

OBSTACLE INSTRUCTIES  
YU MAN RACE OBSTACLE RUN  
ZONDAG 08.09.2024

**1. CTT Start Arena**

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.

**2. 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.

**3. Straw Hop**

Klim door middel via de stobalen over de zeecontainer naar boven.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**4. Net Bridge**

Klim via de netten over de containers heen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**5. Chicken Frame Up and Flat Down**

Klim via de latten naar boven en via de gaten in het schot naar beneden.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**6. Topicus 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.

**7. Holy Mountain Up and Flat Down**

Klim via de latten naar boven en via de gaten in het schot naar beneden.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**8. Net Bridge**

Klim via de netten over de containers heen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**9. Straw Hop**

Klim door middel via de stobalen over de zeecontainer naar boven.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**10. Rooftop Net**

Klim door middel van het verticale net omhoog en ga via het schuine net weer naar beneden.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**11. Moddit Netcontainer**

Klim via de horizontale balken naar boven en ga via het schuine net weer naar beneden om je weg te vervolgen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**12. Eurol Dakar Xperience**

Spring over de olievaten van Eurol en kruip daarna onder de originele Dakar truck door om vervolgens je route te vervolgen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**13. Klein Kromhof Big Wall**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**14. Bie Olthof 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

**15. Spieren voor Spieren Ninja Steps**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**16. Narrow Watergate**

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 1

**17. Water Beams**

Zwem over en onder de balken door.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 1

**18. Up and Over**

Kruip onder de paal of klim over de paal heen naar de andere kant. Let op! Als je onder de balk doorkruipt mag je de balk niet aanraken.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**19. Dubbel Low Wall**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**20. 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: 0

**21. 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

**22. Bridge Climb**

Klim via net uit de rivier de Regge.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

Duiker: 2

**23. Boulder Wall**

Klim via de klimhaken horizontaal om over het hek te kunnen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**24. 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: 0

**25. VC-tunnels**

Kruip door de tunnels naar de andere kant van de route.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

**26. Bruggink Sports Constructions Hanging Monkey**

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

Head Marshall: 1

Marshall:

Duikers: n.v.t.

**27. Ten Cate Protective Run To The Water**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**28. Cross-over**

Klim omhoog aan de voorkant en via de achterkant eraf.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.



**29. BAM Infra Container Obstacle**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**30. Sizzler**

Ren zo snel als je kunt door de Sizzler. Durf je het niet aan neem dan de pussylane.

Head Marshall: 1

Marshall:

**31. Up and Over**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**32. Eurol Load Carry**

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

**33. Wolves Heavy Weightlift**

Trek het touw met gewicht zo snel mogelijk langs geleider omhoog naar 4,00mtr hoogte.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

**34. 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

**35. Fence Over**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**36. Ross Salland Rathole**

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

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

**37. 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.

**38. Dacia Duster Mega Tigerlane**

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

### 39. Urban Sky Brackets/Triangels

Klim naar de overkant door middel van de brackets/triangels onderdelen. Deelnemers mogen de grond niet aanraken.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

### 40. Urban Sky LowRig

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

### 41. Molls Mountains

Klim zandbulten. Dit is een moeilijk en uitdagend hindernis voor de 15KM en 21KM zeker in combinatie met water/modder.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

### 42. 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.

### 43. 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.

### 44. Inov8 Cooked Wall

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

### 45. 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.

### 46. Heutink Slide

Klim deze fantastische glijbaan op via de plateaus 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

### 47. The 4 YU MAN Elements

Ga van de container met modder naar de container met water. Klim daarna in de 40 kuub container met modder en vuur.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

### 48. Brandweer Twente 4 Elements

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

URBAN NIGHT TRAIL

IN-YU MAN

THROWDOWN

KIDS OBSTACLE RUN

HALF MARATHON

OBSTACLE RUN

Head Marshall: 1  
Marshall: n.v.t.

YU  
MAN  
RACE  
NEXT-LEVEL SPORTS

#### 49. GorillaGrip Farmers Walk

Pak gewichten naar keuze en loop 50 meter heen en 50 meter terug.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 50. Farm Food 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

#### 51. Toi Toi Partyzone

Klim via de pallets op de zeecontainer en aan de andere kant via de pallets er weer af. Let op de special effects, de DJ draait er lekker beats en de speaker zal jullie als helden ontvangen!

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 52. Ten Cate Grasslane

Deelnemers dienen onder het net door te kruipen naar de overkant. Het is niet toegestaan om op het net te lopen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

#### 53. Urenco A-Frame

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

#### 54. 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

#### 55. 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

#### 56. Mateco Stairway to Heaven

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 57. Eshuis Road Block

Klim door middel via de stobalen over de zeecontainer naar boven.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.

URBAN NIGHT TRAIL

IN-YU MAN

THROWDOWN

KIDS OBSTACLE RUN

HALF MARATHON

OBSTACLE RUN

YU  
MAN  
RACE  
NEXT-LEVEL SPORTS

#### 58. Feestdeco/DJ voor Jou 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

#### 59. Reflex Intersport Tire Yard

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 60. Previder Netclimb XL

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 61. BAUHAUS Netclimb Bridge with Slide

Klim door middel van deze stellage van netten de YU MAN VALLEY op. De finish is nu in zicht nog even doorbikkelen.

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 62. Bolk Hay Step with Horizontal Net

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

Head Marshall: 1

Marshall: 1

#### 63. Munsterhuis Defender Tigerlane

Deelnemers dienen onder het net door te kruipen naar de overkant. Het is niet toegestaan om op het net te lopen.

Head Marshall: 1

Marshall: n.v.t.