

Beste atleten,

Op vrijdag 15 oktober organiseren wij het OMK CrossFit. We doen dit graag en samen met jullie willen wij er een mooi event van maken. In dit bericht informeren wij jullie over praktische zaken, lees dit bericht dus goed door.

### **Melden**

Vanaf 8:00 uur gaan bij ons de deuren open en kun je t/m 8:30 uur registreren. Koffie en thee staat klaar.

### **Parkeren**

Parkeer je auto niet bij de box, er is daar niet voldoende ruimte. Parkeren kan op de grote parkeerplaats bij Soap Apeldoorn, Vlijtseweg 100, 7317AK Apeldoorn. Vanaf daar is het 200 meter lopen naar de box.

### **Kleedruimtes**

De box beschikt niet over kleedruimtes of douches. Er is wel een algemene ruimte waar je kunt omkleden of je kunt gebruik maken van de toiletten.

### **Eten en drinken**

De hele dag zal er koffie en thee beschikbaar zijn, er zullen tevens lunchpakketten worden geserveerd. In de box staat een vendor machine waar je typische CrossFit bites kunt halen zoals barbells, proteïne drankjes, nocco's en fitaids.

### **Wat neem je mee?**

- Voldoende kleding voor minimaal drie workouts
- Lifters
- Springtouw
- Gymnastic grips (rek)
- Magnesium
- Knee sleeves
- Weightlifting belt
- Wrist wraps
- Positieve energie!!
- etc.

Wij hebben er heel veel zin in en wensen jullie alvast een fijne dag toe en heel veel succes bij het behalen van jullie sportieve prestaties.

### **Full effort is full victory!**

Met sportieve groet,

Joyce, Orla en Bastiaan  
CrossFit Apeldoorn