

ALGEMEEN

We volgen de BOCRA LEAGUE regels
De Marshalls hebben altijd gelijk, geen discussie
Voor klachten gelieve je naar de headmarshall te wenden
Gebruik van magnesium edm is NIET toegestaan
De run is een single lane run, laat snellere deelnemers passeren
Aftikken met de hand, op de bel of laatste punt
Respecteer de signaalgevers (steek de baan pas over op hun aangeven)
volg de pijlen, in de velden loop je steeds zo dicht mogelijk tegen de gracht
laat geen afval achter en respecteer de natuur en de omgeving

Hieronder volgt een algemene omschrijving van de hindernissen. Sommige zijn aangepast volgens de leeftijd van de deelnemer.
 The FIELD wil een gevarieerde, zware en toch (voor de meeste) haalbare run aanbieden. Doseer echter je energie en kracht.

STRENGTH & GLORY

OBSTACLES

			7 tot 8	9 tot 10	11 tot 12	13 plus	volwassenen
1	The wall	Overwin een muur op maat van je leeftijd. Voor de hoogste muur mag je de hulpblokjes gebruiken	x	x	x	x	x
2	Shoot & ball	Schietproef : des te beter je schiet, des te minder atlas ballen moet je liften	x	x	x	x	x
3	Rings	Slinger aan de ringen	x	x	x	x	x
4	ladder & net	Passeer onderlangs het hoge net te bereiken via een stukje stairway. Voeten mag je mee gebruiken				x	x
5	Pass the net	Passeer onderlangs het verticale net zonder de grond te raken				x	x

6	Poutrel	Loop of kruip over de poutrel	x	x	x	x	x
7	Rope game	Eens een andere manier om met de touwen te spelen?	x	x	x	x	x
8	Slings	Gebruik de staplussen om over te geraken	x	x	x	x	x
9	Do not weave!	Passeer de bewegende weaver, vanaf 13+ volledig onderlangs DO NOT WEAVE!	x	x	x	x	x
10	zig zag	Volg het zig zag parcours	x	x	x	x	x
11	Daves Metal corner I	Hig rig, mixed stuff			x	x	x
12	The tennis court	Rammen met die hamer of trekken aan die band	x	x	x	x	x
13	Climb the fence	klim over het obstakel	x	x	x	x	x
14	Balance stuff	Allerhande evenwichtsoefeningen	x	x	x	x	x
15	Tractor tires	Kruip door de tractorbanden	x	x	x	x	x
16	Tractor Tires	Ga over de tractorbanden	x	x	x	x	x
17	Climb the fence	klim over het obstakel	x	x	x	x	x
18	Table	Overwin de lerse tafel (de jongste klimmen tegen een ladder op)	x	x	x	x	x
19	Pass the bridge	Passeer onderlangs de poutrel(s)	x	x	x	x	x

		KEERPUNT VOOR DE -13jarigen, +13 GAAN HIER VERDER					
20	Climb the fence	klim over het obstakel				x	x
21	Sling over	Ga in zijwaartse plank over de beek				x	x
22	Water run	Natte voeten of meer!				x	x
23	Try to hang on 1	Hig rig by TOROZ				x	x
24	Try to hang on 2	Hig rig by BART				x	x
25	Power play 1	Bandjes werpen				x	x
26	Wet feet	Was het nu over of onder de brug door?				x	x
27	Power play 2	Tire flips				x	x
28	Low rig	Rig met een specifieke handtekening van the FIELD?				x	x
29	Sling back	Ga via het net over de beek				x	x
30	Climb the fence	klim over het obstakel				x	x
		KEERPUNT : HIER KOM JE TERUG OP HET GEMEENSCHAPPELIJK TRAJECT					
31	Jump around	De vloer (of in dit geval het gras) is lava, ga van pallet tot pallet	x	x	x	x	x

32	Swing over DIY	Een balk, een los touw en een swing over, meer moet dat niet zijn (kids moeten touw klimmen op vast touw)	x	x	x	x	x
33	Deadlift carry	Bandjes dragen	x	x	x	x	x
34	Mud crawl	Onder het net en door de ton (2x)	x	x	x	x	x
35	Water	Gegarandeert natte voeten	x	x	x	x	x
36	Hurdles	Klim over de hekken	x	x	x	x	x
37	Double Gunnors Struggle	Heh, een dubbelle gunnors struggle, wa is da. Verplicht de 2 stokken te gebruiken				x	x
38	Skulls	Onze skulls wachten op je					x
39	Dave's Metal corner 1	Ladders, ladders en nog eens ladders	x	x	x	x	x
40	Dave's Metal corner 2	Leg het traject af als een ware captain hook, let op tik af met de hand!				x	x
41	Dave's Metal corner 3	Nog even een mixed obstacle				x	x
42	Low rig	Low rig	x	x	x	x	x
43	Stairway to heaven	Stairway maar net iets anders, bovenaan hang wel wat hulp voor je klaar				x	x
	PENALTY ZONE	Bandjes verloren, dat is een straf lus per verloren bandje	?	?	?	?	?
44	the wall	De finish is boven de wall!	x	x	x	x	x