



Dansk Politidrætsforbund
Arrangør: Aalborg PI



DHL STAFETTEN

I AALBORG

Den 28. august 2024



HJERTELIG VELKOMMEN TIL DHL STAFETTEN 2024

Nu er det snart DHL-tid igen, og det betyder en hyggelig aften med masser af motion i gode kollegers selskab. Det har ikke nogen betydning, om du er verdens bedste løber, eller om du synes, at det er hyggeligere at gå i fællesskab med kolleger. Der er nemlig plads til, at alle kan være med uanset, om du vil gå eller løbe. Jeg har selv været med på gå-hold de sidste flere år, og jeg synes, at det er skønt at kunne deltage, selvom fysikken nu spænder ben for at deltage på løbehold. Og jeg kommer tit til at gå med nogen, som jeg måske ikke lige snakker med hver dag 😊

Så DHL giver os ikke kun en mulighed for at udfordre os selv fysisk, men det er også en skøn lejlighed til at dyrke fællesskabet på tværs af alle i hele kredsen. Det er en dag, hvor vi samles for at nyde hinandens selskab, gode humør og vores alles konkurrencegener.

Jeg håber, du har lyst til at bakke op og være med til en dag fyldt med motion, smil og godt selskab



Anne Marie Roum Svendsen
Politidirektør

VELKOMMEN TIL DHL-STAFETTEN 2024

KÆRE KOLLEGER OG MEDLEMMER AF IDRÆTSFORENINGERNE

Det med stor glæde at byde velkommen til års DHL Stafet, som afholdes den 28. august 2024 i Aalborg. Denne begivenhed er mere end blot en konkurrence; det er en mulighed for at styrke både vores fysiske velvære og vores kollegiale bånd.

Som de tidligere år tilbyder DHL både en 5 km stafetløb og en 5 km gåtur, så alle kan deltage uanset deres konditionsniveau. Vi håber, at alle vil benytte denne chance, hvor motion og sammenhold går hånd i hånd.

*"Motion er medicinen,
og samvær er lindringen"*

Og det er netop denne kombination, vi fejrer ved DHL Stafetten. Det er en dag, hvor vi ikke kun styrker vores kroppe, men også vores fællesskab. Når vi løber eller går side om side, skaber vi minder og styrker relationer, som gør os bedre rustet til vores daglige arbejde.

For at gøre dette års stafet endnu mere spændende har vi desuden tilføjet et par konkurrencer som ekstra motivationsfaktor. Disse konkurrencer vil give os mulighed for at udfordre hinanden på en sjov og venlig måde, og forhåbentlig skabe endnu flere gode minder.

Husk, det vigtigste er ikke at vinde, men at deltage og have det sjovt sammen. Så lad os snøre løbeskoene, tage et smil på læben og nyde en dag fyldt med energi og godt selskab.



Med sportslige hilsner
Lasse Vestergaard
Formand
Aalborg Politis Idrætsforening



PROGRAM FOR DHL 2024



Løb for sundheden og det gode kollegaskab til DHL stafetten onsdag den 28. august 2024

Nordjyllands politi opfordrer alle ansatte ved Nordjyllands politi til at slutte op om dette arrangement på Dyreskuepladsen.

Der vil sædvanen tro være opsat telt, hvor deltagerene kan opholde sig, ligesom Nordjyllands Politi betaler startgebyret for de tilmeldte hold.

Alle tilmeldte hold får på dagen udleveret en meget fin madkasse indeholdende gode sager. I tråd med den grønne omstilling genbruger vi trøjerne fra sidste år. Til nye løbere vil der være løbetroje.

GRILLARRANGEMENT FOR ALLE DELTAGERE

Efter løbet har vi sørget for, at grillen er tændt op, således alle med tilknytning til Nordjyllands Politi efter turen kan nyde en grillpølse eller to og en kold fadøl/sodavand. Vi tænder grillen allerede kl. 18.00, således alle umiddelbart efter deres tur på ruten kan få stillet sulten og slukket tørsten.

DHL STAFETTEN

Stafetløbene afvikles med 5 løbere på hvert hold med første start kl. 18.00. Du kan også vælge at tilmelde dig et gå-hold. Hele holdet starter så samlet kl. 18.30, hvor i går de 5 km på en selvstændig rute. Ønsker i at gå skal dette krydses af på tilmeldingsblanketten. Pladsen åbner fra kl. 16.00.

