

beyond CHALLENGE

dream it. believe it. achieve it.

ATHLETE GUIDE 2026

5ª edizione dell'anniversario | Sabato 19 settembre 2026 | Lido di Monticolo, Appiano

dream it. believe it. achieve it.

1. Tutto l'essenziale in breve

Data	Sabato 19 settembre 2026
Location dell'evento	Lido di Monticolo, Appiano sulla Strada del Vino
Parcheggio	Via Monticolo 37, Appiano
Partenza PRO CHALLENGE	prima onda alle 09.45, poi gruppo dopo gruppo
Partenza FUN CHALLENGE	prima onda alle 10.30, poi gruppo dopo gruppo
Ritiro pettorali il giorno della gara	dalle 07.30 nella tenda di registrazione
Arrivo sul posto	almeno 90 minuti prima della tua partenza
Registrazione completata	al massimo 30 minuti prima della tua partenza
After Race Get Together	dalle 14.00 al Lido di Monticolo
Premiazione ed estrazione	ore 15.00, presenza obbligatoria
Da portare con te	email di conferma e carta d'identità o passaporto

2. Come arrivare e parcheggio

In auto

Da Bolzano in direzione Appiano impieghi circa 30 minuti. Una volta sul posto segui semplicemente la segnaletica verso l'area dell'evento.

Parcheggio

I parcheggi riservati si trovano in Via Monticolo 37 ad Appiano. La tariffa del parcheggio la puoi pagare comodamente con carta.

Calcola abbastanza tempo per il viaggio. Il giorno della gara la strada di accesso al Bosco di Monticolo è molto più trafficata del solito e i parcheggi si riempiono rapidamente durante la mattinata.

3. Iscrizione, prezzi e cambio nominativo

Iscrizione

L'iscrizione alla PRO CHALLENGE e alla FUN CHALLENGE avviene tramite **www.beyond-hp.it** ovvero tramite il nostro portale RACE RESULT. La tua iscrizione diventa valida solo dopo il ricevimento della quota di partecipazione.

Quota di partecipazione

Gara	fino al 31.05.2026	fino al 31.08.2026	dal 01.09.2026
FUN CHALLENGE	70 €	80 €	90 €
PRO CHALLENGE	90 €	100 €	110 €

Cambio nominativo

Se non puoi partecipare, puoi cedere il tuo posto a un'altra persona. Scrivici una email a **challenge@beyond-hp.it** indicando il tuo nome, il tuo numero di pettorale e i dati completi della nuova persona. Il cambio nominativo costa **10 €** ed è possibile fino al **12.09.2026**. La nuova persona accetta con questo anche il regolamento e la dichiarazione di responsabilità.

Rimborso e trasferimento

In caso di mancata partecipazione la quota di iscrizione non viene rimborsata. Non è nemmeno possibile trasferire il tuo posto all'anno successivo. Il cambio nominativo è l'unica strada per cedere la tua iscrizione.

4. Requisiti di partecipazione

- Il giorno della gara devi avere almeno 18 anni. Dai 16 anni puoi partecipare con un'autorizzazione firmata dai genitori e una copia del documento d'identità, da inviare a challenge@beyond-hp.it oppure da caricare durante l'iscrizione.
- Devi trovarti in buone condizioni atletiche e di salute e valutare personalmente la tua capacità di sopportare lo sforzo.
- Se risiedi all'estero, secondo la normativa italiana ti serve un certificato di idoneità medica valido il giorno della gara. Il modello lo trovi sul nostro sito oppure te lo inviamo su richiesta.
- Al momento della registrazione in loco firmi la dichiarazione di responsabilità.
- Ti consigliamo di stipulare un'assicurazione infortuni privata.

