



## DANMARKS MEST FITTE TEENAGER GÅR PÅ HALVORSMINDE

Marcus Kongsgaard, som er 16 år, startede med at dyrke crossfit for kun to år siden, og han har hurtigt gjort sig bemærket med sin store styrke og flotte teknik.

Sidste år blev han nr. 2 i konkurrencen om at blive "Fittest Teen in Denmark" i aldersgruppen 16-17 år, og i år lykkedes det ham at ryge helt til tops med en flot placering som nr. 1.

Og som en ekstra bonus til sejren fik Marcus en personlig videohilsen fra sit helt store Crossfit-idol, Rich Froning.

- I maj 2019 var jeg med til en træning hos Crossfit Frederikshavn sammen med min mor og hendes kæreste, Ronni, og der fandt jeg ud af, at crossfit var lige mig. Og da jeg samtidig fandt ud af, at man kunne konkurrere i det, blev jeg tændt af det - og så er det også fedt, at vi er flere i familien, der er bidt af det, fortæller Marcus, der også allerede fungerer som instruktør hos CrossFit Frederikshavn.

### PÅ EFTERSKOLE I HJØRRING

På trods af nedlukningen af fitnesscentre og dermed også crossfit-træningscentre, har træningen ikke stået stille for Marcus.

I øjeblikket går han på efterskole på Halvorsminde Efterskole ved Hjørring.

Her har han mulighed for at træne hver dag i efterskolens fitnesscenter, og under

nedlukningen af efterskolerne og i weekenderne kan han træne hjemme i garagen hos mor Maja og Ronni.

Her er der installeret et komplet træningscenter, som både Marcus og resten af familien har stor glæde af.

- Jeg har aldrig set en ung være så målrettet med sin sport, som Marcus er. Han er utroligt disciplineret på trods af sin unge alder. Han følger målet sin daglige træning og udstrækninger samt går op i kost og får den nødvendige søvn, fortæller papfar Ronni Gravgaard, som selv har dyrket elitesport på højt niveau som floorball-spiller.

Udover den danske konkurrence deltager Marcus også i internationale konkurrencer, som lige nu afvikles online, hvor alle indsender en video af øvelserne.

Videoen skal overværes af en kvalificeret dommer, og der konkurreres med udøvere fra hele verden. Også her har Marcus markeret sig med flotte resultater.

Han er som sagt placeret som nr. 1 i Danmark, 19 i Europe Boys og nr. 77 i Worldwide Boys i kategorien drenge 17 år.

### STORE MÅL FOR FREMTIDEN

Med den flotte placering er han tilmed kvalificeret til at konkurrere i Age Group Online Qualifier, som er en konkurrence,

hvor de 20 bedste deltagere i verden kvalificerer sig til CrossFit Games, som er crossfit-verdensmesterskaberne. Qualifier-konkurrencen afvikles online fra 6. til 10. maj.

### MARCUS HAR STORE MÅL FOR SIN FREMTIDIGE CROSSFIT-KARRIERE

Han arbejder på at blive blandt de 20 bedste i 2022, hvilket vil kvalificere ham til verdensmesterskaberne for Teens. For når han bliver 18 år, bliver han senior, og konkurrencen bliver væsentlig hårdere.

Derfor er målet at arbejde hårdt på i 2025 at kunne kvalificere sig til verdensmesterskaberne som senior. Men det kræver benhård træning.

- Min træner Philip Bisgaard, som jeg har kontakt til online, er fra Aalborg, og jeg håber på at corona snart tillader, at jeg kan komme i centret sammen med ham.

### HAN HAR ET STRAMT PROGRAM KLAR

- I øjeblikket vejer jeg 68 kg, og han mener, at hvis jeg skal kunne gøre mig gældende i den internationale konkurrence, skal jeg op at veje mellem 85 og 90 kg - så det vil sig en tilvækst i muskler på ca. 20 kg, fortæller Marcus Kongsgaard.

Det bliver spændende at følge det unge talent i hans stræben på at komme helt til tops.

