

# RULE BOOK



versie: 09-04-2018

---

p/a Arianehof 3 8322 GG Urk [www.obstaclechallenge.nl](http://www.obstaclechallenge.nl) @: [Info@obstaclechallenge.nl](mailto:Info@obstaclechallenge.nl)

 [obstaclechallengeurk](https://www.facebook.com/obstaclechallengeurk)  [obstacle\\_challenge\\_urk](https://www.instagram.com/obstacle_challenge_urk)  [@obstacleurk](https://twitter.com/obstacleurk)

# 1. Oproep aan iedereen

Om het voor iedereen eerlijk te laten verlopen is het goed om regels met elkaar af te spreken waar iedereen zich aan houdt. Alleen op die manier kan de competitie eerlijk verlopen. Maar wij als organisatie willen meer, daarom dat wij niet gelijk beginnen met de regels. Dat is te gemakkelijk. In dit document wordt gesproken over de organisatie. Hiermee wordt iedereen bedoeld die een rol heeft tijdens het evenement. Dit betreft dus de startorganisatie, de judges maar ook de mensen van de garderobe. Belangrijk om te weten is dat dit allemaal vrijwilligers zijn waar wij zuinig op moeten zijn. Zonder deze vrijwilligers is er geen evenement. Laten we daarom afspreken dat een judge altijd gelijk heeft. Samen moeten we ervoor zorgen dat iedereen kan terugkijken op een geslaagde dag. Wij als organisatie van The Obstacle Challenge Urk hebben een evenement voor ogen dat iets uitstraalt naar buiten toe. Maar wat wij als organisatie niet kunnen organiseren is sfeer, daarvoor hebben wij toch echt jullie als deelnemers nodig. Sporten moet leuk zijn, het moet plezier uitstralen. Natuurlijk wil iedereen winnen, maar we willen toch ook terugkijken op een mooie sportieve dag? Een dag waarop je weer nieuwe vrienden hebt ontmoet. Daarom dat wij als organisatie iedere sporter oproepen zich als sporter te gedragen. Alleen op die manier kunnen we met elkaar meer bereiken. Wij kunnen een omgeving organiseren, maar sfeer kan alleen door onze deelnemers worden meegebracht. Iedereen veel succes bij de voorbereiding, en nog meer succes tijdens het evenement! Dat de beste moge winnen.

De Organisatie van The Obstacle Challenge Urk.



## 2. Algemeen

Misschien vanzelfsprekend, maar toch noemen we deze regels voor de volledigheid. Deze regels zijn op alle deelnemers van toepassing.

- Elkaar hinderen is niet toegestaan op het parcours of daarbuiten.
- Stimulerende middelen zijn niet toegestaan, bij constatering volgt directe diskwalificatie.
- Asociaal gedrag zoals vloeken, godslastering of belediging van anderen in de breedste zin wordt niet geaccepteerd.
- Kleding mag andere deelnemers niet in gevaar brengen. (ijzeren spikes bijvoorbeeld)
- Hulpmiddelen zijn niet toegestaan op het parcours.
- Iedere deelnemer dient de attributen die worden gebruikt op een normale manier te gebruiken en zo terug te leggen zodat andere deelnemers niet worden gehinderd.
- Tenzij anders vermeld zal bij constatering van bovenstaande een penalty van 25 burpees worden toegepast. Bij tweede constatering wordt men gediskwalificeerd.

**Belangrijk:** Onderstaande is opgenomen in ons RuleBook voor de duidelijkheid. Wij zijn geen organisatie die dit lichtelijk zal toepassen. Nogmaals, onze insteek is om iedereen een mooie sportieve dag te bezorgen dat is wat wij graag willen.

- De toegang tot het parcours kan worden ontzegt als:
  - Men niet op tijd aanwezig is voor de start. Starttijden worden door de organisatie vooraf kenbaar gemaakt. Zorg dat je op tijd aanwezig bent bij de start. Op het moment dat iemand te laat aanwezig is kan hij niet meer worden toegelaten tot het parcours. Dit om ervoor te zorgen dat de startcyclus niet onderbroken wordt of hinder ondervindt door het te laat verschijnen aan de start van een deelnemer.
  - Asociaal, hinderlijk of aanstootgevend gedrag op het terrein ten tijde van het evenement.

Indien iemand de toegang tot het parcours wordt ontzegt is teruggave van ticketgelden niet mogelijk.

