

HYROX-REGELN: PRAKTISCHER RATGEBER

Bei HYROX zählt nicht nur, was du machst, sondern auch, wann deine Bewegung gültig ist. Wie viele Runden läufst du? Darfst du den Sandsack zum Ausruhen ablegen? Wo könnt ihr euch abwechseln? Hier findest du die Regeln, die vor dem Rennen Fragen aufwerfen können.

0 ÜBER DIESEN RATGEBER

Dieser Ratgeber fasst die englischen HYROX-Regelbücher für 2026/27 zusammen. Wir erklären die Regeln in eigenen Worten und in einer für die Rennvorbereitung sinnvollen Reihenfolge. Er ist keine wörtliche Übersetzung der Regelbücher.

Umfang: Singles (Einzel), Doubles (Zweierteam) und Relay (Viererteam), anhand der Dateien für 2026/27 vom 14. September 2026. Adaptive behandeln wir hier nicht.

Aktualität und Quellen: Regeln können sich während der Saison ändern. Maßgeblich ist die am Renntag gültige offizielle englische Fassung; Quellen stehen in Anhang B. Nutzt du ein älteres PDF, lies auch Abschnitt 12.

Wo anfangen? Rennformat und Gewichte findest du in 1–3, Bewegungsstandards in 4, Strafen in 5–6. Für Doubles lies zusätzlich 10, für Relay 11. Die Checkliste für den Rennmorgen steht in Anhang A.

1 WIE LÄUFT DAS RENNEN AB?

Das Grundmuster lautet **1 km Laufen + 1 Station**, achtmal wiederholt: insgesamt 8 km und 8 Stationen. Bei Singles machst du alles allein. Bei Doubles läuft ihr gemeinsam und teilt die Stationsarbeit. Bei Relay teilen vier Personen die Gesamtaufgabe: je zwei Läufe und zwei Stationen.

Die Stationsreihenfolge ist in allen Formaten gleich:

REIHENFOLGE	STATION	DISTANZ / WIEDERHOLUNGEN
1	SkiErg	1.000 m
2	Sled Push (Schlitten schieben)	50 m (4 × 12,5 m)
3	Sled Pull (Schlitten ziehen)	50 m (4 × 12,5 m)
4	Burpee Broad Jump (Burpee mit Vorwärtssprung)	80 m
5	Row (Rudern)	1.000 m
6	Farmers Carry (Kettlebells tragen)	200 m
7	Sandbag Lunge (Ausfallschritte mit Sandsack)	100 m
8	Wall Ball (Kniebeuge und Zielwurf)	100 Wiederholungen

Vor jeder Station liegt ein Lauf. Nach Wall Ball folgt kein weiterer 1-km-Lauf, sondern der Zielbereich. Für eine gültige Zielzeit müssen Läufe und Stationen in der vorgeschriebenen Reihenfolge abgeschlossen werden.

Start und Zeitmessung

- Gestartet wird in regelmäßigen Wellen, etwa alle zehn Minuten. In jeder Welle starten nur Personen derselben Division.
- Du erhältst vorher eine Startzeit; beim Check-in wird sie bestätigt. Sie muss sichtbar auf deinem Arm stehen.
- Startest du ohne Erlaubnis in einer anderen Welle, wirst du disqualifiziert.
- Der Zeitmesschip gehört während des ganzen Rennens ans **Fußgelenk**, nicht ans Handgelenk. Ohne Chip wirst du als „Did Not Start“ (DNS) geführt.
- Betritt Roxzone oder Laufstrecke nicht vor deiner Startzeit: Der Chip könnte auslösen und deine Zeitmessung verfälschen.

Laufstrecke

- Insgesamt 8.000 m in acht Abschnitten von ungefähr 1.000 m. Je nach Halle besteht jeder Abschnitt aus mehreren Runden. Erste oder letzte Runde können anders lang sein; die Abschnittsdistanz wird vollständig gelaufen.
- **Du zählst deine Runden selbst.** Eine zusätzliche Runde wird zeitlich nicht korrigiert. Rundenanzeigen helfen nur und sind keine offizielle Zählung.
- Es gibt eine schmale innere **Fast Lane** und eine breite äußere Laufspur. Wer 4 Minuten pro Kilometer oder schneller läuft, nutzt die Fast Lane; die anderen bleiben außen. Folge den Anweisungen der Helfer.

Roxzone und Stationen

Die Roxzone verbindet Laufstrecke und Stationen. Auch Gehwege und Übergänge dort zählen zur Rennzeit. Beachte Ein- und Ausgänge und nutze nur zugewiesene Geräte oder Bahnen. Falsches Gerät oder falsche Bahn: 2 Minuten pro Verstoß.

Fehler an Torbögen und bei der Reihenfolge erklärt Abschnitt 5; Chalk, Wasser und fremde Hilfe Abschnitt 7.

Kampfrichter

Jede Station hat ein Kampfrichterteam und einen Head Judge. Sportliche Entscheidungen treffen die Race Directors; die Entscheidung des Head Race Directors ist endgültig.