MAN HAR VALGT AT BIBEHOLDE DYRESKUEPLADSEN

- Fine transportmuligheder hvad enten du kommer på cykel, med tog, i bus eller i bil
- Gode P-forhold
- Masser af plads og ingen "afsides teltplaceringer"
- Start og mål midt på pladsen for både walkere og løbere
- Lang start- og opløbsstrækning mellem teltene
- Varierede og naturskønne ruter

TILMELDING

Tilmelding af hold gerne afdelingsvis skal ske ved fremsendelse af tilmeldingsblanketten/ fysisk aflevering til Thomas Kokholm (TPE021@POLITI.DK). Såfremt I ikke kan mønstre nok i afdelingen er det helt okay, at sammensætte hold på tværs af afdelingerne. Ellers send en mail til Thomas og han vil sætte dig på et hold.

HUSK det i igen i år er helt gratis at deltage, men samtidigt forventer vi selvfølgelig også at du kommer, da billetterne er en stor udgiftspost.

HUSK at I samtidig også tilmeldes grillarrangementet.

Der vil blandt alle deltagende hold blive trukket lod om et gavekort på 1000 kr. til Salling. Det eneste kriterie er, at holdet skal være med 5 tilmeldte deltagere.





FOTOKONKURRENCE OG
OM GAVEKORT PÅ 1000 KR.

I FORBINDELSE MED DETTE ÅRS DHL STAFET ER VI GLADE FOR AT KUNNE PRÆSENTERE ET PAR SPÆNDENDE KONKURRENCER, DER SKAL FUNGERE SOM EN EKSTRA MOTIVATIONSFAKTOR OG SKABE ENDNU MERE GLÆDE OG ENGAGEMENT BLANDT DELTAGERNE.

LODTRÆKNINGSKONKURRENCE

Alle hold fra Nordjyllands Politi deltager automatisk i en lodtrækning om et gavekort på 1000 kr. til Salling. Det eneste krav til konkurrencen er at holdet er flydt op (5 på holdet) og i deltager på dagen.

Vinderholdet vil blive trukket og annonceret på dagen, så sørg for at være til stede for at modtage jeres præmie.

FOTOKONKURRENCE

Vi opfordrer alle hold til at tage sociale billeder, der fanger stemningen og fællesskabet ved DHL Stafetten. Det bedste billede vil blive belønnet med et gavekort på 500 kr. til Salling.

For at deltage skal I sende jeres bedste sociale billede til lva004@politi.dk senest fredag den 6. september. Vinderbilledet vil blive udvalgt og annonceret kort tid derefter på POLintra.

Vi håber, at disse konkurrencer vil tilføje ekstra sjov og motivation til dagen. Så husk at deltage, både på løbebanen og med kameraet.

*Med sportslig hilsen
Aalborg PI*



LODTRÆKNING



sportstiming.dk/ever

SPORTSTIMING

Nordjyllands Politi

Mix

5 deltagere

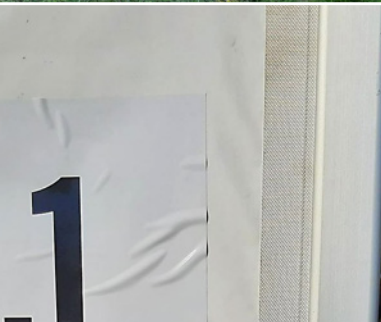
UDSKRIV DIPLOM

SAMMENLIGN RESULTATET

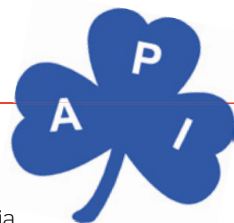
Nordjyllands Politi Stafet Hold 36

| Startnummer | Navn | Tid | Placering | kon | s |
|-------------|------------|-------|-----------|-----|---|
| 1992-1 | Deltager 1 | 22:13 | 71 | | |
| 1992-2 | Deltager 2 | 20:04 | 13 | | |
| 1992-3 | Deltager 3 | 20:51 | 27 | | |
| 1992-4 | Deltager 4 | 21:46 | 54 | | |
| 1992-5 | Deltager 5 | 23:01 | 109 | | |





APIs LØBEAFDELING



I API's løbeafdeling er vores intention, at samle medlemmerne omkring gode løbeoplevelser. Det er fællesskabet og motionen der er i fokus, og der stilles altså ikke krav til hvor hurtigt eller hvor langt du kan løbe. Hvert år bliver der frigivet en liste med løb, hvor API støtter med refusion af hele eller dele af startnummeret. Det er hovedsageligt lokale løb, men også de løb, hvor der samtidig bliver afviklet DPM, Dansk Politi Mesterskab, i både halvmaraton og maraton. Derudover bliver der planlagt en årlig udlandstur, hvor transport, kost og logi er for egen regning, men startnummeret bliver refunderet. Ens for alle løb er, at der ikke er krav til niveau. Der vil være distancer på 5km, 10km, halvmaraton samt maraton, så der er noget for alle. Der er ikke

planlagt ugentlig fællestøring eller lignende, men via

API's facebookside står det medlemmerne frit for at arrangere fællesture. Informationer om løb gives gennem API's facebookside og via en e-mail liste for alle løbeinteresserede.

