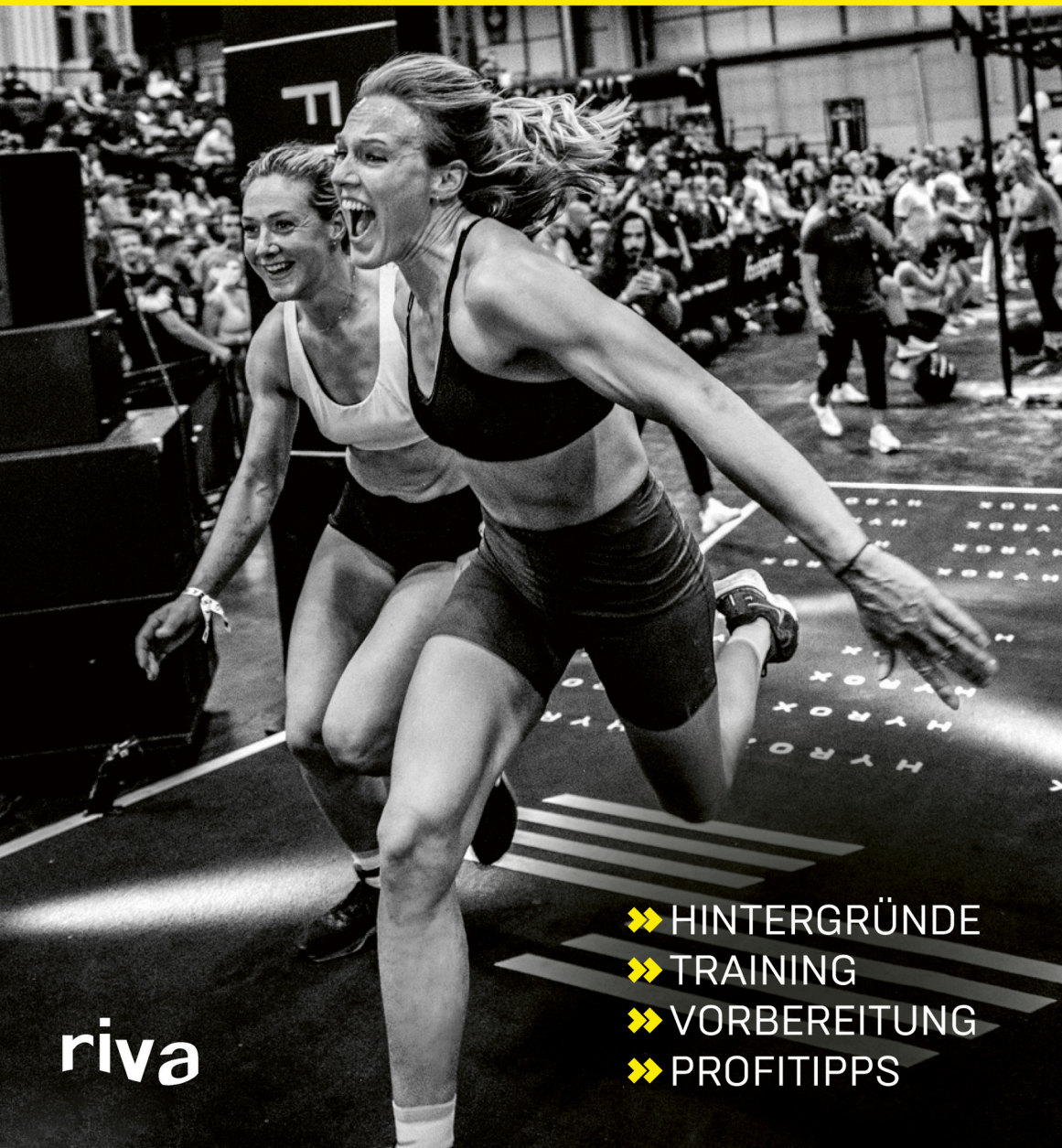


# HYROX

DAS FITNESSRACE FÜR JEDEN



- » HINTERGRÜNDE
- » TRAINING
- » VORBEREITUNG
- » PROFITIPPS

riva

# HYROX

DAS FITNESSRACE FÜR JEDEN

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag, der Autor und die Upsolut Sports GmbH haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2024, HYROX by Upsolut Sports GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Susanne Meinrenken

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung und alle Fotos im Innenteil | von © HYROX – Upsolut Sports GmbH, außer:

Nazariy Kryvosheyev: 203; riva Verlag: 161, 175; Shutterstock/Anna Shepulova: 184; Shutterstock/Antonina Vlasova:

177; Shutterstock/Food Collection: 190; Shutterstock/inspring team: 166, 167; Shutterstock/Lio putra: 85–89;

Shutterstock/Michele Ursi: 152; Shutterstock/Mladen Zivkovic: 158/159; Shutterstock/OPOLJA: 94 li.; Shutterstock/

Rimma Bondarenko: 172; Shutterstock/Stolyevych Yuliya: 188; Shutterstock/Viktor Kochevtov: 192; Shutterstock/

Vladimir Sukhachev: 94 re.; Shutterstock/Vladislav Noseek: 186

Layout: Katja Muggli, [www.katjamuggligrafikdesign.de](http://www.katjamuggligrafikdesign.de)

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Katja Gluch

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2510-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2289-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2288-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# HYROX

DAS FITNESSRACE FÜR JEDEN

- » HINTERGRÜNDE
- » TRAINING
- » VORBEREITUNG
- » PROFITIPPS

# Inhalt

	Get ready for HYROX! .....	6
	» Hunter McIntyre – der Weltmeister .....	10
<b>1</b>	<b>History in the Making – die Entstehung von HYROX.....</b>	<b>17</b>
	Der Beginn einer Idee .....	18
	» Christian Toetzke – der Macher.....	21
	Trial and Error – die Entstehung des HYROX-Formats.....	27
	» Linda Meier – die Verfolgerin.....	34
<b>2</b>	<b>Hit the Roxzone! So läuft HYROX.....</b>	<b>39</b>
	Das HYROX-Setup und was du sonst noch wissen solltest.....	40
	Plan and execute – so meisterst du HYROX .....	48
	» Maurice-André Iseli – der Kämpfer.....	55
<b>3</b>	<b>Get Ready for Competition – Training für HYROX.....</b>	<b>63</b>
	Eine perfekte Vorbereitung ist essenziell.....	64
	Hybridtraining – das sagt die Wissenschaft .....	67
	Die Basics .....	72
	Workouts planen.....	91
	Dial in the details – die acht HYROX-Übungen .....	101
	Teamwork makes the dream work – Training für Double und Relay .....	111

Get into it – Beispielworkouts für HYROX ..... 114  
 Die Workouts der Profis..... 120  
 ❖ Lukas Storath – der Pionier ..... 122

**4 Training Camp – deine komplette HYROX-Vorbereitung..... 129**

Was du für deine individuelle Vorbereitung brauchst..... 130  
 ❖ Hamun Bahadorvand – der Botschafter ..... 153

**5 Fuel Your Engine! Ernährung für HYROX..... 159**

Basics der Ernährung ..... 160  
 Energie tanken für die Vorbereitung ..... 173  
 Energie tanken fürs Rennen..... 180  
 Power fuel – Rezepte für HYROX..... 183  
     Frühstück..... 184  
     Pausensnack..... 189  
     Mittag- oder Abendessen..... 191  
 ❖ Klaus-Dieter Rösener – der Senior ..... 195

Be a hero – start your HYROX!..... 200  
 Über die Gründer ..... 202  
 Über den Autor ..... 203  
 Quellenverzeichnis..... 204  
 Register ..... 205

# Get ready for HYROX!

Du bist im Tunnel. Die Luft um dich herum scheint zum Beat der dröhnenden Musik zu vibrieren und immer dünner zu werden. Deine Beine brennen. Gerade hast du 100 Meter Ausfallschritte hinter dich gebracht – mit einem 30 Kilo schweren Sandsack auf dem Rücken. Nun kämpfst du dich Meter für Meter auf der Laufstrecke voran. Es gilt, Zeit gutzumachen. Der Blick geht auf die Uhr, die Sekunden ticken. Dein Puls rast. Die Rufe aus dem Publikum peitschen dich voran. Doch jetzt kommt der Endgegner: Du musst einen neun Kilo schweren Medizinball an eine drei Meter hohe Zielscheibe werfen – 100-mal. Endspurt. Völlig erschöpft, aber überglücklich sinkst du hinter der Ziellinie zusammen. Alles schmerzt, dein Atem überschlägt sich. Trotzdem kannst du nicht aufhören zu grinsen. Hindernislauf war gestern – willkommen bei HYROX!