Ergebnisse

Ergebnisse erscheinen nach dem Event auf der [HYROX-Ergebnisseite](#). Strafen und Korrekturen können innerhalb von **48 Stunden** nach dem Rennen ergänzt werden. Dein Ergebnis kann sich also nach dem ersten Tag ändern.

2 WER KANN TEILNEHMEN?

HYROX steht allen offen, ohne vorherige Qualifikation. Die Anmeldung erfolgt über die [offizielle HYROX-Website](#). Dabei akzeptierst du die Teilnahmebedingungen.

- **Alter:** Am Renntag mindestens 16 Jahre.
- **Offizielle Wertung:** Sie erfolgt nach dem biologischen Geschlecht bei Geburt. Wer nur zum Spaß und ohne Wertung startet, kann sich entsprechend der Geschlechtsidentität anmelden.
- **Schwangerschaft:** Schwangere können auf eigene Entscheidung und Verantwortung teilnehmen. Vorher wird die Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal empfohlen. Für angepasste Bewegungen, Gewichte oder Wiederholungen vorher HYROX kontaktieren.
- **Verletzungen und körperliche Einschränkungen:** Verletzte sind selbst dafür verantwortlich, medizinische Freigabe einzuholen. Notwendige Anpassungen von Bewegung, Gewicht oder Wiederholungen müssen vorher bei HYROX beantragt werden.

Schwangere oder Verletzte mit Anpassungen können eine Zielzeit erhalten; das Ergebnis wird aber als „**Out of Competition**“ geführt. Es zählt weder für die offizielle Rangliste noch für WM-Startplätze. Für dauerhafte körperliche Beeinträchtigungen gibt es HYROX Adaptive mit eigener Division und eigenem Regelbuch.

3 DIVISIONEN UND ALTERSKLASSEN

Divisionen

FORMAT	DIVISIONEN	WIE WIRD AUFGETEILT?
Singles · Einzel	Frauen Open, Männer Open, Frauen Pro, Männer Pro	Eine Person absolviert 8 km und 8 Stationen.
Doubles · Zweierteam	Frauen, Männer, Mixed, Frauen Pro, Männer Pro	Beide laufen 8 km und teilen die Stationsarbeit.
Relay · Viererteam	Frauen, Männer, Mixed	Jede Person läuft 2 × 1 km und absolviert zwei Stationen. Keine Pro-Division.

Pro bedeutet höhere Gewichte, nicht mehr Laufstrecke. Gemeinsambleiben bei Doubles und Relay-Wechsel stehen in 10–11.

Stationsgewichte

STATION	FRAUEN OPEN	MÄNNER OPEN • FRAUEN PRO	MÄNNER PRO
Sled Push (inkl. Schlitten)	102 kg	152 kg	202 kg
Sled Pull (inkl. Schlitten)	78 kg	103 kg	153 kg
Farmers Carry	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
Sandbag Lunge	10 kg	20 kg	30 kg
Wall Ball	4 kg	6 kg	9 kg

Zielhöhe bei Wall Ball: Frauen 2,70 m, Männer 3,00 m. Bei Frauen Pro bleibt das Ziel trotz 6-kg-Ball bei 2,70 m. Bei Mixed Doubles nutzen beide einen 6-kg-Ball; die Frau trifft das 2,70-m-, der Mann das 3,00-m-Ziel.

SkiErg, Row und Burpee Broad Jump haben kein Zusatzgewicht; ihre Distanz ist überall gleich.

- **Doubles:** Frauenteam nutzen Frauen Open. Männer-, Mixed- und Frauen-Pro-Teams die mittlere Spalte; Männer Pro die rechte.
- **Relay:** Frauenteam nutzen Frauen Open, Männerteam Männer Open. Mixed-Gewichte nennt die Tabelle nicht gesondert; frage vor dem Rennen den Veranstalter.
- Die Farben zeigen ebenfalls das Gewicht: Bei Farmers Carry, Sandbag und Wall Ball steht Weiß für Frauen Open, Grau für Männer Open und Frauen Pro, Schwarz für Männer Pro. **Das richtige Gewicht zu wählen ist deine Verantwortung.**

Altersklassen

Singles und Doubles: Zuerst **16–24 Jahre** einschließlich 24, dann Fünfstufenklassen: 25–29, 30–34 ... 85–89. Es zählt dein Alter am Renntag. Bei Doubles zählt das Durchschnittsalter beider Personen.

- Bei regulären Rennen können auch Altersklassen ab 80 in Pro starten; für die WM gilt die Sonderregel unten.
- Ab 60 qualifiziert man sich nur über Open für die WM und startet dort mit Open-Gewichten.

Relay: Unter 40 sowie 40 und älter. Es zählt der Durchschnitt aller vier Personen. Beispiel: 24, 38, 48 und 40 ergeben 37,5; das Team startet unter 40.

