

beyond CHALLENGE

dream it. believe it. achieve it.

Athlete Guide 28.09.2024

Come arrivare

Indirizzo: Monticolo 53 - 39057 San Michael/Appiano (al lido del grande lago di Monticolo)

[Google Maps](#)

In auto:

Da Bolzano in direzione Appiano circa 30 minuti.

Parcheggi: via Monticolo, 37

Registrazione e prezzi

Per iscriversi alla PRO CHALLENGE o alla FUN CHALLENGE, si prega di visitare il nostro sito web www.beyond-hp.it e seguire le istruzioni sulla pagina di registrazione.

I prezzi per la "beyond Challenge" 2024 sono determinati come segue:

FUN CHALLENGE:

€ 70 (fino al 31.05.24)

€ 80 (fino al 31.08.2024)

€ 90 dal 01.09.24

PRO CHALLENGE

€ 90 (fino al 31.05.24)

€ 100 (fino al 31.08.2024)

€ 110 dal 01.09.24

Programma

Distribuzione dei numeri 28.09.2024 dalle ore 08:00

Inizio gara PRO CHALLENGE: ore 10:00*

Inizio gara FUN CHALLENGE: ore 10:45*

After Race Party, dalle ore 14.00 presso il lido di Monticolo

Premiazione: ore 15.00, ca.

*La tua ora di partenza esatta sarà inviata separatamente via email.

Percorso e Distanze

PRO CHALLENGE: ca. 15 km, 500 hm

FUN CHALLENGE: ca. 5 km, 180 hm

FUN CHALLENGE

La FUN CHALLENGE non è una competizione ufficiale ed è progettata sia come evento individuale che di squadra, in modo che tu possa supportarti reciprocamente. Inoltre, durante la FUN CHALLENGE sarà presente anche un coach professionista in loco che potrà aiutarti a superare alcuni ostacoli. Tuttavia, puoi anche iscriverti da solo alla FUN CHALLENGE.

Se non riuscisci a superare un ostacolo, dovrai completare 10 Burpees o fare un giro di punizione (Loop). Per gli esercizi di punizione o il giro di punizione, puoi prenderti tutto il tempo necessario. **È importante che tu riesca a completare gli esercizi di punizione da solo.**

La FUN CHALLENGE offre un'ottima opportunità di partecipare a una competizione insieme agli amici o ai colleghi e divertirsi. Quindi, se ti piace lavorare in gruppo e aiutarti reciprocamente, la FUN CHALLENGE è perfetta per te.

PRO CHALLENGE:

In questo percorso, ognuno è responsabile di se stesso. Se non riesci a superare un ostacolo, devi completare **30 burpees o fare il giro di punizione previsto (Loop)**. È importante che tu riesca a completare gli esercizi di punizione da solo.

Hindernisse und Übungen

Die Hindernisse wurden entwickelt, um deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten auf die Probe zu stellen. Athletik, Geschicklichkeit und mentale Stärke werden gleichermaßen gefordert. Mitten auf der Strecke erwartest dich zudem ein Wasserhindernis, das deine Ausdauer herausfordern wird. Es ist nicht erforderlich, schwimmen zu können, aber Erfolg erfordert Entschlossenheit. Denke daran, du kannst dir bei jedem Hindernis so viel Zeit nehmen, wie du benötigst, solange du das vorgegebene Zeitlimit einhältst (siehe Zeitlimit).

Ostacoli ed esercizi

Porta con te la conferma della tua registrazione e la tua carta d'identità

Porta con te l'e-mail di conferma, la tua carta d'identità o il passaporto. Ricontrolla se hai presentato il certificato medico. In caso contrario, puoi inviarlo a challenge@beyond-hp.it fino a 48 ore prima della gara.

Mangia e bevi

È importante mangiare e bere acqua a sufficienza nei giorni prima della gara.

Lascia a casa gli oggetti di valore

I tuoi effetti personali sono al sicuro nel nostro Bag Check, ma ti consigliamo di lasciare a casa oggetti di valore come orologi o gioielli. Puoi lasciare il tuo bagaglio amato a noi. Non deve superare le dimensioni di una borsa sportiva o di uno zaino, dato che non abbiamo un armadietto.

