



Deelnemersgids Hybrid Extreme 2026

Alles wat je moet weten voor 2 én 3 oktober 2026

Hybrid Extreme is een fysieke en mentale duurotdaging. Lees deze gids vooraf volledig door. Je bent zelf verantwoordelijk voor je voorbereiding, voeding, ronde-telling en persoonlijke spullen.

Volg tijdens het evenement altijd de aanwijzingen van de wedstrijdleiding en de aanwezige trainer.

1 Programma

Moment	Tijd
Vrijdag 2 oktober - deuren open	17.00 uur
Vrijdag 2 oktober - start 24 uur	18.00 uur
Zaterdag 3 oktober - start 12 uur	06.00 uur
Zaterdag 3 oktober - losse rondes	Vanaf 09.00 uur
Zaterdag 3 oktober - HFT vrije inloop	Vanaf 10.00 uur
Zaterdag 3 oktober - start 6 uur	12.00 uur
Uiterste start losse ronde of HFT	16.00 uur
Einde en gezamenlijke afsluiting	18.00 uur

Kom ruim op tijd om je spullen neer te zetten en de briefing te volgen. Online inschrijven kan tot vrijdag 2 oktober 2026 om 12.00 uur.

2 Locatie en faciliteiten

- Sportpark Maassenhof, HRC Venlo, Heymansstraat 101, 5927 NP Venlo.
- Gratis parkeren op het parkeerterrein van HRC Venlo.
- Kleedruimtes en douches zijn beschikbaar.
- Je kunt persoonlijke spullen in de BOX plaatsen. Bewaking en toezicht op je spullen zijn je eigen verantwoordelijkheid.
- Voor 24-uursdeelnemers is een rust- en slaapruijnte beschikbaar indien gewenst. Neem alleen een veldbed of slaapzak mee.
- Er is geen wifi. Er zijn voldoende stopcontacten.
- Voor de 12- & 24-uursdeelnemers is er een magnetron én waterkoker zijn beschikbaar.

3 Categorieën

- Hybrid Extreme 24 uur - uitsluitend individuele deelname
- Hybrid Extreme Single en Double 12 uur
- Hybrid Extreme Single en Double 6 uur
- Een losse Hybride Battle-ronde als solo of double
- HFT - Hybride Fit Test



4 Wedstrijdregels 24 uur

Per ronde kies je tussen **zes rondes** op de atletiekbaan, of de vooraf aangewezen alternatieve route (beide routes zijn circa 2,6 km).

Parcours / alternatieve route:



Daarna voer je de volgende onderdelen uit:

Onderdeel	Aantal of afstand
Sled push	12,5 meter
Sled pull	12,5 meter
Burpees op de plaats	20
Farmer carry	100 meter
Bodyweight lunges	20 totaal
Wall balls	25

- Deelname is individueel. Er is geen doublecategorie voor de 24 uur.
- De HYROX- of Hybride Battle-gewichten en standaarden gelden zoals voor jou vooraf is vastgelegd.
- Je mag tijdens het evenement niet van gewicht of divisie veranderen.
- Je bepaalt zelf je tempo, routekeuze en rustmomenten.



- Een gestarte ronde maak je volledig af. Alleen een volledige ronde die vóór 18.00 uur is afgerond telt mee.
- Headphones, pacers en begeleiding op de baan zijn niet toegestaan.

5 Wedstrijdregels 6 en 12 uur

- Je werkt in volledige rondes van de actuele Hybride Battle volgens de geldende wedstrijdregels.
- Iedere hardloop ronde wordt op de atletiekbaan uitgevoerd.
- Na iedere ronde bepaal je zelf wanneer je opnieuw start.
- Doubles lopen samen, starten en finishen samen. De oefeningen mogen vrij worden verdeeld; er geldt geen minimum per deelnemer.
- Om 18.00 uur stopt de wedstrijd. Alleen volledig voltooide rondes tellen mee.
- Bij een gelijk aantal rondes bepaalt de snelste totaal tijd over de volledige rondes de rangschikking.

6 Rondetelling en uitslag

1. Je bent zelf verantwoordelijk voor je tijd en rondetelling.
2. Noteer iedere volledig voltooide ronde en je cumulatieve tijd direct op het centrale scorebord.
3. Er worden geen chips, startnummers of persoonlijke scorekaarten gebruikt.
4. Er zijn afzonderlijke eindresultaten voor 6, 12 en 24 uur.
5. Per duurcategorie wordt de titel Hybrid Atleet van Venlo 2026 toegekend. Er zijn geen prijzen: je strijdt voor de eer.
6. De uitslagen worden zo spoedig mogelijk na het evenement op de website geplaatst.

7 HFT en losse rondes

De HFT heeft vrije inloop vanaf 10.00 uur, met maximaal acht deelnemers tegelijk. Je houdt zelf je tijd bij; er volgt geen officiële uitslag. Een losse Hybride Battle-ronde start zodra er ruimte is of wanneer jij wilt starten, in afstemming met de aanwezige trainer. De uiterste starttijd is 16.00 uur.

8 Verzorging en eigen voeding

- De organisatie verstrekt water, repen, snoep, nootjes en zoutjes aan deelnemers van de duurcategorieën.
- Neem zelf voldoende hoofdmaaltijden, persoonlijke sportvoeding en eventuele dieetproducten mee.
- Je mag een eigen verzorgingsplek inrichten in de BOX. Houd doorgangen vrij en ruim je plek na afloop volledig op.
- Allergieën en dieetwensen zijn je eigen verantwoordelijkheid. Controleer zelf of aangeboden producten geschikt zijn.
- Na afloop is er een gezamenlijk drankje, hapje en nawoord.

9 Wat neem je mee

- Passende sportkleding en voldoende droge reservekleding
- Geschikte hardloopschoenen en eventueel een extra paar
- Handdoek en doucheartikelen
- Eigen hoofdmaaltijden en persoonlijke sportvoeding
- Herbruikbare drinkfles of bidon
- Benodigdheden voor herstel en verzorging
- Voor overnachting: veldbed of slaapzak
- Eventuele medicatie die je zelf nodig hebt

10 Veiligheid en gedrag

- Deelname vraagt een goede fysieke voorbereiding. Luister naar je lichaam en meld klachten direct.
- Aanwijzingen van Daniël, Susan en de aanwezige trainer zijn bindend. Zij kunnen je deelname om medische of veiligheidsredenen beëindigen.
- Er is geen afzonderlijke EHBO-organisatie aanwezig. De aanwezige trainer beoordeelt incidenten en belt bij spoed 112. De AED hangt bij HRC Venlo.
- Alcohol is tijdens deelname verboden.



- Onderteken vóór deelname het deelnameformulier.
- Supporters mogen 's nachts aanwezig blijven wanneer dit vooraf wordt gemeld.
- Laat het altijd weten wanneer je stopt of de locatie verlaat.

11 Belangrijk voor de finish

De wedstrijd eindigt zaterdag 3 oktober exact om 18.00 uur. Een onvoltooide ronde telt niet mee. Controleer daarom vóór je opnieuw start of je de volledige ronde verantwoord en op tijd kunt afronden. Ruim na afloop je eigen verzorgingsplek en persoonlijke spullen op.

Na de finish is er een gezamenlijke afsluiting van Hybride Extreme met een drankje en een hapje in de horeca van HRC Venlo.

Actuele informatie en contactmogelijkheden staan op www.hybridesports.nl/evenementen/hybrid-extreme. Tijdens het evenement meld je vragen bij de wedstrijdleiding in de BOX.