

## **Informationen: High-Race -TSV Wanna** **Fitnesslauf 2026**



Der TSV Wanna veranstaltet am 29.08.2026 einen Fitnesslauf auf der Sportanlage in Wanna.  
Der Lauf kombiniert Laufstrecken mit funktionellen Kraftübungen und richtet sich an sportlich aktive Erwachsene ab 18 Jahren.

### **Veranstaltungsort**

Sportanlage Wanna  
TSV Wanna

### **Datum**

Samstag, 29. August 2026

### **Startzeit:**

Die genauen Startzeiten werden kurz vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

### **Ablauf & Konzept**

Der Fitnesslauf besteht aus mehreren Workout-Stationen, die durch Laufstrecken miteinander verbunden sind.  
Zwischen jeder Station wird gelaufen – die Distanz wird bei der Anmeldung festgelegt.

#### **Laufdistanzen pro Strecke:**

- 500 Meter oder
- 1000 Meter

### **Workout-Stationen (Reihenfolge)**

Alle Übungen erfolgen ohne Gewähr, da es witterungs- oder organisatorisch bedingt zu Änderungen kommen kann. Fehlende Daten werden in den nächsten Wochen noch angepasst.

| Nr. | Station            | Strecke / Anzahl | Gewicht Frauen | Gewicht Männer |
|-----|--------------------|------------------|----------------|----------------|
| 1.  | Slam Ball          | 30 x             | 10 kg          | 15 kg          |
| 2.  | Treckerreifen Flip | 12 m             |                |                |
| 3.  | Autoreifen ziehen  | 25 m             |                |                |
| 4.  | Burpee Broad Jump  | 100 m            |                |                |
| 5.  | Lunges             | 100 m            | 10 kg          | 20 kg          |
| 6.  | Farmers Carry      | 200 m            | 15 kg          | 25 kg          |
| 7.  | Sit-Ups            | 100 x            |                |                |
| 8.  | Wall Balls         | 100 x            | 4 kg / 2,70m   | 6 kg / 3,00m   |

### **Wertung & Kategorien**

#### **Alterskategorien**

18–29 Jahre  
30–39 Jahre  
40–49 Jahre  
50+ Jahre



#### Teilnahmeformen:

Frauen Einzel  
Männer Double  
Frauen Double  
Männer Double  
Mixed Double (Gewichte der Männer)

#### Anmeldung – erforderliche Angaben

##### Einzelstarter

Bei der Anmeldung sind folgende Angaben erforderlich:

- Name
- Vorname
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- E-Mail-Adresse
- Alterskategorie
- Einzel oder Double
- Gewählte Laufdistanz (500 m oder 1000 m)

##### Double-Start

Zusätzlich anzugeben:

- Vollständige Anmelde- und Kontaktdaten des Partners
- Gewählte Double-Kategorie (Frauen / Männer / Mixed)

Wichtig:

Bitte immer die jeweilige Kategorie sowie alle persönlichen Daten vollständig angeben.  
Unvollständige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.

---

#### Startgebühren

- 25 € für Mitglieder des TSV Wanna
- 40 € für Nichtmitglieder

Die Teilnahme ist erst mit Eingang der Startgebühr gesichert.

Kontodaten:

**Empfänger:** TSV Wanna

**IBAN** DE71 2925 0000 0190 4709 76,

**VWZ:** High Race + Name

#### Starterpaket & Verpflegung

Die Startgebühr beinhaltet:

- einen gesicherten Startplatz
- ein Starterpaket
- Getränke während des Laufes

#### Wichtige Hinweise

- Die genaue Startzeit wird kurz vor dem Event bekannt gegeben
- Teilnahme ab 18 Jahren