



VERONA
FORCE
RUN

1 - ALFA

HARD

ROCK

FAST

KM 0,4



TRE FILE DI BOTOLONI DI FIENO VI ASPETTANO... DOVRETE SALTARCI SOPRA
E PASSARE OLTRE, INCONTRANDO LA SECONDA FILA SUBITO DOPO.



VERONA
FORCE
RUN

2 - BRAVO

HARD

ROCK

FAST

KM 1,2



NON CI SARÀ IL FILO SPINATO A OSTACOLARE IL PROCEDIMENTO,
MA UNA GRIGLIA DI 12MT SOTTO CUI BISOGNERÀ STRISCIARE.
WARNING! OBBLIGATORIO PROCEDERE CON IL PASSO DEL GIAGUARO.



VERONA
FORCE
RUN

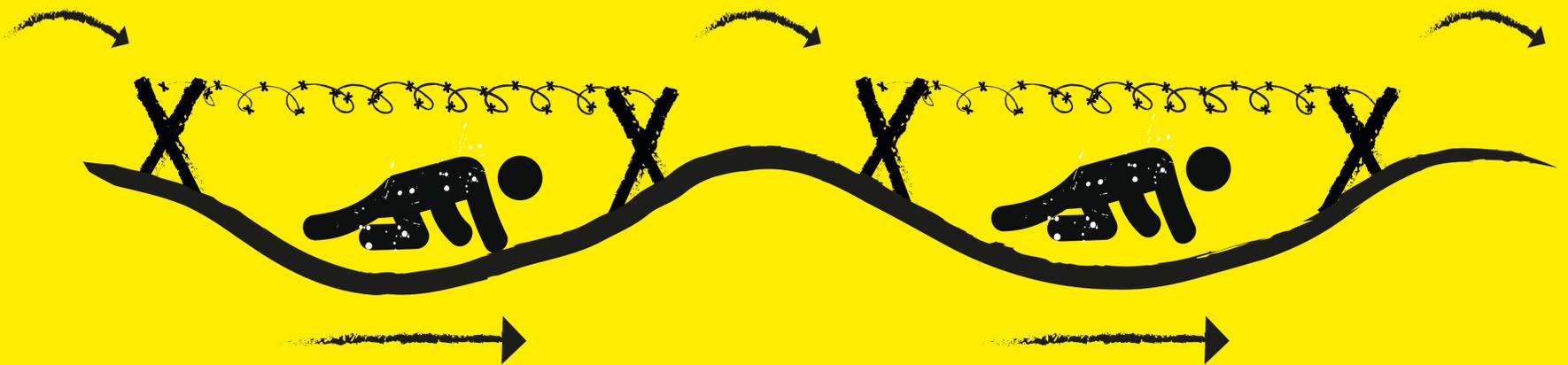
3 - CHARLIE

HARD

ROCK

FAST

KM 1,5



UNA DOPPIA FOSSA DI FANGO IN CUI IMMERGERSI PER PASSARE SOTTO IL FILO SPINATO CHE NON PERMETTERÀ DI USCIRE FINO ALLA FINE DELLE FOSSE.



VERONA
FORCE
RUN

4 - QUEBEC

HARD

ROCK

FAST

KM 1,6



UN TORRENTE DA OLTREPASSARE RIMANENDO IN EQUILIBRIO SUL TRONCO,
SENZA CADERE IN ACQUA.



VERONA
FORCE
RUN

5 - TANGO

HARD

ROCK

FAST

KM 2,2



UN LABIRINTO A SPIRALE DA PERCORRERE TRASPORTANDO UNA ZAVORRA
(20 KG PER GLI UOMINI, 10 KG PER LE DONNE).
LA PROVA SI SUPERA RIPORTANDO LA ZAVORRA AL PUNTO DI PARTENZA
NELL'AREA PREPOSTA.



VERONA
FORCE
RUN

6 - WHISKEY

HARD

KM 2,6



UN MURO DI SASSI SUL QUALE ARRAMPICARSI E SCAVALCARE,
CON AIUTO DI MANI E PIEDI, PER RIUSCIRE A CONTINUARE IL PERCORSO!



VERONA
FORCE
RUN

6 ROCK / FAST - MIKE

ROCK

FAST

KM 2,6



AD AIUTARE I FORCER DELLA ROCK E FAST
UNA SCALA DI LEGNO SERVE PER SALIRE E SCAVALCARE IL MURO;
PER SCENDERE, INVECE, TROVERETE DEL MORBIDO FIENO!