Zweimal beim selben Rennen: Bei zwei Starts in derselben Division zählt nur die beste Zeit. Mehr als ein Podestplatz in dieser Division ist nicht möglich.

4 DIE ACHT STATIONEN IM DETAIL

Drei Regeln gelten überall:

1. **Jede Station muss vollständig absolviert werden.** Die aktuelle Straftabelle nennt sonst Disqualifikation. Plane also nicht, Wiederholungen gegen eine Zeitstrafe auszulassen. Zur abweichenden DNF-Formulierung siehe 6.
2. **Der Bewegungsstandard muss für den Kampfrichter erkennbar sein.** Abweichende oder ungewöhnliche Ausführungen können je nach Station ungültige Wiederholungen oder Zeitstrafen ergeben.
3. **Gerät und Bahn weist der Kampfrichter zu.** Du wählst nicht selbst. Bei Lunge, Burpee Broad Jump und Farmers Carry darfst du langsamer Teilnehmende sicher überholen; die Linien dienen dort nur der Orientierung.

Hier stehen die gemeinsamen Standards; Doubles-Aufteilung und Wechsel folgen in 10.

Meist gilt bei Bewegungsfehlern: **erster Fehler Verwarnung, zweiter 15 Sekunden, jeder weitere ohne neue Verwarnung ebenfalls 15 Sekunden.** Abweichungen stehen bei der jeweiligen Station.

4.1 SkiErg · 1.000 m

- Der Kampfrichter setzt das Display zurück. Die Dämpferstufe beginnt für alle bei 6 und darf beliebig oft geändert werden.
- Die Füße gehören auf die Bodenplatte. Fersen dürfen überstehen, aber nicht den Hallenboden berühren.
- Bei dynamischen Zügen oder Sprüngen dürfen die Füße kurz abheben; lande wieder auf der Platte. Hallenboden statt Platte bedeutet einen Fehler.
- Nach 1.000 m hebst du mit den Füßen auf der Platte den Arm. Erst nach Bestätigung darfst du absteigen.

4.2 Sled Push · 50 m (4 × 12,5 m)

- Bleib in der zugewiesenen Bahn.
- Vor Beginn müssen du und der Schlitten vollständig hinter der Startlinie sein.
- Du und der Schlitten dürfen nicht in die Nachbarbahn ragen.
- Vor dem Richtungswechsel muss der ganze Schlitten die 12,5-Meter-Linie überqueren.
- Nach vier Längen und vollständigem Überqueren der Linie ist die Station beendet.

4.3 Sled Pull · 50 m (4 × 12,5 m)

- Der Kampfrichter weist die Bahn zu. Vor Beginn müssen du und der Schlitten im Arbeitsbereich am Bahnende (Racers Box) sein.
- Mit dem Seil in der Hand darfst du die geraden vorderen und hinteren Begrenzungslinien nicht betreten.
- Sobald der ganze Schlitten die 12,5-Meter-Linie überquert, läufst du ans andere Ende und ziehst zurück.
- Ziehe im Stehen, nicht im Sitzen oder Knien.
- Das Seil darf hinter die Bahn reichen, aber keine Nachbarbahn behindern.
- Nach vier Längen und vollständigem Überqueren der Linie ist die Station beendet.

4.4 Burpee Broad Jump - 80 m

- **Start:** Beim ersten Burpee jedes Abschnitts liegen beide Hände hinter der Startlinie und die Brust klar auf dem Boden.
- **Aufstehen:** Du darfst aus dem Burpee springen oder steigen und das Knie abstützen. Die Füße dürfen nicht über die **Fingerspitzen** hinauskommen.
- **Sprung:** Beide Füße heben und landen gleichzeitig. Die Zehen dürfen höchstens 5 cm versetzt sein. Keine Zwischenschritte oder Vorwärtsschlurfen. Die Sprungweite bestimmst du.
- **Weitere Burpees:** Hände höchstens 30 cm vor die Zehen des vorderen Fußes setzen, gemessen am Handballen. Danach nicht vorwärtsschieben. Unten muss die Brust klar den Boden berühren.
- Um Wendepunkte herum musst du die Bewegung nicht ausführen. Am Abschnittsende aber mit beiden Füßen ganz über die weiße Linie springen. Den nächsten Abschnitt mit Brust am Boden und Händen hinter der Linie beginnen.
- Die Station endet mit dem Sprung über die Ziellinie. Landet ein Fuß darauf, folgt ein weiterer Burpee Broad Jump.

4.5 Row - 1.000 m

- Das Display wird zurückgesetzt. Dämpferstufe zunächst 6, Fußplatte Position 4. Du darfst die Fußplatte vorher anpassen und den Dämpfer beliebig oft ändern.
- Bleib bis 1.000 m auf dem Sitz. Du darfst jederzeit stoppen, den Griff ablegen und mit Füßen auf oder neben den Platten pausieren.
- Erst nach 1.000 m und Bestätigung darfst du aufstehen oder den Sitz verlassen.

