

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 6 • 2015



Danish **Police Tour**

Nordiske politimesterskaber i **kvindedefodbold**



ISDN 0906-9151

Stiftet 1. august 1946
47. årgang

Medlem af
Dansk Firmaidrætsforbund
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver
Dansk Politidrætsforbund
v/ formand Mogens Lauridsen

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

Forbundets adresse
Dansk Politidrætsforbund
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
Danish Police Tour kørte over det ganske land,
og blev en overvældende succes.
Læs reportagen og nyd Carsten Dyhrs mange
stemningsmættede og flotte fotos fra løbet.
Foto: Carsten Dyhr, DPIF

Deadline/Udgivelse

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
Danmark gennemcyklet på kryds og tværs	6
Refleksioner fra en studerende	19
Jysk Open i golf	24
Roskilde parkstafet	27
Hvorledes kan skifteholdsarbejde påvirke politibetjentens krop?	28
Hvorledes kan politibetjente mindske følgevirkningerne af natarbejde?	30
Kronjylland Open	33
Tuborgfondet har atter ydet sit bidrag til politisporten.	33
Kvindefodbold - nordiske politimesterskaber i Norge	34

PI-Nyt

Drømmen om Tor des Géants	40
World Police and Fire Games 2015	46
Bowlingafdelingen: Startet igen med nye og gamle vinde	51
Fodboldafdelingen: Fantastisk sæson for fodbolden.	53
Gymnastikafdelingen: Melder klar til næste sæson	54

Formand
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand
Gunnar Andersen



Kasserer
Ole K. Jacobsen



Mogens Norup Lauridsen
Formand



Sundhedsapps og træning

I min sommerferie sad jeg og læste juni udgaven af Firmaidræt, hvor jeg faldt over en interessant historie om anvendelsen af såkaldte sundhedsapps til at styre træning, medicinindtagelse, fysisk tilstand, vægttab og meget mere. Af artiklen fremgår det, at der er udviklet mere end 40.000 forskellige sundhedsapps og at der i 2013 blev foretaget 660 millioner downloads. Det interessante er jo så om det virker, altså om det får flere til at dyrke motion og om det påvirker af træningsmængden for dem, der i forvejen dyrker motion. En undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut (IDAN) fra 2011 peger på, at 27% af deltagerne i undersøgelsen blev mere aktive af, at benytte virtuelle og sociale motivationsnetværk, så det kunne jo indikere, at det for en gruppe af personer, har en positiv virkning at anvende sådanne motivationsnetværk. Der er virkelig mange muligheder ved at benytte disse apps, hvor Endomondo nok er den mest kendte og anvendte, hvad enten det er for at benytte dem meget systematisk i tilrettelæggelsen af ens træning, eller det blot er for at finde ud af hvor langt man har løbet, gået eller cyklet. Personligt benytter jeg det til at finde nogle ruter som passer til mine ugentlige løbeture, men i forbindelse med Danish Police Tour så jeg jo hvor mange motionscyklister, der benytter disse apps målrettet i deres træningsforberedelser og under konkurrence, og når man hører hvor mange oplysninger og historiske træningsdata man kan trække ud af en cykelcomputer, så kan man ikke undgå, at blive lidt imponeret.

Efter en sommer med et noget blandet sommervejr, er vi i gang med en sensommer og et efterår der tilbyder en lang række af sportsoplevelser for alle vores medlemmer, og der er noget for enhver smag, golf, orienteringsløb, Gokart, cykling, skydning, løb, mixvolley, badminton og fodbold, så der er virkelig noget at se frem til. På det organisatoriske område, glæder jeg mig meget til vores hovedbestyrelsesmøde i november, hvor hovedbestyrelsen skal tage stilling til hvilke større bredde-sportsarrangementer vi skal satse på i de kommende år. Jeg tror meget på, at sådanne større arrangementer er en god måde at stimulere interessen for politiidrætten på, og samtidig give mulighed for at dyrke det sociale, som jo er en ikke uvæsentlig årsag til, at mange dyrker idræt.

Med sportslig hilsen

Mogens Norup Lauridsen
Formand

Danmark gennemcyklet på

En fantastisk tour Danmark Rundt i uge 27, og med deltagere fra Canada, Tyskland, England, Norge og Danmark.

Post Danmark holdet i front på 1. etape over Fyn



kryds og tværs



Af Jørgen Guldberg
Rigspolitiets Idrætsforening og Danish Police Tour 2015
Fotos Carsten Dyhr, DPIF

INDBYDELSEN

Indbydelsen lød således: "Du får mulighed for at deltage i et rigtigt etapecykelløb, hvor du i fem dage kan prøve at køre som de professionelle cykelryttere. Du får samtidig muligheden for at møde nuværende og tidligere kollegaer samt gode cykelkammerater". Jeg er efter en succesrig tour Danmark Rundt i uge 27 overbevist om, at de fleste deltagere oplevede, at indbydelsen holdt ord...

