

beyond CHALLENGE

dream it. believe it. achieve it.

Athlete Guide

28.09.2024

Anfahrt und Location

Adresse: Montiggl 53, I-39057 St. Michael/Eppan (beim großen Motniggler See/Lido)

[Google Maps](#)

Mit dem Auto:

Von Bozen Richtung Eppan ca. 30 Minuten.

Parkplätze: Montiggler Straße, 37

Anmeldung und Preise

Um sich für die PRO CHALLENGE oder die FUN CHALLENGE anzumelden, besuchen Sie bitte unsere Homepage www.beyond-hp.it und folgen Sie den Anweisungen auf der Anmeldeseite.

Die Preise für die „beyond Challenge“ 2024 sind wie folgt bestimmt:

FUN CHALLENGE:

€ 70 (bis zum 31.05.24)

€ 80 (bis zum 31.08.2024)

€ 90 ab 01.09.24

PRO CHALLENGE

€ 90 (bis zum 31.05.24)

€ 100 (bis zum 31.08.2024)

€ 110 ab 01.09.24

Zeitplan und Ablauf

Nummernausgabe 28.09.2024 ab 08.00 Uhr

Start Rennen PRO CHALLENGE: 10.00 Uhr*

Start Rennen FUN CHALLENGE: 10.45 Uhr*

After Race Party: ab 14.00 Uhr beim Lido Montiggl

Prämierung: 15.00 Uhr, ca.

*Deine genaue Startzeit bekommst du separat im Mail zugesendet.

Strecke und Distanzen

PRO CHALLENGE: ca. 15 km, 500 hm

FUN CHALLENGE: ca. 5 km, 180 hm

FUN CHALLENGE

Die FUN CHALLENGE ist kein offizieller Wettkampf und als Einzel und Teamveranstaltung ausgelegt, da du dich gegenseitig unterstützen kannst. Zusätzlich wird in der FUN CHALLENGE auch ein professioneller Coach vor Ort sein, welcher dir bei der Überwindung einiger Hindernisse behilflich sein kann. Du kannst dich aber auch alleine bei der FUN CHALLENGE anmelden.

Falls du ein Hindernis dennoch nicht schaffen solltest, musst du **10 Burpees** oder eine Straf-Runde (Loop) absolvieren. Für die Strafübungen oder die Straf-Runde kannst du dir soviel Zeit wie notwendig nehmen. **Wichtig ist, dass du die Strafübungen alleine schaffst.**

Die FUN CHALLENGE bietet eine großartige Gelegenheit, gemeinsam mit Freunden oder Kollegen an einem Wettbewerb teilzunehmen und dabei Spaß zu haben. Wenn Sie also gerne in einer Gruppe arbeiten und sich gegenseitig helfen möchten, ist die FUN CHALLENGE genau das Richtige für Sie.

PRO CHALLENGE:

Bei dieser Strecke ist jede/r auf sich alleine gestellt. Falls du ein Hindernis nicht schaffst, musst du **30 Burpees oder die vorgesehene Straf-Runde (Loop)** absolvieren. Wichtig ist, dass du die Strafübungen alleine schaffst.

Hindernisse und Übungen

Die Hindernisse wurden entwickelt, um deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten auf die Probe zu stellen. Athletik, Geschicklichkeit und mentale Stärke werden gleichermaßen gefordert. Mitten auf der Strecke erwartet dich zudem ein Wasserhindernis, das deine Ausdauer herausfordern wird. Es ist nicht erforderlich, schwimmen zu können, aber Erfolg erfordert Entschlossenheit. Denke daran, du kannst dir bei jedem Hindernis so viel Zeit nehmen, wie du benötigst, solange du das vorgegebene Zeitlimit einhältst (siehe Zeitlimit).

Vor dem Rennen

Bringe die Bestätigung deiner Anmeldung und deinen Personalausweis mit

Bitte bringe deine Bestätigungsmail und deinen Personalausweis oder Pass mit. Stelle sicher, dass du dein ärztliches Zeugnis übermittelt hast. Wenn nicht, kannst du dies bis zu 48 Stunden vor dem Rennen an challenge@beyond-hp.it nachreichen.

Iss und trink etwas

Es ist wichtig, dass du bereits in den Tagen vor deinem Rennen genügend isst und Wasser trinkst.

Lass deine wertvollen Sachen zu Hause

Wir bieten eine sichere Aufbewahrung deiner Gegenstände in unserem Bag Check an. Wir empfehlen jedoch, wertvolle Dinge wie Uhren oder Schmuck zu Hause zu lassen. Handgepäck kannst du bei uns gerne abgeben, solange es die Abmessungen einer Sporttasche oder eines

Rucksacks nicht überschreitet. Bitte beachte, dass wir keinen eigenen Umkleideschrank bereitstellen können. Bitte bringe Bargeld mit, um am Renntag für Parkplatz, Essen und Getränke zu bezahlen. Bitte beachte, dass der Veranstalter keine Haftung für abgegebene Gegenstände übernimmt.

