

### HOE KAN IK MIJ INSCHRIJVEN?

De inschrijving voor 6 oktober 2018 is geopend vanaf 1 juni. Dit kan via het inschrijfformulier op de website [www.griftensteinenzorg.nl](http://www.griftensteinenzorg.nl). Deze graag invullen, ondertekenen en mailen naar [sor@griftensteinenzorg.nl](mailto:sor@griftensteinenzorg.nl). Zorg dat je er op tijd bij bent! Er kunnen maximaal **150 koppels** meedoen.

### HOE ZIT HET MET DE STARTGROEPEN/STARTTIJDEN?

Een startgroep bestaat uit maximaal 40 koppels. Mocht je als groep willen starten kan je dat aangeven op het inschrijfformulier. De groepen starten ongeveer 15 min. na elkaar. Om ongeveer 12.00u is de opening.

### HOEVEEL BEDRAAGT HET INSCHRIJFGELD?

De deelnemer én de begeleider betalen elk €7,50 per persoon. Vrijwilligers worden vrijgesteld van betaling.

### WAT KRIJG IK ALLEMAAL VOOR HET INSCHRIJFGELD?

Uiteraard is je deelname aan de Special Obstacle Run een onvergetelijke ervaring! Wat je nog meer krijgt is:

- **Gratis** parkeren
- **Gratis** gebruik van de bagagetent
- **Gratis** douches
- Alle deelnemers en begeleiders krijgen een medaille na afloop.
- De ouders/begeleiders van de deelnemers van de Special Obstacle Run krijgen ook een drankje en een stuk fruit om bij te komen van de geleverde prestatie.
- Een blijvende herinnering en binnen twee weken krijg je een link van de foto's.

### WAT IS DOWN UNDER VOOR EEN LOCATIE?

Down Under is gevestigd op een plek waar je het wellicht niet verwacht: in Nieuwegein aan de Laagravense plas. Down Under staat in de regio bekend als een van de mooiste plekken in Midden-Nederland voor recreatie, watersport en horeca. Naast een beachclub heeft de locatie ook een restaurant met uitzicht over de Laagravense plas, een cableway voor watersporters (wakeboard en waterski), een indoor wavesurfer en verschillende activiteiten op het land zoals paintball, 4x4 terreinrijden en bubblevoetbal. Een geweldig terrein dus voor een obstacle run.

### HOE ZIT HET PARCOURS IN ELKAAR?

Een standaard ronde bij de Special Obstacle Run is ongeveer 3 km. Halverwege is de mogelijkheid om de lus van de route niet te nemen waardoor de route ingekort kan worden. Dit mag men ter plekke beslissen. De deelnemers met veel energie mogen de ronde twee keer afleggen. Het parcours is elke keer anders en ook de hindernissen worden regelmatig vernieuwd om het nog uitdagender te maken

### WORDEN ER FOTO'S GEMAAKT?

Natuurlijk worden tijdens de Spaecial Obstacle Run foto's gemaakt. Er is een team van fotografen aanwezig. De kans is dus zeer aanwezig dat er een fantastische foto van jou tussen zit.

### **HOE IS HET PARKEREN GEREGELD VOOR DE DEELNEMERS?**

Down Under biedt uitgebreide mogelijkheden voor parkeren. Er is voldoende parkeergelegenheid en parkeren is voor alle deelnemers **gratis**.

### **KUNNEN DE DEELNEMERS HUN SPULLEN ACHTERLATEN?**

Deelnemers kunnen **gratis** gebruik maken van de garderobe en de bagagetent, echter is deze **NIET** bewaakt! Laat dus waardevolle spullen achter in de auto.

### **ZIJN ER KLEEDKAMERS EN LOCKERS?**

Er zijn aparte kleedruimten voor mannen en vrouwen. Er zijn **geen** lockers!

### **IS ER EEN MOGELIJKHEID OM NA AFLOOP AF TE SPOELEN EN OP TE FRISSEN?**

Uiteraard is het mogelijk om je na afloop op te frissen. Down Under biedt hiervoor de gelegenheid op het terrein, dichtbij de kleedruimten. Natuurlijk is dit **gratis** voor de deelnemers.