IDEGRUNDLAG

Ideen var at alle politikredse med undtagelse af Bornholm skulle aflægges besøg, og de fik besøg som lovet. En lidt større overraskelse var det, at alle politikredse også havde deltagere med i årets tour. Det vidner om en stor interesse for løbet og arrangementet.

MASTERSTART

Starten gik mandag den 29. juni 2015 fra Popermo Forsikring i Odense. De stillede også deres fine lokaliteter til rådighed for os allerede fra søndag middag, således forberedelserne kunne udgå herfra inden starten. Det havde især depotholdet og sekretariatet stor gavn af.

Stor tak til Popermo for stor hjælp og meget fin service til alle.

DEN SKARPE START PÅ 1. ETAPE FRA BRYLLE-KOLDING

Den skarpe start blev skudt i gang ved Dagli'Brugsen i Brylle under meget stor bevågenhed fra de mange fremmødte tilskuere. Et imponerende skue at følge, da vi ankom til Brylle. Dejligt med denne lokale opbakning, som skulle vise sig blot at vokse i omfang i ugens løb.

HVAD VENTEDE DET STORE FELT?

- 5 dage
 - 7 etaper, fordelt på 5 x samlet start, 1 x enkeltstart, 1 x holdløb
 - I alt ca. 891 km.
- suppleret med ca. 6.000 højdemeter.

»



1. ETAPE

105 KM, BRYLLE-MORUD-MIDDELFART-LILLEBÆLTSBROEN-SKÆRBÆK-KOLDING

Etapen førte det store felt fra Brylle videre over Vissenbjerg og frem til depotet ved Dagli'Brugsen i Morud, og herfra gik det via Båring og langs den smukke kystline frem til Strib, inden turen 'ramte' Strandvejen til Middelfart og et af tourens højdepunkter, passagen af Den Gamle Lillebæltsbro. Den afsluttende del af etappen førte rytterne ned over Skærbæk til dagens sidste indlagte spurt i bakkekongurrencen. Herefter gik det via Taulov og den gamle hovedvej 1 frem til de afsluttende omgange med mål ud for Politigården i Kolding.

RESULTATER FRA DET SAMLEDE KLASSEMENT

- 1/ Mike Christensen
- 2/ Jörn Breckwoldt (Tyskland)
- 3/ Hans Hoffmann

KVINDER

- 1/ Bettina Romer Jensen
- 2/ Rikke Bak Dalgaard
- 3/ Annelie Petersen

HOLDKONKURRENCEN EFTER 1. ETAPE

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1/ P.I. København, Team Stor Klinge | 11:12:55 |
| 2/ P.I. København, VEPI | 11:13:20 |
| 3/ P.I. Århus 2, AURA energi | 11:13:20 |

DEN GULE TRØJE EFTER 1. ETAPE (Dagli'Brugsen)

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1/ Mike Christensen | 3:43:55 |
| 2/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 3:44:05 |
| 3/ Hans Hoffmann | 3:44:15 |

POINTTRØJEN EFTER 1. ETAPE (Heino Cykler)

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 17 point |
| 2/ Mike Christensen | 15 point |
| 3/ Jakob Hoffmann | 15 point |

BJERGKONKURRENCEN EFTER 1. ETAPE (Cremefraiche.dk)

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1/ Mike Christensen | 6 point |
| 2/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 2 point |
| 3/ Espen Sjeggstad (Norge) | 2 point |



Borgmesteren skyder 'Kongeetapen' i gang ved Dagli'Brugsen i Lund

2. ETAPE

26 KM ENKELTSTART, HADERSLEV-SJØLUND

Aftenens enkeltstart foregik på en rigtig fed rute, der er som skabt til tempokørsel. Dog er der en lang stigning på turen mod Sjølund, som tog 'livet' af flere af de ivrigste deltagere. I Sjølund ved LokalBrugsen ventede der alle en sand byfest, som overraskede selv vores eventmand Tino Thorsøe fra Copenhagen Event Company og den erfarne speaker Torben Johnsen, der begge udtrykte sig således: "Imponerende fremmøde...". Denne aften solgte LokalBrugsen i Sjølund ikke mindre end 10 fyldte ankre fadøl og et tre cifret antal grillpølser. Dejligt med denne byfest undervejs!

