

Let op: Bij de hindernissen staat 8 of 12. 8 is iedereen in de eerste trainingsgroep (8 tm 11 jaar) en 12 iedereen van de tweede trainingsgroep (12 tm 17 jaar).

- 1. Start bij hutjes.**
- 2. (12) Swing over touw tussen de bomen.**
(8) Swing over touw tussen de bomen, boventouw aantikken is voldoende.



Ronde om heuvel lopen.

3. (8) Apenhang 10 m.



(12) Apenhang over de balken heen 20 m.



4. (Allen) Onder houten tafels door en richting de brug op het park.



5. (8) Apenhang over het water. Je mag op de brug staan. Aan de andere kant Cat crawl tot het gras.
- (12) Catcrawl over het water, op de brug niet de grond aanraken en andere kant Cat crawl tot het gras.



Loop tussen de bomen door naar Outdoorpark.



6. (Allen) Evenwichtsbalk bij duiker over het water.



7. (8) Laagste sport tussendoor. Naar ladder links van monkeybar.



(12) Laagste sport tussendoor naar boven klimmen monkeybar aan het eind schot aanraken. Rechts om schot naar touwladder



8. (8) Touwladder links bovenkant aantikken.



(12) Swingover ladders.



9. (8) Linker verticaal net naar overkant.



(12) Rechter verticaal net apenhang naar overkant.



10. (8) Over de lage muur.



(12) Over de hoge muur.



11. (Allen) Onder het hek doorkruipen.



12. (Allen) Bandenspoor, geen banden overslaan.



13. (Allen) Over enkele band over het water.



14. (Allen) Bovenlangs over hoge net heen.

