



1

2

3

4

5

6

7

8

9

START

FINISH

Kooiweg

Wielshalsdyk

Wielshalsdyk

Wielshals

Aldde



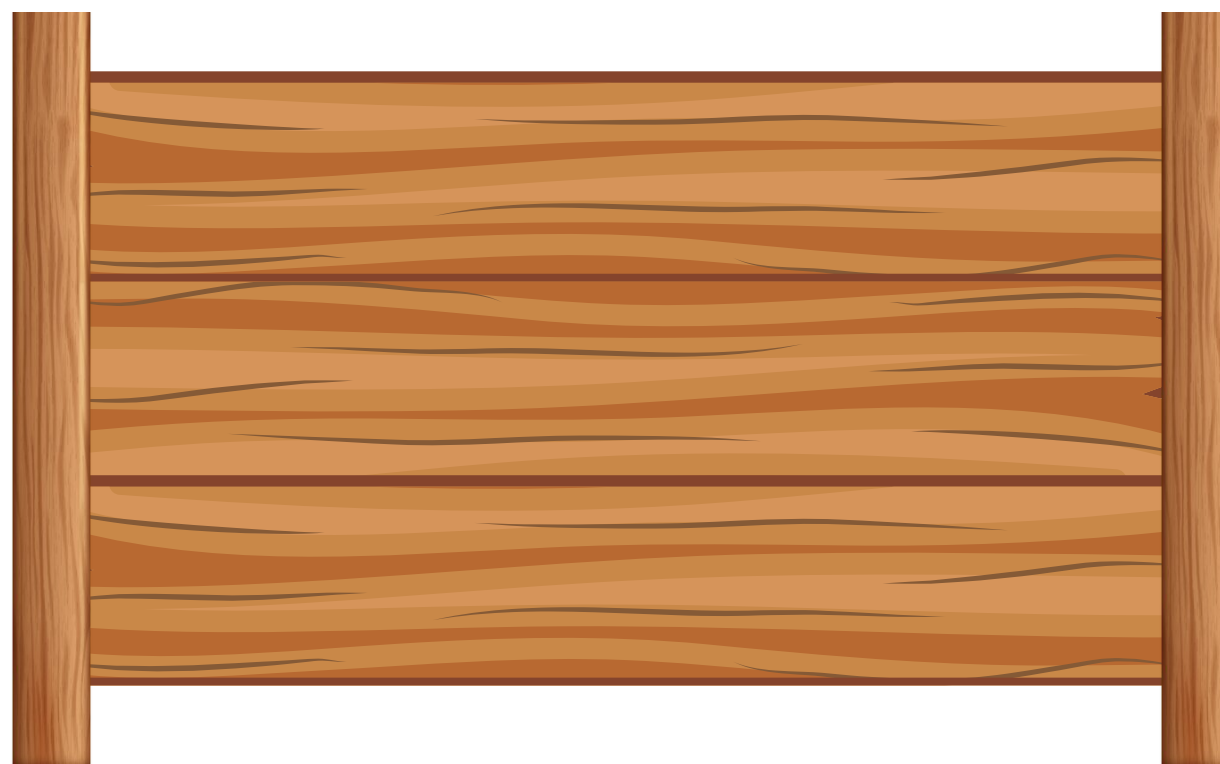
HELL ^{-SR} PARCOUR



- 1 SCHOT LAAG/MEDIUM
- 2 SWING OVER TOUW
- 3 **COMBI:** APENHANG
- 4 SWING OVER TOUW
- 5 SING OVER TOUW
- 6 **COMBI:** STAPLUSSEN - KORTE TOUWEN - DIV. KORTE - APENHANG - BALKEN
- 7 **COMBI:** KORTE TOUW - NET - KORTE TOUWTJES - APENHANG
- 8 **COMBI:** APENHANG - ONDER BALK - BALKEN - SING OVER BAND
- 9 SWING OVER BRAND SLANG