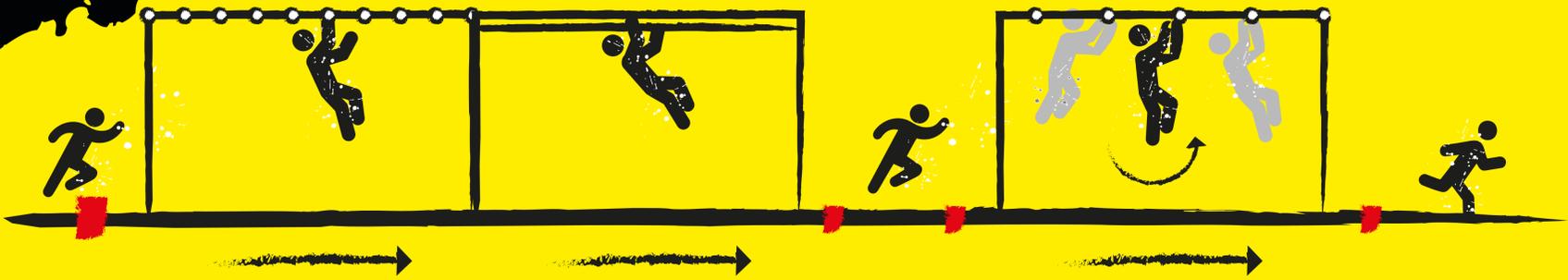
VERONA
FORCE
RUN

7 - JULIETT

HARD

ROCK

KM 3,2



OSTACOLO COMPOSTO DA DUE PARTI:

PARTE 1: MONKEY BAR PASSANDO DA UN TUBO ALL'ALTRO SENZA TOCCARE TERRA.

PARTE 2: FLYING MONKEY, PASSANDO DA UN TUBO ALL'ALTRO CON ENTRAMBE
LE MANI CONTEMPORANEAMENTE.

WARNING! 1 SE NON SI SUPERA LA PARTE 1, NON SI PUÒ ACCEDERE ALLA PARTE 2.

SE NON SI SUPERA LA PARTE 2 SI RIPETE SOLO LA PARTE 2.

WARNING! 2 RISPETTARE SEMPRE LE LINEE DI PARTENZA /ARRIVO (PIEDE COMPLETO).

