

# POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 4 • 2015



Danske politimesterskaber i

bordtennis

felt sport og orientering

mountainbike

halvmaraton





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

Thorkild Sundstrup, Østjyllands Politi, med nr 445, var endnu en gang en suveræn vinder af årets danske politimesterskaber i halvmaraton i Ringkøbing.  
Foto: Henrik Olesen, www.fotohenrik.dk

#### Deadline/Udgivelse

##### 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
Dansk politimesterskab i halvmaraton .....	6
Den sidste omgang dpm i feltspor- og orientering! Måske? .....	12
Daniel Fynsk igen suveræn dansk mester i bordtennis. ....	19
Fuglefløjt fra oven og fuld gas. ....	23
En markant idrætspersonlighed går fra borde. ....	27
Nyvalgt til cykeludvalget i DPIF .....	29
Norges bordtennislandshold i Danmark. ....	31
Danish Police Tour 2015 .....	32
Forårssæsonen er startet .....	36
Et himmelsk spor i tørvejv .....	38
Crossfit .....	40
En cykel er ikke bare en cykel. ....	46
Bakskuldøbet - bag kulissen .....	48
Sjælland Open i Trelleborg .....	51
Albaniløbet .....	52

## PI-Nyt

Hamburg Marathon .....	59
Badmintonafdelingen: Klubmesterskab og afslutningsfest. ....	59
Judoafdelingen: Medaljer til PI-judo .....	61
Gymnastikafdelingen: Stor succes ved den årlige PI-opvisning. ....	62
Orienteringsafdelingen: 4. divisionsmatchen i Gammel Grønholt Vang .....	64

Formand  
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand  
Gunnar Andersen



Kasserer  
Ole K. Jacobsen







# Gode dage for politiidrætten kendetegnet ved inspiration og engagement

Dansk Politiidrætsforbund afholdt den 10. maj 2015 repræsentantskabsmøde på Scandic i Odense, med deltagelse af omkring 70 delegerede og en række af forbundets nærmeste samarbejdspartnere. Som noget helt nyt havde vi investeret i en ekstern oplægsholder, Lars Christiansen, tidligere professionel håndboldspiller og landsholdsspiller igennem 17 år. Lars Christiansen fortalte meget ærligt og levende om personlige succeser og fiaskoer, og om hvordan og hvorfor sporten havde betydet så meget for ham, og hvad sporten havde givet ham af oplevelser og muligheder i livet. At hele præsentationen blev krydret med sjove anekdoter og videoklip af uforglemmelige øjeblikke gjorde jo ikke oplevelsen dårligere, så umiddelbart tror jeg de delegerede fik en god oplevelse og samtidig noget at tænke over, jeg gjorde i hvert tilfælde. Det egentlige repræsentantskabsmøde understregede, at politiidrætten fortsat har en vigtig rolle at spille i fremtidens politi, og selvom specielt forbuddet mod at anvende politiets køretøjer i forbindelse med konkurrencer, opleves som en stor udfordring, så oplevede jeg en stor opbakning til, at arbejde videre med tiltag, der potentielt kan tjene til at reducere ulemperne ved dette forbud. Formanden for Dansk Firmaidræts Forbund Peder Bisgaard deltog også i repræsentantskabsmødet, og han orienterede kort om udviklingen i de statslige tilskud til idrætten og de afledte konsekvenser i form af reducerede aktivitetstilskud. Han roste Dansk Politiidrætsforbund for det meget høje aktivitetsniveau der fastholdes år efter år, ligesom han opfordrede til et fortsat stærkt samarbejde med Dansk Firmaidræts Forbund, hvor han nævnte en række sportsaktiviteter som kunne være interessante for medlemmer af Dansk Politiidrætsforbund. Ingen tvivl om, at økonomien bliver et fokusområde i de kommende år, og herunder om Dansk Politiidrætsforbund fortsat kan skabe de nødvendige rammer for vores internationale engagement i europæisk og nordisk politiidræt, eller om vi er nødt til at skrue lidt ned for vores ambitionsniveau

På det sportslige område har jeg netop haft den store fornøjelse, at medvirke ved præmieoverrækkelsen efter DPM i maraton, som blev afviklet som en del af Copenhagen Marathon, og man kan jo ikke undgå at blive imponeret, når man ser de tider der løbes på og specielt vinderen af herrernes DPM, Thorkild Sundstrup, der løb på 2 timer og 24 minutter på trods af, at en cykelguide mistede orienteringen og kørte væk fra ruten, hvilket betød 300 – 400 meter ekstra for Thorkild. De næstbedste herreløbere kom ind på 2 timer og 48 minutter, og det var kun 2 sekunder der adskilte 2. og 3. pladsen så det var marginaler der afgjorde disse placeringer. På damesiden blev der også løbet flotte tider, så det lover virkelig godt for NPM på Island i august. Thorkild blev igen bedst placerede dansker i løbet som havde deltagelse af ca. 12.000 løbere. Motionsafdelingen i PI København stod for arrangementet, og det blev afviklet på fornem vis, selvom der desværre ikke var helt så mange deltagere som man kunne have ønsket, men det hænger givetvis sammen med det arbejdsmæssige pres, der aktuelt er i mange politikredse, og som gør det vanskeligt at afsætte den nødvendige tid til træning, forberedelse og så videre. Heldigvis gøres der rigtig mange anstrengelser for at frigøre politifolk til operativ tjeneste, og dermed medvirke til at normalisere situationen, så jeg er fortrøstningsfuld i forhold til en mere "normal" situation når vi kommer på den anden side af sommerferien.

Med sportslig hilsen

Mogens N. Lauridsen  
Formand

# Dansk politimesterskab i halvmaraton

Af Jacob Holck, formand Ringkøbing Politiidrætsforening

Fotos: Søren Damgaard og Henrik Olesen, [www.fotohenrik.dk](http://www.fotohenrik.dk)

Ringkøbing PI havde inviteret til danske politimesterskaber i halvmaraton i Ringkøbing. Mesterskabet skulle afvikles sammen med det lokale løb, Fjordløbet, med ca. 500 løbere fordelt ud på flere distancer. 22 deltagere havde på forhånd tilmeldt sig DPM, men desværre endte vi på dagen kun på 14 deltagere grundet skader, udeblivelser uden afbud osv. Til gengæld var det et stærkt felt der dukkede op, bl.a. den regerende mester i herreklassen, Thorkild Sundstrup fra Århus PI samt den regerende mester i dameklassen Sabrina Mose Larsen fra Fyns PI.

Thorkild kom med "friske ben", da han dagen før havde deltaget i Lillebælt halvmaraton. Et løb med 11.000 deltagere, men ikke desto mindre blev Thorkild nr. 6. At løbet ligeledes var udtagelsesløb til de nordiske politimesterskaber i maraton på Island i august, gjorde nok også at løberne var højt motiverede for at yde en god præstation. Vejret viste sig fra sin flotte side med skyfri blå himmel og høj sol. Desværre levede den drilske vestenvind op til sit rygte med 10-11 m/s, hvilket der var blevet "advaret om", i både invitationen samt programmet.

Løberne havde på den 21,09 km lange rute hele tiden udsigt til Ringkøbing Fjord, så hvis der var problemer med motivationen undervejs, kunne et kig på vandet og den omkringliggende natur måske hjælpe lidt. Underlaget bestod primært af grus, og ruten var uden nogen form for stigninger. Ruten var en ud og hjem rute ad den samme strækning

Sammen med godt 100 andre halvmaraton løbere gik starten for politiløberne kl. 10, og mange af de hurtige politiløbere lagde sig hurtigt i førergrupperne inden for både herrer og damer. De første 10 km ud mod vendepunktet kæmpede løberne mod den kraftige vestenvind. En vind, der hurtigt indikerede, at dette ikke var dagen, hvor der ville blive sat nye rekorder, da det er fysisk meget hårdt at løbe langt og hurtigt i en kraftig modvind. Ved vendepunktet ved Søndervig lå Thorkild Sundstrup forrest, skarpt forfulgt af Claus Bæk Andrés fra Vejle PI og yderligere fire civile løbere.





*Torben Klose har  
masser af overskud*

»





*Overskud trods hård vind - her  
Claus Bæk Andrés, Vejle PI*

Damernes gruppe var mere spredt ud og rundede vendepunktet i små grupper. Mod mål gik det. Nu med vinden i ryggen, og først ind på stadion, og i ensom majestæt, var det Thorkild Sundstrup som kunne krydse målstregen i tiden 1.17.21. Dermed kunne han endnu en gang kalde sig dansk politimester i halvmaraton samt vinder af det civile løb Fjordløbet. Få minutter efter kom Claus Bæk Andrés ind til en flot 2. plads og efterfølgende Torben Klose på en 3. plads.

Kampen om kvindernes placering faldt ud til fordel for Emilie Bæk Andrés fra Vejle PI som var første politikvinde i mål i tiden 1.33.14 og dermed kunne kåres som ny dansk politimester i halvmaraton. Hun blev ligeledes nr. 2 i det civile løb. Umiddelbart efter kom Lisa Skov Nielsen fra Hjørring PI ind på en flot 2. plads og den regerende danmarksmester Sabrina Mose Larsen måtte se sig slået, og endte på en flot 3. plads. Ingen tvivl om at vinden spillede en stor rolle ude på ruten, og den kunne hurtigt smadre en god rytme og ændre på placeringerne.

Efter afslutningen på løbet drillede det lidt med at få de endelige resultatlister fra arrangøren af Fjordløbet, men efter ca. 40 min. kunne de nykårede danmarksmestre kaldes op på podiet og modtage deres fortjente medaljer sammen med 2. og 3. pladserne. At flere af politiløberne så yderligere skulle en tur på podiet for at modtage præmier for placeringer i det civile løb viser bare, hvor stærke løbere vi i dansk politidræt er heldige at have.

Efter afslutning på stadion var der kammeratskabs sammenkomst i Vesterhavshallens cafeteria med uddeling af yderligere præmier til klasse og holdvinderne, i form af sponsorgaver fra Landbobanken samt gaveæsker med god øl fra det lokale Mylius Erichsens bryghus.



*Og mere overskud  
- Andreas Posselt,  
Fyns PI i topform.*



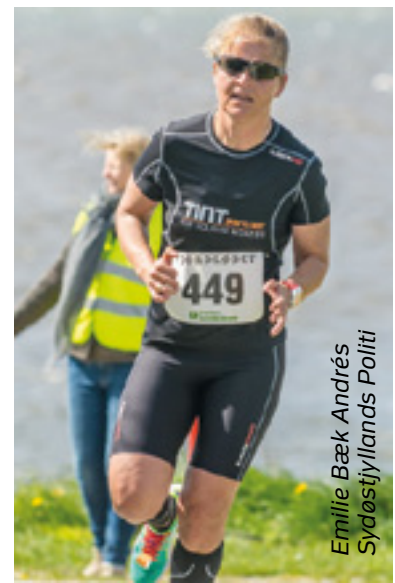




Thorild Sundstrup, suveræn vinder af både mændenes overall række og klasse 2 rækken.



Karsten Bruhn  
Midt- og Vestsjællands PI



Emilie Bæk Andrés  
Sydøstjyllands Politi

At vi i Ringkøbing politiidrætsforening valgte at kopiere sidste års model med at afholde DPM sammen med et civilt løb viste sig at være den rigtige løsning. Et rent politiløb med kun 14 deltagere havde i sig selv været en noget tam affære, og da tiden desværre viser, at vi ikke kan samle over 100 politiløbere som i "de gode gamle dage", så er fremtiden nok at lægge halvmaraton sammen med et kommercielt civilt løb, som det har været med maraton igennem en årrække. 14 deltagere er ikke mange, men med en placering længst mod vest i Danmark og i en tid hvor politiet er presset på tid grundet situationen i Danmark, er vi egentlig godt tilfredse med arrangementet. Stor tak til de fremmødte løbere.

#### VINDERNE I KLASSERNE

Klasse 1	Thorild Sundstrup	Århus PI
Klasse 2	Thorild Sundstrup	Århus PI
Klasse 3	Torben Klose	Fyns PI
Klasse 4	Ingen deltagere	
Dameklassen	Emilie Bæk Andrés	Vejle PI
Holdklassen	Fyns PI ved Torben Klose, Paw Hickmann og Andreas Posselt	

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



# Den allersidste omgang dpm i feltsport- og orientering! Måske?





Af Torkil Hansen, Feltsportsudvalget

Fotos: Jan Kofoed Nielsen og Bjarne Vibe Djernes

En betændt hæl hindrede mig i at deltage som aktiv i årets PM i feltsport og orientering.

Jeg havde ellers lang tid i forvejen sat næsen op efter at være i en passende form, så jeg endnu engang kunne være en trussel for de unge løver, men jeg forcerede træningen, og den slags tillader det gamle korpus ikke efter 35 år i o-skoenes tjeneste. Så stod jeg dog alligevel dér i Ulfborgs urfuglereservat – uden o-sko – sammen med Ole Kjær Jacobsen. Nogen skulle jo hjælpe Ole med det tunge ansvar med repræsentation og medaljer, men det er altså ikke det samme kun at være "galosche", som den slags kaldes i politi-o-sporten.