5. Programma del giorno di gara

dalle 07.30	Ritiro pettorali nella tenda di registrazione
dalle 09.15	Ritrovo nell'area di partenza per la prima onda PRO
ore 09.45	Prima onda di partenza PRO CHALLENGE, poi ogni 10 minuti il gruppo successivo
ore 10.30	Prima onda di partenza FUN CHALLENGE, poi ogni 10 minuti il gruppo successivo
dalle 14.00	After Race Get Together al Lido di Monticolo
ore 15.00	Premiazione PRO ed estrazione dei premi FUN

Il tuo orario di partenza personale ti arriva per email nella settimana di gara. Lo trovi inoltre stampato sul tuo pettorale.

6. Onde di partenza e orario

Si parte a gruppi. Ogni 10 minuti circa 50 atlete e atleti prendono il via. In questo modo il percorso resta scorrevole e non ti ritrovi in coda agli ostacoli.

La prima onda della **PRO CHALLENGE** parte alle **09.45**, la prima onda della **FUN CHALLENGE** alle **10.30**. Poi ogni 10 minuti segue il gruppo successivo.

- Il tuo orario esatto di partenza ti arriva per email nella settimana di gara.
- Lo stesso orario è stampato sul tuo pettorale.
- Presentati nell'area di partenza almeno 15 minuti prima del tuo gruppo.
- Chi non si trova nell'area di partenza al momento del proprio gruppo non può essere spostato in un'onda successiva e viene squalificato.

7. Kit di partenza e pettorale

Ritiro

Il kit di partenza lo ritiri personalmente nella tenda di registrazione. Tieni pronti il tuo documento d'identità con foto e la tua email di conferma. Il ritiro da parte di terzi non è consentito, nemmeno da parte di compagne e compagni di squadra.

Controlla la completezza del kit già al momento della consegna. La registrazione deve essere conclusa al massimo 30 minuti prima della tua partenza.

Come indossare il pettorale

Sei obbligato a indossare il pettorale in modo ben visibile sul davanti per tutta la durata della gara. Non ritagiarlo e non piegarlo, altrimenti l'abbinamento delle tue foto non funziona.

8. I tagliandi sul tuo pettorale

Sul lato destro del tuo pettorale trovi due tagliandi staccabili. Sono i tuoi buoni per il Get Together e li utilizzi dopo la gara direttamente agli stand.

Tagliando	Per cosa	Dove utilizzarlo
Tagliando superiore	una bibita omaggio Forst 0,0 analcolica	Stand bevande nell'area di arrivo
Tagliando inferiore	3 € di sconto sul tuo pasto	Stand gastronomico Piazzetta nell'area di arrivo

Non staccare i tagliandi da solo. È il personale dello stand a staccarli al momento dell'utilizzo. Un tagliando sciolto senza pettorale non viene accettato e un tagliando perso non viene sostituito.

9. Percorso e distanze

Gara	Distanza	Dislivello	Ostacoli	Penalità
FUN CHALLENGE	ca. 6,5 km	ca. 180 m	15+	10 burpees o loop
PRO CHALLENGE	ca. 13 km, due giri	ca. 300 m	30+	30 burpees o loop

Il percorso attraversa tratti asfaltati, strade forestali, terreno impervio e passaggi in acqua. Presta sempre attenzione alla segnaletica del percorso. Se per uno o due minuti non vedi più alcuna segnalazione, torna all'ultima marcatura o all'ultimo addetto di percorso e riorientati da lì.

Alcuni tratti si svolgono lungo strade aperte al traffico. Su questi tratti rispetta le normali regole della circolazione e le indicazioni degli addetti di percorso.

10. FUN CHALLENGE

La FUN CHALLENGE **non è una gara ufficiale** ed è concepita come competizione individuale e di squadra. Potete aiutarvi a vicenda a superare gli ostacoli, purché corriate la stessa distanza. Inoltre sul percorso è presente un coach professionista che ti dà una mano ai singoli ostacoli.

Se non riesci a superare un ostacolo, esegui **10 burpees** oppure, a seconda della postazione, un giro di penalità. L'arbitro presente ti dice sul posto quale delle due opzioni vale. Per la penalità puoi prenderti tutto il tempo che ti serve e puoi farti aiutare.

