

# POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 1 • 2015



Uofficielle  
**europæiske** politimesterskaber i badminton

**"Dødsgymnastik"**

Roning for **Julemærkehjemmet**





ISDN 0906-9151

Stiftet 1. august 1946  
47. årgang

Medlem af  
Dansk Firmaidrætsforbund  
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver  
Dansk Politiidrætsforbund  
v/ formand Mogens Lauridsen

Ansvarshavende redaktør  
Robert Hansen  
Sydøstjyllands Politi, Fredericia  
Nørre Voldgade 22, 7000 Fredericia,  
Tlf. 2632 2408  
E-mail: politiidaet@gmail.com

Forbundets adresse  
Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, stuen, fag 29, 1567 København V  
Tlf. 3521 9271  
E-mail: info@politisport.dk

Hjemmeside  
www.politisport.dk

Layout  
FL Reklame

Tryk  
Silkeborg Bogtryk

Annonceekspedition  
Politiidræt  
Agerbakken 21, 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786  
E-mail: info@politiinfo.dk

Forside  
Gordon Thomson fra England letter fra gulvet  
for at nå fjerdbolden ved de uofficielle europæiske  
politimesterskaber i badminton.

Fotograf: Nikolaj Kjærsgaard.

Deadline/Udgivelse

2/15  
Deadline for indl. af stof: 13. marts 2015  
Udgivelse 30. april 2015

3/15  
Deadline for indl. af stof: 10. april 2015  
Udgivelse 26. maj 2015

4/15  
Deadline for indl. af stof: 13. maj 2015  
Udgivelse 24. juni 2015

5/15  
Deadline for indl. af stof: 19. juni 2015  
Udgivelse 29. juli 2015

6/15  
Deadline for indl. af stof: 24. juli 2015  
Udgivelse 28. august 2015

7/15  
Deadline for indl. af stof: 6. september 2015  
Udgivelse 14. oktober 2015

## Politiidræt

Leder .....	5
Lars Christiansen gæster Repræsentantskabsmødet.....	6
Årets idrætspræstation 2014 .....	11
"Døds-gymnastik".....	15
MEN jeg er i mit livs form.....	16
Danish Police Tour 2015 .....	18
Mindeord .....	23
Overbelastningsskader .....	25
Roning for et godt formål .....	27
Scandic og Dansk Politiidrætsforbund indgår 3-årig samarbejdsaftale .....	29
Totalt på udebane .....	30
Uofficielle europamesterskaber i badminton .....	32

## PI-Nyt

DHL-Stafet 2015 .....	41
Indkaldelse til ordinær generalforsamling .....	43
Gymnastikafdelingen: Startskuddet er gået for opvisningssæsonen .....	44
Musikken starter og vi retter ryggen.....	45
PI-X til OD-dag på Fyn .....	47
Kom og oplev gymnastikken folde sig ud. ....	49
Orienteringsafdelingen: Höst Open 2014 .....	53
Fodboldafdelingen: Vinderholdet skal til Dubai .....	54
Motionsafdelingen: Årsafslutning .....	57

Formand  
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand  
Gunnar Andersen



Kasserer  
Ole K. Jacobsen







# En forfærdelig start på et nyt år

Normalt er det forventningen til alle de kommende sportsoplevelser, der præger det første nummer af bladet, men på grund af de tragiske omstændigheder i København, den 14. og 15. februar, hvor 2 uskyldige mennesker blev myrdet med koldt blod, hvor en række politifolk med stort mod og beslutsomhed stod op mod en rå og brutal gerningsmand, og på trods af, at 5 af politifolkene selv blev ramt af skud, var deres indsats stærkt medvirkende til, at gerningsmanden ikke fik ram på endnu flere uskyldige mennesker. Heldigvis lykkedes det ret hurtigt at finde frem til gerningsmanden, som døde i en ildkamp med politiet. Når noget så alvorligt indtræffer vil, der uvægerligt blive stillet en masse spørgsmål om politiet var godt nok forberedt på en sådan opgave, og hvad vi fremadrettet kan gøre for at øge paratheden. Det er vigtige spørgsmål, som vi skal finde gode svar på, men et område som jeg personligt mener fortsat er en vigtig del af den mentale parathed, er det, at være i en tilpas god fysisk form, så også de ekstraordinære krævende opgaver kan håndteres lige så flot, som de blev håndteret den 14. og 15. februar.

På det sportslige plan kan vi alle se frem mod et spændende sportsår med mange seværdige arrangementer,

hvor det første store arrangement løber af stablen den 24. og 25. marts, hvor PI København afvikler et tredobelt DPM i skydning, badminton og håndbold. Den 29. juni starter vores helt store satsning i år, Danish Police Tour med start på Fyn, og efter ca. 850 km med afslutning i Nordsjælland. Derudover vil der jo være det sædvanlige store udbud af mange forskellige idrætsaktiviteter, ligesom der sædvanen tro vil blive mulighed for at møde masser af gode kolleger i forbindelse med DHL stafetterne, hvor politiidrætsforeningerne traditionelt arbejder tæt sammen med de lokale ledelser om at skabe de bedste rammer for deltagerne.

Organisatorisk har vi taget hul på nogle spændende drøftelser om politiidrættens fremtid og hvad vi fremadrettet skal gøre for, at gøre vores tilbud endnu mere attraktive, og hvordan vi eventuelt kan gennemføre arrangementer, der appellerer til endnu bredere skare af vores medlemmer, men det kommer I til at høre mere om.

Med sportslig hilsen  
Mogens N. Lauridsen  
Formand



# Lars Christiansen

## Håndboldekspert og foredragsholder

Dansk Politiidrætsforbund afholder repræsentantskabsmøde i Odense mandag den 11. maj 2015. I den forbindelse er håndboldeksperten, og ikke mindst en af Danmarks pt største sportspersonligheder, Lars Christiansen, inviteret til at holde foredrag for repræsentantskabets deltagere. "Vi er rigtig glade og stolte af at kunne præsentere Lars Christiansen for repræsentantskabets deltagere, og vi glæder os til det inspirerende foredrag" udtaler næstformand Gunnar Andersen, Dansk Politiidrætsforbund.

*Tekst og fotos er stillet til rådighed for Politiidræts læsere af Athenas, foredragsformidling.*

Lars Christiansens foredrag er præget af stort engagement og høj underholdningsværdi. Det er inspirerende for mennesker uanset hvor i livet de er. Her er virkelig tale om en karismatisk profil, der formår at bringe erkendelse og tro frem hos sine deltagere. Lars Christiansens foredrag hører til slagsen der fremkalder store grin og tårer, og som får hårene til at rejse sig.

Siden sin exit fra de internationale håndboldarenaer i 2012, har Lars Christiansen positioneret sig som én af de danske sportsprofiler, der virkelig har formået at transformere sine oplevelser som idrætsmand til noget yderst relevant og nærværende for et foredragspublikum. Hans underholdende, ærlige og motiverende foredrag er ganske fortjent blevet særdeles efterspurgt landet over. Lars er en af dansk idræts største profiler i nyere tid. Ved DRs Sport 2014-show blev han optaget som medlem af sportens Hall of Fame. Ud over de markante sportslige meritter, er han kendt for sit gode humør og sine altid friske bemærkninger – en sportsmand med mening og kant.

Allerede som ungdomsspiller opnåede han betegnelsen "verdens bedste". I en periode over 20 år scorede han 1503 mål i 338 A-landskampe, hvilket er suveræn dansk rekord. I det meste af sin karriere spillede han i Flensburg-Handewitt. Her måtte modstandernes målmænd 3996 gange se sig passeret

af Lars' finurlige skud. Han blev udnævnt som "årets borger" i Slesvig Holsten, og efter sit stop i klubben blev pladsen omkring klubbens hjemmebane omdøbt til Lars Christiansens Platz. I dag er Lars foredragsholder og håndboldekspert på TV2.

### **TAG DIG SELV SERIØST**

Da Lars Christiansen var 13 år gammel, sagde hans mor til ham, at han måtte til at tage sig selv seriøst, hvis han ville opnå noget i sit liv. Det ville Lars og han tog budskabet til sig. Han besluttede sig for at han ville spille håndbold på landsholdet. Han ville ikke bare drømme om det – han ville gå målrettet efter at blive den bedste håndboldspiller, og blive ham, der skulle afgøre de store kampe. Lars gjorde drøm til virkelighed og blev en af historiens helt store danske idrætsudøvere.

Hvad enten målgruppen er unge mennesker eller voksne, så er dette foredrag en skarp reminder om, at vi som mennesker, medarbejdere og ledere aldrig må glemme, at tage os selv seriøst. Uanset hvor i livet vi er, om vi er på optur eller midt i en nedtur, så må vi vedvarende være i konstruktiv dialog med os selv. Erkende at vi er herre i eget hus, og at det langt hen ad vejen er os selv, der skal beslutte om vi vil styre verden – eller lade os styre af den.

Den gamle kliche holder endnu: "Tag dig selv seriøst – ellers kan du ikke forvente at andre gør det".







## NÅR SANDHEDEN SKAL FREM

Ultimo 2013 udkom Lars Christiansens bog "Når sandheden skal frem". I et åbent og ærligt foredrag med samme titel, fortæller Lars Christiansen om de sejre og nederlag hans liv har budt på.

Lars' rekordliste som håndboldspiller er lang. På trods af enorm succes, har Lars alligevel kæmpet med angst og stress. I foredraget går han helt tæt på den angst han fik i slutningen af sin aktive karriere. Han fortæller om årsagen, og om hvordan han efterfølgende har rejst sig igen. På trods af et seriøst indhold, hvor deltagerne kommer helt tæt på, så opleves foredraget som positivt, fordi Lars i sine historier har masser af sjove og inspirerende anekdoter.

Foredraget er blevet afholdt rundt i landet med enorm succes. Der er typisk udsolgt når der er tale om åbne arrangementer med billetsalg i f.eks. sportsklubber, biblioteker, skoler, foreninger, konferencer osv. De mange positive tilbagemeldinger fra både foredragskøbere og deltagere har været overvældende for Lars.

## MOTIVATION OG LIVSGLÆDE

Med udgangspunkt i sine egne oplevelser som individuel spiller på stærke hold, fokuserer Lars i dette medrivende foredrag på vigtigheden af at tage ansvar for sin egen motivation og glæde i dagligdagen.

Fra fjernsynet kender vi Lars som en glad verdensklasse-spiller. Virkeligheden er dog en lidt anden. Præcis som den er for de fleste mennesker. Det er naturligt at vi løber ind i perioder, hvor glæden og motivationen er længere væk end normalt. I dette foredrag inspirer Lars sine deltagere til, hvordan man effektivt "tager sig sammen", så de svære perioder ikke bliver unødvendigt lange.

DPIF's medlemmer inviteres til at høre foredraget og deltage i det efterfølgende repræsentantskabsmøde mandag den 11. maj 2015 kl. 12.00. Tilmelding til [okj002@politi.dk](mailto:okj002@politi.dk)





# Årets idrætspræstation 2014

*Af Gunnar Andersen, DPIF.  
Foto Janni Lundager, Aarhus PI.*

*Under nytårsparolen ved Østjyllands Politi blev Thorkild Sundstrup fortjent hyldet af politidirektør Jørgen Illum og de mange fremmødte.*

Hæderen for den største idrætspræstation i 2014 i Dansk Politiidrætsforbund tildeles Thorkild Sundstrup, Aarhus Politiidrætsforening. Thorkild Sundstrup har, som bevis for denne hæder, fået tildelt Københavns Politidirektørs idrætspokal.