RESULTATER FRA DET SAMLEDE KLASSEMENT

1/ Martin Klitmose Holm Hansen	32:22:44 > 44,49 km/t
2/ Jakob Hoffmann	32:43:00 > 44,01 km/t
3/ Jesper James Jensen	33:00:00 > 43,64 km/t

KVINDER

1/ Rikke Guldbæk	37:30:30 > 38,40 km/t
2/ Bettina Romer Jensen	39:37:00 > 36,35 km/t
3/ Sophie Fjellvang-Sølling	39:55:00 > 36,08 km/t

FLOT TID AF RIKKE GULDBÆK OG BAGHJUL TIL MÆNDENE...

Rikkens fantomtid gav hende en samlet placering som nr. 41 ud af 160 på 2. etape. Hun nåede endda at distancere det meget værdsatte medlem af Cykeludvalget i DPIF, Jens Svenningsen med 23 sekunder. Jens har ellers enkeltstart som sin livret. Jeg tror, at der er lagt op til drillerier på næste møde i Cykeludvalget, hvor Rikke er nyvalgt og nu huserer sammen med Jens og undertegnede.

HOLDKONKURRENCEN EFTER 2. ETAPE

1/ P.I. København, Team Stor Klinge	12:53:53
2/ P.I. Århus 2, AURA energi	12:57:51
3/ P.I. København, VEPI	12:57:59

DEN GULE TRØJE EFTER 2. ETAPE

1/ Martin Klitmose Holm Hansen	4:16:52
2/ Jakob Hoffmann	4:17:08
3/ Jesper James Jensen	4:17:30

Løbsleder Henrik W. Jensen klar til at sende den gule trøje af sted på enkeltstarten mod Sjølund



3. etape

107 KM FRA KOLDING-EGTVED-BREDSTEN-BYGHOLM SØ VED HORSENS

Formiddagens etape, der ligesom resten af løbet, blev kørt i bagende solskin, blev tilbagelagt i et relativt højt tempo. Afslutningen var en af løbets flotteste, de afsluttende omgange var omkring Bygholm Sø i et smukt naturområde. Efter 3. etape nød rytterne den korte transportdistance ned til dagens hotel, Scandic Bygholm og til en velfortjent pause inden aftens holdløb i Glud Nørby.

RESULTATER FRA DET SAMLEDE KLASSEMENT

- 1/ Jesper Olesen
- 2/ Mike Christensen
- 3/ Jan Herbst (Tyskland)

KVINDER

- 1/ Sophie Fjellvang-Sølling
- 2/ Bettina Romer Jensen
- 3/ Inga Sieven (Tyskland)

HOLDKONKURRENCEN EFTER 3. ETAPE

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1/ P.I. København, Team Stor Klinge | 23:46:16 |
| 2/ P.I. Århus 2, AURA energi | 23:51:18 |
| 3/ P.I. Midt- og Vestsjælland | 23:51:20 |

DEN GULE TRØJE EFTER 3. ETAPE

- | | |
|--------------------------------|---------|
| 1/ Jesper Olesen | 7:54:31 |
| 2/ Martin Klitmose Holm Hansen | 7:54:37 |
| 3/ Mike Christensen | 7:54:44 |

POINTTRØJEN EFTER 3. ETAPE

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 30 point |
| 2/ Mike Christensen | 29 point |
| 3/ Hans Hoffmann | 24 point |

BJERGKONKURRENCEN EFTER 3. ETAPE

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1/ Mike Christensen | 6 point |
| 2/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 5 point |
| 3/ Jakob Hoffmann | 3 point |



Koncentrationen og smerten lyser ud under enkeltstart fra Haderslev til Sjlund

4. etape

30 KM HOLDLØB, GLUD NØRBY-GRAMRODE-GLUD NØRBY

DAGLI'BRUGSEN I GLUD NØRBY ET KAPITEL FOR SIG...

Mandag aften var der byfest i Sjlund, men tirsdag aften i Glud Nørby var der byfest for hele Østjylland, et væld af aktiviteter foregik der i Glud Nørby fra over middag og til afslutningen på dagens etape. Levende musik, helikopterflyvning, boder, konkurrencer og meget mere...

Uddeler Benny, Simon og hele personalet havde skabt rammerne til en fantastisk aften...

... og det blev en **fantastisk aften** med cykelløb på højt plan.

5. etape

202 KM, LUND-HIMMELBJERGET-VIRKLUND-HOBRO-GASSUM-RANDERS-MEJLBY

KONGEETAPEN I DANISH POLICE TOUR 2015

Efter årets længste etape var jeg imponeret over, hvor flot feltet, det gælder både hovedfeltet og gruppetoen, var kommet igennem dagens udfordringer, og i det endda i et meget lunt og flot sommervejr, som krævede store mængder af væske, gel og energi.

