



Første politicrossfit stævne

Af Kathrine H. Rasmussen, Horsens.

Fotos af Kurt Stenfeldt – Midt –og Vestjyllands politi.

Mandag den 30. september 2013 mødtes 60 politifolk i Viborg Crossfit, hvor Danmarks første politi crossfit stævne skulle afholdes. Trods et lidt stort mandefald pga. diverse skader og polvagt situationer, var der stadig stor opbakning til dette første stævne. Der var betjente fra hele landet, som kom for at kæmpe om at blive Danmarks bedste politicrossfitter.

Crossfit har indenfor de sidste år vundet stort ind i Danmark. Men også på verdensplan er sporten voksende. I gennemsnit bliver der oprettet ét nyt crossfitcenter hver dag på verdensplan. Crossfit er en træningsform, som udfordrer den enkelte udøver på alle kroppens fysiske udfoldelsesmåder. Crossfit mikser konditionstræning, styrke og vægttræning med gymnastiske øvelser. Derfor vil alle, uanset niveau, som begynder til crossfit blive udfordret på den ene eller den anden måde.

PI Viborg havde erfaret, at der var rigtig mange politiansatte, som er begyndt at dyrke crossfit, og at det derfor var på tide, at der blev afholdt et stævne for politiansatte. For at gøre stævnet mere eftertragtet, og for ikke at skræmme kollegaerne væk, blev det lagt op til, at det var basis crossfit øvelser, som der skulle kæmpes i. Det ville sige, at alle kunne være med, da der ikke ville blive nogen teknisk svære øvelser.

Dagen startede med velkomst kl. 08.00, hvor alle deltagerne samtidig kunne se hvilke workouts der skulle dystes i. Der var fire rækker, Single herre, Single damer, Team damer og Team herre. PI Viborg havde fra starten sagt, at der ikke ville komme tekniske løft som clean and jerk og snatch. Derfor vidste deltagerne, at de ikke kunne blive udsat for dette. Deltagerne skulle dog ikke snydes for at løfte på vægte, så første workout skulle de løbe og lave thrusters. Thrusters er en meget kendt crossfit øvelse, hvor man skal fuldføre et dybt squat med vægtstangen foran, for derefter at presse den direkte op over hovedet. Herrerne skulle løfte 40 kg og damerne 30 kg. Singlerækkerne skulle gennemføre 4 runder af 200 meter løb og 10 thrusters. Holdene skulle igennem 6 runder.

Efter første workout var dagen i gang! Det var en god opvarmnings-/opvågningsworkout, hvor man fik frisk luft og gang i de største muskelgrupper. Herefter fulgte de to næste workouts, hvor deltagerne skulle igennem dødløft med 100 kg til herrene og 70 kg til damerne, burpee-boxjumps, wallballs, burpees og bodyblasters



i form af en burpee, en pullup og en toes-to-bar. Efter de tre workouts var de fem bedste single mænd, de fem bedste single piger, de tre bedste dame hold og de fem bedste herre hold fundet. De gik herefter videre til finalen, som bestod af rope-climb, kettlebellswings, boxjumps, shoulder-to-overhead med 40 kg til herrerne og 30 kg til damerne.

Finalerne for single herre og dame blev vundet suverænt af to Horsens folk, Simon Skøtt og Kathrine Hachenberger Rasmussen. I team herre og dame var det fra vestegnen Randi Heiselberg og Elise Olsen og fra København Terkel Eding og Søren Larsen.

Alt i alt var der tale om en rigtig god dag med god stemning og godt samvær. Dagen sluttede af med fællesspisning på Viborg PG. Vi ser alle frem til en masse fremtidige Crossfit konkurrencer og håber at tilslutningen vil være endnu større næste gang. Hvis du vil vide mere om Crossfit, eller vil vide hvornår den næste konkurrence eller Crossfit træning er, kan du følge med på Facebook siden: PI CrossFit.

Se fuldstændig resultatliste på www.politidsport.dk

RESULTATLISTE

Mænd Single

1. Simon Skøtt - Horsens
2. Rune Hostrup - Aalborg
3. Aleksander Langkjær - Horsens

Kvinder Single

1. Kathrine H. Rasmussen – Horsens
2. Lise Lotte Wøbbe - Vestegnen
3. Julie Almsten - Kolding

Hold Mænd

1. Terkel Eding og Søren Larsen – København
2. Troels Knudsen og Kenneth Skovsmose – Nordjylland
3. Kasper Børjesson og Thomas Jensen – København / Østjylland

Hold Kvinder

1. Elise Olsen og Randi Heiselberg – Vestegnen
2. Mia Johansen og Anne Voetmann – Midt og Vestjylland
3. Lise Klit og Henriette Baade - Esbjerg