

runworX – die Kraftausdauer Challenge



runworX

Ausrichter: SV Lebens-Lauf e.V.

Termin: 23.Oktober 2022 (9:00-16:00 Uhr)
Startnummernausgabe ab 8:00 Sportplatz Lößnig

Ort: Sportplatz Lößnig Bernhard-Kellermann-Str.12
Sporthalle HTWK Arno-Nitzsche-Str.29

Meldung: per Mail an hello@runworx.de

Startgeld: 35,-€ / Teilnehmer

Disziplinen: Hindernislauf (Sportplatz Lößnig)
Zu absolvieren ist ein Lauf über 12 Runden ca. 5000m, dabei sind ab Runde 2 jeweils zwei Hindernisse(Balken) zu überqueren (ca.70cmHöhe) und zwei Hindernisse (Balken) zu unterqueren (ca. 70cm Höhe).

Kraftworkout (Sporthalle HTWK)

Das Workout wird als „AMRAP“ durchgeführt. Das heißt, es sind so viele Wiederholungen wie möglich in der vorgegebenen Zeit (20min.) zu absolvieren.

Es sind insgesamt 8 Stationen zu durchlaufen. Für die ersten 7 Stationen ist die Wiederholungszahl vorgegeben. Die letzte Station (Seilspringen) wird bis zum Ende der vorgegebenen Zeit ausgeführt. Erreicht ein Teilnehmer die letzte Station nicht, werden die bis dahin absolvierten Wiederholungen gezählt.

Stationen: Burpee Box over, Dead Lift, Man Maker, Airbike, Back Squat, Sit Up, Kettle Bell Swing, Rope

Nähere Erläuterungen und das Regelwerk findet Ihr auf unserer Website www.runworx.de

Wertung: Die Laufzeit wird in ein Punktergebnis umgerechnet und mit der erzielten Punktzahl (Wdh.-Zahl) beim Workout zusammen gerechnet. Die Platzierung richtet sich nach der erreichten Punktzahl.

Die Wertung erfolgt getrennt in männlich und weiblich in folgenden Altersklassen:

Junioren(innen) – 20 Jahre
Hauptklasse I 21-29 Jahre
Hauptklasse II 30-39 Jahre
Masters I 40-49 Jahre
Masters II 50-59 Jahre
Masters III ab 60 Jahre

Die Sieger und Platzierten erhalten **Urkunden** und **Sachpreise**. Die Siegerehrung findet am Ende der Veranstaltung statt.

Zur Unterstützung unseres Events suchen wir noch **Helfer** . Diese erhalten **kostenloses Catering**, unser exclusives **runworX – Badetuch** sowie unser Veranstaltungs **T-Shirt**.