Traditionen med at hædre årets største idrætspræstation går tilbage til 1996, hvor daværende politidirektør Hanne Bech Hansen, København Politi, på Dansk Politiidrætsforbunds 50 års jubilæumsdag, skænkede pokalen. På denne ærefulde pokal er indgraveret navnene på flere af Dansk Politiidrætsforbunds største idrætspersonligheder siden da, og nu også navnet Thorkild Sundstrup.

Dansk Politiidrætsforbunds hovedbestyrelse modtager hvert år indstillingerne til hædersbevisningen og i 2014 var det, som så ofte før, en svær opgave netop fordi 2014 bød på mange flotte internationale resultater.

Begrundelsen for at tildele Thorkild Sundstrup prisen var flere flotte resultater ved De Danske Politimesterskaber i 2014, men især for en super flot sølvmedalje ved de Europæiske Politimesterskaber i maraton i Graz, Østrig, søndag den 12. oktober 2014. Her løb Thorkild i flotte tid 2.26.34 timer, kun 42 sekunder efter vinderen. Bedste danske resultat nogensinde ved De Europæiske Politimesterskaber i maraton.

En enestående flot præstation i Østrig, her fortalt af Hans Jørgen Bach, Nordjyllands Politi, atletikudvalget, der var til stede som træner og holdleder for de danske løbere ved mesterskaberne:

"For Thorkild kunne løbet i Østrig have været løbet under "dæknavn", idet hans startnummer var påtrykt navnet "Rhorkild", men det lod sig dog rette og på fotos fra løbet anes det ændrede første bogstav.

Ved mesterskaberne var Thorkild i øvrigt udpeget som fanebærer i forbindelse med den officielle åbningsceremoni, så han måtte finde det fine tøj frem, medens den øvrige del af holdet var iført landsholdsdragten. Inden løbet var der store forventninger til Thorkild, ikke mindst fordi han 14 dage forinden deltog i H.C. Andersen halvmaraton, hvor han i imponerende stil krydsede målstregen i tiden 1.07.47 timer. På selve løbsdagen meldte varmen sig helt fra morgenstunden, så rammerne var optimale, og som forventet var Thorkild i frontgruppen sammen med 7 andre løbere.

Thorkild havde ambitioner om at slå den danske politirekord, hvorfor han var helt fremme for at presse tempoet op, hvilket betød at gruppen blev mindre efterhånden som løbet skred frem. Thorkild løb et fantastisk flot løb og sluttede på en meget flot sølvmedaljeplads i tiden 2.26.24 timer, hvilket var 42 sekunder efter den tyske vinder – Marcel Bräutigam. Løbet igennem var der tæt kamp mellem netop disse to, hvor det først var efter 34 kilometer, at tyskeren rykkede afgørende fra Thorkild. Den tyske vinder og Thorkild blev samtidig samlet nr. 2 og 3 i hovedløbet, der blev vundet af en løber fra Etiopien i tiden 2.22.09 timer."

Udover dette flotte løb i Østrig har Thorkild Sundstrup i 2014 deltaget i samtlige danske politimesterskaber i løb og vundet dem alle – det taler for sig selv. Se faktaboks nederst på siden.

Thorkild har gennem de seneste 20 år været aktiv indenfor flere forskellige former for kampsport. Både som udøvende og som træner. Som udøvende har han sort bælte i Isshinryu karate og sort bælte i Taekwondo. Nu er han cheftræner for "Joshinkan Dojo Aarhus", hvor der dyrkes en mellemting mellem karate og selvforsvar.

Thorkild deltog for første gang ved de Danske Politimesterskaber i politiet i 2009, hvor han for alvor fik smag for at løbe. I årene siden har han ved en fantastisk træningsindsats opnået det ene flotte resultat efter det andet og senest de forannævnte flotte resultater.

Formand for Politiets Idrætsforening i Aarhus, Lars Bisgaard udtaler om Thorkild, at han, udover at være en ihærdig og meget talentfuld sportsmand, også er kendt som en god kollega og kammerat, hvilket ikke mindst kommer til udtryk på politilandsholdet.

Thorkild deltager i såvel lokale som nationale stævner for sin civile klub Aarhus Fremad Atletik. Dette engagement er udtryk for en stor passion for løbesporten. Endvidere er han meget ydmyg om sin egen kunnen og gøre, hvorfor andre atleter altid føler sig godt tilpas i hans nærhed. Thorkild øser gerne ud af trænings- og staldtips.

STORT TILLYKKE til Thorkild.

#### DANSKE POLITIMESTERSKABER 2014

**Maraton i København – "Copenhagen Maraton"** i tiden 2.25.31 timer – tyve minutter hurtigere end nr. 2. Samlet nr. 5 og den hurtigste dansker i løbet

**1/2 maraton i Odense – "Korup Halvmaraton"** i tiden 1.14.21 timer – fire minutter hurtigere end nr. 2. Samlet vinder af "Korup Halvmaraton".

**5 km Nordsjælland** i tiden 16,00 minutter - 14 sekunder hurtigere end nr. 2.

**10 km Nordsjælland** i tiden 32.06 minutter – 2,40 minutter hurtigere end nr. 2.

#### CIVILE LØB/LØB UNDER DANSK ATLETIKFORBUND

**Danmarksmesterskaberne i 5000 meter i Odense**, i tiden 14.59.25 minutter (nr. 7 ved DM).

**Danmarksmesterskaberne i 10 km. på Østerbro i København** i tiden 31.11.00 minutter (nr. 12 ved DM).

**15 km gadeløb i Aalborg** i tiden 49.09.00 (nr. 6).

**1/2 maraton i Odense** i tiden 1.07.47 (nr. 2).







# "Dødsgymnastik"

Af Bettina Romer Jensen, Tungvognscenter Øst og Midt- og Vestsjællands PI.  
Fotos Ronnie Bull Jensen, Midt- og Vestsjællands Politi.

Tungvognscenter Øst gik i luften den 1. januar 2014 og udefra set er det bare endnu en grå bygning i et industri-kvarter i Hundige syd for København. Men kommer man indenfor, emmer det af liv, dynamik og faglighed. Huset rummer Midt- og Vestsjælland politis færdselsafdeling og det nyoprettede Tungvognscenter, der består af virksomhedskontrolenhed, jurister, operativ tungvogns-kontrol, bilinspektører, særtransportkontor og færdselssekretariat. Huset rummer et fint og veludrustet motionsrum, der bruges flittigt. Der er imidlertid ikke megen gulvplads og traditionel styrketræning appellerer jo ikke til alle, så i foråret 2014 lancerede jeg morgengymnastik efter flere opfordringer.

Vi har en stor fin garage og lederen af færdselsafdelingen Peter Stryhn gav lov til at bestille 20 ekstra yogamåtter og så gik vi ellers i gang. For som Peter understreger, er det vigtigt at skabe et godt miljø, udover det arbejdsmæssige og ved at give medarbejderne mulighed for at træne og holde sig i form, kan man mindske sygefraværet. Efter de første par træninger med let opvarmning, styrketræning for alle muskelgruppe, core-træning og sluttelig lidt yoga-inspirerede øvelser som bl.a. "solhilsen", indløb der et par "klager" over, at man pludselig kunne mærke nogle muskelgrupper, som man slet ikke vidste, man havde.

Juristerne i huset omdøbte derfor morgengymnastikken til "DØDSGYMNASTIK".

I den senere tid har vi varieret træningen med en lille opvarmningsløbetur "rundt om blokken" ca. 1-1,5 km med 4 indlagte spurter. Derefter går vi i garagen og angriber særlige muskelgrupper efter deltagernes særlige ønsker. Der bliver trimmet "frikadelle-overarme", maver eller sågar "build a butt".

Initiativet er blevet rigtigt fint modtaget og der er altid mellem 5 og 16-18 deltagere. Af de faste deltagere ses husets senioranklager Kirsten Søndergaard Munck, der nærmest er blevet afhængig. Hun trækker ofte nogle af sine jurister med. Der ses også jævnligt flere af de yngre operative. Anders Hollmann, der bor i Odense, kan finde på at overnatte i afdelingen for at kunne deltage i gymnastikken. Senest sås Paw Kaltoft, der er leder for den operative tungvognsafdeling. Han valgte at tage en uges ferie efter sin debut på holdet - formentlig fordi han dårlig kunne gå efter den "hårde" træning.

*Peter Stryhn sagde straks ja til at der kunne afholdes fælles gymnastik.*



*Alle muskelgrupper bliver tæsket igennem.*

*Fælles anstrengelser for hele stationen.*



# MEN jeg er i mit livs form...

## POLITRI

365 rejsen mod Ironman. Fra tankestrejf til deltagelse i selveste Ironman Copenhagen. Lene Friedrichsens blog er hendes dagbog om rejsen fra foråret 2014, hvor en tanke og skør ide blev til et mål om at gennemføre en **fuld Ironman i København i august 2015**.

Af Jørgen Guldborg, Rigspolitiets Idrætsforening  
Foto Lise Bak



## VINTERTRÆNING

Efteråret og vinteren er gået og Lene har primært brugt tiden til at forberede sig til en maraton og med at opbygge udholdenhed. Hendes gennemsnitlige træningsuge er i denne opbygningsfase på omkring 10-12 timer, fordelt på svømning, løb og cykling. Lene har kun en enkelt restitution dag i løbet af ugen, så noget af et program at finde energi til.

## DEN NYE TRÆNING

(klippet fra Lenes opslag den 23. januar 2015)

Så kører den nye træningsplan. Mandag er det lange løb, som kommer op på 2 timer inden længe. Ud over løb skal jeg svømme 2 timer, og tirsdag er så en mere rolig dag med fokus på styrketræning (ben) samt stretch og coretræning.

Onsdag er hård, en times spinning, en times torex og en times løb. Jeg starter kl. 16.30 og er først færdig omkring kl. 20. Det kører rigtig fint, og jeg er rigtig glad for den spinning instruktør, som jeg går hos. Jeg HADER til gengæld torextræning, som jeg slet ikke kan finde mig selv i. Det siges dog at være super effektivt, og så er der jo ingen vej udenom.

En ting jeg ikke helt har forstået er restitution. Jeg har måttet vænne mig til at restituere og har nok endnu ikke helt forstået budskabet, også selvom kroppen forsøger at forklare mig det - sammen med ca. det halve af min omgangskreds, et større antal tri kolleger, min diætist og en personlig træner. Et eksempel var en hård søndagstræning med 2 spinningtimer og en times løb. Første træningstime havde fokus på en bjerg opkørsel hvor mine watt lå som de skulle. Min puls var fin og ikke "overreagerende" og mine ben, dog lidt trætte efter et længere løb fredag samt spinning og svømning lørdag, var også ok. Hammeren kom i anden time af min spinning. Jeg kørte simpelthen i grøften. I gear 0 var jeg ikke i stand til at holde en kadence på over 90. Jeg har virkelig aldrig oplevet noget lignende!

Jeg var simpelthen fuldstændig tom uden at jeg kan sætte en finger på hvorfor. Jeg havde spist godt - sovet ok (faktisk dybere end jeg plejer - selvom jeg fortsat mangler en time eller to pr. nat).

