



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

BORNHOLM

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Bornholm PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Det glæder mig at være med til at indlede dette program i anledning af Arbejdspladsernes Motionsuge 2026. For motion er til ingens overraskelse sundt, men særligt for en arbejdsplads som vores er det vigtigt for os at holde os i god form. Vi ved, at fysisk aktivitet kan være med til at forebygge skader, ligesom den kan hjælpe os med at finde ro og få styr på tankerne i travle perioder.

Selv snører jeg stadig gerne fodboldstøvlerne, når tiden er til det. Det har jeg, som mange andre, gjort siden jeg var dreng. Og selvom evnerne aldrig rakte til det helt store, og det ikke længere foregår i samme tempo som engang, er der stadig ikke meget, der slår en rask fodboldkamp, når humøret skal have et løft. Følelsen af at bruge kroppen, få pulsen op – og bagefter fordele ansvaret for kampens udfald i omklædningsrummet. Der er ikke noget bedre.

Og det gælder, uanset om det er fodboldstøvlerne, løbeskoene eller cykelhjelmene, der skal findes frem. Motion giver energi til den enkelte og styrker samtidig fællesskabet. Derfor glæder det mig også, at så mange af jer ikke alene deltager i Arbejdspladsernes Motionsuge, men også bakker op om de mange gode aktiviteter, som politiets idrætsforeninger arrangerer rundt om i Danmark året igennem. En stor tak til dem, der lægger tid og kræfter i at få det til at ske.

Så fortsæt opbakningen – og fortsæt med motionen. Ikke bare i denne uge, men hele året rundt.

God fornøjelse derude!

*Lasse Boje
Rigspolitichef*



KÆRE ALLE I DANSK POLITIDRÆTSFORBUND

Som ny formand for Dansk Firmaidræt er det en fornøjelse at sende en hilsen til jer, der år efter år er med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

I politiet ved I bedre end de fleste, hvor meget et stærkt fællesskab betyder. Derfor er det også fantastisk at se, hvordan I bruger bevægelse som en måde at styrke sammenholdet, skabe gode oplevelser og give plads til grin og energi i en hektisk hverdag. Det er netop dét, Arbejdspladsernes Motionsuge handler om.

Rundt omkring på landets stationer bliver der igen skabt forskellige aktiviteter, som samler kolleger på tværs – og som samti-

dig inspirerer mange andre arbejdspladser. På **www.AMugen.dk** finder I masser af idéer, materialer og aktiviteter, som er lige til at tage i brug – uanset om I er på stationen, ude i naturen eller et helt tredje sted.

Tusind tak for jeres store engagement og for den energi, I lægger i at skabe en aktiv arbejdsplads. Jeg glæder mig til at følge med i alle de gode initiativer, I sætter i gang under Arbejdspladsernes Motionsuge.

Rigtig god motionsuge!

*Med sportslig hilsen
Pernille Aude
Formand, Dansk Firmaidræt*







DANMARKS MOTIONSUGE

Danmarks Motionsuge sætter i 2026 Danmark i bevægelse for 6. år i træk. Målet med motionsugen er at inspirere flere til en aktiv livsstil.

Jeg er meget glad for, at Bornholms Politis Idrætsforening er en del af motionsugen. Og jeg håber, at rigtig mange medlemmer vil sætte kryds i kalenderen i uge 41 og bruge anledningen til at få rørt sig og komme ud og få løbet eller cyklet nogle ture. Eller måske til at prøve en ny og spændende idræt eller motionsaktivitet.

Der er mange tilbud og muligheder for at dyrke motion i naturen, i byrummet, i idrætsforeningerne eller i motionsrummet på Politigården. Det er rigtig positivt, at så mange

fra Bornholms Politi over sommeren har løbet med ved både firmastafetten og Etape Bornholm og senest cyklet med på Bornholm Rundt. Nu gælder det om at holde ved også i de kommende mørke måneder, hvor der også er gode muligheder for træning indendørs, hvis vejret bliver for vådt eller blæsende.

Fysisk aktivitet og samvær med andre er sundt for både krop og sjæl. Så uanset hvad du vælger, håber jeg, at du får en god uge med masser af motion og aktivitet alene eller sammen med dine kollegaer.

