



ALGEMENE RICHTLIJNEN BUFFEL ROXRUN 2026



1. Algemeen

De Buffel Rox Run 2026 is een evenement georganiseerd door VZW De Buffels. Het is een hybride workout waarbij hardlopen wordt gecombineerd met functionele fitness oefeningen.

Deelnemers kunnen individueel of in teams meedoen:

- Individuals voltooien de hele workout alleen.
- Teams kunnen de oefeningen verdelen*, maar ze lopen altijd samen.

*Concept2 station : Elke atleet legt de volledige voorgeschreven afstanden individueel af. De tweede atleet mag pas starten zodra de eerste atleet de eerste afstand volledig heeft afgerond.

Het blijft immers een evenement waarbij het plezier en de fair play voorop staan.

Respect, sportiviteit en veiligheid zijn essentieel. Onsportief gedrag kan leiden tot diskwalificatie.

Er zal geen fysiek podium zijn voor de winnaars, maar er wordt wel een klassement bijgehouden. Na de workout kunnen deelnemers hun eigen tijden voor elk onderdeel raadplegen.

2. Inschrijving & Timing

Borstnummer afhalen:

- Deelnemers moeten zich inschrijven aan de ingang om hun borstnummer met chip op te halen. Het borstnummer moet duidelijk zichtbaar gedragen worden tijdens jullie workout.
- Na de finish moet het borstnummer met chip verplicht teruggegeven worden aan de organisatie.

Wave Start & Tijdregistratie:

- Het event verloopt in waves, elke 10 minuten start een nieuwe wave.
- Controleer de tijd van je wave zeker de dag voor het evenement.
- Deelnemers moeten minstens 5 minuten vóór hun wave aanwezig zijn bij de startzone voor een korte briefing.
- De eindtijd stopt pas zodra deelnemers na hun laatste oefening over de finish lopen.

Opwarm zone

- Je kan opwarmen in de voorziene opwarming. Let er wel op dat het **strikt verboden** is om het workout veld te gebruiken of er doorheen te lopen om naar buiten te gaan tijdens je opwarming.
- Gelieve deze richtlijnen te respecteren voor een vlotte en veilige voorbereiding.



3. Workout Flow & Routing

De start vindt plaats binnen, waarna de deelnemers via de aangegeven route naar buiten lopen voor hun eerste ronde.

Let op: de officiële tijd gaat pas in zodra je de trackingmat hebt gepasseerd. Het heeft geen zin om je als eerste op de startlijn te plaatsen of te duwen na de start, aangezien de trackingmat zich buiten bevindt en je tijd pas begint wanneer je deze hebt gepasseerd.

Na elke run lap komen deelnemers een oefening zone binnen en verlaten deze via de andere kant.

Bij oefeningen met dumbbells of kettlebells moeten deelnemers het materiaal ophalen in de voorziene zone en hun herhalingen uitvoeren op de eerstvolgende vrije lijn (het dichtst bij de uitgang). Het materiaal mag niet worden gedropt. Het laten vallen van dumbbells of kettlebells leidt tot straf tijd of zelfs diskwalificatie. Vermoeidheid is geen uitzondering, respect voor het materiaal is verplicht.

Deelnemers moeten **altijd** naar de finish kijken tijdens het uitvoeren van hun oefening.

Na de oefening laten deelnemers het materiaal netjes achter in de voorziene drop-off zone en verlaten ze de oefening zone via de aangegeven uitgang voor hun volgende run lap.

Workout Onderdelen:

- Start (binnen) → Run lap (1 km, buiten)
- 100 A-jumps
- Run lap (1 km, buiten)
- 100 Double dumbbell push press (M: 2x15kg : V: 2x10kg)
- Run lap (1 km, buiten)
- 100 Sandbag stair step up (M:20kg / V:10kg)
- Run lap (1 km, buiten)
- C2 Acid bath (500m Ski erg + 500m Row erg + 1000m Bike erg)
- Run lap (1 km, buiten)
- 100 Plate ground to overhead (M:20kg / V:10kg)
- Run lap (1 km, buiten)
- 100 Kettlebell goblet reverse lunges (M:24kg / V: 16kg)
- Run lap (1 km, buiten)
- 100 Line Facing burpees (laatste 20 aan een andere lijn)
- Run to FINISH

Er zijn geen officiële judges, maar er zijn wel toezichthouders die letten op de correcte uitvoering van de oefeningen. Bij herhaaldelijk incorrecte uitvoering zullen deelnemers hierop gewezen worden en moeten ze hun uitvoering verbeteren en in het slechtste geval opnieuw doen..



