

Dansk Politiidrætsforbund
Arrangør: PI Viborg



CrossFit

30. september 2013



Velkommen til CrossFit i Viborg

Som formand for Viborg PI er det en stor fornøjelse at byde velkommen til det første PI-stævne i Crossfit.

Jeg håber, at alle aktive og dommere vil få en god og hård dag i Viborg med en masse kollegial hygge under stævnet samt på Viborg PG.

Kim Kristensen, stævnearrangør/tovholder/idemand, har været primus motor omkring opstart af Crossfit ved Viborg lokalpoliti, og det er ikke mindst hans fortjeneste, at vi står med et PI stævne i dag.

Kim har skrevet et indlæg her i programmet om Crossfits historie i Viborg samt været med til at opbygge vores lille træningsareal i parkeringskælderen. Jeg vil opfordre Jer til at slå et smut ned forbi og se forholdene – det kan måske bruges på Jeres station og ikke mindst til at prikke den lokale ledelse.

Jeg ved, at både Nordjylland og Østjylland også er interesseret i at arrangere Crossfit Stævner, så måske kan der ligefrem opstå en Cup henover året. Det ser vi jo allerede i mountainbike, løb mv.

Håber I vil være tilfredse med dagen i Viborg, og at I vil bakke op om fremtidige arrangementer andre steder, så vi kan få en masse politier ud til stævnerne.

Mvh.

Jens Claumarch, formand



Crossfit opstart i Viborg

Ideen med at dyrke CrossFit på Viborg PG startede i begyndelse af 2012. Vi havde et lille hjørne i vores parkeringskælder, der kun blev brugt til opbevaring. Ledelsen på stationen var med på ideen, ligesom flere kollegaer sponserede penge, privat udstyr og tid til konstruktion af udstyr. Idrætsforeningen i Viborg og Midt og Vestjyllands politi gav de sidste midler til indkøb af det dyreste udstyr.

Vores lille hjørne bliver nu brugt af flere og flere kollegaer, som ikke nødvendigvis træner CrossFit, men som kan se ideen i at bruge frie vægte i stedet for de traditionelle maskiner.

De klassiske CrossFit wods bliver trænet ved en fællestræning hver torsdag eftermiddag.



SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige tryk opgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SPORTMARKETING

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · 7022 1870

[www.fl-sportmarketing](http://www.fl-sportmarketing.dk) · fl@fl-sportmarketing.dk





Tidsplan

0800-0900 Alle mødes og dagens program offentliggøres samt introduktion

0900-0945 Wod 1 single

0950-1035 Wod 1 hold

1045-1135 Wod 2 single

1135-1220 Wod 2 hold

1225-1255 Wod 3 single

1300-1340 Wod 3 hold

1345-1400 Deltagerne findes til finalen, samt mini wod ved pointlighed

1415-1500 Finaler single

1500-1535 Finaler hold

1535-1600 Oprydning og transport til PG, hvor der kan bades

Ca. 1630 Præmieuddeling

Ca. 1715 Spisning

Stævneledelse

Jens Claumarch formand VPI

Kim Kristensen stævnearrangør og dommer

Thomas Kaels hoveddommer





Deltagere

Single Mænd

1	Lasse Mosgaard	Aabenraa
2	Alexander Frederik Voltov	Bornholm
3	Nicolaj Rasmussen	Vejle
4	Martin Klitmose Lykkebæk	KBH
5	Aleksander Langkær	Horsens
6	Benjamin Stein	Vordingborg
7	Rune Nilsson	Nykøbing
8	Simon Skøtt	Horsens
9	Thomas Hald	Viborg
10	Mads Raun	Viborg
11	Brian Damsgaard	KBH
12	Søren B	Rigspolitiet
13	Lauge Kjeldsmark	Viborg
14	Hans Klemmesen	Horsens

**Støt vore annoncører
- de støtter os.....**



Single Kvinder

1	Maria Grum- Schwensen	Vestegnen
2	Stine Dahl	Esbjerg
3	Louise Tupernaq Storgaard	Århus
4	Line Thomsen	Rigspolitiet
5	Ranna Chouceir	Århus
6	Julie Almsten	Kolding
7	Christina Pilgaard Larsen	Vestegnen
8	Kathrine H Rasmussen	Horsens
9	Lise Lotte Wøbbe	Vestegnen

»



Hold Mænd

1	Terkel Eding Søren Larsen	KBH
2	Mads Kjems Kristensen Karsten Hulmose	Esbjerg
3	Troels Knudsen Kenneth Ginnerup Skovsmose	Nordjylland
4	Casper Andersen Kasper Petersen	Østjylland
5	Per Wagner Thomas Hindhede	Vestegnen
6	Mikkel Kromann Christensen Kasper Stokholm Jensen	Vestegnen
7	Michael Plejdrup Dalsgård Michael Haugård Rasmussen	Herning
8	Mikkel Stilling Petersen Rune Birk Andersen	Århus
9	Peter Flemming Ravn Stenbjørn Jakob Lyngby Iversen	Århus
10	Martin Bech Rune Hostrup	Aalborg

11	Kristoffer Mikkelsen Anders Brandholt Nielsen	Vestegnen
12	Niels Budtz Kasper Vad Pedersen	Århus
13	Peter Lihme Kenneth Wiborg Møller	Vestegnen
14	Kasper Børjesson Jens Johannes Just	Amager
15	Tommy Bach Sean Bateman	Hobro

Hold Kvinder

1	Lise Klit Henriette Baade	Esbjerg
2	Mia Johansen Anne Kristine Voetmann	Midt & Vestjylland
3	Elise Olesen Randi Heiselberg	Vestegnen

»

Dommere

*	Lone Skyrum	CrossFit Viborg
*	Thomas Kaels	CrossFit Viborg
1	Cecilie Egeberg	Vestegnen
2	Christian Rosenberg	Århus
3	Jesper Greve	Viborg
4	Anders Bech	Viborg
5	Nanna Simonsen	Næstved
6	Kim Kristensen	Viborg

