

Tabel 3 – Hindernisomschrijving

Hindernisnr.	Benaming	Hindernisomschrijving basic run en jeugd 13-14 jaar	Hindernisomschrijving halve run recreatief en jeugd 15-17 jaar	Hindernisomschrijving wedstrijd
Start	Container	Start in gesloten container	Start in gesloten container	Start in gesloten container
1	Voorproefje	Enkele swing-over via horizontale balk	Enkele swing-over via horizontale balk	Enkele swing-over via horizontale balk
2	Opwarmer		Enkele swing-over	Enkele swing-over
3	Net		Swing-over dubbel gevouwen net	Swing-over dubbel gevouwen net
4	Gaskraan		Inklimmen, over net, uitklimmen	Inklimmen, onder net, over balk, onder net
5	Omloop en kasseilooop		Apehang + kasseilooop	Armhang + kasseilooop
6	Zweten in de warmestraat		5 verschillende swing-overs	10 verschillende swing-overs
7	Swingende karren		Slingers – stapbanden – horizontale balken - staplussen	Slingers – stapbanden – horizontale balken – staplussen – triangels – onder pallet - apehang
8	Bandje op, bandje af		lastenloop op brughelling	lastenloop op brughelling
9	De roos		Boogschieten	Boogschieten
10	Miseriehindernissen		Armhang plank – 3 swing-overs	Armhang plank – 3 swing-overs – slingers
11	Kanaalnetje		Kanaaloversteek Catcrawl/apehang + op net	Kanaaloversteek Apehang + onder net
12	Uitzicht op de dijk		Apehang + lusjes in apehang - Selfmade swing	Apehang + lusjes in armhang - Selfmade swing
13	De wasdraad		Kanaaloversteek balk-net-balk-net	Kanaaloversteek balk-net-balk-net
14	Koen zijn bandjes		Swing-over door band	Swing-over door band
15	William's beach	Twee verticale netten – knopentouw - evenwicht	Twee verticale netten – knopentouw - evenwicht	3 swing-overs – slinger+swing - enterbalk - apehang met lus - twee verticale netten – knopentouw - evenwicht
16	Celiebrug			Onder brug door via inhaaltouw
17	Kajak	Kajakken	Kajakken	Enkel voor X-treme: kajakken + klim celiebrug
18	Dubbele kanaaloversteek deel 1			Kanaaloversteek via apehanglussen
19	Dubbele kanaaloversteek deel 2	Evenwichtsoefening, nagelen en sluijnet	Evenwichtsoefening, nagelen en sluijnet	Kanaaloversteek - lus - apehang - onder net - apehang - slingers
20	Dubbele catcrawl	Dubbele catcrawl	Dubbele catcrawl	Dubbele catcrawl
21	Spelen bij steentjes	Vier swing-overs	Vier swing-overs	8 swing-overs
22	Heuveltraining + bevoorrading	Horden en heuveltraining	Horden en heuveltraining	Horden en heuveltraining
23	Tarzanslinger	Kanaaloversteek via netten en balk	Kanaaloversteek via netten en balk	Slappe apehang en tarzanslinger
24	Meyland oversteek			Kanaaloversteek lus – triangels - bigbag - rustbalk - inhaaltouw - lus
25	Het bosje	Slingerbanden	Slingerbanden	Slingers
26	Extra training			Armkracht
27	Trainingsparcours 1	Slinger vanuit net - swing-over - over balk	Slinger vanuit net - swing-overs - over balk	Slingercombi - over balk
28	Trainingsparcours 2	Over net	Over net	Springen naar eerste touw - slingeren - onder net
29	Boomstammenloop	Boomstammenloop	Boomstammenloop	Boomstammenloop
30	Boomstamhakken	Boomstamhakken	Boomstamhakken	Boomstamhakken
31	Eindhindernis	Slinger – over net – armhang ladder – evenwichtsbalk – staplussen – tsjak-tsjak	Slinger – over net – armhang ladder – evenwichtsbalk – staplussen – tsjak-tsjak	Slinger – onder net – armhang ladder – hoppen – dikke slingers – tsjak-tsjak
32	Under the bridge	Duiker - hordenbos - lastensleep - brughelling		lastensleep - brughelling
33	Hoogspanning	Netswing-over		Netswing-over
34	Speeltuintje	2 swing-overs		Korte touwtjes+apehang - 2 swing-overs
35	De wilde duiker	grachtenloop		grachtenloop