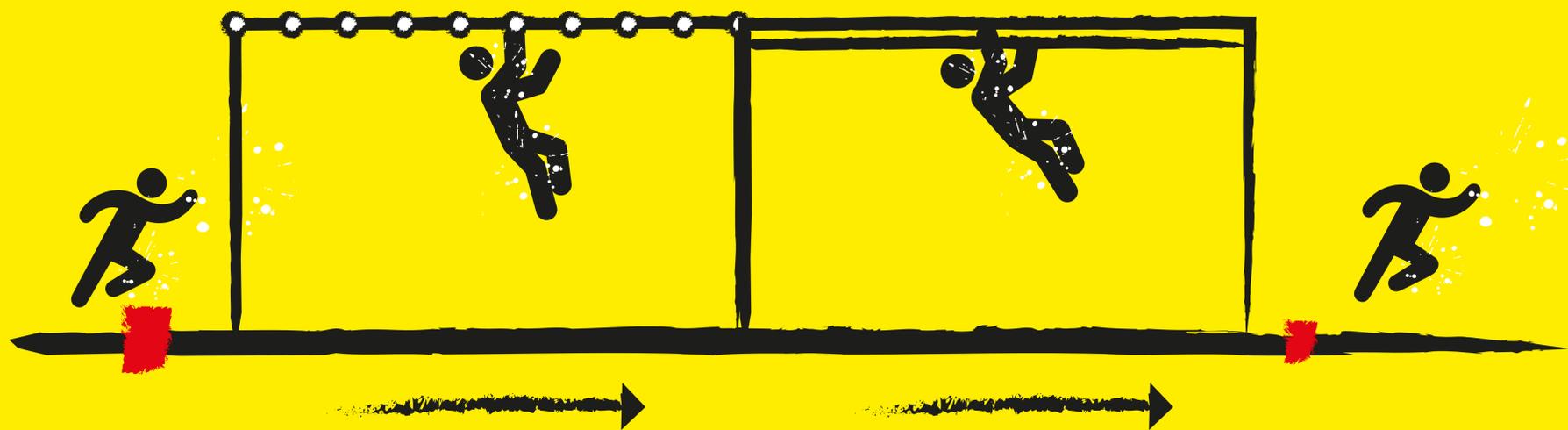


VERONA
FORCE
RUN

7 FAST - ECHO

FAST

KM 3,2



UNA MONKEY BAR CHE SI SUPERA PASSANDO DA UN TUBO ALL'ALTRO
SENZA MAI APPOGGIARE I PIEDI PER TERRA.
L'ULTIMA PARTE SARÀ CON TUBI POSIZIONATI LONGITUDINALMENTE.



VERONA **FORCE** RUN

8

- LIMA

HARD

ROCK

FAST

KM 3,5



UN DOPPIO MURO DI LEGNO DA OLTREPASSARE USANDO MANI E PIEDI CON TECNICA LIBERA.

WARNING! VIETATO UTILIZZARE I SUPPORTI LATERALI SIA CON MANI SIA CON PIEDI.



VERONA
FORCE
RUN

9 - NOVEMBER

HARD

ROCK

FAST

KM 4



PER RINFRESCARVI UNA VASCA PIENA DI GHIACCIO IN CUI ENTRARE, IMMERSI PER PASSARE SOTTO LA TRAVERSA E RIEMERGERE PER USCIRE DALLA VASCA.
WARNING! DOVRETE NECESSARIAMENTE IMMERGervi CON LA TESTA PER PASSARE SOTTO LA TRAVERSA E SUPERARE L'OSTACOLO. VIETATO PASSARE SOPRA.



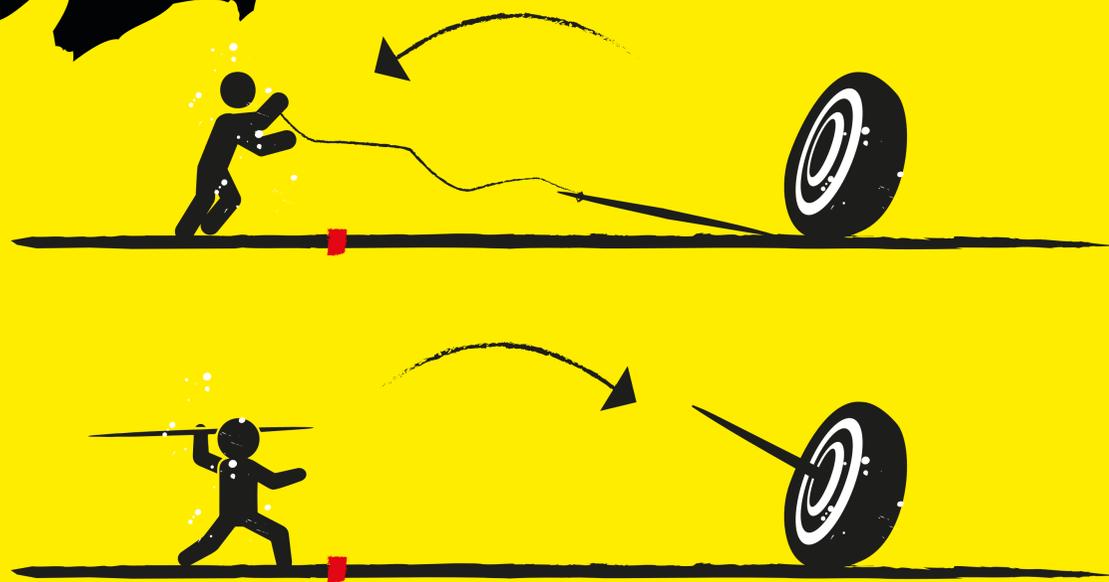
VERONA
FORCE
RUN

10 - SIERRA

HARD

FAST

KM 5



RECUPERARE CON LA CORDA IL GIAVELLOTTO E LANCIARLO SUCCESSIVAMENTE
CONTRO IL BERSAGLIO FACENDO CENTRO.

WARNING! IL GIAVELLOTTO DEVE RIMANERE INFILZATO PERCHÈ
LA PROVA SIA SUPERATA.



