

**TOUGH  
MUDDER**



# INFORMATION PACK

IF YOU'RE GOING TO DOUBT SOMETHING,  
**DOUBT YOUR  
LIMITS.**

# BERLIN-BRANDENBURG

**19. Juli 2025**

Spargelhof Klaistow, Glindower Straße  
28, Beelitz, 14547

# START TIMES



## SAMSTAG, 19. Juli

7:00am Registrierung & Mudder Village öffnet  
08:45 Uhr - 15K: Erster Matsch-Start  
09:00 Uhr - Erste 15K-Welle  
11:00 Uhr - Erste 5K-Welle  
12:45 Uhr - Letzte 15K-Welle  
13:45 Uhr - Letzte 5K-Welle

## KIDS BY SPARTAN

Kids by Spartan: Samstag, 19. Juli & Sonntag 20. Juli

11:00am	3km Welle (9-14 Jahre)
11:30am	1.5km Welle (7-14 Jahre)
12:00pm	1km Welle (4-14 Jahre)

- **Ankunftszeit:** Du darfst das Mudder Village frühestens 1 Stunde vor deiner Startzeit betreten. Der Check-In öffnet um 07:00 Uhr am Samstag.
- Innerhalb deines 45-minütigen Startzeitfensters gibt es vier Wellen, die alle 15 Minuten starten (z.B. 11:00, 11:15, 11:30 und 11:45). Diese Wellen werden nach dem Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ gefüllt. Sobald du deine Tasche abgegeben hast, kannst du dich direkt zur Startzone für die nächste verfügbare Welle begeben. Wenn du gemeinsam mit deinem Team starten möchtest, stellt sicher, dass ihr zusammen in die Ladezone geht.
- Was dich bei der Ankunft erwartet: Bring dein Ticket und deinen Ausweis mit und geh zum Check-In-Zelt. Bitte wirf auch einen Blick auf unsere Sicherheitshinweise bezüglich Krankheit oder engem Kontakt zu Erkrankten.
- Beim Check-In zeigst du deinen Ausweis, scannst deinen QR-Code und bekommst dein Teilnehmerarmband.
- Startzeiten werden streng eingehalten. Jede:r Teilnehmer:in darf nur in der zugewiesenen Startwelle starten. Keine Ausnahmen.

# MACH DICH STARTKLAR



## WIE MAN HIERHER KOMMT:

Veranstaltungsadresse: Glindower Straße 28, 14547 Beelitz OT Klaistow, DE

### Mit dem Zug:

Der nächstgelegene Bahnhof ist Werder (Havel). Von dort nimm den Bus 641 (Richtung Beelitz) und steige an der Haltestelle „Klaistow, Spargelhof“ aus.

### Mit dem Auto:

Einfach erreichbar über die A115, A10, A2 und A9. Wenn du ein Navi nutzt, gib die Postleitzahl 14547 ein.

## WAS MAN MITBRINGEN SOLLTE:

- Fotoausweis & deinen Registrierungs-QR-Code. Greif auf dein Konto zu, um dein E-Ticket auszudrucken oder als Screenshot zu speichern.
- Wechselkleidung, Ersatzschuhe und ein Handtuch. Tough Mudder achtet auf den Wasserverbrauch in der Region im Sommer und hat sich deshalb entschieden, in diesem Jahr keine Duschstation bereitzustellen. Es wird jedoch Umkleidebereiche geben – und sehr gut platzierte Wasserhindernisse ;)
- Eine Extratasche für deine matschige Kleidung (und vielleicht den Autositz). Wir haben bereits genug einzelne Socken und verdreckte Schuhe auf Lager – bitte nimm deine nassen Sachen mit nach Hause.
- Deine Bankkarte – wir sind komplett bargeldlos. Egal ob für neues Equipment oder die Stärkung nach dem Lauf – deine Karte solltest du dabei haben.

## WAS MAN ANZIEHEN SOLL:

- Behalte das Wetter im Blick, je näher das Event rückt. Bei Sonne: Sonnencreme nicht vergessen. Bei Kälte: Extra Schichten einpacken.
- Vermeide Schmuck – auch Eheringe. Uhren und GoPros sind zwar erlaubt, aber können leicht auf der Strecke verloren gehen – auf eigenes Risiko.
- Verzichte auf weite Kleidung, die sich in Stacheldraht verfangen kann. Eng anliegende, atmungsaktive Leggings, Shirts und Shorts nehmen kaum Wasser auf und reiben weniger.
- Bequeme Laufschuhe sind ideal – aber sie werden garantiert matschig. Lass die neuen weißen Sneakers lieber zu Hause. Spikes, Stollen- oder Fußballschuhe sind strikt verboten.

**AUSRÜSTUNG VERGESSEN? Unser offizielles Merchandise-Zelt ist im Village für dich geöffnet.**



## PROFI-TIPPS:

Damit dein Check-In schnell und reibungslos läuft: Mach einen Screenshot deines Tickets und halte es zusammen mit deinem Ausweis bereit.