Naturalmente puoi iscriverti alla FUN CHALLENGE anche da solo.

11. PRO CHALLENGE

Nella PRO CHALLENGE conti solo su te stesso. Se ti fai aiutare a superare un ostacolo, l'ostacolo si considera non superato e devi eseguire la penalità.

Se non riesci a superare un ostacolo, esegui **30 burpees** oppure il giro di penalità previsto, secondo quanto ti indica l'arbitro. La penalità la devi completare da solo. I nostri addetti possono chiederti di ripetere i burpees eseguiti in modo scorretto. Se non segui questa indicazione, vieni squalificato.

Doppio giro - novità 2026

Nel 2026 la PRO CHALLENGE si corre per la prima volta su due giri. Percorri lo stesso tracciato due volte, arrivando così a circa 13 chilometri. Dopo il primo giro passi accanto all'area di arrivo attraverso il corridoio di transito segnalato ed entri direttamente nel secondo giro. Solo dopo il secondo giro imbocchi il corridoio di arrivo.

Fai attenzione alla segnaletica al punto di transito. Chi dopo il primo giro entra per errore nel corridoio di arrivo non può più essere inserito in classifica.

12. Ostacoli ed esercizi

Gli ostacoli mettono alla prova in egual misura la tua atleticità, la tua destrezza e la tua forza mentale. Per ogni ostacolo e ogni esercizio puoi prenderti tutto il tempo che ti serve, purché tu rimanga entro il limite di tempo.

Ostacolo in acqua

A metà percorso ti aspetta un ostacolo in acqua. **Non devi saper nuotare.** Puoi attraversare l'ostacolo interamente camminando, perché l'acqua resta a un'altezza che ti permette di stare in piedi in sicurezza. I nostri addetti sono presenti all'ingresso e all'uscita.

Limite di tempo

Per entrambe le gare vale un limite di tempo. L'indicazione precisa ti arriva per email nella settimana di gara insieme al tuo orario di partenza.

13. Cronometraggio

Il cronometraggio avviene elettronicamente tramite RACE RESULT. Il chip di cronometraggio lo ricevi insieme al kit di partenza.

Indossa il chip alla caviglia. Solo in questa posizione viene rilevato correttamente. Se il chip si trova altrove, il tuo tempo non viene registrato e nemmeno le tue foto possono essere abbinate.

- Consegna il chip subito dopo il traguardo al personale nell'area di arrivo.
- In caso di smarrimento o danneggiamento del chip ti addebitiamo 45,00 €.
- Se non restituisci il chip il giorno della gara e dobbiamo farcelo rispedire, si aggiungono 10,00 € di spese di spedizione.

Tutti i risultati vengono pubblicati dopo la gara sul nostro sito e sul nostro canale Instagram.

14. Ristori lungo il percorso

Sul giro trovi **due stazioni di ristoro**, rispettivamente dopo circa 3 chilometri e dopo circa 5 chilometri. Se corri la PRO CHALLENGE passi da entrambe le stazioni a ogni giro e le utilizzi quindi quattro volte in totale.

Nonostante i ristori, resti tu il responsabile del tuo approvvigionamento di liquidi e cibo. Ti consigliamo una sacca idrica o uno zaino da idratazione, oltre a gel o barrette energetiche.

Siamo un Green Event. Sul percorso non si possono gettare rifiuti, comprese le confezioni dei gel. Chi lascia intenzionalmente rifiuti sul percorso viene squalificato.

15. Attrezzatura

Consigliata

- **Scarpe da trail running** con una buona suola, perché il percorso attraversa radici, ghiaia e terreno bagnato
- **Abbigliamento sportivo** che possa bagnarsi e che aderisca bene
- **Guanti** facoltativi, aiutano agli ostacoli di presa e alle corde
- Vestiti di ricambio, asciugamano e un sacchetto per i capi sporchi
- Sacca idrica o zaino da idratazione, gel e barrette energetiche

Non consentito

Non puoi portare con te oggetti che possano ostacolare o ferire le altre partecipanti e gli altri partecipanti. Della tua attrezzatura sei responsabile tu.