Vi forlod hovedstaden onsdag morgen længe før en vis herre bare havde tænkt på at finde morgensutterne frem, og vi nåede da også frem til urfuglene betids nok til, at vi fik hele feltsportskonkurrencen med. Men de fleste af deltagerne havde tyvstartet med en sprint i Lemvig tirsdag eftermiddag. At dømme efter deltagerens omtale af denne indledende konkurrence, var det ikke dén, der var skyld i det lave deltagerantal. Bare to baner på 2,2 og 2,7 km med fri tilmelding og fri start mellem kl. 15.30 og 16.30. Det kan alle finde ud af: Fuld gas frem, hovedet under armen, og så skal bommene nok komme.

Bagefter var der lidt snak om, at kortet måske ikke var helt så godt, som det burde have været, selv om stævnekontrollant og garvet korttegner, Erik Flarup, havde rettet det lidt til inden konkurrencen. Til gengæld var flere af deltagerne vist ikke helt opmærksomme på den særlige kortnorm, der gælder for sprint kort. Der var i hvert fald blevet løbet gennem nogle forbudte områder, og så er det jo lige meget, om kort og baner er nok så godt. Vores "grand old" svenske kollega, Roland Svensson, rendte med 1. pladsen på den korte bane, mens Peter Wihan, Slagelse, vandt den lange bane foran fremadstormende Brian Damsgaard, Vestegnen, der havde hele 3 min. ned til "den gamle" Jørn Lind på 3. pladsen.

## FELTSPORT

Så til onsdagens feltsport. Det var en tynd deltagerliste. Godt nok var der 48 tilmeldte, hvilket vel i sig selv var acceptabelt, men fratrukket svenskere og civile, der naturligvis skal være noget så velkomne til at deltage, når arrangementet alligevel er stablet på benene, blev det kun til 29 deltagere. Både af hensyn til DPIF's store økonomiske tilskud og de mange, mange arbejdstimer, arrangørerne byder ind med, er det bare ikke godt nok.

Nå, men de få deltagere var jo mødt op for at vise deres kunnen, så lad os lige glemme begravelsesstemningen for et øjeblik. 4 mand stillede op i mesterskabsklassen. Nyeste skud på stammen var Christopher Wiberg, Sønderborg – rigtigt gættet: fædrene ophav siges at være Lufthavnens navnkundige Henrik Wiberg. Bortset fra en periode som ungdomseliteløber i FIF-Hillerød, har han siden barndommen stillet op for PI-Kbh., men denne gang var det som "rigtig" politier. Nerver? – mon ikke!

Modstanderne var de 3 bedste fra gårsdagens sprint, Peter Wihan, Brian Damsgaard, og så Jørn Lind, der som den eneste af de gamle havde taget kampen op mod ungdommen. Jørn er frygtindgydende med en pistol, men vinden må have drillet lidt, for det blev denne gang til hele 6 strafpoint, og da Peter kun fik 2 og Christopher 4, var der lagt op til drama. Jørn var hurtigst ude af skydepladsen med Peter lige i hælene.

Så gjaldt det om at holde tungen lige i munden på punktorienteringsbanen. Man skal hele tiden vide præcis, hvor man er, og samtidig skal der holdes fart. Hurtigst var nu Christopher, og med kun 3 strafpoint var han pludselig klart foran i konkurrencen. Jørn var kun 1½ min. efter, men han havde overset en post, hvilket kostede ham 6 strafpoint. Derudover havde han kun ét strafpoint. Jovist, han er stadig farlig. Peter og Brian var tidsmæssigt ikke langt efter, men med henholdsvis 14 og 22 strafpoint, var håbet ved at svinde.



Skydningen foregår på baner opsat til formålet i naturen



Sådan ser en cal. 22 pistol ud



Peter satte dog turboen på, og selv om han efter eget udsagn havde storbommet to poster, var han alligevel hurtigst på o-banen. Bare 3 min. efter kom Christopher i mål, og så var det en kendsgerning, at debutanten også var blevet mester. Jørn kunne slet ikke komme op i Peters gear, så sammenlagt lykkedes det alligevel Peter at nappe sølvmedaljen. Jørn tog sig af bronzen, mens Brian måtte nøjes med ingenting.

Hos pigerne var der kun to deltagere, erfarne Rita Breum og hurtige Camilla Rath. Nå, nej, Camilla er faktisk blevet meget bedre med kort og kompas, men en slem forstuvning sidste efterår har helt fjernet hurtighe-den.

De fulgtes pænt ad med 8 strafpoint til Rita og 6 til Camilla for skydningen. Begge havde en skidt dag med punktorienteringen, der både kostede tid og 15 strafpoint til hver, men faktisk havde Camilla et samlet forspring på 5 min., da de gik ud på o-løbet. Ritas form var dog for god og med en 7 min. hurtigere o-løbs-tid, blev Camilla alligevel henvist til 2.pladsen.

Og lige et delresultat fra de øvrige klasser: Det lykkedes Henrik Wiberg at ramme plet med alle 10 skud i skydningen, hvilket dels rakte til en flot samlet 2. plads i H45 og dels udløste store glædesudbrud fra én, der pga. skrantende helbred ikke har haft mulighed for store idrætssejre i snart mange år.

#### GRAVKAMMERSTEMNING

Inden aftenens kulinariske højdepunkt skulle der så holdes krimsemøde om det lave deltagerantal. Selv den mest inkarnerede

feltsporner af os alle, Arne Pedersen, hørte jeg melde ud om, at arbejdet var meget stort i forhold til deltagerantallet. Sammen med Finn Søndergaard, der også er klart på den forkerte side af de 70 år, havde han dagen forinden brugt rigtig lang tid på at udsætte punktorienteringsbanen. Regn og kulde havde næsten overmandet de to gamle, men heldigvis passer Fanden jo godt på sit ukrudt.

Stemningen blandt de gamle, garvede var trist, men også realistisk. Feltsporner er død, som vi kender den i dag. Måske kan den erstattes af noget mindre krævende, f.eks. kun skydning og o-løb, men chancerne er ikke store. Så smed Henrik Wiberg en bombe ind i debatten ved at oplyse, at han og sønnike gerne ville lave et to-dages arrangement på Bornholm til næste år, og straks steg humøret betragteligt. Der var enighed om, at det nu helt er op til næste års sjællandske arrangørgruppe at afgøre, om dette to-dages løb eventuelt skal udvides til et 3-dages og omfatte et fornyet DPM, der i så fald måske kunne komme til at bestå af 3 x o-løb i form af sprint, langdistance og mellemdistance. Gravkammerstemningen var pludselig afløst af boblende optimisme på orienteringssportens vegne.

Men hvorfor er orienteringsløbet ikke til samme diskussion som feltsporner? Fordi o-løbet ikke tilnærmelsesvis kræver de samme ressourcer at afvikle, og som arrangør kan man få hjælp af lokale, civile o-klubber. Kun Forsvaret arrangerer en feltsporner, der minder om vores, men også hos Forsvaret er sporten skrantende. Og så er o-løbet også som deltager meget lettere at kaste sig ud i både for nye og gamle.



Optællingen af træffere – eller dem der ramte ved siden af



Der skal også beregnes resultater og spises lidt







Og o-løb i langdistanceudgaven var, hvad der stod på torsdagens program, og med samme stævneplads og løbsområde som om onsdagen. Området er bare så stort og så svært, at der sagtens kan laves løb i samme område to dage i træk.

I damemesterskabsklassen skulle Camilla forsøge at revanchere sig, men igen var Rita 7 min. hurtigere. Rita hører også til den gamle garde og burde slet ikke kunne løbe så hurtigt mere. Imponerende!

Herremesterskabsklassen var forøget med én deltager, nemlig Bo Lindholm, Vestegnen, der efter langvarige skadespauser håbede på, at ryggen nu igen kan holde til at tonse rundt i ujævnt terræn. I gårsdagens feltsport blev det til en sikker 1. plads i H35-klassen, og i dagens o-løb lå Bo tidsmæssigt også rigtig godt til, men et fejlklip kostede bronzemedaljen.

Igen var det kampen mellem Christopher Wiberg og Peter Wihan, der tiltrak sig mest opmærksomhed. Peter er bare blevet markant bedre og bedre inden for de sidste par år, og så nyttede det ikke noget, at Christopher har nok så meget erfaring fra drengene. Peter holdt ham nede med 1½ min., hvilket betød en salomonisk fordeling af mesterskabernes 2 guldmedaljer. Brian Damsgaard og Jørn Lind skulle kæmpe om den bronzemedalje, som Bo havde hængt ude i fyrrekrattet et sted, og her viste Brian, at han ikke kun kan løbe hurtigt, men også finde vej i svært terræn ved at slå Jørn med 2½ min. Brian var såmænd bare 8½ min. efter Wihan, hvilket var mindst lige så bemærkelsesværdigt. Godt gået!

I H45 blev feltsporten suverænt vundet af en veltrimmet Peder Stephansen. Det er sjældent af høre en sindig vestjysk landbetjent som Peder skråsikkert ved målgang at udtale sig om, at man er sikker på at vinde, inden man overhovedet har hørt, hvordan det er gået konkurrenterne. Også i o-løbsmesterskabet viste Peder stor styrke – eller som han sagde efter løbet: "jeg løb hele vejen – skulle slet ikke ned at gå for at få pusten" – men Assens-Kurt, der altid er godt løbende, men også er kendt for at have problemer med at finde vej, ville det anderledes. Med bare 38 sekunder henviste han Peder til 2. pladsen. Fortjent hyldet til den gamle fynske kæmpe.

Stor, stor tak til de mange arrangører fra Randers, Aalborg og Skive, som gjorde dette – formentlig sidste – feltsportsarrangement til en oplevelse. Ingen nævnt, ingen glemt, men stævneleder Egon Sloth imponerede som vanligt med sit store rolige overblik. Han sagde del selv, men vi andre kunne også se det: han nyder at stå med ansvaret.

Mon ikke han kan overtales til en omgang mere, når DPM i orientering i en eller anden variant igen kommer til det nordjyske?

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



*Esben Møller Blicher nærstudere kortet inden han løber*



*Jesper Krag er presset*



*Løbetur i den friske natur*



# Daniel Fynsk

## igen suveræn dansk mester i bordtennis



Af Søren Muhlig, Bordtennisudvalget  
Fotos Poul Bech

Ja sådan indledte jeg indlægget omkring de danske politimesterskaber 2014, og det passer igen i år.

Ved de afholdte mesterskaber den 14. og 15. april, afholdt denne gang i Århus i Sisu/Mbk's lokaler på Nørre Boulevard, og også igen styret af den "gamle" Poul Bech med hjælp fra Poul Erik Sloth Andersen, der havde tid til dette, da han kun stillede op i double.

Det var med nogen spænding, vi havde set frem til arrangementet, da det første dag om formiddagen skulle afholdes i 2 lokaler med 5 borde i stueetage og 3 borde på 1. salen. Det blev sådan, at eliterækken spillede på 1. salen, mens vi andre spillede i stueetagen, men allerede kl. 11.00 var vi klar til at spille i en tilstødende hal, hvor der blev stillet 8 borde op, så da vi til stævnet kun var 29 deltagere var det intet problem. I stueetagen havde den lokale bordtennisklub sørget for opvarmning med smørrebrød begge dage til frokost. Dette kunne ikke laves bedre af Ida Davidsen og var til "rigtige politipriser". Så da den lokale bat- og ketsjerformand Jesper Compier havde budt velkommen gik vi i gang.

Her kommer vi så til overskriften. Som nævnt var Daniel igen suveræn i single. Han afgav ikke sæt undervejs og i finalen mod Morten Edelbo vandt han sikkert 4 – 0. Ikke en velspillet og spændende finale, dertil var Daniel for suveræn. At det var Daniel og Morten, der mødtes i finalen, i øvrigt en gentagelse af sidste års finale, var for bordtennisudvalget en bekræftelse på, at vi havde udtaget de rigtige spillere til de kommende europæiske mesterskaber i Bulgarien sidst i maj måned. De bliver suppleret med Henrik Laxby, der ikke kunne få fri fra politiskolen til deltagelse i de danske mesterskaber, men han er lovet fri til maj.

Som nævnt i sidste års referat skulle han i år have budt Daniel op til dans, men det må vente til 2016 i Sønderjylland, hvor vi ser frem til, at Henrik vil vise sine evner. I øvrigt fantastisk at Erik Hostrup Nielsen Nordjylland igen i år formåede at spille sig i semifinalen, hvortil også Villy Dahlgaard Sydøstjylland spillede sig frem til. De måtte dog sig slået af henholdsvis Morten og Daniel.

Igen i år blev Daniel 3-dobbelt mester – i double og hold sammen med Jens Skovbjerg Jensen, der således blev 2-dobbelt

»



mester. Der var dog mere spænding omkring disse mesterskaber, idet doublefinalen en gentagelse af sidste år finale igen var en forbudt for børn kamp over 5 sæt. Her mødte de Kell Kristiansen, Syd- og Sønderjylland, Morten Edelbo, Østjylland, der vandt 1. sæt 12 – 10. 2. sæt tog Daniel og Jens med 11 – 8. 3. sæt gik til Kell og Morten med 12 – 10 efter at have været bagud 10 – 7. I 4. sæt startede Kell og Morten forrygende og bragte sig foran 8 – 4, og vi regnede så med at de ville køre sættet og sejren hjem, men nej det blev 9 – 9, og Jens skulle serve. Nervositeten var stor for Jens, der lavede servefejl, og derved fik Kell og Morten en sæt- og matchbold. Desværre for dem blev den ikke udnyttet, da Kell sendte Jens's sidste serv ved siden af bordet med et my.

