

Crossfit stævne i Køge

Af Claus Eriksen og Anne Kristine Voetmann, Midt- og Vestsjællands Politi.
Fotos: Martin Frants Rasmussen.

Det er torsdag den 28. marts, klokken har ramt 06.00, og dagen vi efterhånden har ventet på længe er oprunden. Klokken 08.00 skal vi være klar til "alt" i Lifters Gym i Køge, hvor PI Midt- og Vestsjælland byder indenfor til CrossFit konkurrence.

Min makker, Anne Kristine Voetmann (AK), og jeg har trænet en del sammen før og begge været til konkurrencer hver for sig, men aldrig sammen, så nu skulle det stå sin prøve. Med godt og vel 1½ års CrossFit-erfaring i rygsækken, træner kurser og utallige timers undervisning af elever hjemme i Herning, så vidste jeg godt, hvad dagen ville bringe i form af "pinsler", men det uforudsigelige i CrossFit er det jeg virkelig holder af i sporten. Nemlig det at under konkurrencer bliver udfordringerne generelt først oplyst kort forinden man skal i gang – på den måde stiller man deltagerne det krav, som er kendetegnet ved CrossFit: Vær klar på alt.

Claus Eriksen oplyser til Politidræt: "Med så mange timers træning hver uge vidste jeg godt, hvor mine stærke og svage sider lå i forhold til workouts, og under en konkurrence vil der trods

det uforudsigelige næsten altid indgå lidt af hvert. Så jeg vidste, at min nemesis – tunge løft – ville komme på banen på et tidspunkt, men jeg måtte bare hive så gode placeringer hjem under de øvrige workouts, at det ikke skulle hindre os for meget. Jeg trøstede mig selv en smule ved, at AK squattede næsten lige så meget som mig selv, så hun måtte hive lidt point hjem til os, hvis det kom til det".

Vi pakkede bilen og kørte af sted mod Køge. Det skulle blive godt at se og snakke med kolleger fra nær og fjern uden for arbejdstøjet, og i samme miljø som vi selv holder så meget af. Ved ankomst til Lifter Gym blev vi budt velkommen af formanden Kim Løkvist og arrangøren Michael Kristensen. Sidstnævnte havde gennem de sidste par måneder med venlige beskeder på Facebook, mindet os om at tiden nærmede sig stille og roligt. Der var 4 rækker: mix, dame, herre og herre RX

Vi fik pakket vores ting ud, og så var det ellers ud og varme op og forberede sig mentalt til dagens strabadser. En smule sommerfugle i maven kunne godt mærkes, men sådan er det altid

»

før og under første workout, indtil man lige får set de andre deltagere an, og mærket sin egen dagsform. Arrangørerne havde været så "venlige" at fortælle os på forhånd hvad den første WOD – workout of the day – gik ud på, og jeg vidste deraf, at det var en WOD, der passede godt til AK og mig. Den ene makker skulle bære den anden 30 meter, hvorefter en vægtstang med henholdsvis 40 kg for mænd og 30 kg for kvinder skulle løftes fra skulderen til strakt over hovedet 10 gange. Når det var gjort, skulle man de 30 meter tilbage på samme måde, og i den anden ende skulle der squattes med en 24 kg eller 16 kg kettlebell 10 gange. Dette skulle gentages så mange gange som muligt inden for 8 minutter. Vi lagde en plan for udførelsen, og det gav pote i form af en tæt sejr.

Herefter fulgte to WODs som vi måtte vente med at få offentliggjort til 15 minutter før vi skulle være klar til at gå i gang, så spændingen var på sit højeste lige inden. 2. WOD indeholdt dødløft 90/60 kg, pull-ups og kettlebell-swings 24/20 kg, og her blev der sat lidt mere fokus på hvem, der havde teknikken i orden – for CrossFit handler langt fra kun om at kunne løfte tunge ting – pull-ups viste sig at sætte en bremse for en dels vedkommende. Det blev tid til 3. WOD, og dermed tid til at se min svage side i øjnene – tunge squats. Vi havde hver 4 forsøg og måtte under hvert forsøg selv bestemme, hvor mange kg vi satte på stangen. Den samlede vægt vi løftede var vores score.

Efter de 3 WODs var det tid til finalen. De 4 bedste hold fra hver række skulle kæmpe mod hinanden i en sidste workout. De 4 hold fra hver række blev råbt op, og så var det tid til offentliggørelsen af finale workouten. Dommerne gik rundt på gulvet og gjorde stænger m.m. klar, og man kunne fornemme den spændte stemning for, hvad vi skulle udsættes for til slut. Endelig blev sløret løftet og jeg må ærligt sige, at det bragte et smil frem, for det var en workout, der lå perfekt til AK og mig. Vi skulle lave box-jumps (hoppe op på en 60/50 cm kasse), wall ball shots (squats med en 10/7 kg bold og efterfølgende kaste den op og ramme en streg oppe på væggen), burpees (en form for reaktionsøvelser), pull ups, toes-to-bar (en maveøvelse) og thrusters (en vægtstangsøvelse), og ind imellem alle disse skulle vi klatre i reb. Vi skulle igennem 30 gentagelser af hver øvelse med et rope-climb mellem hver forskellig øvelse, og kun den ene makker måtte arbejde, mens den anden forsøgte at få vejret.

