



# Athlete Guide

## 19.09.2026

### Come arrivare

Event Location: Lido di Montiggolo

Parcheggio: [Google Maps](#), via Monticolo, 37

In auto:

Da Bolzano in direzione Appiano circa 30 minuti.

### Registrazione e prezzi

Per iscriversi alla PRO CHALLENGE o alla FUN CHALLENGE, si prega di visitare il nostro sito web [www.beyond-hp.it](http://www.beyond-hp.it) e seguire le istruzioni sulla pagina di registrazione.

I prezzi per la "beyond Challenge" 2026 sono determinati come segue:

#### **FUN CHALLENGE:**

€ 70 (fino il 31.05.2026)

€ 80 (fino il 31.08.2026)

€ 90 dal 01.09.2026

#### **PRO CHALLENGE**

€ 90 (fino il 31.05.2026)

€ 100 (fino il 31.08.2026)

€ 110 dal 01.09.2026

## Programma

Distribuzione dei numeri 19.09.2026 dalle ore 07:30

Inizio gara PRO CHALLENGE: ore 10:00\*

Inizio gara FUN CHALLENGE: ore 10:45\*

After Race Party, dalle ore 14.00 presso il lido di Monticolo

Premiazione: ore 15.00, ca.

\*La tua ora di partenza esatta sarà inviata separatamente via email nella settimana della gara.

## Percorso e Distanze

**PRO CHALLENGE: ca. 14 km, 300 hm**

**FUN CHALLENGE: ca. 6,5 km, 180 hm**

### FUN CHALLENGE

La FUN CHALLENGE non è una competizione ufficiale ed è progettata sia come evento individuale che di squadra, in modo che tu possa supportarti reciprocamente. Inoltre, durante la FUN CHALLENGE sarà presente anche un coach professionista in loco che potrà aiutarti a superare alcuni ostacoli. Tuttavia, puoi anche iscriverti da solo alla FUN CHALLENGE.

Se non riesci a superare un ostacolo, dovrai completare 10 burpees o, a seconda della stazione, un giro di penalità (loop). Il referee responsabile ti fornirà tutte le indicazioni necessarie. Per gli esercizi di penalità o il giro di penalità, puoi prenderti tutto il tempo di cui hai bisogno.

La FUN CHALLENGE offre un'ottima opportunità di partecipare a una competizione insieme agli amici o ai colleghi e divertirsi. Quindi, se ti piace lavorare in gruppo e aiutarti reciprocamente, la FUN CHALLENGE è perfetta per te.

### PRO CHALLENGE:

In questo percorso ognuno è responsabile di sé stesso. Se non riesci a superare un ostacolo, dovrai completare **30 burpees o il giro di penalità previsto (loop)**. Il referee responsabile ti darà tutte le informazioni necessarie. È importante che tu completi gli esercizi di penalità da solo.

## Ostacoli ed esercizi

Gli ostacoli sono stati progettati per mettere alla prova le tue capacità fisiche e mentali. Atletismo, destrezza e forza mentale sono richiesti in egual misura. A metà del percorso ti aspetta inoltre un ostacolo d'acqua che sfiderà la tua resistenza. Non è necessario saper nuotare, ma il successo richiede determinazione. Ricorda, puoi prenderti tutto il tempo che ti serve per superare ogni ostacolo, purché rispetti il limite di tempo stabilito (vedi limite di tempo).

## Prima della gara

### **Porta con te la conferma della tua registrazione e la tua carta d'identità**

Porta con te l'e-mail di conferma, la tua carta d'identità o il passaporto.

### **Mangia e bevi**

È importante mangiare e bere acqua a sufficienza nei giorni prima della gara.

### **Lascia a casa gli oggetti di valore**

I tuoi effetti personali sono al sicuro nel nostro Bag Check, ma ti consigliamo di lasciare a casa oggetti di valore come orologi o gioielli. Puoi lasciare il tuo bagaglio a noi. Non deve superare le dimensioni di una borsa sportiva o di uno zaino, dato che non abbiamo un armadietto.

Porta con te dei contanti in modo da poter pagare il parcheggio, cibo e bevande il giorno della gara. (L'organizzatore non si assume alcuna responsabilità per gli articoli consegnati).