①

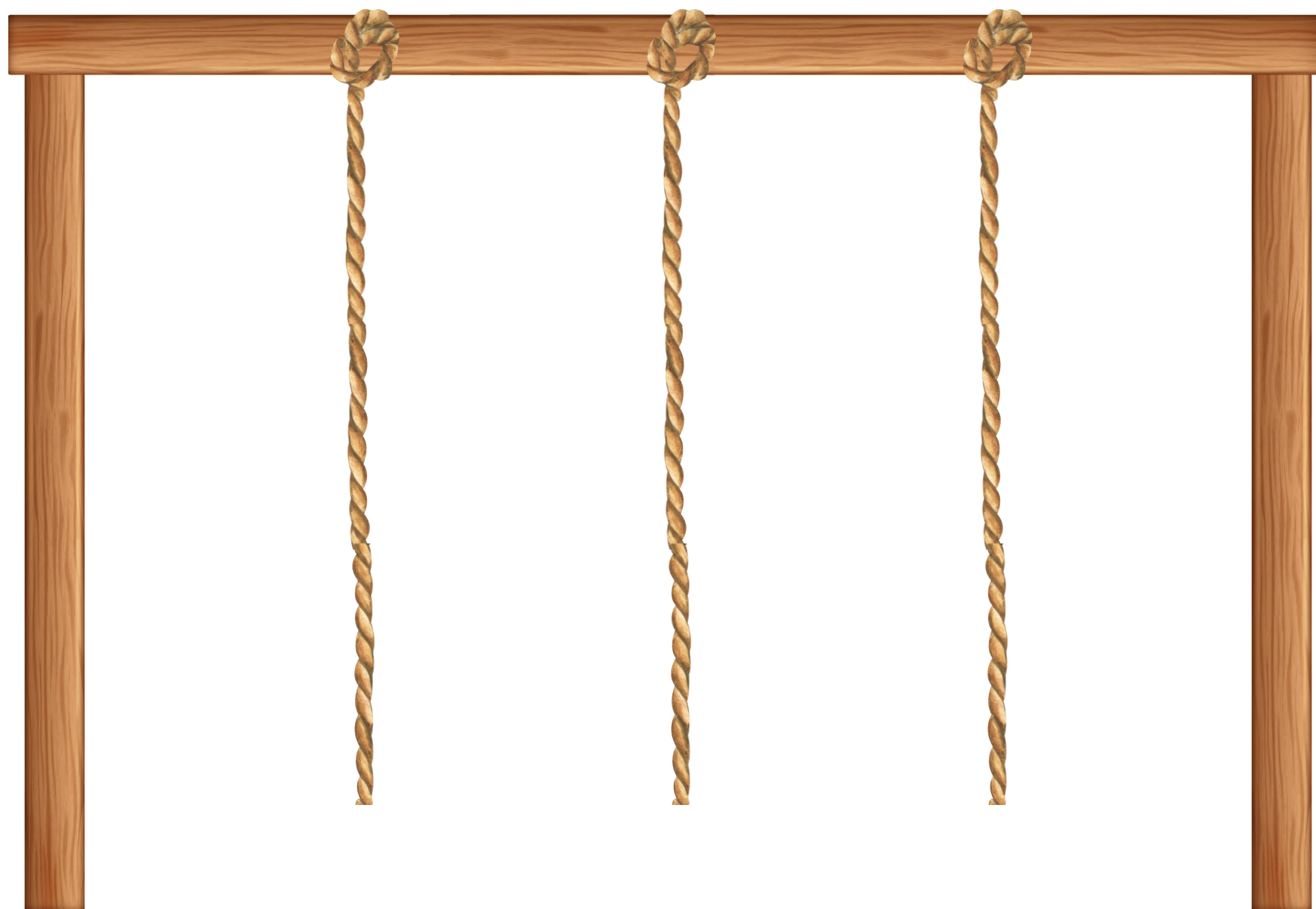
SCHOT LAAG/MEDIUM



2

SWING OVER TOUW