Herefter tog Daniel og Jens sættet 13 – 11 og gassen var gået af ballonen for Kell og Morten, der tabte sidste sæt klart med 11 - 4.

I sidste finale for hold mødte Daniel og Jens Østjylland med Morten Edelbo og Hans Erik Sørensen, der bed pænt fra sig. De vandt begge deres singler over Jens, men Daniel var urørlig, så doubelen blev afgørende, og den spillede Daniel hjem for dem dog ikke uden besvær, idet Østjylland vandt 1. sæt. Herefter tog København de næste 3 og blev mestre.

I Mesterrækken var Jens Skovbjerg Jensen suveræn og mødte i finalen Jann Wiencken Vestegnen, der blev besejret 3 – 1. Begge oprykkede herefter igen til Eliterækken, hvorfra Jens kom sidste år og Jann året forinden.

I A-rækken blev Kurt Hougaard Pedersen Sydøstjylland vinder med cifrene 3 – 1 over Henning Van Der Aa Kühle København. Begge i øvrigt nedrykker fra mesterrækken sidste år.

Sluttelig tak for et godt stævne til alle og tak til Jesper Compier, der foruden et veltilrettelagt stævne med mange fine præmier til vinderne (næsten én til hver), havde sørget for en dejlig kammeratskabsaften på politigården i Århus med buffet, der simpelthen må roses til op over skyerne. Tak til Stine og Ditte fra idrætsforeningen. De gjorde aftenen endnu hyggeligere.

Under og efter buffeten blev der diskuteret livligt om, hvordan vi kunne få flere deltagere til mesterskaberne – den ligefremme løsning kom ikke, men vi vil i udvalget se på dette, så hvis nogen har de vise sten er de velkomne. Os der er lidt oppe i årene kan huske tilbage til mesterskaber med over 100 deltagere. Til allersidst tak til Poul Bech og Poul Erik Sloth Andersen og vi ses alle i Sønderjylland i 2016.

Der henvises til Dansk politidrætsforenings hjemmeside: [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk) for øvrige resultater.



# Fugleflojt fra oven



*Jan Tingsvad, Svendborg PI, på teknisk nedkørsel*



# og fuld gas

“Taktikken var lagt. Den skulle have fuld gas fra begyndelsen. Skulle artiklens forfatter mon nå sit mål denne gang og blive dansk mester? Bøgen var sprunget ud, skoven var begyndt at blive grøn og fuglene fløjtede lystigt blandt de udsprungne træer. Mon Rasmus Feldballe nåede sit mål? Få svaret her i hans beretning om det dansk politimesterskab i mountainbike”.

*Af Rasmus Feldballe*

Årets danske politimesterskab i mountainbike blev afholdt i Horsens. Ruten havde alle facetter af hvad en MTB rute kan byde på. Masser af højdemeter, tekniske passager, transportstrækninger, hop/drops med B-linier. Men prikken over i'et var et fantastisk forårsvejr og masser af opbakning og tilråb.

Politidirektør Helle Kyndesen, Sydøstjylland, bød velkommen og trods anstrengelserne bemærkede flere ryttere, at hun var blandt hepperne, da de passerede startområdet første gang. Dejligt at opleve denne opbakning.

Taktikken var klar: FULD GAS fra start til mål. Jeg vidste med det samme, at jeg ville få kamp til stregen af sidste år vinder Anders Nyholm, og at slaget skulle slås på de lange bakker, som er min styrke. Alt gik som planlagt. Jeg lå forrest og fik hurtigt et hul på ca. 20 sekunder til Anders. Nu skulle jeg bare holde hullet på de ca. 20 sekunder, og på 3. omgang tænkte jeg, at kun defekt kunne forhindre mit første politimesterskab. Men jeg var nødt til at presse mig til det yderste både fysisk og teknisk for at holde hullet. På 4. og sidste omgang begyndte kroppen at sige fra, og jeg kunne ikke holde hullet. Midt på 4.

omgang havde Anders lukket hullet og passerede mig på singletracket. Anders fik hurtigt et hul på ca. 10-20 sekunder, som jeg lige akkurat kunne lukke på de lange stigninger, men jeg havde ikke kræfter til at tage føringen. Og på den sidste del af 4. omgang blev hullet op til Anders kun større og større. Resultatet blev en gentagelse af 2014 med Anders som etter og mig som toer. Men vigtigst for mig, så blev løbet afgjort uden defekt hos hverken Anders eller mig, og vi gav hinanden tæt kamp. Flere kom efterfølgende hen til mig og spurgte: “Hvad skete der på sidste omgang?” Svaret må være, at tanken med chokoladestik og rødbedejuce var tom.

Hvad så nu? Jeg ser frem til endnu en hyggelig politivintercup i godt selskab. Betina Romer har lovet at en af dem bliver på Vestsjælland. Den vil jeg opfordre til at vi alle deltager i til trods for køreafstand og broafgift. Betina Romer har trods alt kørt fra Sjælland til næsten alle forrige politi-vintercups i Jylland og på Fyn. Personligt håber jeg at se Anders Nyholm til mindst en af disse kommende politivintercups, så jeg ikke skal vente et helt år på revanche og hans gode selskab.

»







John Christensen,  
Svendborg PI, i fin  
stil efter styrt



Betina Romer i mål  
som suveræn mester



Sydøsttysk følgeskab mellem  
Jane Zinck og Camilla Kriegbaum



Der gøres klar til start

Der er ingen tvivl om at Horsens PI, og alle der havde del i planlægningen og udførelsen, havde lavet et kæmpe og succesfuldt arbejde. Horsens PI er en initiativrig og erfaren MTB-løbs arrangør, der har baglandet i orden. Det er altid en fornøjelse at prøve nye spor i Horsens og jeg ser også frem til at prøve en ny menu end kødgryde med pasta/ris ved fremtidige politivintercups – dette være sagt med et glimt i øjet.

Tak for den gode stemning, opbakning, det gode humør og til firmaet Skydda, der sponserede nye mtb-handsker til alle ryttere og hjælpere.

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



# En markant idrætspersonlighed går fra borde



Kurt Pedersen ved dette års Albaniløb.

Kurt Pedersen i sikker stil over vandløbet fra dpm i mountainbike i 2009.

*Af Gunnar Andersen, næstformand, på vegne af Dansk Politidrætsforbund  
Fotos af Gunnar Andersen, DPIF og Hans Aage Hvalsø Hansen, Fyns Politidrætsforening.*

Mange er gennem årene stødt på Kurt Finn Pedersen fra Assens Politis Idrætsforening – ikke alene som arrangør, men også på idrætsbanerne, hvor der er blevet og bliver dystet på skarpeste vis. Kurt Pedersen forlader i nærmeste fremtid sin tjeneste som politimand og lader sig pensionere. Derfor genopstillede Kurt ikke ved Assens PI' seneste generalforsamling i februar måned 2015.

Kurt startede i politiet den 1. februar 1978, og blev straks ved sin ansættelse indmeldt i PI-København og dermed også i DPIF, der skulle komme til at få stor glæde og inspiration af det bekendtskab. Kurt startede ellers sin idrætskarriere i politiet med at spille fodbold for PI-København, men om det var de skiftende vagter, der sluttede den karriere eller det var det faktum, at en klassekammeret Egon Sloth, Aalborg PI, der dyrkede orienteringsløb, vides ikke med sikkerhed. Egon fik i hvert fald overbevist Kurt om, at orienteringsløb lige var noget for ham, der var en habil løber og som mente at det med at finde vej, nok skulle

kunne læres. Kurt deltog i enkelte løb på Sjælland og stillede så op til DM i orienteringsløb i 1979, hvor han blev sidst i B-klassen. Det var dog tilstrækkeligt til at slå fast, at Kurt havde fundet "sin idræt" og han har da også siden deltaget ved samtlige danske mesterskaber i feltspor og orienteringsløb.

Efter små 3 år i København, gik turen tilbage til Fyn, hvor Kurt fik tjeneste i Odense – dog kun i 3 år, hvorpå han i 1984 søgte og fik tjeneste ved Assens Politi, der på dette tidspunkt bestod af 9 politiassistenter og 5 kriminalassistenter. Allerede året efter den 28. marts 1985, blev Kurt valgt til formandsposten på Assens PI' generalforsamling. En post, som han har bestridt lige siden frem til den 27. februar 2015, hvor han valgte at træde ned fra foreningens allerøverste post. 30 år, hvor der er sket meget med Assens Politi, men hvor initiativerne fra den lille forening og dens formand nærmest har stået i kø for at blive mangfoldiggjort til gavn for foreningen, men især også til gavn for politifolk rundt i landet og for Dansk Politidrætsforbund. »



At idræt er Kurts helt store passion fornemmer ham hurtigt når ham er på tomandshånd med ham, hvad enten det er over telefonen, eller i andre sammenhænge. Umiddelbart fornemmer man et stille og roligt gemyt, men man skal ikke være sammen med Kurt ret længe før man aner, at der bag det stille ydre brænder en endog kraftig ild og energi for sporten i især orienterings-, triathlon- og cykelsporten samt løbedisciplinerne.

Efter således at have "fundet" sin idræt, så fik Kurt smag for mere i samme "boldgade", da triathlonsporten dukkede op i Danmark med det første arrangement i Rødekre, hvor der blev afviklet 15 km landevejsløb, 80 km cykling og afsluttende med et 7 km orienteringsløb. Det var lige noget for Kurt og han kastede sig med energi over denne nye disciplin, der kort efter blev rettet til de discipliner – svømning, løb og cykling, som vi kender i dag. Assens PI gav sig derfor i kast med at arrangere civile triathlonstævner og nåede at arrangere 3 stævner på den ¼-Ironmandistance før successen gjorde, at arrangementerne blev for store for den lille forening, der måtte stoppe med stævnerne.

Men Kurt havde her set, at der blandt politifolkene var grobund for nye idrætsgrene og arrangerede derefter det første prøvemesterskab i 20 km-løb, hvilket efterfølgende blev et officielt mesterskab i halvmarathon. Cyklingen havde som nævnt fået fat i Kurt og det mente han og Assens PI, også måtte gælde for andre i Dansk Politidræt. Derfor tog Kurt initiativ til at afvikle det første landevejsløb i Dansk Politidræt og som bekendt, så holder den disciplin også i dag med både linieløb og enkeltstart og klasser for begge køn. Når nu landevejscykling har fat i poli-

tifolkene, så må det samme vel også gælde for mountainbiken, da den vandt frem i Danmark. Også her var Kurt og Assens PI de første til at arrangere løb med mountainbiken, hvilket især med Kurts seneste tiltag MTB-vintercuppen, har vundet stor interesse hos politifolkene over det ganske land.

At Kurt og Assens PI sammen har et enormt drive, når der skal skabes nye initiativer, så vi også i Dansk Politidrætsforbund i forbindelse med jubilæumsåret 1996, hvor der blev opfordret til at forsøge sig med alternative idrætsarrangementer. Også den "handske" tog Assens PI op, og arrangerede et populært "stjernetræf" med 4 forskellige discipliner – gokart, klatrevæg, militærtærfeltbane og crossløb, hvor der var indlagt skydninger med paintballgevær. En succes, der givet vil kunne gentages med lige så stor opbakning.

Nu har Kurt så valgt at træde ned fra formandsposten og overlade roret til yngre kræfter. Han har dog lovet os, at vi fortsat vil se ham på startlisten ved de idrætsgrene, som han gennem årene har "båret igennem" og elsker. Nye interesseområder har altid interesseret Kurt, og han er blevet godkendt til at ro kajak, så mon ikke vi også kan møde Kurt langs de danske kyster i sommer.

Tak Kurt for din fantastisk store indsats for Dansk Politidræt. Du har fået tildelt alle de æresbevisninger, som vi har i Dansk Politidrætsforbund, så derfor blot at ønske for dig, at idrætten fortsat må bringe dig stor glæde i årene fremover, hvor vi vil glæde os til fortsat sat at se dig blandt os ved stævner og mesterskaber.

---

# Nyvalgt til Cykeludvalget i DPIF

Af Jørgen Guldborg, DPIF cykeludvalget  
Foto Robert Hansen, DPIF

På repræsentantskabsmødet i Dansk Politidrætsforbund den 11. maj 2015 blev den 39 årige Rikke Kristiane Bjerre Guldbæk valgt ind i cykeludvalget, hvor hun de næste to år, i samarbejde med de etablerede og erfarne Jens Nygaard Svenningsen og Jørgen Guldborg, skal fortsætte arbejdet med at supportere cykelsporten indenfor politidrætten. Jens og Jørgen udtaler: "Vi er meget tilfredse med valget af Rikke, og vi forventer, at det kan være med til at synliggøre og løfte kvindecyklingen i politidrætten". Rikke er selv en sej sportskvinde. I 2012/2013/2014 gennemførte hun flot Ironman Copenhagen i imponerende stil. I 2015 'nøjes' Rikke med Danish Police Tour 2015, for som hun udtaler: "I år er det min mands tur. Han har et mål om at løbe Berlin Marathon på under 3 timer, og vi støtter hinanden". Når Familien Rikke er samlet består den ud over Rikke og hendes mand af 5 dejlige piger. Rikke er tjenestegørende i Syd-Østjyllands Politi i Horsens. Stort velkommen til Rikke.



