

Obstakel	Afbeelding	Uitleg
1. Great Wall		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klim over de muur heen</li> <li>- Deelnemers mogen alle opstapjes (en de zijkant) gebruiken</li> <li>- Na het obstakel looproute vervolgen tussen de linten (+- 500 meter o.a. over het zandpad/ paardenpad achter de dagcamping langs.</li> </ul>
2. Apenhang	Geen afbeelding beschikbaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderlangs onder het touw door klimmen met armen en benen</li> <li>- Starten bij de markering aan het begin, eindigen door de eindmarkering aan te tikken.</li> <li>- Daarna route vervolgen, tussen de linten.</li> </ul>
3. Farmer walk	Geen afbeelding beschikbaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jerrycans oppakken bij de 'start', ronde afmaken met jerry cans in de handen. Tussentijds stoppen, jerry cans loslaten en daarna weer oppakken is toegestaan.</li> <li>- Er mag niet gesleept worden over de grond met de jerrycan</li> <li>- Jerry cans weer neerzetten bij de eindmarkering (of volgens instructies van de official).</li> <li>- <b>Jeugd:</b> krijgt een alternatieve opdracht zónder tilgewicht.</li> </ul>

<p>4. Incline wall</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klim over de muur heen</li> <li>- Opstapjes en de zijkant mogen door alle deelnemers gebruikt worden.</li> <li>- Daarna; route vervolgen tussen de linten.</li> </ul>
<p>5. Net crawl</p>	<p>Geen afbeelding beschikbaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kruip onder het net door</li> <li>- Deelnemers mogen niét halverwege aan de zijkant uitstappen.</li> <li>- Deelnemers mogen zelf kiezen welke techniek ze gebruiken onder het net door. (voorbeeld: lopen onder het net door is ook toegestaan).</li> </ul>
<p>6. Heavy load</p>	<p>Geen afbeelding beschikbaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balk oppakken bij de 'start', ronde afmaken waarbij de balk gedragen wordt</li> <li>- Deelnemers mogen zelf kiezen hoe ze de balk dragen</li> <li>- Er mag niet gesleept worden met de balk over de grond</li> <li>- Balk wordt neergelegd bij de eindmarkering (of volgens instructies van de official)</li> <li>- <b>Jeugd:</b> krijgt een alternatieve opdracht zónder tilgewicht</li> </ul>

<p>7. Split wall</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klim over de muur heen</li> <li>- Opstapjes en de zijkant mogen door alle deelnemers gebruikt worden.</li> <li>- Daarna; route vervolgen tussen de linten.</li> </ul>
<p>8. Wet feet</p>	<p>Geen afbeelding beschikbaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sloot oversteken door over de pallets heen te rennen naar de overkant</li> <li>- Vervolgens: de weg oversteken naar Fort Alpha (kijk uit voor mogelijk verkeer).</li> </ul>
<p>9. Combi-rig 1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stap op de instapbalk en zwaai via de spinners door naar de Supersnake. Tik aan het einde van de combinatie het hangende touw aan met eindmarkering</li> <li>- Vervolg daarna de route, door meteen naar rechts af te slaan naar de Weaver toe.</li> <li>- Deelnemers mogen zelf kiezen welke spinners er wel of niet worden gebruikt. Het is bijv. toegestaan om de 1<sup>e</sup> spinner over te slaan als er bij de start een sprong wordt gemaakt.</li> <li>- Voor dit obstakel hebben deelnemers één poging. Wordt het obstakel niet gehaald, kost dit een bandje. Daarna mag je direct door naar de volgende hindernis (volg het parcours richting de weaver).</li> </ul>



### 10. Weaver



- Ga door de Weaver heen door steeds 'over de eerste- en dan onder de tweede- balk door te gaan' (om en om).
- Je start door **over** de 1<sup>e</sup> balk heen te gaan.
- Als tussendoor de grond wordt geraakt, begint de deelnemer opnieuw. (Verplichte hindernis)

### 11. Wall



- Klim over muur heen.
- Alle opstapjes en de zijkant mogen gebruikt worden
- De ijzeren stang bovenin mag ook gebruikt worden.

### 12. Wall of Clans



- Klim over de muur heen.
- Je mag gebruik maken van de touwen
- De zijkant van het obstakel mag niet gebruikt worden.

