

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 2 • 2015



Certego

BS Christiansen

Danish Police Tour



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

København PI's gymnastikhold Opvisningsholdet var til stævne på Dejbjerglund Efterskole.

Foto: Gudrun Clausen, Skavenfoto.dk

Deadline/Udgivelse

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

8/15

Deadline for indl. af stof: 9. oktober 2015

Udgivelse 13. november 2015

9/15

Deadline for indl. af stof: 13. november 2015

Udgivelse 18. december 2015

Politiidræt

Leder	5
BS & recepten på motivation.....	6
"25 års samarbejde +"	14
Nye tider	17
Danish Police Tour 2015	22
Påvirker din fysiske formåen din præstation	26
50 x guld	29
Forår.....	30
MTB 5. afdeling i Randers.....	34

PI-Nyt

DHL-Stafet 2015	43
PI-Københavns generalforsamling	45
Gymnastikafdelingen: PI Opvisningsholdet indtog Vestjylland.....	46
Badmintonafdelingen: Afslutter sæsonen.....	48
Golfafdelingen: Golf på PGA National, Palm Beach, Florida (næsten)	51
Judoafdelingen: 6. Dan til Carsten Jensen.....	55
Motionsafdelingen: Martsløbet.....	57

Formand
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand
Gunnar Andersen



Kasserer
Ole K. Jacobsen



Forår i luften



Når man sidder midt i influenzaanfald, slud og lave temperaturer, så kan foråret virke meget langt væk, men hvis man så kaster et blik på Dansk Politidrætsforbunds aktivitetskalender for de næste måneder, ja så er enhver tvivl om forårets komme blæst væk. Vi kan nemlig se frem til en perlerække af danske politimesterskaber, nordiske politimesterskaber, europæiske politimesterskaber, kvalifikation til europæiske politimesterskaber og vores helt store sportslige satsning i 2015, Danish Police Tour. Derudover tilbydes en lang række af forskellige stævner, så der er virkelig noget at glæde sig til. I forhold til europæiske politimesterskaber, så har vi udtaget 2 kæmpere i judo og 3 spillere i bordtennis. I begge sportsgrene har vi tidligere klaret os flot, så jeg tillader mig at håbe på nogle flotte resultater, så vi igen kan være med til at skabe lidt positiv opmærksomhed om politidrættens i Danmark.

På det organisatoriske plan er vi så småt ved at forbedre vores repræsentantskabsmøde i Odense den 11. maj 2015, hvor vi håber, at rigtig mange delegerede vil deltage. Ud over bestyrelsens beretning om perioden siden sidste repræsentantskabsmøde i 2013 og status på forbundets økonomiske situation, så er repræsentantskabsmødet jo også en fantastisk mulighed for, at høre fra vores mange ildsjæle, som jo er dem, der i dagligda-

gen trækker det store læs. I sidste udgave af Politidræt kunne I læse, at vi, for at skærpe interessen for at deltage i årets repræsentantskabsmøde, har engageret en af de helt store danske idrætsprofiler og medlem af sportens Hall of Fame, håndboldspilleren Lars Christiansen. Lars har lovet at varme op til selve repræsentantskabsmødet med et foredrag om livsglæde, og det er vel lige nøjagtig det sporten kan bidrage med, så selv om det bliver noget af en opgave, at skulle "optræde" efter Lars Christiansen, så glæder jeg mig rigtig meget til foredraget og det efterfølgende repræsentantskabsmøde. Det er mit håb, at vi på repræsentantskabsmødet kan sætte en klar retning for DPIF's fremadrettede arbejde. Vi har et virkelig godt udgangspunkt med et ret stabilt medlemstal, en god økonomi og masser af engagerede og dygtige medlemmer i og uden for de sportslige udvalg, samt en meget engageret hovedbestyrelse med oprigtig interesse for politidrættens. Jeg er derfor meget optimistisk i forhold til, at politidrættens også i fremtiden vil være en vigtig del af arbejdsmiljøet i dansk politi.

Med sportslig hilsen

Mogens N. Lauridsen
Formand

BS & recepten på motivation

Alle - også BS - har kun fået én krop udleveret til hele livet, og den skal der passes på. Det gøres bedst ved bl.a. at lade motivationen drive én. BS Christiansen giver sin recept på det.

*Af Kir Klysner, journalist Dansk Firmaidrætsforbund, kkl@firmaidraet.dk
Fotos BS & Co*

Redaktionen på Politiidræt var enige om, at Kir Klysners interview med B.S. Christiansen var så spændende og interessant, at Politiidræts læsere skal have muligheden for at læse den også. Så med stor tak til Kir Klysner og Firmaidrætsbladet, bringer Politiidræt her et inspirerende interview med en person, som har sin helt personlige mening om livet, og hvordan vi som mennesker måske kan få det lidt bedre med os selv.





”Motivation er en drift, der skal vækkes i det enkelte menneske. Man kommer ikke nogen vegne, uanset hvilke mål man sætter sig, hvis man ikke har gennemarbejdet sine ønsker og vilje inderst inde og fået kontakt til, hvad der er vigtigt for ens liv og velbefindende”. BS Christiansen føler sig meget hjemme i naturen, og det er også her han dyrker sin motion – langt væk fra fitnesscentre, hvor naturen samtidig stiller træningsredskaber til rådighed. Men BS Christiansen kan også trække i et jakkesæt, og rejser gerne landet rundt for at holde foredrag bl.a. om motivation på uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser.

Hvordan bliver man motiveret til leve sundt?

”Hvis jeg havde det endegyldige svar på det, så var der ingen livsstilssygdomme, stress og dårligdomme. Men jeg tror, at vi skal starte med hver især, at tage ansvar for vores liv, krop og mentale sundhed. Når man virkelig begynder at integrere den indsigt i ens liv, så begynder man at passe på sig selv ved f.eks. at sige fra over for flere arbejdsopgaver, at motionere og spise sundere”.

ARBEJDSPLADSEN SKAL TAGE ANSVAR

Ledere eller HR-chefer på en arbejdsplads skal gå samme vej med at vække motivationen hos den enkelte medarbejder, hvis de vil skabe en sundere arbejdsplads – og enhver arbejdsplads med respekt for sig selv bør tænke i medarbejderens sundhed hele døgnet og livet rundt.



BS OM

SUNDHED I HVERDAGEN

Jeg spiser sundt og med mådehold. Jeg har altid haft en god fornemmelse for, hvornår jeg skal holde igen. Og så løber og cykler jeg en tur et par gange i ugen. Ikke langt og vildt hurtigt, men nok til at få pulsen op og få gang i hele kroppen. Jeg har dyrket sport på eliteplan i mange år, bl.a. femkamp, orienteringsløb og faldskærmsspring. Og i mange år havde jeg en rigtig god grundform, som min krop lever højt på endnu.

MENINGEN MED LIVET

Jeg tror meningen med livet er, at vi allesammen skal gøre vores allerbedste til, at verden er et lidt bedre sted, når vi rejser herfra, end da vi kom hertil. Hvis man lever på den måde, så giver livet mening. Og når livet giver mening, så er det herligt at leve.

EN GOD DAG PÅ "ARBEJDE"

Projektet med "BS & recepten på lykken" gav i den grad mening for mig – specielt fordi, jeg får så stor og overvældende en respons fra folk, der skriver – nu har jeg fået mod på at gøre noget ved mine problemer. Det er motivation. Og det giver mig energi og overskud til at springe ud af sengen om morgenen og fortsætte mit virke.



”Jo bedre folk trives, jo sundere og gladere er de – og jo mere yder de på jobbet, og jo bedre stemning er der. Jo større arbejdsglæde der er, jo bedre glider tingene – og jo mere præsteres der på arbejdspladserne. Helt automatisk bliver der færre sygedage, og folk går ikke ned med stress. Trivsel er jo bare i det hele taget vigtigt i livet. Livet – også arbejdslivet – skal være fyldt af glæde og trivsel”.

Arbejdsliv, fritidsliv, kærlighedsliv, familieliv – det hele skal hænge sammen, hvis man spørger BS – og det gør man, og han roser de danske arbejdspladser.

”Jeg synes generelt, de danske arbejdspladser er ansvarlige i forhold til sundhed. Men der kunne godt være større fokus på den mentale sundhed, som er en forudsætning for alt det andet. Hvis fundamentet for det gode liv ikke er til stede, så hjælper det jo ikke ret meget at løbe en tur eller spise salat til frokost”.

EN DÅRLIG KAMMERAT FOR SIG SELV

Arbejdspladsen kan og skal tage del i det, men det er stadig den enkeltes eget ansvar at have det godt og tage hånd om sig selv, understreger BS Christiansen.

”Man skal ind og mærke efter og forstå, at vi kun har denne ene krop. Vi får ikke en ny udleveret, når vi fylder 40 eller 50. Så vi er nødt til at passe på det, vi har”.