Et af dagens højdepunkter var spurten til toppen af Himmelbjerget, som blev vundet af vores tyske ven Jörn Breckwoldt skarpt forfulgt af Nicolai Thoning, Team Cyclewear.dk og Jesper Olesen fra Århus.

Klar til masterstarten fra Poppermo



... et andet af dagens højdepunkter var for Mike Lima Rath og jeg et helt andet sted...

Efter depotstop ved Dagli'Brugsen i Virklund og efterfølgende i Hammershøj, hvor de begge steder havde 'udkommanderet' byens fritidshjem og børnehaver, der gav feltet en heltemodtagelse, da var dagens sidste depot planeret til Dagli'Brugsen i Gassum, ganske få kilometer nord for Hvidsten.

Det udnyttede Mike Lima Jørgen Rath Nielsen, Nordsjællands Politi og jeg til et vigtigt ærinde...

HVIDSTENGRUPPEN OG HVIDSTEN KRO

Læs gerne citatet fra Lars Lilholt ganske langsomt og eftertænksomt!

*I sommeren 45 kom de atter hjem og fik den sidste ro
I en fællesgrav ved landevejen 100 meter nord for kroen
og kører du forbi en dag så tøv en kende før du videre ta'r
for det er ikke længe siden, og de gav det dyrebareste vi har
dengang jeg var lille var jeg der med min far
da stod Gudrun stadigvæk og gjorde æggekagen klar
så'n en vinteraften i den dybe stille ro
på Hvidsten Kro".*

Vi tøv en kende og mens feltet holdt pause i Gassum, listede vi os til Hvidsten, hvor vi lagde blomster og viste vores respekt ved mindestenen for Hvidstengruppen, 100 meter nord for kroen. »

RESULTATER

1/ P.I. København, Team Stor Klinge	40:54:44 > 44,01 km/t
2/ Team Snow Fun	41:52:00 > 42,99 km/t
3/ MAXBIKE.DK	42:04:42 > 42,79 km/t
4/ P.I. Midt- og Vestsjælland	42:39:42 > 42,20 km/t
5/ P.I. København, VEPI	43:23:41 > 41,49 km/t
6/ P.I. Århus, AURA Energi	43:26:41 > 41,44 km/t
7/ Team NRW (Tyskland)	44:03:40 > 40,86 km/t
8/ P.I. Århus 2, AURA Energi	44:33:40 > 40,40 km/t
9/ Team AH Cykler	44:52:40 > 40,12 km/t
10/ NCIS (Norge)	44:54:40 > 40,09 km/t
11/ Bjarnes Dreng, VEPI	45:39:39 > 39,43 km/t
12/ Dansk Politidrætsforbund	46:27:38 > 38,75 km/t
13/ Post Danmark	46:56:38 > 38,39 km/t
14/ Team Easy On, MVSJ	47:04:38 > 38,24 km/t
15/ API, Aalborg Nordjyllands Politi	47:19:38 > 38,04 km/t

39 hold fuldførte aftenens holdløb.

Alle hold havde MC ledsagelse under hele holdløbet fra MC Task Force.

HOLDKONKURRENCEN EFTER 4. ETAPE

1/ P.I. København, Team Stor Klinge	24:27:10
2/ MAXBIKE.DK	24:33:59
3/ P.I. Midt- og Vestsjælland	24:33:59

DEN GULE TRØJE EFTER 4. ETAPE

1/ Martin Klitmose Holm Hansen	8:35:31
2/ Mike Christensen	8:35:38
3/ Jakob Hoffmann	8:37:03

Få prominente tilskuere bemærkede vores forsvinden, men det glæder mig at opslaget på Facebook vedrørende vores lille ærinde er kommet ud til så mange personer, det er respektfuldt hér 75 år efter Danmarks befrielse.

I forbindelse med den omfattende planlægning afprøvede vi også Kroens æggekage, verdensklasse!

Det kan vores uundværlige nøglehjælpere, løbsleder Henrik W. Jensen, MC Task Force v/Søren Tipsmark, sikkerhedschef Jens Humlebæk, og depotchef Jens Lindblom tale med om.

Kongeetapen havde opløb ved Dagli'Brugsen i Mejlby, og sikke en fest også de havde stablet på benene. Den afsluttende rundstrækning var forholdsvis flad, men det betød bare, at de forreste ryttere gav den fuld gas under den flotte afslutning i Mejlby.

