



Hi YU!

Het is bijna zo ver, de 1e editie van de IN-YU MAN. Super tof dat je meedoet! We beloven dat het op zowel fysiek als mentaal vlak het een uitdagend event wordt. Deze ervaring zal je daarom niet snel vergeten!! Hierbij volgt wat praktische informatie omtrent het event.

AANKOMST

Op zaterdag 18 maart 2023 heten we je welkom op het Basecamp, Lageveld (Haarboersweg 2, 7645 AD Hoge Hexel). Zorg bij aankomst dat je de basisset kleding (afgestemd op de temperatuur zoals hieronder beschreven) al aan hebt. De basisset kleding bestaat uit een sportshirt, sportbroek, sokken en bij voorkeur wandelschoenen. Wij raden aan om merino wollen sokken aan te schaffen en om je schoenen goed in te lopen. Daarnaast is het advies is om enkel bedekkende wandelschoenen te dragen.

Welke (sport)kleding je het beste kunt dragen is afhankelijk van de weersverwachtingen. Check onderstaand overzicht goed zodat je weet welke extra kleding, naast je basisset kleding, het beste kunt dragen:

- △ Temperaturen onder 0: lange thermo kleding, handschoenen en een col.
- △ Temperaturen tussen 0 en 5 graden: lange thermokleding.
- △ Temperaturen tussen 5 en 10 graden: lange thermokleding, indien gewenst mag thermoshirt met korte mouwen ook.
- △ Temperaturen tussen 10 en 15 graden: geen extra onderkleding nodig.

WAT NEEM JE MEE?

Naast de basisset (sport)kleding, die je al aan dient te hebben bij aankomst, adviseren we je een sporttas/rugzak met onderstaande inhoud mee te nemen:

- △ Hardloopschoenen voor de finale wedstrijd.
- △ Warme kleding voor na het event (houd er rekening mee dat je goed warm moet aankleden om weer op temperatuur te komen).
- △ Voor de zekerheid 2 extra setjes (sport)kleding: zorg dat de extra setjes kleding ook geschikt zijn voor de verdere voortgang van het event. Dit houdt in dat je drie volledige sets sportkleding incl. thermokleding (bij lage temperaturen) nodig hebt. Eén setje heb je al aan en de andere twee neem je mee in je sporttas.

INSCHRIJVING

Je kunt je melden vanaf 09.15 uur bij de inschrijfbalie op het Basecamp Lowfield op vertoon van je (e)ticket. Let op: vergeet je tickets niet te personaliseren. Je kunt je tickets personaliseren op de website onder "Mijn account" bij het kopje "Tickets".



GARDEROBE

Je kunt al je waardevolle spullen opbergen in een tasjes en afgeven bij de gratis garderobe. Let op dit is geheel op eigen risico. Je krijgt daar een tasje en twee polsbandjes waar één nummer op staat. Eén polsbandje voor aan het tasje en de andere bandje is voor om je pols als bewijs dat het tasje van jou is. Oorbellen en piercings dien je van tevoren af te doen en op te bergen. Horloges of andere spullen waar een tijd op staat dienen ook afgegeven te worden bij de garderobe.

OMKLEDEN

In het Basecamp is er een omkleedtent waar je je kunt omkleden voordat je je moet opstellen in het startvak. Hier kan je ook je sporttas met extra kleding laten liggen. Na afloop van het event kun je ook weer gebruik maken van de omkleedtent om je warm aan te kleden.

BEGELEIDING

IN-YU MAN vindt plaats onder leiding van ervaren (oud) militairen en zij worden ondersteund door **YU MAN CREW**. Volg de instructies van de instructeurs goed op.

PROGRAMMA

Je dient rekening te houden met een volledig dagprogramma. De dag begint om 10.00 uur met een warming-up/selectieronde. Op basis van deze warming-up/selectieronde worden er verschillende subgroepen gevormd. Vanuit hier starten we met de 6 uur durende challenges. Mocht je de 6 durende challenge overwinnen, dan volgt er aansluitend de finale wedstrijd. Meer informatie over de challenges en de finalewedstrijd volgt op de dag zelf.

MEDISCHE VERKLARING

Wanneer je volledig klaar bent kun je je melden bij het medische team voor een laatste check en een medische verklaring. Als alles akkoord is, kun je starten aan de IN-YU MAN 2023.

MERCHANDISE

Heb je een FINISHER SHIRT of andere merchandise besteld? Dan kun je deze in het Basecamp afhalen bij de merchandise stand met het ticket welke je hebt ontvangen in je mailbox. Je kunt je tickets ook terugvinden op de website onder “Mijn account” bij het kopje “Tickets”. Je shirtmaat staat op het ticket vermeld. Een andere maat is helaas NIET mogelijk. Te laat met het bestellen van een FINISHER SHIRT? We hebben nog enkele shirts op voorraad bij de merchandise stand. Let op: OP=OP!



PARKEREN

Als je een P-ticket hebt gekocht ben je verzekerd van een parkeerplaats. Je kunt **alleen** parkeren bij de parkeerplaats van het Lageveld. Het adres van de parkeerplaats is Haarboersweg 2, 7645 AD Hoge Hexel. Nog geen P-ticket? No worries! Ze zijn nog te bestellen via onze webshop. Ook op de dag zelf kun je waarschijnlijk nog een ticket krijgen. Zorg ervoor dat je je (e)ticket klaar hebt staan op je telefoon of geprint hebt, zodat de verkeersregelaars deze meteen kunnen scannen. Kom je op de fiets? Zet dan je fiets op dezelfde parkeerplaats (Haarboersweg 2, 7645 AD Hoge Hexel) in de fietsenstalling.

FOTO'S EN VIDEO'S

Tijdens de IN-YU MAN worden er foto's gemaakt door onze professionele fotografen. Ook zal er een videograaf rondlopen die toffe video's van het event zal maken. Deze foto's en video's worden gedeeld op onze social media kanalen.

VERZORGINGSPOSTEN

In het Basecamp is er een verzorgingspost voor eten en drinken. Hier kun je sportdrink, water, fruit en muesli repen krijgen.

AANVULLENDE INFORMATIE

Zorg dat je van tevoren goed hebt gegeten en gedronken. We raden je aan om de week voor het event iets meer te eten dan dat je normaal doet, zodat je fit aan de start verschijnt.

TOESCHOUWERS

IN-YU MAN is niet alleen voor deelnemers een fantastische ervaring. Ook toeschouwers kunnen optimaal genieten van het event. Toeschouwers zijn van harte welkom in het Basecamp om te kijken bij de challenges. Om de veiligheid van de deelnemers en toeschouwers te waarborgen, vragen we de toeschouwers om voldoende afstand te houden van de challenges en niet voorbij de rood/witte linten te komen.

Voor nu, heel veel succes en plezier met de voorbereidingen!

SEE YU 18.03!!

TEAM YU MAN