Bring einen Trinkrucksack mit

Unterwegs gibt es Verpflegungsstationen, aber wir empfehlen dir trotzdem eine Trinkblase/eine Camelbak mitzunehmen.

Gels und Energieriegel

Für den notwendigen Energie nachschub empfehlen wir dir Gels und/oder Energieriegel mitzunehmen. Denke aber daran, dass wir ein Green-Event sind und auf der Strecke kein Müll weggeworfen werden darf!

Duschen / Wechselkleidung

Vor Ort gibt es die Möglichkeit, dich vom größten Dreck zu befreien. Denke an deine Wechselkleidung und an dein Handtuch! Auch eine Tüte für deine dreckigen Sachen wird nicht schaden, so kannst du dich danach wieder sauber unter das Volk mischen ;)

Am Tag des Rennens

Sei mindestens 90 Minuten vor deinem Start vor Ort!

Plane mindestens 90 Minuten vor deinem Start vor Ort zu sein und dich auf das Rennen vorzubereiten.

Parken

Vor Ort gibt es öffentliche, ausgewiesene Parkplätze. Folge einfach der Beschilderung!

Melde dich im Registrierungszelt

Bitte begeben dich zum Registrierungszelt und halte deinen Lichtbildausweis bereit, um deine Startunterlagen sowie deinen Zeitnehmungschip (das Puls-Armband) abzuholen. Es ist wichtig zu beachten, dass nur du persönlich deine Startunterlagen entgegennehmen kannst. Eine Abholung durch Dritte ist nicht gestattet.

Trage deine Startnummer und dein Zeitmessung Chip

Im Umkleidebereich kannst du dich umziehen. Bitte trage deinen Zeiterfassungschip am Fußknöchel, da andernfalls deine Zeit nicht erfasst werden kann und es möglicherweise schwierig wird, deine Fotos zu finden.

Jeder Läufer ist verpflichtet, während des Rennens die im Starterpaket enthaltene Startnummer zu tragen.

Bag Check

Beim Bag Check kannst du kostenlos deine Sachen abgeben und nach dem Rennen wieder abholen.

Trinkrucksack/Camelbak

Versorge dich ausreichend mit Wasser!

Startzeit

Finde dich mindestens 15 Minuten vor deinem Rennen im Startbereich ein.

Verhaltensregeln

Halte dich rechts

Damit schnellere LäuferInnen bei dir vorbeilaufen können, bleibe bitte auf der rechten Seite.

Laufe links vorbei

Wenn du vorbeilaufen möchtest, lass es die andern LäuferInnen wissen - bleibe aber immer freundlich!

Streckenverlauf

Die Strecke führt teilweise über Asphaltstraßen, Frostwege und durch unwegsames Gelände. Achte daher auf die Kennzeichnung der Strecke. Solltest du für 1-2 Minuten keine Kennzeichnung mehr sehen, kehre bitte zur letzten Markierung zurück und orientiere dich von dort aus neu, um den richtigen Weg zu finden.

Kein Müll auf der Strecke

Wir möchten darum bitten, keinen Müll auf die Strecke zu werfen. Falls du es trotzdem machst, wirst du disqualifiziert.

Fülle deine Wasserbecher

An jeder Verpflegungsstation hast du die Möglichkeit, Wasser zu bekommen und deinen eigenen Becher aufzufüllen. Es ist vorgesehen, dass jeder Athlet oder jede Athletin einen eigenen Becher verwendet.

Verpflegung

Entlang der Strecke stehen Verpflegungsstationen zur Verfügung. Dennoch obliegt es dir selbst, für ausreichende Verpflegung mit Wasser und Essen zu sorgen.

Hindernisse

Bitte lies das Regelbuch der Hindernisse sorgfältig durch. Sollten am Renntag noch Unklarheiten bestehen, kannst du dich auch beim jeweiligen Hindernis an unser Personal wenden.

Strafübung - Loop & Burpees (30 x PRO CHALLENGE / 10 x FUN CHALLENGE)

Falls du ein Hindernis nicht schaffst, muss du zur Strafe 30 (PRO CHALLENGE) bzw. 10 (FUN CHALLENGE) „Burpees“ machen.

So funktioniert ein korrekt ausgeführter „Burpee“: Du gehst in eine tiefe Kniebeuge und platzierst deine Handflächen auf dem Boden. Dann springst du nach hinten in eine Plank-Position und machst einen Liegestütz, wobei deine Brust den Boden berühren muss. Anschließend springst du wieder nach vorn in die Kniebeuge und machst einen Strecksprung nach oben. Beim Sprung muss dein Oberkörper aufrecht sein und die Hände müssen über deinen Kopf.