*Mvh.
Martin Gravesen
Politidirektør*



VELKOMST FRA BPI

Efteråret er ved at snige sig ind på os, det betyder også, at vi nærmer os uge 41. Som I ved er uge 41 = Arbejdspladsernes Motionsuge. I denne uge er der mulighed for motion og samtidig deltage i lodtrækningen om div. gavekort.

I år har bestyrelsen planlagt for en smuk gåtur i området omkring Hammershus, Intervalløb i Nordskoven og MTB i området omkring Rytterknægten. Nærmere tilgår på vores FB når vi nærmer os.

Vi glæder os til en ekstra aktiv uge.

*Camilla, Martin, Fie, Troels, Michael,
Simon og Gunver
BPI's bestyrelse*





PLADSERNES
SUGER

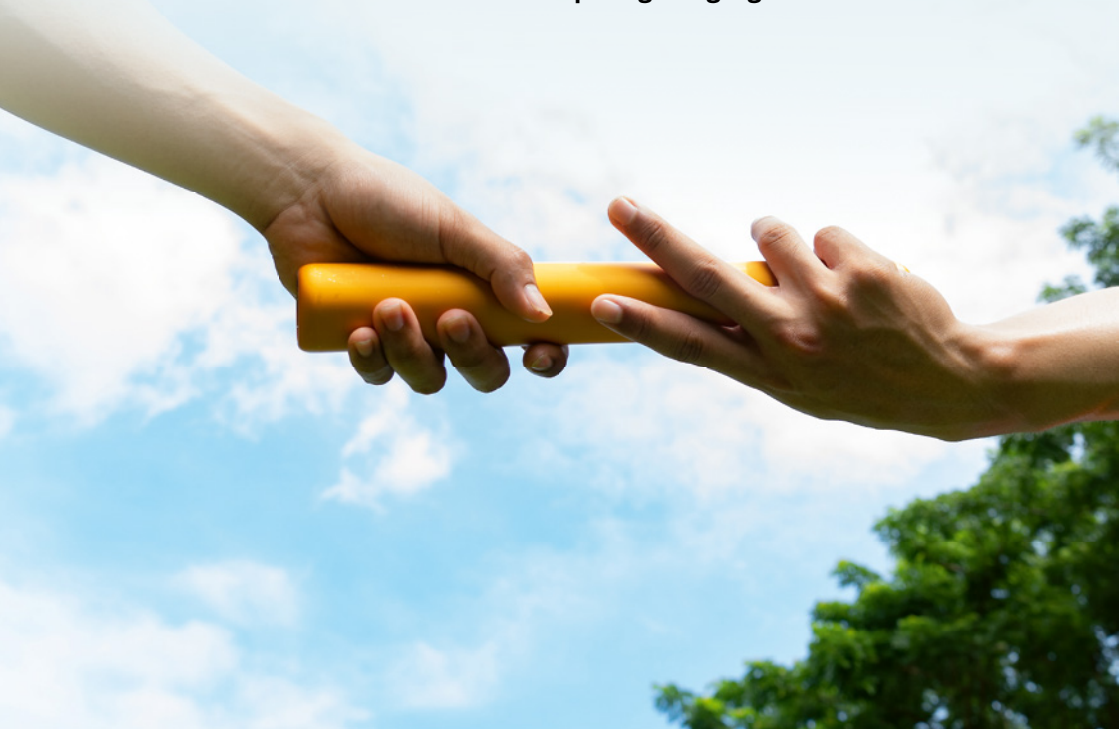
FIRMASTAFET 2026

I år afholdte BPI generalforsamling d. 4. juni på Politistationen forud for årets firmastafet på Rønne Stadion, idet det var bestyrelsens håb at kunne samle mange af de samme kollegaer, som også var tilmeldte firmastafetten.

Fremmødet var ikke helt, som bestyrelsen havde drømt om, men de agter at prøve igen næste år. Til gengæld kan man ikke tale om skuffelse i forhold til tilmeldte deltagere til firmastafetten – hele ni hold var tilmeldte og dermed altså i alt 27 af stationens medarbejdere og familiemedlemmer, som løb for Bornholms Politi.

Starten blev udskudt med et kvarter, da der var skybrud, torden og lynild som aldrig før. Heldigvis var der mødt gode kollegaer op på Rønne Stadion, der ikke skulle løbe, men som i stedet sørgede for tørvejr under medbragte pavilloner og proviant til alle deltagere. Alle hold kom igennem rutens tre kilometer i regnvejr og kunne derefter vride deres våde trøjer og nyde en grillet pølse og en sodavand/øl.

