



Arrangør: Bornholms PI
Dansk Politidrætsforbund



MOTIONSUGE PÅ BORNHOLM

UGE 23 2024



VELKOMMEN TIL EN NY MOTIONSUGE!



Martin Gravesen indvier løbebåndet.

Jeg er rigtig glad for det gode samarbejde med BPI og glad for idrætsforeningens initiativer og den motivation, de skaber for at dyrke motion.

Tak i den forbindelse for indsatsen med at give motionsrummet i kælderen en ansigtsløftning.

Ny maskiner og frisk maling på væggene skulle gerne give endnu flere lyst til at komme i gang med at løbe, cykle, ro, løfte vægte eller anden form for træning.

I politikredsens ledelse bakker vi op om motionsugen, da det er vores klare opfattelse, at dette tiltag er med til at skabe glæde, socialt samvær

Foråret står for døren, hvilket kalder på udendørs aktiviteter og sportslige udfoldelser. En oplagt mulighed er at hoppe i løbeskoene og komme i form, så du er klar til at bakke op om den bornholmske firmastafet, der i år ligger i motionsugen – torsdag den 6. juni.

og øget velvære for alle ansatte i kredsen.

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne.

*Martin Gravesen
Politidirektør*

Jens Crosstrainer.



VELKOMST BPI

Så er det snart ved at være tid til vores traditionelle motions uge i uge 23. Ligesom de foregående motionsuger håber vi i BPI's bestyrelse på rigtig god opbakning fra vores ca. 90 aktive medlemmer, så vi alle kan få rørt os og føle glæde ved fysisk at bruge kroppen på alle måder. Det er jo herligt at føle pulsen stige!!

I 2023 gik vi i gang med at renoverer vores motionsrum, og vi skriver "gik i gang" fordi vi er ikke færdige endnu. Processen er lang, men sådan er det når det er drevet af frivillige kræfter der også har andre ting at se til. Vi startede med at tømme rummet få lavet nye kontakter, nyt lys og malet. Her efter flyttede vi kun de ting ind igen som skulle genbruges resten blev solgt på auktion til vores medlemmer.

Vi har søgt fonde til indkøb af nye maskiner. Embedet har betalt nyt udendørs træningsstativ samt opsætning, en cablecrosstrainer til motionsrummet og hele renoveringen af lokalet. Vi har fra Dansk firmaidræt fået 30.000 kr. indkøb af motionscykel og div. Tilbehør i rummet og af DGI har vi fået 28.000 kr. til indkøb af nyt løbebånd. Løbebåndet og Cablecross er installeret og cyklen kommer i dag og vil snarrest blive taget i brug.

Der skal her fra lyde et stort tak til Embedet/ Bornholms Politi for den støtte og det gode samarbejde vi har.

Der skal lige ledes lyde et tak til Dansk firmaidræt og DGI for den økonomiske støtte til vores projekt.

Selv om rummet ikke er helt færdigt endnu kan det bruges og er allerede bedre nu end det var før. Vi opfordrer alle til at benytte muligheden for at gøre jer fortjent til nogle af jeres lodder i det dejlige rum.

I 2023 blev der også afholdt Dansk Politimesterskab i Mountainbike på Bornholm, det var en spændende begivenhed og måske det også kan inspirerer nogle til at finde deres cykler frem i uge 23 og benytte den dejlige natur vi har her på øen.

Op til- og i løbet af ugen vil i opleve at der kommer invitationer til særlige begivenheder og konkurrencer, så hold øje med jeres mail og vores Facebook gruppe.

Vi glæder os til en uge med masser af motion, smil og sved. Vi håber I vil være med og på alle måder bakke arrangementet op – det er jo også til glæde for jer selv. Måske også "I kunne få smag for" netop at være fysiske aktive og deltage i fællesskabet, som ofte de forskellige sportsgrene er en del af?

God vind der ude ønskes til alle!

*Fie, Troels, Jens Ø., Michael W.
BPI's Bestyrelse*



REGLER



Det gælder om at komme ud at bevæge sig og det gælder om at lige skrue lidt mere op end man plejer.

Reglerne for at deltage er simple, hver dag i uge 23 kan du gøre dig fortjent til et lod til lodtrækningen som finder sted mandagen i uge 24 når alle indmeldinger er kommet ind.

Du gør dig fortjent til et lod ved at lave 30 minutters sammenhængende motion, vi har tillid til at i ved hvordan i lige kan give den en ekstra skalle, og det der er vigtigt er at vi kommer ud og rører os, derfor er der meget frie rammer for hvad der tæller, vi vil bare gerne have at i giver den en ekstra skalle i denne uge og dokumentere det til os.

