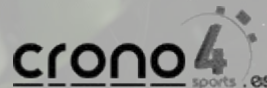


**KONG
RACE**

GUÍA DEL ATLETA

Lloret de Mar, 28 DE MARZO DE 2026



ÍNDICE DE CONTENIDOS



1. Bienvenidos a la jungla
2. Kong Race League
3. Horarios
4. Puntos de interés     
5. Recomendaciones de Carrera
6. Kong Race 10k - Normativa
7. Kong Race 10k - Track
8. Kong Family 3k
9. Kong Family 3k - Track
10. Ninja Track
11. Alojamiento y Restauración
12. Voluntarios
13. Colaboradores y Patrocinadores
14. ¿Kong ganas de más?

BIENVENIDOS A LA JUNGLA

🦍🔥 KONG x SENIA TUCÁN vuelven a unir fuerzas para traerte uno de los eventos OCR más potentes del año



OCR SERIES bienvenidos a la jungla 4 🦍🌿, sabéis que quiere decir OCR series? Que estamos dentro de las 8 mejores carreras de 🇪🇸

💡 ¿Qué te espera?

- ✓ Recorrido Trail Running (sin agua)
- ✓ Camping como punto clave: salida y meta
- ✓ Ninja Zone
- ✓ KONG Party 🎵
- ✓ Actividades y sorpresas durante todo el fin de semana

WEB KONG RACE



Descubre el apasionante mundo de Kong, **3 ediciones, 3 estaciones.**
Una aventura diferente en cada estación



Bienvenidos a la jungla Nuestra edición más salvaje. Un recorrido de trail running donde sacamos toda la artillería de obstáculos considerada entre las 8 mejores carreras de España.



Kong Water Edition Sin duda la edición más divertida, donde combinamos obstáculos con mucha dosis de agua, creando una experiencia de diversión para todos los públicos.



Kong Winter Edition Es nuestra edición de alta montaña, con un recorrido espectacular que cada paso pone a prueba la resistencia física y mental, aquí el reto no es solo pasar los obstáculos si no también el frío.



HORARIOS



SÁBADO 28 DE MARZO

- 09:20 Briefing cajón de salida (Camping senia tucan)
- 09:30 10km ÉLITE MASCULINO OCRA
- 09:40 10km ÉLITE Y AAGG FEMENINO OCRA
- 09:50 10km GRUPO DE EDAD MASC 16 -34
- 10:00 10km GRUPO DE EDAD MASC OCRA 34-64
- 10:20 10km ÉLITE NO OCRA
- 10:30 10km POPULAR tanda 1
- 10:40 10km POPULAR tanda 2
- 10:50 10km POPULAR tanda 3
- 11:00 10km POPULAR tanda 4
- 11:10 10km EQUIPOS tanda 1
- 11:20 10km EQUIPOS tanda 2
- 13:05 3km FAMILY
- 15:00 Entrega de premios (ZONA RESTAURANTE)
- 16:00 - 16:30 Calentamiento Ninja Track
- 16:30 - 18:30 Ninja Track (CALLE 1)
- 21:00 - 22:30 Cena de equipos (BUFFET)
- 22:30 - 00:00 Bingo Musical Kong

Lloret de Mar se encuentra en la comarca de la Selva, dentro de la provincia de Girona y a orillas de la Costa Brava. En este enlace puedes encontrar diferentes opciones para llegar al municipio **AQUÍ**.

Puedes ver el mapa detallado con lugares de aparcamiento **AQUÍ.**

Podrás encontrar el stand de **recogida de dorsales 1h antes de tu tanda** con el servicio de guardallaves en la entrada del camping Sènia Tucan.

Los participantes tendrán disponibles para su uso los vestuarios y duchas no mixtas situados en el camping.



