

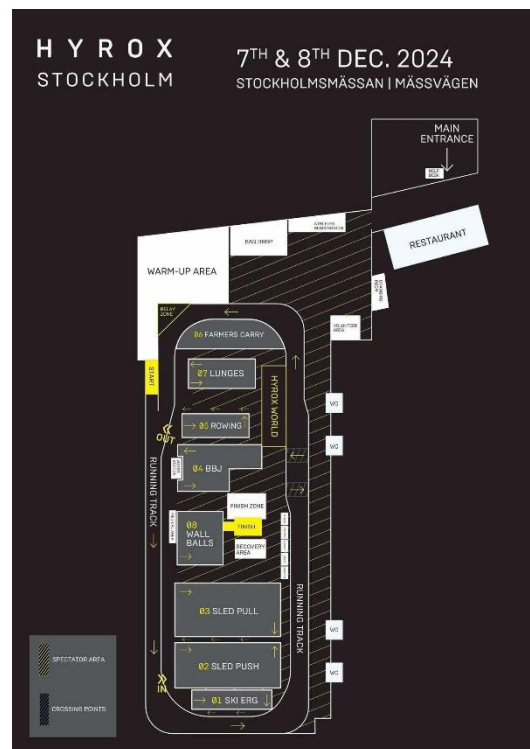
Hyrox debut til double fra Københavns Politi



Siden april 2024 har vi, Patrick og Anders, trænet målrettet mod at blive gode til Hyrox. Vi har en fælles drøm om at bruge fritiden på at rejse rundt i verden til Hyrox konkurrencer med familie og venner.

Hyrox er en ny sportsgren fra Tyskland med sit første race i 2017. Konkurrencen er bygget op om 8 runder af 1 kilometer løb og én arbejdsstation. Man kan vælge at stille op alene, i double eller i hold af 4. Det samlede race består altid af følgende:

- 1 km løb – 1 km skierg
- 1 km løb – 50 m skub slæde
- 1 km løb – 50 m træk slæde
- 1 km løb – 80 m burpee broad jumps
- 1 km løb – 1 km roning
- 1 km løb – 200 m farmers carry
- 1 km løb – 100 m sandbag lunges
- 1 km løb – 100 wall balls



Sporten er i hastig vækst, og Hyrox træningscentre er ved at blive en etableret del af fitnessmiljøet. I løbet af 2024 har vi hver for sig rejst rundt i både USA, Spanien og Bali, hvor der alle steder har været Hyrox træningscentre.

Efter cirka 8 måneders målrettet træning tog vi med familie og venner til vores første konkurrence i Stockholm den 7. december. Vi fløj til Arlanda og kørte med taxa til en fantastisk hytte uden for Stockholm.

Konkurrencen blev afholdt i Stockholmsmässan, hvor der også var en større fitnessmesse. Til Hyrox konkurrencen deltog 6449 atleter. Atleterne blev sendt afsted i heats fra lørdag morgen til sent søndag aften.

Vores start gik lørdag kl. 12.10. Forberedelserne til konkurrencen havde været gode og vi følte os klar. Racet var en rigtig god oplevelse og det var forløsende endelig at komme i ilden efter mange timers træning. Vores drømmetid var at gennemføre på under 1 time, men vi kom i mål på 1 time og 8 sekunder. Vi løb lidt langsommere end vi havde planlagt, brugte lidt mere tid i skiftezoneerne og vores skift efterlod også plads til forbedring. Tiden gav os en samlet placering som nr. 36 ud af 533. Det var vores første race, og set i det lys, så kan vi ikke tillade os at være alt for skuffede.

Der var flere atleter afsted fra politiet, blandt andet kan nævnes Jesper Tronier, som med sin makker kom i mål på 57 minutter 59 sekunder, hvilket gav en placering som nr. 17. Stor respekt!

Næste weekend går turen til konkurrence i Frankfurt, hvorefter vi har et par måneder til at træne frem mod Polen til februar.

Tusind tak til PI-venner for at støtte os på rejsen.

Bedste politihilsner
Anders Næstholdt og Patrick Hansen

