Red Bull Almauftrieb – wenn Kühe auf Kettlebells treffen

Am 09. Juni steigt im Zillertal der erste Red Bull Almauftrieb – ein einzigartiges Fitness-Event, bei dem Crossfit auf Trailrunning, Urban Fitness auf Natur und Kühe auf Kettlebells treffen. Rund 6 Kilometer und knackige 600 Höhenmeter, gespickt mit 6 spannenden Fitness Challenges, warten auf ihre sportlichen Herausforderer. Die Anmeldung startet jetzt.

Schöner waren schmerzhaft Fitness-Challenges noch nie! Für all jene Mädels und Burschen, die sich außerhalb ihrer Crossfit-Box einer neuen Herausforderung stellen möchten, geht es am 09. Juni beim Red Bull Almauftrieb auf dem traditionellen Weg der Kühe vom Tal auf den Berg – quer durch die wunderschöne Ferienregion Mayrhofen-Hippach und das Sonnendorf Brandberg im Zillertal. Das Besondere daran: Auf dem 6 Kilometer langen und 600 Höhenmeter weiten Weg auf den Steinerkogel erwarten die Teilnehmer neben einem atemberaubenden Ausblick auf die umliegende Bergwelt, einzigartige Challenges, die es in sich haben. Natürlich geht es nicht nur darum diese Strecke zu bewältigen, der Sieg winkt der schnellsten Frau und dem schnellsten Mann. Wenn Crossfit-Box auf Strohballen trifft sind all jene gefordert, die sich für Crossfit, High Intensity Interval Training, Tabata oder Trailrunning begeistern. Bei diesem einzigartigen Finessevent heißt es für die Teilnehmer die eigene Komfortzone zu verlassen und sich traditionell angehauchten, aber knallharten Fitness-Challenges zu stellen, bei denen Stroh, Holz und Milchkannen selbst die Härtesten unter der Sonne an ihr Limit bringen.

So bezaubernd sich die Landschaft des Zillertals auch zeigt, durch die sich die Teilnehmer am 09. Juni quälen werden, so herausfordernd wird der Challenge-gespickte Berglauf auf die Alm. Während die 600 Höhenmeter und 6 Kilometer lange Laufstrecke die Ausdauerfähigkeit der Teilnehmer in Frage stellen, stoßen diese bei den 6 außergewöhnlichen Challenges mit großer Wahrscheinlichkeit an die Grenzen ihrer Kraft.

Registrieren können sich Interessierte ab sofort unter www.redbull.com/almauftrieb.

WODs (Workout of the Day) bringen die Teilnehmer in Alm-Topform

In den Wochen vor dem Event werden Workouts of the Day (WOD) online gestellt, welche die Teilnehmer perfekt auf die anstehenden Herausforderungen vorbereiten sollen. Mit diesen Preparation-WODs steht dann auch einer erfolgreichen Teilnahme beim ersten Red Bull Almauftrieb nichts mehr im Weg.