*Double: Fra venstre mod højre: Jacob Kristiansen, Marthe Nilsen, Henrik Laxby (DK) og Daniel Fynsk.*



*Af Jens Skovbjerg, DPIF bordtennisudvalget*

Den 27. maj 2015 rejser en delegation på seks personer til Bulgariens tredjestørste by, Varna, for at forsvare de danske farver ved De Europæiske Politimesterskaber i Bordtennis. Danmark stiller med det måske stærkeste landshold nogen-  
sinde, og med de rette forberedelser og træning har vi medal-  
jehancer i alle de rækker, vi stiller op i. Netop træningsforbe-  
redelserne var årsagen til, at Norges Politiidrætsforbund, NPI,  
i vinters henvendte sig til DPIF og tilbød at komme til Dan-  
mark til en mininordisk træningssamling forud for EPM. Dan-  
mark takkede selvfølgelig ja – en så god mulighed for både  
at træne/forberede sig til mesterskaberne og samtidig styrke  
de nordiske relationer i politiidrætten skal man ikke lade gå til  
spilde.

#### **BORDTENNISTRÆNING**

Mandag den 27. april ankom Per Arne Frengen, næstformand  
i NPI, sammen med sit landshold, bestående af tre herrespil-  
lere og en damespiller til Københavns Lufthavn. Efter en fælles  
morgenmad hos Ole Jacobsen på Idrætskontoret på Politigår-  
den, blev nordmændene indlogeret på Hotel Scandic, og så  
var der afgang til første træningspas.

Til lejligheden havde Brønshøj Bordtennisklub venligst udlånt  
deres lokaler, og sammen med politiskolen lagde de faciliteter  
til intet mindre end fire træningspas og en venskabsturnering  
på kun 2½ døgn. Træningen var tilrettelagt således, at spil-  
lerne på begge landshold bød ind med træningsøvelser – og  
resultatet var således flere varierede træningspas; især med  
fokus på serv- og returnspil samt kamprelaterede øvelser. Mel-  
lem de forskellige træningspas blev der spist frokost og for-

# Norges bordtennislandshold i Danmark



Forberedelser til EPM i Varna 2015



Marthe Nilsen (Norge) og Morten Edelbo (DK)

talt røverhistorier fra tidligere EPM-turneringer rundt omkring i Europa. Tre af de fire norske spillere er debutanter ved det kommende stævne, og de lyttede således interesseret på Morten Edelbos og Daniels Fynsks lidt for pralende historier fra Palermo 2011.

## HØJT NIVEAU I BEGGE LEJRE

Danmark stiller denne gang til EPM med et stærkt hold bestående af Daniel Fynsk, København, Morten Edelbo, Østjylland og debutanten Henrik Laxby, pt. Politiskolen. Allerede i 2011 beviste Daniel sit værd ved at vinde en sølvmedalje i single og en fjerdeplads i double sammen med Morten. Med tilgang af Henrik, som har spillet i landets bedste rækker i civil bordtennis, har Danmark mulighed for at stille op i 3-mandsholdturneringen med et hold, som kan komme helt til medaljerne. Endvidere viste Daniel og Henrik ved træningssamlingen, at de spiller en solid double sammen.

I den norske lejr er stjernen ubestridt det kvindelige islæt, Marthe Nilsen, som i civilt regi er tidligere norsk mester og landsholdsspiller. Hun har spillet professionelt og deltaget ved både EM- og VM-slutrunder. Sammen med Norges bedste herrespiller, Jacob Kristiansen, har de især gode muligheder i mixdoublerækken ved EPM. Jacob ligger aktuelt nr. 80 på den norske rangliste og kan også gøre en god figur i single. De to øvrige norske deltagere er den spillende træner, Morten Aanonsen og Mathias Borgersen.

## MIDDAG OG LANDSKAMP

Under det norske besøg var DPIF mandag aften vært ved en

middag på en restaurant i København. Ved middagen deltog også Ole Jacobsen fra DPIF og resultatet blev en fornøjelig aften, som kun sluttede tidligt, fordi tirsdagen bl.a. bød på en uofficiel landskamp, som skulle afgøre styrkeforholdet landsholdene imellem inden mesterskaberne i Varna.

Tirsdag var der rundvisning på politigården, og derefter stod dagen på træning om formiddagen, efterfulgt af fælles "Pasta Party" til frokost. Da alle havde slået mave, kunne den føromtalt venskabslandskamp begynde. Uden at skulle trætte med kampreferater og resultater, kan det konstateres at Danmark vandt en sikker sejr og dermed håneretten indtil EPM. Tirsdag aften gav nordmændene den som turister i København, og onsdag trænede vi alle et sidste træningspas, inden nordmændene blev kørt til lufthavnen. Alt i alt tre gode dage for alle deltagere og en fantastisk måde at få rystet det danske landshold sammen på og styrket niveauet inden strabadserne i slutningen af maj i Varna.

TAK til Morten Aanonsen for at tage initiativ til træningssamlingen, og tak til det norske politiidrætsforbund, som betalte både fly og hotel for de norske spillere. Slutteligt tak til DPIF og Ole Jacobsen for opbakningen til hele arrangementet.

Daniel Fynsk ny europæisk politimester og bronze til det danske hold, der udover Daniel bestod af Morten Fly Edelboe og Henrik Laxby.

Læs meget mere om de flotte resultater i næste udgave af Politidræt

# 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, Rigspolitiets Idrætsforening*

Så er der kun få dage til starten går mandag den 29. juni 2015 kl. 10.00 fra POPERMO i Odense og videre til den skarpe start kl. 11.00 ved Dagli' og LokalBrugsen i Brylle uden for Odense. Det store felt af ryttere kan godt begynde at glæde sig til en helt enestående tour Danmark Rundt. De skal igennem 7 etaper, ca. 850 km og ca. 6.000 højdemeter.

### **UNDERVEJS SKAL ALLE RYTTERE OG HJÆLPERE OVERNATTE PÅ COMWELL OG SCANDIC**

- 29. juni Comwell Kolding
- 30. juni Scandic Bygholm i Horsens
- 01. juli Scandic C og V i smilets by Århus
- 02. juli Scandic Eremitagen i Lyngby (Lyngby Storcenter)

### **KARAVANEN OG FRIVILLIGHEDEN**

Den store karavane består ud over 150 forventningsfulde ryttere også af ca. 70 nøglehjælpere, hvoraf en stor del kommer fra MC Task Force i Rigspolitiets Idrætsforening. De øvrige er også for størstedelens vedkommende fra Rigspolitiets Idrætsforening, herunder flere deltagere fra projekt DET HELE MENNESKE. Fælles for alle er, at de gør det frivilligt og således rykker en uges ferie ud af kalenderen for at sikre alle deltagerne en mindeværdig tur rundt i Danmark i uge 27.

Jeg er ydmyg af beundring over for den store skare af frivillige!

### **DELTAGELSE**

Der er deltagelse fra både England, Norge og Tyskland.

### **LØBETS KONCEPT**

Der køres på hold á 4 ryttere, hvor 3. mands tid er gældende. Der køres naturligvis også individuelt, herunder i aldersopdelte klasser, men samtidig konkurrerer alle uanset alder og køn også om præmierne i det samlede klassement og den gule førertrøje.

### **GENNEMGÅENDE KONKURRENCER UNDER LØBET**

- Den gule førertrøje (Dagli' og LokalBrugsen)
- Bakkekonkurrencen (Cremefraiche.dk)
- Pointkonkurrencen (Heino Cykler)
- Den sociale pris (Post Danmark)

### **PRÆMIERÆKKE**

Danish Police Tour 2015 har en præmierække på over kr. 30.000. Glæd jer!



# Klar til start...

## SPONSORER OG SAMARBEJDSAFTALER

I skrivende stund er der ud over hovedsponsoratet med **Coop ved Dagli' og LokalBrugsen**, indgået fine samarbejdsaftaler med følgende:

- HIGH5
- Scandic
- Suprabeam
- BC Catering
- Heino Cykler
- Cyclewear.dk
- MedicSport
- Certego
- Sparta (løbeklub)
- Cremefraiche.dk
- Houmann Gruppen
- POPERMO forsikring
- Malerfirmaet Eskildsen
- Rigspolitiets Idrætsforening
- Post Danmark (der i år har 25 års jubilæum med Post Danmark Rundt cykelløbet)

## HOVEDSPONSOR ER COOP VED DAGLI' OG LOKALBRUGSEN

Coop ved Dagli' og LokalBrugsen sponsorerer hele depotdelen i form af sandwich, frugt, sodavand, chokolade, slik, kaffe o.s.v. Ligesom de leverer den gule førertrøje i løbet og yderligere følger et par behagelige overraskelser til dagens etapevinder, 'dagens' rytter og den førende rytter i klassementet.

### **Citat fra COOP ved den kommercielle chef Jesper Hald Kjeldsen**

*Dagli' Brugsen håber at skabe folkefest rundt om et stort antal af kædens butikker i ugen op til, at TV2 begynder sin dækning af Tour de France. Det sker, når kæden går i samarbejde med Dansk Politiidrætsforbund, som fra den 29. juni til den 3. juli 2015 har op mod 160 cykelryttere til at deltage i Danish Police Tour 2015. I alt 850 km skal cykles på de 5 dage, og på hver etape vil der være start og mål ved Dagli'Brugsen rundt i landet.*

*Der er en forventning om, at der ved hver butik bliver et løb, som kendes ved start- og målbyer i den franske 'Tour', Kjeldsen supplerer: "Arrangementet passer perfekt til Dagli'Brugsens mål om at skabe lokalt engagement og mere madglæde og vores rolle som lokalsamfundets borgmestre". Dagli' og LokalBrugsen er også, tankstation, apotek, bank og posthus rundt om i landet. Enestående vigtighed for de mindre lokalsamfund i Danmark.*



## PROGRAM OG FL REKLAME

FL Reklame opsætter og sørger for trykningen af løbets 'bibel' og omfattende program, som vi forventer at kunne uddele efter den 20. juni 2015 til ryttere, hjælpere, sponsorer og samarbejdspartnere, ligesom det flotte program naturligvis vil blive uddelt under touren til tilskuere samt ved start og mål.

## ETAPEOVERSIGT

1. (ca. 130 km) etape 290615 Odense-Nordfyn-Kolding
2. (ca. 026 km) etape 290615 Haderslev-Kolding (Enkeltstart)
3. (ca. 115 km) etape 300615 Kolding-Egtved-Horsens
4. (ca. 036 km) etape 300615 Glud Nørby-Glud Nørby (Holdløb)
5. (ca. 210 km) etape 010715 Horsens-Silkeborg-Hobro-Århus (Kongeetape)
6. (ca. 175 km) etape 020715 Århus-Sjællands Odde-Sorø-Ringsted-Køge-København
7. (ca. 150 km) etape 030715 Nordsjælland

- I alt ca. 850 km fordelt på 5 linjeløbsetaper, en enkeltstart på 26 km og et holdløb på 36 km
- Derudover vil der være en samlet transportmaster/distance på ca. 95 km i alt
- Anslået 6.000 højdemeter

I skrivende stund er gennemkørselsplanlægningen i fuld gang og ret til ændringer forbeholdes.

## DEN AFSLUTTENDE ETAPE OG AFSLUTNINGEN PÅ DANISH POLICE TOUR 2015

Den afsluttende etape har start ved Dagli' og LokalBrugsen i Mørkhøj i Gladsaxe og herefter går turen nordpå frem til depotet ved Smidstrup ved den nordsjællandske kyst. Herefter triller feltet videre til Gilleleje, Hornbæk, Helsingør og videre ad den smukke Strandvej frem til Klampenborg, hvor der drejes af mod Lyngby. De afsluttende omgange har mål ved DTU i Lyngby.

Efterfølgende er der afslutning med fint depot og præmieuddeling samme sted.

**FØLG MED PÅ [WWW.POLITISPORT.DK](http://WWW.POLITISPORT.DK) OG FACEBOOK: POLITISPORT OG DANISH POLICE TOUR 2015**

Glæd jer til en enestående tour Danmark Rundt i uge 27.



# Forårssæsonen er startet

Af Hans Aage Hvalsøe Hansen, Fyns Politis Idrætsforening  
Foto: Jan Kofoed Nielsen, PI-Kbh.



Camilla Rath Nielsen og Rita Breum kæmper om at klippe først.

Et "springende klip" - her udført i bedste stil af Claus Etzerod, Sydøstjylland.



Årets første orienteringsløb blev afviklet i Gadevang lidt nord for Hillerød torsdag den 9. april 2015. Løbet kaldes Københavner Cup, 1. etape. Det er et af tre løb, som Københavns PI afvikler i løbet af foråret. Det har Københavns PI nu gjort i en årrække for at sætte lidt gang i forårsløbene på Sjælland. Det er takket være gode "gamle kræfter", der stadig holder ved og er klar til at yde en indsats for orienteringssporten, at det er muligt fortsat at holde liv i orienteringssporten inden for politiidrætten. I dette løb var det Peter Sørensen, som var banelægger og Torkil Hansen, som var banekontrol, og ved hjælp fra andre frivillige på selve dagen, blev der afviklet et godt stævne. Der var tilmeldt 41 deltagere fordelt i de forskellige klasser.