-
- Igen i år kan du også tjene et lod ved at deltage i firmastafetten, selv om det måske ikke tager 30 minutter.

Du kan kun gøre dig fortjent til et lod per dag og altså maksimum 7 lodder i alt.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail mandag d. 3. juni inden kl. 1200, hvor du skriver alle din sidste uges aktiviteter ned. Mailen sendes til bornh-bpi@politi.dk. I mailen skal der stå hvilken slags motion du har lavet og hvilke dage du har lavet den, samt på hvilken måde du har givet den en ekstra skalle, hvis det ellers er noget du alligevel ville have gjort.

En mail kunne se ud som følger:

4 lodder

Mandag: 35 minutters cykeltur til arbejde, ekstra gas fordi det er uge 23

Tirsdag: 5 km, 25 minutter, løb i Nordskoven + 10 minutters strækker, mave, squat øvelser

Torsdag: Firmastafetten sammen med XXX og YYY

Fredag: 60 minutters gåtur med hunden, flere gange ekstra rask gang fordi det er uge 23

Det er fantasien der sætter grænserne og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsen lod-træningsudvalg om alle aktiviteterne holder vand.

En mail der ikke ville gå:

Mandag: Pulsen op fordi jeg faldt ud af sofaen, der gik 30 minutter inden jeg havde normal puls igen. Ekstra skalle fordi jeg ikke plejer at falde ud af sofaen i forbindelse med min middagslur

Tirsdag: 30 minutters gå tur med hunden
Sofus havde fået vægtvest på fordi det er uge 23

Onsdag: 45 minutters cykeltur til arbejde som jeg plejer
Jeg slog elmotoren til fordi det er uge 23

Præmierne vil være gavekort til **SPORT 24**

Vi ønsker jer alle god vind derude og håber vi må få en uge med godt vejr og god inspiration fra hinanden.

Bestyrelsen
Bornholms Politis Idrætsforening



SE UDGIVELSEN ONLINE



Når i Indsender
billederne giver i samtidig
samtykke til at de må bruges
på vores Facebook og i de
brochurer vi laver i forbindelse
med de arrangementer
vi afholder.



FACEBOOK OG FOTO KONKURRENCE



Vores facebookgruppe Bornholms Politis Idrætsforening, er et rigtigt godt sted at dele vores begivenheder. Vi vil opfordre alle til at ligge gode billeder og beskrivelser af jeres motionsudfoldelser, det er til stor inspiration at se hvad andre finder på.

Vi vil i BPI meget gerne have billeder i høj kvalitet derfor vil vi i år gerne lave en foto konkurrence hvor bedste billede vil blive honoreret med et gavekort til Sport24. på 500 kr.

REGLERNE ER SIMPLE;

Billeder der skal være med i konkurrencen skal indsendes til BORNH-BPI@politi.dk inden mandag d. 3. juni kl. 2359. Man må gerne sende flere billeder, der bliver dog kun en vinder.

Vinderen vil blive udfundet at BPI's fotopanel.





Firmastafetten er et løb, som Viking Atletik arrangerer. Det sker d. 6. juni 2023 kl. 18.30. Det er "Bornholms DHL-stafet", hvor Bornholmske firmaer og arbejdspladser konkurrerer mod hinanden for at se, hvilket hold der kan løbe 3 x 3 km hurtigst. Det anslås, at der kommer over 200 hold.

Løbet afvikles på veje og stier omkring og inde på Rønne Stadion Nord. Ruten er præcis 3 km og der er 3 deltagere på hvert hold. Der er skiftezone inde på stadion, hvor mange hundrede tilskuere følger slagets gang.

I lighed med sidste år, hvor vi kunne stille ikke mindre end 7 hold, forsøger vi at få de respektive afdelinger her i huset til at stille hold. Alle andre er meget velkomne til at komme og heppe på kollegaer.

Efter løbet vil BPI og Bornholms Politi sørge for en sandwich og sodavand til de deltagende løbere.

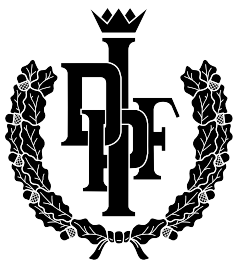
Tag endelig fat
i en kollega og
få jer tilmeldt på
tbt001@politi.dk

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



NOTATER

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



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