16. Prima della gara

Porta conferma e documento

Porta con te la tua email di conferma e la tua carta d'identità o il passaporto.

Mangia e bevi a sufficienza

Già nei giorni precedenti la gara fai attenzione a mangiare e bere a sufficienza.

Lascia gli oggetti di valore a casa

Ti mettiamo a disposizione un deposito borse, ma ti consigliamo di lasciare orologi e gioielli direttamente a casa. Puoi consegnare bagagli fino alle dimensioni di una borsa sportiva o di uno zaino. Non mettiamo a disposizione armadietti personali e l'organizzatore non si assume alcuna responsabilità per gli oggetti consegnati.

17. Il giorno della gara

- **Arriva sul posto almeno 90 minuti prima della tua partenza**, così hai tempo per registrarti, cambiarti e scaldarti con calma.
- **Tenda di registrazione:** ritira personalmente kit di partenza e chip, tenendo pronto il documento con foto.
- **Area spogliatoi:** cambiati, indossa il chip alla caviglia e applica il pettorale in modo ben visibile.
- **Deposito borse:** puoi consegnare le tue cose gratuitamente e riprenderle dopo la gara.
- **Area di partenza:** presentati al massimo 15 minuti prima del tuo gruppo.

18. Regole di comportamento sul percorso

Tieni la destra

Resta sul lato destro, così le atlete e gli atleti più veloci possono superarti.

Supera a sinistra

Se vuoi superare, avvisa con un breve segnale e mantieni sempre un tono cordiale.

Rispetta addetti e arbitri

I nostri addetti garantiscono la tua sicurezza e ti supportano per tutta la giornata. Segui le loro indicazioni e ringraziali per il lavoro che fanno.

Aiuta le altre atlete e gli altri atleti

Nella PRO CHALLENGE devi superare ogni ostacolo da solo. Nella FUN CHALLENGE potete aiutarvi a vicenda, purché corriate la stessa distanza.

Nessun rifiuto sul percorso

Non gettare rifiuti sul percorso, altrimenti vieni squalificato.

19. Ritiro e squalifica

Se ti ritiri volontariamente dalla gara, segnalalo all'addetto di percorso più vicino, raggiungi l'area di arrivo e riconsegna il tuo chip di cronometraggio. Del trasporto di rientro sei responsabile tu.

Vieni squalificato in questi casi:

- Non rispetti il percorso previsto e segnalato.
- Non esegui correttamente le penalità e prosegui comunque la gara.
- Non segui le indicazioni del personale, quindi di addetti di percorso, arbitri o direzione di gara.
- Getti intenzionalmente rifiuti sul percorso.
- Ti comporti in modo sleale o antisportivo.
- Sei sotto l'effetto di sostanze dopanti o di altro genere.
- Ricorrono ulteriori casi previsti dal punto 7 del regolamento ufficiale.

20. Sicurezza ed emergenze

I nostri addetti sono posizionati lungo tutto il percorso e sono in contatto diretto con il personale sanitario.

In caso di emergenza chiama sempre il 112 e informa inoltre l'addetto di percorso più vicino. Questo vale per te stesso come per qualsiasi altra persona in difficoltà che incontri sul percorso.

Direzione di gara il giorno della gara: **+39 331 177 36 47**

Non passare mai oltre davanti a una persona infortunata, ma segnala l'accaduto al posto più vicino. Il personale dell'organizzatore decide le misure di soccorso da adottare. Eventuali costi degli interventi di soccorso sono, secondo le normative vigenti, a carico della persona assistita, motivo per cui ti consigliamo un'assicurazione infortuni privata.

21. Maltempo e annullamento

La gara si svolge in linea di principio anche con brutto tempo. Pioggia e fango fanno parte della beyond Challenge.

