



**22.1 Individual
ESCAPE FROM ALCATRAZ**

1. WORKOUT

FOR TIME

- **800m RUN**
- **400m SANDBAG RUN 50/30Kg**
- **800m RUN**
- **400m SANDBAG RUN 50/30Kg**

CAP TIME 20'



22.1 Individual ESCAPE FROM ALCATRAZ

2. VARIATIONS

EXPERIENCE – MASTER 45 – MASTER 50

FOR TIME

- **800m RUN**
- **400m SANDBAG RUN 50/30Kg**
- **400m RUN**
- **400m SANDBAG RUN 50/30Kg**

CAP TIME 20'



22.1 Individual ESCAPE FROM ALCATRAZ

3. STANDARDS

3.1 RUN

L'atleta deve correre all'interno delle corsie dedicate.

Ogni tentativo di accorciare il percorso uscendo dalle corsie designate comporta la squalifica dall'evento e un punteggio pari a 0.

The athlete must run in the dedicated lanes.

Every attempt of shortening the length of the track by cutting the lanes will be penalized. The athlete will be disqualified and their score will be 0.

3.2 SANDBAG RUN

L'atleta può portare la sandbag come meglio preferisce.

L'atleta può appoggiare a terra la sandbag per riposare lungo il percorso, ma non è concesso farla rotolare per avanzare. Deve essere raccolta dove è stata droppata.

The athlete can carry the sandbag however they prefer.

The athlete can put the sandbag on the ground to rest but it can't be rolled in order to advance. It must be picked back up where it touched the ground.



22.1 Individual ESCAPE FROM ALCATRAZ

4. FLOW

L'atleta inizia all'altezza del cono numerato con la propria lane di partenza.

Al 3... 2... 1... GO l'atleta inizia a correre lungo la pista, completando 2 giri.

Alla fine del secondo giro l'atleta raggiungerà la sua lane e raccoglierà la sandbag dalla sua postazione.

Effettuerà un giro di pista con la sandbag.

Tornerà alla sua postazione depositando la sandbag dove è stata prelevata e effettuerà altri 2 giri di pista (1 giro per le cat. EXP, M45 e M50).

Tornerà alla postazione, raccoglierà la sandbag ed effettuerà l'ultimo giro di pista.

The athlete starts the WOD at the cone with their number of starting lane.

At the 3... 2... 1... GO the athlete runs on the track completing 2 laps.

When they finish the second lap, they will pick up the sandbag from its starting point.

The athlete will perform 1 lap with the sandbag.

They will then drop the sandbag where they picked it up and they will perform 2 more laps of run (1 lap for cat. EXP, M45 e M50).

Finished the run, they will again pick up the sandbag and perform the last lap.



22.1 Individual ESCAPE FROM ALCATRAZ

Il WOD terminerà quando l'atleta depositerà la sandbag nello spazio demarcato della sua postazione.

Nel caso l'atleta non dovesse terminare il percorso entro il time cap, dovrà droppare la sandbag dove si trova al momento dello scadere del tempo e attendere il judge.

The WOD finished when the athlete drops the sandbag at the starting point.

In case the athlete doesn't complete the WOD within the time cap, they will drop the sandbag where they are and wait for the judge