RESULTATER FRA DET SAMLEDE KLASSEMENT

- 1/ Kristoffer Mikkelsen
- 2/ Morten Aslak
- 3/ Jörn Breckwoldt (Tyskland)

KVINDER

- 1/ Sophie Fjellvang-Sølling
- 2/ Bettina Romer Jensen
- 3/ Rikke Bak Dalgaard

HOLDKONKURRENCEN EFTER 5. ETAPE

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1/ P.I. København, Team Stor Klinge | 45:59:25 |
| 2/ MAXBIKE.DK | 46:06:14 |
| 3/ P.I. Midt- og Vestsjælland | 46:06:14 |

DEN GULE TRØJE EFTER 5. ETAPE

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1/ Martin Klitmose Holm Hansen | 15:46:16 |
| 2/ Mike Christensen | 15:46:23 |
| 3/ Jakob Hoffmann | 15:47:48 |

POINTTRØJEN EFTER 5. ETAPE

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 51 point |
| 2/ Mike Christensen | 41 point |
| 3/ Kristoffer Mikkelsen | 37 point |

BJERGKONKURRENCEN EFTER 5. ETAPE

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 18 point |
| 2/ Nicolai Thoning | 12 point |
| 3/ Mike Christensen | 0 point |

Jørgen H.K., Bandsholm og Eslund m.fl. kæmper på en af de mange stigninger



LANG TRANSPORTETAPE FRA MEJLBY TIL ÅRHUS EFTER KONGEETAPEN

Efter præmieuddelingen i Ejby ventede en længere transportetape frem til hotellerne i Århus, hvilket rytterne tog forholdsvis pænt. Det er betingelserne, når alle landets politikredse skal besøges, så bliver løbet endda lidt længere end selveste Post Danmark Rundt.

Det betød en endnu mere sulten kø ved buffeten til en lækker lasagne på Scandic C og V i Århus.

Styrt på Kongeetapen. Vi havde et grimt styrt på Kongeetapen, hvor Erik Sunddal fra P.I. København fik punkteret den ene lunge og brækkede flere ribben. Sunddal er sej, så han tog det som en ægte 'tour rytter' og afventede til vores sikkerhedschef Jens Humlebæk fik sendt kompetent hjælp frem til ulykkesstedet. En sidegevinst hos MC Task Force er, at gruppen bl.a. består af flere Falckreddere og brandfolk, og således er vi lidt på forkant i forhold til en hurtig og meget kvalificeret første-hjælp. I løbet af ugen var der desværre flere styrt og enkelte ryttere måtte udgå, men sammenlignet med 2015 udgaven af Tour de France, så var vi privilegerede med relativ få styrt. Tak til de årvågne ryttere og hjælperne.

6. etape

172 KM, SJÆLLANDS ODDE-MØRKØV-STENLILLE-LELLINGE-KØGE-KØBENHAVN

Inden feltet var klar til start, skulle vi alle lige en tur med færgen fra Århus-Odden. Vi fyldte 'næsten' hele færgen med cykler, motorcykler, biler o.s.v. ET særdeles flot skue...

Ved Sjællands Odde blev vi modtaget af politidirektør Anders Linnet fra Midt- og Vestsjællands Politi, der kunne overvære, at en af hans medarbejdere Poul Gregers Pedersen modtog den ærefulde 'sociale trøje' fra Post Danmark medfølgende VIP billetter til 25 års jubilæumsudgaven af Post Danmark. Dagen forinden var det selveste Mr. Cykling i Dansk Politi, Kurt Petersen fra Assens, der meget velfortjent modtog den flotte hæder efter at Rikke Guldbæk 'åbnede ballet' tirsdag med yndefuldt at bære trøjen. En hæder at få lov at køre i sådan en trøje!

Da færgen var ryddet og feltet havde tanket væske skød politidirektør Anders Linnet etape i gang.

RESULTATER FRA DET SAMLEDE KLASSEMENT

- 1/ Martin Klitrose Holm
- 2/ Jörn Breckwoldt (Tyskland)
- 3/ Mike Christensen

KVINDER

- 1/ Bettina Romer Jensen
- 2/ Sophie Fjellvang-Sølling
- 3/ Rikke Bak Dalgaard



Tina Hostrup fra
TEAM P20 i flot stil

HOLDKONKURRENCEN EFTER 6. ETAPE

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1/ P.I. København, Team Stor Klinge | 64:04:39 |
| 2/ MAXBIKE.DK | 64:12:48 |
| 3/ P.I. Midt- og Vestsjælland | 64:12:51 |

DEN GULE TRØJE EFTER 6. ETAPE

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1/ Martin Klitrose Holm Hansen | 21:47:30 |
| 2/ Mike Christensen | 21:47:59 |
| 3/ Jakob Hoffmann | 21:50:12 |

