



Arrangør: PI-København  
Dansk Politiidrætsforbund

# DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I MARATON

5. maj 2024





# VELKOMMEN

---

Som formand for Politiets Idrætsforening, København er det mig en stor glæde at byde velkommen til de danske politimesterskaber i maraton 2024.

Vores Motionsafdeling har endnu engang påtaget sig at afvikle mesterskabet som afvikles i forbindelse med Copenhagen Marathon 2024, som jo i år blev udsolgt for første gang nogensinde og hele 3 måneder før selve løbet.

Jeg er sikker på, at det bliver et fantastisk festligt løb gennem Københavns gader, forhåbentlig med gode ben på dagen, og ikke mindst efterfulgt med lidt god mad og godt selskab på Station Bellahøj.

Med håbet om en hyggelig og spændende dag ønskes alle deltagere og officials held og lykke.



*Morten Bollesen*  
*Formand*  
*Politiets Idrætsforening,*  
*København*



# DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I MARATON

SØNDAG DEN 5. MAJ 2024 KL. 09.30

LØBET AFHOLDES SOM EN DEL AF COPENHAGEN MARATHON

**Det er med stor fornøjelse at Motionsafdelingen i PI-København igen i år kan byde velkommen til De Danske politimesterskaber i Marathon. Vi glæder os, til at se alle løberne gøre en kæmpe indsats på de københavnske gader og stræder. Løbet afholdes som den del af Copenhagen Marathon, hvor et udsolgt løb med over 15.000 løbere prøver kræfter med maratondistancen.**

**Vi er sikre på at alle har ydet en flittig træningsindsats i de forgangende måneder. Vi håber også at deltagerne ved DPM vil komme til afslutningen i kantinen på Station Bellahøj, hvor vi får mulighed for socialt samvær og måske studere gagede gangarter.**

## **RUTEN**

Ruten til Copenhagen Marathon 2024 er en rundstrækning fra startområdet ved Parken/Fælledparken på Østerbro. Først går turen til indre by og derfra en tur tilbage til Østerbro. Tilbage til indre by og en tur ud over Frederiksberg og Valby. Tilbage til Fisketorvet og hen langs med havnen ind forbi Nyhavn og Kgs. Nytorv (der hvor det begynder at gøre ondt for alvor, tilbage over Østerbro til Start/Mål på Øster Alle ved Parken.

Ruten kommer dermed igennem det meste af Indre København, og som løber vil man på den måde komme til at opleve de forskellige særpræg og stemninger der kendetegner hver enkelt bydel, hvor løberne kan nyde silhouetten af havnens nye arkitektoniske værker og byens historiske tårne.

## **RUTENS CENTRALE FEATURES**

- Ruten er en rundstrækning med start og mål på Øster Alle ved Parken.
- Ruten er helt flad.
- Det er et 100% bymarathon i Københavns centrale bydele
- Underlaget er hovedsageligt asfalt med få, korte brostensbelagte strækninger.
- Start og mål samme sted, Øster Alle ved Parken.

Der er væske/forplejnings zoner 13 steder på ruten – husk at få drukket under vejs. Drik eller spis ikke noget på løbsdagen, som du ikke har prøvet under træningsture.



### Ved hvert depot tilbydes der i følgende rækkefølge:

1. Brusere med koldt vand
2. Privat væske (forbeholdt eliten)
3. Vand (i krus)
4. High5 EnergySource citrus (i krus)
5. Vand (i krus)
6. Frugt (appelsin og banan)  
– dog kun ved hvert andet depot; første gang ved 7,4 km
7. Toiletter
8. Samaritter + Vaseline

**OBS.** Undgå at danne kø i starten af væskedepoterne! Væskedepoterne er langstrakte, og der er vand både før og efter High5 energidrik. Hvis der er trængsel i starten, fortsæt da blot til de følgende borde hver der vil være mere plads.

### START- OG MÅLOMRÅDE

Øster Alle ved Parken / Fælledparken.

### OMKLÆDNING OG BAD

Station Bellahøj, Borups Alle 266, 2400 København NV i kælderen.

**Brug bagindgangen ud til Borups Alle – vi sætter nogle telefonnumre på døren, så kommer vi og åbner.**

Politiskilt skal bæres synligt og forevises ved forespørgsel.



Vi sætter telefonnumre op på bagdøren, så kommer vi og åbner. Vi sætter en m/k ved bagdøren fra kl. 13 – 15.

Der er nedgang til kælderen og omklædning tæt på bagdøren og vi skal være i kantine, som også ligger lige ved bagdøren. Så undgår vi at forstyrre det arbejdende folk på Bellahøj.

Se 2024-ruten  
og deltager info på  
[www.copenhagenmarathon.dk](http://www.copenhagenmarathon.dk)

### KLASSEINDELING

- Klasse 1:** Åben for alle og afvikles som Mesterskab.  
**Klasse 2:** Åben for alle deltagere, som i 2024 fylder 35 år og op til 44 år.  
**Klasse 3:** Åben for alle deltagere, som i 2024 fylder 45 år og op til 54 år.  
**Klasse 4:** Åben for alle deltagere, som i 2024 fylder 55 år og ældre.  
**Dameklasse.**

### TIDTAGNING

Tidtagningen foregår med engangschip i startnummeret. Efter løbet kan startnummeret smides væk. Vores PDM løb afgøres efter den opråede nettotid (fra din chip løber over start til den løbes over målstregen). Vi henter tiderne via Cph. Maraton App'en. Så selv om du slår en anden løber i spurten, så kan han/hun godt have en hurtigere nettotid.

Deltagerne få mellemtider for hver 5 km samt ved 21,1 km. På hver mellemtid er der opsat mellemtidsure, så løberne kan tjekke sin tid (brutto).