”Hvis man har tendens til at spise for meget, fordi man gerne vil være god ved sig selv, så hjælper det at tænke på, at man jo netop ikke er god ved sig selv, hvis man ligger på sofaen og spiser slik og chips. Man er en rigtig dårlig kammerat over for sig selv”.

DU KAN RAMME FORKERT

For BS Christiansen handler det altså både om de små og store mekanismer i livet – og hans egne metoder lærer han gerne fra sig. Det giver hans liv mening, og han føler sig ligefrem forpligtet til det. Det betyder ikke, at han hele tiden sigter målrettet på næste projekt uden at ryste lidt på hånden, men han sørger for at tømme rygsækken undervejs og lade værdierne stå ret.

BS Christiansen er uddannet elitesoldat og har været jægersoldat i 28 år. Han er nu en af Danmarks mest efterspurgte foredragsholdere og teamtrænere. Han har arbejdet for bl.a. Riis Cycling, superligaholdet FC Midtjylland og andre eliteidrætsudøvere. BS Christiansen laver også tv-programmer, senest serien ”BS & recepten på lykken”, som blev sendt i foråret 2014. BS Christiansen er gift og far til fire. www.bschristiansen.dk





"Jeg sørger for, at rydde op i mit sind med jævne mellemrum. Det handler også om at få tomt rygsækken i forhold til mine allernærmeste ved at få talt ud om de problemer og udfordringer, der opstår mellem mennesker. På den måde kan man leve et ærligt liv, hvor man kan se sig selv i øjnene".

BS Christiansen går ind for at give plads til de indre monologer.

"Tag et indre værditjek! Hvad betyder noget for mig her i livet? Er det så vigtigt, at jeg bliver forfremmet, når det betyder, at jeg hver dag skal have ondt i maven over, at mit barn er i institution til kl. 17? Hvis man kan mærke, at man stille og roligt høvler skiver af sig selv hver uge, fordi man ikke kan holde til at arbejde 45 timer, så er man nødt til at tage ansvar for sig selv og få sagt fra".

Værdisættet er menneskets fundament, og fundamentet skal man holde vagt omkring.

"Jeg ynder at bruge metaforen om finskytten, snipeeren, der er trænet til perfektion gennem mange år. Han har verdens bedste gevær og kikkert. Men hvis det fundament, som han står på, når han skal ramme sit mål, ikke er stabilt – så kan han ikke ramme noget som helst. Sådant er det også med vi mennesker. Og vores fundament er alt det, der i dagligdagen sjældent er fokus på. Det er vores værdisæt. Vores nære relationer. Lever vi det liv, vi gerne vil leve, eller lever vi andres liv? Lever vi efter egne eller andres normer?"

FIND DEN RIGTIGE IDRÆT

Motion er en af de ting, man kan føle sig dikteret til, men så taber man motivationen.

"Det er de færreste, der kan drive sig selv af sted til noget, der ikke er lystbetonet eller morsomt. Så det handler om at finde den form for idræt, som man kan engagere sig så meget i, at man yder mere end man egentlig troede, man kunne. Det skal først og fremmest være sjovt. Og der lever vi jo i et meget privilegeret foreningsland, hvor man stort set kan gå til lige, hvad man har lyst til".

FÅ MAGASINET GRATIS



Sport • sammenhold • oplevelser •
sundhed • motivation • håneret

Det er blandt emnerne i magasinet FIRMAIDRÆT,
som du kan modtage gratis,
hvis du er fan af motion med kollegerne.

Bestil magasinet til privaten eller arbejdspladsen på
www.firmaidraet.dk/magasin



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

"25 års samarbejde +"

"Hvorfor sådan en overskrift" tænker du sikkert
- forklaring følger!

Låsepartner / Citylåse skifter navn til CERTEGO.

Af Torben Yde, CERTEGO og Ole K. Jacobsen, DPIF
Foto: CERTEGO



CERTEGO



Managing director Torben Yde forklarer, at tiderne – ikke kun inden for politiet, men også inden for "låse- og sikringsbranchen" – ændrer sig. For fortsat at kunne tilbyde komplette totalløsninger inden for området har Låsepartner, Swesafe og Låsegruppen slået sig sammen i et stort nyt skandinavisk selskab, der hedder CERTEGO. CERTEGO vil kunne klare alle behov inden for sikringsbranchen og tilbyder komplette sikkerheds-løsninger. Den lokale forankring vil fortsat være et vigtigt hovedelement, da man har mere 900 medarbejdere og 65 locationer fordelt over hele Skandinavien.

Politiidræt og Citylåse hang sammen – nu "sikres" Politiidrætten og CERTEGO et fortsat samarbejde.

Rigtig, rigtig mange kollegaer har gennem tiderne deltaget i mange danske politimesterskaber i rigtig mange discipliner, og hvis du skuer tilbage gennem de sidste 25 – 30 år har du garanteret set et hold i håndbold, fodbold, mix-volley eller kollegaer i individuelle idrætsgrene løbe rundt i hallerne med Låsepartner/Citylåses logo på idrætstøjet.

Torben Yde fortæller, at den tidligere ejer af Citylåse, Johnny Tullin, for mere end 35 år siden overtog Citylåse. Et af de første markedsføringsmæssige tiltag Johnny Tullin valgte var at sponsere spilletøj til forskellige stationer – primært i hovedstadsområdet. Hvornår det præcist skete kan ingen huske – derfor overskriften "25 års samarbejde +".

Men samarbejdet fortsatte op gennem 80'erne, 90'erne og 00'erne og fra 2009 indledte Citylåse og Dansk Politiidrætsforbund et mere formelt samarbejde. Et samarbejde, der i første omgang kom det daværende kvindelandshold i volleyball til gode, men som siden har udviklet sig til at omfatte alle Dansk Politiidrætsforbunds landshold og enkeltstående arrangementer. Bl.a. modtog Dansk Politiidrætsforbund et stort tilskud til de europæiske politimesterskaber i skydning i Vingsted i 2011 og seneste forlydender går på, at CERTEGO vil være synlige i forbindelse med det kommende Danish Police Tour 2015.

Vi er fra Dansk Politiidrætsforbunds side meget glade for, at Torben Yde og CERTEGO fortsat vælger at støtte op om politiidrætten, og vi glæder os til det fortsatte samarbejde, der netop er blevet forlænget.

Managing director Torben Yde, CERTEGO og formand Mogens Lauridsen ved forlængelsen af aftalen.

Sydsjællands og Lolland Falsters Politi Idræt

Nye tider

Peter Wihan, artiklens forfatter.



Af Peter Wihan – DPIF repræsentant for SSJÆ.
Fotos Carsten Dyhr og Peter Wihan

ET OVERBLIK

Sydsjælland og Lolland Falsters politi dækker over området fra Korsør over Ruds Vedby og Dianalund til Stenlille i nord og nedover Sorø, Fuglebjerg, Haslev og ud til kysten ved Præstø, samt hele det sydlige øhav. Næstved er hovedstation, men selv fra hovedstationen er der langt ud til kredsens yderpunkter. De store stationer findes i Slagelse, Vordingborg, Nykøbing Falster, Nakskov og selvfølgelig Næstved. Det er også her man finder kredsens idrætsforeninger. Eller rettere sagt det gjorde man indtil fornyeligt. I starten af december nedlagde Vordingborg P.I. sig selv, da man ikke lænere mente, der var baggrund for at drive en idrætsforening mere.

Forud for denne beslutning kender mange vist forløbet.

Politiidrætten er stadig ved at lande på et nyt leje efter disse store omvæltninger, men et er sikkert - meget har ændret sig! Der synes dog at være en bred enighed om, at Politiidrætten har sin berettigelse og skal overleve, om end den må afpasses til de nye tider.

"Jeg mener, at politiidrætten har sin berettigelse som en del af det, der foregår på en større arbejdsplads. Mange større arbejdspladser har f.eks. idræts- og kunstforeninger. Det anser jeg for at være en vigtig del af det sociale fællesskab, som en arbejdsplads også skal være med til at skabe og fremme. Jeg håber meget, at politiidrætten kan overleve krisen, men det bliver måske i en anden form, hvor det ikke så meget er mesterskaber, stævner mv., men mere det sociale fællesskab omkring udøvelsen, der er drivkraften". (PD SSJÆ., Lene Frank)

SYDSJÆLLAND OG LOLLAND FALSTERS POLITIIDRÆT

Ud over de udfordringer der opstod i forbindelse med den nye kundgørelse, så var Søren Bo Nielsen, hovedbestyrelsesmedlem for SSJÆ, blevet alvorligt syg, og der var brug for en ny mand til at varetage kredsens idræt. Der var ikke

mange om budet, så valget endte på Peter Wihan/under-tegnede, der gennem et stykke tid havde arrangeret Antvorskovløbet og varetaget tilmelding til orienteringsløb for Slagelse PI. (SPI). Jeg tog i vinteren 2012 med ærefrygt mod opgaven uden helt at vide, hvad min opgave præcist bestod i, da jeg jo aldrig havde kendt det gamle bestyrelsesmedlem.