Porta con te dei contanti in modo da poter pagare il parcheggio, cibo e bevande il giorno della gara. (L'organizzatore non si assume alcuna responsabilità per gli articoli consegnati).

Porta uno zaino di idratazione

Lungo il percorso trovi delle stazioni di ristoro, ma ti consigliamo comunque di portare uno zaino idrico/Camelbak.

Gel e barrette energetiche

Ti consigliamo di portare gel e/o barrette energetiche per ricaricarti di energia. Ricordate comunque che partecipi ad un Green Event e non si possono gettare rifiuti lungo il percorso!

Docce / Cambio vestiti

In loco hai la possibilità di lavarti grossolanamente. Ricorda di portare un asciugamano e un cambio pulito. Ti suggeriamo di avere anche un sacchetto in cui deporre i vestiti sporchi, così potrai di nuovo mischiarti nella folla tutto pulito ;)

Il giorno della gara

Arriva almeno 90 minuti prima della partenza!

Prevedi di essere sul posto almeno 90 minuti prima della partenza per prepararti alla gara.

Parcheggio

Trovi un parcheggio pubblico in loco. Basta seguire le indicazioni!

Presentati alla tenda di registrazione

Recati alla tenda delle registrazioni e tieni pronto il tuo documento d'identità con foto per ritirare il tuo kit di partenza e il tuo chip di cronometraggio (il braccialetto del polso). È importante notare che solo tu personalmente puoi ritirare i tuoi documenti di partenza. Il ritiro da parte di terzi non è consentito.

Indossa il tuo pettorale e il chip di cronometraggio.

Nell'area spogliatoi puoi cambiarti. Ti preghiamo di indossare il chip di cronometraggio al polso.

Ogni corridore è tenuto a indossare il numero di partenza incluso nel kit di partenza durante la gara.

Bag Check

Al Bag Check è possibile lasciare i propri effetti personali gratuitamente e riprenderli dopo la gara.

Zaino di idratazione/Camelbak

Assicurati di avere abbastanza acqua!

Ora di inizio

Arriva all'area della partenza almeno 15 minuti prima della tua gara.

Regole di comportamento

Mantieni la destra

Per permettere ai corridori più veloci di superarti, sei pregato di rimanere sul lato destro.

Sorpassa a sinistra

Se vuoi superare, fallo sapere agli altri corridori - ma resta sempre amichevole!

Percorso

Il percorso attraversa parzialmente strade asfaltate, sentieri ghiacciati e terreni impervi. Presta quindi attenzione alla segnaletica del percorso. Se non vedi segnalazioni per 1-2 minuti, torna all'ultima marcatura e orientati da lì per trovare la strada giusta.

Niente rifiuti sul percorso

È assolutamente vietato gettare rifiuti lungo il percorso. Chiunque lo faccia sarà immediatamente squalificato.

Bevi acqua durante la gara!

Puoi rifornirti d'acqua in ogni stazione di ristoro. È previsto un bicchiere per ogni atleta!

Punti di ristoro

Lungo il percorso sono disponibili delle stazioni di ristoro. Tuttavia, è responsabilità tua assicurarti di avere abbastanza cibo e acqua con te.

Ostacoli

È essenziale leggere attentamente il regolamento degli ostacoli. Nel giorno della gara, se ci sono ancora dubbi, non esitare a rivolgerti al personale presso ciascun ostacolo per ricevere chiarimenti.

Esercizio di penalità - Loop e burpees (30 x PRO CHALLENGE / 10 x FUN CHALLENGE)

Se non riesci a superare un ostacolo, devi fare 30 "Burpees" come punizione per la PRO CHALLENGE o 10 "Burpees" per la FUN CHALLENGE.

Ecco come si esegue correttamente un "Burpee": Inizia con una profonda piega delle ginocchia e posiziona le palme delle mani a terra. Poi salta all'indietro in posizione di plank e fai una flessione, facendo toccare il petto a terra. Successivamente, salta indietro nella piega delle ginocchia e fai un salto in alto con le braccia tese sopra la testa. Durante il salto, il tuo busto deve essere eretto e le mani devono essere sopra la testa.

