

ATHLETE BRIEFING

BLACK FOREST MAJOR GAMES 2026

DATUM	LOCATION	EVENTZEIT
Samstag, 5. September 2026	Grütt Stadion Lörrach	ca. 08:00–20:00 Uhr

Willkommen zu den Black Forest Major Games 2026. Dieses Briefing enthält alle wichtigen Informationen für einen sicheren, fairen und reibungslosen Wettkampftag. Bitte vollständig lesen und zusätzlich die Instruktionsvideos unter bfmgames.de ansehen.

Wichtig: Die persönliche Startwelle und genaue Startzeit werden ungefähr eine Woche vor dem Event per E-Mail versendet.

1. Wettkampfformat

Der Wettkampf besteht aus zehn funktionellen Stationen und zehn Laufabschnitten über jeweils 400 Meter. Gestartet wird mit einem 400-Meter-Lauf. Nach den Stationen 1 bis 9 folgt jeweils erneut ein 400-Meter-Lauf. Nach Station 10 geht es direkt ins Ziel.

Ablauf: 400 m Run → Station 1 → 400 m Run → Station 2 → ... → 400 m Run → Station 10 → Finish

- Gesamtlaufdistanz: 4 Kilometer
- Gesamtzahl der Stationen: 10
- Die Wettkampfzeit läuft vom Startsignal bis zum Zieleinlauf.
- Eine Station darf erst nach Freigabe durch den Judge verlassen werden.

2. Kategorien und Wertung

- Single Men
- Single Women
- Double Men
- Double Women
- Double Mixed

Bei den Singles wird die Zeit des jeweiligen Athleten gewertet. Bei den Doubles ist der Zieleinlauf erst abgeschlossen, wenn beide Teammitglieder die Ziellinie überquert haben. Die Zeit des zuletzt ankommenden Teammitglieds ist die Teamzeit. Die schnellsten Teams beziehungsweise Athleten jeder Kategorie werden geehrt. Ergänzende Altersklassenwertungen werden in der Ergebnisübersicht ausgewiesen.

3. Zeitplan, Anreise und Check-in

- Die Kategorien starten grundsätzlich in der Reihenfolge Single Men, Single Women, Double Men, Double Women und Double Mixed.
- Die persönliche Startzeit wird ungefähr eine Woche vor dem Event per E-Mail mitgeteilt.
- Bitte spätestens 60 Minuten vor der eigenen Startzeit auf dem Gelände eintreffen.
- Spätestens 15 Minuten vor dem Start im ausgeschilderten Startbereich bereithalten.
- Beim Check-in erhalten alle Athleten ein Teilnehmerbändchen.
- Das Bändchen muss während des gesamten Wettkampfs sichtbar getragen werden und darf nicht weitergegeben werden.

Adresse: Grütt Stadion Lörrach, Grüttweg 15, 79539 Lörrach.

Bitte der Veranstaltungsbeschilderung und den Anweisungen der Helfer folgen. Ausschließlich ausgewiesene Parkflächen nutzen und Rettungswege freihalten. Für Parkplatzsuche und Fußweg zum Check-in zusätzliche Zeit einplanen. Fahrgemeinschaften und die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln werden empfohlen.

4. Die zehn Wettkampfstationen

Die nachfolgenden Standards sind verbindlich. Ergänzend gelten die Instruktionsvideos auf bfmgames.de sowie die Hinweise des Head Judges am Wettkampftag. Bei abweichender Ausführung entscheidet der zuständige Judge.

Station 1 – Burpees

80 Meter | Men: – | Women: –

- Brust und Oberschenkel berühren in der unteren Position den Boden.
- Anschließend wird nach vorne gesprungen; die Landung erfolgt kontrolliert.
- Die vorgegebene Distanz ist vollständig bis hinter die Markierung zu absolvieren.

Station 2 – Farmers Carry

200 Meter | Men: 2 × 24 kg Kettlebells | Women: 2 × 16 kg Kettlebells

- Beide Kettlebells werden gleichzeitig seitlich am Körper getragen.
- Das Equipment darf abgesetzt und anschließend wieder aufgenommen, aber nicht geworfen werden.
- Die Distanz ist erst beendet, wenn Athlet und beide Kettlebells die Ziellinie der Station vollständig passiert haben.

Station 3 – Lungen

80 Meter | Men: 20 kg Sandbag | Women: 10 kg Sandbag

- Der Sandbag wird sicher im vorgesehenen Tragebereich gehalten.
- Bei jedem Ausfallschritt muss das hintere Knie kontrolliert den Boden berühren.
- Vor dem nächsten Schritt müssen Hüfte und Knie vollständig gestreckt sein.
- Die Stationslinie muss mit beiden Füßen vollständig überquert werden.

Station 4 – Goblet Squats

60 Wiederholungen | Men: 20 kg Kurzhantel | Women: 15 kg Kurzhantel

- Die Kurzhantel wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten.
- In der unteren Position muss die Hüfte erkennbar unterhalb der Knieoberkante sein.
- Oben müssen Hüfte und Knie vollständig gestreckt sein.

Station 5 – Devil Press

40 Wiederholungen | Men: 20 kg RAM-Rolle | Women: 10 kg RAM-Rolle

- Die Wiederholung beginnt mit der RAM-Rolle am Boden.
- In der unteren Burpee-Position berühren Brust und Oberschenkel den Boden.
- Die RAM-Rolle wird anschließend in einer fließenden Bewegung über Kopf gebracht.
- Die Wiederholung zählt bei vollständig gestreckter Hüfte, gestreckten Knien und kontrollierter Überkopfposition.

Station 6 – Plate Thruster

60 Wiederholungen | Men: 15 kg Plate | Women: 10 kg Plate

- Die Plate wird vor dem Körper gehalten und aus einer vollständigen Kniebeuge nach oben geführt.
- In der unteren Position muss die Hüfte erkennbar unterhalb der Knieoberkante sein.
- Oben sind Hüfte, Knie und Arme vollständig gestreckt; die Plate befindet sich kontrolliert über dem Kopf.

Station 7 – Air Squats

100 Wiederholungen | Men: – | Women: –

- In der unteren Position muss die Hüfte erkennbar unterhalb der Knieoberkante sein.
- Oben müssen Hüfte und Knie vollständig gestreckt sein.
- Die Füße bleiben innerhalb des vom Judge vorgegebenen Arbeitsbereichs.

Station 8 – Slam Ball

50 Wiederholungen | Men: 12 kg Ball | Women: 7 kg Ball

- Der Ball wird aus der vorgegebenen Startposition kraftvoll in den markierten Zielbereich bewegt.
- Die Wiederholung zählt nur, wenn der Ball den vorgeschriebenen Bereich beziehungsweise die vorgeschriebene Linie erreicht.
- Der Ball muss kontrolliert aufgenommen werden; andere Athleten dürfen nicht gefährdet werden.

Station 9 – Bear Crawl

100 Meter | Men: – | Women: –

- Die Fortbewegung erfolgt ausschließlich auf Händen und Füßen; die Knie bleiben vom Boden gelöst.
- Die markierte Strecke und alle Wendepunkte müssen vollständig absolviert werden.
- Die Station endet erst, wenn die Ziellinie mit dem gesamten Körper überquert wurde.

Station 10 – Overhead Carry

200 Meter | Men: 10 kg Plate | Women: 5 kg Plate

- Die Plate wird mit beiden Händen stabil über dem Kopf getragen.
- Die Arme bleiben in der vorgesehenen Überkopfposition gestreckt.
- Wird die Plate abgesenkt, muss angehalten werden; weitergegangen wird erst nach erneuter korrekter Überkopfposition.
- Die Distanz ist erst beendet, wenn Athlet und Plate die Ziellinie der Station vollständig passiert haben.

5. Regeln für Double-Teams

- Beide Teammitglieder absolvieren sämtliche Laufabschnitte vollständig und gemeinsam.
- Eine Station darf erst begonnen werden, wenn beide Teammitglieder im Stationsbereich angekommen sind.
- Die Wiederholungen beziehungsweise Distanzen dürfen frei aufgeteilt werden, sofern für eine Station nichts anderes angekündigt wird.
- Bei stationären Übungen arbeitet grundsätzlich nur eine Person gleichzeitig.
- Wechsel sind beliebig möglich und erfolgen kontrolliert innerhalb des Stationsbereichs.
- Das Team startet erst nach Freigabe des Judges gemeinsam in den nächsten Laufabschnitt.

6. Sonderregelung Double Mixed

Grundsatz: Bei stationären Übungen verwendet jeder Athlet das Gewicht seiner Geschlechtskategorie. Bei Übungen mit Fortbewegung gilt für beide Teammitglieder das Männergewicht.

- Stationäre Übungen: Die Frau darf das Frauengewicht verwenden; der Mann verwendet das Männergewicht. Dies gilt insbesondere für Goblet Squats, Devil Press, Plate Thruster und Slam Ball.
- Übungen mit Fortbewegung: Beide Teammitglieder verwenden das Männergewicht. Dies gilt für Farmers Carry, Lungen und Overhead Carry.
- Übernimmt die Frau einen Teil der Strecke einer Fortbewegungsübung, muss sie ebenfalls das Männergewicht verwenden.
- Wiederholungen und Distanzen dürfen entsprechend den allgemeinen Double-Regeln frei aufgeteilt werden.