Spinning instruktørens kommentar til min krise var: "Så køør med det du har.." (det var så lige der hvor jeg overvejede om han





skulle overleve timen!). Men jeg tog mig sammen og kravlede igennem timen med hænderne taktisk placeret over skærmen på cyklen så naboerne på cyklerne ved siden af ikke kunne se det store 0 på displayet.

Ligesom ikke så fedt når det sker!!!

Småsur og skamfuld luskede jeg ud i omklædningen og gemte mig i saunaen. Jeg må lære at acceptere, at med den nuværende og kommende stigende træningsmængde vil den slags ske oftere – og det er nok ikke så meget årsagen jeg skal fokusere på (med mindre den ligger lige for), men mere det at komme videre uden at hænge fast i en følelse af nederlag.

Der er, præcis som i hestesporten, ligeså mange meninger om ens træning som der er mennesker i ens netværk. Det er rigtig vanskeligt at manøvrere i alle disse meninger, og selvom man udvælger en, man stoler på, da er der et konstant pres omkring, om man nu gør det rigtige, overtræner, eller laver øvelserne rigtigt o.s.v. Det er en pudsigt ting, at vildt fremmede kan finde på at komme over til en under træningen og have et behov for at vejlede en omkring det, man nu er i gang med. Jeg ved ikke,

om man melder sig ind i en form for "lad mig nu endelig høre hvad I mener og gerne flere gange og helst midt i min træning" klub, når man træner, som jeg nu gør. Men hold nu op hvor er der mange, der har lyst til at bistå med gode råd. Det er selvfølgelig helt fint og især venner og families råd og mening tæller rigtig meget. Det handler også om, hvorvidt man virkelig når til et punkt, hvor man ikke kan mærke sig selv mere, og hvor selve træningen tager over og dermed fører til overtræning. Indtil videre er jeg ok. Ingen umiddelbare skader og jeg tager fortsat på. En anelse for mange forkølelser og nok lidt for lidt søvn.

Men jeg er i mit livs form...!

Følg med i Lenes spændende projekt på [www.friedrichsen.nu](http://www.friedrichsen.nu)

# 2015

Dansk Politiidrætsforbund inviterer til

## Danish Police Tour

Mandag den 29. juni - fredag den 3. juli  
Danmark Rundt

### "Der bliver stille på hotellet denne aften"

*Af Jørgen Guldborg*

I skrivende stund (primo februar 2015) er mange gode kræfter samlet omkring planlægningen af sommerens store Danish Police Tour. Aktuelt er det den omfattende ruteplanlægning, der får fuld fokus og mange timers hårdt slid.

I udkast ser ruten således ud:

- |           |         |   |
|-----------|---------|---|
| 1. etape: | 290615: | Odense-Nordfyn-Kolding                            |
| 2. etape: | 290615: | Haderslev-Kolding (Enkeltstart)                   |
| 3. etape: | 300615: | Kolding-Egtved-Horsens                            |
| 4. etape: | 300615: | Horsens-Horsens (Holdløb)                         |
| 5. etape: | 010715: | Horsens-Silkeborg-Hobro-Århus                     |
| 6. etape: | 020715: | Århus-Sjællands Odde-Sorø-Ringsted-Køge-København |
| 7. etape: | 030715: | Nordsjælland                                      |

I alt ca. 850 km fordelt på 5 linjeløbsetaper, en enkeltstart på 28 km og et holdløb på 36 km  
Derudover vil der være en samlet transportmaster distance på ca. 95 km i alt  
Anslået 6.500 højdemeter

#### KONGEETAPEN

5. etape fra Horsens-Silkeborg-Hobro-Århus bliver Kongeetapen med en distance på 206 km og et antal højdemeter, som nok vil overraske de fleste og deres forestillinger om et 'fladt' Danmark. Da løbsleder Henrik W. Jensen udskrev rutebeskrivelsen kommenterede han tørt: "Der bliver stille på hotellet denne aften'.

Kongeetapen bringer os bl.a. en tur forbi Himmelbjerget og Hvidsten Kro.

### SPONSORER OG VIGTIGE SAMARBEJDSAFTALER

#### FORPLEJNING

Vi har fået en omfattende og fin hovedsponsoraftale med Coop, Dagli' og LokalBrugsen i forhold til hele depotdelen til deltagere og hjælpere under de daglige etaper. Denne aftale suppleres af fin aftale med EnergySport i forhold til sportsdrik.

## **TRANSPORT**

BC Catering har igen og særdeles flot udlånt en stor kølevogn til Rigspolitiets Idrætsforening, som kan følge med rundt på touren, og således vi samtidig kan sikre en korrekt opbevaring og gode arbejdsforhold for vores logistik- og depotteam.

## **PRÆMIER**

cyclewear.dk har som den første cykelsponsor meldt sig på banen og sponsorerer flotte køredragter til holdet fra Dansk Politiidrætsforbund, ligesom cyclewear.dk bidrager flot til vores samlede præmierække.

Mulighed for fordelagtigt indkøb af cykeltøj fra cyclewear.dk til lavpris.  
De deltagende hold til Danish Police Tour 2015 tilbydes 15 % rabat på holdtøj.  
Leveringstid 2-3 uger fra bestilling.

## **ØVRIGE**

Flere sponsorer og samarbejdsaftaler forhandles, og det er min forventning at yderligere tilgår.

## **FORESTÅENDE ARBEJDE**

### **RESSOURCEGRUPPEN SKAL I ACTION**

Den tilknyttede ressourcegruppe sættes på arbejde med bl.a. at sikre lokale tilladelser, hvor dette er nødvendigt i forhold til først og fremmest arealer til start- og målområder, ligesom de aktiveres til andre tilgående opgaver, som med fordel kan løses lokalt.

### **RUTEGENNEMKØRSLER**

Hjertet i løbet er ruten, og denne vil i de kommende måneder blive gennemkørt utallige gange, herunder vil der uden tvivl ske justeringer, og vi går samtidig i gang med at forme selve løbet i forhold til indlagte spurter, konkurrencer, depoter, opsamlinger o.s.v.

»



## PROGRAM

Formes i april/maj inden det planlagte og flotte program går i trykken primo juni 2015. Det er målet, at programmet i ren Tour de France stil kommer til at fungere som løbets ubestridte 'bibel', således interesserede tilskuere og andre kan følge os hele vejen rundt til alle landets politikredse.

## FACEBOOK

Primo april går vi i luften med en gruppe på Facebook, som især løbsledelsen vil benytte til vigtig informationsdeling med fokus på sikkerhed og forberedelse i forhold til det store felt, og således rytterne kan forberede sig optimalt i månederne op til touren.

## DANSK POLITIDRÆTSFORBUNDS HJEMMESIDE

Hér vil der løbende ske opdatering op til løbet vedrørende ruter og kortoversigter. Ligesom der under løbet vil ske en 'live opdatering' med indslag, fotos og resultater.

## ARBEJDSGRUPPER UNDER LØBET...

Chefkommissær og den tilknyttede kortegeportefølge (køretøjer)  
Sekretariatet, herunder indkvartering + kommunikation  
Resultatformidling og 'live opdatering' fra touren  
Start- og målområde  
Bagagehåndtering  
MC Task Force  
Servicevogne  
Depotholdet  
VIP

I skrivende stund er der som indledningsvis anført 'rygende' travlhed, en travlhed der blot tager til i styrke i de kommende måneder i bestræbelserne på at lave et Danmark Rundt, som på positiv vis vil opfylde alle ønsker fra deltagere, hjælpere samt sponsorer og samarbejdspartnere.

P.t. er der 140 tilmeldte ryttere, hvilket betyder, at der kun er yderligere plads til 5 hold. Skynd jer!

Såfremt der er spørgsmål? Da er alle velkomne til at rette direkte kontakt til artiklens forfatter.

Glæd jer til Danish Police Tour 2015.  
En stor tour og oplevelse er i vente...





# Mindeord

Henrik Poulsen, hovedbestyrelsesmedlem og medlem i cykeludvalget, afgik efter lang tids sygdom ved døden den 30. december 2014. Han blev bisat fra en fyldt Roskilde Domkirke den 8. januar 2015. DPIF var repræsenteret ved Forretningsudvalget og flere hovedbestyrelsesmedlemmer. Henrik efterlader et stort tomrum, og han var i alle henseender en flot repræsentant for Dansk Politiidræt og hans mangeårige kamp mod kræften, hans evigt gode humør og hans positive indstilling er et lysende eksempel til efterlevelse.

Netop Henriks store berøringsflade, både i forbindelse med sit politiarbejde, politiidrætsarbejde, og ikke mindst i det civile liv, vidnede et stort fremmøde om ved Henriks bisættelse i Roskilde Domkirke, som var fyldt til sidste plads.

Æret være Henriks minde.

*Mogens Lauridsen, Gunnar Andersen og Ole Kjær Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund.*



*Henrik Poulsen som de fleste kendte ham – stort smil og med glimt i øjet – her fanget på en solskinsdag i efteråret 2013, dagen efter en storm havde raset henover Danmark.*

*Foto: Carsten Dyhr.*

Henrik kendte 'alle'. Han var et helt specielt menneske og var engageret i mangt og meget, herunder Cykeludvalget i Dansk Politiidrætsforbund, hvor han titulerede sig med 'præsident'. Henrik var også Hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund, hvor han var en meget fin repræsentant for Midt- og Vestsjællands Politi.

Æret være Henriks minde.

*Jørgen Guldborg, mangeårig ven og kollega i Cykeludvalget Dansk Politiidrætsforbund.*

Det er med stor sorg, at vi må meddele, at klubbens tidligere formand fra 2009-2011 Henrik Poulsen desværre er sovet stille ind.

Henrik var KFUM'er med stort hjerte, og havde bla. en væsentlig andel i vores nye første sal. Henrik vil altid blive husket og altid blive savnet, for hans dejlige smittende humør og kæmpe gå på mod. Vores varmeste tanker går til hele Henriks familie i denne meget svære stund.

Æret være Henriks minde.

*KFUM's Boldklub Roskilde webside.*





# Overbelastnings-skader

## - Hvorfor opstår de, og hvad skal du gøre?



Af Kenneth Marloth Henze

cand. mag., Idrætskonsulent ved Politiskolen, Institut for Magtanvendelse og Konfliktåndtering.

### LÆS MERE:

Neergaard, Christian & Andersen, Bente (red.): Sportsskader. Forebyggelse, behandling og genoptræning. Munksgaard Danmark. 2008.

Peterson, Lars & Renström, Per: Idrætskader Idrætstræning. Dansk Idræts-Forbund. København 1983.

Hvis vi dyrker for meget og ensidig idræt, vil de dele af vores krop, der overbelastes blive svækket i stedet for at styrkes, hvorved vi risikerer at pådrage os en overbelastningsskade. Størsteparten af idrætsskader er overbelastningsskader. En overbelastningsskade opstår over tid, hvilket vil sige, at symptomerne starter snigende og forværres gradvist. I begyndelsen vil den smerte og stivhed, der føles i vævet om morgenen mindskes i løbet af dagen og helt forsvinde ved opvarmning. Smerterne og stivheden kommer dog oftest igen dagen efter og tiltager med tiden i styrke. Overbelastningsskader rammer muskel-, sene- eller knoglevæv samt slimsække, og skaden vil være udløst af det skadesfremkaldende bevægelsesmønster. Overbelastningsskader er kendetegnet ved smerte, hævelse, stivhed, rødme, ømhed og nedsat funktion af de beskadigede områder. En overbelastningsskade udløser inflammation, som er en slags betændelsestilstand og hævelse i vævet.

Så snart skaden er opdaget skal området aflastes. Dette skal ske for at mindske længden af den skadesrelaterede træningspause. En hurtig og korrekt behandling sikrer, at skaden ikke bliver kronisk, samt at genoptræningstiden mindskes.

Ved overbelastningsskader kan man inddele årsagssammenhængen i indre og ydre risikofaktorer. Ved overbelastningsskader er det derfor vigtigt, at du overvejer og finder frem til, hvorfor du er blevet skadet.

### DE INDRE RISIKOFAKTORER KAN VÆRE:

- tidligere skader, alder, vægt, fysisk tilstand, skævheder og asymmetri i kroppen, uhensigtsmæssig ledbevægelighed, dårlig koordination og balance samt anden fysisk og mental stress

### DE YDRE RISIKOFAKTORER KAN VÆRE:

- dårligt eller slidt udstyr og materiel som for eksempel gamle løbesko, beskyttelsesudstyr, træningsunderlag og træningsredskaber
- ensformig træning, for hurtig progression i træningsmængden- og intensiteten, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, arbejdstid og arbejds længde, arbejdstidspunkt samt mangelfuld restitution

Du skal overveje mulige årsager til din overbelastningsskade og foretage de nødvendige korrektioner samt ændringer. Det kan være andre løbesko, langsommere træningsprogression, bedre restitution eller at ændre på træningsunderlag, træningsform og træningstidspunkt mm.

Du skal på trods af din overbelastningsskade fortsat dyrke idræt. Det skal være idræt, der ikke overbelaster det ramte muskel- og senevæv. Træningen er med til at sikre, at du kan beholde mest muligt af din styrke og kondition. Du skal være opmærksom på, at smerten forsvinder, før området er helet. Det vil sige, at du ikke kan bruge smerten som eneste indikator for helingsprocessen, men må inkludere ømhed, hævelse og stivhed.

God træning!



# Roning for et godt formål

Aabenraa Politi Idrætsforening sendte nedenstående indlæg til redaktionen på Politiidræt. Vi har valgt at bringe det som Mogens Matzen sendte det til redaktionen. Ikke alene er det en fantastisk god ide, som ser ud til at have motiveret en hel del af de ansatte ved politigården i Aabenraa, men arrangementet har et velgørende formål, som kommer børn og unge på Julemærkehjemmet i Kollund til gode.

"Aabenraa Politi Idrætsforening ror for børnene på Julemærkehjemmet i Kollund mandag den 4. maj kl. 14.00 – tirsdag den 5. maj 2015 kl. 14.00 på 70-års dagen for Danmarks befrielse".

Mogens Matzen beretter: "Aabenraa Politi Idrætsforening vil ro i 24 timer i ét stræk til fordel for Julemærkehjemmet i Kollund. Romaskinen placeres udenfor på Haderslevvej 54 hos tandlæge Jan Hanquist Hansen lige ved siden af politistationen. Romaskinen sættes til nedtælling fra 24 timer og skal derved holdes kørende hele tiden – (ellers slukker computeren) – dog med løbende skift af roere. Vi forsøger i fællesskab at nå 300 km."

Mogens Matzen fortæller, at der er flere måder at sponsorere projektet på: "Der vil være mulighed for følgende sponsorater:

- Tilmeldte sponsorater på 50 kr., 25 kr., 10 kr. eller 5 kr. pr. roet kilometer.
- Roerne giver selv – udover sveden på panden – 50 kr. pr. deltager.
- Ved køb af grillpølser, sodavand og is på stedet støttes formålet ligeledes".

"Alle nævnte sponsorater og overskud ved salg går ubeskåret til Julemærkehjemmet i Kollund.

Tilmeldte sponsorer og evt. logo kommer på vores Facebookside; Ro 24 timer.

**Kontaktperson:** Mogens Matzen

tlf. 3117 3757, mailadresse: ro.24timer@gmail.com

I håbet om et godt døgn med gode tilskud til Julemærkehjemmet i Kollund."

*Aabenraa Politi Idrætsforening*

## Dansk Politiidrætsforbund støtter økonomisk det gode formål

Med baggrund i Aabenraa's spændende arrangement, som ikke mindst afvikles i den gode sags tjeneste, har Forretningsudvalget i Dansk Politiidrætsforbund besluttet at gå ind i projektet, og støtte det med 20 kr pr roet kilometer.

Mogens Lauridsen, formand for Dansk Politiidrætsforbund udtaler til Politiidræt: "Vi drøftede i Forretningsudvalget muligheden for at støtte op om projektet, og var ret hurtigt enige om, at Dansk Politiidrætsforbund meget gerne vil bakke op. Det primære er selvfølgelig i den gode sags tjeneste, og i den ser vi i Aabenraa Politiidrætsforenings arrangement hele 2 gode sagers tjeneste – nemlig den økonomiske støtte til Julemærkehjemmet i Kollund, og også at projektet får så mange af Aabenraa Politiidrætsforenings medlemmer i gang med at deltage aktivt, og dermed også fremmer egen sundhed, samtidig med, at de henter penge ind til det gode formål".



# Scandic Hotel og Dansk Politiidrætsforbund indgår 3-årig samarbejdsaftale

Tekst og foto Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund.

Scandic Hotel og Dansk Politiidrætsforbund har efter et års pause genoptaget det gode samarbejde. Et samarbejde som både Scandic og Dansk Politiidrætsforbund forventer sig meget af.

Mette Wandahl fra Scandic informerede hovedbestyrelsens medlemmer om den indgåede aftale, og hvad aftalen betyder for Dansk Politiidrætsforbunds medlemmer.

Helt konkret er der indgået aftale om, at alle foreningerne og deres medlemmer via aftalenummer D000023834 kan bestille og booke overnatning til eksempelvis deltagelse i danske politimesterskaber. Overnatningerne (incl. morgenmad og moms) vil generelt være til billigere pris end den, hotellet normalt udbyder, men samtidig er der ved booking under aftalenummeret taget hensyn til, at vi nogen gange kan få brug for aflysning, nogen gange endog med kort varsel.

Dansk Politiidrætsforbund er arrangør af 2 store arrangementer, Danish Police Tour 2015 i slutningen af juni/starten af juli måned 2015 og de europæiske politimesterskaber i håndbold for herrer i slutning af maj/starten af juni 2016. Det er 2 store arrangementer, hvor vi stille store krav til forplejning og indkvartering og det er en opgave, som vi ved, at Scandic kan løfte.

Du kan booke og få mere info via Dansk Politiidrætsforbunds hjemmeside [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk) - klik på menupunktet "Startsiden" - klik på "Sponsorer" og klik derefter på Scandic-logoet. Herefter fremkommer aftalenummeret pr. automatik og du kan nu booke direkte.

Evt. spørgsmål kan rettes direkte til Iben Røn Holmberg, Scandic, på tlf. 33 48 04 93 eller e-mail [iben.ron@scandichotels.com](mailto:iben.ron@scandichotels.com) eller til Ole K. Jacobsen fra Dansk Politiidrætsforbund.



Ole Kjær Jacobsen og Mette Wandahl foran Scandic Front i København.



Mette Wandahl fortalte mødets deltagere om den forlængede samarbejdsaftale.

# Totalt på udebane

Af Peter Wihan, Slagelse PI.  
Fotos Kurt Petersen, Assens PI

Jeg har i flere omgange raslet med sablen og truet med at stille op i et MTB-løb. Nu lykkedes det endeligt, da Assens PI. 2. december 2014 stod for 3. afdeling af MTB-vintercuppen.

Træning var det ikke blevet til, men til gengæld var udstyret blevet trimmet lidt siden MTB-Oatlon i Vejle i 2011. Man skal jo som bekendt ikke gå ned på udstyret! Den gamle aluminiumshest med støtteben, ringeklokke og anhængertræk, var blevet erstattet af en pæn og bestemt ikke slidt Trek 6500.

Løbet skulle foregå lige syd for Assens på en fin lille rundstrækning ved Brunebjerg. De 2,9 km var et godt sammensurium af hurtige stræk, snørklede stier i skov og et par onde stigninger med tilhørende nedkørsler. Vejret denne herlige tirsdag var præget af en middeltemperatur lige over frysepunktet, ingen sne, men desværre heller ingen sol!

Jeg var kommet tidligt hjemmefra, så jeg lige kunne få de sidste trick af de erfarne folk inden min ilddåb. Heldigvis havde arrangøren, Kurt Petersen fra Assens PI, forbarmet sig over mig og sat mig på begynderholdet. Klogt træk set i



Start nr. 41, Erik Damgaard,  
Odense PI

lyset af den ømme krop, jeg indkasserede dagen efter. Cirka 35 deltagere havde indfundet sig, og at dømme ud fra den kostbare cykelpark var det ildsjæle, der havde prøvet turen før. Jeg måtte derimod lige forhøre mig om dæktryk, klikpedaler og reglerne. Samtidig var jeg også interesseret i at se nærmere på tidstagningen, da jeg havde leget lidt med tanken om at afholde et løb på Sjælland, hvor der desværre ikke er et eneste løb i år.

Klokken 11 gik starten og 1. og 2. klasse blev sendt afsted først. Vi var 3 fremmødte på begynderholdet, men da vi startede sammen med en anden klasse, havde jeg hverken tid eller overskud til lige at bekymre mig om de andre konkurrenter. Succeskriteriet var vist i første omgang også bare at undgå styrt og mekaniske problemer. Meeeeen - lidt konkurrencemenneske er man jo altid.

Fra første minut var tempoet højt, og jeg lagde mig lidt i baggrunden, så jeg lå lige bagved 2 andre. Det var 6 runder vi skulle igennem, så det så jo egentligt ret overskueligt ud. Jeg havde også taget en prøverunde, og den forløb ret fint. Turen over Brunebjerg var stejl, men ikke uoverkommelig, og turen kunne fint gennemføres uden at stige af cyklen. Jeg havde desværre ikke lige været opmærksom på, at mine pedaler på MTB'en var anderledes end mine pedaler på ryttercyklen, så jeg måtte undvære fordelen ved at klikke fast og i stedet køre turen i gummisko.

De første 2 runder var delvist en kamp for at hænge på de hurtige steder, og samtidig følte jeg lidt frustration over de snørklede passager, hvor jeg var lidt hurtigere, så jeg måtte holde igen for ikke at køre op i næste mand. Samtidig fik vi kontakt med 2 folk fra en anden gruppe, så på 3. omgang måtte det briste eller bære. Jeg overhalede de 2 i mit felt i højt tempo kort før en snørklet passage. Kort efter var der desuden overskud til at overhale de andre 2, som vi havde indhentet op af Brunebjerg. Det var dog efterhånden begyndt at gøre rigtigt ondt at passere denne og pulsen, synes jeg, lå alt for højt.

Det var dog dejligt at det pludselig gik hurtigt med at komme frem i feltet. Ved næste passage af Brunebjerg, blev selvtilliden dog lige sat et stykke tilbage, da foreste mand fra 1. klasse overhalede mig med et tempo langt over mine evner. Det var meget imponerende og på nedkørslen, tænkte jeg, at manden ganskegivet havde et dødsønske. Ikke længe efter kom der flere fra 1. klasse, og der var absolut ingen pointe i at forsøge at følge efter dem. 6. runde var en laaang kamp

Klasse 1 sendt ud på i alt 10 omgange.



Klasse 1 og løbets vinder, Rasmus Feldballe, Silkeborg PI



mod målet, med krampe i øverste del af begge lår, men alligevel fik jeg dog overhalet en mere, der også så træt ud. 1 time og 10 minutter i sadlen blev det til og selv med en god grundform, var jeg ganske brugt og ødelagt. Jeg måtte sande, at orienteringsløb og MTB er 2 vidt forskellige sportsgrene, men dejlig natur og træthed efterfølgende har de tilfælles.

Uden at vide det var det lykkedes at overhale de 2 andre i begynderklassen, og selvom vi kun var 3, så var jeg nu glad for, at det var lykkedes. De var nu ikke mange sekunder efter mig, så flot kørt af alle.

Efter løbet var der dømt hyggelig bespisning på Assens stadion, og selvom Kurt Petersen havde talt forventningerne lidt ned, så var det pragtfulgt at få en god gang varm mad efter en iskold tur i skoven. Præmierne skulle også lige fordeles, og vi fik mulighed for at kigge lidt mere på omgangstiderne. Her måtte man bare tage hatten af for, at nogen kunne klare runden på under 10 min, når andre (undertegnede iblandt) skulle bruge 12 min.

Tak for en super dejlig dag i skoven. Jeg er bestemt ikke skræmt, men jeg har stadig ondt.

I øvrigt henvises til websiden [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

Af Nikolaj Kjærsgaard og Ole Larsen,  
DPIF's badmintonudvalg  
Fotos Nikolaj Kjærsgaard.

Som traditionen byder, bliver der i badminton afholdt uofficielle europamesterskaber i badminton hvert 2. år i lige år. Derfor skulle 2014 ikke være nogen undtagelse. Efter tur, var det igen i 2014 Danmarks tur til at arrangere stævnet. Forberedelserne gik allerede i gang i starten af 2014, hvor vi forelagde budget for DPIF's forretningsudvalg. Da det var blevet godkendt, kunne vi gå i gang med detailplanlægningen.

Vi valgte at stævnet skulle afholdes i Aalborg, hjemme for vores nyeste medlem af badmintonudvalget, Lars Madsen. Han gjorde et fortrinligt arbejde med at skaffe spillested og overnatning. Vi skulle overnatte på Danhostel i Aalborg, og vi havde fået lovning på at kunne spille i Stadion hallen ganske tæt på vandrehjemmet. Det kunne ikke være bedre.

Vi fik udsendt indbydelser. Det lå hurtigt klart, at Holland ville komme med 3 hold til turneringen. England meldte sig også på banen med 2 hold. Desværre kunne Irland i år ikke stille med noget hold grundet skader og graviditeter. Derimod indløb der tilmelding fra Estland, et for os helt ukendt land i forhold til badminton. Også Monaco viste interesse for deltagelse, men kunne på grund af arbejdsopgaver desværre ikke afse tiden.

De uofficielle europamesterskaber afvikles over 2 dage. På 1. dagen spilles en holdturnering, og på 2. dagen afvikles den individuelle turnering. Danmark havde for 2 år siden gjort rent bord i Holland og vundet holdturnering, samt alle de individuelle rækker. I år var vi dog godt klar over det ville blive sværere. Vores modstandere havde smugtrænet, og vi var ramt af lidt afbud. Louise Gudixen Møller var ramt af lykkelige omstændigheder, og kunne derfor ikke deltage. I det hele taget havde vi i badmintonudvalget store problemer med at finde damespillere til at repræsentere os. Det lykkedes os kun at finde 4 kvalificerede, nemlig Lotte Søgaard, Mette Therkelsen, Pia Merete Emborg og Susanne Rasmussen. På herresiden var vi repræsenterede af Kasper Madsen, Jon Barth Hansen, Kasper Storkegaard, Preben Klitgaard, Mads Sumborg, Martin Spliid, Jesper Laulund Eriksen og Tommy Bach. Repræsenteret var også badmintonudvalget, hvor Lars Madsen og Nikolaj Kjærsgaard også deltog i den individuelle konkurrence. Ole Larsen styrede med hård hånd dommerbordet.

#### 1. DAGEN

Dagen startede med, at alle holdene blev linet op, og vi fik afspillet de traditionsrige nationalmelodier. Selve turneringen var opdelt i 3 grupper, hvor kun vinderen af hver gruppe gik videre. I de 2 første grupper stod det

# Uofficielle europa

Hele det danske hold.



hurtigt klart, at Danmark 1 og England 1 ville gå videre. I den 3. gruppe var det noget mere spændende. Holdene slog hinanden på kryds og tværs. Men da det hele blev talt sammen stod det klart, at Holland 1 havde vundet puljen på flest vundne kampe.

Det betød en semifinal mellem Holland 1 og England 1, hvor vinderen skulle møde vinderen af Danmark 1 mod England 2 i finalen. Både England 1 og Danmark 1 gjorde kort proces, og da de havde bragt sig foran med 3-0, var det ikke nødvendigt at afvikle de 2 sidste individuelle kampe i holdkampene. Altså Danmark 1 imod England 1 i finalen. En finale der var ventet, og som mange havde set frem til.

Vi lagde ud med at spille herresingle, mixdouble og damesingle. I herresinglen spillede Kasper Madsen imod Gordon Thomson. De to havde for 2 år siden haft nogen utrolig gode og lige kampe mod hinanden. Det virkede som om Gordon havde overtaget fra start, og han vandt også kampen forholdsvis sikkert i 2 sæt. I mixdoublen spillede Jon Barth og Lotte Søgaard imod Graeme Smith og Gemma Brown. Det blev en meget flot og vel-



# mesterskaber i badminton

*Kasper er mere end blot lettet fra gulvet.*



spillet kamp, hvor danskerne til sidst trak det længste strå. Damesinglen stod mellem Mette Therkelsen og Sarah Danzleman. Her forsøgte Mette alt det bedste hun havde lært, men overmagten var for stor. Derfor var stillingen 2-1 til England inden de to sidste kampe. I herredoublen skulle Kasper Storkegaard/Kasper Madsen op imod Gordon/Graeme. Kampen bølgede frem og tilbage, og der blev virkelig vist herredouble spil fra øverste hylde. Gordon/Graeme tog 1. sæt, men så var det som om, det begyndte at fungere for danskerne. Kasper Storkegaard spillede virkelig et par flotte 2. og 3. sæt. Og da Kasper Madsen spillede godt med, vandt danskeren kampen i 3 sæt. Damedoublen skulle så afgøre det hele. Mette/Lotte imod Gemma/Sarah. På papiret lå kampen nok til englænderne, men danskerne ville det anderledes. Mette og Lotte spillede tæt på deres livs kamp, og vandt kampen i 2 sæt. Da sidste smash var slået i gulvet, kunne de danske spillere falde hinanden om halsen, og Danmark havde genvundet holdturneringen. For 4. år i træk kunne Danmark kalde sig uofficielle europamestre i politibadminton. FLOT FLOT.

Vi blev efter overstået spil transporteret tilbage til vandrehjemmet, hvor der ventede et velfortjent måltid mad. Efterfølgende tog langt de fleste ind til Aalborg by, for lige at tjekke Jomfru Ane Gade ud. Dog var alle klar over, at der ventede en lang dag i morgen med individuel turnering.

## 2. DAGEN

Efter den store danske succes for to år siden i Amsterdam, hvor vi vandt samtlige guldmedaljer, så det lidt sværere ud i år! På kvindesiden manglede vi den forsvarende mester i både single og double, Louise Gudiksen Møller, idet hun var gravid, og sidenhen har født en dejlig dreng. Men hendes fravær gjorde, at vi ikke længere umiddelbart var favoritter i de rene kvinderækker. Samtidig virkede især englændernes Gordon Thomson til at være forrygende stærkt spillende, så vi vidste også, at det blev svært i herrerækkerne. Det var vel kun i mixedouble-rækken med Lotte Søgaard og Jon Barth Hansen, at vi reelt var favoritter inden turneringen blev skudt i gang.

I damesinglen gik det som de fleste havde forudset, efter at have set englændernes nye damesingle spiller i holdturneringen. Sarah Danzlemann var bare et hak bedre end de øvrige piger, og vandt forholdsvis ubesværet finalen over hollandske Agnes Ranzijn, uden at have afgivet sæt i turneringen overhovedet. Det kan blive en rigtig flot kamp, når vores egen Louise er tilbage i topform om to år, og tager kampen op mod Sarah.

»





*Jon og Lotte vinder deres kamp.*

I herresinglen, var der aldrig tvivl om, at finalen ville komme til at stå mellem Kasper Madsen (Kupper) og engelske/skotske Gordon Thomson. For to år siden fik Kasper krammet på Gordon, så skotten nu stod med revanche til gode. Og som vi allerede så i holdturneringen, så havde Gordon ikke taget let på det. Han ankom til Aalborg i super form. I den individuelle turnering havde han den absolut sværeste vej man kunne få til finalen. Men på trods af udmærket dansk spil, blev både Preben Klitgaard og Kasper Storkegård fejlet stort af banen i henholdsvis kvartfinalen og semifinalen. I finalens første sæt var det hele meget tæt, og der blev løbet helt utroligt mange kilometer, inden Kupper tog stikket hjem og vandt første sæt efter ombolde. Desværre så det ud til, at det blot tændte Gordon endnu mere, og han fandt virkelig noget flot spil frem til både 2. og 3. sæt, som han vandt rimelig komfortabelt. Ærgerligt for Kupper, men han tabte til en spiller, der bare var bedre på dagen. Gordons fantastiske form blev sidenhen krydret med en sølv- og en bronzemedalje ved de Skotske Mesterskaber, der ellers også tæller flere fuldtids-professionelle spillere, der deltager på både højeste europæisk plan og i Super Serie-turneringer.

I damedouble var alting lidt mere åbent. I semifinalen var der revancheopgør fra gårsdagens holdfinale, da Mette/Lotte mødte englænderne Sarah Danzlemann og Gemma Brown. Det var englænderne der havde re-

vanche til gode, men heldigvis spillede Mette og Lotte igen en rigtig god kamp mod englænderne. Efter to tætte sæt, hvor der dog aldrig rigtig var tvivl om udfaldet, vandt Mette og Lotte flot kampen, og spillede sig i finalen.

I den anden semifinale spillede Susanne Rasmussen og Pia Emborg mod det topseedede hollandske par, Agnes Ranzijn og Sarina Lapré. Det blev også en flot og tæt kamp, hvor hollænderne desværre kunne forlade banen som vindere.

Finalen blev dermed et dansk/hollandsk opgør. Første sæt blev meget tæt og lige, og desværre tog hollænderne stikket hjem med 21/19. I andet sæt var det ligesom at luften blev taget ud af de danske piger, og hollænderne vandt sættet stensikkert og dermed titlen.

I herredouble havde vi sat vores lid specielt til Kupper og Jon Barth Hansen. Englænderne stolede fuldt og fast på de to skotter, Gordon Thomson og Graeme Smith. Efter en masse rigtig flotte kampe undervejs, endte finalen også med at være et anliggende mellem netop de to konstellationer. I første sæt havde skotterne overtaget hele vejen, og det var som om, at Jon og Kupper ikke rigtig kunne få hverken spillet eller kommunikationen til at køre. Skotterne vandt derfor rimelig komfortabelt i første sæt. Til andet sæt havde Kupper og Jon fået rettet lidt op på tingene, uden de dog formåede at ramme det ekstra niveau, som vi er mange der er sikker på de formår. De fik dog presset skotterne helt ud i ombolde, inden de desværre måtte forlade banen, et par sølvmedaljer rigere. Således blev Gordon dobbelt europamester.

»



Så var der kun mixeddoublen tilbage, til at hænge en dansk guldmedalje på. Heldigvis levede Jon og Lotte forholdsvis ubesværet op til deres 1. seedning, og spillede sig i finalen. Her skulle de møde det skotsk/engelske par Gemma Brown og Graeme Smith, der havde måttet kæmpe noget mere for deres finaleplads. I første sæt blæste Jon og Lotte al modstand omkuld. Det skotsk/engelske par fik ikke et ben til jorden, og sættet var overstået i rekordtid. Om det var det der blev en sovepude for danskerne, skal jeg lade være usagt. I hvert fald kom briterne stærkt tilbage og efter et yderst tæt sæt, vandt de i ombolde og tvang kampen ud i et tredje sæt. Fra tredje sæts start kæmpede Jon og Lotte sig stille og roligt tilbage i førersædet, og heldigvis kunne de til sidst strække armene i vejret efter en flot sejr i tredje sæt på 21/17. Super stort tillykke til Jon og Lotte.

#### EFTER KAMPENE

Efter dagens anstrengelser var der arrangeret stor middag og fest på Aalborg Politigård. Det var med et

Det hollandske double par.



Jon kan også flyve.

mad-tema, der gik på dansk julefrokost og det var en stor fornøjelse af se esterne blande leverpostej, sild og remoulade på samme mad. Derudover præsenterede vi også vores udenlandske kolleger for snaps. Ikke alle tog lige godt imod vores traditionsbundne drik, og ikke alle lyttede til advarslerne mod overdrevent indtag, men alle hyggede sig og havde en rigtig dejlig aften i gode kollegers selskab. Under middagen var der de obligatoriske taler og takketaler, samt præmieoverrækkelsen. I år var der jo desværre ikke 6 guldmedaljer til Danmark som sidste gang, hvor vi ryddede bordet. Men to medaljer af guld (hold og mixeddouble), 3 af sølv og 5 bronze-pladser blev det danske udbytte. Set i lyset af især Gordon Thomsons form, var det helt acceptabelt og en fornem dansk indsats.

Til allersidst skal lyde et stort tillykke til alle medaljetagerne og en kæmpe stor tak til Nordjyllands Politidrætsforening, og i særdeleshed til Lars Madsen fra badmintonudvalget, der havde lavet et kæmpe arbejde, før, under og efter turneringen med at få alt til at klappe. Der har været kæmpe store roser fra alle de deltagende landes delegationer her efterfølgende, og alle har de især været imponeret over, hvor gode vi i Danmark er til at arrangere turneringer og fester. Også en stor tak til Aalborg Kommune, der ydede støtte til stævnet. Godt at opleve, at der er lokal opbakning til politidrættens.

Forhåbentlig skal vi i 2016 til England for atter at forsøge at dominere den europæiske politibadminton verden. Vi i udvalget glæder os allerede rigtig meget, og håber blot at der vil være stor opbakning til badminton i politiregi i mellemtiden, således at vi får en masse dygtige spillere at vælge imellem til den tur.

Se resultatliste på [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)



The background is a textured green surface. On the left side, there is a large, white, stylized logo consisting of the letters 'I' and 'D' intertwined. Overlaid on the background are several white oak leaves and branches, extending from the top left towards the bottom right.

Idrætsnyheder

---

PI København

---





# Politiets Idrætsforening København inviterer til **DHL-Stafet 2015**

Løb for sundheden – DHL – stafetten 2015 onsdag den 26. august og torsdag den 27. august.

Ca. 500 deltog sidste år i DHL – stafetten, som blev en stor succes. PI - København opfordrer derfor alle til også i 2015 at deltage i stafetten én af de to nævnte dage, hvor Rigspolitiet stiller telt op i Fælledparken til alle løbere fra Sjælland og Lolland Falster, der er ansat i politiet. Rigspolitiet leverer endvidere frugt og vand, og igen år har de besluttet sig for at udlevere en løbetrøje til hver løbsdeltager.

I Fælledparken afvikles stafetløbene med 5 løbere på hvert hold med første start kl. 18.00 begge dage.

Tilmelding af hold skal ske direkte til Politiets Idrætsforening København - Idrætskontoret -, cbe007@politi.dk eller tlf. 3521 9270. PI - København betaler startgebyr for egne medlemmer, medens løbere, der ikke er medlem af PI - København, får tilsendt girokort a' kr. 129, med mindre der samtidig sker indmeldelse i PI - København.

I forbindelse med tilmeldingen bedes oplyst navn, fødedata samt trøjestørrelse. Af hensyn til bestilling af trøjer er sidste frist den 19. maj.

Idrætsforeningen serverer igen i år grillpølser.

Motion krydret med hyggeligt samvær er en god grund til at tilmelde sig DHL-stafetten 2015.

VI SES

På vegne af PI – København

Gunnar Nørager  
Formand





# INDKALDER TIL ORDINÆR GENERALFORSAMLING

Mandag den 23. marts 2015 kl. 17.00 på Station Bellahøj

Med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmeudvalg
3. Formandens beretning
4. Kassererens beretning
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag
7. Valg af:

Næstformand, Vilhelm Jensen, villig til genvalg  
Kasserer, Kurt Gullits Rasmussen, villig til genvalg  
Sekretær, Anders Norup, villig til genvalg  
Revisor, Poul-Erik Sloth Andersen, villig til genvalg

8. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Foreningen er som sædvanlig vært ved lidt aftenspisning med tilbehør, hvorfor tilmelding til generalforsamling og bespisning bedes foretaget hurtigst muligt, og allersenenest onsdag den 18. marts 2015 kl. 12.00 til Idrætskontoret på tlf: 3521 9270 eller mail: [pi-kbh@politiidraet.dk](mailto:pi-kbh@politiidraet.dk)

På foreningens vegne,  
Jørn Møller,  
formand

# Startskuddet er gået for PI-

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem PI-Gymnastik

Fotos: Gitte Berglind, Jakob Peterhänsel & FotoErik (fotoerik@live.dk)

Efteråret - og talrige, lange og energiske træninger - er lagt bag os, og nu har de mange hold i gymnastikafdelingen i PI-København for alvor skudt opvisningssæsonen i gang.

Adskillige af foreningens hold indtog gulvene og leverede fabelagtige præstationer til det årlige Stenbro-Stævne i Frederiksberghallen i slutningen af januar. Desuden tog det særligt udtagede hold, PI-X, turen til Fyn for at repræsentere PI-Gymnastik med stil ved Gymnastikhøjskolen i Ollerups såkaldte OD-dag.

Læs mere om de to stævner her i bladet.

Foreningens hold kan ses ved en række opvisninger foråret igennem. Følg evt. med på afdelingens Facebook-profil, hvor opvisningsdatoer løbende lægges ud: [www.facebook.dk/pigymnastik](http://www.facebook.dk/pigymnastik).





# Gymnastiks opvisningssæson



## Musikken starter, og vi retter ryggen...

*Af Sarah Therkildsen, gymnast på PI Retræte*

Foråret er højsæson for gymnastikopvisninger og årets absolutte højdepunkt for mange gymnaster. Sammenlignet med andre idrætter er den type gymnastik, der forevises til disse gymnastik-opvisninger, ikke en konkurrence. Det er nærmere et æstetisk eller underholdende show, hvor gymnaster på alle niveauer viser de spring og koreografier, de har trænet hårdt på at lære siden september. Gymnastikken handler ikke om at vinde noget, men om et aktivt fællesskab, hvor man bakker hinanden op i de specielle kombinationer af spring og rytme, som er det enkelte holds særlige program.

Stenbrostævnet, som afholdes af DGI Storkøbenhavn, er hvert år noget helt specielt. For de fleste gymnaster er det sæsonens første opvisning, og det er et stævne, hvor man skal være ude i god tid for at få en plads i programmet. Hele dagen – fra tidlig morgen til sen eftermiddag står i gymnastikkens tegn. Der indledes og afsluttes på traditionel og højtidelig vis med faneindmarch.





I år blev stævnet afholdt i Frederiksberghallerne lørdag d. 17. januar 2015, og i løbet af dagen var omkring 1.700 gymnaster fordelt på 43 hold på gulvet. PI var repræsenteret med hele fire hold: PI-X, PI Opvisningsholdet, PI Urban og PI Retræte.

PI Retræte er gymnastikafdelingens hold for erfarne rytmiske gymnaster over 26 år. For mange hold er opvisningsprogrammet bygget op om et tema, og i år er PI Retræte inspireret af "kampen versus samarbejdet" og "det rå versus det feminine". Musikken er hård og følelsesladet, bevægelserne er inspireret af både fægtning og ballet, og der samarbejdes to og to om en bold, hvilket betyder at timingen skal være på plads.

Efter en times opvarmning, gennemgang af program og opstillinger er vi klar til at indtage gulvet. Musikken starter, vi retter ryggen og finder den rette mimik til musikken og stemningen i hallen – vi er på. Kampen kan begynde! I løbet af opvisningen har vi flere svære kast og kombinationer med boldene. Alle lykkes, hvilket giver bifald fra publikum. Det er fedt at mærke, at de er med os, og at der klappes og hujes fra tilskuerrækkerne.

Inden vi for alvor når at nyde at være på gulvet, er det slut, og den første opvisning er passeret.

Stenbrostævnet afsluttes altid med en stor temafest – og i år var temaet neon. Efter sidste hold på gulvet blev der badet og omklædt og udklædt, og snart fyldtes hallen atter med glade gymnaster klædt i refleksevenne, knæklys og selvlysende maling. Sammen med masser af UV-belysning og god dansemusik satte det rammen for et brag af en fest.

## PI-X til OD-dag på Fyn



Af Stine Franker Holm, gymnast på PI-X

Lørdag d. 31. januar var dagen mange gymnaster i Danmark havde ventet på, siden gymnastiksæsonen startede i september 2014. Tiden var nemlig kommet til, at Gymnastikhøjskolen i Ollerup skulle åbne dørene og invitere indenfor til den traditionsrige OD-dag – startskuddet til opvisningssæsonen 2015.

En hel dag i gymnastikkens tegn, hvor omkring 3000 aktive deltagere skulle gøre deres debut på de danske opvisningsgulve og hermed vise, hvad træningssalene har gemt på de seneste fem måneder.

For at repræsentere Politiets Idrætsforening rejste PI-X den lange tur til Sydjylland for at vise "Gymnastik Danmark", hvad københavnere er lavet af. Og det må man sige, vi gjorde.









Da vi skulle gøre klar til at gå på gulvet, blev vi mødt af en fuldstændig proppet hal fyldt med folk, der ventede i spænding kun på at se os. Det gav en helt fantastisk energi at gå på gulvet i så proppet en hal, og vi gjorde, hvad vi gør bedst – fyrede den af og gav alt, hvad vi havde i os, helt ned til det sidste ilt-molekyle i lungerne.

Sikke en forløsning det hele var, da vi til slut i showet endte på en række og bukkede til publikums øredøvende bifald og træneres store, tilfredse smil. Nu kan vi ikke vente med at gentage succesen rundt omkring i Danmark i løbet af foråret.

PI-X er et udtaget hold for engagerede og rutinerede dansere og gymnaster, som le-



verer en bred og kvalificeret vifte af dans inden for genrer som House, Moderne, Hip Hop, Floorwork og Teknik. Et hold, som udfordrer den traditionelle gymnastik ved at eksperimentere med udtryk og udførelse.

PI-X ledes og koreograferes af Nana Kjær Regner og Jens Schyth Brøndum og kan ses på opvisningsgulve i hele landet i løbet af foråret, bl.a. til Påske Galla i Svendborg d. 5. april, til PI Forårsopvisning i DGI Byen d. 11. april og til SMIL-stævne i Hedensted d. 23. maj.

## KOM OG OPLEV GYMNASTIKKEN FOLDE SIG UD...

### HELT GRATIS

#### PI OPVISNING 11. APRIL 2015

Traditionen tro afholder PI-Gymnastik den årlige PI-Opvisning – tre timers fedt program med nytænkende, spændstig og festlig gymnastik, også krydret med elementer fra dansens verden.

**DET FOREGÅR LØRDAG 11. APRIL 2015 KL. 13.00-16.00 I DGI-BYEN I KØBENHAVN, OG DER ER GRATIS ENTRÉ FOR ALLE.**

Samtlige af PIs dygtige hold vil selv indtage opvisningsgulvet, og derudover er programmet krydret med særligt inviterede gæstehold: Storkøbenhavns Rep. Hold, Afterrep.holdet fra København, springholdet Bønder i Byen samt det dygtige showhold Hvalsø Elite.

Tag familien under armen og oplev en eftermiddag med imponerende gymnastik.





# Badmintonafdelingen bliver flere og flere

Af Nikolaj Kjærsgaard, formand PI-København badmintonafdeling.  
Foto Michael Storm

Nikolaj Kjærsgaard, formand i PI-København badminton er i lykkelige omstændigheder. Ja, altså han er i den heldige situation, at der er skabt basis for flere medlemmer i badmintonafdelingen. Han fortæller til Politidræt: "Det er jo ved at være lang tid siden, at der senest har været et indlæg fra badmintonafdelingen, og der er virkelig sket ting hen over nytåret. Ikke så meget på det sportslige plan, men derimod på det personlige plan for flere af vores kvindelige spillere. Ikke mindre end 4 af vores spillere har født. Så i badmintonafdelingen er vi blevet beriget med en Julie, en Clara, en Hugo og en Leander. Samtidig har 3 af vores herrespillere også været i gang og gjort deres kærester/koner gravide. Og som om det ikke er nok, har yderligere to af vores damer meddelt formanden, at de er i lykkelige omstændigheder. Så hen over sommeren bliver vi endnu flere. Der er vel ingen der kan fortænke mig i at tænke: "Sikke en ungdomsafdeling vi kan få i badmintonafdelingen". Men først må vi nok sørge for lidt børnepasning til vores holdkampe/træninger".

Han fortsætter: "Og så lige til det sportslige. Det er jo ingen hemmelighed, at alle disse graviditeter har givet træneren lidt kvaler med at stille hold til diverse holdkampe. Men det er dog lykkedes. Vores 1. hold kom for første gang i nedrykningsspillet. Dog fik man 6 points med over til slutspillet, hvilket bevirker at en enkelt sejr eller to skulle være nok til at sikre en sæson mere i Københavnerserien. Første kamp i nedrykningsspillet resulterede i et 7-6 nederlag til Charlottenlund. En tæt kamp, hvor mange af kampene blev afgjort i 3 sæt. Holdet skal nu i de sidste 3 kampe sørge for at skrabbe 3-4 points sammen, men jeg er nu ganske sikker på, det nok skal lykkes".

"2. holdet havde gjort det rigtigt godt og nærmede sig toppen af serie 2. Man skulle i næstsidste kamp møde Pan, som var et andet af topholdene. Vinderen af denne kamp kunne selv afgøre i sidste kamp, om man ville rykke op i serie 1. Kampen blev spillet en søndag morgen kl. 09.30, ikke lige det tidspunkt, hvor vi plejer at være skarpest. Det kunne dog ikke ses, at det var så tidligt, og vi kom hurtigt foran 3-1. Vores herresingler tabte alle sammen, og da damedoubleterne blev delt, skulle det afgøres i herredoubleterne. Vi trak os sejrrikt ud af de to, men tabte desværre den sidste. Og alt i alt endte det med et 7-6 nederlag. Derfor kan 2. holdet ikke nå oprykningen, og kan spille uden nerver i den sidste kamp".

"Vores veteranhold har i den grad også været ramt af afbud. Vores mangeårige tidligere formand har haft problemer med det ene øje, og Per Poulsen har været udenlandsk i længere tid. Samtidig holder Peter Levring en badmintonpause, men vi hå-

Nikolaj Kjærsgaard, formand for PI-København badmintonafdeling, har udsigt til en kraftig udvidelse af antallet af medlemmer i afdelingen.



ber virkelig snart at se ham tilbage på banen. Det har bevirket, at mange reserver har været inden over holdet. Det har gjort noget ved stabiliteten som er dalet lidt, og man har desværre tabt de seneste kampe. Det har placeret holdet i bunden af rækken, men stadig med muligheden for overlevelse".

"Så har vi i badmintonafdelingen haft 3 af vores spillere med til at repræsentere Danmark ved de uofficielle Europamesterskaber i politibadminton. Mads Sumborg, Martin Spliid og Mette Therkelsen havde gjort sig fortjent til udtagelse. Mette Therkelsen gjorde det så godt, at hun var med til at hjemføre europamesterskabet for hold til Danmark. Mette spillede den afgørende damedouble og vandt den. Også Mads og Spliid gjorde en virkelig god figur, specielt i deres fælles herredouble, hvor de var i 3 sæt med Danmarks bedste herredouble".

"I badmintonafdelingen ser vi frem mod de sidste holdkampe, og derefter et klubmesterskab. Hen over sommeren kan vi gå og glæde os til den årlige træningslejr, der i år går til Amsterdam. Vi er 22 friske spillere, der tager ned og udfordrer hollænderne i fjersportens ædle kunst. Jeg glæder mig" slutter Nikolaj Kjærsgaard.





# Höst Open 2014

Af Jørn Lind, PI-København.

Billedmateriale venligst stillet til rådighed af Rønne IK's orienteringsafdeling.

Det årligt tilbagevendende Höst Open, der er et todages orienteringsstævne på Bornholm, var i år henlagt til den nordlige ende af øen med spændende løbsterræner i Slotslyngen og Hammeren. De spændende terræner var nok årsagen til, at der i år var mange danske løbere tilmeldt. De fleste år har det mest været svenskere, der har præget stævnet.

De spændende terræner var også årsagen til, at vi i PI – Københavns Orienteringsafdeling besluttede at lave en klubtur til den dejlige ø, og Torkil Hansen var hurtig til at tilbyde indkvartering i sit dejlige sommerhus, der meget belejligt lå i gåafstand til begge terræner. Interessen var endda så stor, at det blev nødvendigt at leje nabovens sommerhus også, selv om Henrik Wiberg med sønnen Christopher og dennes venner havde egen indkvartering. De i alt 15 løbere, der deltog under PI's faner, ankom drypvist til øen og indtog pladserne i sommerhusene.

Torkil var taget i forvejen, og der var købt ind i rigelige mængder af mad og drikkevarer samt bestilt smørrebrød til lørdag aften, hvor vi alle samledes til hyggeligt samvær. Selv med 20 (gæster incl.) omkring det store bord var der god plads, og snakken gik lystigt om mange emner, men selvfølgelig også om de udfordringer, dagens orienteringsløb i Slotslyngen havde budt på. Vi fik også smagt Karins lækre æblekage af friskplukkede bornholmske æbler, så det kunne simpelthen ikke være bedre.

Vi er efterhånden en del løbere, der kan løbe i klasse H 55. Klassebetegnelsen henviser til løbernes alder, og det går selv sagt knapt så stærkt som i de yngre klasser, men så må man benytte sig af den større erfaring - og konkurrencementaliteten er jo stadig intakt. Vi har hver især en eller flere løbere, som vi gerne vil slå, så selv om ikke alle ender i den bedste ende af resultatlisten, er der de små indbyrdes konkurrencer, der giver vinderen tilladelse til lidt godmodigt hovmod.

Torkil havde døjet en del med en løbeskade, men en god del træning med MTBO (mountainbikeorientering) havde givet ham en god form op til Höst Open, så jeg måtte desværre se mig slået begge dage, selv om splittiderne viste, at jeg på førstedagens løb førte løbet ved post 4 og 5. Bom (fejlløb) ved post 9 og 10 satte mig dog noget tilbage, så jeg endte med en placering som nr. 8 blandt de 40 deltagere i klassen. Post 10 var placeret ved en klippe blandt en masse andre klipper, og et forkert indløb gav mig desværre et større tidstab. Torkil blev nr. 4, og de øvrige PI'ere nr. 23, 29 og 30. Af andre gode placeringer kan nævnes Anni Lind, der løb en mellemsvær bane 50 M og blev nr. 3 blandt de 15 startende i klassen.

Ved næste dags konkurrence på Hammeren øgedes sværhedsgraden, og det meget kuperede og klippefyldte terræn satte yderligere hastigheden ned. Til gengæld øgedes løbstiden, så de 4,2 km (fugleflugtslinje) blev vundet på 40 minutter – en usædvanlig lav hastighed i "dansk" terræn.

Deltagerne startede fra en fin stævneplads på en græsklædt plads i udkanten af Sandvig, hvorfra det gik op over et højdedrag, hvor løberne forsvandt af syne blandt buske og træer. Herfra var der stræk over åbne bakkedrag, gennem slugter og vekslende bevoksning, over klipper og ned ad klippefyldte skrænter. Der skulle holdes godt øje med kortet, og det var vigtigt ikke at miste fokus. Et enkelt bom kunne blive meget "dyrt", hvilket mange nok erfarede – inklusiv mig selv. Jeg endte som nr. 12 med en samlet placering som nr. 8, mens Torkil fik en femteplads og en flot samlet placering som nr. 3 – den bedste blandt PI'erne.

Vi var meget heldige med vejret, der ikke havde været lige løbervenligt dette efterår, og vi kunne alle nyde den flotte natur de to dage. Der blev også tid til lidt sightseeing – bl.a. til Danmarks største vandfald i Døndalen og et skovområde med europæiske bisonokser, inden turen gik tilbage til Sjælland via Sverige.

Det var en rigtig god og hyggelig tur, som vi håber, at vi kan gentage i nye spændende områder i fremtiden.

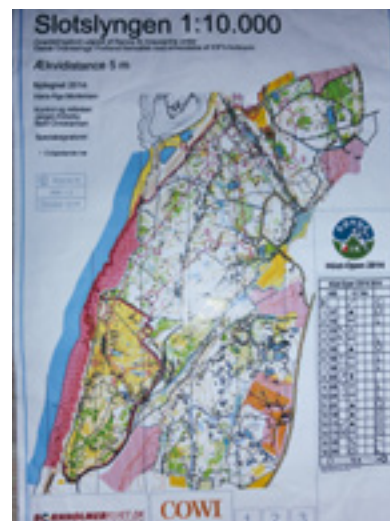
Hele resultatlisten kan ses på

<http://www.host-open.dk/index.php/dk/2014>.

Orienteringskort over Hammeren.



Orienteringskort over Slotslyngen.



# Vinderholdet skal til Dubai

Selv om det er indendørs fodbold, så kan man godt kvalificere sig til en tur med alt betalt til Dubai. Det fortæller formanden for PI-Københavns fodboldafdeling om her i forbindelse med København PI's årlige inden døre fodboldstævne.



Oldboys 1. plads

Af Kenneth Toft Andersen, formand PI-København, fodboldafdelingen.  
Fotos Erik Holm-Hansen og Kenneth Toft Andersen.

Fodboldafdelingens årlige indestævne skulle traditionen tro også afholdes igen i 2015. Valby Hallen lagde igen haller til, og i år var der tilmeldt 18 seniorhold og 8 oldboyshold. De sidste to år har der desværre ikke været fyldt helt op på tilmeldingslisten. Der er i alt plads til 24 seniorhold og 12 oldboyshold. Når det så er sagt, så skal der fra arrangørernes side lyde en stor tak til de hold, som valgte at bruge en dag i Valby.

Der var lavet 3 puljer i seniorrækken, mens de gamle drenge i oldboysrækken spillede alle mod alle. Der blev sagt velkommen kl. 0800, hvorefter kampene blev sat i gang. Igen i år var der en stor entusiasme, og der blev kæmpet om hver en bold, som var det liv eller død. Som noget nyt ville vinderen af seniorrækken få mulighed for at kæmpe om det officielle DM i futsal, hvor vinderen af det stævne skal forsvare de danske farver ved VM i Dubai. En tur med alt betalt, men uden at nedgøre de senere nævnte vindere af vores stævne, så får de i hvert fald kamp til stregen. Der blev spillet 81 kampe i alt og scoret 443 mål. Det givet et snit på 5,4 mål pr. kamp. Så ingen skal komme og sige, at det ikke er underholdende at være til indendørs fodbold. Amager 2 måtte løbe med den tvivlsomme ære at indkassere det største nederlag. De tabte 0-9 mod Bellahøj.

I seniorrækken stod kvartfinalerne mellem Vestegnen 1 og Vestegnen 2. Et vaskeægte lokalopgør, som Vestegnen 1 vandt 4-3. Amager 1 vandt deres kvartfinale mod Hillerød overbevisende 5-1. Den tredje kvartfinale stod mellem St. City og Næstved. Det blev en tæt affære, som St. City vandt 1-0. Den sidste kvartfinale var mellem St. Bellahøj og Nordsjælland 2. Denne kamp vandt Bellahøj 4-1. Så var der kun 4 hold tilbage, og de to semifinaler de stod mellem Vestegnen 1 og Amager 1 og St. City mod Station Bellahøj. Begge kampe var særdeles velspillende

og tætte. Amager 1 vandt noget overraskende deres kamp 3-2 med et mål i overtiden. St. Bellahøj vandt deres kamp 4-3 mod St. City.

Årets finale var derfor en duel mellem de to arvefjender St. Bellahøj og Amager. De har før kæmpet store kampe både uden dørs og også indendørs. Det er som om, at St. Bellahøj formår at holde hovedet koldt i disse kampe mod Amager. Det var heller ikke nogen undtagelse denne gang. Bellahøj forsvarede deres titel fra 2014 ved at vinde finalen med 3-1. Stort tillykke til Bellahøj.

Juryen skulle traditionen tro finde stævnets bedste spiller. Det blev en spiller, som spillede stabilt i alle kampene og ikke mindst i semifinalen, og i finalen gjorde han en forskel. Valget faldt på Wahid Elidrissi fra Bellahøj.

Oldboysrækken blev som nævnt afholdt med en stor pulje, hvor alle spillede mod alle. De blev derfor til 7 kampe til alle hold, og undertegnede var vidne til nogle trætte stænger i takt med, at dagen skred frem. En trofast spiller gennem efterhånden mange stævner (Jean Martin Wiese) har skrevet et indlæg, som er lagt på politiets intranet, som jeg, med tilladelse fra ham, har fået lov til at kopiere.

*"Det traditionsrige stævne i indendørs fodbold arrangeret af PI-fodbold København blev afholdt tirsdag d. 20. januar 2015. Der var igen i år både en seniorrække og en række for voksne mænd, hvoraf flere kunne vejes i ton. Som et ekstra incitament havde den fantastiske stævneledelse sikret, at vinderen af seniorrækken i år gik videre til det officielle DM i Futsal.*



Senior 1. plads



Senior 2. plads.



Stævnets bedste spiller Wahid Elidrissi fra Bellahøj.

Vinderen af DM i Futsal var sikret deltagelse til det næste VM i Dubai med alt betalt, hvorfor de fleste hold gik helhjertet til stålet. Det virkede som om, enkelte hold i Old-boys rækken ligeledes havde en tur til Dubai i tankerne, idet de også kæmpede bravt, men det kan selvfølgelig også være, at det var for at få den legendariske håneret over ens gode kollegaer. I år var der 3 hold med fra Tegllholmen i Old-boys rækken: OC 1, OC 2 og TFP.

Lad det være sagt med det samme. Det blev samme vinder som sidste år, idet OC 2 gik ubesejret igennem turneringen og vandt (u)sikkert (afhængig af øjnene der ser) over bl.a. de 2 andre hold fra Tegllholmen. Den første kamp i stævnet var som et deja vu over kedelige åbningskampe til VM som f.eks. Tyskland-Polen i 1978 i Argentina, der endte 0-0.

Det lykkedes dog OC 2 at score i de sidste sekunder af kampen og vinde en snæver 2-1 sejr over et godt kæmpende mandskab fortrinsvis fra hold 4 i OC.

Kampen senere i turneringen mod TFP skulle blive afgørende for den lokale håneret. Den opmærksomme læser har nok gættet, hvem der trak det længste strå, men selvom cifrene 2-0 taler et tydeligt sprog, var kampen nok lidt mere lige. TFP følte sig bortdømt ved 2 udvisninger og et dømt straffespark mod Poul Snøvs, der faldt med et brag, der betød at det Asiatiske Tsunamiberedskab gik i gang med at udsende varsler i hele Sydøstasien (beklager). TFP kæmpede dog en god kamp, og det var specielt godt at se Esben Christensen på banen igen. En teknisk stærk mand for holdet, og ham som vi var mest opmærksomme på. Han lavede generelt flere finurlige afslutninger herunder et spark bagom støttebenet. (Flot detalje).

TFP trak det næstlængste strå i Tegllholmsmesterskabet, da de vandt over OC 1. Stævnet havde udviklet sig således, at den sidste kamp i turneringen, hvor alle spillede mod alle, blev en finale.

Holdet fra Specielgruppen City virkede stærke og havde vist god bold med flere store sejre til følge, hvor vi nok havde spillet med noget mere snæver margin, herunder 2 vundne kampe i de sidste sekunder. Det viste sig dog, at vi kunne nøjes med en uafgjort grundet City havde spillet en enkelt kamp uafgjort. Finalen blev afgjort af en rigtig god defensiv fra OC 2, hvor en ellers godt spillende Kaan Metin fra City blev holdt helt ude af kampen. Igen fik Poul Snøvs, ved at gøre sig noget bredere end han er (det var muligt) trukket en udvisning.

I kamp om bolden ved bagbanden blev Poul Snøvs skubbet således, at han røg ud over bagbanden i den ende, der vendte ud mod cafeteriet (Gode holdkammerater mener stadig, at Poul blot skulle ud i cafeteriet og bestille en omgang pommes til efter kampen). Detaljen betød udvisning og straffespark, hvilket gjorde, vi vandt en sikker sejr på 5-2.

Vi glæder os til næste år og håber på at se flere gode kollegaer herfra Tegllholmen i Valbyhallen, så der kan blive udvidet håneret og mere kamp om trofæet. "

Alt i alt var det igen i år et godt stævne. Det er ikke nogen hemmelighed, at der bliver lagt mange frivillige timer i at arrangere sådan et stævne. Så derfor skal der også lyde en stor tak til Erik Holm-Hansen, Kristian Kjær og Brian Schmidt Evald for at ville bruge en fredag på at være med til at sidde ved dommerbordet etc. etc. Tak til alle de deltagende hold og på gensyn i 2016.

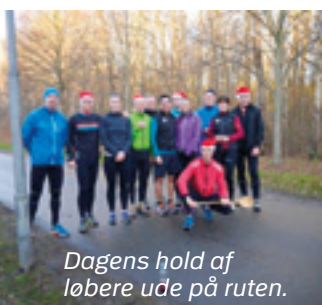






# Årsafslutning i PI – Københavns Motionsafdeling

Tekst og foto Mikael Bork, Motionsafdelingen PI-København



Dagens hold af løbere ude på ruten.



Hygge efter løbet.



Jesper Mortensen modtager pokalen.



Søren Østergaard.



Svend Jespersen.

Lørdag den 6. december var der årsafslutning i PI Motion med uddeling af flidspræmie og præmier i stationsturneringen. I anledning af den nært forestående jul var der gløgg, æbleskiver og godter til alle efter løbet.

Julemanden dukkede også op ude på ruten og uddelte forfriskninger til løberne. Der var en ny vinder af stationsturneringen, Politigården med 48 point. Jesper Mortensen modtog pokal og præmie for Politigården, som vinder af stationsturneringen 2014. På andenpladsen kom Hvidovre med 34 point, hvor Søren Østergaard modtog præmien. På 3. pladsen kom Bellahøj med 31 point, hvor Jørgen Wassmann modtog præmien. Nr. 4 blev Vestegnen med 28 points. Søren Østergaard modtog også årets flidspræmie for at være eneste løber, som havde været med til samtlige 8 løb. Der var også et væld af lodtrækningspræmier. Den heldige vinder af hovedpræmien fra Sportigan blev Svend Jespersen. Svend Jespersen på 75 år blev også hædret for at have klaret at tage sit idrætsmærke nr. 56, hvilket blev klaret med dagens 5,5 km på 34:00 min.

I 2015 har vi valgt at holde fast i de 8 testløb til stationsturneringen, med løb i marts, april, maj, juni, august, september, oktober og december. Vi har derudover udvidet listen over løb, hvor medlemmerne af PI København kan få refunderet startgebyret. Vi kan kun håbe på lidt større deltagelse til testløbene i 2015 og håbe, at medlemmerne vil komme ud og løbe til så mange andre løb som muligt. Bemærk, hvis man ønsker at deltage i "Helvede i Nord" (den 6. april 2015), så skal man være hurtig ved tasterne, da løbstilmeldingen er åbnet.

**Kommende Motionsløb:** lørdag den 11. april kl. 1000 fra Politiskolen i Brøndby

Lodtrækningspræmier fra Motionsafdelingens sponsor:

**Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.**







MAGASINPOST **SMP**  
ID-NR. 42554



Al henvendelse til: **Dansk Politidrætsforbund** Puggårdsgade 2, 5. th., 1573 København V