

SURFIVOR

Charity Throwdown
of
the fittest



SPONSOR VOORSTEL



SURFIVOR OF THE FITTEST

Op zaterdag 22 augustus 2020 organiseert Crossfit Den Helder, na de succesvolle eerste editie, voor de tweede maal Surfivor of the Fittest op het strand bij Huisduinen. Een unieke charity beach throwdown die het werk van stichting Surfivor ondersteunt. Tijdens diverse WODs (work out of the day) strijden 24 teams voor de winst. Speciaal voor kinderen is er in de middag ook een speciale kids WOD. Surfivor of the Fittest is een sportief, maar bovenal een gezellig evenement.

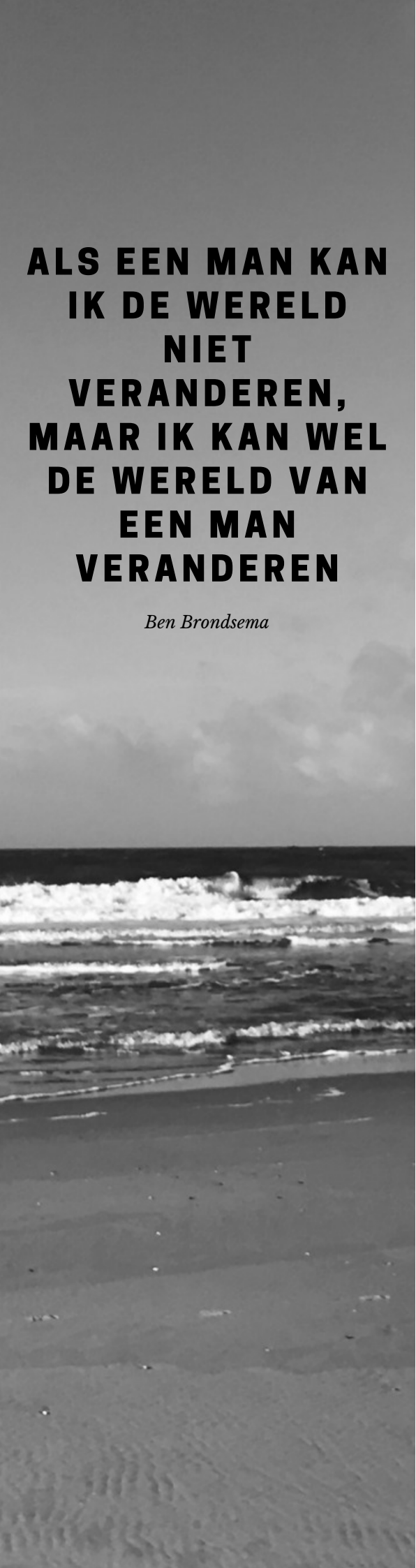
De wedstrijd

Surfivor of the Fittest is verdeeld in de klassen Scaled en RX. De wedstrijd start met drie uitdagende kwalificatie WODS. In de finale zal uiteindelijk beslist worden wie zich in 2020 Surfivor of the Fittest mag noemen.

Teams

Inschrijven kan met een gemixt team van 4 personen, 2 mannen en 2 vrouwen. Het inschrijfgeld bedraagt €100 per team. Elke deelnemers ontvangt een T-shirt van het evenement en een gevulde goodiebag. De volledige opbrengsten van Surfivor of the Fittest komen ten goede aan Stichting Surfivor.





**ALS EEN MAN KAN
IK DE WERELD
NIET
VERANDEREN,
MAAR IK KAN WEL
DE WERELD VAN
EEN MAN
VERANDEREN**

Ben Brondsema

OVER SURFIVOR

De Stichting Surfivor is opgericht in januari 2019 en heeft een driekoppig bestuur. De stichting is opgezet naar aanleiding van het verhaal van Ben Brondsema, een 39-jarige politieman die al ruim twee jaar thuiszit met Post Traumatisch Stress Stoornis (PTSS). Het is een ziekte die enorm impact heeft op het leven van degene die er aan lijdt, maar ook op dat van het gezin, familie en vrienden. Onder personeel van politie, defensie, brandweer en ambulancediensten is PTSS een erkend, maar helaas nog te vaak niet herkend, probleem.

Sociale isolatie, depressies, paniekaanvallen, herbelevingen, agressie en zelfs (pogingen tot) zelfmoord. Stuk voor stuk herkenbare symptomen van PTSS waar Ben helaas zelf over mee kan praten. Nog steeds ervaart hij dagelijks last van een of meerdere klachten. Na veel vormen van hulpverlening te hebben gehad, was hij veel frustraties rijker en slechts een klein beetje wijzer. Wachten op een oplossing is nooit zijn sterkste kant geweest en dus zocht hij naar een manier waarop hij met deze klachten kan omgaan. Hij vond zijn oude liefde terug: golfsurfen. Een fysieke sport waarbij je je aandacht niet kunt verslappen omdat je anders verrast wordt door de kracht van het water. Hij voelde zich er beter door, kon beter omgaan met prikkels en had zelfs af en toe rust in het hoofd.