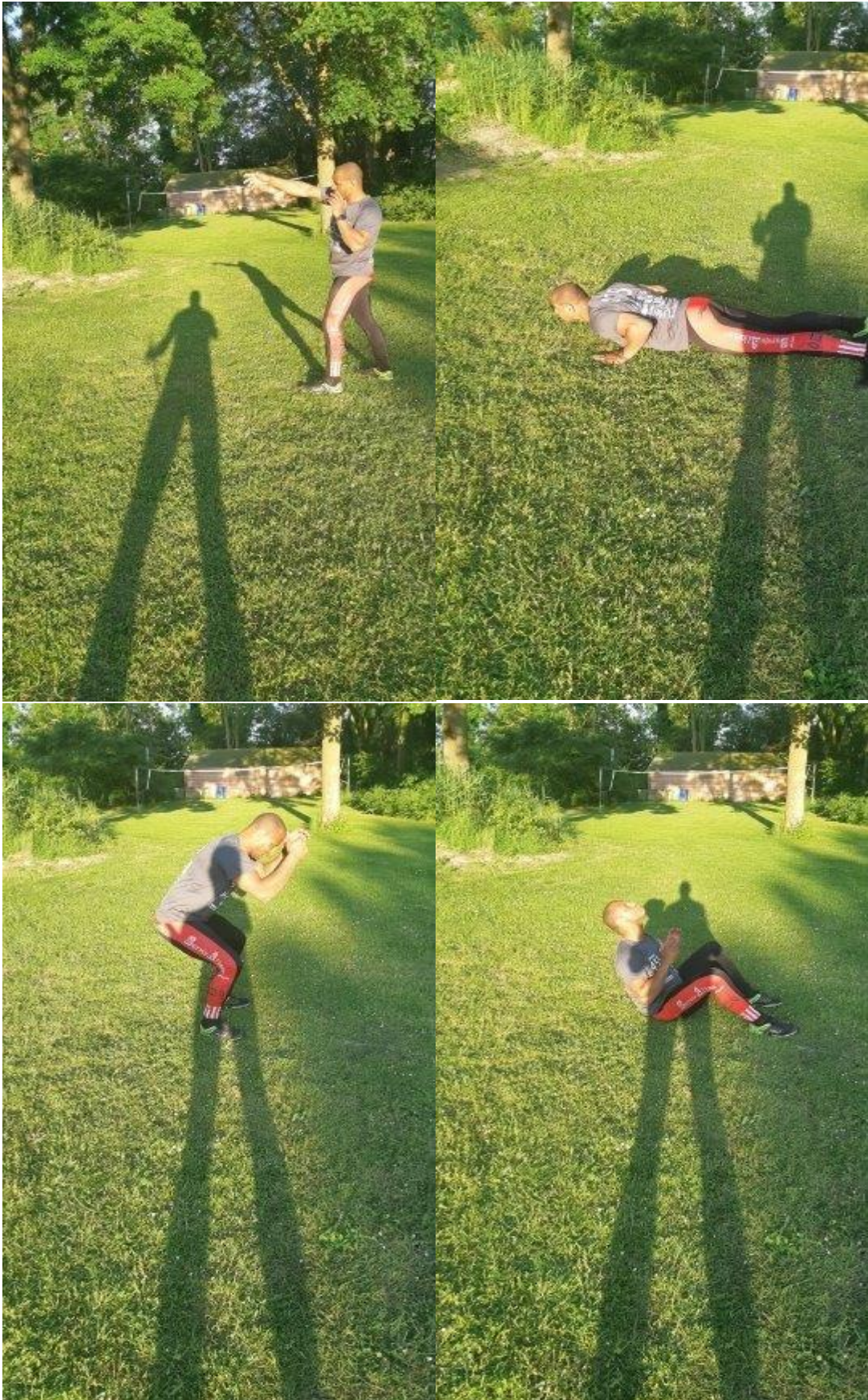


15. (Allen) Heuvel op heuvel af.



16. (Allen) Steen tegen de blauwe ton gooien.

Mis gooien betekent straf van 10 push ups, 10 squats en 10 buikspieren.



17. (Allen) Postmanwalk + kruis



18. (Allen) Grote ronde hardlopen, door de poort langs het zwembad, voor de school langs via het fietspad naar de steiger bij het water.

19. (8) In het water springen 60 tellen watertrappen. Zelf hardop tellen.



(12) Naar de overkant zwemmen en weer terug.



20. (Allen) Via rood-wit aangegeven route parkeerplaats terug naar de baan. Op de parkeerplaats links aanhouden over het gras.



21. (8) Bij aankomst op de baan direct rechts touw inklimmen, omhoog balk aantikken, in staplussen stappen (boventouw niet gebruiken), lianenswing, over net heen (bij grond aanraken moet je vanaf het begin weer beginnen).



(12) Bij aankomst op de baan direct linker Friese ruiter, via touw onder de balken, lianenswing, onder net door en bovenbalk aantikken. (bij grond aanrakken moet je vanaf het begin weer beginnen)



Ijsjesrun 2021 parcours



22. (8) Brandweerpaal inklimmen balk aantikken, touw inklimmen balk aantikken.
(12) Swingover brandweerpaal, swing over touw.



- (8) Over bandenmuur.



(12) Helikopter net via het touw in onderdoor en via touw eruit.



23. (8) Onder de hangende balken door of erover heen.



(12) Onder de hangende balken apenhang door.



24. (8) Banden apenhang zoals je zelf wilt (hangend, stappen) van achter richting midden.



(12) Banden apenhang over de balk tarzanswing tot over de balk heen dan pas de grond aanraken.



- 25. (8) Boogschieten minimaal bord raken straf 10 jumping Jacks
(12) Boogschieten minimaal raken blauw straf 20 jumping Jacks.**



- 26. (Allen) Van boogschieten lopen tussen heuvel en water door naar twee ronde evenwichtsbalken over het water, hier overheen.**



- 27. (Allen) Via de schuine balken omhoog en tussendoor of omheen naar Indianenbrug. Naar de overkant via Indianenbrug. En weer via schuine balken naar beneden.**



- 28. (Allen) Verticaal net over het water.**



29. (Allen) Grote Lianenswing over het water.



30. (Allen) Khomeiny brug naar andere kant.



31. (8) Laatste hindernis, dubbele band over het water.



(12) Laatste hindernis ringen over het water, vanaf lianen kant instappen.



Finish bij huisje Outdoorpark Alkmaar!