

Hindernissen	afstand (km)	eerste loper verwacht	Closing time	Hindernissomschrijving basic run en jeugd 13-14 jaar	Hindernissomschrijving halve run recreatief en jeugd 15-17 jaar	Hindernissomschrijving wedstrijd
Start	0,00	10u	13u50	Start in gesloten container	Start in gesloten container	Start in gesloten container
1 Voorproefje	0,05	10u	14u	Enkele swing-over via 1 willekeurig touw	Enkele swing-over via 1 willekeurig touw	Enkele swing-over via 1 willekeurig touw
2 Opwarmer	0,29	10u01	12u55		Enkele swing-over (over laagste touw)	Enkele swing-over (over hoogste touw)
3 Net	0,62	10u02	13u		Netswing-over	Netswing-over
4 El Bulli	1,19	10u04	13u10		Over net heen	Over net heen
5 Omloop	1,90	10u08	13u20		3 Swing-overs + klein stukje technisch enteren of apenhang	3 Swing-overs + klein stukje technisch enteren
6 Zweten in de Warmestraat	2,50	10u12	13u50		3 verschillende swing-overs	9 verschillende swing-overs
7 Swingende karren	3,50	10u21	13u55		Slingers – stapbanden – horizontale balken – staplussen	Slingers – stapbanden – horizontale balken – staplussen – triangels – onder pallet - apehang
8 Bandenloop	4,00	10u24	14u		Lastenloop op brughelling + sluijnet + bevoorrading	Lastenloop op brughelling + sluijnet + bevoorrading
Bevoorrading 1			14u			
9 Miseriehindernis	5,04	10u28	14u10		Inklimmen, apenhang, over net, apenhang + twee swingocers + evenwicht	Inklimmen, onder net, op het net, apenhang, slingers + 2 swing-overs + evenwicht
10 Kanaalnetje	5,20	10u30	14u20		Kanaaloversteek Catcrawl/apenhang + over 2 netten	Kanaaloversteek Apenhang + onder net
11 Uitzicht op dijk	5,75	10u33	14u30		Rond boom en grote staplus	Rond boom en grote staplus
12 Wasdraad	5,80	10u34	14u35		Kanaaloversteek fijnmazig net + over haspel	Kanaaloversteek fijnmazig net + langs haspel buitenzijde net
13 Koen zijn bandjes	5,90	10u35	14u40		Swing-over door tractorband	Swing-over over tractorband
14 William Beach	6,70	10u38	14u50	Over schuin net – evenwicht	Over schuin net – evenwicht	slinger en apehang + over en onder net,apehang,technisch enteren + evenwicht
Bevoorrading N/G 2			14u50			
15 Celiebrug	6,90	10u42	15u			Postman's walk onder brug
16 Kajakken		11u	15u	Kajakken	Kajakken	
17 Dubbele kanaaloversteek 1	7,20	10u44	15u10	surfplank heen, over balk, surfplank terug + vanop klos sprong naar net en overheen + brandslanglus swingover	surfplank heen, over balk, surfplank terug + vanop klos sprong naar net en overheen + brandslanglus swingover	Kanaaloversteek slingers-inhaallus apehang-slingers
18 Dubbele kanaaloversteek 2	7,30	10u45	15u15			Kanaaloversteek lus - apehang – onder net - apehang – slingers
19 Dubbele catcrawl	7,60	10u48	15u20	Stijgende dubbele catcrawl 1 deel	Stijgende dubbele catcrawl 1 deel	Stijgende dubbele catcrawl - 2 delen
20 Spelen op steentjes	8,10	10u50	15u30	Drie swing-overs	Drie swing-overs	7 swing-overs
21 Heuveltraining	8,60	10u53	15u35	Heuveltraining met zandzak	Heuveltraining met zandzak	Heuveltraining met zandzak + dalende apehang met zandzak
22 De roos	8,70	10u53	15u40	Boogschieten + bevoorrading - strafonde boomstamsleep	Boogschieten + bevoorrading - strafonde boomstamsleep	Boogschieten + bevoorrading - strafonde boomstamsleep+zandzak
23 Tarzanslinger	8,90	10u54	15u45	Kanaaloversteek via fijn net	Kanaaloversteek via fijn net	Kanaaloversteek via fijn net - apehang - slinger
24 Meylandoversteek	9,40	10u56	15u50			Kanaaloversteek lus – triangels - balk - apehanglussen - lus
25 Bosje	10,10	10u59	15u50	Slingerbanden	Slingerbanden	Swing-over boven net
26 Extra training	10,20	11u01	15u55	Willekeurige swingover en over gracht	Willekeurige swingover en over gracht	slinger-apehang - onder net - armhang
27 Trainingsparcours 1	10,30	11u03	16u05	Slinger vanuit net - swing-over zwarte buis - over balk	Slinger vanuit net - swing-over zwarte buis - over balk	Slingercombi - over balk
28 Trainingsparcours 2	10,40	11u04	16u15	Indianenbrug	Indianenbrug	Springen naar eerste touw - slingeren - onder net
29 Boomstammenloop	10,45	11u07	16u15	Boomstammenloop	Boomstammenloop	Boomstammenloop
30 Boomstamhakken	11,00	11u09	16u20	Boomstamhakken	Boomstamhakken	Boomstamhakken
31 Eindhindernis	11,10	11u12	16u30	Armhang ladder - dikke staplussen - evenwicht - Tsjak-tsjak	Armhang ladder - dikke staplussen - evenwicht - Tsjak-tsjak	Armhang ladder - dikke hufters - hoppen - Tsjak-tsjak
32 Onder het duikertje		12u51	14u	Door de duiker		
33 Under the bridge		11u07	14u10	Hordenbos - brughelling		Hordenbos - brughelling
34 Neffest the bridge				Bandenloop		Bandenloop
35 Hoogspanning		11u09	14u20	Apenhang		Apenhang
36 Eik				laagste lintje aantikken		hoogste lintje aantikken
37 Speeltuintje		11u11	14u30	Door band, twee swing-overs		Apenhang en door twee banden + door band, twee swing-overs
38 De Wilde grachtenloop		11u14	14u40	Grachtenloop		Grachtenloop