Stævnecentret var henlagt til Hillerød Stadion, hvor der var omklædning og efterfølgende afslutning. Stadionet ligger i umiddelbar tilknytning til selve skove, så der var ikke længere ud til start, end at deltagerne kunne gå eller løbe derud. Vi var 11 fortrøstningsfulde deltagere fra Fyns Politis Idrætsforening, som drog hjemmefra tidligt om morgenen kl. 06.30 for at komme ud i skoven og dyrke lidt motion. Det var rigtig fint løbevejr med en tilpas temperatur, så det kunne kun blive godt.

Denne gang skulle vi prøve noget helt nyt af med hensyn til tidtagning og kontrol af poster. En del af os havde i forvejen tilmeldt os med egne løbebrikker "Sport Ident". Det er en brik, som skal stikkes ned i et lille hul ved posten for at registrere, at man har været der, og samtidig registrerer den tiden, man er der. De nye brikker, der skulle afprøves, er nogen som registrerer løberen, når han passerer posten i tæt afstand, hvorefter den giver et bip og et lyssignal, når posten er registreret. Det skulle bevirke, at løberen ikke behøver at stoppe op for at få registreret posten.

Jeg tror nok, at de fleste alligevel stak brikken i postenheden, for at være sikker på, at man var blevet registreret. Jeg var selv en af dem. Det kan godt være lidt svært at have tiltro til, at man havde været tæt nok på, til at registreringerne var i orden. Og at komme hjem og blive disket på grund af en manglende registrering fra en post, hvor man vidste, at man havde været, ville ikke være rart.

Jeg selv løb bane 3, og det var en god varieret bane med en del korte stræk på tværs i terrænet, hvor der ikke var mulighed for at løbe på stier, og hvor man skulle "holde tungen lige i munden" for ikke at bomme posten. Og så var der nogle længere løbestræk, hvor det kunne betale sig at løbe lidt uden om for at komme frem til posten. Det bevirkede så, at man nok løb lidt for hurtigt, og at hjernen blev træt, så der var en større chance for at bomme de efterfølgende poster. Jeg startede selv midt i feltet og nåede ret hurtigt et par af de løbere, som var startet lige før mig selv. Det gav mig lidt ekstra gejst, men da min hurtighed ikke er, hvad den var engang, så løb jeg for det meste lige på gennem terrænet for at løbe den korteste vej. Men flere gange mødte jeg igen de indhentede løbere ved en af de efterfølgende poster, selv om de var løbet en lidt længere vej ad stierne uden om til posterne. Så var det bare, om jeg kunne holde den distance resten af banen, for så havde jeg slået dem, da de var startet lidt før mig selv. Det blev til en 3. plads for mit vedkommende med en tid, som jeg selv var tilfreds med.

Straks da jeg kom i mål, blev jeg overfaldet af Jørn Lind, som mindede mig om, hvad jeg havde lovet til Påskeløbene nogle dage forinden i Mols Bjerge: "Nu husker du vel, at du har lovet at skrive lidt om løbet. Vi er nødt til at have en vinder til at skrive om det, for så bliver det skrevet altid lidt mere positivt".

Men ak – det med en vinder kunne jeg ikke holde. Bruno Stub havde været alt for hurtig, og så var der også en pige, som havde slået mig – uha det kunne være gået helt galt Jørn. Men ros skal der være til banelægger, stævneleder og banekontrol m.v. I havde lavet et godt stævne. Og vi glæder os til at komme igen til de andre to CUP-løb. Til alle andre som ikke var med til dette løb, men som læser artiklen, kan jeg kun opfordre til at komme i gang, og komme ud i naturen og få en god gang motion. Selv om man ikke tidligere har løbet orienteringsløb, så meld jer til, når indbydelserne kommer rundt. Der er altid nogen, som gerne vil hjælpe jer i gang.

Se resultatlisten på [www.politispport.dk](http://www.politispport.dk)

# Et himmelsk spor i tørvejr

Af Rasmus Feltballe, Silkeborg PI  
Fotos Claus Bering Jensen

Den 6. og afsluttende afdeling af MTB Vintercup'en blev afholdt i Silkeborg. Ruteplanlægger Georg Pape havde gjort sig umage for, at sporet både skulle være sjovt og udfordrende for alle deltagere uanset niveau og i al slags vejr. Og sporet skulle da også stå sin prøve, da kraftig regn og slud forsøgte at tage gejsten fra deltagerne. Sporet bestod prøven med en minimal mængde mudder og god kørbarehed til trods for regnen. De deltagere, der trodsede vejret, var top-motiverede både før, under og efter løbet. Så der skal ikke meget fantasi til at forestille sig gejsten, der ville have været, hvis sporet havde været tørt. Det vil vi gerne vise jer ved næste lejlighed. For som Kurt sagde: "... så godt et spor må jo være himmelsk i tørvejr..." Til denne udtalelse har jeg kun at sige: "JA".

Kenn Sølvkær havde bl.a. lagt et stort arbejde i 3. halvleg, som han havde arrangeret tæt på ruten, så alle hurtigt og nemt kunne komme i bad og få varmen tilbage i kroppen. Og for dem der stadig måtte fryse, var der sørget for en lækker krydret lasagne samt fysisk klappeaktivitet ved de mange lodtrækningspræmier.

Alt i alt endnu en god dag i og omkring de danske skove. Jeg glæder mig til flere gode oplevelser sammen med alle, der måtte have lyst til en mountainbike tur på hver sit niveau. Jeg er overbevist om, at vi kan bevare tilslutningen og gejsten, når bare vi tænker alsidighed/hensyn i planlægningsfasen.



Forfølgelsesløb over stok og sten

Se alle billederne på [www.dropbox.com/l/HabZkHpwgtZPlqWj2GlxRo](https://www.dropbox.com/l/HabZkHpwgtZPlqWj2GlxRo)



Steen Foged,  
Svendborg PI



Rasmus Feldballe, Silkeborg PI,  
artiklens forfatter



En glad Tim Christian Jensen  
fra Aarhus PI har overskud og  
humør endnu

Man bliver sølet  
ind over det hele

# Crossfit



*Tovklating – ligesom da man gik i skole*





*Af Kim Løvkvist, formand Politiets Idrætsforening MVSJ  
Fotos Jakob Bo Christensen*

Det var indledningsvis med en vis skepsis, da vores "crossfit ressource person", Michael Kristensen for snart længe siden annoncerede, at han havde planer om at afvikle et uofficielt nordisk mesterskab i Crossfit i Sverige.

Umiddelbart var min første tanke, at det var en vanvittig ide, og at der næppe ville være nogen interesse for et sådan arrangement. Vi drøftede ideen i bestyrelsen, og da Michael tidligere havde arrangeret og afviklet et lokalt politistævne i Køge med stor succes, så blev vi hurtigt enige om at give arrangementet en chance.

Michael og hans nærmeste stab tog fat på planlægningen, og ideen begyndte hurtigt at tage yderligere form. Stævnet kunne afvikles hos Mads, der er medejer af KRONAN CrossFit i Malmø, og der blev løbende skaffet nogle meget flotte samarbejdsaftaler og sponsorater. Et stort arbejde af Michael og co. gav pote og tilmeldingerne til stævnet begyndte at rulle ind. Michael forsikrede mig om, at stævnet ville blive en succes og min tidligere tvivl blev i den grad gjort til skamme.

Da weekenden oprandt, drog den samlede bestyrelse med hjælpere til Malmø. Vi mødtes med Mads i hans fantastiske center, og hjalp til med de sidste detaljer inden stævne start lørdag den 11. april. Det blev en kæmpe succes og det var en fornøjelse, at overvære kollegaer fra hele Norden kæmpe hårdt for placeringerne.

Fra bestyrelsen skal der lyde en stor tak til vores hjælpere og i særdeleshed Michael og Mads for det store arbejde med planlægning og lån af Kronan Crossfit i Malmø.

Herefter til beretningen fra Anders og Jasmin fra Udrykningssektionen i København:

*Af Anders Knudsen og Jasmin Pelo, Udrykningssektionen København*

Sidste år blev der for første gang afholdt et CrossFit stævne i Politi-regi (hold af 2 personer). Pelo og jeg deltog i et super event i Køge, som vi knebent vandt foran nogle hårde drenge fra PET's livvagter. De samme havde nu allieret sig med KRONAN CrossFit i Malmø, og arrangeret nordiske mesterskaber for 2 personers hold i Crossfit. Eventet var kommet helt ud i krogene af skandinavien, og i vores rækker (Men's A rækken) var der repræsentanter fra alle skandinaviske lande.

Pelo og jeg har begge en fortid i CrossFit, som vi ivrigt har udøvet hos Butcher's Lab - dog har POLVagt været ganske hård ved vores fritid i Udrykningssektionen siden den 14-15 februar, så vi følte ikke, at vi havde de bedste PR muligheder, men vi var nok mere ude i ren overlevelse.

Crossfit konkurrencer er oftest bygget op omkring "unknown and unknowable" dvs. man reelt skal konkurrerer i ukendte workouts - men at øvelserne formentlig/forhåbentlig alle er noget man kender til.

Så vi kørte over mod Malmø og krydsede fingre for, at de workouts vi skulle testes i - ikke ville overskride 5 minutters varighed, samt at vi ville ramme nogle øvelser som lå godt til os (alt andet end cardio). Den første workout var en rigtig cardio "basker", en person må arbejde, mens den anden hviler!



*Jasmin Pelo fra udrykningssektionen*

»



# DAG 1

## WORKOUT 1

10 min så mange runder som muligt:  
10 Wallball 9 kg, target i 3 m højde  
15 Kettlebell high swings 32 kg  
50 Double unders

Vi fik en 4 plads i denne, og syntes ikke, at vi blev afstaffet for hårdt – havde en kort tanke om, at jeg nok ikke var helt ved siden af ren formmæssigt.

*Den næste prøvelse var:*

## WORKOUT 2

6 runder (3 hver) af 500 m roning mens makkeren laver - 8 thrusters 60 kg 10 Burpees, handrelease 12 boxjumps Dvs. den ene roer, mens den anden laver de andre øvelser. Tankerne om min form blev hurtigt fejlet væk, og reptilhjernen aktiverede overlevelses mode. Vi var begge helt knust efter denne WOD, men vi formodede at holde os i top 3.

*Sidste prøvelse for lørdag:*

## WORKOUT 3

4 løft pr. person, så tungt som overhovedet muligt, 10 minutter.  
1 squat clean, 1 power clean, 1 shoulder to overhead anyhow.  
(score udregnes efter total kg sum for holdets 8 løft)

Endelig en som passede godt til os – vi lagde en plan for at lave et så sikkert gennemsnit som overhovedet muligt, hvilket lykkedes overraskende godt. Vi vandt den med 12,5 kg til nærmeste hold.

# DAG 2

Den første test var en tre delt workout, hvor man fik point særskilt i alle tre. De to første lå rigtig godt til os, og vi satsede alt på disse – og når tiden startede på den sidste, så var det ren "damage controle".

## WORKOUT 4 (A/B/C):

- A) 30 snatch 65 kg (timecap 4 min)  
-- REST 1 min --
- B) 30 OHS 65 kg 40 clean & jerk 32 kg kettlebell (timecap 4 min)  
-- REST 1 min --
- C) 21-15-9-3 reps af 120 kg dødløft Muscle up i ringe (timecap 6 min)

Planen lykkedes. Vi vandt de to første og vi overlevede den sidste uden at sætte for mange point til. Ingen af holdene blev færdige med 4c) Da jeg lavede de sidste 5 dødløft med 120 kg i runden med 15 reps, følte jeg mig helt absurd flad – lidt som at køre i vores ældre Mazda 6 stationcar, hvor man egentlig er i tvivl om den står i gear når man træder speederen ned.

## WORKOUT 5

4 runder af (2 hver)  
Walking lunges med 80 kg barbell i front rack ca. 6-7 m.  
2 legless ropeclimb 4 m.  
Walking lunges med 80 kg barbell i front rack ca. 6-7 m.

Puha, en workout som virkelig ville blive en test. Dog viste jeg, at Pelo var manden som er dygtig i rebet, så jeg var mest nervøs for min egen præstation. Dog endte det godt – var ikke så træt i armene som frygtet, og vi satte heller ikke for mange point til. Stillingen var nu, at vi lå på en første plads med et point til et svensk hold. Energien var brugt, men humøret var højt – og vi vidste, at vi formentlig ville få det svært i finalen, hvis der var cardio i den. Der var mildt sagt massere af cardio i finalen – så hvis det skulle lykkes at sejre, så skulle POLvagt nok ikke have inddraget vores fritid de sidste 2 måneder op til stævnet. Kun en person må arbejde af gangen. »



## WORKOUT 6

Finale WOD:

Chipper:

- 30 Front squat 70 kg
- 2 squat snatch 70 kg
- 30 shoulder to overhead 70 kg
- 2 bar muscle up
- 30 Burpees handrelease jump over bar
- 2 squat snatch 70 kg
- 50 pistol squats
- 2 bar muscle ups
- 50 hand release pushups
- 2 squat snatch 70 kg
- 50 toes to bar
- 2 Bar muscle ups
- 20 burpees hand release

Vi sluttede som nr. 3 i finalen, hvilket gav os en samlet 2 plads total.