4.6 Farmers Carry - 200 m

- Je nach Halle bestehen die 200 m aus mehreren Runden. Die Rundenzahl musst du selbst auf der Athletenkarte nachsehen.
- Beginn: Kettlebells aus der markierten Box neben der Startlinie aufnehmen. Ende: dort wieder abstellen.
- Trage beim Gehen beide Kettlebells mit geraden Armen seitlich am Körper.
- Du darfst absetzen, solange die Gewichte dabei nicht nach vorn wandern.
- Stelle sie in die richtige Box, Griffe aufrecht. Falscher Ort oder liegende Griffe kosten 30 Sekunden; korrigierst du vor Verlassen der Roxzone, entfällt die Strafe.
- **Falsches Gewicht:** Die gesamte Station mit korrektem Gewicht wiederholen, auch wenn nur ein Teil falsch absolviert wurde. Sonst Disqualifikation.

4.7 Sandbag Lunge - 100 m

- Die Station beginnt mit dem Aufnehmen des Sacks aus dem markierten Bereich neben der Startlinie und endet mit dem Zurücklegen dorthin.
- Der Sack bleibt auf **beiden Schultern**. Nicht auf Boden, Absperrung, Fuß oder anderem abstützen, um Gewicht abzugeben: jeweils 15 Sekunden.
- Starte aufrecht mit beiden Füßen hinter der Linie.
- Das hintere Knie berührt klar den Boden. Jede Wiederholung endet aufrecht mit vollständig gestreckter Hüfte und Knien.

- Wechsle die Knie ab. Du darfst durchgehend gehen oder die Füße zwischen Wiederholungen zusammenstellen; keine Zusatzschritte oder Schlurfen.
- Am Bahnende und im Ziel muss der vordere Fuß die weiße Linie vollständig überqueren. An Wendepunkten sind keine Lungen nötig; jeden neuen Abschnitt aber mit beiden Füßen hinter der Linie beginnen und darüber hinweg ausfallen.
- Falsches Zurücklegen kostet 30 Sekunden, entfällt bei Korrektur vor Verlassen der Roxzone.
- **Falsches Gewicht:** Wie beim Farmers Carry: vollständig mit dem richtigen Sack wiederholen, sonst Disqualifikation.

4.8 Wall Ball · 100 Wiederholungen

- Aufrecht beginnen, Ball in beiden Händen. Vollständige Kniebeuge, dann beidarmig ans eigene Ziel werfen: Frauen 2,70 m, Männer 3,00 m.
- Nicht direkt vom Boden aufnehmen und werfen; jede Wiederholung startet aufrecht.
- Nach Zielkontakt auffangen und weiter oder fallen lassen. Einen aufgesprungenen Ball nicht in der Luft fangen und direkt weitermachen; nach Bodenkontakt wieder aufrecht beginnen.
- Unten muss die Hüfte unter Kniehöhe sein. Der Kampfrichter kann zur Tiefenkontrolle eine Box einsetzen. Du kannst sie nicht verlangen und darfst nicht darauf sitzen oder pausieren.
- Fehlt eine Voraussetzung, zählt die Wiederholung nicht („no rep“). **Keine Verwarnung:** gültig oder ungültig.
- Pulver-Chalk kostet 2 Minuten.
- Du darfst Schuhe unter dem Ziel abstellen und barfuß arbeiten. Danach Schuhe mitnehmen und zum Ziel gehen; später zurückkommen geht nicht.
- Manche Rennen zeigen Wiederholungen und No Reps digital. Die Anzeige hilft nur; entscheidend sind echtes Ziel und Kampfrichterbestätigung. Ohne Display gehst du nach Bestätigung von 100 gültigen Wiederholungen ins Ziel.

5 LAUF- UND ROXZONE-REGELN

Den Laufablauf erklärt 1. Hier vier häufige Strafgründe.

Fehlende Runde

Fehlt innerhalb eines Laufabschnitts eine Runde, kommt eine Zeitstrafe hinzu. Sie hängt davon ab, wie viele Runden 1 km ergeben:

RUNDEN PRO 1 KM	STRAFE PRO FEHLENDER RUNDE
4	3 Minuten
3	5 Minuten
2	7 Minuten
1	Disqualifikation

Beispiel: Bei drei Runden pro 1 km fehlen insgesamt zwei Runden. Aus **1 Stunde 24 Minuten** werden mit 10 Minuten Strafe **1 Stunde 34 Minuten**. Ein komplett ausgelassener Laufabschnitt wird anders behandelt, siehe unten.

Ganzen Lauf oder ganze Station auslassen

Ein vollständig ausgelassener 1-km-Lauf oder eine ganze Station führt zur Disqualifikation.

Stationsreihenfolge

Absolviere 1 bis 8 der Reihe nach. Eine ausgelassene Station kannst du vor Beginn von Wall Ball (Station 8) nachholen; dafür gibt es 3 Minuten. Mehr als eine Station außerhalb der Reihenfolge bedeutet Disqualifikation.

