Arrangør: PI-København
Dansk Politiidrætsforbund

DANSKE POLITIMESTERSKABER I
FUNKTIONEL FITNESS

den 17. maj 2025

VELKOMMEN

Som formand for Politiets Idrætsforening, København er det mig en stor glæde at byde velkommen til endnu et Dansk Politimesterskab i Funktionel Fitness i hovedstaden.

Funktionel Fitness udvalget har lavet et enormt benarbejde for at få mesterskabet stablet på benene, og der skal i den forbindelse lyde en stor tak til Sofie og Nadia for deres arbejde.
Jeg ved at der er lagt op til et brag af et stævne, hvor atleterne vil blive udfordret på mange parametre i de forrygende rammer hos Butchers Lab i Kødbyen i København.

Det bliver et fantastisk stævne, hvor atleternes forberedelse og hårde træning frem til stævnet forhåbentlig vil bære frugt. Rammerne er i hvert fald sat, der er sørget for speaker, sponsorgaver, god mad og ikke mindst godt selskab og sved på panden.

Med håbet om et hyggeligt, spændende og udfordrende stævne, ønskes alle atleter og officials held og lykke.

Morten Bollesen
Politiets Idrætsforening, København
Formand

VELKOMMEN TIL DPM I FUNKTIONEL FITNESS

2025 BLIVER ÅRET, HVOR DANSK POLITI FOR ANDEN GANG AFHOLDER DM I FUNKTIONEL FITNESS. MANGE KENDER TIL DISCIPLINEN CROSSFIT, OG FUNKTIONEL FITNESS LIGGER SIG MEGET TÆT OP AD DENNE DISCIPLIN.

FOR AT DEFINERE, HVAD FUNKTIONEL FITNESS ER, KAN DET BESKRIVES SÅLEDES:

Funktionel Fitness, der også nogle steder kaldes Høj Intensiv Funktionel Træning, defineres som træning, der inkorporerer funktionelle bevægelser udført ved relativ høj intensitet.

Funktionel Fitness har en række ligheder med højintensiv intervaltræning (HIIT) og Crossfit, men adskiller sig ved at implementere og kombinere øvelser fra en række forskellige sportsgrene og træningsmodaliteter, herunder bl.a. vægtløftning, styrkeløft, gymnastik, løb og ergometer-roning.

Funktionel Fitness kendetegnes både som en træningsform henvendt til motionister og den generelle befolkning, samt som en konkurrencesport med både lokale, nationale og internationale konkurrencer.

HER KONKURRERES I FØLGENDE KATEGORIER:

1) Endurance 2) Strengt 3) Power 4) Skill 5) Bodyweight 6) Mix Modality

HTTPS://GYMDANMARK.DK/FUNKTIONEL-FITNESS/

FUNKTIONEL FITNESS

I 2023 SAMLEDE DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND ET LANDSHOLD I FUNKTIONEL FITNESS, OG DROG TIL SVERIGE, STOCKHOLM, HVOR DER OVER TRE DAGE BLEV AFHOLDT NORDISKE MESTERSKABER I FUNKTIONEL FITNESS. UNDERTEGNEDE VAR MED SOM LANDSTRÆNER. DANMARK BLEV DEN ANDEN MEST VINDENDE NATION, OG DET VAR VI MEGET STOLTE OVER. DET VAR EN KÆMPE OPLEVELSE OG VI GLÆDER OS TIL AT GENTAGE SUCCESEN PÅ ISLAND HER I 2025.

Eventet i år, DM i Funktionel Fitness afholdes den 17. maj 2025 i Butchers Lab, Danmarks første Crossfit Center. Dette center (BOX) huser flere verdens berømte top atleter, hvorfor vi føler at afholdelsen i Butchers Lab, skaber de absolut bedste rammer og forhold for de danske politimesterskaber.