### 2.1 Startgroepen

Iedere deelnemer is ingedeeld in een startgroep. Deze startgroep dient op een vooraf aangegeven tijd gereed te staan. Deelnemers in deze startgroep starten elke keer in een kleinere groep van 5 deelnemers. Tussen elke start zit een vaste tijd. Het is dus niet zo dat je start op het tijdstip dat vooraf is aangegeven. Bezoek voorafgaand aan het evenement regelmatig de website, zodat je zeker weet dat je op tijd aanwezig bent. (houdt ook rekening met het afgeven van je spullen bij de garderobe!)



## 2.2 Team Challenge

Onderstaande regels hebben specifiek betrekking op de Team Challenge.

- Een team bestaat uit 6 leden, 5 nemen deel aan de challenge en het zesde teamlid is een judge.
- Een team bestaat uit minimaal 1 vrouw en 1 man. De overige 3 plaatsen zijn vrij in te vullen.
- Een team dient herkenbaar te zijn voor de organisatie.
- Tenzij anders aangegeven worden de uitdagingen door iedereen uitgevoerd.
- De samenstelling van het team mag niet meer worden gewijzigd vanaf het moment van starten.
- Een team mag iemand afvaardigen voor een aantal uitdagingen op het parcours. Deze persoon dient drie pogingen te hebben ondernomen alvorens er gewisseld mag worden als de afgevaardigde de uitdaging niet succesvol kan volbrengen.
- Een team krijgt opdrachten als team en dient deze ook als team uit te voeren. Hoe men de aantallen onderling verdeelt is aan het team zelf. Als men bijvoorbeeld 10 x moet opdrukken kan men dit aantal verdelen over het aantal beschikbare teamleden, of men kan dit door 1 teamlid laten volbrengen.
- Een team mag pas door naar de volgende uitdaging als elk teamlid gereed is.
- Het teamlid dat de sensor draagt van het tijdsregistratiesysteem mag pas als laatste over de finish.
- De judge dient kennis te hebben genomen van dit reglement voorafgaand aan het evenement.
- De judge wordt door de organisatie aan een ander team gekoppeld om deze te controleren en het aantal herhalingen te monitoren.

## 2.3 De Teamknuffel

Elk team krijgt bij de start een teamknuffel mee. Aan deze teamknuffel zijn de volgende regels verbonden:

- De teamknuffel mag de grond niet raken vanaf de start tot het moment van finishen. Indien dit wel gebeurd is de penalty 50 burpees voor het team als geheel. Hoe deze 50 burpees worden verdeeld is aan het team.
- De persoon die de teamknuffel draagt mag een aantal uitdagingen overslaan. Welke dit precies zijn is aangegeven in de parcoursbeschrijving iets verderop in dit document.
- Bij uitdagingen waarbij men een kettlebel of grindslurf dient te gebruiken, mag het teamlid dat de teamknuffel draagt deze uitdagingen doen in combinatie met de teamknuffel ipv met een kettlebel of grindslurf.
- De teamknuffel mag obstakels niet zijdelings passeren, maar dient meegenomen te worden over de obstakels heen, of er doorheen.
- De teamknuffel mag tijdens een uitdaging niet worden overgegeven, tenzij de teamknuffel meegenomen moet worden over/onder het obstakel door.
- De teamknuffel mag tussen de uitdagingen wel worden overgegeven aan een ander teamlid.



## 2.4 Individuele wedstrijddeelnemers (experts)

Onderstaande regels hebben specifiek betrekking op de individuele wedstrijd deelnemers.

- Iedere uitdaging op het parcours dient te worden uitgevoerd.
- Individuele wedstrijddeelnemers mogen elkaar niet helpen
- Individuele wedstrijddeelnemers mogen geen hulp van anderen ontvangen en/of accepteren.
- Op het moment dat men een uitdaging niet kan volbrengen volgt er een penalty. Een penalty volgt pas na drie pogingen. De penalty is per uitdaging verschillend qua hoeveelheid maar zal bestaan uit burpees.

### 3 Parcoursbeschrijving:

In de start/finish tent dien je als deelnemer tijdig aanwezig te zijn. De tijden zijn aangegeven in de email. Vanaf dat moment ben je niet meer in de gelegenheid om nog even iets je uit tas te pakken oid. Zorg dus dat je helemaal gereed klaar staat om te starten. Zorg dat je voor die tijd je spieren hebt opgewarmd.

Langs het parcours op de diverse dranghekken hangen geplastificeerde bordjes. Op deze bordjes wordt aangegeven wat je moet doen en hoe vaak je dit moet doen. De volgorde op het parcours wordt aangegeven middels opeenvolgende nummers.