VERONA
FORCE
RUN

10 ROCK - HOTEL

ROCK

KM 4,5



**UNA SPECIALE TRAVERSATA DEL FIUME ADIGE IN GOMMONE.
IN GRUPPI DI 12 DOVRETE PAGAIARE FINO A RAGGIUNGERE LA RIVA OPPOSTA.**



VERONA
FORCE
RUN

11 - OSCAR

HARD

FAST

KM 5,6



ATTRAVERSA I TUBI IN MEZZO AL FANGO ED ESCI DALLA PARTE OPPOSTA
PER PROSEGUIRE LA TUA CORSA.



VERONA
FORCE
RUN

11 ROCK - X-RAY

ROCK **KM 6**



**UNA SERIE DI TRAVI DISPOSTE IN DIVERSI MODI PER UNA PROVA DI EQUILIBRIO,
DA PERCORRERE FINO ALLA LINEA DI ARRIVO SENZA MAI CADERE
O POGGIARE I PIEDI PER TERRA.**



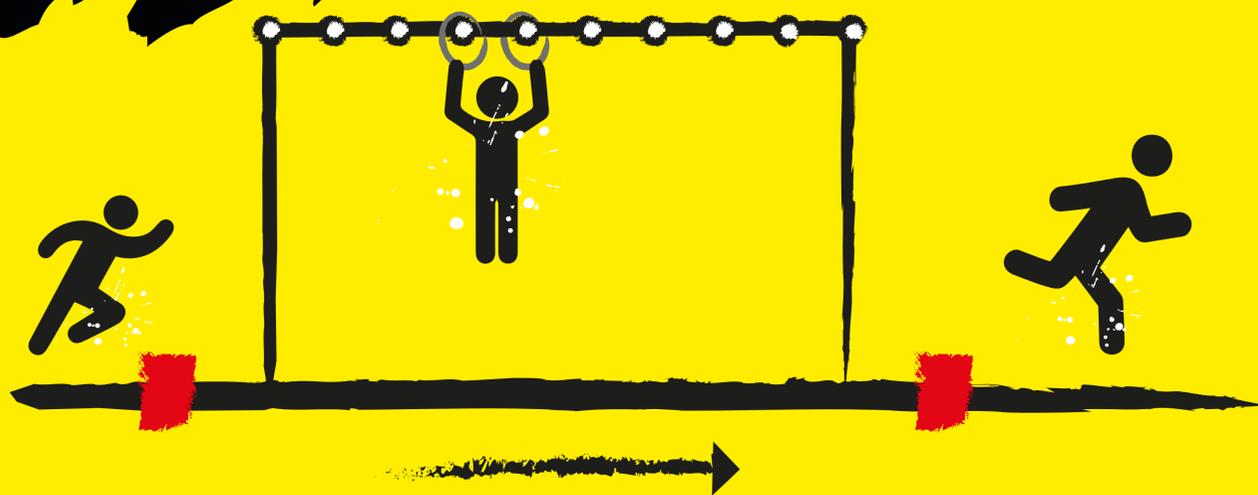
VERONA
FORCE
RUN

12 - VICTOR

HARD

ROCK

KM 7,4



USA 2 ANELLI PER PERCORRERE LATERALMENTE LA STRUTTURA DALL'INIZIO ALLA FINE, APPENDENDOTI AI TUBI E RIMANENDO SEMPRE SOLLEVATO DA TERRA

WARNING! 1 LA STRUTTURA VA PERCORSO IN POSIZIONE LATERALE E NON FRONTALE

WARNING! 2 BISOGNA RISPETTARE (CON TUTTO IL PIEDE) LA LINEA DI PARTENZA E DI ARRIVO PER CONSIDERARE LA PROVA SUPERATA.



VERONA
FORCE
RUN

13 - KILO

HARD

ROCK

KM 7,8



ATTRAVERSO L'AUSILIO DI UNA CORDA, TRASCINA UNA ZAVORRA DA UN PUNTO A AD UN PUNTO B, ANDATA E RITORNO, FINO A RIPOSIZIONARE LA ZAVORRA AL PUNTO DI PARTENZA.

WARNING! LA ZAVORRA DEVE SUPERARE COMPLETAMENTE LA LINEA D'ARRIVO.