### **IS ER EEN EHBO POST AANWEZIG?**

Voor de EHBO bij het evenement maken wij gebruik van de diensten van de Utrechtse Vereniging voor EHBO van de landelijk erkende Koninklijke Nederlandse Vereniging.

### **WELKE KLEDING EN SCHOENEN KAN IK HET BESTE AANTREKKEN?**

Om de finish van de Special Obstacle Run te halen is het belangrijk dat je goede kleding en schoenen draagt. Het beste is om lagen te dragen. Uiteraard is het afhankelijk van het weer voor welk shirt en hoeveel lagen je kiest. Voor de benen is een tight handig omdat deze nauw om je benen sluit, zodat je niet ergens achter blijft haken. Ook het dragen van een niet te wijde en wat langere runningshort in prima. Om je te helpen bij de vele hindernissen is het goed als je schoenen aan hebt met veel profiel. Is dit je eerste run, trek dan lekker je hardloepschoenen aan. En vergeet niet, alles wordt ontzettend vies!

### **IS HET MEEDOEN AAN DE OBSTACLE RUN GEVAARLIJK?**

Het is vereist om een zwemdiploma in bezit te hebben. Het parcours en de hindernissen zijn niet gevaarlijk maar het blijft natuurlijk een pittige uitdaging. Kleed je goed aan want de Special Obstacle Run is door de modder, over het land en door het water. Meedoen is op eigen risico. Mocht er onverhoopt wat gebeuren, zijn er EHBO-ers beschikbaar voor hulpverlening. Kijk eventueel ook even bij de vraag over kledingadvies en het advies van de GGD

### **GAAT HET EVENEMENT ALTIJD DOOR?**

Een stevige regenbui maakt de uitdaging alleen maar groter. Mocht er echt noodweer uitbreken dan kan de organisatie de wedstrijd tijdelijk stilleggen of zelfs annuleren. Ook bij onvoldoende deelname behoudt de organisatie zich het recht voor de wedstrijd te annuleren, het reeds betaalde inschrijfgeld zal dan uiteraard worden teruggestort.

### **MOET IK GOED GETRAIND ZIJN?**

De Special Obstacle Run is een run voor fun. Iedereen kan meedoen. Het gaat vooral erom dat je trots bent op jezelf. Luister tijdens de run goed naar je eigen lichaam en geef het aan als het niet meer gaat (aan je loopvrienden of de EHBO). Als je een hindernis niet aandurft of niet kan doen, mag je er gewoon langs. Ook dan ligt er een medaille voor je klaar!

### **IK WIL VRIJWILLIGER WORDEN, KAN DAT?**

We hebben altijd hulp nodig om de deelnemers te helpen bij de hindernissen. Denk aan een zetje tegen de billen of een helpende hand. Het is ook altijd fijn dat er extra mensen zijn die een oogje in het zeil houden tijdens het evenement. Een andere dankbare taak is het uitdelen van een drankje of een stukje fruit. Lijkt het je leuk om onderdeel te zijn van de Special Obstacle Run, stuur dan een mailtje naar [sor@griftensteinenzorg.nl](mailto:sor@griftensteinenzorg.nl)?

### **ADVIES VAN DE GGD**

Deelname aan modderlopen of “obstacle runs” geeft elke deelnemer een verhoogd risico op het oplopen van een infectieziekte. Bij inname van water of contact met modder kunnen ziekmakende virussen en bacteriën binnenkomen. Mensen met afweerstoornissen en zwangere vrouwen worden afgeraden deel te nemen aan het evenement vanwege een hoger risico om ernstig ziek te worden. Het is belangrijk om in goede gezondheid aan de start te verschijnen. Bent u ziek op de dag van het evenement, doe dan niet mee. Indien de ziekte besmettelijk is kunnen andere deelnemers ook ziek worden.

Veiligheidstips:

- Houd je mond dicht op het moment dat je in het water of in de modder springt.
- Spoel je direct na het evenement schoon en droog je goed af