

Honor Challenge - Erwachsene



ALTER		Frauen (ab 18 Jahren)			Männer (ab 18 Jahren)		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Obstacle (1 Streichhindernis möglich)	- Hindernisse müssen vollständig geschafft werden	Kleine Wall Monkey Bars Boulderwand Slackline Seil Skitch Stange hangeln	Inverted Wall Monkey Bars inkl. Dach Tarzan Swing (5 Übergänge) Balance Beam 1/2 Tyrolean Spartan Rig	3m Wall (mit Tritt) A-Frame Weaver Low Rig Flying Monkey Tyrolean ganz	Kleine Wall Monkey Bars Boulderwand Slackline Seil Skitch Stange hangeln	Inverted Wall Monkey Bars inkl. Dach Tarzan Swing (5 Übergänge) Balance Beam 1/2 Tyrolean Spartan Rig	3m Wall A-Frame Weaver Low Rig Flying Monkey Tyrolean ganz
	- High Rig Kombi: eine vollständige Lane von einem Ende zum anderen ohne Bodenkontakt	Unter dem Netz durch Hurdle (Brusthöhe) Ringe	Wheels Olympus Snake Irish Table Ninja Rings	PegBoard Skitch Gibbon Ninja Grips Survival Hindernis High Rig Kombi	Unter dem Netz durch Hurdle (Brusthöhe) Ringe	Wheels Olympus Snake Irish Table Ninja Rings	PegBoard Skitch Gibbon Ninja Grips Survival Hindernis Balance Sticks
Comraderie	Ehrenamtlicher Helfereinsatz	1 Einsatz			1 Einsatz		
Resilience (4 von 5)	5 km Lauf (in Min.)	00:31:15 (6:15min)	00:26:15 (5:15min)	00:23:45 (4:45min)	00:30:00 (6:00min)	00:25:00 (5min)	00:21:15 (4:15min)
	10 km Lauf (in Min.)	01:05:00 (6:30min)	00:55:00 (5:30min)	00:50:00 (5min)	01:02:30 (6:15min)	00:52:30 (5:15min)	00:45:00 (4:30min)
	21 km Lauf (in Min.)	02:37:30 (7:30min)	02:06:00 (6:00min)	01:52:00 (5:20min)	02:32:15 (07:15min)	01:55:00 (5:30min)	01:45:00 (5min)
	Lauf/Wanderung (ohne Zeitlimit)	25km	30km	42km	25km	30km	42km
	Höhenmeter	500	1000	1500	500	1000	1500
Sandsack	1.5km (1 Sandsack)	2km (1 Sandsack)	2.5km (1 Sandsack)	1.5km (2 Sandsäcke)	2km (2 Sandsäcke)	2.5km (2 Sandsäcke)	
Movement (3 von 4)	Dead Hang	00:00:30	00:01:00	00:02:00	00:00:45	00:01:30	00:03:00
	Burpee Test (5min AMRAP)	50	60	70	50	60	70
	Chin Ups	1	5	9	2	6	10
	Pull ups	1	5	9	2	6	10