HYROX, das ist eine Kombination aus Endurance-Race und Fitnesschallenge. Ein festes Rennformat – überall auf der Welt: Acht Functional-Fitness-Stationen und acht 1000-Meter-Runs im Wechsel. Es ist eine Art moderner Mehrkampf, mit Meisterschaften und Weltrangliste, ein brutaler Test für Fitness und Willen. Der Sport, für den du schon immer trainiert hast: die World Series of Fitness Racing. Wenn dir ein Halbmarathon zu dröge ist und CrossFit zu viel Powerlifting, dann bist du bei HYROX genau richtig. Der noch junge Sport – das erste Rennen fand 2017 in Hamburg statt – ist schnell zu einem globalen Phänomen geworden, mit 90 000 Teilnehmern in der Saison 2022/2023 in 40 Metropolen wie Sidney, Dubai, Barcelona oder New York. Um vorn mitzulaufen, musst du Kraft und Ausdauer trainieren, dich in Tempoläufen auf Top-Speed drillen, deine Herzfrequenz in hochintensiven Intervalleinheiten auf die Spitze treiben und deinen inneren Schweinehund an die ganz kurze Leine nehmen. HYROX ist ein Rennen für jeden, aber nichts für Weicheier!

Wer es eines Tages unter die Elite 15, also die 15 besten HYROX-Athleten der Welt schaffen will, muss sich akribisch auf die Wettkämpfe vorbereiten. Um es über die

Ziellinie zu schaffen, brauchst du weder Muskelberge noch Marathonerfahrung, sondern vor allem einen starken Willen. Das Rennformat ist so konzipiert, dass jeder ohne große Vorkenntnisse teilnehmen kann. So starten bei den Events neben Spitzensportlern auch Hobbyathleten, Senioren und Adaptive Athletes – Sportler mit Handicap. HYROX ist bewusst inklusiv – und wird trotzdem das härteste Rennen deines Lebens!

Egal, ob du Ausdauer- oder Kraftsportler, hybrider Athlet oder kompletter Einsteiger bist, in diesem Buch erfährst du, wie du dich perfekt auf HYROX vorbereitest. Du wirst dir alle Übungen aneignen, die dich im Rennen erwarten, sowie sinnvolle Alternativen, falls es bestimmtes Equipment in deinem Fitnessstudio nicht gibt. Schon in wenigen Wochen wirst du in der Lage sein, die Trainingskomponenten Kraft, Ausdauer, Kraftausdauer und Speed in deiner Vorbereitung korrekt zu gewichten und deine Workouts und Trainingspläne selbst zu gestalten. Obendrein findest du vorgefertigte Beispielworkouts, ein komplettes 16-wöchiges Trainingscamp sowie Tipps zu Training und Ernährung von den weltbesten HYROX-Profis, sodass du nur noch ins Gym fahren und lostrainieren musst.

Du lernst auf den folgenden Seiten die Ursprünge von HYROX und die Macher hinter den Kulissen kennen, wie den zweifachen Hockeyolympiasieger Moritz Fürste, der die Eventreihe erfolgreich global vermarktet, oder Renndirektorin Mintra Tilly, die maßgeblich für Konzeption und Aufbau des Rennens verantwortlich ist. Sie hat den einen oder anderen guten Rat für dich, wie du deinen ersten HYROX bestmöglich meisterst. Du wirst sechs HYROX-Athleten begegnen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, und die ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz ebenfalls mit dir teilen, allen voran die aktuelle Nummer eins der Weltrangliste, den Amerikaner Hunter McIntyre, und Pionier Lukas Storath, der als erster HYROX-Athlet die Einstundenmarke geknackt hat und inzwischen andere Profis coacht. Da ist Linda Meier, die HYROX-Vizeweltmeisterin wurde und Weltrekord lief, obwohl sie voll berufstätig ist und eigentlich nur aus Spaß am Sport antritt. Lass dich motivieren von der unglaublichen Geschichte des querschnittsgelähmten Maurice-André Iseli,



der wie durch ein Wunder wieder laufen gelernt und bei HYROX ohne Krücken die Ziellinie überquert hat. Oder von inspirierenden Charakteren wie dem einst übergewichtigen Hamun Bahadorvand, der in HYROX eine neue Bestimmung gefunden hat, oder dem 72-jährigen Klaus-Dieter Rösener, der zweimal Weltmeister wurde und noch weitere zwölf Jahre an den Start gehen will.