- Pack frische Kleidung, ein Handtuch und eine zusätzliche Schicht für kalte Tage ein.
- Nach dem Check-In: Armband gut befestigen – du brauchst es während des gesamten Laufs.
- Auch Erwachsene gehen mal verloren – verabrede im Voraus einen Treffpunkt mit deinem Team, falls ihr euch aus den Augen verliert.

## Gepäckaufgabe:

- Die Taschenabgabe ist im Ticketpreis enthalten – du musst nichts extra bezahlen.
- Beim Check-In bekommst du zwei Armbänder: eins für dein Handgelenk und eins für deine Tasche.
- Bitte lass keine Wertgegenstände in deiner Tasche. Tough Mudder übernimmt keine Haftung für verlorene oder gestohlene Gegenstände.

## MUDDER VILLAGE:

- Das Mudder Village bietet dir alles, was du für einen großartigen Tag brauchst – Food Trucks, Getränke und Musik inklusive.
- Dein kostenloses Finisher-Getränk wird von Jever bereitgestellt (ab 18 Jahren).
- Grenade versorgt dich unterwegs mit leckeren Proteinriegeln. Zur Regeneration kannst du am Stand im Village auch ihre Sportnahrungspulver probieren.
- Schau unbedingt beim Tough Mudder Merch-Shop vorbei – hier findest du Kleidung, Ausrüstung und Zubehör von unserem offiziellen Partner Craft.
- Dein Post-Race-Meal bekommst du von yfood – einem modernen Trinkmahl, das in deinen aktiven Alltag passt.
- Feiere deinen Erfolg danach mit einem Drink an der Bar (ab 18 Jahren).

# Kids by Spartan:

- Das Kids by Spartan-Event ist für Kinder von 4 bis 14 Jahren. Die Startwelle wählst du beim Buchungsvorgang aus.
- Die Wellen richten sich nach Alter und Distanz und finden zwischen 9:00 und 14:00 Uhr am Samstag und Sonntag statt.

Wellenzeiten (altersabhängig):

11:00 Uhr – 3 km (9-14 Jahre)

11:30 Uhr – 1,5 km (7-14 Jahre)

12:00 Uhr – 1 km (4-14 Jahre)

- Du kannst nicht gemeinsam mit deinem Kind laufen, aber die Strecke ist gut einsehbar – du kannst es überall anfeuern.
- Bring unbedingt Wechselkleidung mit – es wird schlammig und nass!



**KIDS**  
BY  **SPARTAN**

## ZUSCHAUER:

- Zuschauerpässe fürs Mudder Village kannst du **HIER** zum günstigsten Preis von 15€ kaufen.
- Auch am Eventtag sind Tickets erhältlich – aber es kann zu Warteschlangen kommen. Wir empfehlen deshalb, dein Ticket vorab online zu buchen.
- Zuschauer checken am Eventtag genauso ein wie die Teilnehmenden. Halte dein Ticket und einen amtlichen Lichtbildausweis bei der Ankunft bereit.

TIPP: Mach einen Screenshot deines QR-Codes, um beim Check-In Zeit zu sparen.



## HYDRATION & ERNÄHRUNG:

- Ausreichend trinken ist super wichtig – achte darauf, vor, während und nach dem Event genug Wasser zu dir zu nehmen.
- Während des Laufs bekommst du Wasser und einen kleinen Snack auf der Strecke. Es gibt eine Wasserstation auf der 5K-Strecke und vier Wasser-/Verpflegungsstationen auf dem Tough Mudder 15K-Kurs.
- Wenn du Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten hast, lies bitte vor dem Verzehr die Hinweise auf den Verpackungen – die Snacks können Allergene enthalten.

## KURS-HIGHLIGHTS:

- Location-Highlight: Wo Schönheit auf Schmerz trifft! Mach dich bereit für das Unerwartete auf dem legendären Spargelhof-Klaistow! Lass dich von der idyllischen Umgebung nicht täuschen – die Strecke ist zwar flach, aber extrem abwechslungsreich. Sie führt durch dichte Wälder, über sandige Wege und natürlich durch tiefe Schlammlöcher.
- Wenn du danach noch nicht genug hast – oder einfach nochmal angreifen willst: Am Sonntag, den 20. Juli, findet direkt vor Ort das Spartan Race Berlin statt! Die perfekte Gelegenheit, dich ein zweites Mal zu beweisen.
- Hindernisse, auf die du dich freuen kannst:
  - NEU 2025 – Sonntag: Spartan Race Berlin
  - Beliebte Klassiker – Blockness Monster, Arctic Enema & Hydrophobia

## LET'S GET SOCIAL

- Wenn du es noch nicht getan hast – schau auf unserer Facebook-Seite vorbei und sei Teil des Geschehens.
- Vergiss nicht, deine Tough Mudder Reise auf Social Media zu teilen und @toughmuddereurope zu markieren.
- Ob Flatlay am Vorabend, Gruppenbild bei der Ankunft oder dein „OMG-ich-habe-das-Stirnband!“-Moment – wir wollen alles sehen!