RECOMENDACIONES DE CARRERA



METEREOLÓGIA

Consulta la previsión más actualizada **AQUÍ**

ENTORNO DE LA CARRERA

- [Mapa camping Sènia](#)

EQUIPACIÓN RECOMENDADA

- Calzado preparado para un trazado 100% Trail
- Deportivas de Trail con tacos



KONG RACE 10K - NORMATIVA

NORMATIVA POPULAR Y EQUIPOS

Disfruta y intenta superar el máximo número de obstáculos posible. ¿No consigues superarlo? No te preocupes, sigue con tu carrera, pero no pierdas la oportunidad de intentarlo 😊

NORMATIVA ÉLITE/AAGG

OBSTÁCULOS DE SUSPENSIÓN:

- Pierden pulsera en caso de no superar el obstáculo.
- El inicio de los obstáculos será desde la barra de la estructura, marca, baliza o cajón.
- Obligatorio tocar campana en los obstáculos que tengan.
- En caso de que no haya campana, caer por delante de las barras de la estructura.

OBSTÁCULOS DE HABILIDAD:

- Normativa OSO.
- Excepto puntería: 3 intentos si no penalización in-situ.

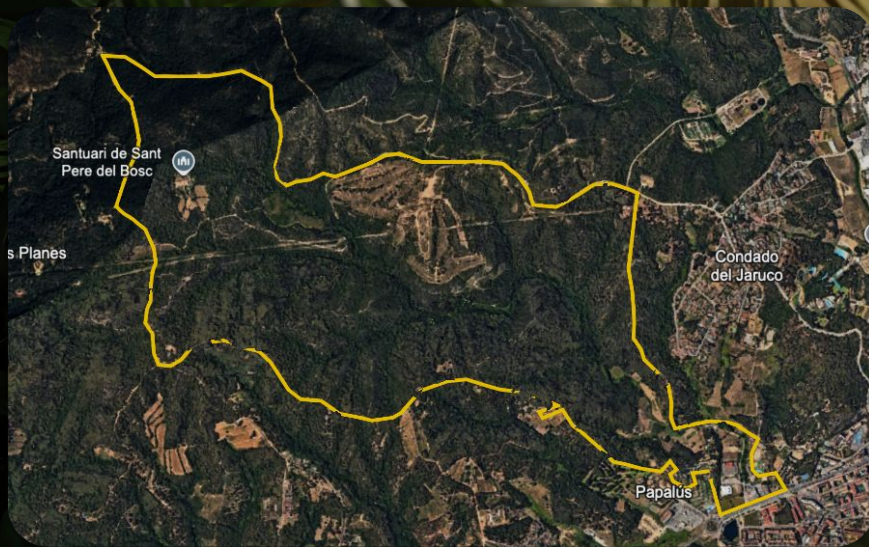
CARGAS:

- Las cargas deben de ser devueltas a la posición de inicio.
- No se pueden dejar en el suelo durante el recorrido.

Lee la normativa completa de OCRA 2025 [AQUÍ](#)



KONG RACE 10K - TRACK

**DISTANCIA:**

11,22 km

DESNIVEL POSITIVO:

329 m

OBSTÁCULOS:

40 obstáculos



KONG FAMILY 3K



Una tanda familiar y deportiva pensada para que padres e hijos vivan juntos la experiencia Kong.

Un circuito de 3 km con más de 10 obstáculos, donde la diversión, el trabajo en equipo y la superación son los verdaderos protagonistas.

!! Rango de edad limitado de 4 a 14 años.



Los más pequeños deberán participar acompañados de un adulto, compartiendo cada reto y cada meta.

Todos los inscritos recibirán:



