

Obstakel #1

CTT Containerpark

Verzamel je op tijd in de Arena. Let op de aanwijzingen van de MC's zij geven allerlei informatie. Na de warming up ... gas erop. Je tijd begint pas te lopen ná passeren van het start poortje. Daarmee doseren we de inloop op het parcours.

Obstakel #2

UNIVÉ Run Around

Volg de route en loop naar het binnenste van de spiraal en vervolgens weer naar buiten. Ga je daarna links of rechtsom? Dit mag je zelf weten.

Obstakel #3

Straw Hop

Spring of klim over de hooibalen.

Obstakel #4

Previder Container Obstacle

Deelnemers lopen over container, fietsers en/of toeschouwers kunnen passeren door de container.

Obstakel #5

Runnersworld The Wringer

Wring je door houten palen met autobanden. Dankzij de watersproeiers en de rook maken wij het je extra lastig.

Obstakel #6

Water Beams

Zwem onder de balken door. Word Obstacle 6 kilometer gaat over de balk en onder door.

Obstakel #7

Narrow Watergate

Zwem onder hekken door, maar vergeet niet om je hoofd boven water te houden.

Obstakel #8

De Wilgenweerd Jump

Klim op het ponton en naar boven. Wacht op aanwijzingen van de duikers voor je springt! Spring van het platform af, de Regge in. Zwem naar de brug.

Obstakel #9

Bie Olthof Bridge Climb

Klim via net uit de rivier de Regge.

Obstakel #10

A-Frame

Klim op lange pallet omhoog en ga er via A-frame aan achterkant weer af.

Obstakel #11

The Low Wall

Klim over de lage schutting. Vind je het lastig vraag je medelopers gerust om hulp!

Obstakel #12

The Snake

Klim naar de overkant door middel van draaiende ringen.

Obstakel #13

Urban Sky Fidget Spinner Combi

Klim naar de overkant door middel van verschillende hang onderdelen. Deelnemers mogen de grond niet aanraken.

Obstakel #14

Hanging Monkey

Klim via het touw naar de overkant van de Regge. Zorg ervoor dat jij uit het water blijft...

Obstakel #15

Cross the River

Natuurlijke hindernis waarbij we rennend of zwemmend de Regge oversteken. Blijf tussen de lijnen en ga zo snel mogelijk naar de overkant.

Obstakel #16

Team5pm Water Tunnel

Overwin het ondergelopen viaduct. Deze is gevuld met water tot je heupe en maakt lopen erg lastig.

Obstakel #17

Craft Sky Over

Loop over de stalen brug, aan de voorkant op en via de achterkant eraf.

Obstakel #18

Reflex Container Obstacle

Klim over container om je weg te vervolgen. Fietsers en/of toeschouwers kunnen passeren door de container.

Obstakel #19

Eshuis Container Obstacle

Klim over container om je weg te vervolgen. fietsers en/of toeschouwers kunnen passeren door de container.

Obstakel #20

Bakermat Into the Wind

Loop door de windtunnel, zit jouw haar nog goed wanneer je uit deze hindernis komt?

Obstakel #21

Cross the Road

Deelnemers gaan onder de overbrugging door. Fietsers kunnen de route doorkruisen, zonder de stroom deelnemers te hinderen.

Obstakel #22

Container Obstacle

Klim over container om je weg te vervolgen.

Obstakel #23

Moddit Quarterpipe

Ren tegen de ronding op, twijfel niet en klim op het plateau. Je gaat eraf aan de achterzijde.

Obstakel #24

Volker Wessels Climbing Water

Volg de route, spring het zwembad in en klim er bij de Climbing Water weer uit. Hier stort 4.000 liter water per minuut naar beneden. Hou je adem in door het watergordijn.

Obstakel #25

Fence over

Klim via de balken verticaal omhoog om over het hek te kunnen.

Obstakel #26

Up and Down

Loop het Stut meerdere keren op-en-af. Een natuurlijke hindernis.

Obstakel #27

The Inov8 The Crooked Wall

Klim over de 3,5 meter hoge schuine muur op door middel van een touw.

Obstakel #28

The Ross Salland Rathole

Spring in de modder en kruip door het riool. Schoon blijven is onmogelijk

Obstakel #29

Breath Taker

Hou je adem in en loop door de tenten gevuld met verschillende special effects en vervolg je route.