Vi samarbejder kun med professionelle arrangører og har blandt andet allieret os med arrangørerne af Masters Of The North, som afholder tre store MASTER konkurrencer hvert år. Ligeledes sparer vi med Gym Danmark, ved Thomas Frøsig, som afholder DM i Funktionel Fitness på Nationalt Plan.

Billedet viser Butchers Lab´s vægtløftningsplatforme.

Der kan bestilles mad fra Wedo i Kødbyen via deres app, scan QR-koden. Du får 10% på din bestilling. Brug voucher koden "PFF", den skal indtastes under "cards & vouchers", hvor der står "enter code". Skriv "BL" i kommentarfeltet, så bliver alle bestillinger leveret samlet kl. 11.00 til Butchers Lab. Deadline for bestilling med levering er d. 14. maj.

BESTIL VIA VORES APP

FÅ 10% MED KODEN
FF10

SALATER

WEGAN 99,-
Kål & quinoa, puy linser, søde kartofler, syltede rødløg, tofu, ristede grøntsager kerner & frisk persille / Salsa remesco

CRISP 99,-
Kål & sorte ris, edamame bønner, agurk, chili-ingefærsyltede guleærter, porre, friske mynte, friske koriander & cashewnødder / Thaidressing

FALAFEL 109,-
Salatmix & kål, syltede rødløg, hummus, semitørrede tomater, friske persille & Wedo falafler / Olivenolie & harissa

FAVORITTEN 109,-
Salatmix, kylling, edamame bønner, guleærter, tangsalat & peanuts / Gomadressing

OMEGA 109,-
Quinoa & salatmix, varmrøget laks, broccoli, porre, semitørrede tomater & ristede græskarkerner / Chipotledressing & fransk dressing

SALATER

HOT CHICA 109,-
Kål & quinoa, tomater, avokado, kylling, bønnemix, koriander & sprede mojs / Harissa & chipotledressing

FARMER 109,-
Salatmix, pulled pork, syltede rødløg, søde kartofler, broccoli & croutoner / Chipotledressing & urtedressing

WILD CHILD 115,-
Kål & quinoa, kylling, syltede rødløg, salatost & edamame bønner / Cæsardressing & chipotledressing

CÆSAR 115,-
Romaine, kylling, Grana & croutoner / Cæsardressing

BEEF ME UP 115,-
Romaine, okse, tomater, syltede rødløg, edamame bønner & croutoner / Estragondressing

VARME BOWLS

KIMCHI KARMA 109,-
Lune ris. Mor med tørrystå, kål, edamame. Syltet guleærd, porre. Tangsalat, lime & sesamfrø / Kimchi dressing

SMOKEY FIESTA 115,-
Lune ris. pulled pork eller pulled chicken, salat mix, syltede rødløg, tomater, bønnemix, avocado. lime & koriander / Chipotledressing

SANDWICH

MOZZARELLA 65,-
Pesto, mozzarella, avokado & tomat

CHICKEN 65,-
Pesto, kylling, avokado & tomat

TUNA 65,-
Pesto, tunmousse & tomat

BEEF 69,-
Salsa remesco, oksekød, porre & syltede rødløg

KORT FORTALT OM HOLDET, SOFIE (BRUNETTEN) OG NADIA (BLONDINEN) BAG DETTE EVENT

Nadia Vestergaard trådte ind i udvalget d. 1/1 2024. Nadia var selv med som atlet til NM i Sverige i 2023 og ligeledes deltog Nadia i 2024, i individuel rækken. Nadia deltager igen i år i individuel dame.