Camiseta oficial



Medalla finisher



Avituallamiento



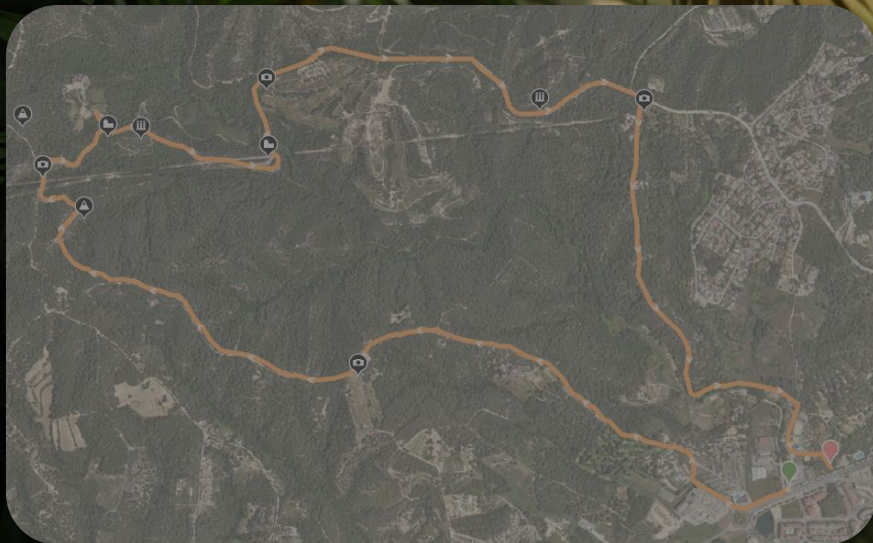
Seguro de carrera

Vive la emoción de la jungla Kong en familia.



¡Supera, disfruta y crea recuerdos que durarán para siempre!

KONG FAMILY 3K - TRACK

**DISTANCIA:**

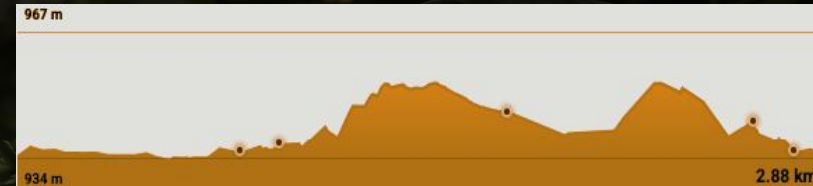
2,88 km

DESNIVEL POSITIVO:

42 m

OBSTÁCULOS:

15+



NINJA TRACK

La Ninja Track (OCR100) es una carrera tipo ninja de 100 metros que combina velocidad, técnica y precisión. En este formato individual deberás superar una serie de obstáculos exigentes en el menor tiempo posible. Cada tramo exige control, agilidad y concentración absoluta.

Es un reto intenso y de alto nivel técnico: perfecto para quienes buscan superar sus límites y sentir la adrenalina de un recorrido rápido y explosivo. ¡Prepárate para darlo todo y disfrutar cada obstáculo!



ALOJAMIENTO Y RESTAURACIÓN

El camping **Sènia Tucan** será nuestra sede en esta edición. Tanto el inicio y final de la carrera como la entrega de premios y el Ninja Track se realizan en el.



Para que los equipos y familiares sigan compartiendo la energía Kong, tenemos disponible un pack de comida (paella) + cena (buffet) en las instalaciones del camping por 35€ 🦒



Reserva tu alojamiento **AQUÍ** con nuestro código de descuento **SENIAKONG26**



VOLUNTARIOS

Los voluntarios y Marshalls desempeñan un papel esencial en la realización de cada evento Kong Race. Gracias a su apoyo y dedicación, todo puede llevarse a cabo con éxito.

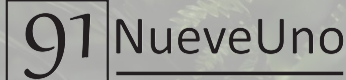
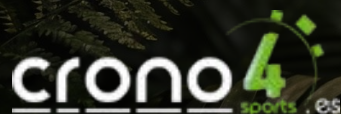
Sin el esfuerzo de cada uno de ellos, nada de esto sería posible. Lo mejor es que cualquier persona puede formar parte del equipo de voluntariado y vivir la experiencia desde adentro.

Para unirte **contactanos en a través de Whatsapp [AQUÍ](#)**
Como agradecimiento por tu participación, recibirás el pack del corredor completo de esa carrera que incluye la camiseta del evento, el Lunch pack del día del evento y un 50% de descuento en la siguiente Kong que se celebre.

¡Te esperamos en la jungla!



COLABORADORES Y PATROCINADORES



KONG
RACE

¿KONG GANAS DE MÁS?

**KONG
RACE**

WATER EDITION

12/09/2026

APÚNTATE 