CrossFit Ladder

Hyrox Simulation Race
15 Novembre 2026

HYROX

Adresse : 2 rue Jean Monnet, 68270 Wittenheim
Contact : contact@crossfitladder.fr

SOMMAIRE

INTRODUCTION 3
1. LIEU DE LA COMPETITION 4
1.1. ADRESSE 4
1.2. STATIONNEMENT 4
2. DÉROULEMENT 4
2.1. CHECK-IN 4
2.2. DÉPART 4
2.3. PARCOURS 5
2.4. FIN DE LA COURSE 5
2.5. PHOTO FINISH ..... Error! Bookmark not defined.
3. INFORMATIONS PRATIQUES 5
3.1. ORGANISATION DU FLOOR 5
3.2. RUN 6
3.3. STATIONS 6
3.4. AUTRES INFORMATIONS 7
4. RESTAURATION 7
5. RESEAUX SOCIAUX 7

INTRODUCTION

Bienvenue à tous et à toutes pour la 7ème édition de la Mulhouse HYROX Simulation Race.

Toute l'équipe organisatrice de CrossFit Ladder vous remercie pour votre participation et nous avons hâte de vous faire découvrir ou redécouvrir la salle.

Ce guide est destiné à l'ensemble des athlètes et détaille les informations importantes. Il est important pour vous de le lire attentivement car il constitue votre principale source d'information. **La majeure partie des informations présentes dans ce guide seront affichées à la salle le jour de l'évènement, toutefois il convient de décider de sa catégorie en avance pour ne pas être pris de cours avant le départ.**
En lisant ce guide, vous garantissez une expérience optimale aux spectateurs, à vous-même et à l'équipe organisatrice qui pourra proposer un évènement le plus fluide possible.

Nous vous souhaitons de performer le mieux possible, et d'apprécier les moments partagés aux cotés de votre partenaire.

Bonne chance à tous.

Valentin Calzan
Sophie Ouazzani

Owners CrossFit Ladder

1. LIEU DE LA COMPETITION

1.1. ADRESSE

La compétition se déroule dans l'enceinte de CrossFit Ladder située au 2 rue Jean Monnet à Wittenheim, France.

1.2. STATIONNEMENT

CrossFit Ladder est situé dans une zone commerciale. Nous vous demandons donc de respecter nos consignes de stationnement et de ne pas vous garer en dehors des places marquées.
L'équipe organisatrice ne pourra en aucun cas être tenue responsable en cas d'enlèvement d'un véhicule par la fourrière si les consignes de stationnement ne sont pas respectées.

Les zones de stationnement possibles sont marquées sur le plan ci-dessous. Les parkings P1 et P2 sont situés à 400m.





2. DÉROULEMENT

2.1. CHECK-IN

La salle ouvre ses portes à 8h30. Les athlètes sont les bienvenus dans la salle à l'heure qu'ils le souhaitent tant que celle-ci est avant l'heure de départ de leur vague. Pour les arrivées après 9h30 (heure de la première vague), **les athlètes sont priés de ne pas encombrer le passage de ceux en train de courir.**
À l'arrivée dans la salle, **les athlètes doivent obligatoirement s'enregistrer auprès du membre de l'organisation présent au panneau « CHECK-IN »**, qui vous donnera votre puce de chronométrage et répondra également à vos questions sur l'organisation de votre course.
Aucun briefing supplémentaire n'est prévu avant votre départ.

2.2. DÉPART

Le départ se fait **à l'heure exacte** au niveau de la ligne rouge et du panneau « START » dans la zone d'accueil. **Vous ne serez pas appelé individuellement pour le départ**, vous êtes seul responsable du respect de vos horaires. **En cas de retard de plus de 2 minutes, vous ne pourrez pas prendre le départ de la course** pour ne pas causer d'embouteillages qui impacteraient les vagues suivantes.
Votre horaire de départ est communiqué par mail en même temps que ce document.

2.3. PARCOURS

Il est de votre responsabilité de suivre le bon parcours et de connaître vos charges et options. Le parcours à l'intérieur de la salle, appelé **« Roxzone »**, est fléché et le sens de course, les stations ainsi que leur ordre de passage sont clairement indiqués. Pour certaines stations, un panneau supplémentaire vous indiquera le détail complet du mouvement à effectuer, à savoir la distance, les charges ou les répétitions.

Des vidéos du parcours et de chaque station sont publiées sur Instagram et Facebook avant la course. Nous vous invitons à les regarder pour arriver le plus préparé possible le jour J.

Il est important de rappeler qu'aucun juge n'est présent sur place pour compter vos répétitions, vérifier la validité de celles-ci ou vous indiquer votre prochaine station.

2.4. FIN DE LA COURSE

La fin de la course a lieu au passage de la ligne rouge à côté du panneau « FINISH », proche du chronomètre.