Ud over 4 møder i hovedbestyrelsen, hvor jeg har fået et større indblik i organisationen, har jeg siden bl.a. fundet ud af, at det ikke er nogen let opgave at virke som en samlet repræsentant i en 200 km lang kreds, hvor man selv sidder i den ene ende. Jeg er begrænset af, at jeg ikke kender lokalforholdene, og at jeg ikke uden videre kan kigge forbi. Derfor er der også lagt op til, at de lokale idrætsforeninger har en enorm stor selvstyring, hvilket vel også giver ganske god mening. Det stiller store krav til at bestyrelserne lokalt arbejder indædt for at motivere og aktivere de lokale medlemmer, så disse naturligt får lyst og mod på at arrangere stævner, indgå i bestyrelsen og tage af sted sammen til bl.a. danske politi mesterskaber.

På trods af sygdom og en nedlagt forening er det dog trods alt mit indtryk, at vi som kreds er på vej i den rigtige retning. Ud over Antvorskovløbet, som jeg selv har stået for i 5 år, har Søren Christian Hansen fra SPI stået i spidsen for et godt gennemført DPM i hold badminton i 2014. Han har også en stor andel i de åbne mesterskaber i golf, der straks ruller af stablen her i Slagelse. 2015 byder desuden på et nyt MTB-stævne i Slagelse skovene og måske endnu vigtigere så er Nykøbing Falster PI, med Morten Adamsen i spidsen, vært ved DPM i 7 mands fodbold 2015. Der har altså ikke været større aktivitet i SSJÆ så langt tilbage, jeg kan huske.

Oveni det kommer at SPI har været stærkt repræsenteret til samtlige orienteringsløb i 2014, 8 personer fra Næstved PI (NPI) og SPI var til DPM i landevejscykling i Viborg, 7 SPI-folk deltog i militær terrænsport i Karup mod militæret og 6

»

SPI-folk var til grundlovstriathlon. Ved DPM i golf i Nyborg var flere folk af sted og til Danmarksstafetten og Stafet for Livet, havde NPI mange folk involveret. Men der er også mange andre aktiviteter som jeg ikke er bekendt med, så jeg synes jo egentligt at vores kreds kan bryste sig med at holde fanen højt til trods for vores beskedne størrelse.

Hvorfor går det egentligt fremad lige nu, og hvad kan vi gøre for at støtte op om denne fremgang? Dette har jeg også spurgt øverste ledelse v. Politidirektør Lene Frank om:

“Vi er så heldige her i kredsen, at vi har en række ildsjæle, som gerne vil stå for at arrangere stævner og andre arrangementer som Bike and Run, Danmarksstafetten og Stafet for Livet. I det omfang sådanne arrangementer har et socialt sigte, kan samle medarbejdere på tværs af geografi og afdelinger og dette kan bidrage til den sociale kapital i kredsen, er der visse muligheder for at støtte op omkring arrangementerne – og dermed også det initiativ, som ildsjælene lægger i dem. Det kan f.eks. være at levere trøjer, men også i det hele taget at signalere, at sådanne arrangementer har en stor værdi for os som arbejdsplads, og at vi værdsætter initiativet.”

Politidirektør Lene Frank, der selv er medlem af den lokale idrætsforening, har ikke tidligere selv deltaget i stævner og mesterskaber, men har til gengæld velvilligt stillet op med åbningstale til danske politimesterskaber i holdbadminton og viser flaget igen til de danske politimesterskaber i 7 mands fodbold, hvis kalenderen tillader det.

LOKALE TILTAG

Min tid med politiidræt har lært mig, at politifolk er en travl persongruppe. Tidens digitalisering har skemalagt dage, uger og måneder ud i fremtiden og man springer buk for at nå det hele. Det være sig familien, matriklen, fritiden, men i høj grad også træningen. Politifolk er nemlig ganske aktive og langt hovedparten fysisk aktive flere gange om ugen.

For at bryde igennem denne mur af gøremål, er det min erfaring at man i høj grad skal “servere” tilbuddene, hvis man ønsker deltagelse. De fleste er interesserede i at lave sport, og mange er interesserede i at gøre det sammen, men hvis der ikke er en ledende skikkelse til at samle trådene, gøre opmærksom på stævner, stå for tilmelding osv. så falder folk fra, inden de opdager at der er et tilbud.

I **Slagelse** har vi gjort flere tiltag for at holde folk oplyste. Vi har opsat en tavle med politiidrætsrelateret materiale, indbydelser, skrivelser og billeder m.m.. Derudover har vi tilknyttet en organisator til de forskellige sportsgrene i det omfang, det har været muligt, og ydermere er vi begyndt at eksperimentere med brug af politiets nye infoskærme for konstant at gøre opmærksom på tilbud, stævner og DPM for at holde folk opdaterede.

I **Næstved** er nytiltrådt formand Claus Valentin ved at finde fodfæste og i gang med at sætte tingene i system. Næstved, der er hovedstation i kredsen og huser flest folk, vil forhåbentligt i fremtiden sammen med SPI være primusmotorer på at sende folk af sted til stævner og DPM. Det er mit håb at

Eksempler på opslag lavet til infotavlerne.

SPI. INFORMERER.

• **Orienteringsløb 2015**

- 9/4 KBH-cup del 1
- 16/4 Albanløbet
- 23/4 Esbjerg
- 5-7/5 DPM
- 19/5 KBH del 2
- 4/6 KBH del 3
- Uge 35
- 2/9 Pokalløbet
- 15/9
- 21/9 Antvorskovløbet
- 1/10 Randers
- 5-6/10 Helsingør 2 days
- 22/10 Aalborg

SPI Informerer

BIKE AND RUN 2015

Bike and Run 2015
6 Maj i Korsør.
Grillmad og hygge hele aftenen

LØB 5 KM. ELLER CYKEL 13,6 KM.

Alt er gratis, så kom og snak og kæmp med og mod dine kollegaer.

Foreløbige hold:

Fang Manden:	Ciklet - Ralf Hovind
Red Manden:	Løb - Carina, Simon, Lilli, Jakob - Niels, J. Mørk, L.
Lagt Manden:	Løb - Erik, Josh, Dennis, Carsten - Flemming/Turken
	Løb - Værst, Henrik, Værst



disse 2 foreninger fremadrettet skal være endnu bedre til at koordinere samkørsler og trække på hinandens ildsjæle, for disse er utrolige vigtige for sporten. Claus arbejder desuden også med et spændende initiativ i form af et sportsmagasin.

Han udtaler:

- "Vi er ved at få styr på idrætten her i Næstved efter nogle år, hvor det har stået lidt i stampe. Vi håber at kunne tilrette vores motionsrum således, at dette kan bruges til at honorere kravene til reaktionspatruljen og vores modulelever. Ydermere er jeg i samarbejde med specialkonsulent ved SSJÆ, Sanne Dorte Hoppe Søe ved at udarbejde et sportsmagasin til at fremme idrætten i Næstved. Jeg tænker, at i fremtiden vil dette sprede sig til hele kredsen"

For **Nykøbing Falster og Nakskov**, der tæller henholdsvis 116 og 42 medlemmer, er det rigtig vigtigt at få de mest aktive engageret i den landsdækkende idræt og danske politimesterskaber, bl.a. ved at koble dem på samkørsel fra Næstved, hvis de ikke selv kan fylde biler. Samtidig er det også meget vigtigt, at deres lokale idrætsforeninger holder godt gang i idrætten og fællesarrangementer på lokalstationen. Jeg er meget optimistisk nu og håber på, at selv om der er forholdsvis få medlemmer i disse foreninger, vil der stadig aktivt blive støttet op om medlemmerne, således at de får noget for pengene, og der hele tiden kommer friske folk og nye ildsjæle til.

FREMTIDEN

Hvad fremtiden bringer er på nuværende tidspunkt lidt svært at gennemskue, men jeg er også fortrøstningsfuld, når jeg ser på de gode folk der står i spidsen i vores hovedbestyrelse og i vores foreningsbestyrelser.

Det er vigtigt, at vi hele tiden følger med udviklingen - kopierer hinandens gode ideer og griber de muligheder som teknologien bringer. Det være sig Facebook, infotavler,

sportsmagasiner osv. Vi skal også lære at trække på pensionerede kræfter, der ofte vil gå langt for en lille gave og nogle taknemmelige kollegaer.

I SPI har vi fornyeligt oprettet SPI's venner – kopieret fra OPI/FPI, og vi håber det kan hjælpe os fremadrettet, når vi skal arrangerer stævner/ture m.m. Konceptet er simpelthen at holde pensionerede kollegaer engageret i idrætten.

Vi må acceptere at hovedparten af vores idræt er rykket nærmere vores egne kredse og vores egne folk. Tiderne hvor stævner i Nordjylland og på Lolland kunne tiltrække hundredvis af deltagere fra hele landet er for en tid ovre. Det er dog vigtigt at vi ikke opgiver vores iver for at tilfredsstille vores medlemmer lokalt. Her tænker jeg på støtte til lokale arrangementer som Bike and run, Løb for livet, DHL, Eventyrløbet osv. Vores medlemmer skal i den grad føle at deres lokalforening er engageret og stiller tilbud til rådighed for dem, ellers er jeg bange for at Vordingborgs nedlæggelse af deres idrætsforening, ikke er den sidste vi hører om på landsplan.

Det er samtidig vigtigt, at der også er noget der samler landet. Jeg synes personligt, at ideen med et stort Danmarksstævne årligt eller hvert andet år, lyder som en spændende mulighed, som er værd at arbejde videre med. Jeg kunne godt forestille mig et stort politiidrætsstævne i f.eks. Odense, med mange forskellige events arrangeret af mange forskellige kredse. Vi ser jo allerede nu at København-PI hjælper med danske politimesterskaber i Nordjylland, så det er blot et lille skridt videre.

Jeg håber, Sydsjælland og Lolland Falsters politi også fremover kan holde mange gode arrangementer til gavn for vores kollegaer både fra nær og fjern.

2015

Dansk Politiidrætsforbund inviterer til

Danish Police Tour

Mandag den 29. juni - fredag den 3. juli

Danmark Rundt i samarbejde med Rigspolitiet

Af Jørgen Guldborg, Cykeludvalget DPIF

STARTEN NÆRMER SIG

Nu er der under 100 dage til startskuddet lyder til årets store cykelløb, Danish Police Tour 2015. Starten går mandag den 29. juni 2015 kl. 10.00 fra POPERMO i Odense, hvorfra vi kører videre til den skarpe start ud for Dagli' og Lokalbrugsen i Brylle. Distancen for løbets 7 etaper bliver ca. 850 km, og der er ikke mindre end 6.500 højdemeter at bestige rundt i det 'flade' Danmark.

SPONSORER OG SAMARBEJDSAFTALER

I skrivende stund er der fine samarbejdsaftaler, med **Coop, Dagli'** og **LokalBrugsen, HIGH5, Castelli Cykler v/cyclewear.dk** og **Scandic Hotel**. Der forhandles aktuelt med flere potentielle samarbejdspartnere og sponsorer.

PLANLÆGNINGEN

Mange gode og frivillige kræfter er samlet omkring det store planlægningsarbejde op til sommerens store 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 (Kongeetape)
- 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 HIGH5 i forhold til sportsdrik.

SPORTSDRIK

Vi har indgået en fin aftale med **HIGH5** vedrørende energidrik. Denne aftaler rummer yderligere en fordelagtig aftale om køb og levering af bl.a. deres fine RACE PACK. Nærmere følger, når vi nærmere os løbet.

TRANSPORT

BC Catering har igen og særdeles flot udlånt en stor kølevogn til Dansk Politiidrætsforbund. Kølevognen følger med rundt på touren og vi kan således sikre en korrekt opbevaring af forplejningen og gode arbejdsforhold for vores logistik- og depotteam.

PRÆMIER

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

De deltagende hold i Danish Police Tour 2015 tilbydes **15 %** rabat på **Castelli cykeltoj fra cyclewear.dk, der er blandt de absolut billigste i Europa på Castelli**. Der kan vælges fra hele Castellis enorme sortiment og leveringstid vil være ca. 2-3 uger fra bestilling.

Kontaktinfo: www.cyclewear.dk v/ Mads Qvist, info@cyclewear.dk eller www.facebook.com/cyclewear.dk.

ØVRIGE

Flere samarbejdsaftaler forhandles aktuelt 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 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 UDSKUDT TIL ULTIMO APRIL/PRIMO MAJ

Ultimo april/primo maj 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 POLITIIDRÆTSFORBUNDS 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 en '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!

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



Påvirker din fysiske formåen din præstation i forbindelse med og konflikthåndtering?



*Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag.,
Idrætskonsulent ved Politiskolen, Institut for Beredskab, Magtanvendelse og Konflikthåndtering.*

Langt størstedelen af politiarbejdet er stillesiddende og arbejde med lav intensitet¹. De stillesiddende perioder kan blandt andet foregå foran computeren eller i en patruljebil. Dette kan medføre en øget hyppighed af problemer med muskulaturen omkring nakke, skulder, øvre- og nedre ryg, knæ mm². Jobbet som politibetjent består naturligvis også af en hel række andre fysiske aktiviteter som for eksempel løft, bære, skubbe, trække og gang mm³. Der forekommer dog også episoder, hvor politibetjenten skal præstere på et højt fysisk niveau, og hvor politibetjenten bliver presset til det maksimale af sin ydeevne. Dette kan for eksempel være ved eftersættelser, og i situationer hvor politibetjenten kommer ud i en magtanvendelses- eller konflikt-håndteringssituation⁴.

I Norge er der på Politiskolen blevet gennemført nogle undersøgelser, hvor man blandt andet har forsøgt at klarlægge, om det fysiske niveau har indflydelse på, hvor godt politibetjenten præsterer i en magtanvendelses- og konflikthåndteringssituation. En mængde politistuderende gennemførte en fysisk test og efterfølgende en test i magtanvendelses- og nødværgeteknikker. Deres præstationer blev sammenlignet for at se, om der var en sammenhæng mellem fysisk niveau og magtanvendelses- og nødværgepræstation.

Ved den fysiske test blev der målt maksimalstyrke i bænkpres (skub), styrkeudholdenhed i kropshævninger (træk), længdespring med stående samlet afsæt (underkropsstyrke og -eksplodings-

magtanvendelse

LITTERATUR

kraft) samt 3000 meter løb (kredsløb). Magtanvendelses- og nødværgetesten bestod af én mod én nedtagninger, to mod én nedtagninger, nødværge mod én angriber og frigørelse fra forskellige greb, omklamringer mm. Intensiteten blev øget, indtil politibetjentene ikke længere kunne gennemføre for eksempel nedtagningen korrekt, hvorefter næste element blev påbegyndt. Magtanvendelses- og nødværgetesten blev gennemført inden for 10 minutter, og de studerende var matchede/fordelt på køn, højde og vægt.

Et af resultaterne var, at der var stor sammenhæng mellem fysisk formåen i testelementerne, og hvor godt politibetjentene præsterede i magtanvendelses- og nødværgetesten⁵. Årsagen hertil kunne være, at den fysiske test formår at afdekke de behov, der er i forbindelse med en magtanvendelses- og konflikthåndteringssituation. Bænkpres og kropshævninger er øvelser, hvor der er fokus på at skubbe, trække og holde, hvilket er vigtige handlinger i forbindelse med magtanvendelse og konflikthåndtering. Øvelserne kræver en relativ stor og stærk muskelmasse, og træningen kan derfor også medvirke til, at de personer, som har klaret sig godt i den fysiske test, måske er mere kompakte og robuste, end dem der ikke klarede sig så godt.

Længdespring med stående samlet afsæt er en øvelse, der kræver en stærk og kraftfuld ben- samt kernemuskelatur. Dette medvirker til en god kraftoverførsel og balance. Politibetjenten kan evt. flytte sig hurtigere og opnå god balance igen i forbindelse med de forskellige forsvar og magtanvendelser. En god kredsløbskondition medvirker til, at politibetjenten kan gennemføre magtanvendelses- og konflikthåndteringsteknikkerne i længere tid uden at blive kredsløbsmæssigt og dermed mentalt presset. Kredsløbstesten indikerer således også, i hvor høj grad politibetjenten har mulighed for i længere tid at kunne fokusere og koncentrere sig i en tilspidset situation. Eftersom politibetjentene skulle forsvare sig mod og nedtage en person med nogenlunde samme højde og vægt, er det spændende at se, at stærke og udholdende politibetjente præsterer bedre end mindre stærke og mindre udholdende politibetjente.

Andersen 2011

Andersen LL et al. : Effectiveness of small daily amounts of progressive resistance training for frequent neck/shoulder pain: randomised controlled trial. *Pain*, Feb;152(2):440-6. 2011

Anderson GS 2001

Anderson, GS et al: Police officer physical ability testing – Re-validating a selection criterion, *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, Vol. 24 Iss: 1, pp.8 – 31

Brown & Bonneau 1995: Brown, J & Bonneau, J

Physical ability, fitness and police work. *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 2 (3), s. 157 – 164. 1995

Dillern 2014: Dillern et al.

Arresting a Struggling Subject; Does the Forthcoming Police Officers Physical Fitness have an Impact on the Outcome? In. *The Open Sports Sciences Journal*, 7, (Suppl-1, M2) s. 2 – 7. 2014.

Hälsöhögskolan

Polisens Arbetsmiljö, Delrapport 1 (3), Fysiska aspekter. 2013

¹ Dillern 2014: s. 2 og Brown & Bonneau 1995: s. 158

² Andersen 2011: s. 440 f. og Hälsöhögskolan 2013: s. 17 f.

³ Anderson 2001: s. 8 f.

⁴ Brown & Bonneau 1995: s. 158

⁵ Dillern 2014: s. 2 ff.



Formand Vagn Stensig Kristensen, æresmedlem Kaj Ørting og Susanne Jensen, DGI.



En stolt og bevæget Kaj Ørting med idrætsmærket placeret på brystet.

50 x guld

– det opleves ikke hvert år

Af Vagn Stensig Kristensen, formand Skanderborg PI
Fotos Henriette Sønderkov, Skanderborg PI

Der var stående bifald til PI Skanderborgs æresmedlem og tidligere mangeårige formand, Kaj Ørting, da han ved foreningens generalforsamling fik overrakt DGI idrætsmærket nr. 50 i guld. Foreningen indstillede kort forinden Kaj til Årets Idrætsudøver i Skanderborg Kommune, men han kom ikke i betragtning, da der i kommunen var flere mestre i VM og EM kategorien. Foreningens indstilling til prisen er aftrykt herunder og giver en rammende beskrivelse af Kajs bedrift.

"Herved indstilles pensioneret vicepolitikommissær Kaj Madsen Ørting, 71 år fra Skanderborg til Årets Idrætsudøver i Skanderborg Kommune 2014. Begrundelsen er den, at Kaj Ørting i 2014 har bestået DGI Idrætsmærket nr. 50 i guld. De 50 idrætsmærker i guld er taget gennem de seneste 50 år uden afbrydelse. Forinden fik han et idrætsmærke i bronze og et i sølv, som han ikke selv mener tæller rigtigt med. Dette til trods for, at han for få år siden fik indopereret en ny hofte og senest haft andre skavanker.

DGI Idrætsmærket har eksisteret siden 1921 og afvikles efter BASK prøven. BASK står for B: bevægelighed, A: afsæt, S: spring og svømning og K: kast og koordination. Kaj Ørting var mangeårig formand for PI Skanderborg og er nu æresmedlem af foreningen. Som formand var han en ivrig indpisker for forenings medlemmer og forestod det årlige julebad, hvor politifolkene blev gennet i Skanderborg Svømmehal. I mange år var politiet i Odder/Skanderborg i top 3 i politistationernes konkurrence i Svømning på hjemmebane.

Ud over DGI Idrætsmærket, har han taget ca. 30 Politi Idrætsmærker indtil mærkerne blev indstillet i 2003. 50 års guldnålen overrækkes af formanden for DGI Idrætsmærkeudvalget, Susanne Jensen ved foreningens generalforsamling, den 26. februar 2015."

Susanne Jensen fra DGI fremhævede ved overrækkelsen, at 50 idrætsmærker i guld er en sjældenhed og vidner om gå på mod og viljestyrke, og hun kører gerne langt for at fejre det med jubilarer.

Der var en gave til ham fra Dansk Politiidrætsforbunds hovedbestyrelse, hvortil formanden Mogens Lauridsen havde sendt følgende ord:

"Den seneste tids store udfordringer for politiet med terrorangrebet har endnu engang bevist vigtigheden af at betjente skal holde sig i form. Ikke kun mens de er på Politiskolen, hvor det er krav, men gennem hele livet. Kaj har om nogen været foregangsmand på dette felt, hvilket en imponerende række på i alt 50 Idrætsmærker – vel at mærke i guld – vidner om. Kaj har desuden været formand – også i en menneskealder og modtog yderst fortjent i 2004 Dansk Politiidrætsforbunds ærestegn i guld.

Stort tillykke til Kaj fra os i DPIF"

Kaj blev under generalforsamlingen kåret til Årets Idrætsudøver i PI Skanderborg. Pokalen blev tildelt ham for 3. gang. I 2001 efter 24 år som formand for foreningen og igen i 2012, da han fik overrakt DGI Idrætsmærket nr. 50.

Lene Friedrichsen på vej mod Ironman Copenhagen 2015

Forår

Af Lene Friedrichsen, Rigspolitiet.

Fotos Lise Bak



Kommentar: Jørgen Guldborg

Lene Friedrichsen er en ener på godt og ondt. Det er imponerende at følge hendes store og målrettede indsats frem mod Ironman Copenhagen. Rigspolitiets Idrætsforening er involveret i den store event i København, hvor vi igen støtter op med en meget stor hjælperskare, således er vi klar til heppe Lene rundt på den udfordrende cykelrute. Jeg har haft fornøjelsen af at deltage i cykeltimer med bl.a. Lene og andre tri folk, og de sidder alle sammen 'forkert og sjovt' på cyklen, men fortsætter ufortrødent. I løbet af de kommende uger arbejder vi på, at foreningen kan hjælpe Lene frem til den rigtige og en ny cykel, som jeg naturligvis vil nyde at give baghjul på Strandvejen. Blot distancen ikke bliver for lang...

Følg med på Lenes blog 'POLITRI' via www.rpfi.dk (forsiden).



Mit første forår efter min start som triatlet. Efter en lang vinter er det tid til at gøre status på mit Ironman projekt, inden vi rammer ind i de sidste 5 måneder før starten. Selve Ironman København i august er min milepæl. Men heldigvis rummer min træning en del stævner og løb, lige fra små sprint tri over halvmaraton "Helvede i Nord" og Københavns maraton. Et enkelt svømmestævne og Kronborg 70,3 bliver det også til.

Vinterens kontinuerlige og til tider udfordrende træning skal nu stå sin prøve, men jeg må sige, at jeg ikke længere bliver fuldstændig panikslagen ved tanken om de udfordringer, som måtte komme. Det er som om min træner lige så stille har sneget kilometer efter kilometer og watt efter watt ind under huden på mig.

Svømning og løb er ok, mens cyklen absolut stadig er hadedisciplinen for mig. Det der med teknik og de mange punkteringer er slet ikke mig, og jeg hader at være så fuldstændig hjælpeløs på en flad landevej i regnvej. Det må jeg altså arbejde med! Det er jo et faktum, at en 190 kilometer ikke cykler sig selv.

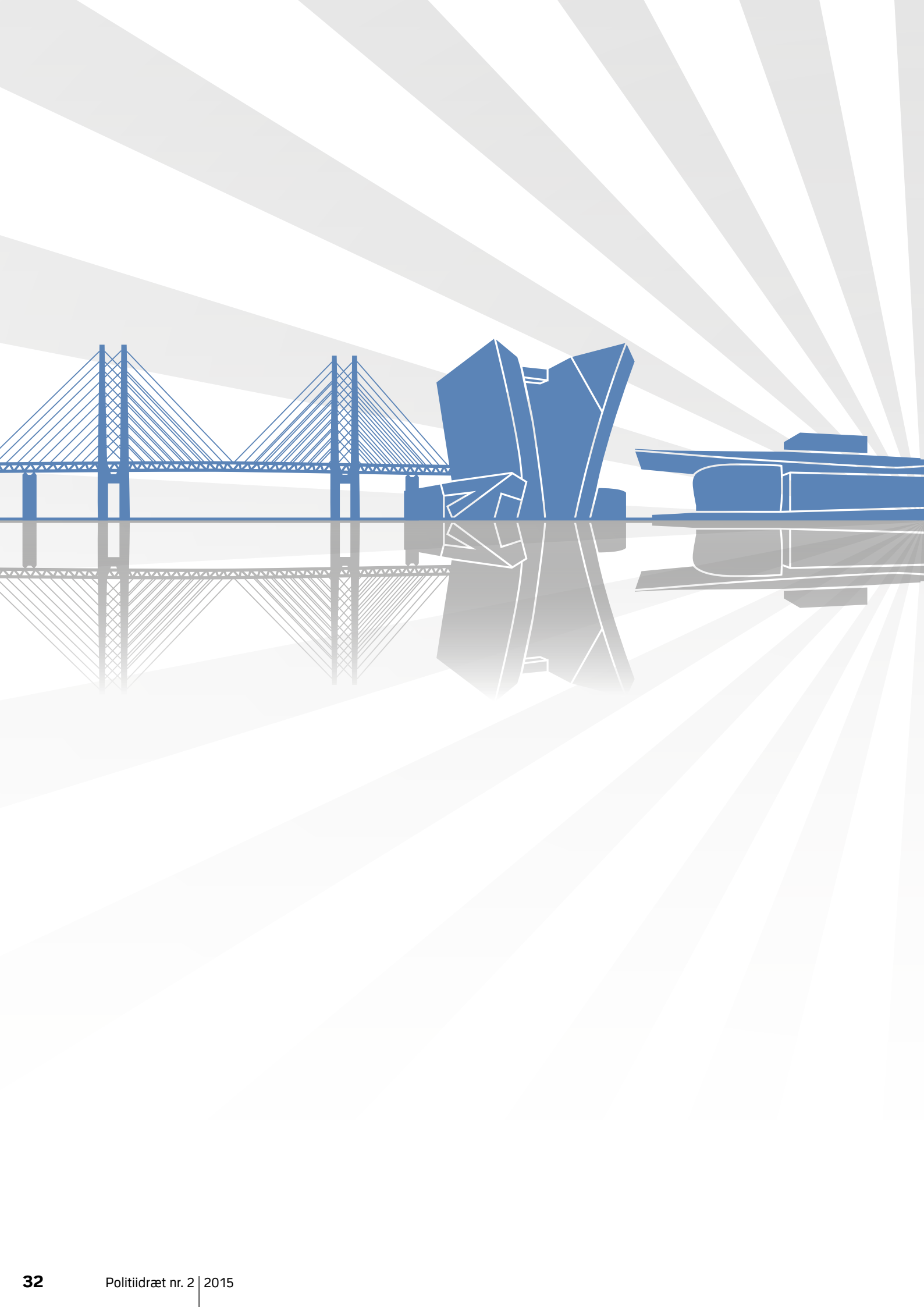
Men det der med konkurrencementalitet, og at "smerten er ens ven", det ligger altså heller ikke lige for og kunne nok ikke være længere fra det, som er min livsfilosofi (den ligger nok mere i nærheden af den der med hullet i hækken eller det laveste sted på plankeværket). Derfor er de tests, som min træner ynder at lave hver 4 uge også absolut en prøvelse hver gang. Den energi jeg bruger på at fingere en middelsvær fiber i det ene baglår for at undgå de tests, ville kunne gøre mig til verdensmester i hvilken som helst disciplin. Det er mig fortsat en gåde, at jeg ikke kan omsætte det til træningsenergi i stedet.

Det er dog trods alt blevet lidt bedre, og der er ingen vej udenom. I stedet for et fokus, der mest lod mig føle, at jeg langsomt blev lige dårlig til alle tre discipliner, da føler jeg nu mere og mere, at jeg er ved at blive lige god til alle tre. Dog stadigvæk med cyklingen som dårligste disciplin. De længere træningspas, f.eks. hvor 155 minutters løb kombineres med 2100 meter i bassin, eller hvor 120 minutters spinning kombineres med 30 minutters sprinttræning og Torex (core) træning, er nu dagligdag, og det giver naturligvis et vist mentalt overskud.

Jeg kan godt føle en uendelig fysisk træthed i kroppen. Her hjælper det, at spise absolut ALT, der er tilgængeligt i køleskab og skuffer. Det er simpelthen helt vildt med mængder af mad, som jeg indtager efterhånden – og pinligt når ens kæreste/kolleger eller venner sidder med den halve mængde på deres tallerken! Et typisk aften måltid består således af min. 300 gram grønt, 200 gram kød og min. 40 gram pasta/bønner, samt en skrive rugbrød og gerne avocado til. Det er altså ret meget for en person af min størrelse – men absolut intet problem at indtage (vi har nu måttet indføre en procedure derhjemme med pre-spising forud for eventuelle restaurantbesøg).

I slutningen af februar tog jeg så på ferie. Ikke træningsferie som sådan – men mere end ferie med træning 14 dage i Sydafrika. Ferien gav super mulighed for svømmetræning i 50 meters saltvandspool og et træningscenter 3 km væk. Stranden, hvor kun de mange cafeer frister en til at undlade at træne, kan give mange kilometer i benene. Eneste udfordring er luftfugtigheden på 85%. Men her har en tilvænnning til mine pulsverdier givet mig indblik nok i, hvornår min puls ligger rigtigt, så belastningen giver mening selvom varme og luftfugtighed giver udfordringer.

»



Spinning er så bare lige der, hvor jeg mødte en mindre udfordring. Jeg tror ikke at man overalt i Sydafrika har taget konceptet omkring spinning, som vi kender det, helt til sig. I hvert fald tog jeg en prøvetime i "mit" træningscenter og endte sammen med 4 andre deltagere i et ca. 20 m² stort (eller nærmere meget småt) lokale med 50 ældre cykler. På en form for podie, med en større 70'er agtig diskoteksmixerpult med tilhørende mikrofonstativ, tog en meget (over) engageret instruktør plads baded i blåt neonlys. Resten af lokalet henlå i absolut mørke, og kun ordet "PUSH" indledte starten på timen.

Herefter startede 60 minutters hæsbælende "motionscykel" aerobic med en gennemsnits kadence på 500. Det var altså ret morsomt. Det er jeg helt sikker på de øvrige 3 deltagere også mente, at min deltagelse var. Sådan kan træning på ferier føre til en del sjove oplevelser og et noget anderledes møde med andre kulturer. Gad vide hvad de ville have sagt til en af min instruktørs "Visualiserings spinnings timer", hvor "du nu skal føle at dine ben har overskud"?


De første minitri stævner kommer i april, og i maj begynder de større løb og stævner for alvor. Snart skal vi i det åbne vand og nyde det blikstille Øresund kl. 06.00 om morgenen inden jobbet kalder.

Jeg glæder mig til en forhåbentlig fantastisk sæson – vi ses derude!



A photograph of a mountain biker in a forest. The biker is wearing a blue and white jersey, black pants, and a blue helmet. They are riding a black and green mountain bike. The forest has many thin trees and a ground covered in dry leaves and twigs. The text 'MTB 5. afdeling i Randers' is overlaid on the right side of the image.

MTB 5. afdeling i Randers



Jesper Bertelsen, Horsens.

Af Niels Koch og Peter Bloksgaard, Nordjyllands Politi
Fotos Bjarne Vibe, Randers PI

Torsdag d. 26. februar kl. 11.00 havde Randers PI inviteret til 5. afdeling MTB vintercup. Det var med toptrimmet cykel, hvis man kan kalde en ældre Specialized Epic det. Niels hentede mig denne morgen, og turen gik efterfølgende sydpå mod Randers. Det var én af de afdelinger, vi havde set frem til, idet ruten var på ny MTB-bane i Romalt Bakker, og køreturen dertil var denne gang ikke så lang – altså for os!

Vi var de første, som kom til startstedet, og mødte med det samme de ihærdige kollegaer fra Randers, som var i gang med at gøre banen klar til løb. Der var

sågar sørget for professional tidtagning med chip fra DGI, så man følte sig nærmest lidt halvprof. I løbet af den næste halve time kom der flere og flere cykelentusiaster fra hele det jyske, og Fyn var også repræsenteret. Om det er almindelig praksis, eller om det var for at "kigge" sine konkurrenter an, ved jeg ikke, men der blev i hvert fald hilst, kigget cykler, snakket udstyr og også på forhånd givet undskyldninger for manglende form! Og hatten af for én af de kvindelige ryttere, som sagde: "Jeg kommer til at køre som en brækket arm i dag", hvorefter hun viste sin højre underarm, der var pakket ind i gips. »





Jakob Nørgaard, Randers



Ida H. Pedersen, Aarhus

Der var tid til en "prøvetur" og med det samme fandt jeg ud af, hvorfor det hedder Romalt Bakker. Det startede med opkørsel og derefter videre, gennem et for mig udfordrende single track pga. mange rødder, som skrånede den forkerte vej. Endelig var dét stykke ovre, og der var tid til at slappe af inden "stairway to heaven".... Efter denne stejle og lange bakke, fulgte singletracks og en tur ned over teknikbanen, før målet endelig nærmede sig.

Ved startområdet stod folk klar og ventede, måske i spænding, inden selve løbet skulle sættes i gang. Vi fik udpeget startlinien, og folk linede op. Her er der altid lidt snakken frem og tilbage om, hvem som skal stå oppe foran. Er det i nummerrækkefølge eller er det de hurtigste forrest? Konklusionen må være at de hurtigste, som alle ved hvem er, starter forrest. Herved undgår man, at der skal overhales for meget med kritiske situationer til følge, og man får en god oplevelse af, at der er plads til alle.

Torben Olesen fra Randers PI talte ned, og løbet var i gang. Og hvis man skal lyde som Jørgen Leth, kunne det vel siges på følgende måde: "Himlen var blå, benmusklerne spændt, og øjnene strålede af koncentration". Straks fra start blev der lagt ud i højt tempo, og man må erkende, at det ikke er alle, der har brugt tiden på at sidde og se Arvingerne i fjernsynet! >>



Steen Foged, Svendborg





John Christensen, Svendborg



Jakob Kriegbaum, Aarhus

Se fuldstændig resultatliste og samlet stilling på www.politisport.dk

Der blev gået til stålet, og der var flere, citat Jørgen Leth: "der behandlede cyklen som en gammel led kælling, der havde fortjent det". Efter x antal omgange var alle i mål, heldigvis uden nogle større uheld.

Der stillede 32 ryttere op fordelt i de forskellige klasser, dette tal kunne sagtens fordobles med alle de cykelinteresserede rundt om på stationerne.

VINDERNE I KLASSERNE

Klasse 1	Rasmus Feldballe, Silkeborg
Klasse 2	Peter Bloksgaard, Aalborg
Klasse 3	Niels Koch, Aalborg
Klasse 4	Finn Kristensen, Århus
Begynderklasse	Jakob Nørsgaard, Randers
Dameklassen	Rikke Guldbæk, Horsens

Ved målområdet var der sørget for frugt, kakao og sodavand, så der manglede ingenting. Efter en hurtig omklædning til tørt og varmt tøj gik turen til Randers PG, hvor der skulle bades og indtages en velfortjent frokost. Endnu en gang konstaterede vi, at arrangementet var vel forberedt, frokosten stod nemlig på en gang hjemmelavet biksemad og hvad dertil hører.

Efter nogle ture ved ta'selv-bordet og præmieoverrækkelse var tiden kommet, hvor turen igen gik hjem til det nordjyske. I bilen på vej hjem blev der reflekteret over dagen, og der var enighed om, at overliggeren var sat højt, men at det havde været et rigtig godt løb med mange udfordringer, mange højdemeter og rigtig godt arrangeret. Sådan skal et ægte MTB-løb skæres. Så stor tak til Randes PI for en dejlig dag i Romalt Bakker, som vi gerne ser på kalenderen igen.

The background is a textured green color. On the left side, there is a large, stylized white logo consisting of the letters 'I' and 'D' intertwined. On the right side, there is a white silhouette of an oak branch with several leaves.

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. 1800 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 á kr. 129,00, 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

PI – Københavns generalforsamling

Tekst Christine Bertelsen

Fotos Keld Askvang og Mogens Voigt



2 gymnaster fra PI-X modtager holdpokalen



Ny næstformand Nikolaj Kjærsgaard



Blik over forsamlingen



FU - fra venstre tidligere næstformand Frank Lund Nielsen, formand Gunnar Nørager, FU - medlem Jesper Larsen og kasserer Kristian Kjær Jensen



Formanden overrakte sølvnål til Elisabeth Haslund, bestyrelsesmedlem i Gymnastikafdelingen

Morten Bollesen, der fik tildelt jubilæumsfadet, var forhindret i at møde, hvorfor Carsten Jensen modtog fadet på Mortens vegne.

Den 12. marts 2015 afholdt PI – København den årlige generalforsamling i Færdselssektionen i Valby.

Ca. 70 medlemmer havde fundet vejen til Valby. Formanden Gunnar Nørager bød velkommen. Allan Valkki blev valgt til dirigent. Næstformand Frank Lund Nielsen ønskede ikke genvalg. Et enigt FU foreslog Nikolaj Kjærsgaard, der blev valgt. Kasserer Kristian Kjær Jensen blev genvalgt.

Under middagen blev der overrakt pokaler og guld- og sølvnåle, m.m. Frederik Thordal Jørgensen opnåede i 2014 at blive dansk mester i sin vægtklasse samt i åben vægtklasse i judo. Derudover vandt han guld til Europa Cuppen i Finland, guld i Belgium Open, sølv til Malaga Open samt sølv til Europa Cup i Helsingborg. Han fik tildelt Politidirektørens Ærespokal for bedste idrætspræstation.

Morten Bollesen, formand for Judoafdelingen modtog PI's jubilæumsfad, mens Gymnastikafdelingens PI-X hold fik tildelt holdpokalen.

Elisabeth Haslund, bestyrelsesmedlem i Gymnastikafdelingen, modtog sølvnålen, mens Dan Berthelin, formand for Golfafdelingen, Jan Kofoed, formand for Orienteringsafdelingen, Lars Højberg, kasserer i Dykkerafdelingen, og Jens Ole Poulsen, medlem i Bordtennisafdelingen, modtog guldnålen.

Til sidst blev Anders Norup tildelt titlen "æresmedlem" for sit store årelange engagement i PI – København både i Fodboldafdelingen, som tidligere ansat på Idrætskontoret, sin fortsatte store hjælp til PI – Kbh. og i Støtteforeningen. Stemningen var god under den gode middag, og der blev debatteret livligt. – Igen en hyggelig aften.

Vi ses næste år.

Se i øvrigt vores hjemmeside www.politiidraet.dk, og I kan også finde os på facebook-<http://facebook.com/sportipolitiet>

PI Opvisningsholdet indtog

En råkold februardag begav Opvisningsholdet fra PI-Gymnastik sig af sted mod det vestjyske for at være med ved den store finale til det årlige Dejbjerglundstævne.

*Af Karen Munk Ebbesen, gymnast på PI Opvisningsholdet
Fotos Gudrun Clausen, skavenfoto.dk*





Vestjylland



Det var først på dagen, da de 32 morgenfriske gymnaster fra Opvisningsholdet tog af sted fra København i stuvende fulde biler. Kursen var sat mod Vestjylland og det årlige og traditionsrige Seniorstævne på Dejbjerglund Efterskole.

På trods af at holdet var dagens sidste på opvisningsgulvet, havde de valgt at tage derover i god tid for at bakke op om de andre hold og få sig en på gymnastikopleveren. Og oplevelser var der nok af. Faktisk var der så mange dygtige hold på gulvet i løbet af dagen, at nervøsiteten begyndte at brede sig på Opvisningsholdet. Det er nu engang en stor ære at få lov at slutte et stævne af, og det forventningsfulde og oplagte publikum skulle jo nødt skuffes.

Heldigvis fik nervøsiteten ikke lov at overtage, og efter en lang opvarmning med tid til gennemgang af opvisningsprogrammet, en lille fællesdans og to lange kampråb var Opvisningsholdet klar til at indtage gulvet i Dejbjerg.

Opvisningen kørte fuldstændigt efter planen – endnu bedre endda. Springerne stod (næsten) alle deres spring, rytterne greb deres sjippetove, publikum var med og klappede på de helt rigtige tidspunkter, og afslutningsserien fik hele hallen op at stå.

Da holdet var gået af gulvet til den klassiske politisang, var stemningen blandt gymnasterne i top. Det var gået over al forventning, og det var en fed følelse at få lov til at slutte opvisningen af. Efter et lynbad i et tætpakket omklædningsrum trak gymnaster og trænere i udklædningsstøjet og var klar til at skyde aftenens "Alt godt fra havet"-fest i gang.



Af Nikolaj Kjærsgaard
Foto Mogens Wedege-Matthiassen

I skrivende stund har vi i Badmintonafdelingen netop spillet de sidste kampe på vores seniorhold. Vores 1. hold spillede den afsluttende kamp mod Drive. Alle vores 3 øvrige kampe i nedrykningsspillet fra Københavnerserien er sluttede 7-6 til et af holdene. Så havde man kunnet spille på resultatet af kampen inden, havde det nok været et godt bud. Og sørme om ikke det kom til at holde stik. PI vandt kampen med 7-6 efter nogen rigtig gode og tætte kampe. Vi havde blandet kortene lidt, så folk fik spillet noget, de ikke var vant til. Det så ikke ud til at betyde noget. Ser man på slutstillingen, slutter vi som nr. 2. Det betyder, at vi tager en 4. sæson i Københavnerserien til næste sæson.

Vores 2. hold skulle i deres sidste kamp op imod topholdet fra Amager ABC. De ville med en sejr over os være sikre på oprykning til Serie 1. Om der var motivation til forskel, eller om Amager simpelthen var bedre, skal jeg ikke kunne sige, men da kampen var færdig, kunne Amager skåle i champagne og fejre oprykningen efter en sejr på 11-2. Eneste sejr til PI blev vundet af Nanja i 1. damesingle og af Søren "Plumben" i 4. herresingle. 2. holdet sluttede på en 4. plads og forsøger sig igen i serie 2 næste sæson.



Onsdagsholdet, der spiller i KFIU-Hallen

Badmintonafdelingen afslutter sæsonen

Efter holdkampene holdt vi sponsorfest i vores dejlige hal. Vi havde inviteret vores sponsorer til et måltid mad, hvor de kunne fortælle lidt omkring deres produkter, Arbejdernes Landsbank dukkede op, og havde medbragt en lille konkurrence. Den blev vundet af Mads Sumborg, der vandt et flot flag fra Georg Jensen. Godt timet, da vores alle sammens Gaston havde fødselsdag. Han blev fejret, og der blev sunget for ham.

Det var samtidig lidt vemodigt at holde denne fest, da det var den sidste i vores hal, som vi kender den. Jeg har i et tidligere blad underholdt omkring, at hallen er blevet overtaget af kommunen. Nu har de meddelt os, at hallen lukker ned fra august 2015. Hallen skal renoveres og laves til en multihal, der kan benyttes af Katrinedalsskolen. Det betyder blandt andet, at man inddrager en af banerne. Samtidig har man meddelt os, at renoveringen vil tage op imod 1½ år. Det har givet os en udfordring i forhold til at skaffe en anden hal at træne i. Vi har i skrivende stund ikke hallen helt på plads, men vi ligger i forhandlinger med et par stykker, og jeg håber at kunne melde det ud i det næste blad.

Samtidig blæser der også lidt nye vinde i badmintonafdelingen i forhold til vores træning. Vi har de seneste 4 år selv stået for træningen i klubben. Men i takt med at vi er blevet flere, har der fra spillernes side været et ønske om måske at få en udefra til at komme og træne os. Det er noget vi i bestyrelsen har arbejdet på, og vi er tæt på at lande en aftale med en træner fra næste sæson. Alt er dog ikke på plads endnu, men det håber jeg ligeledes at kunne melde ud omkring i næste blad.

Så derfor er der virkelig noget at se frem til for spillerne i Badmintonafdelingen, og ikke mindst for læserne af mine artikler.

Til sidst vil jeg lige nævne, at vi har nogen "lidt" ældre medlemmer i vores afdeling, der giver den gas på badmintonbanen hver onsdag i KFIU-hallen på Knuthenborgvej. De har alle været medlemmer af foreningen i rigtig mange år, og de har sendt mig vedhæftede billeder. Godt gået til jer alle, og jeg håber i har mange gode år tilbage i badmintonafdelingen.



Gæster og spillere venter på at komme i gang.

Golf på PGA National, Palm Beach, Florida (næsten)

*Af Jesper Bangsgaard
Fotos Peter Levring*

Temperaturen er ca. 20 grader, der er ingen vind, og golfbanen PGA National, Palm Beach Florida ligger foran os. For mindre end 14 dage siden vandt Padraig Harrington turneringen Honda Classic på banen, og nu står vi 32 spillere klar på 1. tee på samme bane.

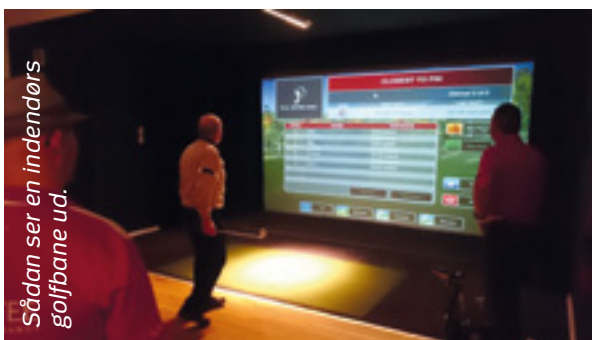
Der er kun et par mindre forskelle.

Hvor de i PGA turneringen spillede om lidt over 1,5 million dollar, spiller vi om 2 flasker rødvin og lidt logobolde sponsoreret af Golfafdelingen. Hvor PGA turneringen blev dækket af ca. 50 kameraer bliver vores turnering dækket af denne ene artikel. PGA turneringen havde besøg af 100 af verdens bedste golfspillere,

hvorimod vi dækker alt fra handicap 7 til 27, altså et lille stykke fra verdensklasse. Og nå ja, vores PGA National, Palm Beach ligger ikke sådan rigtigt i Florida, men i Grøndalscentret i København Nordvest.

En fantastisk grafik på den simulerede bane gør imidlertid, at man rigtig føler, at man faktisk spiller banen med alle dens udfordringer. Særligt de sidste 4 – 5 huller stiller store krav til præcisionen med alle køller og jern. Vi har oven i købet den fordel, at vi ikke skal gå så langt efter bolden, den kan altid findes, og så kan vi få serveret kaffe eller sodavand på banen. En service de professionelle stadig mangler at få.

»



Sådan ser en indendørs golfbane ud.

Efter en spændende dag, hvor konkurrencen var knivskarp i de to rækker (A- og B-rækken), blev vinderne fundet. I A-rækken måtte vi endda ud i fintælling, idet 2 spillere havde 36 point, de lavede begge 19 point på de sidste 9 huller, hvorefter man går over til at tælle på de sidste 6 huller, og der var den ene lidt bedre end den anden.

A-RÆKKEN

- | | |
|--|----------|
| 1. Johnny Enevoldsen, Nordsjællands Politi | 38 point |
| 2. Jesper Bangsgaard, NEC | 36 point |
| 3. Henrik Albertsen, Københavns Politi | 36 point |



Johnny Enevoldsen og Jesper Bangsgaard med præmier.

B-RÆKKEN

- | | |
|---|----------|
| 1. Ulla Starup, Civilt medlem | 35 point |
| 2. Lasse Lilja Vilhemsen, Københavns Politi | 34 point |
| 3. Gert Sejbak, Københavns Politi | 28 point |

Efter turneringen var afsluttet, blev der arrangeret en lille ekstra konkurrence, hvor alle deltagerne fik 3 forsøg på at komme så tæt på hullet som muligt på et 106 meter langt hul med en lille sø foran hullet til at fange de lidt korte slag.

På trods af adskillige advarsler måtte mange dog sande, at ambitionerne ikke helt stod mål med evnerne, og rigtigt mange bolde havnede i den lille sø.

Flere var rigtigt tæt på, og de to bedste var i denne omgang

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. Peter Levring Madsen, Pensionist | 1,13 meter fra hullet |
| 2. Jesper Bangsgaard, NEC | 1,32 meter fra hullet. |

Kender af politigolfen vil nu spørge, om Vestegnen ikke var repræsenteret? Jo, det var de, men for en gang skyld holdt de sig lidt tilbage i forhold til præmierne. Retfærdigvis skal det dog siges, at Peter Levring før sin velfortjente pensionisttilværelse var tjenestegørende på Vestegnen.

Afslutningsvis skal jeg fremhæve yderligere en forskel på PGA turneringen og polititurneringen. Ved afbud på PGA står der 1000 mand klar til at overtage pladsen. I vores polititurnering betyder afbud, at vi bliver en færre til at deltage. Med 32 spillere er vi i nærheden af et minimum for gennemførelse. Banen er dyr at leje, så jeg håber på, at det i højere grad bliver muligt at deltage næste år, når vi forsøger os igen.



Ulla Starup med sine præmier.



6. Dan til Carsten Jensen

Tekst og foto Morten Bollesen

Carsten Jensen, mangeårigt medlem af PI-København, fik i starten af januar 2015 tildelt 6. Dan (bæltet er nu hvidt og rødt) af formanden for Judo Danmark, Martin Kirkhammer, i forbindelse med Nationalgradueringen i Judo Danmark.

Carsten startede i sin judokarriere i 1971, hvor han blev meldt ind i Herning Judoklub, og året efter blev han indmeldt i Dansk Judo Union. I 1983 startede Carsten på Politiskolen, hvor han meldte sig ind i PI-Københavns Judoafdeling, og efterfølgende har han været en fast del af Judoafdelingen. Han var træner i klubben fra 1985 til 1996, og i den periode vandt klubben DM for hold 9 år i træk, hvor han selv var en sikker vinder i sin vægtklasse -95 kg.

Carsten har vundet et utal mesterskaber og turneringer nedefor fremgår en lille del af dem:

NATIONALE MESTERSKABER

25 Danske mesterskaber, heraf 12 i åben klasse
32 jyske- og østkredsmesterskaber
22 politimesterskaber

INTERNATIONALT

Deltagelse ved OL i 1984, som første danske judoka.
7. pl. ved VM i 1983
5. plads ved åbne tyske mesterskaber
Åbne britisk, 1 bronze
Åbne skotske, 1 guld og 2 sølv
Åbne Svenske, 1 sølv
Wales open, 1 guld
NM, 2 guld, 2 sølv, og 1 bronze.
Åbne Skandinaviske mesterskaber, 4 guld, 3 sølv, og 4 bronze
Matsuma cup, 2 sølv, 1 bronze
Europæiske politimesterskaber 1 guld, 1 sølv og 1 bronze



Carsten Jensen med sit bælte

Udover hans indsats på måtten, så har han også været medlem af bestyrelsen for PI-Judo i sammenlagt 25 år. Her har han været med til at løfte klubben både på det sportslige plan, men også på det sociale plan. Mange tidligere medlemmer af PI-Judo vil sikkert med glæde huske tilbage på "Kano Cup", som Carsten startede. Her blev man inddelt i hold af 2 mand, og så skulle der ellers konkurreres i diverse mærkelige ting, lige fra Sudoku løsning, over skydning med vandpistol, til "kano-fræs". En fantastisk måde at være sammen på som klub, og som var med til at ryste klubbens medlemmer sammen.

Udover den store indsats for PI-Judo, så er Carsten også en del af Judo Danmarks bestyrelse. Her er han med i bestyrelsen i Judo Danmark og formand for gradueringsudvalget, hvor han senest har været med til at revidere gradueringspensummet i Danmark.

PI-judo ønsker Carsten tillykke med hans 6. Dan, og vi håber, at han også fremover vil være en del af klubben.



Martsløbet

Tekst og foto Mikael Bork, Motionsafdelingen



Løberne klar til afgang ved årets første løb.

Lørdag den 7. marts 2015 kom der gang i PI Motions Afdelingens 2015 sæson. De fremmødte løbere viste, at vi er en afdeling for alle, der var både unge, gamle, børn og hunde. Det var et fint forårsvejr til turen, men skovvæsnet havde desværre kørt enkelte af stierne op, så det var lidt mudret. PG kom bedst fra start i stationsturneringen. I øvrigt imponerende, at løberen tog sig tid til at komme ud til løbet med tidens arbejdspress.

Kommende Motionsløb: Tirsdag den 5. maj kl. 19.00 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