POINTTRØJEN EFTER 6. ETAPE

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 73 point |
| 2/ Mike Christensen | 54 point |
| 3/ Hans Hoffmann | 49 point |

BJERGKONKURRENCEN EFTER 6. ETAPE

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 18 point |
| 2/ Nicolai Thoning | 12 point |
| 3/ Mike Christensen | 10 point |

Flot masterkørsel igennem København forbi Politigården og Polititorvet

Efter en lang dag på kontoret fra Sjællands Odde-Stamholmen, gik turen nu videre til Scandic Eremitage i Lyngby, hvor maden ventede, suppleret med uddeling af en buket af lodtrækningspræmier til både hjælpere og ryttere. Speciel tak til Suprabeam.dk for de mange præmier til hjælpernes aften.

Turen til Lyngby gik igennem København, forbi Politigården og Polititorvet, under kyndig og flot ledelse af Mike Lima Jørgen Rath Nielsen assisteret af 28 motorcykler fra MC Task Force med deres leder Søren Tipsmark i spidsen. En meget flot masterkørsel hvor hele feltet og den store kortegte på imponerende vis kom igennem København og frem til Lyngby uden stop. Det kan ikke gøres flottere og bedre.

Stor tak til Mike Lima Jørgen Rath og Co.

»

7. etape

156 KM, MØRKHØJ I GLADSAXE-SMIDSTRUP-GILLELEJE-HELSINGØR-LYNGBY

Der blev budt på dejlig musik og morgenmad samt så meget andet ved Dagli'Brugsen i Mørkhøj, der var startby i den sidste etape i Danish Police Tour 2015. Feltet fik dog ikke lov at komme sovende i gang, for efter blot 10 km var den første bakkespurt indlagt, og det endda på Geels Bakke, der tilbage i 2011 var vært og mål for det professionelle VM på landevej. Efter denne lidt hektiske start gik turen videre mod Nordsjælland og det flotte depot ved Dagli'Brugsen i Smidstrup. Fra depotet fortsatte hele kortegen igennem Gilleleje, Hornbæk, Helsingør og videre ned ad den smukke Strandvej, inden afkørslen ved Klampenborg og de afsluttende rundstrækninger med mål ud for Danmarks Tekniske Universitet (DTU) i Lyngby.

I Lyngby ventede 'familien og hele vennekredsen', hvilket var med til at skabe en rigtig god stemning ved afslutningen. De ventende gæster var måske også lige det, som fik rytterne til at give den lidt ekstra gas. Der blev kørt meget stærkt på de afsluttende rundstrækninger. Jeg sad bag rytterne i kortegen og må indrømme, at tankerne flød: "Bare de ikke styrter i det opskruede tempo". Det gjorde de heldigvis ikke, og alle kom flot og hele over målstregen ud for DTU.

RESULTATER FRA DET SAMLEDE KLASSEMENT PÅ 7. ETAPE

- 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland)
- 2/ Mike Christensen
- 3/ Martin Klitmose Holm Hansen

.... og på en flot 4. plads kom Christopher Hazael, Essex Police, England.

KVINDER

- 1/ Sophie Fjellvang-Sølling
- 2/ Rikke Bak Dalgaard
- 3/ Bettina Romer Jensen

DET SAMLEDE RESULTAT MÆND (DEN GULE TRØJE)

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1/ Martin Klitmose Holm Hansen | 27:10:02 |
| 2/ Mike Christensen | 27:10:21 |
| 3/ Jakob Hoffmann | 27:12:21 |

KVINDER

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1/ Bettina Romer Jensen | 27:32:11 |
| 2/ Sophie Fjellvang-Sølling | 27:43:30 |
| 3/ Rikke Bak Dalgaard | 27:47:32 |

HOLDKONKURRENCEN

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1/ P.I. København, Team Stor Klinge | 80:12:19 |
| 2/ P.I. Midt- og Vestsjælland | 80:21:05 |
| 3/ Team NRW, Tyskland | 80:22:41 |

POINTTRØJEN

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 93 point |
| 2/ Mike Christensen | 68 point |
| 3/ Hans Hoffmann | 57 point |

BJERGKONKURRENCEN

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1/ Jörn Breckwoldt (Tyskland) | 23 point |
| 2/ Nicolai Thoning | 16 point |
| 3/ Mike Christensen | 10 point |



RIGSPOLITICHEF JENS HENRIK HØJBJERG FIK SET FLOT CYKELLØB

Afslutningen på Danish Police Tour 2015 blev overværet af rigspolitichef Jens Henrik Højbjerg, der undrede sig over, at rytterne faktisk så friske ud efter en hård uge på 'kontoret'. Rigspolitichefen har støttet arrangementet økonomisk og vist vores ide en flot opbakning. Stor tak for det!

