



## **x cross run 2016 – die Tour- 3 Locations, 3 Herausforderungen**

Wien, 17. März 2016. Österreichs größter Hindernislauf, der x cross run, wächst und findet 2016 erstmals an drei völlig unterschiedlichen Locations statt. Neben der Seestadt Aspern (urban) wird der erfolgreiche adventure run heuer auch erstmals in Obertauern (mountain) und in Podersdorf (lake) stattfinden. Ganz nach dem Motto „Are you strong enough?“ warten auf die TeilnehmerInnen anspruchsvolle Hindernisse und sportliche Herausforderungen, natürlich kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz.

### **Höher, dreckiger, lustiger – Schnell sein ist nicht alles**

Dirt-Runs und Hindernisläufe sind DIE Trendisziplin im Laufsport. Immer mehr Menschen begeistern sich für diese neue Art der sportlichen Herausforderung, bei der nicht ausschließlich die körperliche Leistung im Vordergrund steht. Denn neben einer entsprechenden Ausdauer sind auch Beweglichkeit, Balance, Kraft und ein gewisses Geschick gefragt, wenn es darum geht, die Hindernisse auf der Strecke zu überwinden.

„Natürlich will jeder Läufer schnell ins Ziel. Aber die Challenge ist, das Ziel überhaupt zu erreichen. Denn zwischen Start- und Ziellinie liegen 16 anspruchsvolle Hindernisse pro Runde. Neben laufen heißt das also klettern, rutschen, springen, balancieren – du bist mit all deinen koordinativen und körperlichen Fähigkeiten gefordert“, bringt Veranstalter Hannes Menitz die Faszination des x cross run auf den Punkt.

Den TeilnehmerInnen wird bei diesem Cross Lauf alles abverlangt. Die Läuferinnen und Läufer müssen Schlammgräben, Wasserrutschen, Strohyramiden, Container-Netz-Hindernisse, Reifenberge, Holzwände und vieles mehr überwinden. Dass es dafür neben der nötigen Kraft und Kondition auch eine Portion Humor braucht, zeigen nicht zuletzt die vielen lachenden Gesichter, die zwischen Dreck und Schlamm hervorblitzen.

### **Von Jung bis Alt, von der Prinzessin bis zum Superheld**

Der x cross run ist bei weitem kein Hindernislauf exklusiv für taffe Männer. Fast 50% aller Teilnehmer sind weiblich und beweisen Jahr für Jahr, dass sie ihre männlichen Kollegen im Schlamm stecken lassen.

Auch das Alter kennt beim x cross run keine Grenzen. Angefangen von einer eigenen zwei Kilometer langen Strecke für Kinder im Alter von 8 – 15 Jahre, gibt es nach oben hin keine Altersgrenze. Für 2016 wurde extra neues Material angeschafft, das modular einsetzbar ist.



Der Ehrgeiz, die eigenen Grenzen auszutesten und diese zu überwinden, verbindet die TeilnehmerInnen gleichermaßen. Wie sie die Strecke jedoch in Angriff nehmen, ist Jahr für Jahr ein Augenschmaus. Unzählige Läuferinnen und Läufer begeben sich als Gladiatoren, Superhelden oder Comicfiguren auf Strecke. Ganze Teams verkleiden sich...

### **x cross urban - Auftakt in der Seestadt Aspern**

Den Auftakt macht am 4. Juni 2016 der x cross run in der Seestadt Aspern, wo sich schon im letzten Jahr 4.500 Teilnehmer der Challenge stellten. Eben dieser Erfolg und die große Nachfragen haben die Organisatoren Hannes und Christine Menitz dazu bewogen, den adventure run auch abseits seiner Wiener Heimat zu platzieren.

In Wien gilt es einen 5 oder 10km langen Parcours mit 16 spannenden Hindernissen zu bewältigen.

### **Der Berg ruft**

Am 2. Juli feiert der x cross run dann in Obertauern seine Premiere. Mitten in der wunderschönen Kulisse der Radstädter Tauern gilt es einen der herausforderndsten Trails auf 2.000 Meter Seehöhe zu bewältigen. Anders als in Wien beträgt die Streckenlänge wahlweise 8 oder 16km, dazu müssen jeweils 280 Höhenmeter pro Runde überwunden werden.

### **Einmal Extra-Dreckig**

Den Abschluss macht am 10. September Podersdorf. Der größte Steppensee Europas bietet beste Voraussetzungen für eine Challenge mit viel Schlamm, wodurch der 5 oder 10 km lange Weg ins Ziel erschwert wird.

Aufgrund ihrer besonderen Lage bietet jeder der drei Austragungsorte ein unterschiedliches Streckenprofil und Herausforderungen.

Für die drei Stationen (Wien, Obertauern, Podersdorf) rechnen die Veranstalter mit rund 10.000 Cross Runnern. Darüber hinaus wird es heuer auch bei allen Läufen erstmals eine eigene Kids Challenge für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren geben.

Neben den sportlichen Läufen wird es auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geben. Vollgepumpt mit Adrenalin geht nach den Bewerben zur After Run Party, wo allen nochmal richtig eingeheizt wird.

### **Informationen und Anmeldung:**

[www.xcrossrun.at](http://www.xcrossrun.at)

4. Juni 2016 x cross run urban/ Seestadt Aspern

2. Juli 2016 x cross run mountain/ Obertauern

10. September 2016 x cross run lake/ Podersdorf

<https://www.facebook.com/xcrossrun>.



**Bildmaterial und Rückfragehinweis:**

Anna Sollereeder

[sollereeder@kommunikationsatelier.info](mailto:sollereeder@kommunikationsatelier.info)

0699 12 55 75 74

Markus Riedlmayer

[riedlmayer@kommunikationsatelier.info](mailto:riedlmayer@kommunikationsatelier.info)

0664 184 69 60

