

RULEBOOK



STYREKX
X FITNESS RACE

INHOUDSOPGAVE

1. Algemene informatie.....	2
1. Evenementformat.....	2
2. Doelgroep.....	2
3. Locatie.....	2
2. Deelnemerscategorieën.....	3
1. Leeftijdsgroepen.....	3
2. Regels voor duo's en teams.....	4
3. Parcourstructuur.....	5
4. Workout stations.....	6
5. Regels en standaarden.....	8
6. Veiligheid en gezondheid.....	8
7. Jurering en strafpunten.....	9
8. Uitslagen en prijzen.....	9
9. Inschrijving en deelnamevoorwaarden.....	10
10. Huishoudelijke regels.....	10

1 > ALGEMENE INFORMATIE

Alle deelnemers ontvangen voorafgaand aan een STYREKX-evenement de definitieve race rules voor dat specifieke evenement.

1.1 EVENEMENTFORMAT

STYREKX is een (hybride) fitnessrace die bestaat uit 10 runs van 800 meter (Olympische afstand), elk gevolgd door een workout station.

1.2 DOELGROEP

STYREKX is ontworpen voor zowel recreatieve als professionele sporters van verschillende niveaus, met categorieën voor individuele deelnemers, duo's en teams. Elke deelnemer kan zijn of haar tempo bepalen.

1.3 LOCATIE

De evenementen vinden plaats in overdekte locaties zoals evenementencomplexen, met een duidelijk gemarkeerd parcours. Voor toegang tot deze locaties gelden de regels en voorwaarden van de locatie, te vinden op de website van de betreffende locatie.

2 > DEELNEMERSCATEGORIEËN

STATIONS	X = XTREME	MEN X SOLO / DUO MIX X DUO	WOMEN X SOLO / DUO MEN SOLO / DUO / TEAM MIX DUO / TEAM	WOMEN SOLO / DUO / TEAM
1 > ROW ERG		1000M	1000M	1000M
2 > SLED PUSH		40M / 204KG	40M / 154KG	40M / 104KG
3 > SKI ERG		1000M	1000M	1000M
4 > SANDBAG LUNGES		60M / 35KG	60M / 25KG	60M / 15KG
5 > LOAD CRAWL		60M / 2X20KG	60M / 2X15KG	60M / 2X10KG
6 > SLED PULL		40M / 155KG	40M / 105KG	40M / 80KG
7 > FARMERS CARRY		160M / 2X34KG	160M / 2X26KG	160M / 18KG
8 > WALL BALLS		80X / 9KG	80X / 6KG	80X / 4KG
9 > BURPEE BROAD JUMPS		60M	60M	60M
10 > STRENGTH ERG		2000KG	1500KG	1000KG

SOLO Eén deelnemer voltooit het volledige parcours.

DUO Twee deelnemers delen de lasten van de workouts, maar lopen gezamenlijk dezelfde afstand.

TEAMS Vier deelnemers verdelen de workouts en het hardlopen onderling.

XTREME Solo , Duo of Team strijden in de hoogste categorie

2.1 LEEFTIJDSGROEPEN

A > 16 T/M 19	F > 40 T/M 44	K > 65 T/M 69
B > 20 T/M 24	G > 45 T/M 49	L > 70 T/M 74
C > 25 T/M 29	H > 50 T/M 54	M > 75 T/M 79
D > 30 T/M 34	I > 55 T/M 59	N > 80+
E > 35 T/M 39	J > 60 T/M 64	

2.2 REGELS VOOR DUO'S EN TEAMS

DUO

Een duo kan enkel met een station starten als beide personen bij het station zijn gearriveerd. Duo's blijven tijdens de race bij elkaar en bepalen hoe zij de stations verdelen. Indien er bij een station een 'DUO'-markering ligt, dan blijft de duopartner gedurende de workout op de markering rusten (behalve bij wisselingen binnen de oefening). Bij alle andere workout stations blijft de duopartner achter de op dat moment racende partner op het parcours.

TEAM

Teamleden spreken onderling af wie welke runs en workouts volbrengt. Als alle teamleden het parcours doorlopen hebben, is de race volledig volbracht. Teamleden die niet deelnemen, wachten in de TEAMzone totdat zij afgelost worden. Voorafgaand aan de race stelt het team onderling de leidende volgorde vast.