Præmieuddelingen blev foretaget af formanden for Dansk Politidrætsforbund Mogens Lauridsen.

... herefter var der tid til at pakke sammen og sige tak for en fantastisk uge og tour.

Vi savnede dog én helt speciel person igennem hele ugen...

Det var Henrik Rene Poulsen, den ene af idemagerne bag Danish Police Tour 2015. Henrik nåede desværre ikke at opleve touren. Han gik bort kort før nytår 2014 efter mange års hård kamp mod kræften.

Henrik var selvudnævnt præsident i Cykeludvalget i DPIF, det forbliver han at være for evigt.

Æret være Henriks minde...

... og han ville med garanti havde udtalt: 'Verdensklasse' uden at skamme sig!

»

*Jörn Breckwoldt, Team NRW Tyskland
vinder endnu en pointspurt*



TAK TIL DE UUNDVÆRLIGE DEPOTER...

- 1) Brylle
- 2) Morud
- 3) Skærbæk
- 4) Kolding
- 5) Haderslev
- 6) Sjølund
- 7) Bredsten
- 8) Bygholm Sø
- 9) Virklund
- 10) Hammershøj
- 11) Gassum
- 12) Mejlby
- 13) Sjællands Odde
- 14) Mørkøv
- 15) Lellinge
- 16) Stamholmen
- 17) Mørkhøj
- 18) Smidstrup
- 19) Mikkeltborg
- 20) Lyngby

... uden disse mange depoter var vi ikke kommet 'mætte og tilfredse' igennem årets tour...

Det er ikke noget at sige til, at også depotholdet havde travlt.

Også en stor tak til Comwell, Kolding, og til Scandic Bygholm i Horsens, City og Vest i Aarhus og Eremitagen i Lyngby. Superfin service hele vejen igennem, og også på hotellerne blev alle ryttere og hjælpere 'mætte og tilfredse' efter nogle lange dage på landevejene.

EN SPECIEL OG MEGET STOR TAK...

Skal lyde til alle ryttere, hjælpere, sponsorer og samarbejdspartnere, samt til den nedsatte ressourcegruppe i Dansk Politiidrætsforbund, der siden planlægningen begyndte for over et år siden har støttet med lokal hjælp, såsom hjælpetilgang, lån af arealer, fremskaffelse af lokaliteter og meget mere, tak for jeres hjælp.

En speciel tak til hovedsponsoren COOP (Dagli' og LokalBrugsen) ved den kommercielle chef Jesper Hald Kjeldsen og salgsdirektør Torben Andersen fordi de også troede på ideen og valgte at støtte og skabe en fest Danmark Rundt.

Tak for et enestående Danish Police Tour 2015.

Imponerende opbud ved den skarpe start fra Dagli'Brugsen i Brylle



Du kan læse meget mere og se alle resultaterne på
www.politisport.dk og www.rpif.dk



Ole K. Jacobsen styrtede på 3. etape og måtte en tur på sygehuset for at få 5 sting. Han fuldførte 'alligevel' på trods af styrtet



Flotte guldhjelme hos P.I. København



En tilskuer hos Dagli' Brugsen i Hammershøj har forladt sin rollator for at tjekke vægten på Frank Reuters racer

»



Flot skue igennem
den smukke skov

Refleksioner fra en studerende

Af Jakob Hoffmann, politistuderende

På politiskolen lægges der stor vægt på, at man er reflekterende og man er vilde med, at der skrives refleksionspapirer for hvert forløb man er igennem. Så det har jeg også gjort efter min deltagelse i Danish Police Tour (DPT).

Jeg havde ugen før DPT afleveret en større skriftlig opgave og været til eksamen i civilret på Politiskolen. Så jeg nåede lige at flytte mine ting fra Brøndby tilbage til Jylland i løbet af weekenden, inden jeg skulle til start ved årets, for mit vedkommende, store udfordring - Danish Police Tour.

I løbet af weekenden blev cyklen klargjort og transporten til startområdet i Odense blev planlagt. Samtidig blev spændingen og/eller nervøsiteten hen over weekenden større og større. Jeg var i løbet af modul 3 i en god studiegruppe, hvor vi var ret effektive og fik lavet opgaverne, så der stadig var lidt tid og energi tilovers til at få trænet. Jeg følte, at formen var god, og jeg var overbevist om, at jeg kunne gennemføre hele DPT. Men om jeg var i form til at køre med i de indlagte spurter eller etape-finalerne, var lidt en anden sag. Mit konkurrence-gen ville i hvert fald gerne, at jeg prøvede - sådan har det altid været. Og så var der selvfølgelig enkeltstarten og holdtidskørslen, hvor man virkelig havde mulighed for at grave dybt og se, hvor hurtigt man kunne køre.