### **Porta uno zaino di idratazione**

Lungo il percorso trovi delle stazioni di ristoro, ma ti consigliamo comunque di portare uno zaino idrico/Camelbak.

### **Gel e barrette energetiche**

Ti consigliamo di portare gel e/o barrette energetiche per ricaricarti di energia. Ricordate comunque che partecipi ad un Green Event e non si possono gettare rifiuti lungo il percorso!

### **Docce / Cambio vestiti**

In loco hai la possibilità di lavarti grossolanamente. Ricorda di portare un asciugamano e un cambio pulito. Ti suggeriamo di avere anche un sacchetto in cui deporre i vestiti sporchi, così potrai di nuovo mischiarti nella folla tutto pulito ;)

## Il giorno della gara

### **Arriva almeno 90 minuti prima della partenza!**

Prevedi di essere sul posto almeno 90 minuti prima della partenza per prepararti alla gara.

### **Parcheggio**

Trovi un parcheggio pubblico in loco. Basta seguire le indicazioni!

### **Presentati alla tenda di registrazione**

Recati alla tenda delle registrazioni e tieni pronto il tuo documento d'identità con foto per ritirare il tuo kit di partenza e il tuo chip di cronometraggio (il braccialetto del polso). È importante notare che solo tu personalmente puoi ritirare i tuoi documenti di partenza. Il ritiro da parte di terzi non è consentito.

### **Indossa il tuo pettorale e il chip di cronometraggio.**

Nell'area spogliatoi puoi cambiarti. Ti preghiamo di indossare il chip di cronometraggio al polso.

Ogni corridore è tenuto a indossare il numero di partenza incluso nel kit di partenza durante la gara.

### **Bag Check**

Al Bag Check è possibile lasciare i propri effetti personali gratuitamente e riprenderli dopo la gara.

### **Zaino di idratazione/Camelbak**

Assicurati di avere abbastanza acqua!

### **Ora di inizio**

Arriva all'area della partenza almeno 15 minuti prima della tua gara.

## **Regole di comportamento**

### **Mantieni la destra**

Per permettere ai corridori più veloci di superarti, sei pregato di rimanere sul lato destro.

### **Sorpassa a sinistra**

Se vuoi superare, fallo sapere agli altri corridori - ma resta sempre amichevole!

### **Percorso**

Il percorso attraversa parzialmente strade asfaltate, sentieri ghiacciati e terreni impervi. Presta quindi attenzione alla segnaletica del percorso. Se non vedi segnalazioni per 1-2 minuti, torna all'ultima marcatura e orientati da lì per trovare la strada giusta.

### **Niente rifiuti sul percorso**

È assolutamente vietato gettare rifiuti lungo il percorso. Chiunque lo faccia sarà immediatamente squalificato.

### **Bevi acqua durante la gara!**

Puoi rifornirti d'acqua in ogni stazione di ristoro. È previsto un bicchiere per ogni atleta!

### **Punti di ristoro**

Lungo il percorso sono disponibili delle stazioni di ristoro. Tuttavia, è responsabilità tua assicurarti di avere abbastanza cibo e acqua con te.

### **Ostacoli**

È essenziale leggere attentamente il regolamento degli ostacoli. Nel giorno della gara, se ci sono ancora dubbi, non esitare a rivolgerti al personale presso ciascun ostacolo per ricevere chiarimenti.

### **Esercizio di penalità - Loop e burpees (30 x PRO CHALLENGE / 10 x FUN CHALLENGE)**

Se non riesci a superare un ostacolo, devi fare 30 "Burpees" come punizione per la PRO CHALLENGE o 10 "Burpees" per la FUN CHALLENGE.

Ecco come si esegue correttamente un "Burpee": Inizia con una profonda piega delle ginocchia e posiziona le palme delle mani a terra. Poi salta all'indietro in posizione di plank e fai una flessione, facendo toccare il petto a terra. Successivamente, salta indietro nella piega delle ginocchia e fai un salto in alto con le braccia tese sopra la testa. Durante il salto, il tuo busto deve essere eretto e le mani devono essere sopra la testa.

Se sei un atleta della lunga distanza, il nostro assistente potrebbe chiederti di ripetere i Burpees non eseguiti correttamente, altrimenti potresti essere squalificato/a.