TEAM	RACER 1	RACER 2	RACER 3	RACER 4
> RUNS	3	2	3	2
> WORKOUTS	3	2	3	2

TEAM	RACER 1	RACER 2	RACER 3	RACER 4
1 > ROW ERG	X			
2 > SLED PUSH	X			
3 > SKI ERG	X			
4 > SANDBAG LUNGES		X		
5 > LOAD CRAWL		X		
6 > SLED PULL			X	
7 > FARMERS CARRY			X	
8 > WALL BALLS			X	
9 > BURPEE BROAD JUMPS				X
10 > STRENGTH ERG				X

FINISH

De finishtijd wordt geklokt als het gehele team de eindstreep heeft gehaald.

4 > **WORKOUT STATIONS**

1. ROW ERG

Going in with a bang! Deze 1.000 meter op de roeier zet je armen, schouders en rug direct in vuur en vlam. Geen genade – vanaf de eerste haal vliegt je hartslag omhoog. Het is ritme vinden onder druk, explosiviteit behouden onder spanning. Tijd om je motor aan te slingeren en de toon te zetten voor de rest van de race.

2. SLED PUSH

Zwaar beladen en volle bak vooruit – dit is pure beenkracht in actie. Glutes, quads, kuit en core in overdrive terwijl je de sled over het parcours duwt. Lage houding, vaste grip en maximale kracht per centimeter. Jij tegen de weerstand, en er is er maar één die wint. Er is geen ruimte voor excuses terwijl de sled naar het einde duwt. Give it your all!

3. SKI ERG

De Ski Erg vraagt om coördinatie, tempo en controle van je bovenlichaam. Een explosieve herhaling waarbij techniek, timing en tempo alles bepalen. Je trekt krachtig met lats, schouders en triceps terwijl je longinhoud maximaal getest wordt. Houd de beweging vloeiend, de overgangen snel en de focus scherp. Hier draait het niet alleen om spierkracht, maar vooral ook om ritme onder druk.

4. SANDBAG LUNGES

Brandende benen, een verzuurde core en totale focus - welkom bij de Sandbag Lunges. Je stapt vooruit met een zware zandzak op je schouders en er is geen ruimte voor slordigheid. Elke stap vraagt balans, kracht én mentale controle. Dit is geen oefening die je overleeft: het is er één die je beheerst.

5. LOAD CRAWL

Laag, zwaar en genadeloos – De Load Crawl is een oeruitdaging. Je kruipt vooruit terwijl je een loodzware last meesleept. Je schouders, core en benen staan constant onder spanning, terwijl je coördinatie op de proef wordt gesteld. Geen ruimte voor chaos, alleen doorgaan met vastberadenheid. Deze workout station draait niet om snelheid, maar om volhouden. This is your proving ground!

6. SLED PULL

Touw in je handen, gewicht aan je voeten – de Sled Pull vraagt alles van je bovenlichaam en het is jij versus het gewicht. Armen, rug, core en grip werken samen om de slee jouw kant op te trekken. Het begint met explosieve kracht, maar je eindigt op pure wilskracht.

Perfectioneer je pull met controle, werk met ritme en voel het vuur in je spieren branden. De Sled Pull vergt pure wilskracht en doorzettingsvermogen, dus het is tijd om je grenzen te verleggen.

7. FARMERS CARRY

Oppakken en gaan. De Farmers Carry lijkt simpel, maar onder dit immense gewicht komt alles onder druk te staan: grip, schouders, core en mentale focus. Elke stap test je balans en houding. De uitdaging is om kalm te blijven onder spanning en door te blijven stappen. Laat niet los - dit station vraagt volledige beheersing van je lichaam en geest.

8. WALL BALLS

Squat. Gooi. Herhaal. Een brute combinatie van benen, schouders en uithoudingsvermogen. Terwijl de herhalingen zich opstapelen, vecht je tegen vermoeidheid én tegen jezelf. Blijf diep zakken, richt hoog en houd je ademhaling onder controle. Richt je op het doel, vind je ritme en houd het vast, hoe zwaar het ook wordt. Keep going strong!

9. BURPEE JUMPS

Spring, drop, push en herhaal het allemaal op maximale intensiteit. Burpee Jumps combineren explosieve kracht met cardio en mentale weerbaarheid. Elke herhaling vraagt focus, coördinatie en een flinke dosis doorzettingsvermogen. Geen makkelijke uitweg, want de enige weg is vooruit. Dit station is all gas, no breaks.