In caso di forte temporale annulliamo l'evento per motivi di sicurezza. In questo caso ti informiamo il prima possibile per email, sul nostro sito e sui nostri canali social.

Ci riserviamo inoltre di modificare o accorciare il percorso in caso di improvviso cambiamento meteorologico. Per il rimborso e la gestione della quota di iscrizione in caso di annullamento valgono le disposizioni del punto 10 del regolamento ufficiale.

22. Dopo la gara

Medaglia e ristoro

Dopo il traguardo ricevi la tua medaglia, il tuo pacco finisher e un ristoro.

Riconsegna del chip

Consegna il chip di cronometraggio subito dopo il traguardo agli addetti nell'area di arrivo.

Docce e cambio

Nell'area di arrivo trovi le docce, con cui puoi toglierti lo sporco più grosso. Ricordati i vestiti di ricambio e l'asciugamano. Un sacchetto per gli indumenti sporchi è altrettanto utile, così puoi presentarti pulito al Get Together.

Deposito borse

Il deposito borse chiude 30 minuti dopo l'arrivo dell'ultimo partecipante, presumibilmente intorno alle 14.00. Ritira la tua borsa entro quell'orario.

Tempi e risultati

Il tuo tempo viene rilevato automaticamente tramite il chip. I risultati puoi consultarli online insieme ai tuoi amici. Il link lo trovi sul nostro sito e sul nostro canale Instagram.

Le tue foto

Insieme al nostro partner Fotostudio 3 e Getpica scattiamo fotografie in diversi punti del percorso. Ti scriviamo per email non appena le foto sono online.

23. Classifica e premiazione

PRO CHALLENGE

La PRO CHALLENGE ha una classifica ufficiale. Vengono premiate le **prime tre donne e i primi tre uomini**.

FUN CHALLENGE

La FUN CHALLENGE non è una gara ufficiale e per questo non prevede una classifica. Estraiamo invece dei premi tra tutte le partecipanti e tutti i partecipanti.

La presenza è obbligatoria. L'estrazione si tiene alle ore 15.00 nell'area di arrivo. Chi non è presente al momento del sorteggio perde il diritto al premio e procediamo con una nuova estrazione.

24. Spettatori, Get Together e festa

Ingresso libero

Porta con te la tua famiglia e i tuoi amici, perché l'ingresso è libero per tutti. Anche fuori dal percorso di gara c'è parecchio da vedere.

Spettatori lungo il percorso

Gli spettatori possono sostare lungo il percorso e fare il tifo. Vi chiediamo di lasciare libera la traiettoria di corsa e di seguire le indicazioni degli addetti di percorso.

La cava è vietata agli spettatori. L'accesso è vietato senza eccezioni per motivi di sicurezza e riguarda tutte le persone senza pettorale o funzione ufficiale.

Festa al lago

La festa dopo la gara è un evento gratuito e aperto a tutti. Ti aspettano DJ Patex, una bella atmosfera, bevande e una selezione di piatti, il tutto direttamente al Lido davanti allo scenario del Lago di Monticolo.

25. Regolamento e contatti

Questo Athlete Guide integra il regolamento ufficiale della beyond Challenge. In caso di discrepanze prevale il regolamento, che trovi sul nostro sito. Ci riserviamo di adattare svolgimento e percorso in caso di necessità.

Sito web	www.beyond-hp.it
E-mail	challenge@beyond-hp.it
Instagram	@beyond_challenge_focr instagram.com/beyond_challenge_focr
Facebook	facebook.com/beyondhumanperformance
Direzione di gara il giorno della gara	+39 331 177 36 47

Organizzatore

FaRo srl
Via Bruno Buozzi 14-16, 39100 Bolzano (BZ)
P.IVA IT 03236950212
challenge@beyond-hp.it

Prossima beyond Challenge

Save the date per la beyond Challenge 2027, la data la comunicheremo per tempo.

Ci vediamo il 19 settembre nel Bosco di Monticolo.

dream it. believe it. achieve it.