Uiteindelijk kwam hij erachter dat er een naam is voor dat wat hij vanaf dat moment dagelijks deed: surftherapie, ook wel oceantherapy genoemd. En dat deze vorm van therapie in bijvoorbeeld de Verenigde Staten wordt aangeboden aan oorlogsveteranen met PTSS. Niet alleen als vorm van therapie bij erkende PTSS-ers, maar ook als preventie voor veteranen die terugkomen van uitzending. Deze vorm van therapie werd echter niet in Nederland aangeboden voor mensen met PTSS. Met behulp van vrienden is de stichting Surfivor uiteindelijk opgericht.

Surfivor is er voor alle hulpverleners die dagelijks vechten tegen de gevolgen van PTSS. Voor al die militairen, agenten, brandweerhelden en ambulancekanjers die geen vooruitgang zien bij de reguliere hulpverlening en die niets liever willen dan hun leven weer oppakken. Voor hen die sociale isolatie, depressies, paniekaanvallen, herbelevingen, agressie en zelfs (pogingen tot) zelfmoord hebben ervaren en verbetering willen zien in hun dagelijks leven.

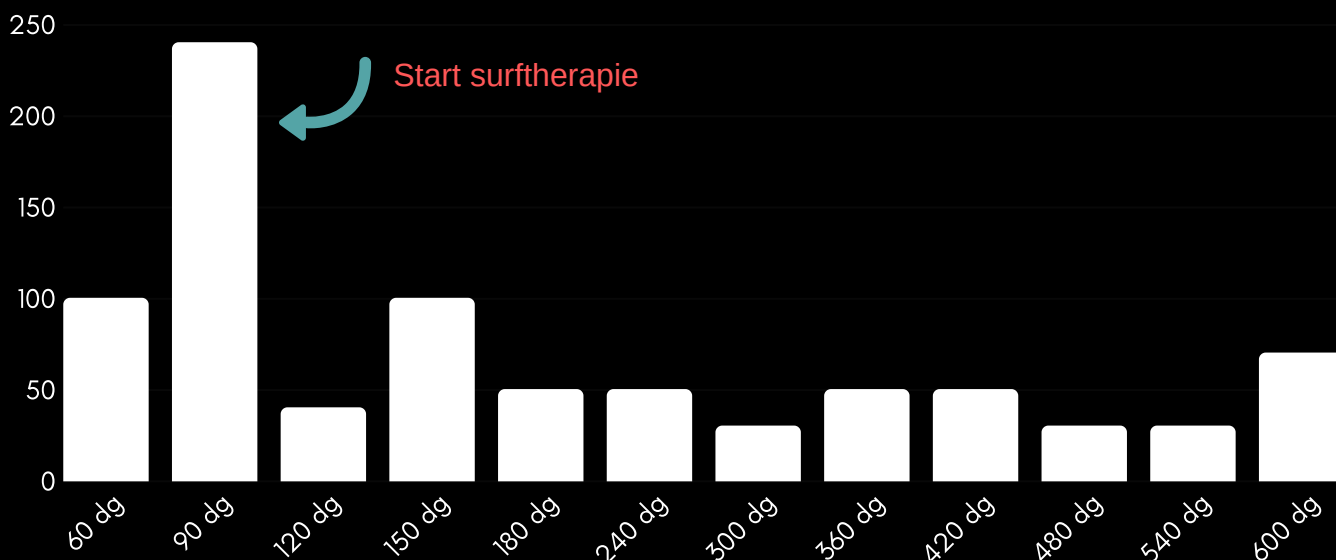


DE EFFECTEN VAN SURFTHERAPIE *

Afname medicijngebruik

mg morphine per dag vs dagen behandeling

conversie: 1 mgr = 100 mgr tramadol - 1 mgr = 2,8 oxycodone - 1mgr = 1 mgr hydrocedone



Invloed op symptomen

Vermindering van
PTSS klachten met

36%

Vermindering van
depressieve klachten met

47%

Toename van
zelfredzaamheid met

68%

* Onderzoeksbronnen:

- Surf Medicine: surfing as a means of therapy for combat related polytrauma door Dr. David Fleischmann ea
- The impact of Ocean Therapy on veterans with PTSD door Dr. Russel Crawford

WE NEED YOU

Surfivor of the Fittest is een prachtig evenement dat naast 120 deelnemers ook veel bezoekers trekt. Om het evenement zo goed mogelijk te organiseren en uiteindelijk zoveel mogelijk donaties naar Stichting Surfivor te laten gaan, is het evenement afhankelijk van sponsors. Wilt u onderdeel zijn van een fitte community met het hart op de goede plaats? Bekijk dan welk pakket het best bij u past.

Scaled Eur. 250

- Logo vermelding flyer Surfivor of the Fittest 2020
- Logo vermelding poster Surfivor of the Fittest 2020
- Logo vermelding website Surfivor of the Fittest 2020

RX. Eur. 500

- Als scaled PLUS
- Logo vermelding achterzijde T-shirt Surfivor of the Fittest 2020
- Optie tot plaatsen vlag tijdens Surfivor of the Fittest 2020
- Shout out op Instagram van Surfivor of the Fittest

Elite. Eur. 750

- Als RX PLUS
- Logo vermelding achterzijde T-shirt Surfivor of the Fittest 2020
- Logo vermelding voorzijde T-shirt Surfivor of the Fittest 2020
- Optie tot plaatsen vlag tijdens Surfivor of the Fittest 2020
- Shout out op Instagram van Surfivor of the Fittest



KIJK OOK OP

WWW.SURFIVOROFTHFITTEST.NL
EN

WWW.CROSSFITDENHELDER.COM

VOLG ONS OP