10. STRENGTH ERG CHEST PRESS

Ontmoet de machine die terugduwt. De Concept2 Strength Erg is uniek in zijn soort en brengt kracht, ritme en uithouding samen. Je borst en triceps staan continu onder spanning, terwijl je ademhaling en focus zwaar op de proef worden gesteld. Dit station is een gevecht met weerstand - en met jezelf. Power wordt hier persoonlijk, dus is het zaak om nog één keer het maximale uit jezelf te halen. Heb je de mentale kracht om de laatste loodjes over de streep te trekken?

5 > REGELS EN STANDAARDEN

VOLGORDE

Deelnemers moeten de stations in de aangegeven volgorde voltooien.

BEWEGINGSTECHNIEK

Elke oefening moet worden uitgevoerd volgens de voorgeschreven techniek. Geen probleem als je de techniek (nog) niet beheerst, maar dan zal de jury je vragen om de workout te herhalen of een timepenalty toekennen. Deze strafseconden worden bij de oefening bepaald door je gedurende deze seconden op een ruststand te zetten.

HERHALINGEN/AFSTANDEN

Het vereiste aantal herhalingen of afstanden moet volledig worden voltooid voordat men doorgaat.

TIJDREGISTRATIE

De totale tijd wordt gemeten vanaf de start tot de finish, inclusief alle runs en workouts.

6 > VEILIGHEID EN GEZONDHEID

MEDISCHE CHECK

Deelnemers zijn zich ervan bewust dat zij in een goede medische conditie moeten zijn om deel te nemen aan STYREKX.

HYDRATATIE

Er zijn drinkposten beschikbaar op het parcours.

EHBO

EHBO en/of medische teams zijn aanwezig voor noodgevallen.

7 > JURERING EN STRAFPUNTEN

JURYLEDEN

Bij elk station zijn juryleden aanwezig om de correcte uitvoering te controleren. Het oordeel van de jury is bindend.

STRAFPUNTEN

Bij incorrecte uitvoering kunnen strafpunten of extra herhalingen worden opgelegd.

8 > UITSLAGEN EN PRIJZEN

TIJDREGISTRATIE

Alle deelnemers ontvangen een officiële eindtijd.

PRIJZEN

Prijzen worden uitgereikt aan de topdeelnemers in bepaalde categorieën. Prijzen worden kort voor het evenement bekend gemaakt. Een deelnemer kan tijdens een event weekend meerdere keren deelnemen in dezelfde categorie. Een deelnemer kan tijdens een weekend per categorie 1x een prijs verdienen.

RESULTATEN

Uitslagen worden gepubliceerd op de officiële website binnen 24 uur na het evenement. STYREKX is verantwoordelijk voor de einduitslag, hierover kan niet worden gediscussieerd, bezwaar maken is niet mogelijk. Het besluit van de raceleiding is bindend.

9 > DEELNAMEVOORWAARDEN

LEEFTIJD

De minimumleeftijd voor deelname is 16 jaar, of indien voor een bepaalde categorie anders is aangegeven.

INSCHRIJVING

Inschrijving verloopt via de officiële website: www.styrekx.com.

ANNULERING

Bij annulering door de organisatie, ontvangen deelnemers een voucher voor een toekomstig evenement.

10 > HUISHOUDELIJKE REGELS

1. Overhandig je timingchip direct na de finish
2. Blijf altijd sportief en waardeer de instructies van onze crew.
3. Hou de omgeving schoon. laat geen rommel achter op de baan. Knoei niet met water, dit kan gevaarlijke situaties opleveren.
4. Tijdens de race is het gebruik van telefoons, hoofdtelefoon of camera's verboden.
5. Er zijn verzorgingsposten onderweg. Je kan zelf een fles meenemen, deze moet je meedragen en kan je niet onderweg stallen of laten aangeven door bezoekers.
6. Berg je tassen en spullen op in de garderobe. Onbemande spullen worden naar de gevonden voorwerpen gebracht. Je bent zelf verantwoordelijk voor je bezittingen.

3 > PARCOURSTRUCTUUR

START

1. Zorg dat je jezelf hebt opgewarmd voor de race.
2. Sta 10 min voor je starttijd klaar in het startvak.
3. De klok telt af tot 0 en dan ga je van start met je eerste 800m run.

RUNS

1. De linkerbaan is voor snelle hardlopers.
2. De rechterbaan is voor recreatievere hardlopers.
3. Afhankelijk van de STYREKX-editie loop je 1 of meerdere rondes.
4. Er volgt een tijdpenalty wanneer je niet het correcte aantal rondes hebt hardgelopen.
5. Na iedere run volgt een workout station.