Tak til de gode kollegaer, der stillede op, selvom de ikke selv skulle løbe – dette satser idrætsforeningen også på at gentage igen næste år!



LADYWALK BORNHOLM 2026

TIL LADY WALK ER VI ALLE LIGE.

**ANKLAGEMYNDIGHEDEN, HR, TJENESTETID, POLITI, ATK,
ADMINISTRATIVE, ØL, TILLIDSVÆRK OG LOGISTIK.**

TIL LADY WALK HAR VI ALLE DEN SAMME T-SHIRT PÅ.



De seneste år har Bornholms Politis kvinder deltaget i stigende antal i Lady Walk, som afholdes på landsplan. I 2024 var vi 20 kvinder på kryds og tværs af afdelinger, anciennitet, alder, fagligheder og uddannelser. I 2025 var vi over 20 tilmeldte og fik dermed en 3. plads for flest tilmeldte fra virksomheden kun slået af Bornholms Hospital og Bornholms Regions Kommune, som begge trumfer os generelt i antal ansatte. Derfor var det ekstra flot, at så mange kvinder fra Bornholms Politi deltog. I 2026 var deltager antallet blot 12, men vi var udfordret af flere arrangementer på samme dag og en større egenbetaling spillede også ind.

Lady Walk er kommet for at blive, da det samler rigtig mange deltagere fra vores virksomhed. Her bliver der dyrket motion og samtidig skabt bånd mellem deltagerne, som både kan bruges

privat ved nye venskaber, men i høj grad også arbejdsmæssigt, da det giver mulighed for uformelt at kunne tale sammen, få forståelse for og måske forklaring på beslutninger, organisatorisk opdeling, problematikker og sparring på sager o.l.

Motion er sundt og den her aktivitet med LW er godt for både kroppen og sindet.

Umiddelbart har vi ikke kendskab til andre arrangementer ud over Firmastafetten, som trækker 20+ deltagere. Derfor vil vi slå et slag for Lady Walk, så det kan blive større og vildere og vi kan tage 1. pladsen i største hold 😊 for selvom det er hyggeligt og vi støtter et godt formål, så kan vi ikke se bort fra, at der nok er en lille snert af konkurrence ind over, for at få deltager antallet op”.

Mvh

Tina Jønsson



TEAM RYNKEBY BORNHOLM 2026

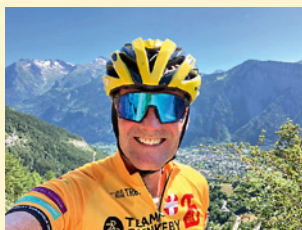


Der er en særlig ro over at cykle langs en flod i Frankrig. Med høje, slanke træer til højre og dovent vand til venstre. Trækronerne gav skygge, og varmen var for en stund til at holde ud. Kort forinden var depoterne genopfyldt, og måske havde vi endda medvind; i hvert fald føltes det, som om benene protesterede mindre, end de havde gjort de foregående kilometer, timer, dage.

Det var ikke det, jeg havde forestillet mig, da jeg meldte mig til Team Rynkeby – uden at jeg ved, hvad jeg forventede. Carsten og Martin havde sommeren før fortalt begejstret om turen, og jeg var mest nysgerrig efter at prøve nyt og opleve det fællesskab, de fortalte om (samt score billige point hos chefen). Undervejs bevægede jeg mig fra toppen af Mount Stupid "pff, jeg kan sagtens

cykle", gennem Valley of Despair "fy for fanden, hvor er det hårdt – jeg melder fra i morgen", over Slope of Enlightenment, da træningen betalte sig og formen blev bedre, og stod til sidst på Plateau of Sustainability.

Det var på turen gennem Frankrig at frugten af otte måneders forberedelse skulle høstes, og første gang holdcykling flere dage i streg skulle stå sin prøve. De første morgener var benene friske, men senere på ugen stive, og de første kilometer handlede om overtalelse af kroppen og om at finde den rette position på sadlen. Varmen gjorde sit og kilometerne deres, men hver dag blev også en ny milepæl og en lille sejr, og tilbage står de små øjeblikke, Frankrig og fællesskabet, der sammen skabte rammerne for en virkelig god tur.



