



## 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 ersten ALMA HYROX SPRINT CUP 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: 02. August 2025 von 8 bis 18Uhr
- Division: Individual Open w/m
- AK: 16-39 Jahre
- AK: ab 40 Jahre

### GOODIES & RAHMENPROGRAMM

- Teilnehmershirt
- Snacks
- DJ
- Foodtruck
- Party

### STARTGELD

- Mitglieder frei
- Regulärer Check-In für USC-ler

### ANMELDUNG

- Mitglieder & USC-ler via MySports

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