VERONA
FORCE
RUN

14 - GOLF

HARD

ROCK

KM 8,8



SDRAIATI IN UNA POZZA DI FANGO, A PANCIA IN SU, BISOGNA ARRIVARE DALL'ALTRA PARTE
AGGRAPPANDOSI CON LE MANI AD UNA GRIGLIA POSTA SOPRA LA PROPRIA TESTA.
WARNING! É OBBLIGATORIO ENTRARE NELLA STRUTTURA IN POSIZIONE SUPINA E DI SPALLE.



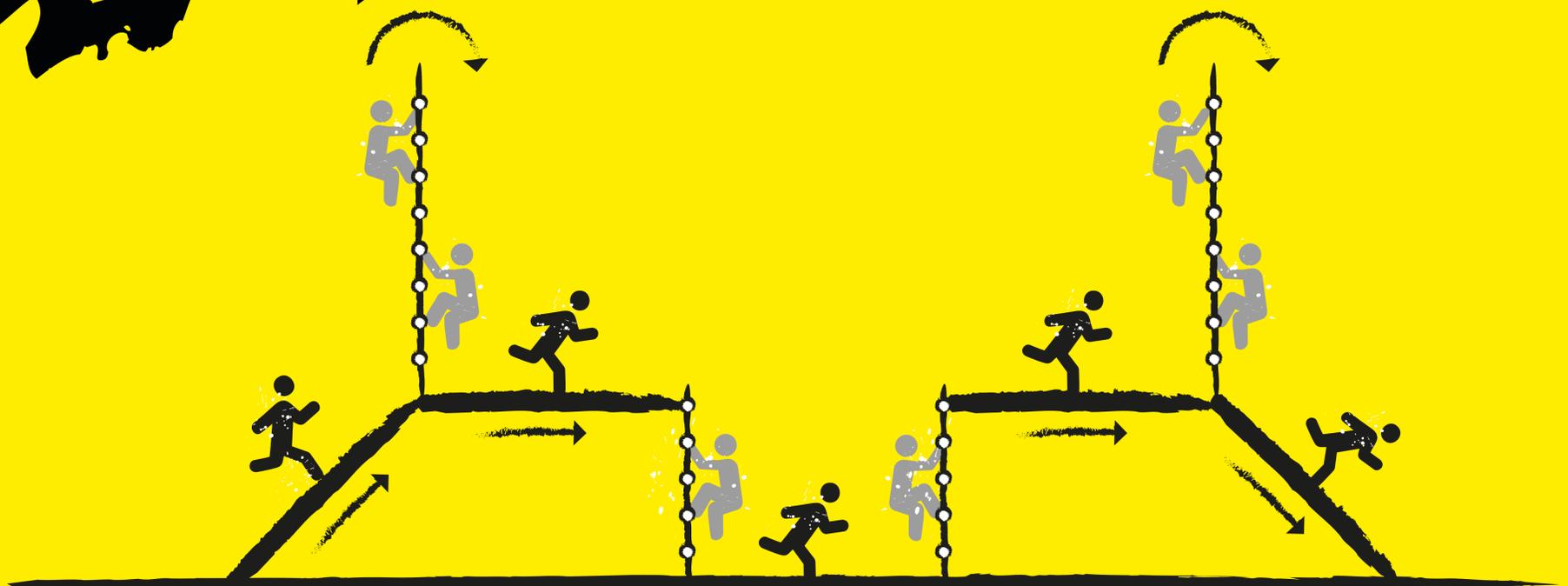
VERONA
FORCE
RUN

15 - INDIA

HARD

ROCK

KM 9,2



UNA DOPPIA STRUTTURA DI METALLO FATTA DI SALITE, SCALE E DISCESE. SUPERA IL PIÙ VELOCEMENTE CHE PUOI L'OSTACOLO USANDO LA TECNICA CHE PREFERISCI.
WARNING! OBBLIGO DI TOCCARE TUTTI I PIOLI DELLE STRUTTURE A FORMA DI SCALA



