

Draaiboek – Obstakelbaan Speelpark De Swaan

Datum evenement: Donderdag 19 juni 2025

Locatie: Speelpark De Swaan – Wagenweg 2, Oudkarspel

Aantal obstakels: 10 + 2 extra zones

Startpunt & Logistiek

- **Startlocatie:** Bij de feestboog op het terrein, net voorbij de entree van De Swaan
 - **Fiets parkeren:** Capaciteit voor 220 fietsen
 - **Auto's:** Parkeerruimte voor 70 auto's
 - **Spullenopslag:** In de zaal kunnen deelnemers hun persoonlijke spullen veilig achterlaten
 - **Omkleedgelegenheid:** Aanwezig
 - **Douchevoorziening:** Niet aanwezig
 - **Routeaanduiding:** Obstakelroute wordt duidelijk aangegeven met pijlen en afzetlint
 - **Eindpunt:** Feestboog (de startlocatie is ook de finish)
 - **Afsluiting:** Met een drankje en muziek
-

Warming-up & Startmomenten

- **18:00 uur** – Terrein open voor verkenning van het parcours
 - **19:00 uur** – Start warming-up op het podium, verzorgd door een professionele sportinstructeur
 - **Start eerste team:** 19:00 uur
 - **Volgende teams:** Elke 3 minuten een nieuw team
 - **Laatste starttijd:** 19:45 uur
-

Parcours & Obstakels

Nr	Obstakel	Beschrijving	Locatie	Benodigdheden / Bijzonderheden
1	Glibberkussen	Geel-blauw kussen natgemaakt – glibberige start	Startterrein	Kussen, water
2	Boomstamparcours	Klimmen en sjouwen met boomstammen	Pizzapunt	Boomstammen, obstakels
3	Dubbelkussen	Springen over rood-wit kussen	Speelweide	Springkussen
4+5	Waterslide & baggeren	Glijden over waterbaan, daarna	Waterzone	Watermat, plastic onderlaag, sloot

Nr	Obstakel	Beschrijving	Locatie	Benodigdheden / Bijzonderheden
		waden door modderige sloot		
6	Touw over water	Met behulp van een touw over het water	Rechts van waterslide	Sterk touw, veilige bevestiging
7	Heuvel-Glijbrug	Glijden, heuvel op, brug over	Heuvelgebied	Glijbaan, brugconstructie
8	Speeltuinrun	Volledige speeltuin doorkruisen	Speeltoestellen	Vrij parcours
9	Boogschieten	3 pijlen op doel schieten – voor precisiepunten	Voetbalveld	Boog, pijlen, doelwitten, boogschietbegeleider
10	Banden-traject	Hindernisbaan met autobanden – "De Enkelbrekers"	Naast voetbalveld	Autobanden
11	Eindzone & Kabelbaan	Via het sprookjesbos naar de kabelbaan – eind van het parcours	Achterzijde terrein	Kabelbaan

Belangrijke aandachtspunten

- **Toezicht:** Elke hindernis heeft een begeleider/instructeur
 - **Schoeisel:** Noppenschoenen zijn niet toegestaan
 - **Water:** Deelnemers nemen zelf een bidon mee; waterpunten aanwezig bij start en finish
 - **Omkleden:** Mogelijk op locatie
 - **Douches:** Niet aanwezig
-

Eten & Drinken

- Waterpunten (zelf bidon meenemen)
 - Mogelijkheid voor horeca: koffie, fris, ijs etc.
-

Puntentelling & Wedstrijdverloop

- Teams starten om de 3 minuten
- De start- en eindtijd per team wordt genoteerd
- Elk obstakel moet volledig door alle teamleden worden uitgevoerd
- Wordt een obstakel niet correct voltooid? Dan volgt tijdstraf
- Begeleiders geven tijdsregistratie door aan de centrale organisatie





Draaiboek Obstacle Run – Sportweek Dijk en Waard 2025



Donderdag 19 juni 2025



Evenementenlocatie De Hoeverij – ingang via **Speelpark De Swaan**, Wagenweg 2a, Oudkarspel



Aankomst & Voorzieningen

- Ruime parkeergelegenheid én fietsstalling aanwezig.
 - Ingang via **Speelpark De Swaan** – Wagenweg 2a, Oudkarspel.
 - Kleedruimtes beschikbaar voor dames en heren (gescheiden).
 - Garderobe aanwezig voor het inleveren van kleding en waardevolle spullen.
 - Geen douches, maar er is wel een **brandslang** beschikbaar voor een snelle afspoel.
💧 Neem dus zelf een **handdoek en droge kleding** mee als je wilt opfrissen!
 - **Elk Team neemt zijn eigen stevige rugzak mee**
-



Verkenning & Starttijden

- Tussen **18:00 en 19:00 uur** mag elk team het parcours bekijken en de obstacles inspecteren.
 - Bij elk obstacle is **begeleiding aanwezig**.
 - Het **eerste team start om 19:00 uur**, na een korte **warming-up**.
 - Daarna start er elke **3 minuten** een nieuw team.
 - **Starttijden per team** staan op het **startbewijs** én in het bijgevoegde **Excelbestand**.
 - Elk team ontvangt **het startbewijs op locatie vóór de start**. Deze moet worden bevestigd aan de teamrugzak en wordt gescand bij de start en finish om de tijd te registreren.
-

🏁 Parcours & Obstacles

- De baan biedt ruimte om **in te halen**, maar bij **elk obstacle moet het hele team samen starten**.
➤ Ben je niet compleet? Dan **wacht je op je teamgenoten!**
 - Er zijn totaal **12 obstacles**
 - Er zijn **twee luchtkussen-obstacles** → **schoenen uit** verplicht.
 - Eén onderdeel bevat **water** (niet zwemmen, maar kans op nat worden).
➤ Neem een **handdoek en eventueel droge kleding** mee.
 - **Noppe-schoenen (voetbalschoenen met noppen)** zijn **niet toegestaan**.
-

Wedstrijd & Prijzen

- De tijden van elk team worden bijgehouden.
 - Rond **20:30 uur** volgt de **prijsuitreiking** voor de **1e, 2e en 3e plaats!**
-

Na afloop

- De bar is goed gevuld  en er wordt volop muziek gedraaid .
 - Geniet van de **derde helft** op ons **buitenterras** met een prachtige zonsondergang.
 - Neem vooral je **supporters en aanmoedigers** mee!
-

Wat neem je mee?

- Een **stevige rugtas** voor tijdens de obstacle run - 1 per Team
 - **Handdoek** en eventueel **droge kleding**.
 - **Goede sportkleding** (let op: geen noppenschoenen).
-

Teams Sportweek 2025

19:00	1 Team PLOP
19:03	2 The Tank Team
19:06	3 De Schijf van Thijs
19:09	4 Net Niet
19:12	5 TTL back for real
19:15	6 Flapgroep
19:18	7 De Vrienden van Rob Kramer
19:21	8 Dom Koike
19:24	9 Bovengemiddeld
19:27	10 Gaan met die banaan
19:30	11 Bierteam
19:33	12 Net Mooi
19:36	13 FC Dijka
19:39	14 Dusty Dancers
19:42	15 Hugo's Helden
19:45	16 Vrijgezellig
19:48	17 de oosterstraat enzo
19:51	18 strong vikings
19:54	19 Butterfly
19:57	20 De Toppers
20:00	21 De Vliegende Herten
20:03	22 De Langedijkse Gabbers
20:06	23 FC Queens
20:09	24 Moeders Trots