



Hi YU!

Het is bijna zo ver, de 3e editie van de IN-YU MAN. Supertof 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 8 juni 2024 heten we je welkom op het Basecamp, Lageveld (Haarboersweg 2, 7645 AD Hoge Hexel). Je kunt je melden **vanaf 09.15 uur** bij de inschrijfbalie op het Basecamp Lowfield op vertoon van je (e)ticket. Zorg bij aankomst dat je de basisset kleding (afgestemd op de temperatuur zoals hieronder beschreven) al aan hebt, zodat je **alleen** nog maar je tas hoeft weg te leggen zodra je Basecamp betreedt. De basisset kleding bestaat uit een sportshirt, sportbroek, sokken en bij voorkeur sportschoenen met een grof profiel. Wij raden aan om merino wollen sokken aan te schaffen en om je schoenen goed in te lopen.

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:

- △ Warme kleding voor na het event (houd er rekening mee dat je 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.

TICKET PERSONALISEREN

Let op! We merken dat veel deelnemers hun ticket nog niet gepersonaliseerd hebben en hun noodnummer nog niet hebben toegevoegd. Heb jij je ticket(s) nog niet **gepersonaliseerd**? Doe dit dan zo spoedig mogelijk. Je kunt je tickets personaliseren op de website onder "[Mijn account](#)" bij het kopje "[Tickets](#)".

BEGELEIDING

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



GARDEROBE

Je kunt al je waardevolle spullen opbergen in een tasjes en afgeven bij de gratis garderobe. Bij de garderobe krijg je een tasje en twee polsbandjes waar hetzelfde nummer op staat. Eén polsbandje voor aan je tas en de andere voor om je pols als bewijs dat de tas van jou is.

Let op: dit is geheel op eigen risico en zorg ervoor dat je direct je waardevolle spullen klaar hebt liggen, zodat je het direct kunt afgeven.

SIERADEN & SMARTWATCHES NIET TOEGESTAAN.

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 direct afgegeven te worden bij de garderobe.

TOILETTEN

Houd er rekening mee dat het niet meer mogelijk is om voor de start van het event naar het toilet te gaan. Bij aankomst is er nog één mogelijkheid om gebruik te maken van een toilet, maar zodra je het Basecamp betreedt is dat tot en met de warming-up niet meer mogelijk.

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 laatste ronde. Meer informatie over de challenges en de laatste ronde 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 3.0.

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. Dit geldt ook voor eventuele toeschouwers. 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](#). Je kunt via de slagboom naar binnen om naar buiten te kunnen heb je een uitrijkaart nodig. Deze krijg je bij de registratiebalie op vertoon van je P-ticket. 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 sportdrank, water, fruit en muesli repen krijgen.

KLEEDKAMERS

Er zijn kleedkamers beschikbaar (van 12.00 tot 18.00) bij de nabijgelegen sportclub SVZW. Hier kun je **alleen na afloop** omkleden en douche. Je wordt met een legervoertuig naar de kleedkamers gebracht.

MUNTEN

We werken ook deze editie weer met een muntensysteem. Mocht je wat willen eten of drinken, dan kun je met munten betalen die je op het terrein kunt aanschaffen. Dit is het enige betaalmiddel tijdens het event. Munten over? Deze kun je volgend jaar gewoon weer gebruiken tijdens onze events!

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 linten te komen.

SPORTIEVE TIP

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. Zet je graag een stapje extra? Zorg dat dan je de schippersslag goed oefent! Als je de juiste techniek toepast, dan kan dat veel kracht en energie schelen!

INSCHRIJVING SLUIT BINNENKORT

Ken jij nog mensen die zich ook willen wagen aan dit uitdagende event? Geef hem/haar snel een seintje om zich nog in te schrijven. De inschrijving sluit op 7 juni om 12.00 uur definitief!

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

TEAM YU MAN