4. Movement Standards kort

A-jump:

- Rep start = Voeten op de grond naast de bank.
- Squat tot de kont de bank raakt
- Spring explosief op de bank en land met beide voeten.
- Volledige strekking op de bank van heup en knieën.

Double Dumbbell push presses:

- Start: dumbbells horizontaal, minstens één kop per dumbbell raakt de schouder.
- Kleine of grote dip toegestaan (heupbuiging) om de dumbbells omhoog te krijgen.
- Beide armen volledig gestrekt boven het hoofd, in lijn met het hoofd.
- Volledige strekking van heupen en knieën, met stabiliteit bovenaan.

Sandbag stair step up :

- Start met sandbag vastgehouden in eender welke positie.
- Stap omhoog over 2 tredes; elke trede telt 1 rep.
- Beweging naar beneden telt niet als een rep.
- Bij elke trede moeten beide voeten volledig de trede raken, doorstappen niet toegestaan, omhoog noch omlaag.
- Bij de laatste trede volledig boven: heupen en knieën volledig gestrekt.
- Voor 100 volledige herhalingen: 50x van beneden naar boven (telt als 2 reps per keer).

C2 Acid bath:

- Afstanden per atleet: 500 m SkiErg → 500 m RowErg → 1000 m BikeErg.
- Elke afstand moet volledig voltooid zijn voordat het volgende toestel gestart kan worden.
- **Teams:** beide atleten leggen de volledige C2 individueel af.
- De tweede atleet mag pas starten op de SkiErg nadat de eerste atleet dit onderdeel volledig heeft afgerond.
- Er moet verplicht reset worden bij elk toestel.
- Elk team heeft slechts 1 SkiErg, 1 RowErg en 1 BikeErg.
- Wanneer de eerste atleet klaar is met zijn C2 Acid Bath, moet hij wachten op de tweede atleet voordat het team verder gaat met lopen.

Plate ground to overhead:

- Start: deel van de plate moet de grond raken voor het lichaam.
- Plate volledig van de grond tot boven het hoofd brengen, met armen volledig gestrekt.
- Heup en knieën volledig gestrekt bovenaan.



ALGEMENE RICHTLIJNEN BUFFEL ROXRUN 2026



Kettlebell goblet reverse lunges:

- Kettlebell tegen de borst in goblet positie.
- Stap achteruit in een lunge, de achterste knie raakt de grond.
- Kom volledig omhoog tot de voeten weer naast elkaar staan, heupen en knieën volledig gestrekt.
- Volgende rep pas starten na volledige strekking.
- Alternating benen niet verplicht.

Line facing burpee:

- Volledige handen achter de lijn bij elke rep.
- Borst en knieën raken de grond.
- Lichaam recht vooruit op de lijn liggen, niet schuin of parallel.
- Spring/stap over de lijn op eender welke manier.
- Volledig omhoog komen is niet verplicht.
- Hoofd en schouders mogen over de lijn zijn.



5. Algemene Richtlijnen & Extra's

Kleedkamers & Douchen:

- Deelnemers kunnen zich na hun workout douchen in de voorziene kleedkamers.

Buffel Bar & Support:

- Geniet van een hapje en een drankje aan de Buffel Bar en moedig andere deelnemers aan.

Veiligheid & Gedrag:

- Opzettelijk hinderen van andere deelnemers leidt tot een waarschuwing of diskwalificatie.
- Deelnemers mogen enkel starten op het officiële startteken van de wedstrijdleiding.
- Deelnemers dienen zich te houden aan de richtlijnen en instructies van de organisatie.
- Het dragen van geschikte sportkleding en -schoenen is verplicht voor de veiligheid en comfort van de deelnemers.
- Het gebruik van drugs of andere verboden middelen tijdens het evenement is strikt verboden.
- Aansprakelijkheid voor persoonlijke schade of verlies van eigendommen wordt niet door de organisatie gedekt.
- In geval van medische noodsituaties, dient de deelnemer onmiddellijk de aanwezige vrijwilligers van het evenement te informeren.
- Foto's en video's kunnen worden gemaakt tijdens het evenement voor promotionele doeleinden; deelname houdt in dat je akkoord gaat met het gebruik van je beeldmateriaal.
- De organisatie behoudt zich het recht voor om de evenementen regels op elk moment aan te passen of te wijzigen, afhankelijk van de omstandigheden.
- Deelname aan het evenement is op eigen risico; de organisatie is niet verantwoordelijk voor eventuele verwondingen of schade tijdens het evenement.

Deze richtlijnen zorgen ervoor dat het evenement vlot, veilig en plezierig verloopt voor iedereen.

VEEL SUCCES!