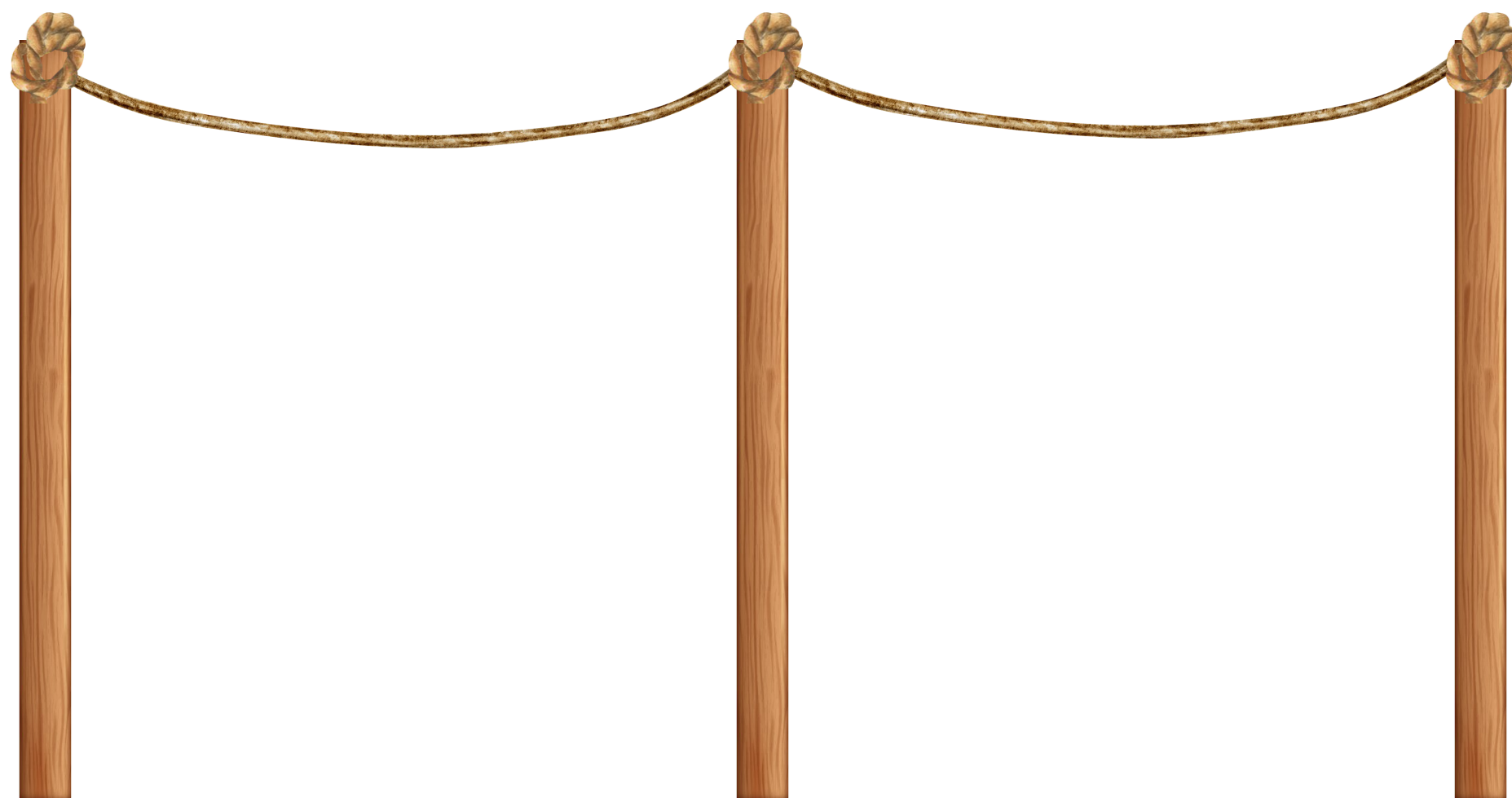
GEEN BORSTWAARDS OM



3

COMBI: APENHANG

OVER ALLE BALKEN



4

SWING OVER TOUW

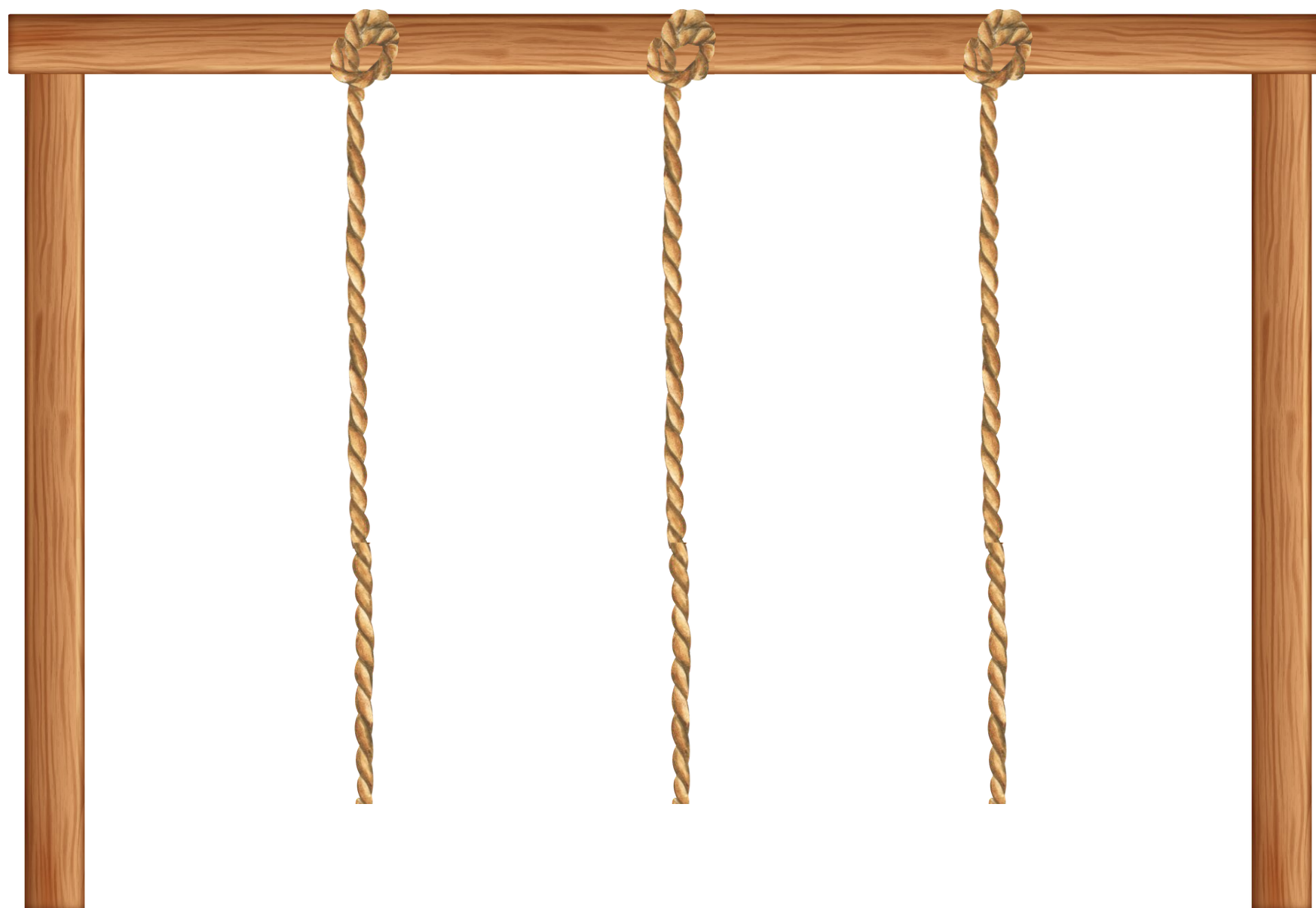
GEEN BORSTWAARDS OM



5

SWING OVER TOUW