### **Aiuto da altri atleti**

Per la PRO CHALLENGE: dovete superare gli ostacoli da soli; se vi fate aiutare da qualcuno, l'ostacolo sarà considerato non completato e riceverete un esercizio di penalità (vedi il punto esercizio di penalità).

Nella distanza breve, ovvero la FUN CHALLENGE, ci si può aiutare a vicenda per superare gli ostacoli (solo gli atleti che corrono la stessa distanza). Nella FUN CHALLENGE sarete accompagnati da un allenatore che vi aiuterà se necessario.

### **Rispetta gli giudici e aiutanti**

I nostri volontari fanno un ottimo lavoro per tenerti al sicuro e sostenerti. Ascoltali e ringraziali per il loro aiuto!

### **Squalifica / Conclusione della gara**

In questi casi sarai escluso dalla gara:

- Se interrompi volontariamente la gara. In tal caso, avvisa il punto di controllo più vicino e dirigiti all'area di arrivo per restituire il chip di cronometraggio.
- Se non segui il percorso prestabilito.
- Se non esegui correttamente gli esercizi di punizione e continui comunque a correre.
- Se non segui le istruzioni del personale (punti di controllo, arbitri, ...).
- In base ad altri punti specificati nel regolamento sotto il punto 3.8.

## **Dopo la gara**

### **Ritira la tua medaglia e le tue bevande**

Dopo aver superato la linea del traguardo, riceverai una medaglia e delle bevande rinfrescanti.

### **Doccia**

In loco hai la possibilità di lavarti grossolanamente. Ricorda di portare un asciugamano e un cambio pulito. Ti suggeriamo di avere anche un sacchetto in cui deporre i vestiti sporchi, così potrai di nuovo mischiarti nella folla tutto pulito ;)

### **Tempi e risultati**

Appena arrivi, consegna il tuo chip agli aiutanti! Al momento dell'iscrizione, riceverai un chip per il cronometraggio della gara. Il tuo tempo verrà così automaticamente registrato. Tu (o i tuoi amici) potete controllare i tuoi tempi online. Puoi trovare il link sul nostro sito web.

### **Le tue Foto**

Assieme ai nostri partner Fotostudio 3 scatteremo foto a tutti i partecipanti in diversi punti del circuito. Ti comunicheremo via e-mail dopo la gara quando le foto saranno online.

## **Get together & informazioni per gli spettatori**

### **Ingresso Libero**

Lasciati incitare dai tuoi cari! Porta con te la tua famiglia e i tuoi amici. Anche al di fuori del percorso di gara c'è qualcosa da fare!

### **Festa dopo la gara**

La festa dopo la gara è un evento gratuito aperto a tutti. Ti invitiamo calorosamente, insieme ai tuoi cari, amici e familiari, a partecipare dopo la gara e festeggiare insieme. Aspettati un'atmosfera fantastica, ottima musica mixata dal DJ Patex e un sacco di divertimento direttamente al Lido di fronte alla splendida cornice naturale del lago di Monticolo! Non solo goditi la fantastica musica e l'atmosfera festosa, ma anche deliziose bevande e una selezione di cibi deliziosi che soddisferanno il tuo palato. E la cosa migliore: l'ingresso è gratuito per tutti! Preparati per una serata indimenticabile piena di divertimento e piacere.

## Regolamento

Queste linee guida per gli atleti devono essere considerate come integrazione al regolamento ufficiale. Troverai il regolamento ufficiale seguendo questo [LINK](#)

## Prossima Beyond Challenge

Save the date per la **beyond Challenge 2027. TBA**

## Contatti

[www.beyond-challenge.it](http://www.beyond-challenge.it)

[challenge@beyond-hp.it](mailto:challenge@beyond-hp.it)

[https://www.instagram.com/beyond human performance/](https://www.instagram.com/beyond_human_performance/)

<https://www.facebook.com/beyondhumanperformance>

## Organizzatore

FaRo srl

Bruno-Buozzi Straße 14-16

39100 Bozen (BZ)

P.Iva IT 03236950212

[challenge@beyond-hp.it](mailto:challenge@beyond-hp.it)