

OBSTACLE INSTRUCTIE
YU MAN RACE OBSTACLE RUN
ZONDAG 03.09.2023

URBAN NIGHT TRAIL

IN-YU MAN

THROWDOWN

KIDS OBSTACLE RUN

HALF MARATHON

OBSTACLE RUN

YU
MAN
RACE
NEXT-LEVEL SPORTS

1. DRW Warming-Up

Op de nieuwste hits worden de spieren van de deelnemers door Wendy van DRW lekker warm gemaakt voor de RACE.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

2. CTT Containerpark

Verzamel je op tijd in de Start Arena. Let op de aanwijzingen van de speaker, zij geven de laatste informatie.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

3. Univé Run Around

Volg de route en loop naar het binnenste van de spiraal en vervolgens weer naar buiten.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

4. Reggeborgh Foam Party

Klim over de stobalen de grootste schuimbak van Nederland in. Hier is het feest!! Wie kan er helemaal onder het schuim over de finish komen?

Head Marshall: 1

Marshall: 1

5. Klein Kromhof Big Wall

Klim over een rechtopstaande muur, waarbij je als je wilt ook de stobalen of elkaars hulp kunt gebruiken om eroverheen te komen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

6. Craft The Wringer

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

7. Three Little Birds

Ga door de 3 containers met modder, maar vergeet niet om je hoofd boven water te houden.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

8. Narrow Watergate

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 2

9. Water Beams

Zwem over en onder de balken door.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 2

10. Ferex Waterbridge

Zwem naar de Ferex Waterbridge klim er op en ren naar de overkant. Spring aan het einde weer aan land en ren naar de Wilgenwaard Base Jump.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 2

11. De Wilgenwaard Base 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 Wilgenwaard.

Head Marshall: 1

Marshall: 2

Duiker: 2

12. Bie Olthof Bridge Climb

Klim via net uit de rivier de Regge.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 2

13. The Low Wall

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

14. Chicken Frame

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

15. Swim over

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 2

16. Over Under

Klim er overheen (3x) en kruip er onderdoor (2x).

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

17. Ninja Steps

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

18. Hanging Monkey

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duikers: n.v.t.

19. Team5pm Run To The Water

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

20. Moddit Steel Bridge

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

21. Container Obstacle

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

22. Timelight Brain Freeze

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.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

23. Eurol Dakar Xperience

Kruip onder de Eurol Dakar-truck door en pak 2 jerrycans van 10 liter. Vervolgens ren je met jerrycans het Stut op-en-af. Daarna zet je deze weer terug in de Glitterbox en vervolg je de route.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

24. VolkerWessels Climbing Water

Volg de route, spring het zwembad in en klim er bij de Climbing Water weer uit. Hier stort 4.500 liter water per uur naar beneden. Hou je adem in door het watergordijn.

Head Marshall: 1

Marshall: 2

25. Fence Over

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

26. Ross Salland Rathole

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

27. Mud Trenches

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

28. LandRover Munsterhuis Mega Tigerlane

De beruchte Diepe Zandkuil, dit jaar de grootse tijgerbaan van Nederland. Heuvel af en natuurlijk weer op. Dit wordt een zware beproeving. Zie dat maar te overleven.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

29. Urban Sky High Rig

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

30. The Rings

Klim naar de overkant door middel van ringen in je hand. LET OP! Je hebt max. 1 poging.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

31. Chain Lane

Pak de zware ketting uit de Glitterbox en loop een stuk parcours heen-en-terug met de zware ketting als ballast. Slepen mag ook, maar kost meer tijd.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

32. SBB Wood Mountains

Hier zijn 2 piramides van houten boomstammen gemaakt. Het is de bedoeling dat je er zo snel mogelijk overheen gaat.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

33. Balance Beams

Loop naar de andere kant van de balk. Let op het kantelpunt en hou je balans.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

34. Grenade Rope Climb

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

35. Inov8 Cooked Wall

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

36. Hamstring Horror

Loop het Stut meerdere keren op-en-af. Een hele zware natuurlijke hindernis. Waar je hamstring tot de max. worden getest.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

37. 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.

Head Marshall: 1

Marshall: 2

38. Wolves Berging Ierse Tafel

Klim over de verticale balk die op 1.60mtr hoog staat. Lukt het niet vraag degene naast je om je te helpen.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

39. Nijhoff 4 Elements

Hier staan 4 bakken met modder en water je op te wachten elke keer mag je de container op een andere manier beklimmen. Je komt in het midden van de container... klim eruit, daar ben je de hulp van je vrienden wel voor nodig.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

40. GorillaGrip Farmers Walk

Head Marshall: 1

Marshall: 1

41. Bakermatshop Quaterpipe

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

42. Garmin Waypoint 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.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

43. Spieren voor Spieren Catwalk

Head Marshall: 1

Marshall: 1

44. In to the Wind

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

45. Toelevering Online Conquer the Wall

Klim door middel van deze stelling met behulp van het touw via de schuine wand naar boven.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

46. Mateco Stairway to Heaven

Klim door middel van deze stelling met behulp van het touw via de schuine wand naar boven.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

47. Eshuis Road Block

Klim door middel van deze stelling met behulp van het touw via de schuine wand naar boven.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

48. Bruggink Sky Bridge Slide

Klim door middel van deze stelling van netten de YU MAN VALLEY op. De finish is nu inzicht nog even doorbikkelen.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

49. Reflex Intersport Tire Yard

Klim via de strobalen in de bandenbak. En klim/klauter naar de overkant. Er zitten alleen nog 1.000 autobanden in de weg.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

50. Previder Netclimb XL

Loop over de netten van deze stalen brug, aan de voorkant op en via de achterkant eraf. Hu je goed vast aan de zijkant.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

51. Topicus Containerstep

Klim over container om je weg te vervolgen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

52. Bolk Hay Step

Klim via de strobalen de container op en aan andere zijde weer af. Nog een heel klein stukje naar de finish. Kramp? Water staat al voor je klaar!

Head Marshall: 1

Marshall: 1

53. Brandweer Twente Fire Jump

De finish is in zicht. Springen over het vuur en je hebt de 4 elementen overwonnen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

54. Munsterhuis Exclusief Tigerlane With a Shock

Deelnemers dienen onder het net door te kruipen naar de overkant. Het is niet toegestaan om op het net te lopen. Let op: ga je hier niet laag genoeg, dan krijg je een schokje van het schrikdraad.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.