

1/3-Hvad er INUA CHALLENGE

Inua Challenge er et forhindringsløb som skal teste deltagerens kondi, styrke, muskeludholdenhed, viljestyrke og mod.



RUTEN

Selve løberuten er rundt om søen Annersuaq/ Badesø. Den er ca. 900m lang og alle forhindringer ligger i samme område. Ruten skal løbes i alt 6 gange.

MUREN

Muren er en 2m høj forhindring som vil stå et sted på ruten og SKAL krydses hver gang man løber rundt om Annersuaq. Der vil være "trin" på væggen til hjælp for at komme over.

Der vil være en dommer til kontrol.



Forhindring

Ved én forhindring skal alle fylde en beholder med vand fra Annersuaq. Deltageren skal bruge den tilhørende spand til opgaven.

Der kan ikke løbes videre før dommeren ved forhindringen godkender.

Forhindring

Ved én forhindring skal alle flytte et givent antal 20kg sandsække over en kortere distance.

Der kan ikke løbes videre før dommeren ved forhindringen godkender.





Forhindring

Ved én forhindring skal alle trække 3 bildæk over en given distance.

Der kan ikke løbes videre før dommeren ved forhindringen godkender.

Forhindring

Ved én forhindring skal alle flippe et traktordæk et givent antal gange. Antallet vil stå på dækket.

Der vil være forskel på dæk til mænd og dæk til kvinder. Der kan ikke løbes videre før dommeren ved forhindringen godkender.



Forhindring

Ved én forhindring skal alle løbe selve ruten med en 20 kg sandsæk og ligge den ved et angivet punkt.

Der kan ikke løbes videre før dommeren ved forhindringen godkender.



Forhindring

Ved én forhindring skal alle krydse Annersuaq.

Det er ikke et krav at svømme. Der vil være tov til at markere ruten.

Der kan ikke løbes videre før dommeren ved forhindringen godkender.



Rækkefølgen på forhindringerne er ikke nødvendigvis som vist her.

Hold øje med vores webside: crossfitinua.gl

Eller vores facebookside: [Inua Challenge](#)

TILMELDING

Max 75 deltagere Aldersgrænse 16 år
 Deltagergebyr 350 kr. overføres til 6471-1408760
 (Navn + InuaChallenge + E-Mail)
 Beløb refunderes ikke ved afmelding.

STARTSKUD

AUGUST

20.

KL. 11

Præmier (til både herre og damer):

| | |
|-----------|--------------|
| 1. præmie | - 10.000 kr. |
| 2. præmie | - 3.500 kr. |
| 3. præmie | - 2.000 kr. |
| Fighter | - 1.000 kr. |

I ALT 32.000 kr i præmier

Briefing, information for deltagere 1 uge før start:

- Løbsregler
- Forhindringsstandarder
- Materialeudlevering
- Og en masse andet...