Ein- und Ausgangsbögen

Durch „OUT“ in die Roxzone oder durch „IN“ hinaus: jeweils 2 Minuten. Der Chip erkennt solche Fehler oft automatisch; ein Kampfrichter muss sie nicht sehen.

6 STRAFEN, DNS, DNF UND DISQUALIFIKATION

Wie werden Strafen vergeben?

- Zeitstrafen gibt es beim Laufen und an Stationen. Manche erkennt das System automatisch, etwa falsche Bögen oder fehlende Schlittenlängen.
- An Stationen 1–7 gibt es je **eine Verwarnung** für Bewegungsstandards. Beim zweiten Fehler, unabhängig vom Fehlertyp, zählt die Wiederholung nicht und eine Zeitstrafe kommt hinzu. Jeder weitere Fehler bringt eine neue Strafe.
- Bei Wall Ball keine Verwarnung. Auch schwere Verstöße können direkt bestraft werden.
- Falsche Gewichte, falsch abgestellte Kettlebells oder ungültige Kniebeugen bei Wall Ball können Kampfrichter oder Head Judge sofort ahnden.
- **Nur der Race Director entscheidet über Disqualifikation**, anhand von Meldungen oder eigenen Beobachtungen.

DNS, DNF und DQ

STATUS	BEDEUTUNG	FOLGE
DNS · Did Not Start	Nicht gestartet. Laut Regelbuch auch, wenn der Chip nicht das ganze Rennen am Fußgelenk getragen wird.	Kein gültiges Ergebnis.
DNF · Did Not Finish	Nicht beendet, auch bei Rückzug wegen Gesundheits- oder Hygienrisiken.	Keine gültige Zielzeit, Wertung oder Auszeichnung.
DQ · Disqualified	Disqualifikation durch den Race Director.	Keine Ergebnisdaten, Wertung oder Auszeichnung; keine Fortsetzung dieses Rennens.

Abweichende Formulierungen bei unvollständigen Stationen: Strafabschnitt 12.1.3 und Straftabelle des Singles-Regelbuchs nennen DQ. Der DNF-Abschnitt 12.3 erlaubt dagegen bei nicht beendeter Station eine Fortsetzung ohne Ergebnis. Weil das nicht ganz zusammenpasst, kläre mit dem Race Director, ob du weiter darfst. Nimm weder ein gültiges Ergebnis noch die Fortsetzung nach gesundheitsbedingtem Rückzug als gegeben an.

Strafen und Ergebniskorrekturen sind innerhalb von **48 Stunden nach dem Event** möglich.

Lauf- und allgemeine Rennstrafen

Die Codes helfen beim Nachschlagen in der offiziellen Tabelle. Stationsstrafen stehen danach.

CODE	VERSTOSS	STRAFE
01	Fehlende Laufrunde	Je 3 / 5 / 7 Min.; bei nur einer Runde DQ. Siehe 5.
02	1-km-Lauf oder Station auslassen	DQ
03	Falsche Stationsreihenfolge	Erst 3 Min.; mehr als eine Station falsch: DQ
04	Roxzone IN / OUT falsch nutzen	Je 2 Min.
05	Stationseingang / -ausgang falsch nutzen	Je 2 Min.
16	Nach Wellenstart im Starttunnel warten	1 Min. möglich
17	Chalk-Regel verletzen	2 Min.
18	Fremde Hilfe	Je 2 Min.; bei Übergabe von Ausrüstung wird auch mögliche DQ genannt.
19	Ohne Erlaubnis in anderer Welle starten	DQ
20	Keinen Zeitmesschip tragen	DNS
21	Auf den Boden spucken oder schnäuzen	2 Min. oder DQ durch Race Director
22	Müll wegwerfen oder Wasser zur Kühlung übergießen	Je 2 Min.
23	Unsportliches Verhalten	2 Min. oder DQ durch Race Director

Stationsstrafen zum Nachschlagen

CODE	VERSTOSS	STRAFE
06–09, 11	Fehlende SkiErg-/Row-Distanz, Wiederholungen bei Wall Ball, Schlittenlängen oder Runden bei Farmers Carry	DQ; abweichende DNF-Formulierung oben erklärt.
10	Bewegungsfehler Burpee Broad Jump	Erst Verwarnung, ab dem zweiten jeweils 15 Sek.
12	Kettlebells falsch oder seitlich abstellen	30 Sek.; entfällt bei Korrektur vor Roxzone-Ausgang.

CODE	VERSTOSS	STRAFE
13	Farmers Carry / Lunge mit falschem Gewicht, ohne komplett korrekt zu wiederholen	DQ
14	Bei Lunge hinteres Knie nicht am Boden oder nicht vollständig aufrichten	Erst Verwarnung, ab dem zweiten jeweils 15 Sek.
15	Sandsack von den Schultern nehmen und anderswo abstützen	Je 15 Sek.

