



Der Cup im Club

Wenn Du mindestens 16 Jahre alt bist und mindestens einmal im Vorfeld des Wettkampfes hier bei uns im Club an einem HYROX-Kurs teilgenommen hast, bist Du beim zweiten ALMA HYROX SPRINT CUP am 26.09.2026 genau richtig und herzlich willkommen! Der Wettbewerb hat keine zeitlichen Obergrenzen und es ist keine Qualifikation für Deine Teilnahme erforderlich.

DISZIPLINEN

1. 500m Running
2. 500m Ski Erg + 25m Sled Push (w 102kg/m 152kg)
3. 500m Running
4. 25m Sled Pull (w 78kg/m 102kg) + 40m Burpee Broad Jump
5. 500m Running
6. 500m Rowing + 100m Farmers Carry (w 2x16kg/m 2x24kg)
7. 500m Running
8. 50m Sand Bag Lunges (w 10kg/m 20kg) + 50 Wall Balls (w 4kg/m 6kg)

INFOS

- Termin: 26.09.2026 von 8 bis 18Uhr
- Division: Individual Open w/m
- AK: 16-39 Jahre
- AK: ab 40 Jahre

GOODIES & RAHMENPROGRAMM

- Teilnehmershirt für Mitglieder frei / USCler zahlen 19,90€
- Snacks
- DJ
- ALMA CLUB NIGHT ab 20:00Uhr im Club

STARTGELD

- Mitglieder frei
- Regulärer Check-In via 10er-Karte
- Regulärer Check-In für USC-ler

ANMELDUNG

- Mitglieder, 10er-Karten Kunden & USC-ler via MySports

Alle weiteren Infos erhältst Du per E-Mail nach Deiner Anmeldung!