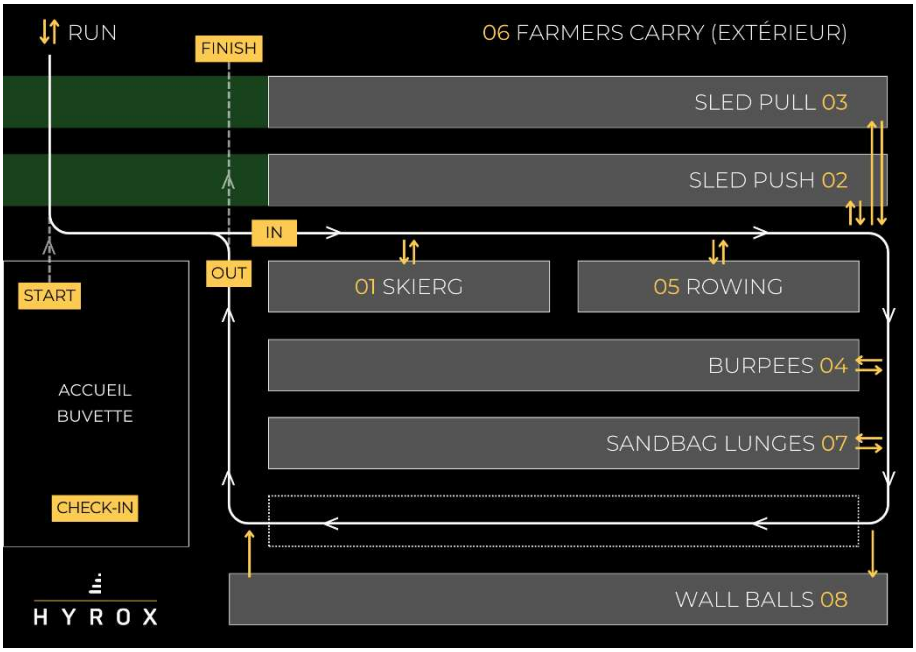
Dans la zone « FINISH », un espace est dédié pour que les athlètes puissent réaliser leur photo finish avec leur temps final, qui sera automatiquement affiché sur la TV.
La photo finish est à prendre par vos soins.
N'hésitez pas à la partager sur les réseaux en taggant **@hyrox.simulation.mulhouse** et **@crossfitladder** !

Une fois la course terminée, vous devez retourner dans la zone de check-in pour récupérer votre patch et redéposer la puce de chronométrage. Une puce de chronométrage non retournée sera facturée 50€.

3. INFORMATIONS PRATIQUES

3.1. ORGANISATION DU FLOOR

Le floor incluant les différentes stations et la Roxzone s'organise de la façon suivante.



La ligne fléchée blanche est le parcours obligatoire à réaliser pour atteindre votre station. **Il est à sens unique.**

3.2. RUN

Le run s'effectue en extérieur. Les distances A/R sont indiquées sur la carte ci-dessous.



Il est recommandé aux athlètes d'effectuer un **tour de reconnaissance** avant de démarrer la course.

3.3. STATIONS

Les 8 stations sont décrites ci-dessous, dans l'ordre. Au départ et entre chaque station, 1 km de run doit être effectué. La course se termine après la station 8 sans effectuer un nouveau kilomètre de run.

		PRO		MIXTE	OPEN	
STATION	REPS	H/H	F/F		H/H	F/F
1. SkiErg	1000 m					
2. Sled Push	50 m	202 kg	152 kg	152 kg	152 kg	102 kg
3. Sled Pull	50 m	153 kg	103 kg	103 kg	103 kg	78 kg
4. Burpee broad jumps	80 m					
5. Row	1000 m					
6. Farmer Carry	200 m	32 kg	24 kg	24 kg	24 kg	16 kg
7. SB walking lunges	100 m	30 kg	20 kg	20 kg	20 kg	10 kg
8. Wallballs	100	9 kg	6 kg	6 kg	6 kg	4 kg

Les athlètes ont le libre choix des charges qu'ils souhaitent utiliser. Les charges décrites ci-dessus sont les charges officielles HYROX.

3.4. AUTRES INFORMATIONS

Des chaussures propres sont obligatoires. Il n'est pas demandé aux athlètes d'avoir des chaussures impeccables mais le minimum est que celles-ci soit dépourvues de terre.

Les affaires personnelles des athlètes sont à placer dans les vestiaires à l'étage. En aucun cas elles ne doivent être placées au sol. Si un athlète souhaite déposer des objets de valeur à l'accueil, cela est possible.

L'échauffement se fait dehors ou dans la zone de warm-up au fond de la salle.

Les animaux ne sont pas admis à l'intérieur, même tenus en laisse.

4. RESTAURATION

Il y aura sur place de la nutrition spécifique Hyrox (gels énergétiques, électrolytes), une petite restauration (barres de céréales, protéinées) et de quoi s'hydrater (café, eau, FitAid).
Il n'y a pas de frigo disponible pour les athlètes sur place.

5. RESEAUX SOCIAUX

Nous sommes présents sur Instagram et Facebook avec les comptes **@hyrox.simulation.mulhouse** et **@crossfitladder**. N'hésitez pas à nous identifier dans vos stories et publications pour que nous puissions les repartager.