HYROX-Events sind ambivalent, sie verbinden Jung und Alt und trennen doch die Spreu vom Weizen, die Harten von den ganz Harten. Sie sind Spielfeld für jede Frau und jeden Mann und für Elitesportler, sie fordern und belohnen, machen Angst und motivieren. Vor allem machen HYROX-Events aber eines: jede Menge Spaß! Mache dich bereit für die größte sportliche Herausforderung deines Lebens.

## Get ready for HYROX!

HYROX-Facts	
Amtierende Weltmeister (Manchester 2023)	Hunter McIntyre (USA) Lauren Weeks (USA)
Weltrekorde	54:07 Minuten (Hunter McIntyre, Barcelona 2023) 58:58 Minuten (Megan Jacoby, Anaheim 2023)
Erste Weltmeister (Oberhausen 2019)	Lukas Storath (GER, 59:07 Minuten) Imke Salander (GER, 1:08:08 Stunde)
Jüngste Weltmeister (nach Altersklasse)	Tim Wenisch (24 Jahre) Inga Loftesnes (23 Jahre)
Älteste Weltmeister (nach Altersklasse)	Klaus-Dieter Rösener (72 Jahre) Celia Duff (69 Jahre)
Erstes Event	Hamburg 2017
Anzahl Events	93
Saison	Oktober bis Mai

Stand: Saisonende 2022/2023



## HUNTER MCINTYRE – DER WELTMEISTER



**Geburtsdatum:** 9.3.1989

**Wohnort:** Malibu

**Job:** Profisportler

**HYROX-Bestzeit:** 54:07 Minuten

**Lieblingsstation:** alle

**Hassstation:** keine

**Lieblingssport:** Laufen

**Trainingsphilosophie:** Mit Bizeps gewinnt man Rennen.

**Instagram:** @huntthesherriff

Jeder erfolgreiche Sport hat seinen Superstar, eine Lichtgestalt, die Rekorde bricht und Titel gewinnt, die polarisiert und fasziniert. Für HYROX ist Hunter McIntyre dieser Superstar. Hockey-Olympiasieger und HYROX-Marketingchef Moritz Fürste bezeichnet ihn als »den buntesten Vogel im Sport«, seine Gegner fürchten ihn ob seines überbordenden Selbstvertrauens und der scheinbar mühelosen Spitzenzeiten. McIntyre hat zweieinhalb Minuten Vorsprung auf den Rest der Weltspitze. Seinen Titel wird dem amtierenden Weltmeister also so schnell niemand streitig machen. Doch wie wurde der »Sheriff«, wie er sich nennt, ein solcher Ausnahmeathlet?

McIntyre wuchs an der Ostküste der USA auf. Der Großvater, ein begradeter Mehrkämpfer, hatte großen Einfluss auf den Jungen, der in der Schule mit der Diagnose ADHS (Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung) früh aussortiert und in einen Raum für »besondere Schüler« gesteckt wurde, gemeinsam mit Autisten und Kindern mit

Downsyndrom. Dort wartete er, bis der Schultag endlich vorüber war und er sich im Sport verwirklichen konnte. Mannschaftssport war nichts für ihn, keine Mannschaft war ihm gut genug. Nichts ärgerte McIntyre mehr, als wenn Mitspieler seine Leistung zunichtemachten. Als er ohne Vorbereitung auf Anhieb einen Halbmarathon gewann, war klar: Der Junge hatte ein besonderes Talent.

Im Jugendalter verlagerten sich seine Interessen jedoch. Er suchte das Extrem, schnelle Autos, den schnellen Kick durch Drogen. Als sich eine Tür nach der anderen schloss, erkannte McIntyre, dass Drogen zwar »verdammte viel Spaß machen«, aber eben nur Zeitvertreib sein können und niemals Lebenszweck. Bei einer gerichtlich angeordneten Entzugsmaßnahme in einem Holzfällerbetrieb in Montana reifte der einst dürre 19-Jährige innerhalb weniger Monate zum Mann. Zwölf Stunden täglich schleppte er Baumstämme und schweres Gerät einen Berg rauf und runter. Diesem Berg verdankt er die extreme Kraft und Ausdauer, mit der er seine Konkurrenz heute das Fürchten lehrt. »Als ich aus dem Entzugsprogramm raus war, wollte ich nur noch eins: gewinnen«, so McIntyre. Er erkannte, dass sich viele Türen wieder öffnen, wenn man gut in etwas ist. »Für einen Weltmeister gibt es immer einen Platz am Tisch«, sagt er. Wer sich einen Wert erarbeitet, wird von anderen wertgeschätzt. Und McIntyres Wert war sein sportliches Talent. Es sollte sein Ausweg aus der Perspektivlosigkeit werden. »Es gibt Millionen Ärzte, Ingenieure oder Anwälte, aber nur einen Weltmeister«, so McIntyre, der sein Anthropologiestudium schmiss und sein Leben fortan dem Training widmete.