## ADD ONs

### FOTO-PAKETE

Erhalte bis zu 40 Fotos – auf der Strecke, an ausgewählten Hindernissen und im Mudder Village.

Das Fotopaket gibt's schon ab 25,99€ (29,99€ nach dem Event).

Ein Erlebnis, das du garantiert nicht vergessen willst.

Buchbar über dein Active-Konto.

### MUDDER TABS

Ein personalisierter Dog-Tag als Ergänzung zu deiner neuen Medaille.

Nur £15 Aufpreis.

Inkludiert: dein Name, deine Zielzeit (nur bei Ausdauerläufen) und eine persönliche Botschaft.

Ebenfalls buchbar über dein Active-Konto.

### NOCH FRAGEN?

- Wenn du noch Fragen hast, schreib einfach unserem Kundenservice: [mudders@toughmudder.de](mailto:mudders@toughmudder.de)
- Bitte beachte, dass die Antwortzeiten kurz vor dem Event variieren können.



# EINRICHTUNGEN VOR ORT



Toiletten



Gepäckabgabe



Umkleidemöglichkeiten



Am Tag der Anmeldung



Parken



Essensstände



Merchandise



Camping - nur mit  
Vor Anmeldung

# SICHERHEITSREGELN FÜR VERANSTALTUNGEN UND KURS:

Sie sind wie Klebeband. Nicht sexy, aber unerlässlich



Sicherheit und Respekt stehen an erster Stelle – für dich selbst, deine Mit-Mudders und unser Team auf der Strecke. Tough Mudder lebt vom Teamgeist, aber es gibt ein paar wichtige Regeln, die du kennen solltest:

Keep these in mind as you crush the mud:

- Du MUSST 25 Meter schwimmen können, wenn du Wasserhindernisse meistern willst.
- Wenn du dich bei einem Hindernis nicht wohl fühlst: Lass es aus und nutze die Umgehung.
- Beachte unsere Gesundheitshinweise zu Krankheitssymptomen und engem Kontakt mit Infizierten.
- An den Versorgungsstationen gibt es Snacks und Getränke. Bei Allergien unbedingt die Inhaltsstoffe prüfen – Allergiehinweise sind ausgeschrieben.
- Unterstütze dein Team – aber mit Köpfchen. Auf die Schultern nehmen für hängende Hindernisse wie „Hangin’ Tough“ oder „Just the Tip“? Ganz klares Nein – zu gefährlich!
- Sei fair. Kein Drängeln, Stoßen oder grobes Verhalten.
- Kein Müll auf der Strecke – benutze die Tonnen.
- Respektiere Helfer:innen und Crew – sie sind die wahren Held:innen des Events. Melde dich bei ihnen, wenn du oder andere Hilfe brauchen.
- Folge den Schildern, nicht der Menge! Achte auf Pfeile, Warnungen und Sicherheitsinfos entlang der Strecke. Wenn da „Vorsicht“ steht, ist das ernst gemeint.
- Kein Hindernis ist Pflicht. Wenn du dich körperlich nicht bereit fühlst – einfach überspringen.
- Medizinische Warnhinweise sind wichtig! Wenn du Herzprobleme, einen Herzschrittmacher, Metallimplantate oder eine Epilepsie-Vorgeschichte hast: Verzichte auf Stromhindernisse.
- Es gibt zwei elektrisch geladene Hindernisse auf der Strecke – bitte nicht versuchen, wenn du schwanger bist oder medizinische Einschränkungen hast.
- Vor jedem Hindernis findest du ein Schild mit wichtigen Sicherheitshinweisen. Nimm dir Zeit, diese zu lesen und halte dich daran.

Tough Mudder heißt: Schlamm, Teamwork und unvergessliche Erlebnisse – lass es für alle sicher und Spaßig bleiben!

Beispielbeschilderung:



# FANCY RUNNING FOR FREE?

Unsere Freiwilligen heißen Mudder MVPs („Most Valuable Players“), weil sie das Herzstück unseres Teams sind und unvergessliche Erlebnisse möglich machen.

Hilf bei einem Tough Mudder Event mit, unterstütze Freund:innen oder Familie – und sichere dir einen fetten Rabatt, um selbst auf die Strecke zu gehen!

- Werde Teil der MVP-Community und melde dich jetzt in unserem Volunteer-Portal an. Du bekommst:
  - Ein MVP-T-Shirt,
  - Eine Cap,
  - Einen GRATIS-LAUF-CODE und ein einmaliges Erlebnis mit großartigen Menschen.
  - Und obendrauf: 20% Rabatt auf Event-Day-Merchandise.
- Schau auf unserer MVP-Facebook-Seite oder auf Instagram vorbei, um mehr zu erfahren.

Unten findest du unser neues MVP-Belohnungsprogramm für 2025. Es gibt tolle Goodies – zusätzlich zu deinem Gratis-Laufcode.

Ziemlich cool, oder? 2025 ist deine Chance, als Volunteer so richtig durchzustarten und fette Prämien zu sammeln!