Nadia startede med Crossfit i 2018 og begyndte allerede at konkurrere i 2019. Hun har trænet i Butchers siden 2020 og træner nu i Unity på Amager. Undertegnede, Anne Sofie Winther (Sofie), startede Funktionel Fitness op i DPIF i 2023, og blev ligeledes valgt ind som formand i Funktionel Fitness

Sofie og Nadia

udvalget. Undertegnede har selv dyrket Crossfit siden 2010, alle år som konkurrence-atlet og nu som stolt Master Atlet + 40. Jeg har trænet i Butchers Lab siden sommeren 2014, og været instruktør i Butchers Lab i 6 år, herunder Level 1 instruktør. I min fritid er jeg Landstræner for det Danske Karate Landshold. Undertegnede og Nadia har stillet op i flere TEAM konkurrencer sammen, trods aldersforskellen. Dette ser vi som én af de mange fordele ved denne fantastiske sport. Til eventet er vi så heldige at have flere sponsorer, som vil sørge for en masse fede præmier til vinderne. Vi håber på den fedeste dag, og har lagt mange timer i at gøre det til en fed oplevelse for alle tilmeldte, samt alle de frivillige, som vi ønsker at give en stor tak til. Uden frivillige intet event. Den 30. april lukker tilmeldingen på Competition Corner, og vi håber på at der vil komme lige så mange deltagere, som sidste år.

Den 17. maj vil atleterne blive testet i de 6 forskellige kategorier, som Funktionel Fitness indeholder. De vil blive testet på deres cardio, styrke og gymnastiske skills. Dette event vil ikke have en lige så høj sværhedsgrad, som de Nordiske Mesterskaber, idet vi ønsker at lave et event for bredden, og dermed få spredt budskabet og skabt opmærksomhed på, at Dansk Politi nu også har denne sport med i deres repertoire over forskellige sportsgrene. Derfor har vi sørget for at opdele atleterne i år på følgende måde:

1. Individuelle kvinder, åben klasse
2. Individuelle herre, åben klasse
3. Mix TEAM, åben klasse

De individuelle rækker vil have en lidt højere sværhedsgrad end TEAMS. Dette er blandt andet for at undertegnede kan stille et landshold til NM 2025. MIX TEAM er tiltænkt alle, om man er begynder eller har deltaget i konkurrencer. Så find en makker, og vis hvor gode i er til at samarbejde. Der vil i begge rækker være mulighed for at "skallere" øvelser, hvis der er noget man ikke kan. Men vi forsøger at sænke niveauet i TEAM, så alle kan være med. Det er om du dyrker havefitness eller bruger stationens træningsrum.

Vi ønsker at omfavne sammenholdet i sporten og det gode kammeratskab kollegaer imellem.

FØLGENDE ER BILLEDER FRA DPM 2024
(Fotograf Greener / Michael Marcel)

Herunder ses Andreas, som udfører "The Police Complex." Måske vi ser dette Complex igen i år...? 😊

Andreas

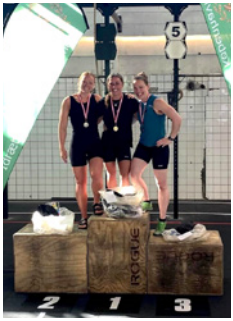
Seje Jackie

Seje Jackie er også en genganger igen i år.

Et billede der siger alt. Sikke en stemning der var sidste år. Vi glæder os til at skabe samme vibe igen i år.

Og slutteligt skal i have et smugkig på teeshirten fra vores hovedsponsor i år. IKIGAI FITNESS.

Vinderne (individuel) fra 2024 og 2025 har en plads på Landsholdet, og skal repræsentere Danmark til NM på Island i september 2025. Vi glæder os til en fed dag med jer alle sammen i Butchers Lab.



Podie pladserne kvinder individuel
1. Sandra, 2. Jackie og 3. Kathrine

Podie pladserne herrer individuel
1. Emil, 2. Lars og 3. Rasmus

Podie pladserne mix team
1. plads: team overtræning: Mathilde og Jonas
2. plads: team P333: Julie og Anders
3. plads: team Søjyls Helte: Freja og Mathias

Billede af landsholdet 2023 til NM i Sverige. Det var en fantastisk oplevelse både sportsligt og socialt for alle.

Støt vores annoncører...
...de støtter os

SE UDGIVELSEN ONLINE

Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk