

ENDORFIN HYROX RACE 7 JUNI 2026

Ett HYROX RACE i riktig Endorfinanda söndag 7 juni 2026 på CrossFit Endorfin i Alingsås – ett race öppet för alla som vill utmana sig själva i ett fartfyllt, funktionellt och energifyllt tävlingsformat!

Det här är ett HYROX-inspirerat race där du och din partner tävlar i Double-klass och delar de funktionella momenten precis som ni vill. Oavsett om ni satsar på en stark prestation eller bara vill uppleva tävlingskänslan tillsammans är ni varmt välkomna!

Viktig information:

- Detta är ett lokalt HYROX-inspirerat race.
- Tider från Doubles-klasserna kan inte direkt jämföras med officiella tävlingar arrangerade av HYROX via [hydrox.com](https://www.hydrox.com)
- Vi har ingen Roxzone mellan stationerna. Nästa moment startar direkt när ni är klara med föregående, vilket ger ett intensivt och effektivt raceflöde.
- Samtliga löpsträckor (1 km per varv) sker utomhus.
- Vår personal och våra domare finns på plats hela dagen för att hjälpa till och döma enligt gällande standards.
- För att allt ska flyta smidigt får ni ett nummer målat på armen för att identifiera lag och heat.

Tävlingsupplägg:

- 1 km löpning
- 1 funktionell station
- Detta upprepas åtta gånger med olika funktionella övningar mellan varje löpsträcka.
- I Double-klassen delar ni de funktionella momenten hur ni vill – strategi, styrkor och tempo avgör hur ni lägger upp racet.

Funktionella moment

- SkiErg – 1000 meter
- Sled Push – 50 meter
- Sled Pull – 50 meter
- Burpee Broad Jumps – 80 meter
- Rowing – 1000 meter
- Farmers Carry – 200 meter
- Sandbag Lunges – 100 meter
- Wallballs – 100 repetitioner

Vikter Damklass:*OPEN*

Sled Push: 102 kg (inkl. släde)

Sled Pull: 78 kg (inkl. släde)

Kettlebells: 2 x 16 kg

Sandbag: 10 kg

Wallball: 4 kg

PRO

Sled Push: 152 kg (inkl. släde)

Sled Pull: 103 kg (inkl. släde)

Kettlebells: 2 x 24 kg

Sandbag: 20 kg

Wallball: 6 kg

Vikter Herrklassen:*OPEN*

Sled Push: 152 kg (inkl. släde)

Sled Pull: 103 kg (inkl. släde)

Kettlebells: 2 x 24 kg

Sandbag: 20 kg

Wallball: 6 kg

PRO

Sled Push: 202 kg (inkl. släde)

Sled Pull: 153 kg (inkl. släde)

Kettlebells: 2 x 32 kg

Sandbag: 30 kg

Wallball: 9 kg

Vikter Mixklassen:*OPEN*

Sled Push: 152 kg (inkl. släde)

Sled Pull: 103 kg (inkl. släde)

Kettlebells: 2 x 24 kg

Sandbag: 20 kg

Wallball: 6 kg

PRO

Sled Push: 202 kg (inkl. släde)

Sled Pull: 153 kg (inkl. släde)

Kettlebells: 2 x 32 kg

Sandbag: 30 kg

Wallball: 9 kg

Tider & genomgångar

09:00 – Genomgång Doubles-klasser

ca. 09:30 – Heat 1 Dam

ca. 11:30 – Heat 2 Herr

ca. 13:30 – Heat 3 Mix

Heatindelning skickas ut efter att anmälningarna kommit in. Observera att starttider kan komma att justeras innan tävlingsdagen.

Plats:

CrossFit Endorfin Alingsås

Hemvägen 20C

Pris och information:

995 kr per Double (497,50 kr/person)

Endast en person per lag behöver göra anmälan. Lagmedlem nr. 2 och viktklass OPEN eller PRO mejlas till simon@endorfin.se senast 3/6 12.00.in.se

Anmälan är öppen till och med onsdag 3/6 12:00.

Anmälan sker via webshop, receptionen på CrossFit Endorfin Alingsås eller simon@endorfin.se

Vi erbjuder dusch, omklädningsrum och toaletter på plats. Det finns även möjlighet att köpa energi och förfriskningar under dagen.

Regelbok finns via: hyrox.com

Mer information: <https://endorfin.se/>

Har du frågor inför start?

Tveka inte att kontakta simon@endorfin.se

Vi ses den 7 juni – redo att utmana dig själv i sann Endorfinanda! 🤪