Wenn du ein/e Athlet/in der langen Distanz bist, kann dich unser Helfer dazu auffordern, nicht sauber gemachte Burpees zu wiederholen, andernfalls kannst du disqualifiziert werden.

Falls du noch nie einen Burpee gemacht hast, hier findest du den Link zu video: [LINK](#)

Hilf anderen Athleten

Für die lange Distanz gilt: Über die Hindernisse muss du selbst kommen, wenn du dir helfen lässt, gilt das Hindernis als nicht geschafft und es eine Strafübung (siehe Punkte Strafübung) auf dich.

Bei der kurzen Distanz, also der Fun CHALLENGE dürft ihr euch gegenseitig über die Hindernisse helfen (immer nur den AthletInnen, welche dieselbe Distanz wie du laufen). In der FUN CHALLENGE wird euch auch ein Coach begleiten, der euch ggf. behilflich sein wird.

Respektiere die Helfer und Schiedsrichter

Unsere Helfer leisten großartige Arbeit, um für Sicherheit zu sorgen und dich zu unterstützen. Bitte höre auf ihre Anweisungen und bedanke dich bei ihnen für ihre Hilfe!

Disqualifikation / Abschluss vom Rennen

In diesen Fällen wirst du vom Rennen ausgeschlossen:

- bei freiwilligem Rennabbruch. Melde dich dabei beim nächsten Streckenposten ab und begib dich zum Zielgelände um deinen Zeitmessungschip abzugeben
- Falls du dich nicht an den vorgesehenen Streckenverlauf hältst
- Falls du die Strafübungen nicht richtig ausführst und trotzdem weiterläufst
- Falls du dich nicht an die Weisungen des Personals (Streckenposten, Schiedsrichter, ...) hältst
- Allein weiteren Punkten welche im Reglement unter dem Punkt 3.8 stehen.

Nach dem Rennen

Hol dir deine Medaille und deinenn Finisher Beutel

Nachdem du die Ziellinie überschritten hast, bekommst hol dir deine Medaille und deinen Finisher-Beutel mit tollen Geschenken!

Dusche

Vor Ort gibt es die Möglichkeit, dich vom größten Dreck zu befreien. Denke an deine Wechselkleidung und an dein Handtuch! Auch eine Tüte für deine dreckige Rennkleidung wird nicht schaden, so kannst du dich danach wieder sauber unter das Volk mischen ;)

Zeiten und Ergebnisse

Entledige dich gleich nach Ankunft deines Chips und gib ihn bei den Helfern ab! Durch diesen Zeiterfassungschip, den du bei der Anmeldung erhältst, wird automatisch deine Zeit registriert. Deine Zeiten kannst du (oder deine Freunde) online einsehen. Den Link findest du direkt auf unserer Website oder auf unserem Instagram Kanal.

Deine Fotos

Mit unserem Partner Fotostudio 3 / Getpica nehmen wir Fotos von allen TeilnehmerInnen auf- an verschiedenen Stellen der Strecke. Wir werden dich nach dem Rennen per Email informieren, sobald die Fotos online sind.

Party & Zuschauerinformationen

Freier Eintritt

Lass dich von deinen Liebsten anfeuern! Bring deine Familie und deine Freunde mit. Auch abseits der Rennstrecke wird etwas geboten!

Party

Die Party im Anschluss an das Rennen ist ein kostenloses Event für alle. Wir laden dich und deine Liebsten, Freunde und Familie herzlich ein, nach dem Rennen dabei zu sein und den Tag gemeinsam zu feiern. Freut euch auf eine tolle Atmosphäre, gute Musik von DJ Patex und jede Menge Spaß direkt am Lido vor einer atemberaubenden natürlichen Kulisse des Montiggler Sees! Genießt nicht nur die großartige Musik und die ausgelassene Atmosphäre, sondern auch köstliche Getränke und eine Auswahl an schmackhaftem Essen, die für euer leibliches Wohl sorgen werden. Und das Beste daran: Der Eintritt ist für alle frei! Freut euch auf einen unvergesslichen Abend voller Spaß und Genuss.

Reglement

Diese Athletenrichtlinien sind als Ergänzung zum offiziellen Reglement zu betrachten. Den Link zum offiziellen Reglement findest du hier: https://www.beyond-hp.it/media/reglement_beyond_challenge_2024_de_it.pdf

Nächste beyond Challenge

Save the date für die **beyond Challenge 2025 „City Edition“** am **22.03.2025**

Kontakt

www.beyond-hp.it
challenge@beyond-hp.it
https://www.instagram.com/beyond_human_performance/
<https://www.facebook.com/beyondhumanperformance>

Veranstalter

FaRo GmbH
Bruno-Buozzi Straße 14-16
39100 Bozen (BZ)
MwSt. Nr. IT 03236950212
challenge@beyond-hp.it