

# Runworx – die Kraftausdauer Challenge



runworx

**Ausrichter:** SV Lebens-Lauf e.V.

**Termin:** Samstag 21. Oktober 2023

**Vorläufiger Zeitplan:** **Sportplatz Lößnig** Bernhard-Kellermann-Str.12  
9:00 Uhr Startnummernausgabe  
10:00 Uhr Start Hindernislauf Frauen  
10:45 Uhr Start Hindernislauf Männer

**Sporthalle HTWK** Arno-Nitzsche-Str.29  
11:30 Uhr Technische Einweisung Frauen  
12:00 Uhr Start Kraftparcour Frauen  
12:00 Uhr Technische Einweisung Männer  
Ca. 13:30 Uhr Start Kraftparcour Männer

**Meldung:** über unsere **Website** oder per Mail an [hello@runworx.de](mailto:hello@runworx.de)

**Startgeld:** 35,-€ / Teilnehmer

**Disziplinen:** Hindernislauf (Sportplatz Lößnig)  
Zu absolvieren ist ein Lauf über 12 Runden ca. 4800m, dabei sind ab Runde 2 jeweils ein Hindernisse(Balken) zu überqueren (Fr. 70cm /Mä. 80cm) und ein Hindernisse (Balken) zu unterqueren (ca. 70cm Höhe).

Kraftworkout (Sporthalle HTWK)  
Es sind insgesamt 8 Stationen zu durchlaufen, bei denen eine feste Wiederholungszahl vorgegeben ist . Gewertet wird die Zeit in der der Parcour bewältigt wird. **Stationen:** Burpee Box over, Dead Lift, Man Maker, Airbike, Back Squat, Sit Up, Kettle Bell Swing, Rope

Erläuterungen zum **Regelwerk** und das **Anmeldeportal** findet Ihr auf [www.runworx.de](http://www.runworx.de)

**Wertung:** Die Laufzeit wird mit der Kraftparcourzeit( x Faktor 1,5) addiert. Die Platzierung richtet sich nach der schnellsten Gesamtzeit.  
Die Wertung erfolgt getrennt männlich und weiblich in folgenden Altersklassen:

Junior(en)	– 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.

---