Ohne Studium war ihm der Weg in die großen US-Sportligen allerdings verbaut, die ihren Nachwuchs meist aus Colleteams rekrutieren. Er bestritt stattdessen Laufwettbewerbe und meldete sich eines Tages bei einem Hindernislauf an. »Ich spürte sofort, dass ich in diesem Sport nicht nur gut, sondern großartig sein konnte«, erinnert er sich. Wie es

der Zufall wollte, richtete die Rennserie in jenem Jahr ihre erste Weltmeisterschaft aus. Also erklärte McIntyre seinen Eltern, dass er nicht mehr aufs College zurückkehren, sondern sich fortan darauf konzentrieren würde, Weltmeister zu werden.

»Das war ein großes Risiko«, sagt McIntyre rückblickend. »Damals gab es keine Sponsoren oder großen Siegprämien. Wenn du deinen Eltern erzählst, dass du dein Studium für etwas abbrichst, das noch gar nicht

»Wenn ich Weltmeister werden will, muss ich einfach nur antreten!

existiert, dann kommt das erst mal nicht so gut an. Ich habe aber an mich geglaubt – zum

Glück, denn innerhalb weniger Monate hatte ich einen Sponsorenvertrag mit Reebok; das hat mein Leben völlig verändert.«

Wenig später kam er mit HYROX in Kontakt. Die Kombination aus Kraft und Ausdauer war wie für ihn gemacht. »Ich wusste: Wenn ich Weltmeister werden wollte, musste ich einfach nur antreten.« Also trat er an, immer und immer wieder – und ist bis heute Weltmeister.

### **Du besitzt offensichtlich ein besonderes Talent für HYROX. Was macht dich so herausragend?**

Die Zeit als Holzfäller in Montana hat mich definitiv geprägt und mich gleichzeitig fit und stark gemacht. Dadurch bin ich in dieser Art von Wettkämpfen schon etwas Besonderes. Eine weitere wichtige Fähigkeit von mir ist meine mentale Stärke. Im Gym kann jeder ein Weltmeister sein, aber da draußen ist das etwas ganz anderes.

### **Woher kommt diese mentale Stärke? Ist die angeboren oder kann man sie trainieren?**

Es gibt Menschen, die diese mentale Stärke nicht haben und auch nie haben werden. Ich habe verstanden, dass es einen großen Unterschied

macht, ob man sich vor einem Ergebnis fürchtet oder nicht. Wenn ich zur WM antrete, kann ich meinen Titel verteidigen oder ihn verlieren. Aber wenn du siegessicher antrittst, wirst du viel stärker performen, als wenn du an dir zweifelst. Von den 14 Kerlen, die gegen mich antreten, glaubt vielleicht einer, dass er mich schlagen kann. Die anderen haben sich schon vor dem Start dazu entschieden zu verlieren. Mentale Stärke ist eine tägliche Entscheidung, kein Muskel, den man trainieren kann.

### **Du hast deine Rennen also schon gewonnen, bevor sie beginnen?**

Ja, immer. Weil ich weiß, dass ich gewinnen kann, gewinne ich auch. Natürlich gibt es keine Garantie, aber allein der Glaube daran, dass ich gewinnen werde, macht mich unendlich stärker als all die anderen, die diesen Glauben nicht haben.

### **Was macht HYROX so besonders?**

Fitness ist in den letzten Jahren sehr populär geworden, aber kein Wettbewerb hatte eine fest definierte Struktur. Die Workouts wurden ständig verändert. Bei HYROX hast du eine garantierte Distanz und garantierte Workout-Stationen. Es gibt also eine Norm, an der man sich messen kann. Und das ist sehr wichtig. Nicht ohne Grund ist Leichtathletik bis heute ein so interessanter Sport. Es gibt einheitliche Vorgaben. So kann man sich gezielt darauf vorbereiten und immer neue Rekorde aufstellen. Klar ist es aufregend, wenn man nicht weiß, was einen erwartet. Aber wenn man den Besten finden will, den Weltmeister, dann braucht es klar definierte Vorgaben.