Se sei un atleta della lunga distanza, il nostro assistente potrebbe chiederti di ripetere i Burpees non eseguiti correttamente, altrimenti potresti essere squalificato/a.

Se non hai mai fatto un burpee prima, ecco il link a un video: [LINK](#)

Aiuto da altri atleti

Per la PRO CHALLENGE: dovete superare gli ostacoli da soli; se vi fate aiutare da qualcuno, l'ostacolo sarà considerato non completato e riceverete un esercizio di penalità (vedi il punto esercizio di penalità).

Nella distanza breve, ovvero la FUN CHALLENGE, ci si può aiutare a vicenda per superare gli ostacoli (solo gli atleti che corrono la stessa distanza). Nella FUN CHALLENGE sarete accompagnati da un allenatore che vi aiuterà se necessario.

Rispetta gli giudici e aiutanti

I nostri volontari fanno un ottimo lavoro per tenerti al sicuro e sostenerti. Ascoltali e ringraziali per il loro aiuto!

Squalifica / Conclusione della gara

In questi casi sarai escluso dalla gara:

- Se interrompi volontariamente la gara. In tal caso, avvisa il punto di controllo più vicino e dirigiti all'area di arrivo per restituire il chip di cronometraggio.
- Se non segui il percorso prestabilito.
- Se non esegui correttamente gli esercizi di punizione e continui comunque a correre.
- Se non segui le istruzioni del personale (punti di controllo, arbitri, ...).
- In base ad altri punti specificati nel regolamento sotto il punto 3.8.

Dopo la gara

Prendi la tua borsa finisher

Dopo aver tagliato il traguardo, ricevi la tua borsa finisher.

Doccia

In loco hai la possibilità di lavarti grossolanamente. Ricorda di portare un asciugamano e un cambio pulito. Ti suggeriamo di avere anche un sacchetto in cui deporre i vestiti sporchi, così potrai di nuovo mischiarti nella folla tutto pulito ;)

Tempi e risultati

Appena arrivi, consegna il tuo chip agli aiutanti! Al momento dell'iscrizione, riceverai un chip per il cronometraggio della gara. Il tuo tempo verrà così automaticamente registrato. Tu (o i tuoi amici) potete controllare i tuoi tempi online. Puoi trovare il link sul nostro sito web.

Le tue Foto

Assieme ai nostri partner Fotostudio 3 scatteremo foto a tutti i partecipanti in diversi punti del circuito. Ti comunicheremo via e-mail dopo la gara quando le foto saranno online.

Party & Informazioni per gli spettatori

Ingresso Libero

Lasciati incitare dai tuoi cari! Porta con te la tua famiglia e i tuoi amici. Anche al di fuori del percorso di gara c'è qualcosa da fare!

Festa dopo la gara

La festa dopo la gara è un evento gratuito aperto a tutti. Ti invitiamo calorosamente, insieme ai tuoi cari, amici e familiari, a partecipare dopo la gara e festeggiare insieme. Aspettati un'atmosfera fantastica, ottima musica mixata dal DJ Patex e un sacco di divertimento direttamente al Lido di fronte alla splendida cornice naturale del lago di Monticolo! Non solo goditi la fantastica musica e l'atmosfera festosa, ma anche deliziose bevande e una selezione di cibi deliziosi che soddisferanno il tuo palato. E la cosa migliore: l'ingresso è gratuito per tutti! Preparati per una serata indimenticabile piena di divertimento e piacere.

Regolamento

Queste linee guida per gli atleti devono essere considerate come integrazione al regolamento ufficiale. Troverai il link al regolamento ufficiale qui: https://www.beyond-hp.it/media/reglement_beyond_challenge_2024_de_it.pdf

Prossima Beyond Challenge

Save the date per la **beyond Challenge 2025 „City Edition“ il 22.03.2025**

Contatti

www.beyond-hp.it

challenge@beyond-hp.it

https://www.instagram.com/beyond_human_performance/

<https://www.facebook.com/beyondhumanperformance>

Organizzatore

FaRo srl
Bruno-Buozzi Straße 14-16
39100 Bozen (BZ)
P.Iva IT 03236950212
challenge@beyond-hp.it