Obstakel #30

Down the Muddy Hole

Je komt in een blubbergat terecht klim eruit, maar daar ben je het grote legernet wel voor nodig.

Obstakel #31

Werken bij Defensie zone

De beruchte Diepe Zandkuil, compleet in de handen van Defensie, dit wordt een zware proefing. Zie dat maar te overleven.

Obstakel #32

Urban Sky The Rings

Klim naar de overkant door middel van ringen in je hand. Dit is een moeilijk en uitdagend hindernis voor de 21KM deelnemers. LET OP! Je hebt max. 1 poging.

Obstakel #33

Bruggink Monkeybars

Overwin deze klassieke monkeybar, een lader die horizontaal boven de grond hangt. Je doet dit zonder de grond aan te raken.

Obstakel #34

Chain Lane

Pak de zware ketting uit de Glitterbox en loop een stuk parcours heen-en-terug met de zware ketting als ballast.

Obstakel #35

Klein Kromhof Wall XL

Deelnemers klimmen over een hoge muur, waarbij deelnemers elkaar nodig hebben om deze te passeren.

Obstakel #36

GorillaGrip Rope Climb

Klim langs een verticaal touw omhoog, tik de bovenkant van de balk aan en vervolg het parcours.

Obstakel #37

Hiphoppers

Spring van de schuinstaande schijf naar schijf, zonder daarbij de grond aan te raken.

Obstakel #38

Oosterveld Trenches

Loop over aantal aangelegde bulten, welke eindigen in modderpoel. Meerdere achter elkaar. Hierna voelt elke stap zwaar...

Obstakel #39

Up and Down the Sand

Loop het Stut meerdere keren op-en-af. Een hele zware natuurlijke hindernis.

Obstakel #40

Euro Run

Loop met jerrycans het Stut op-en-af. Daarna zet je deze weer terug in de Glitterbox en vervolg je de route.

Obstakel #41

The Heutink Slide

Klim deze fantastische glijbaan op via de plateau's aan de achterzijde. Glij aan de waterzijde met een big smile van de glijbaan het zwembad in. Hier zal heel veel publiek staan dus zorg dat je er op je best uit ziet.

Obstakel #42

Lintire Rubberyard

Klim via de stobalen in de bandenbak. En klim/klauter naar de overkant. Er zit alleen nog 2.500 autobanden in de weg.

Obstakel #43

Munsterhuis LandRover Balance Beam

Loop over de balansbrug om de route te vervolgen.

Obstakel #44

Jumbo Piramide

Klim over een piramide gemaakt van 1.200 pallets. Vergeet niet om bovenaan even kort te genieten van het uitzicht!

Obstakel #45

Waypoint Garmin A-Truss XL

Klim een 5 meter hoog A-Frame op door middel van netten om de route te vervolgen. Luister goed naar de instructies van de marshalls.

Obstakel #46

Reggeborgh Net Climb

Klim door middel van deze stellage van netten over de Koersendijk. YU MAN VALLEY is nu inzicht nog even doorbikkelen.

Obstakel #47

Fence over

Klim via de balken verticaal omhoog om over het hek te kunnen.

Obstakel #48

Urban Sky Climb over

Deelnemers klimmen over obstacle, om zo het hek te kunnen passeren.

Obstakel #49

Container Obstacle

Klim over container om je weg te vervolgen. het publiek loopt hier onder je door.

Obstakel #50

Road Block

Klim over container om je weg te vervolgen. het publiek loopt hier onder je door.

Obstakel #51

Bolk Haystep

Klim via de stobalen de container op en aan andere zijde weer af. Nog een heel klein stukje naar de finish. Kramp? De Sportvoedigwebshop.com Iso-Drink staat al voor je klaar.

Obstakel #52

Timelight Brainfreeze

Klim in de container met ijskoud water en klim er aan de andere kant weer uit. Je moet nog wel over of onder de balken door die in het midden hangen.

Obstakel #53

Fire Jump

De finish is in zicht. Springen over het vuur en je hebt de 4 elementen overwonnen. De toffe YU MAN RCAE medaille is voor jou. #earnednotgiven