**13. Getting Tired**



- Klim over de **middelste** bandenmuur heen
- Vervolg daarna de route naar de Quarterpipe

**14. Quarterpipe**



- Ren tegen de quarterpipe op naar boven
- Je mag gebruik maken van de touwen die naar beneden hangen
- Je mag géén gebruik maken van de zijkanten van het obstakel
- Volwassenen: klimmen over het hoge gedeelte heen (géén gebruik maken van het overgang stuk van hoog naar laag)
- Jeugd: klimmen bij het lagere gedeelte omhoog.

### 15. Combi-rig 2



- Start op de instapbalk om te beginnen met de combinatie.
- Slinger via de ring (optie) naar de schommelende monkey-bars, vervolgens via de ringen naar de hangende plank, gevolgd door de high-to-low rig, belletje aantikken op het einde.
- Als een deelnemer tussendoor de grond raakt, moet hij/zij stoppen en een bandje afgeven.
- De straps van de ringen mogen gebruikt worden. De straps van alle andere grips **niet**.



**16. Wall of Clans**



- Klim over de muur heen.
- Je mag gebruik maken van de touwen
- De zijkant van het obstakel mag niet gebruikt worden.
- Vervolg de route door 'tussen' het volgende obstakel door de lopen naar de See Through Wall



**17. See through wall**



- Klim over de bovenste balk van alle vier de muren
- Vervolg daarna de route tussen de linten

**18. Apenhang + staplussen (1)**



- Start bij het verticale touw, vanaf daar op eigen wijze in het horizontale touw klimmen en naar de overkant
- Eigen keuze tussen apenhang of cat crawl
- Aan het einde van het touw, zonder de grond te raken overgaan naar de staplussen.
- Via de staplussen naar de overkant
- Land met beide benen over de lijn op de grond (einde obstakel)
  
- Kruip onder het eerste deel van het V-net heen om naar het volgende obstakel te gaan



**19. Net +  
Triangels (2)**



- Nadat je onder het eerste deel van het V-net bent gekropen, starten met beide benen vóór de startlijn op de grond.
- Klim met handen en voeten in het net naar boven.
- Zonder de grond te raken ga je over op de triangels
- De uitstapbalk is het einde van het obstakel. Met beide benen landen óp de uitstapbalk of áchter de uitstapbalk.
- De kartbandjes mogen niét gebruikt worden om naar e overkant te komen.





**20. Survival  
combi (3)**



- Start op de instapbalk óf in een keer van achter de instapbalk naar de monkeybars.
- De balk ná de monkeybars mag gebruikt worden om op te staan.
- Door naar de autobanden; met handen en voeten naar de overkant. De touwen aan de autobanden mogen gebruikt worden.
- Zonder de grond te raken klim je over het gespannen piramide net heen.
- Via de balansbalk loop je naar de overkant. Je mag het touw hierbij gebruiken.
- De hoge balk aan de overkant aantikken (einde obstakel) en route vervolgen naar de Rope Climb (na het obstakel rechtsaf slaan).



		
<p><b>21. Rope Climb</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klim via het touw naar boven</li> <li>- Tik het belletje bovenin aan en ga gecontroleerd weer naar beneden.</li> <li>- <b>Jeugd:</b> Lint of eindmarkering op het touw aantikken (niet helemaal tot bovenin klimmen).</li> <li>- <b>Officials:</b> Na de jeugd-heats; controleren of de eindmarkering voor de jeugd weggehaald is/ wordt.</li> </ul>
<p><b>Over-onder blok</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Route kruist met een eerder gelopen route. Volg de instructies bij het over-onder blok</li> </ul>
<p><b>22. Under the fence</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kruip onder het hek van Fort Alpha door</li> <li>- Hierna volgt een stuk hardlopen van +-500 meter.</li> </ul>
<p><b>23. Finish obstakel</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- T.b.d.</li> </ul>

<b>Penalty Loop</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Als je één of twee bandjes kwijt bent; sla je bij de markering/ officials zo'n 100 meter voor de finish, linksaf naar de penaltyloop.</li><li>- Bandje om de enkels aantrekken en spring (of schuifel) volgens het parcours.</li><li>- Na de penaltyloop ontvang je een bandje van de official. Hiermee wordt gemarkeerd dat je de penaltyloop hebt gelopen.</li><li>- Mis je twee bandjes? Dan doe je de penaltyloop twee keer. Zorg dat je na de eerste ronde éérs een bandje in ontvangst neemt.</li></ul>
<b>Finish</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Finish van de route langs de wedstrijd tent. Stop ná de lijn van de tijdsregistratie.</li></ul>