

## **Referat fra Politimesterskap i Funksjonell Fitness 2024**

Arrangør: Kristiansund PIL

18.-19. September, Kristiansund

Årets PM hadde 64 deltakere. Det var noe frafall i siste liten pga sykdom. Hvert lag besto av 2 kvinner eller 2 menn.

Den første dagen var det 2 økter alle utøverne skulle igjennom. Første økten startet friskt ute med 6 øvelser. Sleggeslag mot et traktordekk, løfte og bære brannslange, dra dekk, D-ball, partnerbæring og avsluttet med løp opp Kvernberget som ga en fin utsikt over øyene i Kristiansund.

Arrangøren hadde Crossfit Kristiansund med på laget og resten av konkurransen ble gjennomført i deres flotte lokaler. Her ble alle utøverne testet i rå styrke, kapasitet, bodyweight, handstand walk og mye mer.

Det var mange frivillige som hjalp til med dømming, ryddig og kiosksalg. Selv om det var vanskelig å få tak i frivillige i starten var det mange som møtte opp. Arrangøren hadde skaffet en del sponsorer slik at både frivillige og utøvere fikk en hyggelig overraskelse ved velkomst i form av en T-skjorte med PM24-trykk og "goodiebag" samt gode premier til pallen.

Suksessen bak årets PM ligger delt mellom arrangøren som hadde skaffet så mange frivillige og Crossfit Kristiansund som sto for planlegging og gjennomføring av øktene. Bankett ble lagt til konkurransens siste dag med god mat og god stemning.

*Grenleder Funksjonell Fitness*

Renate Loraas