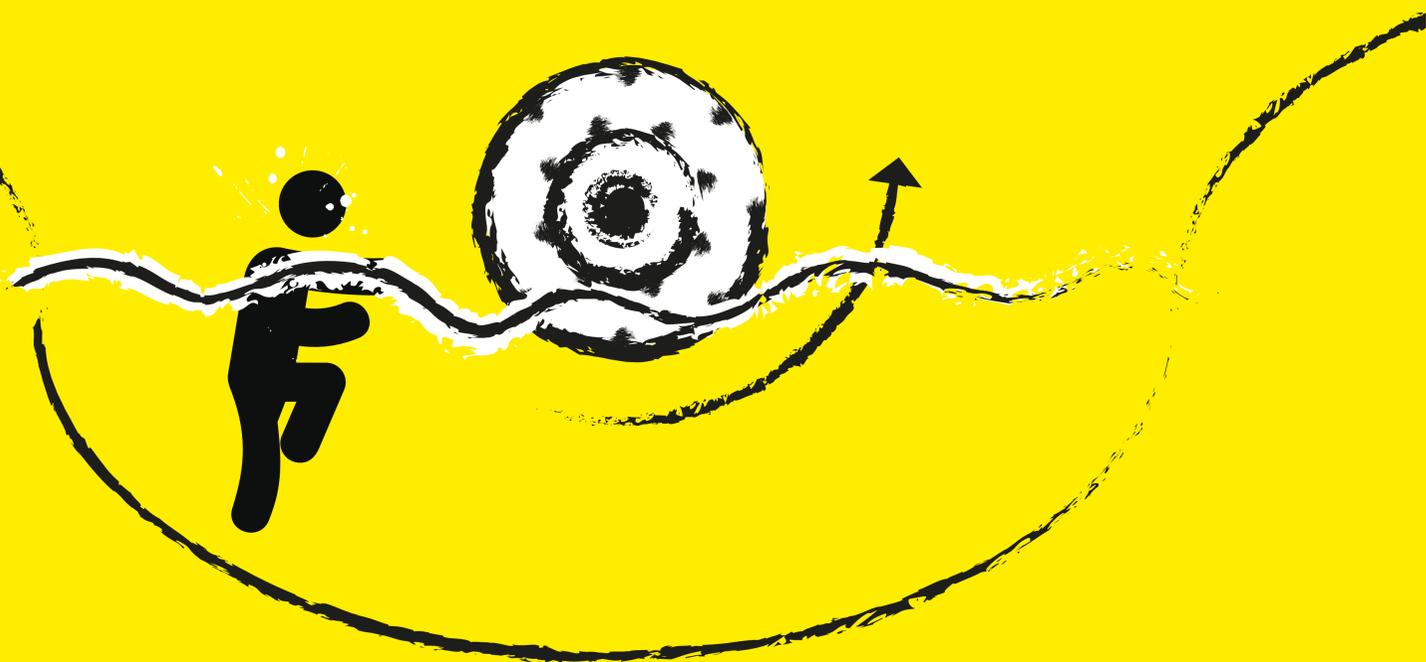
VERONA
FORCE
RUN

16 - ROMEO

HARD

ROCK

KM 11,4



IMMERGITI IN UNA POZZA DI FANGO E ATTRAVERSALA COMPLETAMENTE. A METÀ PERCORSO
TROVERAI UN IMPEDIMENTO CHE DOVRAI OLTREPASSARE IMMERGENDOTI CON LA TESTA.
WARNING! E' VIETATO PASSARE DA SOPRA L'IMPEDIMENTO, È OBBLIGATORIO PASSARE SOTTO.



VERONA
FORCE
RUN

17 - UNIFORM

HARD

ROCK

KM 12,2



RISALI LA CORDA FINO ALLA CAMPANA POSTA IN CIMA, SUONALA E SCENDI COME MEGLIO CREDI.

E' CONCESSO ANCHE L'USO DEI PIEDI.



VERONA
FORCE
RUN

18 - DELTA

HARD

ROCK

KM 12,4



**DUE ULTERIORI PASSAGGI CHE METTONO ALLA PROVA LA VOSTRA ABILITÀ:
10 MT + 10 MT CON FILO SPINATO SOPRA LA TESTA DA PASSARE
COME SI PREFERISCE, CON IL PASSO DEL GIAGUARO, ROTOLANDO...**



VERONA
FORCE
RUN

19 - YANKEE

HARD

ROCK

KM 12,8



UN PERCORSO DA FARE RESTANDO APPESI IN TUTTI I MODI! INIZIALMENTE USARE MANI E PIEDI, POI UN ANELLO PER PASSARE AD UNA CORDA ALLA QUALE AGGRAPPARSI SEMPRE CON MANI E PIEDI, FINO A RAGGIUNGERE UNA CAMPANA DA SUONARE.
WARNING! NEL PRIMO E NELL'ULTIMO TRATTO È OBBLIGATORIO USARE SIA MANI CHE PIEDI.
L'OSTACOLO È SUPERATO QUANDO SI SUONA LA CAMPANA.