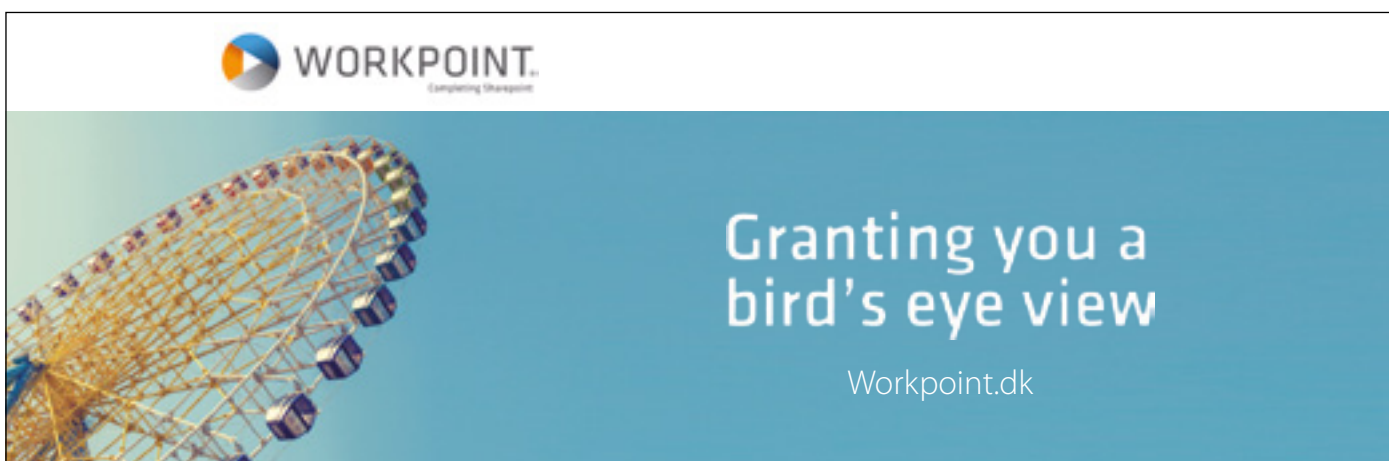
Efter at have svedt, blødt og grædt hele formiddagen sammen med disse kolleger vi nu stod i finalen med, gav det god mening lige at sige held og lykke til hinanden inden vi gik i gang, så da der var givet high-fives hele vejen rundt, gik tiden i gang. Fra tilskuerpladserne kunne vi så småt fornemme at folk råbte og heppede, men når først man er i gang, er det begrænset hvor meget man lægger mærke til – koncentrationen er på sit højeste, og man skal kæmpe for at få arbejdet sig gennem samtlige gentagelser.


Vi blev færdige på 9 minutter lige ud, og da vi ellers havde fået vejret igen, så var det hen til de andre, der stadig var i gang og heppe dem igennem det sidste. En god del af CrossFit ånden ligger i, at man hepper hinanden igennem, indtil alle på gulvet er færdige – der er ingen, der har så travlt, at man ikke kan se sine medatleter gennem deres kamp. Da vores række var færdig var det tid til finalerne for kvinderne – og da de blev færdige, viste det sig, at deres samlede pointstilling var uafgjort, hvorfor de blev sendt ud i en finale-finale: så mange push-up hand-release (hænderne skal løftes fra jorden, når man er nede at ligge) som muligt på 1 minut.

Da de to herrerækker også havde overstået deres finaler var det tid til præmieoverrækkelse med sponsorgaver til 1., 2. og 3. pladserne i de enkelte rækker. Efter lidt oprydning blev det tid til turens sidste del: fællesspisning på politigården i Køge. En hel dag med god træning i selskab med gode kolleger var nu ved at være færdig, og det var godt at få noget mad indenbords inden turen gik tilbage mod Jylland og de mere vante rammer.

Sammen med AK vil jeg gerne sige mange tak for et rigtig godt arrangement af PI Midt- og Vestsjællands, og særligt Michael Kristensen for at tilrettelægge det hele – godt arbejde! Og jeg håber vi ses snart.

Se også www.politisport.dk



 **WORKPOINT.**
Computing Strategist

Granting you a
bird's eye view

Workpoint.dk