Ausführung und weitere Strafen erklärt 4, auch die 30 Sekunden für falsch abgelegten Sandsack. **Ein ungültiger Wall Ball zählt nicht, bedeutet aber nicht automatisch 15 Sekunden Strafe.**

7 KLEIDUNG, AUSRÜSTUNG, CHALK UND WASSER

Schuhe: Geschlossene Schuhe sind Pflicht, außer bei Wall Ball.

Erlaubtes Zubehör

Das Regelbuch erlaubt:

- Kniebandagen
- Handschuhe, aber keine Handflächenschützer („Grips“)
- Gewichthebergürtel
- Handgelenkbänder
- Trinkrucksack
- Verschreibungspflichtige Medikamente wie Asthmaspray
- Atemgeräte im Rahmen der Regelbuchhinweise und Anti-Doping-Regeln

Nicht ausdrücklich Genanntes ist grundsätzlich verboten, sofern du vorher keine schriftliche Erlaubnis vom Race Director hast.

Diese Gegenstände musst du vom Start bis ins Ziel selbst tragen. Weitergeben und Zurücknehmen zählt als fremde Hilfe und kann zur Disqualifikation führen.

Verbotene Ausrüstung

- Kopfhörer und Ohrstöpsel
- Handys; für medizinische Geräte mit Handyverbindung vorher die Freigabe des Race Directors einholen
- VR-Brillen sowie Smartglasses mit Kamera, Aufnahme-, Sende- oder Datenübertragungsfunktion
- GoPro und ähnliche Körperkameras
- Gefährdende Ausrüstung wie Helm, Atemapparat oder Druckluftflasche

Verbotene Gegenstände werden eingezogen und nach dem Rennen am Kundenservice zurückgegeben. Uniformen und Gewichtswesten sind erlaubt, solange Sicherheit und Leistung anderer nicht beeinträchtigt werden.

Chalk

Nur vom Veranstalter bereitgestelltes Chalk, nur bei Sled Pull und Farmers Carry. Eigenes Chalk, Mitnehmen von der Station oder Nutzung anderswo kostet 2 Minuten. Pulver-Chalk bei Wall Ball ebenfalls 2 Minuten.

Wasser und Verpflegung

- Mindestens einmal vor, während oder nach jedem Roxzone-Durchgang gibt es Wasser, manchmal Sportgetränke.
- Gels und Ähnliches musst du ab dem Start bei dir tragen.
- Außerhalb der Verpflegungsstellen darfst du von niemandem Essen oder Getränke annehmen: fremde Hilfe, jeweils Zeitstrafe.
- Getränke sind nur zum Trinken; Übergießen kostet 2 Minuten.

8 RENNTAG

Check-in

Gehe zuerst zur Athletenregistrierung, mit amtlichem Lichtbildausweis und Anmeldebestätigung. Du erhältst:

- Zeitmesschip und Fußgelenkband
- Startnummer
- Armband

Das Armband ist je nach Division weiß, grau, schwarz und/oder grün. Es zeigt Startwelle und Division und bleibt sichtbar am Handgelenk. Der Chip muss ans Fußgelenk; anderswo kann die Zeit ungültig oder unvollständig erfasst werden.

Umkleiden und Gepäck

Es gibt Umkleiden und Gepäckaufbewahrung. Für Verlust oder Diebstahl haftet der Veranstalter nicht.

Aufwärmbereich

Ein ausgestatteter Bereich steht Athleten zur Verfügung, nicht Zuschauern.

Startbereich

Sei 10 Minuten vorher am Starttunnel; dort erhältst du Anweisungen. Beim Wellenstart ohne Warten losgehen, sonst ist 1 Minute Strafe möglich.

9 VERHALTEN UND DOPING

Fairness

Drohendes oder aggressives Verhalten gegenüber Offiziellen, Kampfrichtern, Freiwilligen, Zuschauern oder Mitstreitern kann Strafen oder DQ bedeuten. Dazu zählen laut Regelbuch auch Täuschung, Manipulation, übermäßiger Protest, Behindern oder Belästigen. Das kann nachträglich geahndet werden, bis zu lebenslanger HYROX-Sperre und rechtlichen Schritten. Bei DQ oder Sperre gibt es keine Erstattung.

Allgemeine Ordnung

Becher und Gelverpackungen in den Müll. Nicht auf den Boden spucken oder schnäuzen. Strafen und mögliche DQ stehen in 6.

Doping

HYROX verfolgt eine Anti-Doping-Politik mit Nulltoleranz für verbotene Stoffe und Methoden. Mit der Teilnahme akzeptierst du Tests innerhalb und außerhalb des Wettkampfs; zufällige Tests sind jederzeit möglich. Eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) kann 28 Tage vorher beantragt werden. Regeln und Formular stehen auf der Regelbuchseite.

10 SONDERREGELN FÜR DOUBLES

Zweierteams: zwei Männer, zwei Frauen oder Frau und Mann (Mixed).

Start und Ziel

- Beide müssen an der Startlinie sein und zusammen starten, nicht allein.
- Die Zielzeit zählt, wenn beide über die Linie sind, also der zweite Chip erfasst wird.