GEEN BORSTWAARDS OM

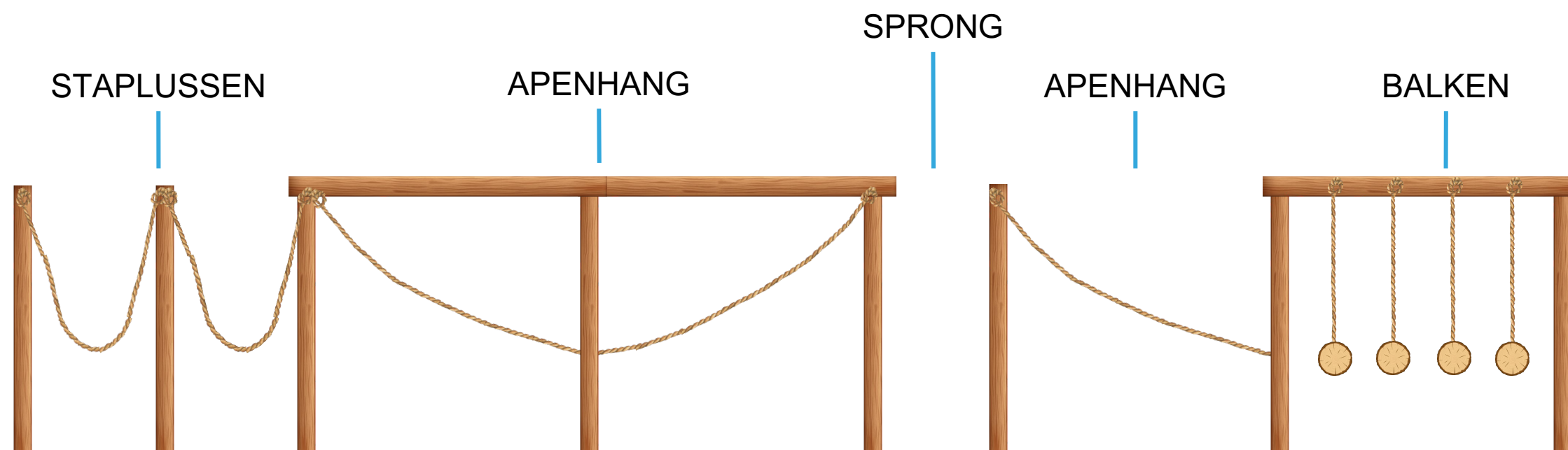
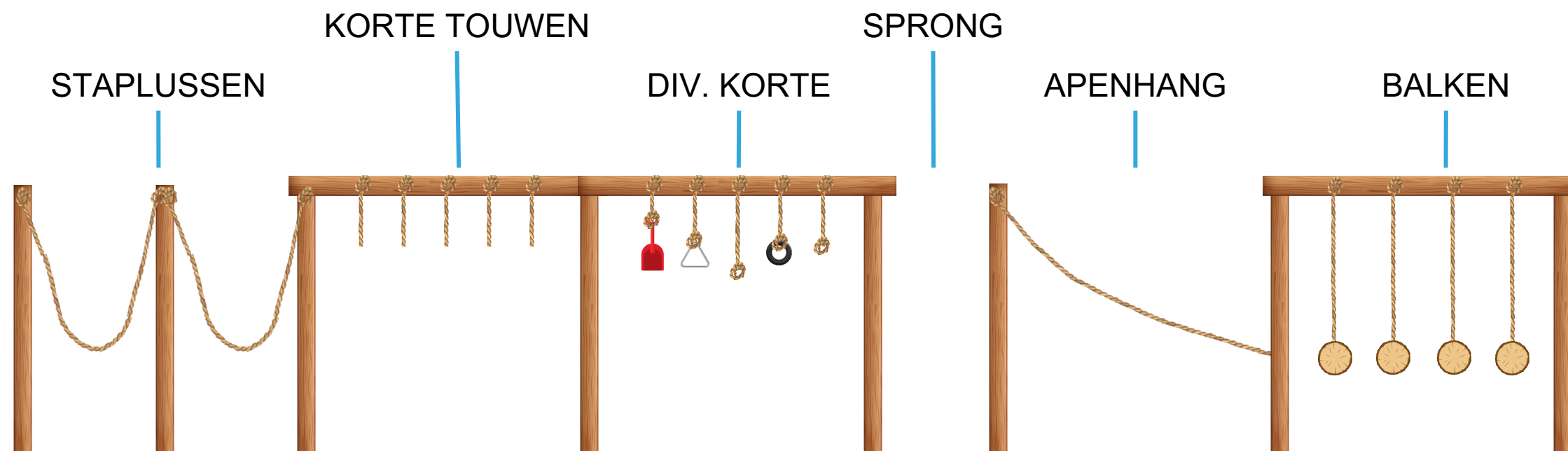


