



NEWSLETTER Oktober 2019

HI TEAM

CrossFit Open 2019 Part II
Fr, 11.10. bis Mo, 11.11.2019



Es geht nun in die zweite Runde und wir wollen die Box erneut zum Beben bringen. In dieser Zeit wird jeden Freitag ein neues Workout bekanntgegeben, um sich für die CrossFit Games 2020 zu qualifizieren. Und wir machen mit – als Box, als Gemeinschaft, zum Spaß! Jeder kann mitmachen, wir können alles skalieren/anpassen, sodass es für jeden ein tolles Workout wird. Im Anhang findet ihr die aktuellen Regeln mit allen Infos zu Ablauf und Punktevergabe sowie die aktuellen Teameinteilungen. Sollte ein Mitglied fehlen, so teilt das bitte mit! Ihr braucht euch hierzu auch nicht abzumelden. Wenn ihr an dem Tag da seid, macht das WOD oder judged einfach nur und gebt eurem Team eure Unterstützung durch eure Teilnahmepunkte. Das tut keinem weh, keiner muss sich verbiegen oder eine Verpflichtung eingehen. Hier geht es um den Spaß & Miteinander! Tauscht euch aus, involviert und motiviert all unsere neuen Mitglieder und lasst eurer Kreativität freien Lauf, was den Teamspirit angeht. Wir freuen uns auf ein großartiges zweites Open Event in diesem Jahr mit Euch!

Offizielle Anmeldung zu den CrossFit Open auf <https://games.crossfit.com/>

TRAINING

Unser Training fokussiert sich im Oktober weiter auf die anstehenden CrossFit Open.

Dabei ist General Physical Preparedness GPP (allgemeine körperliche Bereitschaft) unabdingbar und immer mit Fokus unseres Trainings.

NUTRITION CHALLENGE

Im Oktober wollen wir auch unsere Ernährung verbessern. Hierzu starten wir mit der sogenannten „800 Gramm Challenge“. Die Challenge beinhaltet keinerlei Verbote oder Einschränkungen und ist somit auch für Neulinge auf dem Gebiet perfekt geeignet. Die 800 Gramm beziehen sich dabei auf Gemüse und Obst, die als gesunde Lebensmittel verstärkt in den täglichen Ernährungsplan eingebaut werden sollen. Nähere Infos bekommt ihr zeitnah in einer separaten eMail.

MORE

- Bitte zahlt bei unsrer lieben Karolin eure Getränke und Riegel vom September!
- Räumt nach dem Kurs eure Spielgeräte auf und reinigt euren Arbeitsbereich!
- Achtet generell auf mehr Hygiene und Sauberkeit in der Box! Wir sind eine Vielzahl an Mitgliedern, da ist Rücksichtnahme enorm wichtig. Tragt saubere, frische Kleidung und Schuhe fürs Training, benutzt unsere Dusche/Deo/Seife, kommt durch den Hintereingang, klopf die

Straßenschuhe ab, verstaubt alles platzsparend in der Umkleide, etc. DA - Schaut in unsere Lost&Found Box und nehmt euren Kram mit!

- Parken der Mitglieder ist **NUR** auf der Straße sowie auf der Schotterfläche/Wiese gestattet!

UPCOMING EVENTS

Sa, 12.10.2019 Eröffnungsfeier
von CrossFit Herzschlag 11 - 20h

Sa, 05.10.2019 Dutch Throwdown
Finale in Hertogenbosch/NL

11.10. – 11.11.2019
CrossFit Open 2019 – alle Infos im Anhang

November 2019
8.-10.11. German Throwdown in Mainz
Karten schnell ordern!

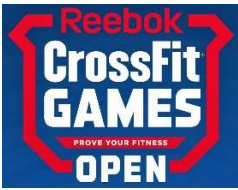
Sa, 16.11.2019 Bad Taste Party 19 Uhr
bei CrossFit Mainz

Sa, 23.11.2019 Throwdown Stuttgart
more to come

Sa, 30.11.2019 Lift Off@CFKH
zum dritten Mal wollen wir Gewichte heben für den guten Zweck

Sa, 07. Dezember 2019 X-Mas Party
ab 18:30h im Jake&Son mit Schrottwichteln. Datum merken, Details folgen!

#fitterausleidenschaft
#letsdosomethingdifferent



CrossFit KH Open 2019 REGELN

Start 11.10. – 11.11.2019



Jeden Freitag, Samstag und auch Montag habt ihr die Möglichkeit das Workout der Open zu absolvieren und für euer Team Punkte zu sammeln. Hier kann wie immer jeder mitmachen, denn wie ihr wisst, können wir alles skalieren und anpassen, sodass es für jeden ein tolles Workout wird.

NEU:

Gewertet werden diesmal ausschließlich NUR die offiziellen Divisions der Open.

Die Self Scaled Variante ist weiter möglich und derjenige sammelt auch die Punkte für sein Team, aber es wird hierzu keine Podiumsplatzierung geben!

Jedes Workout wird von einem Judge/Schiedsrichter abgenommen, um den Reiz zu erhöhen und es etwas anspruchsvoller zu machen.

Das Event braucht bitte Unterstützung beim Aufbau, Abbau, Judging und Anfeuern.

Während der 5-wöchigen Veranstaltung werden Punkte vergeben, um die Teilnahme bei uns in der Box und den Spaß zu fördern.

Erklärung der Punktvergabe

Punkte für das Team

2 Punkte: Absolvieren das Open WOD in den Kursen am

Freitag 16:30 Uhr und 17:30 Uhr

Samstag 09:30 Uhr und 11:00 Uhr

Montag 06:30 Uhr und 19:30 Uhr

3 Punkte:

Höchste Gesamtpunktzahl in der Rx Division/Scaled Division/Master Division

2 Punkte:

Zweitbester Gesamtpunktstand in der Rx Division Scaled Division Master Division

1 Punkt:

Drittbester Gesamtpunktstand jeder Woche in Rx Division/Scaled Division/Master Division

1 Punkt:

Einsatz als Judges/Schiedsrichter

Team Punkte:

5 Punkte:

pro Woche für das Team mit dem stärksten Teamgeist

Teamgeist = die meiste Präsenz durch jubeln, ermutigen, die meisten Teamteilnehmer am WOD.

Die Punkte werden nur bei Teilnahme am WOD bei uns in der Box CrossFit KH vergeben!

Das Ranking und der aktuelle Punktstand der Teams wird Dienstagabend auf unserer Homepage veröffentlicht.

GEWINN: CFKH Team Spirit Award/Wanderpokal

CrossFit KH Open 2019/Oktober
Teamaufstellung

<u>FLAMONGOS</u>	<u>THE PACK</u>	<u>BUCK FURPEES</u>
Nancy Unnerstall* Melanie Maurer Beate Niebergall Christopher Schell Cindy Schell Marina Bodtländer Pablo Niebergall Simone Katris Susanne Herrmann Thomas Martin Alexander Federl Isabell Staab Antje Mayer Stephanie Leyendecker Andreas Hangen Alexa Konrad Philipp Page Julia Mayer Maurice Moll Daniel Dunzweiler Sarah Hebllich Dirk Graßmann Leo Glanz Vanessa Linn Luisa Ohl Kim Naatz Max Stolz Hannah Wöllstein Nikolas Müller Sarah Gemünden Marco Manz	Franziska Kolling* Christian Unnerstall Annette Henschel Bernd Czernitzky Clint Brigham Danny McClain Dominik Kleinz Jörg Tullius Marion Kessel Melanie Czwartek Sascha Ost Stefan Gigla Sven Herrmann Tim Gramsch Manuela Baumhauer Verena Heilemann Sabine Lewis Annette Gutenberger Madeline Staudter Taina Steffes Eva Huf Ines Leibrock Lisa Gres Matthias Belzer Simone Gaul Dirk Fuldner Kai Renken Carina Schneider Steffi Esche Jochen Huth Sarah Sander	Julian Traut* Christopher Goodson Christiane Schell Corinna Hess Denise Neff Jens Herrmann Kai Laschitza Manuel Heckmann Marcus McClain Romain Breivogel Sebastian Herrnleben Sören Führer Michael Schneider Britta Hangen Norina Dietz Karolin Quint Daniela Galle Martina Kauth Max Stolz Sarah Bellenbaum Sina Simsek Layla Restin Jonas Steinbach Christian Baer Heike Brigham Tim Herrmann Rasa Kontrauskaite Günter Restin Iris Valerius Marc Rieger Tobias Walther Marc Schmidt

* - Teamkapitän

Ansprechpartner/Infopoint: Melanie Maurer und Nancy Unnerstall sowie die jeweiligen Teamkapitän

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!