

Crossfit

op til jul



Toe2Rings, Manmakers, 40 reps, WOD2, Bearcrawl, Deadlift, Double Unders, Ropeclimb and burpees... Fortvivl ikke hvis du heller ikke lige er velbevandret i disse termer. Crossfit er kommet for at blive, og crossfit vinder mere og mere ind i politiidrætten. Tønder PI var vært og arrangører af et stævne, og hvis ikke du lige har styr på førnævnte begreber, så kan du, ved at læse Signe Wibergs beretning fra stævnet, blive klogere på hvad disse betegnelser står for.

Rope climb



God opbakning fra Tønder

Tekst og foto: Signe Wiberg, formand Tønder PI.

Der var da lang tid til torsdag den 3. december 2015, tænkte jeg i foråret samme år. Der er god tid. Ikke desto mindre lurede tanken omkring stævnet alligevel i baghovedet allerede fra første dag. Da jeg ikke selv var meget hjemmevant i Crossfit, fik jeg hurtigt allieret mig med de rigtige personer, og kunne overlade meget af planlægningen til dem. Tiden gik dog langt hurtigere end jeg lige havde forventet. Min før så afslappede holdning til det kommende arrangement blev speedet op, og tanken om stævnet slog mig dagligt.

Programmet, som skulle laves, kom lidt bag på mig. Det måtte hurtig laves i en weekend, og endte også med først at komme ud i sidste øjeblik. Sponsorpræmierne, som jeg i min planlægning havde forventet skulle foregå løbende, måtte hentes på en eftermiddag.

En ung kollega fra Viborg stak få dage før hovedet ind på Tønder PG. Han var så rar at fortælle mig om et tidligere stævne, og havde en del tips og ideer i ærmet. Kollegaen gjorde mig også opmærksom på, at jeg nok ikke skulle forvente at alle kom, men at jeg skulle være glad hvis halvdelen dukkede op. Denne bemærkning gjorde min søvn meget urolig, og jeg vidste at jeg måtte i gang med en plan B. Mine dygtige allierede lyttede til mine bekymringer, men tog sig dog ikke mere af dette, og sagde at det skulle vi nok fikse under stævnet.

Dagen oprandt, og hallen var gjort klar. Minestrimmel, blå blink, høj musik, klatrevæg og sløringsnet var sat op. Det så fantastisk ud. Alle der gik forbi glasvæggen kiggede nysgerrigt ind,

og nogle slog sig endda ned på nogle madrasser. Der var valg samme dag. Tanken om at det kunne give noget kaos havde strejft mig, men det kunne jeg ikke bruge mere tid på. Det vidste sig dog senere hen, at det var en kæmpe succes. Tilskuerne strømmede ind og ud, og flere heppede og klappede af deltagerne.

Imens dommerne gjorde det sidste klart, stillede jeg mig op i døren med tilmeldingslisten i hånden. Jeg krammede papiret, tror jeg nok, og sendte en lille bøn om, at jeg blandt alle valgdeltagerne så nogle friske personer med en sportstaske over skulderen. Pludselig fik vi besked fra Team HighEnd, der ringede og fortalte, at de var lidt forsinkede pga. et harmonikasammenstød på den fynske motorvej – åh nej, heldigvis var ingen kommet til skade, og de kunne køre fra stedet ret hurtigt, men de oplyste, at køen var massiv bag dem. Hvad nu med holdet fra Fyn og Vestegnen? Holdt de længere nede i køen? Heldigvis ikke og vi trak starttidspunktet lidt og fik Team HighEnd med fra start. Alle tilmeldte stod nu samlet i hallen – skønt!

Efter en kort velkomst og uddeling af startnumre var vi klar til WOD1 – ManMakers i 5 minutter. Der blev lagt hårdt ud blandt kvinderne, og Kathrine lagde sig i spidsen med 31 reps. I herre-rækken var Jacob suveræn med 40 reps. Nu var vi godt i gang, og pulsen steg og sveden sprang på deltagerne. Tilskuerne stod linet op for enden af hallen, og både Jyske Vestkysten og TV-syd stod klar til at lave reportage af det bemærkelsesværdige scenarie.

»



WOD2 bestod af 21-15-9 x Deadlift 70/50 kg + Toe2Rings (hæng i ringene og sving fødderne op til hænderne) på max 7 minutter. Av, den var hård! 3 af de 8 kvinder nåede det ikke inden for tidsgrænsen, ligesom 2 af herrerne heller ikke nåede det. Ellers var tiderne mellem 2:47 og 7:00. Igen løb Kathrine og Jacob med sejren, og der begyndte at tegne sig et billede. Der var dog stadig tæt løb mellem Kirstine fra Herning, Rie fra HighEnd og Louise fra Fyn hos kvinderne. Blandt herrerne var det Carsten fra Horsens, Bravo fra HighEnd, Ahmad fra Ålborg og Nicolaj fra Vejle der skilte sig ud, så spændingen var intakt.

