

Dansk Politiidrætsforbund
Arrangør: PI Tønder



Jule CrossFit

i Tønder den 3. december 2015

Velkommen til jule CrossFit i Tønder

På vegne af Tønder Politiidrætsforening er jeg meget glad for at byde jer alle velkommen til "Jule Crossfit". Stævnet er et nyt tiltag, som vi i Tønder PI har stablet på benene sammen med vores gode samarbejdspartner, Morten Lambek og firmaerne SPSgear og Mobilfit.

Vi har alle gjort vores yderste for at strikke et godt og udfordrende program sammen, og håber at I alle, inden dagen er omme, vil få masser af sved på panden, høj puls, gode resultater og en super oplevelse.

Samtidig håber vi også, at I får tid til at heppe og nyde de andre aktive og få en tur i grænseområdet, og ikke mindst det sociale samvær efter stævnet.

Velkommen til Tønder – velkommen til "Jule Crossfit"

Signe Marie Wiberg
Formand
Tønder PI





**TORS DAG D. 3 DEC.
KL. 11:00 I TØNDER**

DER DYSTES INDIVIDUELT I RÆKKERNE MAND ELLER KVINDE SAMT TEAM Å 3 PERS., HVOR DE INDIVIDUELLE PRÆSTATIONER LÆGGES SAMMEN.

STARTGEBYR ER 250,- KR. PR. PERSON INKL. BUFFET EFTER KONKURRENCERNE.

SPS GEAR ER HOVEDSPONSOR PÅ ARRANGEMENTET OG STILLER BÅDE PRÆMIER OG Udstyr TIL RÅDIGHED. DESUDEN PRÆMIER FRA, 5.11 TACTICAL, HIGHEND CROSSFIT, MOBILEFIT.DK OG MANGE ANDRE. UDØVER PLACERINGSPRÆMIER VIL DER OGSÅ VÆRE MANGE FLOTTE LODTRÆKNINGSPRÆMIER.

SPS GEAR
WWW.SPSGEAR.EU

VI HAR HYRET DANMARKS STÆRKESTE CROSSFITTER OG ARRANGØREN AF HELL RUN TIL AT VÆRE DOMMERE, SAMT AT STÅ FOR DAGENS CHALLENGE I ÆGTE HELL RUN ÅND.



KASPER MYRUP



MIKKEL SCHJØTZ

TØNDERHALLERNE, SØNDERLANDEVEJ 4-6, 6270 TØNDER

Deltagerliste

Michael Rasmussen	Team Herning PI
Claus Eriksen	Team Herning PI
Anne Kristine Voetmann	Team Herning PI
Jacob Tranekær	Vestegnen
Elise Olesen	Vestegnen
Barbara Thomsen	Vestegnen
Michael Friedrichsen	Vestegnen
Tommy Bach	Hobro (Team Dinos)
Ahmad Ala Eldine	Ålborg (Team Dinos)
Sean Harboe Batemann	Hobro (Team Dinos)
Louise Paulsen	Fyn
Daniel Smedegaard	Vejle
Nicolaj Rasmussen	Vejle
Dan Daugaard	Horsens
Simon Skøtt	Horsens
Katrine Hachenberger	Horsens
Andreas Friis Hansen	Esbjerg
Casper Fuglede Kiilerich	Esbjerg
Jan Møller Nielsen	Esbjerg
Sabine Gønge Nielsen	Esbjerg
Jacob Kristensen	Esbjerg
Rasmus Verder Ibsen	Sønderborg
Tanja Spring Ehlers	Sønderborg
Tobias S. Rasmussen	Sønderborg
Andersn Nybroe	Åbenrå

11 personer fra High End Crossfit

Flere tilmeldinger er på vej

Dommere

Præsentation af dommerne

MORTEN LAMBEK

Har dyrket CrossFit siden 2011.

Jeg blev CrossFit Level 1 Trainer i 2013 og MobileFit Level B Instruktør i 2015.

Jeg arbejder i Danmarks største firma for CrossFit udstyr, SPS GEAR. Her både sælger, udvikler og afprøver jeg udstyr – oftest i forlængelse af min egen træning. Jeg bruger en hel del fritid på at undervise andre i mine egne træningsfaciliteter.

MIKKEL SCHJØTZ

De sidste 4 år har jeg haft et tæt samarbejde med Mikkel Schjøtz, som har indvilliget i at være dommer til Jule arrangementet. Mikkel er tidligere Jægersoldat og arrangør af Hell Run – Danmarks hårdeste døgn.

KASPER MYRUP

Vinderen af Hell Run 2015 og ejer af Hobro CrossFit, Kasper Myrup har ligeledes lovet at hjælpe til, da han har stor erfaring med både at deltage og vinde CrossFit konkurrencer.

Vi glæder os alle sammen til at sørge for et fantastisk arrangement og presse jer til grænsen.

Stævneledelse

Morten Lambek

Arrangør, dommer og sponsor SPS GEAR

Henrik Pedersen

Arrangør



Tidsplan

Kl. 11:00	Velkommen og instruktion
Kl. 11:15	WOD 1 sættes i gang
Kl. 11:45	WOD 2 sættes i gang
Kl. 12:30	WOD 3 sættes i gang
Kl. 13:15	WOD 4 sættes i gang
Kl. 14:30	Dagens Challenge
Kl. 15:45	Omklædning og bad
Kl. ca. 16:00 - 17:00	Buffet og præmieoverrækkelse



Wods

- WOD 1** 5min AMRAP
Man Makers
- WOD 2** Deadlift 70kg / 50kg & Toe 2 Rings
21-15-9
- WOD 3** Ropeclimb & Burpees
9-6-3-1
- WOD 4** Double Unders, Bear Crawl & Shoulder To Overhead
25 – 10
15 – 10
10 – 10
- DAGENS CHALLENGE** 2 MobileFit Ladder Climb Sprint 5 MobileFit Hit the Top Ring the Bell



TRÆN SOM EN FRØMAND



 **MOBILEFIT**
TACTICAL LADDER TRAINING
WWW.MOBILEFIT.DK



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, stuen, fag 29 • 1567 Kbh V
Tlf. 3521 9271 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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