VERONA
FORCE
RUN

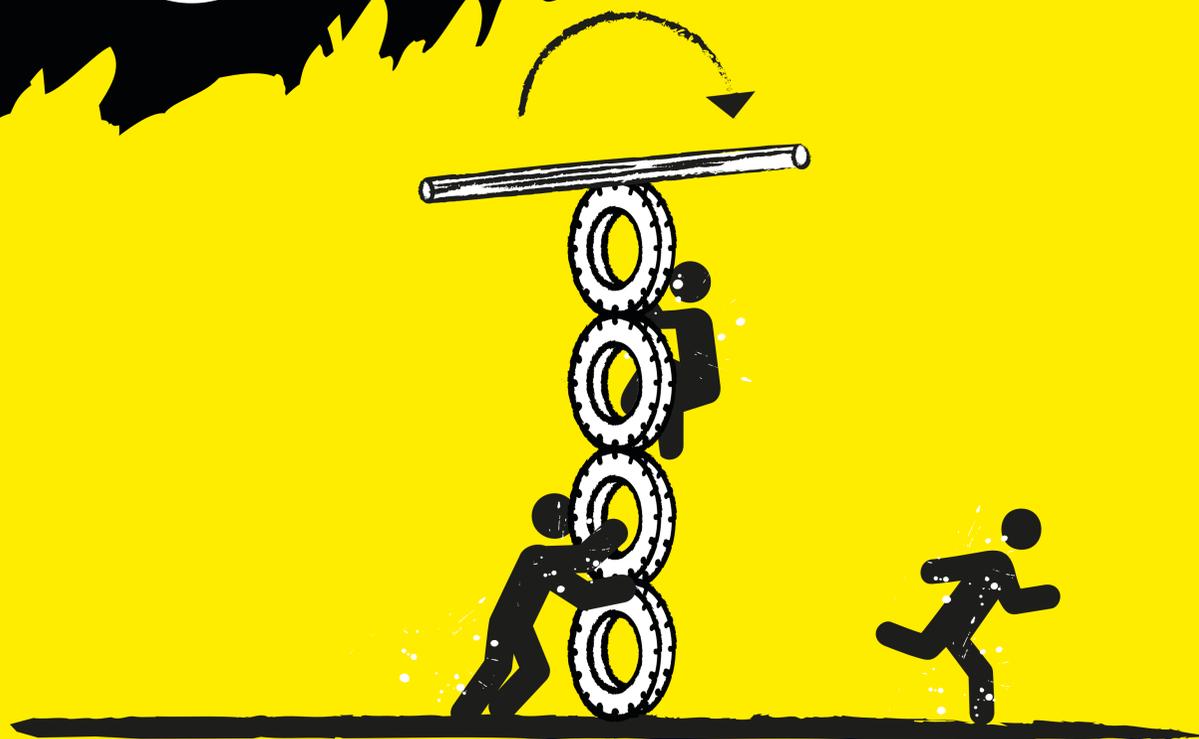
20 - ZULU

HARD

ROCK

FAST

KM 13



UNA SCALA DI GOMME DA RISALIRE E SCENDERE UTILIZZANDO LA TECNICA CHE SI VUOLE.

WARNING! 1 ALLA FINE DELLA RISALITA È OBBLIGATORIO OLTREPASSARE LA TRAVERSA DI SOSTEGNO.

WARNING! 2 NELLA FASE DI DISCESA È OBBLIGATORIO APPOGGIARE IL PIEDE FINO ALL'ULTIMA GOMMA (NON SI PUÒ LASCIARSI CADERE) PER CONSIDERARE L'OSTACOLO SUPERATO.



VERONA
FORCE
RUN

21 - IGNAZIO

HARD

ROCK

FAST

KM 13,5



L'ULTIMA FATICA DELLA VERONA FORCE RUN, DEDICATA ALL'AMICO IGNAZIO,
È RAPPRESENTATA DA UN CONTAINER CHE DEVE ESSERE SUPERATO
SALTANDOCI SOPRA E SCENDENDO DAL LATO OPPOSTO.