Stævnet var enormt godt planlagt, stemningen blandt de skandinaviske kollegaer var helt fantastisk og vi nød at heppe/blive heppet på af de andre danske repræsentanter fra de andre kategorier, som også klarede sig rigtig flot.



En stærk svensk kvinde



Her foregår det hele



Med publikum klar

## Uddrag af resultatlisten

### RX MEN

- Nr. 1 Team Örebro fra Sverige med Daniel Harrsjö & Andreas Nelson
- Nr. 2 USEK CPH fra Dk med Anders Knudsen & Jasmin Pelo
- Nr. 3 Gripen fra Sverige med Anders Eikedahl & Attila Vysehrad

### MEN B

- Nr. 1 O2 fra Sverige med David Rodriguez & Alexander Rodriguez
- Nr. 2 Naptime at the finishline fra Norge med Kristian Fjelstad & Nicolai Robertsen
- Nr. 3 The Incredible Hulks fra Norge med Nicolai Ringøen Vikeså & Mathias Berg

### MIX

- Nr. 1 The Beauty and the Beast fra DK med Simon Skøtt & Kathrine Hachenberger
- Nr. 2 Law lifters fra Norge med Thomas Dyvik & Kristin Soldal
- Nr. 3 Team bubble gum af fluffy cuffs fra DK med Aleksander Langkjær og Anne-Sofie Sørensen

### LADIES

- Nr. 1 Renida fra Norge: Renete Loraas & Ida Skarstein
- Nr. 2 Finnish Flash fra Finland med Meri Savolainen & Sini Virtanen
- Nr. 3 Team Mestlund fra Sverige med Elin Eriksson og My Axelsson

# En cykel er **ikke bare** en cykel

Det måtte Lene Friedrichsen sande, da det gik op for hende, at en udtjent jernhest af en cykel, faktisk vejer mere end en tricykel. Ved du f.eks tilstrækkeligt meget om flaskeholdere? Ellers kan du blive klogere ved at læse Lene Friedrichsen beretning her, hvor hun fortæller om sin fortsatte træning til at komme i form til at kunne deltage i Ironman Copenhagen 2015 og POLITI 365.



Af Lene Friedrichsen og Jørgen Guldborg  
Foto Henrik Bjørndal

## Der er sommer på vej og nedtælling til Ironman Copenhagen 2015 er i gang

Jeg synes pludselig tiden går stærkt. Vinteren blev afløst af forår, og i begyndelsen af marts mente jeg fortsat, at der var lang tid til åben vand start og landevejscykling. Det var der jo så bare ikke. Det startede med, at jeg så nogle blåfrosne mandeben på Strandvejen iført en landevejscykel. Det i sig selv var jo bekymrende! Men kort efter var der hele sværme af (mest mænd) cykelryttere, og tiden var ved at være der for mig også.

Jeg mener at have jamret en del over cyklingen, og jeg har talt med alle der gad høre på det (igen), at jeg kun har en gammel jernhest at køre på. Den var blevet godt "make uppet" med tristyr og flaskeholdere. (Jørgen Guldborg forklarede mig sidste år med dybe panderynker, at "man jo altid har samme farve flaskeholdere, og det godt må se lidt professionelt ud", og som sagt så gjort. Det ændrede jo så bare ikke ved, at cyklen vejer mere end det dobbelte af den tungeste landevejscykel fra efter 1975. Det gav nogle kraftige traumer i efteråret, idet jeg på en olympisk tridistance (1000 meter svømning, 40 km cykling og 10 km løb) måtte udgå efter et hysterisk sammenbrud efter cyklingen, fordi der have været 4 sekundmeter modvind. Det skal ikke ske i år!

Derfor har jeg indkøbt mig en tricykel. En Cervélo (hvis det siger nogen noget), som vejer 8 kilo, og den skulle være lettere for mig. Den forundrede sælger spurgte, om jeg ville have en prøvetur inden købet (nok mest fordi jeg stod iført et par stillletter). Det kunne jeg naturligvis ikke overskue overhovedet, så af sted slæbte jeg den nu indkøbte cykel og stillede den hjemme i stuen.

Der stod den i ca. 3 uger inden jeg til sidst vovede mig ud på forårets første tur. Det var en god fornemmelse. Der var betydeligt mere for mig at 'rykke med', og særligt mindre stigninger var nu intet problem. Det kan naturligvis også tilskrives de gennemsnitligt 6 timers spinning om ugen igennem hele vinteren. Dog kunne jeg tydeligt mærke, at den stilling jeg lå i i bøjlerne, det vil sige liggende hen over styret, gav mig nogle problemer i lænden, og kraftoverførslen fra lårene var ikke tilstrækkelig.

Igen satte jeg cyklen i stuen og ignorerede den en uges tid (problemer skal jo ligesom "modnes"). Jeg var godt klar over, at jeg ville blive nødt til at få cyklen 'fittet', som det hedder.

Det betyder ganske enkelt, at man får den optimale indstilling af cyklen i forhold til ens krop. Der findes rigtigt mange firmaer og cykelforretninger, som tilbyder (dyre) 'fittings' og præcis ligeså mange meninger om, at 'den og den', jo da lige er den helt rigtige (og i øvrigt er alle andre helt vildt dårlige). Jeg var træt og usikker og tiden gik.

Løsningen kom en dag på job, hvor jeg peb om mine kvaler over for en erfaren cykel kollega. Han gav mig det bedste råd jeg har fået i lang, lang tid: "Hvorfor forsøger du ikke at spørge Gert om han kan hjælpe?".

Som sagt så gjort.

Jeg pakkede kæresten, tricykel og nye cykelsko og kørte kort efter op til Gert Caspersen for en 'fitting'.

Af Jørgen Guldborg

Gert Caspersen var helt tilbage i 1992/1993 med til at starte Cykelafdelingen i P.I. København. Cykelafdelingen blev senere og igennem en årrække den største cykelklub i Danmark. Gert var også medinitiativtager til at opstarte HEINO CUP, som nu har kørt i 20 år med stor støtte fra Heino Cykler. Gert er en ildsjæl udi cyklingen, og træner selv meget målrettet. Gert er samtidig en udstyrsrytter af stor karakter. Intet nyt udstyr uden at Hr. Caspersen lige skal teste det af.

TAK til Gert for flot hjælp til Fr. Friedrichsen.



Selve processen med at tilpasse cyklen startede med at få målt om det er den rigtige stelstørrelse. Det var så her jeg holdt vejret, for hvis stelstørrelsen var forkert, da kunne cyklen jo så ikke bruges. Heldigvis passede det hele og næste udfordring var så at få sadel og styr indstillet i den rigtige højde i forhold til mig og hinanden. Gert gennemgik hver en centimeter af cyklen og udover at give gode råd om vedligehold og løbende vedligeholdelsesreparationer, da gik jeg derfra med en perfekt indstillet cykel. Helt fantastisk!

Turene på landevej er nu godt i gang og går nu noget lettere og med en forvisning om, at mine led og sener nu i hvert fald ikke går i stykker på grund af cyklen. Der øves nu slangeskifte i forbindelse med simulerede punkteringer hver anden aften og min nye cykel behandles efter alle kunstens (og Gerts!) regler. Ellers arbejder jeg på at blive klar både fysisk og psykisk. Fysisk rammer jeg snart 20 træningstimer om ugen. Mentalt har jeg ramt muren.

#### TRÆNERSKIFTE

Et trænerskifte har været nødvendigt for at få styr på selvilliden og troen på, at jeg nok skal gøre det 'godt nok' på dagen. Den nye træner er ikke så fokuseret på planer i forhold til de enkelte dage. Tidligere har jeg haft noget der ligner en matematisk ligning for hver dag med angivelse af minutter og belastninger for hver enkelt træningstime.

Følelsen af det konstante pres for at nå træning resulterede i, at jeg helt mistede lysten til træning generelt. Ikke at jeg ikke

gennemførte træningen, men det var hver dag med en 'skal' og 'bør' følelse. Sådan skal det ikke være. Man skal have lyst til at komme ud og af sted. Ellers bliver det aldrig helt godt. Det var noget jeg blandt andet lærte som deltager i projekt 'Det hele menneske' projekt tilbage i 2007. Et livsstilsprojekt i Rigspolitiets Idrætsforening under sportslig ledelse af den kendte Anna Virenhem. Glæden ved den daglige træning skal findes og være drivende i træningspas, som kan tage 5 – 6 timer. For når den fysiske side bliver en udfordring, da er netop glæden ved træningen der gør, at man fortsætter i de næste timer.

Nu skal jeg i højere grad til at tage ansvar selv. Hvilket er nyt i forhold til tidligere. Jeg forventes at svømme ca. 4 km om ugen, cykle ca. 200 km og løbe et maraton udover coretræning, styrketræning og stretch. Fordelingen er i højere grad op til mig. Efterhånden som vi nærmer os 'dagen' for Ironman, da vil træningsmængden stige, for derefter at falde noget i ugerne op til. Det letter at kunne overtage fordelingen af træningen selv, idet det betyder større frihed og dermed mindre stress og i sidste ende forhåbentlig igen en glæde ved den daglige træning.

Jeg vil gerne takke alle de fantastiske mennesker, som bistår med min rejse mod Ironman. Mennesker som Gert Caspersen, som deler ud af sin store viden, og dermed gør det muligt for amatører som mig at opnå den nødvendige viden om komplicerede sportsgrene som cykling.

Rigtig god træningssommer til jer alle.

# Bakskuldløbet – bag kulissen

Af Erik Lindholdt, Esbjerg Politi Idrætsforening  
Foto Peter Wihan, DPIF



I slutningen af april måned afviklede Esbjerg PI det efterhånden traditionsrige orienteringsstævne "Bakskuldløbet", hvor Gyttegård Plantage v/Billund lagde skov & hede til deltagernes udfordringer. 49 orienteringsløbere mødte op og ud fra tilbagemeldingerne, havde de en pragtfuld dag med både fysisk og mental udfordring i skoven, samt social hygge, med gode kolleger fra hele landet.

Normalt vil skribenten herefter referere fra stævnet – fortælle om de små finurlige oplevelser og fremhæve de deltagere, som i tæt konkurrence endte med at løbe med hæder og præmier. Men ikke denne gang. I stedet vil jeg bruge lidt af din tid på at berette, hvordan et orienteringsstævne bliver til – fra den første lille snak blandt arrangørerne og frem til stævnets afvikling.

## DEN FØRSTE PLANLÆGNING

De seneste mange år har Esbjerg PI afviklet orienteringsstævnet "Bakskuldløbet" hvert 2. år vekslede mellem forårs- og efterårsstævne. 2015 var



endnu et stævneår, så derfor stak vi i efteråret 2014 hovederne sammen og blev enige om et forårsstævne, hvor der var et hul i DPIF's stævnekalender. "Gyttegård Plantage" blev valgt som løbsområde, rollerne fordelt og vi kunne gå i gang.

"Er du frisk på at prøve orienteringsløb eller blot høre mere, så tag kontakt til en aktiv orienteringsløber i din lokale Politidrætsforening eller et medlem af Feltsportsudvalget (finder du via DPIFs hjemmeside: [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk))"

"Orienteringsløb er for alle, der er klar på natur og sport i en fantastisk kombination. En udfordring, der blot kræver gode løbesko, praktisk tøj og et kompas."

#### DEN ADMINISTRATIVE DEL

For at kunne bruge naturen til orienteringsløb kræver det tilladelse, hvilket vi som noget af det første fik på plads via Skov & Naturstyrelsen. Stævneprogram blev bestilt via Dansk Politidrætsforbund, og stævnet blev lagt ind i kalenderen på Politidrætsforbundets hjemmeside. Stævnecenter blev aftalt med Billund Idrætscenter, kortmateriale anskaffet og stævneindbydelse samt programindhold så småt startet op.

#### BANELÆGNING

Banelæggeren er den absolutte hovedperson ved et orienteringsstævne. Banerne skal have den rette længde og sværhedsgrad for de enkelte baner, være udfordrende og afvekslende mellem hurtige delstræk og mere tekniske områder med finorientering, posterne skal være reelle og vejvalgene udfordre deltagerne. Desuden skal der vises hensyn til områder med vildtommer og særligt sårbar beplantning. Peder Stephansen har de seneste år været fast banelægger for EPI og havde endnu engang fået denne krævende opgave.

#### POSTMARKERING & KONTROL

Da banerne var klar på tegnebrættet, var det tid til en tur i skoven. Peder Stephansen og Kristian Assenholt brugte en dejlig solskinsdag midt i marts på at vandre ca. 20 km gennem skov og åbne hedeområder i Gyttegård for at markere de ca. 50 poster med nummererede pinde samt sikre, at posterne på kortet også svarede til terrænet.

Ugen efter var det så Johannes Nielsen og undertegnede tur. Praktisk påklædt, iført trailsko og medbringende en god madpakke, gennemgik vi samtlige poster i Gyttegård for at sikre, at markeringerne var korrekt placeret. Og sidst på dagen kunne vi melde banerne klar til stævnet.

