



# ***RULEBOOK***

## ***STYREKX*** ***✕ FITNESS RACE***

Juni 2026

# **INHOUDSOPGAVE**

1. Algemene informatie.....	2
2. Deelnemerscategorieën.....	3
3. Parcoursstructuur.....	5
4. Workout stations.....	6
1. Row Erg.....	6
2. Sled Push.....	6
3. Ski Erg.....	6
4. Sandbag Lunges.....	6
5. Load Crawl.....	6
6. Sled Pull.....	6
7. Farmers Carry.....	6
8. Wall Balls.....	7
9. Burpee Broad Jumps.....	7
10. Strength Erg.....	7
5. Regels en standaarden.....	8
6. Veiligheid en gezondheid.....	8
7. Jurering en strafpunten.....	9
8. Uitslagen en prijzen.....	9
9. 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) fitness race die bestaat uit 10 runs (6/8 voor Youngsters) van 800/400 meter, 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

- 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.

### 2.1 DEELNEMERSDIVISIES

- YOUNGSTER** Deelnemers kunnen SOLO meedoen in de YOUNGSTERS categorie. 8 t/m 11 jaar: 6 stations en 6 runs van 400m. 12 t/m 15 jaar: 8 stations en 8 runs van 400m.
- LIGHT** Deelnemers kunnen SOLO of als DUO meedoen in de LIGHT categorie. Hier worden 10 runs van 400m afgelegd en 10 stations voltooid.
- REGULAR** Deelnemers kunnen SOLO, DUO of als TEAM meedoen in de REGULAR categorie. Hier worden 10 runs van 800m afgelegd en 10 stations voltooid.
- XTREME** Deelnemers strijden SOLO of als DUO in de XTREME categorie. Hier worden 10 runs van 800m afgelegd en 10 stations voltooid.

Bekijk hier alle gewichten per divisie.

### 2.2 LEEFTIJDGROEPEN

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	

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

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

WORKOUTS	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

## **3 > PARCOURS STRUCTUUR**

### **3.1 START**

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

### **3.2 RUNS**

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

### **3.3 TRANSITIEZONE**

Tussen de racetrack en de workout stations bevindt zich een transitiezone waarbij je een kleine extra afstand aflegt, afhankelijk van de locatie van het station binnen het parcours.

De tijd die deelnemers in deze zone doorbrengen, wordt apart geregistreerd en telt mee in de totale eindtijd. De officiële finishtijd bestaat uit de som van: 10 x 800 meter run, de stationstijden en de tijd in de transitiezone.

## 4 > **WORKOUT STATIONS**

### **4.1 ROW ERG**

De Row Erg bestaat uit 1.000 meter roeien. Tijdens dit station gebruik je vooral je benen, rug, schouders en armen. Zorg voor een constante techniek, een stabiel tempo en volledige controle over de beweging.

### **4.2 SLED PUSH**

Bij de Sled Push duw je een verzwaarde sled over de aangegeven afstand. Houd je lichaam laag, plaats je handen stevig op de sled en blijf druk zetten met je benen. Dit station vraagt vooral kracht vanuit je benen, core en schouders.

### **4.3 SKI ERG**

De Ski Erg bestaat uit een herhalende trekbeweging waarbij je bovenlichaam, core en armen actief worden gebruikt. Houd de beweging gecontroleerd en werk in een constant ritme. Een goede techniek helpt om kracht en energie efficiënt te verdelen.

### **4.4 SANDBAG LUNGES**

Bij de Sandbag Lunges draag je een zandzak op je schouders terwijl je lunges uitvoert over de aangegeven afstand. Elke stap moet gecontroleerd worden uitgevoerd. Let op balans, houding en volledige bewegingsuitslag.

### **4.5 LOAD CRAWL**

Bij de Load Crawl kruip je vooruit terwijl je een gewicht meesleept. Blijf laag bij de grond en gebruik je armen, benen en core om jezelf vooruit te bewegen. Controle en constante beweging zijn belangrijker dan snelheid.