6

COMBI: GRINDPAD

OVER DE BALKEN - GROND NIET RAKEN - VRIJE KEUZE WELKE BAAN 6A OF 6B

6A

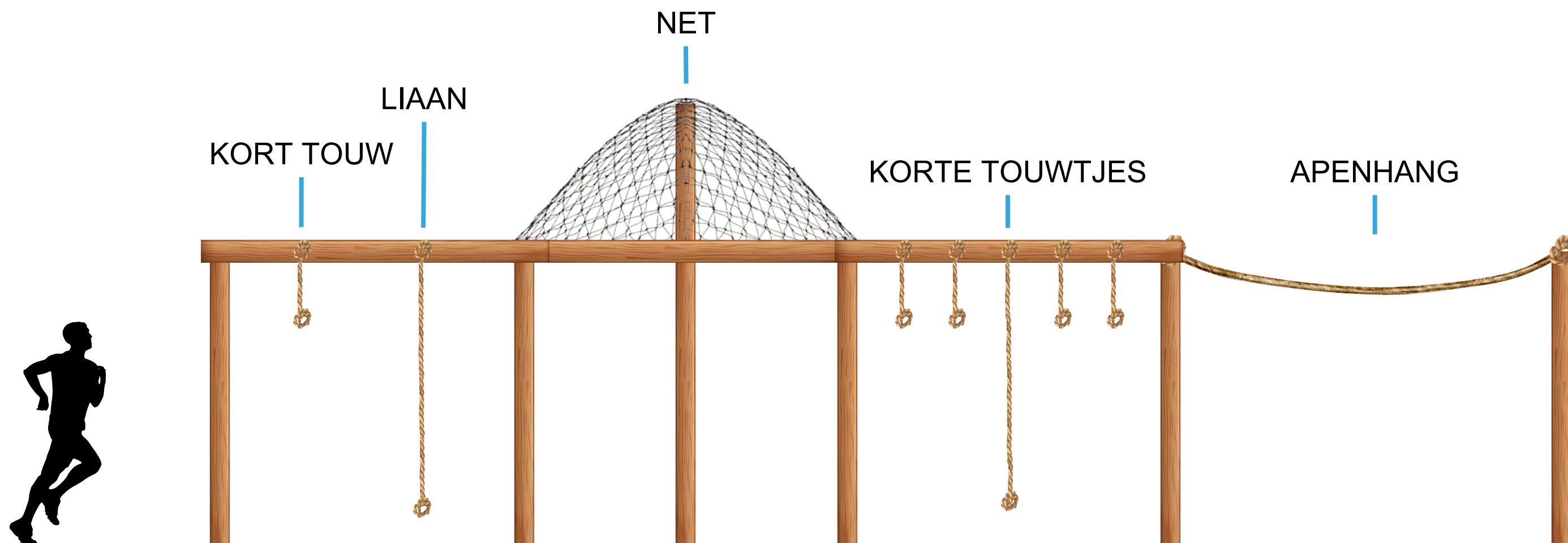


6B

7

COMBI: MSR1

NET ONDERLANGS - OVER LAATSTE BALK - GROND NIET RAKEN



KORT TOUW

grond niet raken

LIAAN

grond niet raken

NET

onderlangs

KORTE TOUWTJES

grond niet raken - balk niet gebruiken

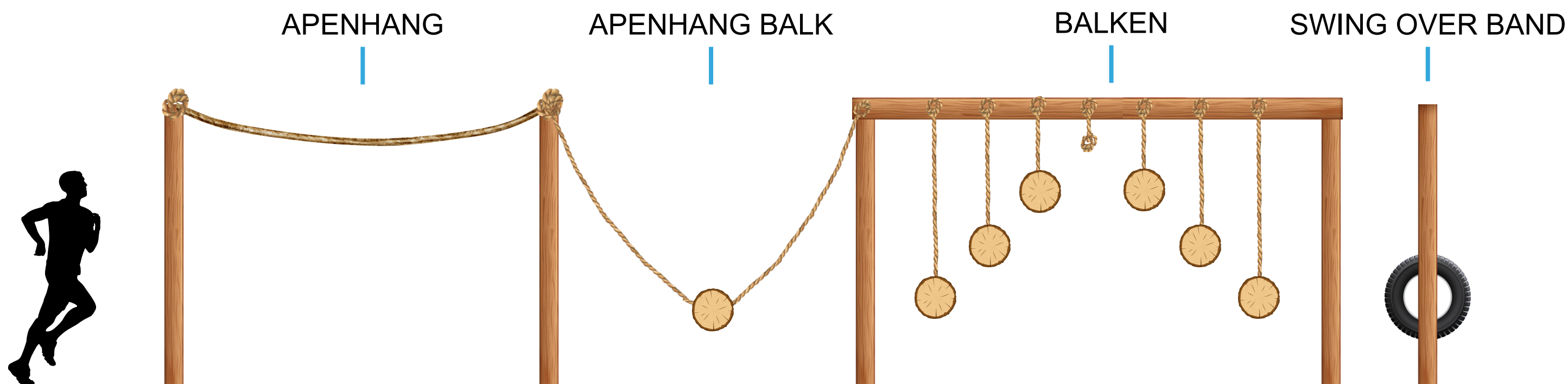
APENHANG

over laatste balk

8

COMBI: MSR2

OVER DE BALK - GROND NIET RAKEN



APENHANG	<i>over de balk</i>
APENHANG BALK	<i>over de balk</i>
BALKEN	<i>onderlangs</i>
SWING OVER BAND	<i>over de balk - geen borst waard om</i>

9

SWING OVER BRANDSLANG

OVER DE BALK - GROND NIET RAKEN