#### KORTTRYKNING & MATERIEL

Løbskortene og definitioner var nu klar til at blive printet. Tidligere foregik korttegning i hånden, men i dag er alt via edb. Kor-

tene bliver lavet på rivefast papir, og når banerne først er lagt ind i programmet, er det blot et spørgsmål om at få printet rette antal ud til hver bane. Vi havde her fået rigtig god hjælp fra den lokale orienteringsklub "Gorm" v/Jelling, som leverede kortfi-

len. Og Orienteringsklubben Esbjerg hjalp til med trykningen, som var sponsoreret af Landsyd (lokkalt landmålerfirma).

Materieltrailer med poster og udstyr til tidtagning var der også styr på. Tidsregistreringen foregår i dag elektronisk,

hvor deltagerne ved start får udleveret en "brik", der registrerer hver enkelt post, man har været ved. I mål udlæses brikken og heraf fremgår både rækkefølge og mellemtider mellem de enkelte poster samt en samlet tid.

#### POSTUDSÆTNING & KONTROL

Dagen før stævnet var vi igen ude i Gyttegård – denne gang alle 4 for at sætte poster ud. En dejlig solskinsdag, hvor alt forløb efter planen og der desuden var tid til at nyde (na)turen og det gode vejr. På stævnedagen kørte vi tidligt i skoven for at kontrollere, at alle poster fortsat stod som de skulle. Herefter ind til Idrætscenteret til et hurtigt skyl og morgenmad. Informationsmateriale og startlister blev hængt op – og da deltagerne ved 9-tiden begyndte at indfinde sig, var vi klar.



*Peder Stephansen som var banelæggeren.*

#### AFSLUTNING & OPRYDNING

Og så er vi tilbage ved artiklens begyndelse. Efter en god dag i skoven sluttede vi af i stævnecenteret med kaffe og brød samt præmieuddeling. Der var ros til Peder for nogle gode baner, og vi så efterhånden alle frem til næste udfordring: 3 dage i Stråso Plantage v/Ulfborg, hvor de Danske Politimesterskaber i Feltsport skulle afvikles.....



# Sjælland Open

## i Trelleborg

Af Kurt G. Nielsen  
Fotos Nicolai Olsen



Fotos fra dagen. Perfekte slag, samt problemer med vand.

Slagelse Politi Idrætsforening havde indbudt til Sjælland Open. Vi var lidt spændte på deltagerantallet i disse afgivelsestider, men blev glædeligt overrasket over 85 tilmeldte.

Slagelses borgmester, Steen Knuth, bød velkommen til Slagelse og han udlovede straks en Storebæltsbro til de spillere, som lavede hole in one. Dog var broen en kopi af den eksisterende, lavet i stål m. messingplade. Den udsatte præmie blev ikke vundet af nogen og overgår til næste års Sjælland Open. Han var utrolig glad for at se så meget politi i Slagelse, og han bad undertegnede udfærdige en liste over betjente, som kunne tænkte sig at være i Slagelse. Der er brug for dem.

Til orientering har han fået listen med ca. 40 nye betjente i Slagelse.

Kl. 09.00 var der, med nogenlunde vejr, gunstart m. 2 rækker, en A og B række, som begge spillede stableford. Selve matchen blev afviklet i et dejligt tempo, og der var forholdsvis lidt ventetid ved hullerne. Der var præmier til de 5 bedste i begge rækker, ligesom der var præmier til tættest ved flaget ved par 3 hullerne, længste drive og drive tættest ved ideallinjen.

Matchen var afviklet ca. kl. 14.00, og efterfølgende blev der drøftet spil, episoder, golfaneddoter og andet indtil frokosten blev serveret. Chefanklager Henriette Rosenborg Larsen, Sydsjællands og Lolland-Falsters Politi var blevet headhuntet til at uddele præmier til følgende:

### A-RÆKKEN

1. Micky Soepraptojo, Vestegnen med imponerende 42 point (hcp. 11,4)
2. Jesper Bangsgaard, Rigspolitiet m. 37 point
3. Søren Norlander, København m. 35 point (bedst på de sidste 9 huller)
4. Kurt Gullits Rasmussen, København (pensioneret) m. 35 point
5. Morten Pedersen, Midt- og Vestsjælland m. 35 point

### B-RÆKKEN

1. Martin Frandsen, Rigspolitiet m. 36 point
2. Bent Allan Hansen, Vestegnen m. 35 point (bedst på de sidste 9 huller)
3. Richard Andersen, Sydøstjyllands m. 35 point
4. Martin Spindler, Vestegnen m. 35 point
5. Bjarne Christensen, Sydsjælland og Lolland-Falster (pensioneret) m. 35 point

### LÆNGSTE DRIVE

Jacob Berner, Vestegnen

### DRIVE, TÆTTEST V. LINJEN

Jens Rasmussen, Vestegnen (20 cm)

### TÆTTEST FLAGET

Hul 5 Jesper S. Hansen, Vestegnen  
Hul 9 Kent Henneberg, Sydsjælland og Lolland-Falster  
Hul 15 Frank Schytte, Vestegnen  
Hul 17 Arne Larsen, Fyn

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

Som det ses af resultatlisten tog Vestegnen godt for sig af præmierne. De stillede også med 20 mand. Imponerende. Slagelse politi Idrætsforening ser frem til en ny omgang Sjælland Open i 2016.

# Albaniløbet

*Bjarne Vibe Djernæs, Randers PI, Michael Brink, Esbjerg PI og Rita Breum, København PI.*

**"Så blev det tid til dette års udgave af Albaniløbet i orienteringsløb, der skulle foregå i Langesø Syd. Løbet blev arrangeret af Odense PI og afholdt torsdag den 16. april", beretter Bjarne Vibe Djernæs om.**

*Af Bjarne Vibe Djernæs, Randers PI  
Foto Hans Hvalsøe Hansen, Odense PI*

*Peter Wihan, Slagelse PI og  
Peder Stephansen, Esbjerg PI*





Lone Olesen, Fyns PI og Peder Stephansen, Esbjerg PI



Maria Sønderkov Kristensen og Else Sølling ved post 1, begge er fra Fyns PI

Jørgen Olesen var banelægger og Hans Hvalsøe Hansen var banekontrollør. Stævneleder var Bjarne Rasmussen. Terrænet bød på udfordringer for alle. Ikke mindst pga. de "elskede" brombærkrat. Heldigvis var det så tidligt på sæsonen, at brombærbuskene ikke havde vokset sig store endnu, hvorfor det var overkommeligt.

Starten var placeret på en markvej mellem to indhegninger, hvilket gav god mening i forhold til udnyttelse af terrænet. Det betød dog, at man efter endt opvarmning hurtigt blev kølet af igen, da det blæste en del, hvorfor man fik en kold start. Det var nok især koldt for arrangørerne, vi andre skulle ikke engang stå der i 10 minutter!

Til løbet var der tilmeldt i alt 59 løbere, hvoraf 58 var til start, hvilket var et acceptabelt antal. Det er dog inklusiv pensionerede politier samt civile løbere. Hvis man kun skulle tælle de arbejdende politier ville tallet kun være 20-25, hvilket ikke er prangende. Dog var der ikke nok deltagere til start på bane 1, hvorfor den blev lagt sammen med bane 2.

Jeg havde som noget nyt tilmeldt mig bane 2, idet jeg tænkte, at det var med at få nogle kilometer i benene samt få så meget ud af løbet som muligt. Det skal jeg love for at jeg fik. De små grå kom på arbejde og det gjorde benene også.

#### KLASSEVINDERE

Bane 2	Peter Wihan	Slagelse PI	1.02.28
Bane 3	Erik Damgaard	Assens PI	59.26
Bane 4	H.V. Jensen	Odense PI	41.06
Bane 5	Stefan Pedersen	Slagelse PI	52.49
Bane 6	Maria Sønderkov Kristensen	Odense PI	1.28.49

Det var en god dag i skoven med et spændende terræn. Tak til Odense PI for deres løb.

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



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

---





# Hamburg Marathon



*Tekst og fotos Jens Vuust Kristiansen*

En flok på 10 glade maratonløbere vil gerne starte med en stor tak til PI's støtteforening og PI's Motionsafdeling for økonomisk støtte til en fantastisk oplevelse og vel gennemført maraton i Hamburg d. 26. april 2015.

Vi var 10 forventningsfulde løbere, som havde besluttet, at vi i år ville prøve kræfter med Haspa Marathon Hamburg. Alle havde tidligere løbet maraton, nogle på højt plan og andre "kun" på motion/hyggeplan. Størstedelen af deltagerne er ansat i vagtcentralen i København.

Turen var arrangeret af "Jeresrejser", og det var besluttet, at vi ville tage toget fredag, løbe søndag og toget hjem søndag aften - god plan, bortset fra, at DSB aflyste vores tog hjem fra Hamburg, og mange af deltagerne fik store udfordringer med trapperne, både på banegården, færgen og ind- og udstigning af busser. Der var heldigvis nogle medrejsende, som fik nogle billige grin.

Løbet blev gennemført af alle deltagerne, nogle brugte længere tid på at nyde turen end andre, men alle havde en rigtig god oplevelse og et godt løb. Haspa Marathon havde 30 års jubilæum, deltagelse af 19.088, heraf 2400 danskere. Bedste dansker løb på 2:15,59 (Lars Budolfsen), dog ikke med i vores selskab.

Der skal lyde en meget klar opfordring til andre om at deltage i et større løb - med streg under deltage. Det er stadig en fantastisk fornemmelse at sætte et mål, træne og endelig gennemføre et maraton, så er tiden faktisk underordnet. Det kræver noget træning, men det giver rigtig god energi, både på det personlige plan, men også på det sociale niveau. På trods af en til tider travl hverdag/arbejdsdag, så skal der lyde en opfordring til at få prioriteret træning - Det giver overskud.

Vores tur var en fornøjelse, både løbemæssigt og socialt. Det er allerede besluttet, at vi deltager i Barcelona Marathon 2016. Bare til inspiration.





# Klubmesterskaber og afslutningsfest

*Tekst og foto Mette Hansen-Hersnap*

Lørdag d. 25. april afviklede PI – Københavns Badmintonafdeling de årlige klubmesterskaber med efterfølgende spisning og præmieoverrækkelse. I år var der kun 14 tilmeldte, det halve af, hvad der plejer at være med. Om det skyldes afdelingens babyboom eller arbejde vides ikke, men der blev nu alligevel gået til den og spillet mange kampe, og særligt herresinglefinalen og mixrækken skulle vise sig at blive rigtig spændende lige til det sidste.

I veteran herredouble rækken løb Kim Krahl og Peder Lavridsen med 1. pladsen efter en sikker sejr på 21/10-21/16 over Michael Blom og Per Christensen.

I damerækkerne var der kun fire piger tilmeldt, så der var ikke så mange kampe, men til gengæld var det nogle gode kampe. Julie Vesterskov blev ny klubmester i damesingle med en sejr over Mette Hansen-Hersnap på 21/19- 21/11. I damedouble vandt Mette Therkelsen og Mette Hansen-Hersnap 21/16-21/18 over Julie S. Ohlsson og Julie Vesterskov efter en kamp med mange lange og spændende dueller.

I herredouble vandt Nikolaj Kjærsgaard og Michael Blom i to tætte sæt 30/29-21/18 over David J. Hansen og Kim Krahl. I herresingle blev David J. Hansen ny klubmester med en sejr over Nikolaj Kjærsgaard efter 3 spændende sæt 21/18-18/21-21/15.

I mixrækken blev det først afgjort i den sidste puljekamp, hvem 2. pladsen skulle gå til, da alle både havde vundet og tabt lidt. Men det blev Mette Hansen-Hersnap og David J. Hansen som vandt over Mette Therkelsen og Peder Lauridsen efter en tæt kamp 21/19-17/21-21-16.

Efter kampene var der lige lidt tid til at få pusten igen og nyde en øl inden et velfortjent bad. Vi mødtes efterfølgende på Restaurant Fridas, hvor vi indtog en dejlig menu, hvor der var præmieoverrækkelse undervejs. Jeg vil gerne takke de fremmødte for en hyggelig dag og aften, akkurat ligesom det plejer at være, når badminton afholder klubmesterskaberne, og hvornår festen sluttede vides ikke, da undertegnede ikke var den sidste, som forlod dansegulvet

## 2. holdet med sølvmedaljer



*Af Morten Bollesen, formand for Judoafdelingen  
Fotos Morten Bollesen og Karin Gedso.*

PI Judo drog mod Galten i Jylland for at kæmpe om hvilken judoklub, der har Danmarks bedste hold. Som den opmærksomme læser sikker vil tænke, så må det være PI - og ganske rigtigt, vi kom hjem med guld. Da stævnet først skulle afholdes søndag d. 25. april, så overnattede vi på Skanderborg vandrehjem, så vi kunne være klar fra morgenstunden i Galten. Vi stillede op med nedenstående kæmpere i de 6 vægtklasser

- 60 kg Marcus Ferre
- 66 kg Thor Nielsen
- 73 kg Andreas Vaaben Pedersen
- 81 kg Benjamin Darvill
- 90 kg Thomas Iburg
- + 90 kg Frederik Jørgensen

Vi startede med at slås mod Brønshøj Judoclub, og da Horsens havde meldt afbud til finalestævnet, så manglede vi bare at vinde over Amager Judoskole. Det blev en tæt og jævnbyrdig



# Medaljer til PI-judo

*Andreas Vaaben Pedersen,  
der kaster sin modstander*



*Guldvindere DM for hold*



kamp, og da Thomas Iburg vandt sin kamp i 81 kg, så skulle Frederik Jørgensen også bare vinde sin kamp hvilket han gjorde. Gullet var sikret.