Gemeinsam laufen

- Alle Läufe gemeinsam. Lläuft eine Person voraus, gibt es 1 Minute.
- Station gemeinsam betreten, erst beginnen, wenn beide da sind. Nach vollständigen Wiederholungen oder Metern gemeinsam verlassen.
- Mehr als drei Strafen wegen Auseinanderlaufens bedeuten **Out of Competition**, ohne Rangliste.

Arbeit teilen

- **Nur eine Person arbeitet gleichzeitig.** Die Aufteilung ist frei, etwa je 250 m Row im Wechsel bis 1.000 m.
- Die pausierende Person bleibt **stehen**. Kein Knien, Sitzen, Liegen oder Berühren des Bodens mit Knie oder anderem Körperteil. Im vorgesehenen Bereich bleiben und niemanden behindern.

Wechsel an den Stationen

- **SkiErg und Row:** Nur die arbeitende Person darf den Dämpfer ändern. Keine Griffübergabe; Dämpfer oder Fußgurte des Partners anzupassen ist ebenfalls ein Fehler. Die pausierende Person wartet markiert.
- **Schlitten:** Pausierende bleiben direkt dahinter. Bei Sled Pull keine Seilhilfe; verbale oder körperliche Richtungshinweise sind möglich, ohne Linien oder Arbeitsbereich zu betreten.
- **Burpee Broad Jump:** Beim Wechsel Hände dort aufsetzen, wo die Füße des Partners gelandet sind. Pausierende gehen dahinter, nicht blockierend daneben.
- **Farmers Carry und Sandbag Lunge:** Gewichte beim Wechsel nicht nach vorn reichen. Pausierende gehen dahinter.
- **Wall Ball:** Ball ablegen oder übergeben. Fliegender Wechsel, bei dem eine Person wirft und die andere in der Kniebeuge fängt, ist verboten. Pausierende bleiben im markierten Bereich unter dem Rig.

Gewichte: Siehe 3. Dass Frauen Pro dieselben Gewichte wie Männer Open nutzen, ändert nicht die Zielhöhe: Frauen 2,70 m, Männer 3,00 m.

Pro Doubles und Nationalität: Für Elite-Ranglistenpunkte brauchen beide gültige Pässe desselben Landes. Reguläres Ergebnis und Podest bleiben davon unberührt.

11 SONDERREGELN FÜR RELAY

Vier Frauen, vier Männer oder zwei Frauen und zwei Männer. Alle vier müssen am Start sein; unvollständig darf das Team nicht starten.

Wer macht was?

- Jede Person läuft 2 × 1 km und absolviert zwei Stationen. Die Zuordnung entscheidet das Team.
- Beide Abschnitte können direkt nacheinander absolviert werden oder getrennt mit Rückkehr zur Wechselzone dazwischen.
- Nur eine Person ist aktiv; drei warten.

Wechselzone (Transition Zone)

- Hier wird gewechselt. Die nächste Person kommt kurz vorher hinein, nicht unnötig früh. Rechtzeitige Anwesenheit ist Teamverantwortung.
- Nach der Station hinlaufen und mit der nächsten Person abklatschen. Diese läuft los, die vorige verlässt sofort den Bereich.
- **Auch bei zwei Abschnitten nacheinander muss die Person nach jeder Station durch die Wechselzone,** damit der Chip erfasst wird. Sonst automatische Strafe.

Ziel

- Sobald die letzte Person Lauf 8 beginnt, gehen die anderen drei über den Zuschauerweg zu Wall Ball. Erst wenn sie mit Wall Ball begonnen hat, dürfen die anderen durch den Relay-Eingang hinein und neben ihr unter dem Rig warten.

- Nach 100 Wall Balls laufen alle vier gemeinsam über die Ziellinie.

Gewichte und Altersklassen: Frauen nutzen Frauen Open, Männer Männer Open. Mixed ist nicht gesondert angegeben; vorher Veranstalter fragen. Kein Pro bei Relay. Altersklassen und Durchschnittsberechnung stehen in 3.

12 HINWEISE ZU 2026/27 FÜR ÄLTERE PDFS

Beim Vergleich mit älteren PDFs oder Zusammenfassungen beachte in den **Dateien 2026/27 vom 14. September 2026:**

- **Keine gültige Wertung mit unvollständiger Station.** Laut Straftabelle DQ. Fehlende Laufrunden: 5; abweichende DNF-Formulierung: 6.
- **Dynamische SkiErg-Züge sind erlaubt.** Füße dürfen kurz abheben, müssen aber auf der Platte landen.
- **Sandsack auf beiden Schultern.** Abstützen auf Boden, Barriere oder Fuß zur Entlastung: jeweils 15 Sekunden.
- **Chalk nur eingeschränkt:** nur Veranstalter-Chalk bei Sled Pull und Farmers Carry.
- **Gesundheits- oder Hygienierisiken können Rückzug bedeuten,** registriert als DNF.