In het onderstaande stuk zie je ook tekst in het rood staan. Dit is alleen van toepassing op de teams die meedoen aan de TeamChallenge. Bij de start krijgt elk team een knuffelobject mee. Een team dient vooraf tactisch het parcours in te delen wie doet wat wanneer.... Zorg dat je hier vooraf over nagedacht hebt... Lees de spelregels goed door....

Elk team levert ook een judge. Des te beter jouw judge is voorbereid des te beter worden jouw concurrenten beoordeeld. Zorg dus dat jouw judge goed is voorbereid zodat je je concurrenten niet onnodig voordeel geeft. Het is maar een tip van onze zijde.....

Als laatste nog 1 tip vanaf onze zijde voor de teams: er mag bij elke uitdaging maar 1 persoon werken. De overige personen moedigen aan of geven tips. Het kan dus niet zo zijn dat 5 personen de burpeewalk gelijktijdig aan het uitvoeren zijn. Doe je dit wel moet de oefening opnieuw....

Goed, we gaan je even meenemen door het parcours.

De organisatie geeft elke 5, 10 of 15 minuten (afhankelijk van de categorie) het teken GO! Dit is het teken dat je echt kan gaan beginnen. Je knalt uit de startblokken over de start-mat. Deze mat registreert dat je bent begonnen. Na deze mat begint gelijk de eerste uitdaging.

#### **Airsquat**

Op een drietal posities moet je het aantal aangeven airsquats doen. Dit aantal wordt aangegeven op de bordjes die aan de dranghek hangen.

De persoon die het knuffelobject draagt hoeft geen Airsquats te doen.

#### **Sprint**

Tussen de drie posities wordt niet gelopen maar gesprint op maximale snelheid.

Natuurlijk sprint de persoon met het knuffelobject gezellig mee met zijn teamleden. We leave no man behind.....

#### **The Seawall**

Zorg dat je zo snel mogelijk over de muur heenkomt.

Het knuffelobject gaat niet om de muur maar over de muur heen. Je mag hier meerdere teamleden bij betrekken. Wees creatief als team, maar zorg er wel voor dat het knuffelobject de grond niet raakt. Hier mag hij dus wel worden overgegeven aan andere teamleden. Wees slim en denk als team....

#### **Farmer Walk**

Hier pak je 2 kettlebells (vrouwen 2x 16 kg/ mannen 2 x 20 kg) en je loopt het vervolgens het parcours totdat je langs het punt komt waar je de kettlebells mag neerzetten.

De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.



### **Tire Flip**

Zorg dat je een tracktorband het aangegeven aantal maal omkeert. Welke richting je dit op doet maakt ons niet uit als je maar binnen de lijnen blijft. Ga je buiten de lijnen krijg je 5 strafburpees... Gewoon omdat het kan ;)

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**

### **Box Jumps**

Een obstakel waar Broekhuizen Keukens enthousiast van werd. Deze mocht niet ontbreken en daarom sponsoren zij dit obstakel. Spring het opgegeven aantal keer bovenop de box. Let er op dat je met beide benen land en helemaal uitstrekt. Dus niet na landen gelijk weer met gebogen benen van de box afspringen.

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**

### **Schuine muren**

Zorg dat je zo snel mogelijk over de schuine muren heengaat.

**Het knuffelobject gaat natuurlijk gewoon gezellig mee over de schuine muren.... Maar pas op, hij mag de grond nog steeds niet raken. Hier mag hij dus wel worden overgegeven aan andere teamleden.**

**Wees slim en denk als team....**

### **RIG**

Bij het RIG krijg je 3 uitdagingen achter elkaar:

Touwklimmen; klim het opgegeven aantal keer naar boven en raak de bovenste stang aan.

Pull-ups; doe het opgegeven aantal keer de pull-up. LET OP: geen kipping o.i.d.!!

Wall ball shots; gooi de bal het opgegeven aantal keer tegen de doelschijf aan terwijl je een diepe squat doet. (heup dient onder de lijn van de knie te komen)

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**

### **Burpeewalk**

Ken je de burpee? Nou die doen we dus hier, maar dan wel met een kleine twist. Normaal doe je zo'n klein laf sprongetje omhoog, toch? Dat doen we hier dus niet! We doen hier een sprong voorwaarts namelijk. En hoe harder jij naar voren springt des te minder burpees. It's as simple as that!