Efter kampen var det en flok meget tilfredse PI'er, der først tog ud og spiste i Silkeborg og derefter drog mod København. I den følgende weekend var 2. holdet ude og kæmpe finalestævne i 2. division, også her gik det godt, vi skulle kæmpe i følgende 5 vægtklasser, hvor vi stillede med følgende kæmpere

66 kg Kasper Bengtsen (Lynby Judoklub)  
73 kg Thoams Kofoed  
81 kg Christian Jensen  
90 kg Andreas Hvilsom  
+ 90 kg Uffe Housbond og Morten Bollesen  
Som reserve havde vi Steffen Thomsen.

Vi startede med at møde Århus, som vi besejrede 3 – 2: her skal Christian Jensens kamp nævnes. Træner Lars Maagaard havde sagt til ham, at han skulle lade de første par minutter gå med at "presse" sin modstander, og så skulle han nok vinde, da Christian er i en fantastisk form. Da der var 10 sekunder tilbage var Christian bagud, men han satte sit angreb ind på det helt rigtige tidspunkt, og han kastede sin modstander til Ippon (fuld scoring), og han vandt kampen. Lige spændende nok, men Christian gjorde, hvad træneren bad ham om! I den anden kamp skulle vi møde Hillerød, som vi tabte knebent til 2 – 3, og i den sidste kamp vandt vi over Horsens 4 – 1, og sølvmedaljerne var hjemme.

Vi er i Judoafdelingen meget tilfredse med resultaterne, som viser, at vi gør det rigtige: her skal træner Lars Maagaard nævnes, idet han tager det store slæb med den daglige træning. Han står altid på måtten og er fantastisk til at motivere kæmperne, og det er hans indsats, der har gjort, at der er kommet en del nye kæmpere til klubben. Frederik Jørgensen blev i slutning af april udtaget til at deltage i "European Games Baku", der afholdes fra d. 12. juni til d. 28. juni i Baku Azerbaidjan. Det bliver en forsmag på OL 2016 i Rio, og vi håber på, at han kan gøre en god figur og allerede der sikre sig en udtagelse til OL 2016 i Rio.



# Stor succes ved den årlige

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem



Forårssolen skinnede fra en skyfri himmel udenfor, men denne lørdag eftermiddag havde hundreder af mennesker alligevel trukket inden for på tilskuerpladserne i den store hal i DGI-byen. Klar til tre timers gratis gymnastik og dans, da PI-Gymnastik – traditionen tro – inviterede til den årlige PI-Opvisning med alle foreningens egne hold og enkelte inviterede gæstehold.

Klokken 13.00 bød formand Rasmus Agerskov Schultz velkommen, og så kunne dagens første hold – de garvede +26-årige rytmepiger fra PI Retræte – ellers indtage gulvet. Og efter dem fik hold efter hold kæmpe applaus, og hallen sydede af god stemning.

PI Mix fik publikum involveret i showet, da de udførte en sand cross-fit-konkurrence, hvor tilskuerne skulle være med til at give deres bud på, hvilke hold der ville vinde de forskellige discipliner.

# PI-Opvisning

Gymnastikafdelingen i PI-København afholdt 11. april den årlige PI-Opvisning i DGI-byen



Masser af publikum på rækkerne.



PI Urban leverede et fedt show med fantastisk attitude, PI Piger gav den gas med akrobatik, dans og bolde i deres stribede dragter, og det særligt udtagede hold PI-X imponerede endnu en gang – i år i samurai-kostumer og med masser af power.

Igen i år var det lykkedes at samle det såkaldte PI All-Stars, der er et hold med tidligere PI-springere – typisk springere der har gået på Opvisningsholdet eller har deltaget på Opvisningsholdets showturnéer i udlandet. Holdet træner ikke løbende, men samles kun til den årlige PI-Opvisning, så langt fra alle på holdet har været i gang i trampolin og på springbanen for nylig. Men det afholdt ikke godt tyve springere fra at møde op, give den gas, og tilsammen kunne præstere flere hundrede års anciennitet i foreningen.

Gymnastikeftermiddagen sluttede med manér med PIs Opvisningshold, der som sædvanlig leverede en flot opvisning med rytme, spring og masser af humor.

Inden de mere end 100 PI-gymnaster satte næsen mod aftenfesten, der også forløb helt i den rette PI-ånd, blev solens sidste stråler nydt på pladsen foran DGI-byen.

Tak for en fantastisk god dag og aften til alle, og bestyrelsen vil gerne takke samtlige PI-gymnaster og PI-instruktører for den forgangne sæson.

Vi glæder os til at gense jer til sæsonstart til september. Følg med på foreningens Facebook: [www.facebook.com/pigymnastik](http://www.facebook.com/pigymnastik), hvor der løbende henover sommeren vil blive informeret om den kommende sæson.

# Endelig forår

## 4. divisionsmatchen i Gammel Grønholt Vang

Tekst og fotos Jan Kofoed Nielsen, Orienteringsafdelingen

Årstiden, hvor det er rigtig fristende at komme ud i skoven sammen med de andre løbere fra Orienteringsafdelingen, idet næsten alle går og skraber i jorden som heste, der bliver sluppet fri fra en vinterlukket stald. Med løfter, bønner og trusler havde vi fået lokket 28 friske løbere til at melde sig klar til årets første 4. divisionsmatch, hvilket var et glædeligt frem-skridt i forhold til sidste år, hvor mange desværre var forhindrede af forskellige årsager.

Bruno Stub var – sædvanen tro – betinget optimistisk, da han fordelte løberne på de forskellige baner, hvor der bl.a. er inddeling efter alder og sværhedsgrad. Klasseinddelingen skiller ved 20 år, hvilket betyder, at børn og unge ikke må stille op på baner, der er forbeholdt løbere, som er yngre, mens folk **over** 21 år omvendt ikke må løbe en bane, der er beregnet til ældre løbere. Til gengæld kan man fra det 35. år og op efter altid løbe på en bane, der er beregnet for yngre aldersklasser og evt. mere erfarne løbere (dvs. man må gerne løbe på længere og sværere baner).

Aldersfordelingen kan derfor anvendes taktisk ved, at nogle af vores "halvgamle" løbere starter på baner, hvor de oplever "deres anden ungdom" og løber i klasser, der ligger både 10 og 20 år under, hvad deres alder egentlig berettiger til - og alligevel ser vi dem ofte på de øverste pladser på resultatlisten. På denne måde forsøger vi at kompensere for O-afdelingens alderssammensætning, hvor vi for tiden har et pænt antal løbere i 40-60 års alderen, men til gengæld meget få børne- og ungdomsløbere; et svingende antal Herre- og Dame 21 løbere, ligesom vi har en "omvendt ældrebyrde", forstået på den måde, at vi har meget få løbere på 65 +.

Vores vigtige og tidligere rimeligt store antal ungdomsløbere er nu rykket aldersmæssigt op ad, og de fleste af dem løber nu i D20, D21 og H21, hvis de ikke er forhindrede pga. udsendelser, skæve vagter, ferier, fester og andre fristelser. Da mange af vores ungdomsløbere er startet med o-løb som følge af forældrenes tilknytning til O-afdelingen, er vi meget følsomme over for, at de voksne medlemmer også er blevet ældre og derfor ikke længere har børn i 5-16 år alderen. Vi var derfor på forhånd lidt bagefter på point i forhold til de andre klubber, som har en mere jævn alderssammensætning, men vi så til gengæld også nye ansigter, idet bl.a. "Hurtig-Olsen", som selv tog en 3. plads på bane H1 (Herre-35), også havde både sin hustru, Pernille, og



ikke mindst Birk på 10 år med, så der er nye, friske kræfter på vej. Selv om Jacob Spange Mortensen fik en mere beskeden 9. plads på bane 1, trak han vigtige point med hjem.

På bane H2 tog Jørn Lind en sikker 1. plads med 10 min. ned til nr. 2 fra OK73, mens undertegnede nøjedes med en mere beskeden 6. plads, der dog alligevel gav point, til trods for at både Jørn og jeg gav den som H45 løbere. I vores "favorit" aldersgruppe (H55) hentede Henrik Wiberg, Brian Lind og Bruno Stub henholdsvis 2., 3. og 5. pladserne på bane H3, og selv om det i den gruppe ikke skorter på skader og gode undskyldninger for at holde hastigheden nede, hev de mange gode point med hjem. Det gik desværre straks værre på bane H4 (H60 og H65 løbere), idet Torkil Hansen var skadet, så han flere dage før løbet meldte afbud, og Søren Jensen kom desværre til at klippe en forkert post, hvilket medfører diskvalifikation og dermed nogle færre af de forventede point.

Vores eneste H70 løber, Leif Berg-Sørensen, var i "menneskehænder", da han var oppe mod mange og **meget erfarne** løbere, men alligevel sørgede han for at have æren i behold ved at tage gode point med hjem fra alle klubber på bane H5.





Anne F. Jensen og Susan Stub fulgte op ved at besætte 1. og 5. pladsen på Bane D3. Line Stub, Anni Lind og Lisbeth Haals tog 1., 4. og 7. pladsen på Bane D7, ligesom Karen Piil Kristensen sikkert vandt Bane D8. På Bane 9 tog vores nye skud på stammen, Birk og mor, Pernille Olsen, på de to første pladser points med hjem, mens Bente Dahl pga. sin hastighed som følge af skader ikke fik nogen point med hjem denne dag.



Til gengæld gælder det både for Bente og alle andre, der måske ikke får en masse point med hjem, fordi der er flere på en bane, end klubben kan få point for, at i tilfælde af sygdom/skader, afbud og fejlklip, så rykker den næste løber automatisk op og tager eventuelle point – ikke altid så mange som en superhurtig løber - men i denne sammenhæng gælder mundheldet med **mange bække små** i allerhøjeste grad, og det vigtigste er, at vi ikke har nogen baner **uden** eller med for få løbere, da det er en ren foræring til vores konkurrenter.

Det samlede resultat af forårets 4. divisionsmatch betød at vi hen over sommeren ligger på en delt 3. plads, hvilket gør, at vi skal præstere et ekstremt godt resultat i efteråret – bare for at få lov til at løbe om oprykning, som vi ellers havde forventet fra sæsonstart af, men meget kan ske i september.

Se flere detaljer om resultaterne på <http://www.farum-ok.dk/sider/arrangementer/20150419/resultatliste.htm>

Vores "omvendte" generationsproblem (meget få gamle løbere over 60 år og næsten ingen børn og unge under 21 år) forhindrer på mange måder, at vi også får gavn af alle de andre gode løbere i Orienteringsafdelingen, og **vi søger derfor efter både børn og unge, samt naturligvis også voksne, der kunne tænke sig at komme ud og løbe med kort og kompas i skoven.**

Det er ikke nødvendigvis eliteløbere, vi alene har brug for. Dem skal vi også nok få lært at navigere rundt i høj hastighed, men mange voksne og børn får nogle fantastiske naturoplevelser, mens de drøner gennem skoven, og selv om de voksne måske ikke pt. synes, at det lige er en sport for dem, så giv dog børnene (og måske børnebørnene) en chance.

Som en god forsmag på hvad orienteringsløb er, tilbyder orienteringsklubberne i ØstKredsen 6 løb og foråret og 6 om efteråret i forbindelse med SkovCuppen, hvor der er baner for alle børn og unge – i alle sværhedsgrader (specielt så de små ikke bliver skræmt eller bliver væk i starten). Se flere informationer på <http://wps.skovcup.dk/> Orienteringsafdelingen under PI-København betaler startgebyret for at alle medlemmer og deres børn – og naturligvis især med endnu større glæde, hvis de også vil deltage i divisionsmatcherne og få de oplevelser med.

Se mere om Orienteringsafdelingen på <http://piorientering.dk/>

På bane H6 (H14 og H16) havde vi kun ét problem: Vi havde slet ingen løbere på banen!

På samme måde som i Dame 65 og Dame 70, hvor vi heller ikke kunne stille nogen, ville **enhver løber** i de pgl. aldersklasse, der bare kan **gennemføre** banen, have en stor chance for at tage point med hjem til O-afdelingen, idet det komplicerede pointsystem ved divisionsmatcher også tilgodeser bredden i klubberne.

Til gengæld havde vi meget mere succes på bane H7 (H 21/35 B), hvor Jacob Furu, Erik Skriver og Jesper Kracht fik henholdsvis en 2., 3. og 6. plads, og på bane H8, hvor Karsten Jørgensen og Andreas Diekmann tog henholdsvis 1. og 4. pladsen. Vores dameløbere er heldigvis stadig vores stærke side, hvilket vi kunne se i flere rækker:

På Bane D1 besatte Mette Stub og Camilla Rath Nielsen 1. og 2. pladsen og tog masser af point med hjem.

På Bane D2 tog Rita Breum en meget sikker førsteplads, mens Elin Kracht desværre var syg på dagen, hvilket formentlig kostede os mange point, da hun altid er et meget sikkert kort.







MAGASINPOST **SMP**  
ID-NR. 42554



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