Alle forventninger blev indfriet; ondt i bagdelen, øl og grin til bagklap, stress om morgenen, hvor cyklen manglede luft, flaskerne vand og bukserne fedt. Oplevelsen af de uendelige rækker med vinstokke, små franske byer, hvor alene navnene gjorde det muligt at adskille den ene fra den anden. Lettelsen ved ankomst til hotellerne, hvor holdet blev vinket ind af service og taget imod med kolde drikke, slik og store smil.

Og så sidste dag, hvor den allerede gode stemning blev endnu bedre, nu hvor vi nærmede os afslutningen, og de fleste bekymringer kunne pakkes nederst i kufferten sammen med

alt det ekstra tøj, jeg som debutant havde pakket og aldrig brugt. Da vi drejede ind på velodromen, kulminerede hele turen, træningen, det gode, det onde og det grimme i en eksplosion af musik, hyldest, glæde og gult! Gult over alt! Bobler, medalje og et hav af mennesker, der alle havde deres egne historier fra turen.

Jeg tog afsted for fællesskabet og nysgerrighedens skyld. Jeg kom hjem med lyst til mere.

SES VI NÆSTE ÅR?

Andreas Husum





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGER

TOUR DE TACX 2026

BERETNING FRA VINDERNE AF TOUR DE TACX 2026

Tour de Tacx Holdløb med 4 ruter på vores Tacx cykler fra uge 36 til 41.
4 flotte etaper i Europa med en distance fra 30,5 km. – 36,7 km.

Vi deltog i BPI's konkurrence, hvor man kunne vinde 4 billetter til Gæsten efter eget valg. Gæsten er et lokalt spille sted i Allinge som afholder flere koncerter hen over sommeren.

DER VAR FLERE KONKURRENCER I SAMMEN EVENT:

- 1) Præmie til det hurtigste hold
- 2) Præmie til det hold der ikke kørte på tid, men "bare deltog"

Vi gik helt klart ind i konkurrencen for at vinde den super gode præmie
– 2 billetter hver til Gæsten.

Vores motivation var selvfølgelig: PRÆMIEN, men også at få trænet i arbejdstiden – som vi ellers ikke får gjort. At have det sjovt sammen, grine når vi var ved at dø på vej op af bjergene, at få lidt afveksling ind i hverdagen, og selvfølgelig at støtte op om BPI's initiativer!

Det var også sjovt at de deltagende hold, skulle holde øje med, hvor langt de andre hold var, og på den måde drille/og selvfølgelig også motivere hinanden lidt i det daglige på tværs af alle afdelinger.



Da alle hold var i mål og BPI startede The spinning wheel blev forventningerne indfriet og vi kunne indkassere 4 stk. billetter efter eget valg til Gæsten.

Ud over at ruterne var hårde, så var det hårdeste at komme igennem til Ticketmaster og få billetter, det krævede hurtighed og ikke mindst høj puls, hahaha. 😊

Super godt initiativ, og vi takker mange gange for præmien.

*Mange hilsner
Henriette og Birgitte*

**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**





HELE UGE 41

Arbejdspladsernes Motionsuge

DYRK SAMMENHOLDET MED DINE KOLLEGER

Arbejdspladsernes Motionsuge er årets festuge for kollegamotion, det gode kollegaskab og den lokale firmaidræt.



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.



Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.



Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.

Find plakater, skemaer, digitale værktøjer og en masse andet inspiration på
www.AMugen.dk



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGER





Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.

Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.

Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.

Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE**



**DANSK
FIRMAIDRÆT**



ARBEJDS
NOT



SPILADSERNES
100 SUGE



HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 / info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



A low-angle photograph of a woman with blonde hair, smiling and looking towards the camera. She is wearing a black t-shirt with a graphic design that includes the word "ARK" and some numbers. The background is a large, reddish-brown brick building with a white-framed window. The sky is visible at the top, showing some clouds. The overall tone is bright and positive.

SPLADSERNES
ONSUGGE



Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I 2015 deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I 2016 deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I 2017 deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I 2018 deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I 2021 deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere.

I 2024 deltog i alt **110.126** medarbejdere.

I 2025 deltog i alt **113.000** medarbejdere.



Inden du trækker
bukserne ned...

Motionskaffe
Hjælper dig med at holde
kroppen i form

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGER



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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

Se udgivelsen ONLINE