Mellem WOD2 og WOD3 tog overdommeren ordet, idet han kunne se, at tidsplanen ville skride. Alle var dog enige om at køre igennem, og flere erfarne crossfittere oplyste, at det var ganske normalt i disse konkurrencer. Rart at få den på plads.

WOD3 bestod af 9-6-3-1 x Ropeclimb og burpees (ned på maven så bryst og lår rører jorden og hop derefter op og klap over hovedet) på max. 7 minutter. Her stod vi pludselig med et lille problem specielt i herrerækken, for vi havde ikke helt taget højde for, hvor meget 6 granvoksne mænd egentlig fylder, når de står ved siden af hinanden og skal klatre op i tovene med under 1 meters mellemrum! TimeOut. Deltagerne og dommerne slog hovederne sammen og besluttede hurtigt, at øvelsen selvfølgelig skulle gennemføres, men at man skulle vise hensyn til hinanden. Virkelig godt at se den fairplay-ånd og vilje til at konkurrere på samme tid.

Det skulle dog vise sig, at WOD'en virkelig var hård – både for overarmene, men i særdeleshed også for hænderne. De stort set nye tov blev mere og mere plettede – ikke af sved, men af blod! Alle gav alt hvad de havde i sig, men kun 4 nåede hele WOD'en inden for tidsgrænsen – godt kæmpet af alle!

WOD4 bestod af Double Unders (dobbeltsjip), Bear Crawl og Shoulders to overhead (løft en tung sandsæk op i strakte arme). Nu skulle de sidste kræfter fyres af og placeringerne skulle endelig fordeles. Trods de mange strabadser i løbet af dagen, blev der gået til stålet og tiderne blev rigtig gode og lå mellem 1:07 og 3:48

Så var konkurrencerne overstået, eller var de? Vi havde besøg af Preben fra Mobilefit.dk, der sammen med Mikkel Schjøtz stod for Dagens Challenge. Det var frivilligt at deltage, men Mobilefit havde udlovet en flot præmie til vinderen – 1 sæt mobilefit. Af de der gennemførte, blev vinderen Jacob Tranekær – utroligt! Buffeten var længe ventet, og vi slog os ned i et lokale i nærheden. Samtlige siddepladser blev taget og tallerkenerne blev fyldt op. Vi sad tæt, da sejsskamlen og sponsorpræmierne fyldte godt op. Da vi vidste alle havde en forholdsvis lang og mørk køretur foran sig, begyndte vi på præmieoverrækkelsen ret hurtigt.

»



Se den
fuldstændige
resultatliste på
www.politissport.dk

VINDEREN AF KVINDERÆKKEN BLEV

1. plads Kathrine Hackenberger. Præmien var en sølv kettlebell på 44 kg fra SPS-Gear samt en trøje fra HighEnd Crossfit.
2. plads Kristine Voetmann. Kristine kunne tage hjem en slam-ball og et sæt ringe fra SPS-gear samt en sponsorpræmie fra en tøjbutik i Tønder.
3. plads Rie Schou. Rie fik en sandsæk fra SPS-gear samt sponsorpræmie fra Tønder by.

VINDERENE AF HERRERÆKKEN BLEV

1. plads Jacob Tranekær. Jacob vand en kæmpe guld kettlebell på 48 kg fra SPS-gear samt en trøje fra HighEnd Crossfit.
2. plads Carsten Juul. Ligesom Kristine fik han også en slam-ball og et sæt ringe.
3. plads Nicolaj Rasmussen. Nicolaj kunne gå hjem med en sandsæk fra SPS-gear og en sponsorpræmie fra Tønder by.

TEAM PLADSERNE BLEV FØLGENDE

1. plads team Horsens
2. plads team High End
3. plads Vejle/Fyn

Efter præmieoverrækkelserne fik vi besøg af vores tidligere chef hos Tønder Politi, Laurids Rudebeck. Han er nu borgmester i byen og var glad for at være inviteret. Vi var også glade for, at han prioriterede tid til vores arrangement på en travl valg dag. Laurids holdt en god tale med en masse gode budskaber. Ligesom resten af Tønder bys befolkning syntes han, at det var dejligt at få sådan et stort arrangement i Tønder. Laurids afsluttende bemærkning var, at Tønder i dag kunne bryste sig af, at have det bedst bevogtede valgsted i Danmark. Og det må vi jo give ham ret i. Herefter fik de to nissepiger travlt med at dele de resterende sponsorpræmier ud.



Vinderne af teamkonkurrencen

Vi vil slutteligt gerne sige tak til alle deltagerne for en forrygende dag og til de 8 modulelever fra Syd- og Sønderjylland, der fik tildelt netop denne dag som temadag – formentlig en temadag, der ikke bliver glemt lige med det samme.

En speciel tak til Morten Lambek, SPS Gear for godt samarbejde og flotte præmier.

Vi håber at se jer alle og endnu flere til Tønder Jule Crossfit 2016.