

# Crossfit

## i Tønder



Tekst Signe Wiberg, Tønder PI  
Fotos SPS Gym.

Så blev det den 1. december. Første dag i julemåneden. Og traditionen tro fejrede vi dette med et Crossfitstævne. Denne gang i et ægte råt crossfit lokale, som Morten fra SPS-gym så venligt havde udlånt til os. Lidt kuldkære og forblæste ankom deltagerne en efter en, og der begyndte at summe af liv i det store lokale.

I år var 21 deltagere tilmeldt, hvilket var lidt færre end sidste år, men på trods af pressede tjenesteplaner og afgivelser, mødte kolleger op fra hele landet. Desuden deltog et par lokale fra SPS Gym. Og moduleleverne fra Syd- og Sønderjyllands Politi deltog som en temadag. Vi er rigtig glade for opbakningen til stævnet, og næste år forventer vi endnu flere deltagere, idet vi planlægger at lave konkurrencen som en ren team konkurrence. Vi håber, at dette vil give flere mod på at stille op.

Tilbage til dagens konkurrence, som var delt op i 4 WOD's i selve konkurrencen samt "Dagens Challenge", der var frivillig.

WOD 1 var 5 minutters "Bear Complex" som består af: 1 Power Clean, 1 Front Squat, 1 Push Press, 1 Back Squat og 1 Push Press. En gentagelse tæller, når man har lavet en af hver af de nævnte øvelser. Mændenes vægt var 40 kg og kvindernes var 25 kg, så øvelsen stiller store krav til både styrke og teknik, og der blev lagt hårdt ud.

Efter WOD 1 havde Niels fra SPS Gym lagt sig i spidsen med 25 gentagelser - skarpt forfulgt af Lars fra Sønderborg PI med 24 gentagelser. Hos kvinderne var det også meget tæt løb, idet både Kathrine fra Horsens PI og AK fra Herning PI lagde ud med 30 gentagelser, mens Elise fra Vestegnens PI lavede 26 gentagelser.

WOD 2 var 21-15-9 GHD Situps, Pushups og Ring Pullups. Først tager man 21 gentagelser af hver øvelse, derefter 15 gentagelser og til sidst 9 gentagelser. Hos kvinderne vandt Kathrine runden i tiden 06.06, mens Rikke fra SPS Gym kom på anden pladsen i tiden 08.03. AK gennemførte på 08.27. Hos mændene viste Lars



overskud og gennemførte på 05.40. Nummer to blev Niels i tiden 06.15, mens Michael fra Herning gennemførte på 07.18 Der var begyndt at tegne sig et billede af deltagerne og eventuelle placeringer, men i WOD 3 viste Jacob fra Esbjerg PI pludselig tænder og vandt i tiden 02.29.

Jesper fra Aabenraa PI kom hen til dommerbordet efter WOD 2 og sagde, at han lige havde været ude og kaste op, og derfor gerne ville trække sig. Efter en lille snak fandt vi ud af, at han formentlig var blevet lettere søsyg af alle mavebøjninger i GHD'en. Han nøjedes med at sidde over WOD 3 og kom stærkt tilbage i WOD 4. Godt kæmpet af Jesper.

WOD 3 var 6-3-1 MobileFit Climb og Burpees. Det foregik på den måde, at man først skulle klatre ca. 4 meter op ad en MobileFit stige 6 gange efterfulgt af 6 Burpees, derefter 3 gange og til sidst 1 gang. På anden pladsen kom Lars fra Sønderborg PI i tiden 02.44, mens Michael fra Herning PI gennemførte på 02.46 Hos kvinderne vandt Kathrine i tiden 02.40, Elise på anden pladsen med 03.00 og AK lige efter på 03.02





Dagens sidste WOD, WOD 4, bestod af "Squat-Stafetten" Her skulle deltagerne løbe en kort strækning og løfte en vægt og lave 5 squats, inden de måtte løbe tilbage til udgangspunktet med vægten og igen lave 5 squats, inden vægten skulle lægges på gulvet igen. På den måde skulle deltagerne hente 5 vægte mellem 10 og 20 kg. Når de alle var hentet, skulle de på samme måde bringes tilbage til udgangspunktet. Det blev Niels fra SPS Gym der vandt denne WOD i tiden 02:15 i tæt konkurrence med Lars fra Sønderborg PI i tiden 02:18. Michael fra Herning PI gennemførte i tiden 02:23 Hos kvinderne var det AK fra Herning PI der løb med sejren i tiden 02:15, og Kathrine måtte for første gang se sig besejret. Hun kom ind 1 sekund efter i tiden 02:16, mens Elise klarede den på 02:20.

Nu var den officielle konkurrence overstået og resultatet blev som følgende:

<b>MÆND</b>	1. Lars Haucke	Sønderborg
	2. Niels Toft Andersen	SPS Gym
	3. Michael Rasmussen	Herning
<b>KVINDER</b>	1. Kathrine Hachenberger	Horsens
	2. Anne Kristine Voetmann	Herning
	3. Elise Olesen	Vestegnen

Dagens strabadser var dog ikke helt overstået endnu. Vi havde stadig "Dagens Challenge". En frivillig udfordring til de, der stadig havde lidt overskud. "Dagens Challenge" gik ud på at "gå" flest skridt i armgang, som i den gamle legendariske "Monkey-bar" på den nedlagte forhindringsbane på Politiskolen.

I SPS Gym er der 25 trin/barer, og der var flere der tog udfor-

dringen op. Elise fra Vestegnen PI klarede 38 trin inden kræfterne slap op, Thomas fra Sønderborg PI klarede også 38 trin. Så ville vinderen af den officielle konkurrence brænde det sidste krudt af og klarede 64 trin, hvilket fik Tine Thidemann, der er uddannelsesvejleder i Syd- og Sønderjylland til at steppe up. Hun ville vise sine elever hvordan den skulle skæres og kastede sig ud i strabadserne og klarede hele 87 trin. Super flot! SPS Gym ville heller ikke stå tilbage, så Rikke Nissen fyrede lige 100 trin af! Hvem kunne slå den? Michael fra Herning PI gik langsomt frem mod stativet, hoppede op og fløj afsted. 125 trin blev det til inden armene og hænderne sagde stop. Efter den kraftpræstation var det som om energien gik ud af de resterende, og Michael blev vinder af "Dagens Challenge" Rigtig godt gået.

Nu var der ikke mere at komme efter, og dagens næste højdepunkt var bad og buffet, som foregik i Tønder Hallerne. Det var nogle trætte, men glade deltagere, der troppede op i det lokale, hvor buffeten skulle indtages. I det konkurrencerne blev afviklet lidt hurtigere end vi havde beregnet, blev det til lidt ventetid, men snakken gik over bordene, og der blev skulet til gavebordet, som bugnede af præmier. Der var naturligvis placeringspræmier sponsoreret af Liestmann, SPS Gym, MobileFit og Tønder Handelsstandsforening. Butikkerne i Tønder havde igen i år været meget gavmilde, så der var også lodtrækningspræmier til alle deltagere. Da buffeten var indtaget og præmierne fordelt, var der fælles afslutning og vi takkede af for i år med et på gensyn til næste år.

Vi savnede i år vores borgmester Laurids Rudebeck, som ved sidste års præmieoverrækkelse holdt en flot tale for alle deltagere. Vi savner ham stadig.

Æret være hans minde.