For yderligere info, eller tilmelding til e-mail listen, kan du kontakte Thomas Kokholm på 28141493/40267943, tpe021@politi.dk eller via sociale medier. Du kan blive medlem af facebook siden "Aalborg Politi Idrætsforening." ved at ansøge om medlemskab.

Kærligst
Løbechefen

LØBSLISTEN 2024

| | |
|----------|--|
| 09/3-24 | Nordjysk Marathon |
| 20/4-24 | Løbetossets Looney Loop |
| 20/4-24 | Limfjordsløbet |
| 05/5-24 | DPM Marathon - CPH Marathon |
| 18/5-24 | Göteborg Halvmarathon |
| 20/5-24 | Royal run |
| 25/5-24 | Kalkmineløbet Mønsted |
| 26/5-24 | Bender Tærter - Løbe/gå-event |
| 02/6-24 | Aalborg Halvmaraton |
| 02/6-24 | DPM Halvmarathon - Kolding Half |
| 21/6-24 | Coast2coast |
| 30/6-24 | Run for a Purpose - Thin Blue Line 2024 |
| 04/8-24 | Blokhush Marathon & WALKin |
| 18/8-24 | Gugløbet 2024 |
| 28/8-24 | DHL Stafetten (Tilmelding genne Nordjyllands Politi) |
| UKENDT | DGI Nordjysk Trailcup 2024 |
| 03/12-24 | Juleløbet Aalborg Zoo 3 & 4 dec 2024 |
| 31/12-24 | Nytårsløbet |

MED ET MEDLEMSSKAB AF API, ER DER EN LANG RÆKKE TILBUD OG AKTIVITETER MAN KAN FÅ GLÆDE AF:

- Mulighed for at benytte sig af motionsrummet i kælderen på Aalborg Politigård, der er et opdateret motionsrum med nyindkøbte cardio maskiner, som løbebånd, kondicykler, assault bike samt concept 2 romaskiner og SkiErg. Ydermere forefindes div. styrketræningsmaskiner og med vægte større end de fleste fitnesscentre.
- Under forvisning af sit API-medlemskort er der mulighed for én gang ugentligt at benytte sig af Svømmeland, der er beliggende i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter. Endvidere er det via svømmeafdelingen muligt at tage basinprøven en gang årligt.
- Deltagelse i de Danske Politimesterskaber under DPIF i discipliner som fodbold, padel tennis, løb, håndbold, funktionel fitness, bordtennis, orienteringsløb, cykling, skydning, golf, volleyball og badminton.
Rækker evnerne til mere inden for ens sportsgren er der mulighed for at blive udtaget til politilandsholdet og derigennem at deltage i div. mesterskaber i ind- og udland.
- Ud over at deltage i mesterskaber i politiregi støtter API endvidere vores lokale hold, der ønsker at deltage i turneringer afholdt under Firmasport som f.eks. fodbold.
- Som løbeinteresseret støtter foreningen flere af de civile motionsløb, der afholdes i Danmark. Formanden for løbeafdelingen kan kontaktes, ved interesse for at høre nærmere om hvilke løb der ydes støtte til. TJK002@politi.dk
- Hvert år afholder API sammen med Nordjyllands Politi DHL-stafet, hvor motion og det sociale samvær kan dyrkes ganske gratis.
- Deltagelse i div. sociale arrangementer, hvortil der ydes støtte. Endvidere er der planlagt for en 100 års jubilæumsfest, hvor vi allerede nu har reserveret et større pengebeløb til afholdelsen af arrangementet.
- Med sit medlemskort kan man gennem den lokale Indkøbsforening, opnå store rabatter under forvisning af medlemskortet. En udførlig liste findes på Polintra der spænder fra håndværkerbutikker til tøjforretninger.

**Et medlemskab af API koster den nette sum af 50 kr./md.
Politielever er kontingentfrie når de er på skoleophold.**

Alle ansatte ved Nordjyllands politi har mulighed for at blive medlem af API.

**Ved ønske om indmeldelse i API sker dette ved kontakt til
kasserer Danny Eriksen på mail: DER002@politi.dk**



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



SE UDGIVELSEN ONLINE





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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk
