

Liebe Teilnehmer!!

An erste Stelle, ein großes Dankeschön an Dich /Euch, dass ihr teilnehmt an unserem Charity Run 3.0 fürs Regenbogental. Ich schicke Dir/Euch ein paar Infos zum Ablauf der Veranstaltung.

Allgemeine wichtige Informationen

- 1.) Im Anhang findet ihr einen Lageplan mit allen nötigen Informationen, inkl. dem Plan für alle Workout Stationen.
- 2.) Die Anmeldestelle befindet sich direkt beim Eingang (siehe Plan). Jeder Starter bekommt ein Eintrittsband mit der jeweiligen Startkategorienfarbe. Die Startgebühr beträgt 20 Euro, die in Bar bei der Anmeldung zu bezahlen sind.
- 3.) Beiliegend zu diesem Schreiben übermitteln wir euch den Haftungsausschluss und die Datenschutzverordnung. (Fotos werden beim Event gemacht) Wir würden euch bitten, diese bereits unterschrieben zum Wettbewerb mitzubringen. Findet ihr auch auf der Homepage.
- 4.) Der Wettbewerb startet am 12.09.2026 um 9 Uhr mit dem Kids Run. (Infos auf Seite 3). Der Bewerb der Erwachsenen startet nach dem Show Act der K9 Hundestaffel (Dauer 20min)

1 Woche vorm Event bekommt ihr die Startzeiten/Liste.
- 5.) Bitte haltet das Gelände sauber und achtet auch bei den Geräte auf einen sorgfältigen Umgang. Speziell bei den Geräten (SkiErg und RowErg) bitten wir euch, die Griffe nicht aus der Zugposition loszulassen, sondern auch den letzten Zug bis oben durchzuführen.
- 6.) Bitte stets fair bleiben, die schnelleren Läufer, laufen innen!! Rücksicht nehmen! Es geht um nichts, es ist alles für einen guten Zweck! Im Double wartet der Partner hinten oder geht dem Partner nach, bis er dran ist.
- 7.) Für die Kinder haben wir eine Hüpfburg und eine Soccer Arena! (Eltern haften für ihre Kinder).
- 8.) Garderobe für Frauen und Männer, so wie Duschmöglichkeiten sind vorhanden.
- 9.) Eine Beschreibung für die Erwachsenen Stationen findet ihr auf Seite 2, Kinder auf Seite 3

Viel Spaß und wir freuen uns schon auf Euch

Das Charity Fit für Alle Team

Beschreibung der Stationen

- 1.) **Laufen:** Heuer **NEU**, es werden am Anfang 900m gelaufen, dann werden die Stationen in der richtigen Reihenfolge absolviert, End oder Ziellauf sind 800m
- 2.) **Station 1:** SkiErg 1000m (Bitte die Griffe nicht aus der Zugposition auslassen!!)
- 3.) **Station 2:** Reifen Flippen 50m (Reifen sind in unterschiedlichen Größen und Gewicht vorhanden. Gewichte der Reifen 80 bis 100kg, Sind farblich markiert)
- 4.) **Station 3:** Heuer **NEU** BikeErg 2000m, im Double wartet der Partner hinten, bis er dran ist.
- 5.) **Station 4:** Burpees Abroad Jump 50m, Ausführung: Hände sind vor den Füßen, Brust berührt den Boden, dann aufstehen und nach vorne springen.
- 6.) **Station 5:** Lunges Walk 100m, das Knie soll den Boden berühren.
Single Frau/Double/Mixed 10kg
Single Mann/Double 20kg
- 7.) **Station 6:** RowErg 1000m (Bitte den Griff nicht aus der Zugposition auslassen).
- 8.) **Station 7:** Heuer **NEU** Plate over Head 100, Gewichtsscheibe aufnehmen, Kniebeuge machen, dabei berührt die Scheibe den Boden und dann die Scheibe in die Luft strecken wie bei einem Thrusters.
Single Frauen/Double/Mixed 10kg
Single Mann/Double 15 kg
- 9.) **Station 8:** Sled Drag 50m, Schlitten ziehen/gehen, Ausführung: der Schlitten wird rückwärtsgehend gezogen.
Gewicht:
Single Frauen und Double 80kg
Single Men/Double/ Mixed 110kg
- 10.) **Station 9:** Heuer **NEU** BikeErg 2000m, im Double wartet der Partner hinten, bis er dran ist.
- 11.) **Station 10:** Box Step ups 100, Ausführung: mit beiden Beinen raufsteigen und anschließend wieder runtersteigen (Beide Beine müssen den Boden berühren)
Boxhöhen:
Single Frauen/Double/Mixed 50cm
Single Men/Double 60cm
- 12.) **Station 11:** Farmer Walk 100m, Kanister sind mit Wasser befüllt
Single Frauen/Double/Mixed 15kg
Single Mann/Double 20kg

Beschreibung der Kids Stationen

Kids 5 bis 10 Jahren

Der Start beginnt mit einem 100m Lauf zu den Stationen, dh. die Kids laufen ins IN rein, wenn alle Stationen absolviert laufen die Kids beim Out raus.

Liebe Eltern, ihr könnt natürlich und gerne Eure Kinder beim Lauf unterstützen und unsere Helfer sind bei den Stationen.

- 1.) **Station 1:** 30sec. am SkiErg
- 2.) **Station 2:** Reifen flippen 15m, es wird ein kleiner Autoreifen verwendet
- 3.) **Station 3:** Reifenlauf 15m, über die Reifen laufen
- 4.) **Station 4:** beim Out rauslaufen, Richtung Ziel und über die Strohballenpyramdie ins Ziel laufen

Kids 10 bis 15 Jahren

Es werden am Anfang 500m gelaufen, nach den 500m geht es ins IN rein zu den Stationen,

- 1) **Station 1:** 250m SkiErg
- 2) **Station 2:** Reifen flippen, 2x 12,5 Meter
- 3) **Station 3:** **NEU** RowErg 300m
- 4) **Station 4:** **NEU** Box Step ups 50, Ausführung: mit beiden Beinen raufsteigen und anschließend wieder runtersteigen (Beide Beine müssen den Boden berühren).

Beim Out rauslaufen und 400m ins Ziel laufen.