7. Judges, No Reps und Strafen

Der Judge zählt ausschließlich gültige Wiederholungen und gibt die Station frei. Athleten sind selbst dafür verantwortlich, ihre Bewegungen deutlich und regelkonform auszuführen. Diskussionen mit Judges während des Wettkampfs sind zu vermeiden; bei Unklarheiten entscheidet der Head Judge.

- Unvollständige Bewegungsamplitude oder fehlende Endposition: No Rep; die Wiederholung muss erneut ausgeführt werden.
- Nicht vollständig absolvierte Distanz oder ausgelassener Wendepunkt: Rückkehr zur vom Judge bestimmten Stelle beziehungsweise Wiederholung des Abschnitts.

- Verlassen der Strecke, Abkürzen oder Missachten der Signalisation: mögliche Zeitstrafe oder Disqualifikation.
- Absichtliches Blockieren, Beleidigungen, gefährliches Werfen von Equipment oder wiederholtes Ignorieren von Judge-Anweisungen: mögliche Disqualifikation.
- Die Entscheidung des Head Judges und der Wettkampfleitung ist verbindlich.

8. Laufstrecke und Fair Play

- Immer der markierten Strecke und Laufrichtung folgen.
- Andere Athleten nicht blockieren und beim Überholen ausreichend Platz lassen.
- Begleitpersonen dürfen Laufstrecke und Stationsbereiche nicht betreten.
- Kopfhörer sind während des Wettkampfs aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- Unsportliches Verhalten kann zum Ausschluss führen.

9. Warm-up und persönliche Ausrüstung

- Zum Aufwärmen ausschließlich den ausgeschilderten Warm-up-Bereich nutzen.
- Das offizielle Stationsequipment darf vor dem Start nicht verwendet werden.
- Empfohlen: geeignete Wettkampfschuhe, Wechselkleidung, Handtuch, Sonnen- oder Regenschutz, persönliche Verpflegung und ausreichend Flüssigkeit.
- Handschuhe und übliche Bandagen sind erlaubt, sofern sie die Bewegung nicht technisch unterstützen oder einen unfairen Vorteil schaffen.
- Eigenes Magnesium nur verwenden, wenn es vor Ort ausdrücklich erlaubt wird.
- Für persönliche Gegenstände und Wertsachen übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

10. Medizinische Versorgung und Sicherheit

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Mit dem Start bestätigt jeder Athlet, gesundheitlich vorbereitet und in der Lage zu sein, den Wettkampf sicher zu absolvieren. Bei Schmerzen, Schwindel, Atemproblemen oder anderen Beschwerden ist der Wettkampf sofort zu unterbrechen und ein Judge oder das Medical Team zu informieren.

- Ein Medical Team befindet sich auf dem Veranstaltungsgelände.
- Den Anweisungen des medizinischen Personals ist Folge zu leisten.
- Die Wettkampfleitung darf Athleten aus Sicherheitsgründen aus dem Rennen nehmen.
- Bei Hitze, Sturm oder anderen außergewöhnlichen Bedingungen dürfen Streckenführung, Startzeiten oder Abläufe angepasst werden.

11. Catering und Aufenthalt

Auf dem Veranstaltungsgelände erwarten euch eine Beach Bar, verschiedene Foodstände, eine Matcha-Bar sowie weitere Getränke- und Verpflegungsangebote. Essen und Getränke können vor Ort erworben werden. Bringt dennoch eure persönliche Wettkampfverpflegung und ausreichend Flüssigkeit mit.

12. Foto-, Film- und Ergebnisveröffentlichung

Im Rahmen der Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen erstellt. Mit der Anmeldung gelten die im Teilnahme- und Wettkampfbegleitmaterial beschriebenen Regelungen zur Veröffentlichung von Namen, Kategorie, Wettkampfzeit, Platzierung sowie Bild- und Videoaufnahmen.

13. Abschluss-Checkliste

- Startzeit und Startwelle aus der E-Mail prüfen.
- Mindestens 60 Minuten vor dem Start anreisen.
- Check-in durchführen und Teilnehmerbändchen anlegen.
- Instruktionsvideos auf bfmgames.de ansehen.
- Eigene Verpflegung, Getränke und passende Kleidung einpacken.
- 15 Minuten vor dem Start im Startbereich bereithalten.
- Judges respektieren, fair kämpfen und den Wettkampf genießen.

Kontakt: GYMAZO • Kanderner Strasse 4 • 79585 Steinen • getfitbyazo@gmail.com • +49 176 61252925

WIR FREUEN UNS AUF EINEN UNVERGESSLICHEN WETTKAMPFTAG MIT EUCH!

BLACK FOREST MAJOR GAMES • 05.09.2026