### **4.6 SLED PULL**

Gebruik je armen, rug, grip en core om de sled gecontroleerd te verplaatsen. Blijf in een stabiele houding en werk met korte, krachtige halen.

#### **4.7 FARMERS CARRY**

Bij de Farmers Carry draag je gewichten over de aangegeven afstand. Houd je romp recht, schouders stabiel en grip stevig. Blijf gecontroleerd lopen en zet het gewicht pas neer wanneer dit is toegestaan volgens de regels.

#### **4.8 WALL BALLS**

Bij de Wall Balls voer je een squat uit en gooi je de bal tegen het aangegeven doel. Elke herhaling telt alleen wanneer de squat diep genoeg is en de bal het juiste doel raakt. Houd een constant ritme en let op een correcte uitvoering.

#### **4.9 BURPEE JUMPS**

Bij de Burpee Jumps voer je een burpee uit en spring je daarna vooruit. Elke herhaling moet volledig worden uitgevoerd volgens de aangegeven standaard. Blijf binnen de baan en beweeg stap voor stap naar het einde van het station.

#### **4.10 STRENGTH ERG CHEST PRESS**

Bij de Strength Erg Chest Press duw je tegen de weerstand van de machine. Dit station richt zich vooral op borst, triceps, schouders en core. Houd je lichaam stabiel, duw gecontroleerd en blijf werken tot je het totale gewicht hebt weggeduwd.

## **5 > REGELS EN STANDAARDEN**

### **5.1 VOLGORDE**

Deelnemers moeten de stations in de aangegeven volgorde voltooien.

### **5.2 BEWEGINGSTECHNIEK**

Elke oefening moet worden uitgevoerd volgens de voorgeschreven techniek. Beheers je de techniek nog niet, dan kan de jury je vragen om de workout te herhalen of een tijdstraf toekeken. De duur van de tijdstraf wordt door de jury bepaald. Tijdens deze strafperiode moet de deelnemer in ruststand blijven. Bij de LIGHT en YOUNGSTERS categorieën zal hier minder streng en meer coachend naar gekeken worden.

### **5.3. HERHALINGEN/AFSTANDEN**

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

### **5.4. TIJDREGISTRATIE**

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

## **6 > VEILIGHEID EN GEZONDHEID**

### **6.1 MEDISCHE CHECK**

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

### **6.2 HYDRATATIE**

Er zijn drinkposten beschikbaar op het parcours.

### **6.3 EHBO**

EHBO en/of medische teams zijn aanwezig voor noodgevallen.

## **7 > JURERING EN STRAFPUNTEN**

### **8.1 JURYLEDEN**

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

### **8.2 STRAFPUNTEN**

Bij incorrecte uitvoering kunnen strafpunten of extra herhalingen worden opgelegd.

## **8 > UITSLAGEN EN PRIJZEN**

### **8.1 TIJDREGISTRATIE**

Alle deelnemers ontvangen een officiële eindtijd.

### **8.2 PRIJZEN**

Prijzen worden uitgereikt aan de top drie in bepaalde categorieën. Prijzen worden kort voor het evenement bekendgemaakt. Een deelnemer kan tijdens een eventweekend meerdere keren deelnemen in dezelfde categorie. Een deelnemer kan tijdens een weekend per categorie 1x een prijs verdienen.

### **8.3 RESULTATEN**

Uitslagen worden gepubliceerd op de officiële website binnen 24 uur na het evenement. STYREKX stelt de officiële einduitslag vast. Tegen deze uitslag kan geen bezwaar worden gemaakt. 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](http://www.styrekx.com).

### **ANNULERING**

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

## 10 > HUISHOUDELIJKE REGELS

1. Overhandig je timing chip direct na de finish.
2. Blijf altijd sportief en waardeer de instructies van onze crew.
3. Houd 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, hoofdtelefoons of camera's verboden.
5. Er zijn verzorgingsposten onderweg. Je kunt 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.