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**

### **Bandenhop**

plaats je voet elke keer in een andere band en ga op die manier voorwaarts. Trek je je voet niet hoog genoeg op? Dan heb je grote kans dat je omgaat..... Het is maar een tip....

**De persoon die het knuffelobject doet natuurlijk gewoon gezellig mee... laat die kuiten maar even branden! Hop hop**

### **Viskisten stapelen**

Tja we blijven Urkers, dus een kleine knipoog naar de visserij mocht niet ontbreken. Je ziet 2 stapels van 5 viskisten. De bedoeling is dat je deze stapel verplaatst naar de overkant en opnieuw 5 hoog opstapelt.

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**

### **Ketting slepen**

Sorry, we hadden zoveel inspiratie om een knipoog naar de visserij te maken dat we een tweede hebben toegevoegd. Deze kettingen komen van een visserschip af en worden gebruikt in de visserij. Sleep de ketting over het aangegeven parcours. Onderweg hebben we nog een kleine verrassing voor je.

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**



### **Sit-ups**

Menig visserman is trots op zijn buikje, daarom konden ook de sit-ups niet ontbreken. Zorg wel dat je je complete ketting hebt geparkeerd in het vak. Neem plaats op een ab-mat en doe het aantal aangegeven keren de sit-up. Let wel op, de beide benen blijven gestrekt op de grond. Even die spiertjes laten voelen dat er gewerkt wordt vandaag.....

**De persoon die het knuffelobject doet deze wel gezellig mee... maar het knuffelobject mag de grond nog steeds niet raken....**

### **Grindslurven**

Pak met trots zo'n mooie slurf met grind, en neem hem gezellig mee het parcours op..... Urk is inmiddels ingepolderd, en deze slurven worden gebruikt binnen de akkerbouw. Dus ook daar moesten we een knipoogje naar maken...

**De persoon die het knuffelobject draagt hoeft geen grindslurf mee te nemen....**

### **Zandobstakel**

We hebben 150 kuub zand voor je besteld, speciaal voor jou! Zonde als we je niet laten proeven van dit mooie zand.... Dus je raad het al, het parcours met de grindslurf gaat over deze berg....

**De persoon die het knuffelobject draagt gaat samen met dit knuffelobject ook gewoon de zandberg over....**

### **Jonkers Challenge**

Op Urk hebben we een bedrijf Jonkers Bouwmetaal.... Het zijn sportieve broers die samen met hun moeder dit bedrijf runnen. Dat de heren niet vies zijn van een uitdaging zie je terug in dit obstakel. Je stapt erin, de benen gaan van de grond, en je loopt op je armen naar de overkant... reken maar dat die schouders gaan protesteren.....

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan en mag het obstakel zijdelings passeren.**

### **Push ups**

Heb je net de schouders even aangepakt, doen we er nog een klein schepje bovenop. We gaan even een aantal keer de Push-up ten uitvoer brengen. Succes na de Jonkers Challenge....

**De persoon die het knuffelobject draagt houdt deze omhoog net zolang totdat het opgegeven aantal push-ups is bereikt. Zakt het knuffelobject omlaag dient er gestopt te worden met push-ups. Men mag niet helpen..... wie durft dit aan?**

### **Horde lopen**

Het ziet er zo simpel uit, maar kost zoveel energie... omdat je je hele lichaam gebruikt. We gaan over de hoge hordes heen, en onder de lage hordes door.....

**Hey kom op! Natuurlijk gaat het knuffelobject gewoon gezellig mee over en onder de hordes door... wees slim en denk als team....**

### **Atlas Stones**

Een mooie ronde bal van beton. En nu is aan jou de schone taak om die eventjes op het plateau te tillen. Maar als je denkt dat je dan klaar bent, heb je het mis. Want nadat jij hem hebt neergelegd op het plateau mag je hem er ook weer afhalen en klaar leggen voor de volgende deelnemer.... Wel lief zijn voor elkaar he? Dit herhalen we misschien een aantal keer... Want je moet wel moe zijn als je de finish overkomt immers?

**De persoon die het knuffelobject draagt mag deze uitdaging overslaan.**





Na deze laatste uitdaging mag je dan met het laatste beetje energie een stevige sprint trekken richting de finish. Gefeliciteerd, het zit er op....

Bij de finish mag je gelijk de tags inleveren. Je krijgt hier van ons een leuk aandenken en drinken om weer wat energie bij te tanken....

De uitdagingen hierboven staan op willekeurige volgorde. Elk jaar wijzigt het parcours dus aan bovenstaande volgorde kunnen geen rechten oïd ontleent worden.

