

OS-atleter tävlar i CrossFit till förmån för BRIS

OS-satsande elitidrottare som simmaren Emma Igelström och brottaren Kristoffer Johansson samlas 14 april i Lerum för att tävla i träningsformen CrossFit. Tävlingen sker inför publik och den frivilliga entréavgiften går oavkortat till BRIS. Initiativtagare är MXDC Sport och CrossFit Lerum.

14 april kl 14.00. möts två lag i CrossFit med åtta atleter i varje lag. Team MXDC Sport med bland andra OS-kandidaterna Emma Igelström och brottaren Kristoffer Johansson möter CrossFit Lerum – ett av de främsta CrossFit-teamen i Europa - med bland andra EM-kvalificerade Anna Fernette och artisten Anders Fernette. Entréavgiften är frivillig och biljettintäkterna går oavkortat till barnrättsorganisationen BRIS.

-Idén föddes efter att ha mött atleter som alla letat efter en allsidig träningsform inför OS. Tillsammans med en skara elitidrottare slår vi nu ett slag för träningsalternativet CrossFit. Och samtidigt som vi tränar vill vi bidra med det vi kan till BRIS hjälpverksamhet. Entréavgiften är helt frivillig och alla inkomster från evenemanget skänks oavkortat till barnrättsorganisationen. Vi är glada bara om vi kan bidra med något, säger Jonas Ljungberg på MXDC Sport.

Träningsform baserad på naturliga rörelser

Träningsformen CrossFit är ett styrke- och konditionsprogram baserat på varierade rörelser utförda under hög intensitet. Människans naturliga rörelser i vardagen ligger till grund för träningen; stå, sitta, kasta, lyfta, putta, dra, klättra och springa. Övningarna i CrossFit utförs mot klockan. Antingen ett givet antal övningar så snabbt som möjligt eller en given tid under vilken du skall utföra så många rundor som möjligt.

BRIS en länk mellan barn, vuxna och samhälle

Kärnan i BRIS verksamhet är BRIS 116 111, BRIS-mejlen och projektet BRIS-chatten dit barn och ungdomar upp till 18 år anonymt och kostnadsfritt kan vända sig när de behöver stöd från en vuxen. BRIS långa erfarenhet av kontakter med utsatta barn ger en samlad kompetens i att kunna bedöma vilka insatser som behövs för att vid sidan av myndigheters verksamhet försvara barns och ungdomars rättigheter.

Tävlingen sker lördagen 14 april i CrossFit Lerums lokaler på Hedeforsvägen 9 i Stenkullen, strax utanför Lerum.

Mer information om CrossFit Lerum

Kontaktperson: Anders Fernette

Tel: 070-6000117

<http://www.fernettefitness.com/>

Besöksadress:

Hedeforsvägen 9

443 61 Stenkullen

(ovanför Hedefors café)

Mer information om BRIS

www.bris.se

Mer information om MXDC Sport

Kontaktperson: Jonas Ljungberg

Tel: 0708-760695

Mail: jonas.ljungberg@gmail.com