

Arrangør: Tønder PI
Dansk Politiidrætsforbund



Jule Crossfit

1. december 2016



Velkommen



På vegne af Tønder Politi's Idrætsforening er jeg igen meget glad for at byde jer velkommen til "Jule CrossFit".

Tønder PI har igen i år fundet sammen med Morten Lambek / SPS Gym & MobileFit.

Vi har sammensat nogle meget forskellige og underholdende wod's, og håber derved, at I får en super god og udfordrende oplevelse.

Igen i år står hele Tønder by klar til at modtage jer, sponsorpræmier strømmer ind og flere borgere og skoler vil komme og heppe på deltagerne.

Vi håber, at se så mange som muligt til en hyggelig dag i grænseområdet.

Velkommen til Tønder – Velkommen til "Jule CrossFit"

Signe Marie Wiberg
Formand
Tønder PI

Program



WOD 1

5 min AMRAP
Bear Complex
35kg / 40kg

WOD 2

21-15-9
GHD Situp's
Pushup's
Ring Pullup's

WOD 3

6-3-1
MobileFit Climb
Burpees

WOD 4

"Squat Stafetten"

HEREFTER

Dagens Challenge

JULE STÆVNE

Politi Crossfit



DOMMER PÅ DAGEN
KASPER MYRUP

MEDELEDER

TI
FITNESS



POLITI

PASSAGE KAN MEDFØRE FITNESS



POLITI

PASSAGE KAN MEDFØRE FITNESS




POLITI


PASSAGE KAN MEDFØRE FITNESS

TØNDER PI INVITERER I SAMARBEJDE MED **SPS GYM**
VELKOMMEN TIL ÅREST SIDSTE CROSSFIT KONKURRENCE
TORS DAG D. 1 DECEMBER 2016 FRA KL. 10:00 - 17:00

START GEBYR ER 300,- INKL. BUFFET

DER DYSTES INDIVIDUET I RÆKKERNE MAND ELLER KVINDE
IGEN I ÅR HAR VI SAMLET EN MASSE FLOTTE PRÆMIER

 **MOBILEFIT**

 **Lestmanns.dk**

TILMELDING & BETALINGSFRIST
D. 15 NOVEMBER TIL SWI001@POLITI.DK



SPS GEAR

FÆLLES AFSLUTNING PÅ TØNDER VANDREHJEM
MULIGHED FOR OVERNATNING - HØR MERE VED TILMELDING

myCoco



TeamAction
Team of passion optimization

SPS GYM

INFANTERIVEJ, BYGNING 46, 6270 TØNDER

Tidsplan

Kl. 10.00 – 10.15	Velkomst
Kl. 10.15 – ca. 16.30	Konkurrenceafvikling og "Dagens Challenge" Der vil være tid til forplejning undervejs
Ca. kl. 16.30	Konkurrencerne er slut – tid til bad
Ca. kl. 17.00	Buffet og præmieoverrækkelse



Praktiske oplysninger til dagen

SPS-Gym er til huse i nogle garagebygninger på Tønder gamle kasserne.

Bygningen er ikke isoleret, og varmes kun op af nogle enkelte gasdrevne radiatorer.

Da vinteren allerede er begyndt at vise tænder, vil jeg opfordre alle deltagere til, at medbringe varmt tøj til pauserne.

Vi har lejet en toiletvogn til dagen.

Der vil være forplejning under hele konkurrencen.

Bad og omklædning samt buffet afholdes til gengæld i en meget dejlig opvarmet Tønder hal.

Jeg håber, at I er klar til en god dag, i nogle rå, men meget charmerende omgivelser.

P.s. Der er ca. 3 km fra Tønder hallerne til nærmeste Fleggaard (Tyskland).

Deltagerliste

Tønder JuleCrossfit 2017

NAVN

KREDS

Christian Søndergaard Poulsen	Esbjerg
Emil Jensen	Esbjerg
Martin Eric Bjørn Jensen	Esbjerg
Simon Sandfeld Nielsen	Esbjerg
Jacob Kristensen	Esbjerg
Ole Meyenburg	Esbjerg
Pelle Bossen	Sønderborg
Thomas Kirkegaard Petersen	Sønderborg
Lars Haucke	Sønderborg
Jesper Frødstrup Olesen	Aabenraa
Peter Appel Trillingsgaard	Aabenraa
Elise Olesen	Vestegnen
Michael Friedrichsen	Vestegnen
Michael Rasmussen	Herning
Anne Kristine Voetmann	Herning
Christina Kellmann	SPS-Gym
Mette Greve	SPS-Gym
Betina Toft Andersen	SPS-Gym
Rikke Nissen	SPS-Gym
Christina Bundgaard	SPS-Gym
Henriette	SPS-Gym





Præsentation af dommerne



Morten Lambek

CrossFit Level 1 Trainer siden 2012
MobileFit Level B Instruktør siden 2015

3 års erfaring med salg og udvikling af CrossFit udstyr via SPS GEAR.
Ejer af 500m2 SPS Gym på den gamle Tønder Kaserne siden juni 2016.

GÆSTEDOMMERE

Mikkel Schjøtz

Flere års erfaring som officer i Jægerkorpset.
Deltager på det danske militær 5-kamp landshold og bl.a. i Guinness World Record i forhindringsbaneløb.
Ejer af Team Action.

Kasper Myrup

Deltager og vinder af CrossFit konkurrencer rundt omkring i hele landet.
Vinder af HellRun 2015 og ejer af CrossFit Hobro siden 2014.
Medbringer ydermere CrossFit Hobro instruktør Adnan Murguz.

STÆVNELEDELSE

Morten Lambek Arrangør, dommer og ejer SPS GYM
Henrik Pedersen Dommer og Tønder PI

TØNDER

Sport- og FritidsCenter
Camping - Danhostel

Reception

**OVERNATNING PÅ DANHOSTEL I 3, 4 ELLER 5 PERSONERS VÆRELSER
INKL. MORGENMAD OG LINNED PR. PERSON 175,-**



TRÆN SOM EN FRØMAND



MOBILEFIT
TACTICAL LADDER TRAINING

WWW.MOBILEFITDK



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