### **Welche Ziele hast du bei HYROX als Weltmeister und Weltrekordhalter?**

Ich will einen Rekord aufstellen, der für Jahrzehnte gültig ist – wenn nicht für immer. Ohne jemandem zu nahe zu treten – aber der WM-

Titel juckt mich nicht mehr. Ich habe schon neun Stück gewonnen, es spielt keine Rolle, ob ich neun- oder zehnfacher Weltmeister bin. Mir geht es deshalb um Weltrekorde. Bis 35 will ich noch weitermachen und die Welt ein wenig bereisen, dann werde ich zufrieden zurücktreten.

### **Was würde ein solcher Rekord für die Ewigkeit sein? Eine Zeit unter 50 Minuten? Ist das überhaupt möglich?**

(Denkt nach.) Rein rechnerisch sicher schon, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich das wirklich schaffen würde. Für 50 Minuten oder weniger müsste ich sehr viel Zeit investieren und mein Körper müsste sich verändern. Meine Bestzeit ist 54:07 Minuten. Wenn ich in jedem Lauf 15 Sekunden schneller wäre, macht das in Summe zwei Minuten, ich wäre also bei 52:07 Minuten. Ich müsste also auch an jeder Station noch einmal 15 Sekunden schneller sein. Das wäre schon möglich, aber ich müsste wirklich eine perfekte Punktlandung hinlegen. Es kommt darauf an, wie viel man wiegt, wie viel Kraft man hat, wie gut die Cardio ist. 51 Minuten, die schaffe ich auf jeden Fall. Die letzte Minute wäre dann aber wirklich tricky. Bei Burpees und Farmer's Carry kann ich etwa kaum noch schneller werden, deshalb trainiere ich Farmer's Carry auch fast nie.

### **Du trainierst keine Farmer's Carry?**

Nein, wozu? Ich kann dort nichts mehr rausholen.

### **Einst galt eine Stunde als magische Grenze, nun nähern wir uns der 50-Minuten-Marke. Was führt zu solchen Leistungssprüngen?**

In jungen Sportarten dauert es ein wenig, bis die Topathleten daran teilnehmen. Sobald die Competition besser wird, werden auch die Zeiten insgesamt besser. Es braucht Pioniere, die Grenzen durchbrechen. Leute wie Megan Jacoby und mich, die aktuell die besten HYROX-Athleten sind. Leute wie Roger Bannister, dem die Vier-Minuten-Meile ge-

lang. Erst dann glauben die anderen Sportler, dass so etwas überhaupt möglich ist, und schaffen es auch.

**Dein Motto lautet: Mit Bizeps gewinnt man Rennen. Andere Athleten setzen ihren Fokus vor allem auf die Runs, weil sich an den Workout-Stationen nur begrenzt Zeit raussholen lässt.**

Ich bin Weltrekordhalter, seit ich mit diesem Sport angefangen habe. Vielleicht haben die anderen also einfach keine Ahnung.

**Du legst den Fokus also bewusst mehr auf Power als auf Cardio?**

Ich glaube, es ist besser, einen starken Körper zu haben, der ein hohes Lauftempo durchhalten kann, als einen schnellen Körper zu haben, der irgendwie durch die Kraftstationen durchkommen muss. Megan Jacoby ist die stärkste Frau bei HYROX und ich bin der stärkste Mann – und wir beide führen die Weltrangliste an. Meine Laufzeiten sind auch die besten oder zweitbesten bei jedem Event. Aber an den Workout-Stationen zerstöre ich alle anderen. Das macht sich dann in der Gesamtzeit bemerkbar. Die anderen können also anscheinend nicht richtig rechnen.