Prüfe vor deinem Rennen erneut die [offizielle Regelbuchseite](#). Gleicher Dateiname heißt nicht gleicher Inhalt. Erst Saison, dann konkrete Regel vergleichen.

13 WM UND ELITE IM ÜBERBLICK

Weltmeisterschaft: Bei qualifizierenden Rennen kann dein Divisions- und Altersklassenergebnis einen Startplatz bringen. Meldest du dich nicht innerhalb der Angebotsfrist per E-Mail an, kann er weitergereicht werden. Verteilung, Lizenzprioritäten und Nachrücken regelt das jeweilige Regelbuch.

Ab 60 erfolgt die Qualifikation über Open; bei der WM gelten Open-Gewichte. Deine Qualifikationsaltersklasse bleibt trotz zwischenzeitlichem Geburtstag bestehen.

Elite 15 und Challenger: Eigener Wettkampfweg mit Punkten, Rangliste und Teilnahmebedingungen aus Pro-Rennen. Elite 15 bedeutet nicht einfach die 15 besten Zeiten; Einladungen folgen dem Saisonranking. Challenger ermöglicht den Aufstieg in Elite 15. Aktuelles System und Bedingungen stehen auf der [HYROX-Elite-Seite](#).

Für dein erstes Rennen musst du nicht alles davon kennen. Gewichte, Bewegungsstandards und Ablauf deiner Division haben Vorrang.

ANHANG A CHECKLISTE FÜR DEN RENNMORGEN

☐ Lichtbildausweis und Anmeldebestätigung dabei

- ☐ Division und Startzeit bekannt; Startzeit sichtbar auf dem Arm
- ☐ Chip am **Fußgelenk**, Armband sichtbar am Handgelenk
- ☐ Geschlossene Schuhe
- ☐ Erlaubtes Zubehör wie Kniebandagen, Handschuhe, Gürtel, Trinkrucksack dabei; von Start bis Ziel tragen
- ☐ Keine Kopfhörer, Ohrstöpsel, Kameras oder verbotenen Smartglasses; medizinische Handyausnahme gegebenenfalls vorher genehmigt
- ☐ Gels oder Ähnliches gegebenenfalls eingesteckt
- ☐ Kein eigenes Chalk; nur Veranstalter-Chalk bei Sled Pull und Farmers Carry
- ☐ Athletenkarte geprüft: Runden pro 1 km und bei Farmers Carry
- ☐ Farben bekannt: Weiß Frauen Open, Grau Männer Open/Frauen Pro, Schwarz Männer Pro
- ☐ 10 Minuten vorher am Starttunnel
- ☐ Runden selbst zählen
- ☐ Doubles-Wechsel bzw. Relay-Aufteilung und Wechselzone besprochen

ANHANG B QUELLEN

- [Offizielle HYROX-Regelbücher und Anti-Doping-Dokumente](#)
- [Singles · englisches Regelbuch \(PDF\)](#). — 2026/27, 46 Seiten
- [Doubles · englisches Regelbuch \(PDF\)](#). — 2026/27, 48 Seiten
- [Relay · englisches Regelbuch \(PDF\)](#). — 2026/27, 35 Seiten
- [HYROX Elite](#)
- [Offizielle Rennergebnisse](#)

Erstellungs- und Änderungsdatum der drei zugrunde gelegten PDFs: 14. September 2026. Direkte PDF-Links können aktualisiert werden; prüfe die Saison auf dem Cover.

Verbindlich sind die offiziellen englischen Regeln am Renntag und die darauf beruhenden Entscheidungen der Offiziellen.

FÜR DEINE RENNVORBEREITUNG

Die Regeln kennst du jetzt. Mit den kostenlosen HYROX-Tools von Advenway planst du dein Training, teilst deine Zielzeit auf und wählst dein Rennen:

1

Zielzeitplaner

advenway.com/de/hyrox/pace-rechner/

Teilt deine Zielzeit auf 8 Läufe, Roxzone und 8 Stationen auf und zeigt die Abschnittszeiten.

2

12-Wochen-Trainingsplan

advenway.com/de/hyrox/trainingsplan/12-wochen/

Wochenplan für deinen ersten HYROX. Bei weniger Zeit gibt es auch eine 8-Wochen-Version.

3

HYROX-Studios

advenway.com/de/hyrox/trainingsorte/

Studios für HYROX-Training in der Türkei, nach Stadt und auf der Karte.

4

Rennkalender

advenway.com/de/hyrox/

Termine und Städte der HYROX-Rennen 2026/27.



Die aktuelle Fassung findest du immer unter advenway.com/de/hyrox/regeln. Bei einer neuen Regelbuchausgabe aktualisieren wir den Ratgeber und dieses PDF.

Zusammenfassung der HYROX-Regelbücher 2026/27 für Singles, Doubles und Relay in eigenen Worten, keine wörtliche Übersetzung. Zuletzt geprüft: 24. Oktober 2026. Advenway ist unabhängig und nicht mit HYROX World GmbH verbunden.