

# EXTRA INFO

## DK OBASTACLE RUN

30 SEPTEMBER 2026  
GHK SCHAARSBERGEN



## **2. TIJDLIJN**

| <b>Tijdstip</b>                           | <b>Programma</b>                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| v.a. 09.30 uur<br>( 1 <sup>e</sup> start) | Melden 30 minuten voor jouw eigen starttijd (zie SWR intranet en persoonlijke mail) in trainingspak op het wedstrijdsecretariaat. |
|                                           | 5 minuten voor jouw eigen starttijd in het startvak melden.                                                                       |
| Na de laatste deelnemer per Cat.          | Direct prijsuitreiking per categorie.                                                                                             |

## **GEPLANEDE STARTVOLGORDE:**

**1<sup>E</sup> MIXED DUBBEL**

**2<sup>E</sup> DAMES DUBBEL**

**3<sup>E</sup> HEREN DUBBEL**

**4<sup>E</sup> RECREATIEVE KLASSE (RECR-KLASSE ½ AFSTAND)**

**5<sup>E</sup> CAT DAMES <36**

**6<sup>E</sup> CAT DAMES >36**

**7<sup>E</sup> CAT > 45**

**8<sup>E</sup> CAT 36 T/M 44**

**9<sup>E</sup> CAT HEREN < 36**

## **3. Bereikbaarheid en mededelingen**

Om het evenement voor iedereen zo plezierig mogelijk te laten verlopen, vragen wij jouw aandacht voor onderstaande punten:

- ☐ Medische ondersteuning: In geval van kleine blessurebehandeling is er een
- ☐ sportmassieurs aanwezig bij de start- en finishlocatie.  
**SPOED 112** en landelijke alarm nr. defensie:
  - Vast toestel: 511313
  - Mobiel: 088-9511313
- ☐ Zo snel mogelijk na sluiting van de inschrijving op 16 september wordt de starttijd per categorie en per persoon via de mail bij inschrijving verstuurd. Deze kun je ook terug vinden op [SWR Sportcommissie KL intranet](#)

- ❑ Op de wedstrijdlocatie geldt het volgende parkeerbeleid: parkeren op locatie plattegrond.
- ❑ Bij het melden ontvang je een zwart polsbandje, een T-shirt met startnummer en een chip voor de tijdregistratie.
- ❑ Na afloop mag je het T-shirt houden.
- ❑ **Uit veiligheidsoverwegingen** adviseren wij tijdens de wedstrijd een **lange looplegging** en een **thermo shirt met lange mouwen** te dragen.
- ❑ Uit praktische overwegingen adviseren wij jou een extra plastic tas mee te nemen voor natte kleding/schoeisel.
- ❑ Afval in de desbetreffende containers te deponeren cf.
- ❑ Er zijn aparte containers voor de plastic flesjes. Graag gebruik van maken.
- ❑ Op de wedstrijdlocatie is omkleedgelegenheid aanwezig GEB. 84
- ❑ Laat waardevolle spullen thuis.
- ❑ Er is halverwege een waterpunt op het parcours aanwezig.
- ❑ Na afloop van jouw wedstrijd krijg je een lunch aangeboden in de vorm van mobiele catering.
- ❑ Douchen is na afloop mogelijk in de sportaccommodatie GEB. 84

#### **4. Wedstrijdreglement**

- ❑ Uiterlijk 30 minuten voor uw starttijd bij het wedstrijdsecretariaat om jouw polsbandje, chip en T-shirt af te halen.
- ❑ 5 min voor jouw starttijd in het startvak.
- ❑ Draag het polsbandje zichtbaar om de **pols**, chip bevestigen op **de schoen**.
- ❑ Snellere deelnemers voor laten gaan.
- ❑ Als je om wat voor reden dan ook uitvalt, dien je dit aan te geven bij de eerst volgende post en lever je je bandje direct in. Bij terugkomst afmelden bij de wedstrijdleiding welke zich in de jurytent bij de eindhindernis bevindt.
- ❑ De hindernissen naar de aard van de hindernis en op instructie van de jury.
- ❑ Volg op ieder object de aanwijzingen van de jury direct op.
- ❑ Juryleden zijn er niet om jou als deelnemer fysiek te ondersteunen.
- ❑ Lever jouw polsbandje in bij het betreffende jurylid als je een hindernis niet kan of wilt nemen. Je mag de route gewoon uitlopen en je krijgt een 1 uur straf tijd.
- ❑ Het is bij koppels alleen toegestaan elkaar te helpen als je samen op de hindernis bezig bent. Je mag bijvoorbeeld bij een touwbaan niet teruglopen om jouw partner te ondersteunen.
- ❑ Eventuele protesten moeten binnen 15 minuten nadat je gefinisht bent, schriftelijk ingediend worden bij de wedstrijdleiding.
- ❑ **In gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de wedstrijdleiding.**

## **5. Prijsuitreiking / prijzen**

Nadat de laatste loper per categorie de finish is gepasseerd, vindt per categorie de prijsuitreiking plaats.

### **Prijzen DK,**

|                 |                                                                |                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Individueel Cat | Dames <36, Dames >36,<br>Heren >45, Heren 36 t/m 44, Heren <36 | : 1 <sup>e</sup> prijs<br>: 2 <sup>e</sup> prijs<br>: 3 <sup>e</sup> prijs |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

|                              |                                                                            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Heren, Dames en Mixed-dubbel | : 1 <sup>e</sup> prijs<br>: 2 <sup>e</sup> prijs<br>: 3 <sup>e</sup> prijs |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

**DEFENSIEKAMPIOEN ALLEEN IN DE CATEGORIE HEREN < 36 EN Dames < 36**

## **6. Parcours en objecten survivalrun**

Het parcours loopt over +/-12 km +/- 25% verhard- en +/- 75% onverhard terrein met +/- 40 hindernissen.  
Voor de recreatieve klasse is het parcours hetzelfde, alleen +/- 6 km.

Het parcours loopt geheel over grondgebied van Groot Heidekamp en de Oranje kazerne.

Het parcours wordt aangegeven met rode- en witte vlaggetjes en zwart/ geel lint en met pijlen en een beschrijving.

## 7. Adres/ plattegrond

Groot Heidekamp  
Clemens van Maasdijklaan 5  
6800 HK Arnhem

