- 26. BOBRY TO ZWALIŁY – na to czekaliście ! Do pasa w wodzie, łatwo nie będzie. Kłody pokonujemy
górami lub dołami
- 27. ŚMIERĆ W WENECJI - bardzo romantyczne miejsce, tylko czy Wy to docenicie...
- 28. WORKI FIT-MAX – w tym klubie stawiają na ogólny rozwój, będzie okazja się sprawdzić, jeśli
nosiliście kiedyś wodę na koromyśle, jarzemce lub szujndzie to sobie poradzicie
- 29. RAMPA – na IV Edycji już było wesoło a teraz polejemy ją wodą .. kochamy Was !!!
- 30. POBIEGAJMY RAZEM - Panowie dwie opony , Panie mogą jedną, ale my odważnym dwóch nie
zabronimy :)
Po drodze dwie niespodzianki.
- 31. TARZAN - na to czekaliście ! Wejść na platformę , naciągnij linę, podkurcz nogi i leć jak najdalej
w kierunku wyspy. Wodowanie życia. Już wam zazdrościmy zabawy
W tym miejscu czasami się korkuje dlatego prosimy nie zwlekać za skokiem :)
Uwaga tutaj będzie alternatywa dla tych co się denerwują gdy trzeba poczekać.
- 32. www.skleptravel.pl – Team Terenowej obstawia, że nikomu nie uda się pokonać kładki w pionie
:) już wiemy, że lubicie tutaj kłękać więc będą dwie kładki by rozładować korki . Jeśli jednak jest zator
to idź wodą to też nie jest łatwe.
- 33. MAŁE ŚCIANKI – chwila skoczności po kąpieli
- 34. WAYK PARK – relaks - jak to na plaży. Mamy dla Was zabawę z lat dzieciństwa poskaczecie
sobie w workach, wielu posmakuje nadmorskiego piasku.
Tu napijesz się wody
- 35. DUŻA GUMA - tym razem będzie okazja poprzeciągać trochę gumy, kontrola mocy
- 36. Klubben.pl – ta firma gwarantuje super zabawę. Znowu na Terenowej macie fun !
- 37. CZOŁGANIE POD SIATKĄ – czas zejść do parteru , trochę błota, siatka na plecach
- 38. ZJAZD - już wam zazdrościmy
- 39. OPONY NA PODBIEGU- tutaj zimą dzieciaki śmigają na sankach
- 40. BASENY BŁOTNE – - jeśli wątpieś to tu zrozumiesz, że błoto ma lecznicze właściwości.
Dozwolona dłuższa kąpiel i okładanie się błotem... można się przytulić
- 41. CZOŁGANKO – sama przyjemność
- 42. BOHAMET- 6 metrów rury, my dodaliśmy do tego trochę wody i błota
- 43. O JEDEN MOSTEK ZA DALEKO... - masakra , tu życie ratują Wasi ulubieni Wolontariusze -
przystojniaki
- 44. NABIERANIE WODY - wzmacniamy ramiona. Musisz napęlić kastę (do kreski) wodą korzystając
z wiadra. Następnie to coś nalał wylać na siebie.
- 45. OPONY NA RUSZCIE – między oponą a ziemią jest za mało miejsca więc by się przeczołgać
musisz unosić gumę.
- 46. NAMIOTY - nasza klasyczna przeszkoda, czyli szansa na współpracę
- 47. CB 163 - ścianka gładziutka – dla ekipy crossfit to sama przyjemność, bardzo się cieszymy, że
jesteście z nami :)
- 48. CALISTHENICS ACADEMY – poręczce równoległe i Ty. W tym klubie gimnastyka to podstawa
- 49 NIESPODZIANKA – przed samą metą chcemy byście spojrzeli na świat z wyższością bo DALIŚCIE
RADĘ !



Adres URL źródła: <http://www.myslecinek.pl/aktualnosci/terenowa-masakra-powraca-24-wrzesnia>

Odnosińki

[1] <http://www.myslecinek.pl/aktualnosci/terenowa-masakra-powraca-24-wrzesnia>