1





# History in the Making – die Entstehung von HYROX

## Der Beginn einer Idee

Was wäre Sport ohne Wettstreit? Wohl jeder Athlet hat ihn schon einmal tief in sich drin gespürt, den Drang, sich zu messen und am Ende zu triumphieren – und sei es auch nur über den eigenen Schweinehund. Ob Sieg oder Niederlage, der Wettkampf allein ist die Belohnung für all die zahllosen Stunden Training auf der Laufstrecke, dem Rasenplatz, in der Turn- oder Schwimmhalle oder im Box-Gym. Wer alles im Training gibt, will das Gelernte eines Tages auch unter Realbedingungen testen. Fußballer tun das Woche für Woche, Boxer wenige Male im Jahr und mancher Hobbyläufer vielleicht nur ein einziges Mal im Leben, um den Marathon von der Bucketlist zu streichen. Nur im beliebtesten Sport der Deutschen – Fitness – ist das nicht möglich. Über zehn Millionen Deutsche waren 2022 Mitglied in einem Fitnessstudio.<sup>1</sup> Damit liegt Fitness sogar noch vor dem Volkssport Fußball, sieben Millionen Mitglieder hat der Deutsche Fußball-Bund (DFB). Der harte Kern – immerhin fünf Millionen – trainiert mehrmals wöchentlich.<sup>2</sup> Einen echten Wettbewerb für Fitnesssportler gab es bislang allerdings nicht.

Es gibt Bodybuilding-Wettkämpfe, in denen die Sportler auf der Bühne posieren und ein Punktgericht die Ästhetik ihrer Körper anhand von Masse, Definition und Symmetrie bewertet. Die Meisterschaften sind perfekt inszenierte Schauläufe, der eigentliche sportliche Wettbewerb findet jedoch in der Vorbereitungszeit statt. Die Kraftpakete im Powerlifting und Olympischen Gewichtheben sind absolute Spezialisten, die in zwei oder drei bestimmten Übungen gigantische Gewichte bewegen können. Aber wie fit sind sie wirklich? Beim Tragen der Wocheneinkäufe müssen die Kraftpakete häufig schon auf dem zweiten Treppenabsatz durchschnaufen. So beeindruckend die Leistungen von Gewichthebern auch sind, ihre Meisterschaften sind keine Fitnesswettbewerbe. Und dann gibt es da noch die selbst ernannten fittesten Sportler der Welt: CrossFit-Athleten kommen mit ihren Events einem reinen Fitnesswettkampf tatsächlich am nächsten. Sie messen sich Schulter an Schulter in Fitnessübungen wie Overhead Press oder Pull-ups. Dabei absolvieren sie auf

Zeit ein immer neues »Workout of the Day« – welches das ist, wissen sie vorher allerdings nicht. Eine gezielte Vorbereitung ist so unmöglich. Auch wettkampf- und länderübergreifende Ranglisten oder Rekorde, die aufgestellt und gebrochen werden könnten, gibt es deshalb nicht.

## Die Macher hinter HYROX

Den Wunsch, endlich einen eigenen Wettbewerb für Fitnesssportler zu kreieren, trug der Hamburger Christian Toetzke schon einige Jahre mit sich herum, als er 2015 gemeinsam mit Hockeyolympiasieger Moritz Fürste und Werbeexperte Michael Trautmann den Zuschlag erhielt, das Konzept für die Hamburger Bewerbung zur Ausrichtung der Olympischen Sommerspiele 2024 zu erstellen. Ein Bürgerschaftsreferendum entschied sich schließlich gegen die Spiele, das Trio aber blieb zusammen und gründete 2017 das Unternehmen Upsolut Sports. Anfänglicher Schwerpunkt war die Beratung von Sportlern abseits der Fußballbranche. Schnell kam dem findigen Unternehmer Toetzke, der bereits das erfolgreiche Radsportevent Cycclassics erfunden hatte, seine alte Idee wieder in den Sinn, die nun immer konkreter wurde.

Fitness, das bedeutete für Toetzke, Fürste und Trautmann eine Mischung aus Kraft- und Cardiotraining, ohne die praktisch kein Sportler auskommt. Ob Hockeyspieler, Handballer oder Boxer, das Training besteht – neben sportartspezifischen Übungen – immer aus langen Läufen, Intervallen, Sprints und etwas Krafttraining. Und auch Fitnesssportler verbringen in der Regel einen Teil ihrer Trainingszeit auf dem Laufband, Fahrradergometer, Crosstrainer oder der Laufstrecke – und sei es nur, um den Körperfettanteil zu kontrollieren. So reifte langsam die Idee eines Fitness Runs, bei dem die Disziplinen Functional Fitness und Laufen miteinander verknüpft werden. Es sollte ein Wettbewerb werden, an dem jeder teilnehmen kann, wie bei klassischen Endurance-Events. Ziel war ein standardisiertes Rennen mit mess- und vergleichbaren Ergebnissen. Den Entschluss, diese Idee in die Real-