Det er vigtigt at startnummeret til hver en tid er placeret synligt på brystet.

Chippen må ikke fjernes fra startnummeret. Den må heller ikke bøjes. Det er ikke muligt at bruge egen chip til løbet.

## COPENHAGEN MARATHON EXPO

### AFHENTNING AF STARTPAKKER

Alle deltagere i CPH Marathon skal afhente deres startpakke plus T-shirt og startnummer på CPH Marathon Expoen den 3. - 4. maj. Afhentning i startområdet på løbsdagen kan kun ske ved aftale med arrangørerne. På Copenhagen Marathon Expoen kan du udforske en lang række sportsmærker, finde gode expo-tilbud på løbetøj, sko og udstyr, ligesom du kan få kompetent rådgivning fra løber til løber, blive testet, deltage i konkurrencer og meget mere.

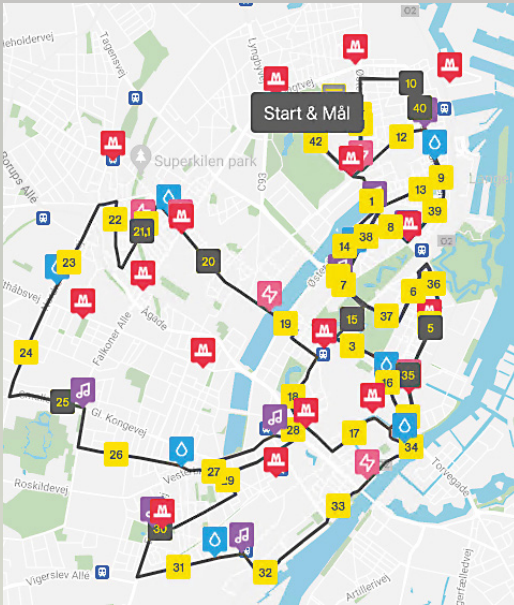
### ÅBNINGSTIDER

- Fredag 3. maj kl. 12.00 - 19.00  
Lørdag 4. maj kl. 10.00 - 19.00

### ADRESSE

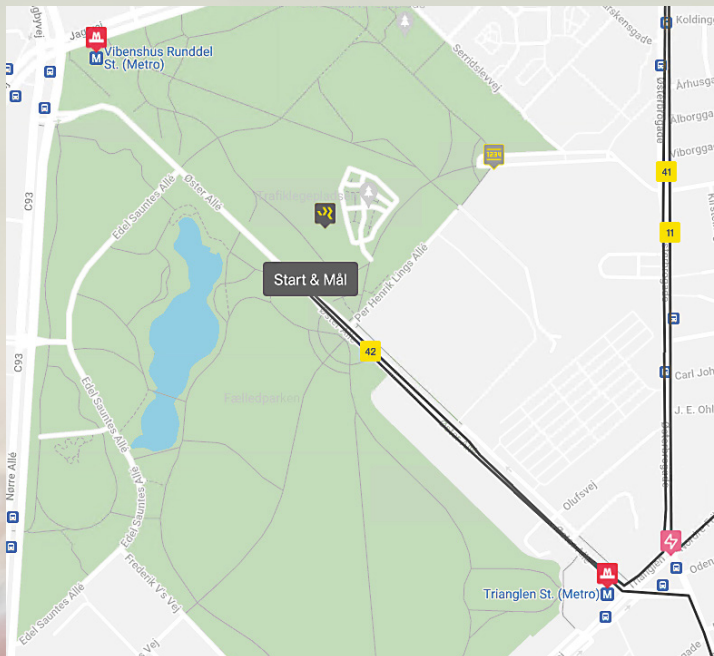
Sparta Hallen  
Gunnar Nu Hansens Plads 11  
2100 København Ø

## KORT OVER 2024 RUTEN



Man kan med fordel benytte Metro for at komme til/fra start området.

For at komme til Station Bellahøj, så tag Metro fra Vibenhush Runddel til Metro Nørrebro Station og herfra bus line 5C ud ad Frederikssundsvej til Bellahøj / lige ved Bellahøj Svømmestadion. Gå til venstre ned ad Borups Alle, til bagdøren til Station Bellahøj. Samlet ca. 30 min.





## **GODE RÅD**

Lad være med at spise eller drikke anderledes end du plejer op til løbet.

Løb ikke i sko eller tøj, som du ikke tidligere har prøvet at løbe langt i.

Læg roligt ud og bliv ikke frustreret over trængslen på de første km. De kræfter du bruger unødvendigt i starten på at hente lidt tid, mister du 4-5 gange i tid i den sidste del af løbet.

Stå op i god tid og vær i god tid til løbet.

## **STÆVNELEDELSE**

Jesper Mortensen, Søren Østergaard og Mikael Bork fra PI Motionsafd.

## **APPELJURY**

Repræsentanter fra DPIF's Atletikudvalg og medlemmer af PI Kbh.

## **PRÆMIER**

Medaljer til klassevinder og hold, jf. DPIF's regler.

## **AFSLUTNING**

Kantinen Station Bellahøj

Borups Alle 266

2400 Kbh. NV

Ca. kl. 1500 med spisning og præmier.

## **OVERNATNING**

Se evt. links på [www.copenhagenmarathon.dk](http://www.copenhagenmarathon.dk)

## **INFORMATION**

Yderligere information og evt. ændringer udsendes pr. mail til deltagerne, når stævneledelsen har modtaget deltagernavne.

## **PARKERING**

Er svært i København, men gratis om søndagen, og løberne kommer tidligt.











# SE UDGIVELSEN ONLINE







Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2880 0067 • Mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

Støt vores annoncører...  
...de støtter os