Om ikke andet så glædede jeg mig i hvert fald helt vildt til DPT. Jeg var heldig at skulle køre på hold med min far, Hans Hoffmann og 2 andre cykelentusiaster, Morten Eslund og Kasper Matthiessen, fra Horsens. Dermed var der på forhånd lagt op til en hyggelig tur gennem Danmark med 3 gode kammerater.

Det jeg glædede mig mest til var dog at møde en masse andre kollegaer - gamle som unge. Jeg er jo ret ny i firmaet og kender primært kollegaerne fra min station og mine medstuderende på skolen. Så med 160 deltagere måtte der være mange kollegaer, jeg ikke havde mødt før. Og med knap 900 km rundt i Danmark var der rig mulighed med at få snakket med nogle af dem. Som studerende er DPT jo nærmest 900 km med uanede mængder af gode råd og historier fra de forskellige kredse - endda med mulighed for supplerende historier fra Norge, Tyskland, England og Canada. Altså var Touren en mulighed for at udfordre mig selv fysisk, samtidig med jeg kunne være social med kollegaer, jeg skal dele arbejdsplads med de næste mange år.

Hele DPT var præget af nogle lange dage. Især de første 2 syntes jeg var lange med to etaper om dagen. Da vi havde kørt den første etape, var det mentalt hårdt at skulle sætte sig op til den etape, der skulle køres om aftenen. Og så kunne der godt gå længe inden vi fik aftensmad og kom i seng.

»

Især de første par dage var feltet præget af nervøsitet, og det virkede som om folk lige skulle finde sig til rette. Jeg var selv vant til at træne alene, så jeg kunne godt mærke, at der blev brugt mange kræfter på at koncentrere sig om at ligge i feltet. Det var også tydeligt at mærke på feltet, at jo længere hen i touren vi kom, jo trættere var folk blevet. Det var vist også medvirkende til et par styrt. Jeg selv var ret tæt på, da jeg i min iver for at ligge fremme i feltet var oppe at ride på en anden rytters baghjul. Desværre var der på etaperne også nogle uheldige styrt, hvor folk slog sig meget. Jeg fik snakket med nogle af dem. De var ved godt mod, selvom nogle havde brækket knogler eller revet ledbånd over og måtte udgå af løbet. Jeg håber

anden i dette firma. Selvfølgelig var der også mange fede oplevelser gennem touren - langt flere end negative - så mange at det er umuligt at nævne dem alle.

På andendagens 2. etape skulle der køres holdtidskørsel. Det var første gang jeg skulle prøve det, og det var helt enormt fedt, at den var blevet inddraget i programmet.

For mig at se så indebærer holdtidskørslen mange af de kvaliteter, man skal have som politibetjent. Ikke nok med at man er ude i en presset situation med høj puls på grænsen af sin formåen, men det handler også om at få samarbejdet på holdet til at fungere, hvilket krævede utrolig meget kommunikation, som

ikke nødvendigvis kunne planlægges for start.

Tredje dag stod på en 206 km lang etape - årets kongetape. Aldrig havde jeg cyklet så langt før, og det var mit indtryk, at det var de færreste i feltet, der havde det. Men det gik fint. Etappen var en spektakulær flot tur gennem det jyske - med utrolig flot natur i høj solskin. Der var nogle hårde stigninger undervejs og nogle nedkørsler, der krævede, at man havde tungen lige i munden. Endvidere fik vi et lille indblik i, hvordan det må føles at

Blå himmel og sommer i Danmark



alle, der var i jorden, kommer sig hurtigt, så jeg kan se dem på cyklen igen. Desuden var det en fornøjelse at se, hvordan folk hjalp hinanden efter styrt - både med umiddelbar hjælp, men også med materiel. Der er i høj grad god opbakning mellem hin-

andre i dette firma. Selvfølgelig var der også mange fede oplevelser gennem touren - langt flere end negative - så mange at det er umuligt at nævne dem alle.

»

cyklen og kroppen rystede, så man frygtede for om cyklen ville knække, eller at man ville rive en nyre løs. Men det gik vist fint for alle. At der så var bakkespurt lige efter, gjorde bare hele oplevelsen så meget hårdere og så meget federe.

Hver etape med samlet start endte i en rundstrækning, hvor der skulle køres finale. Dem der havde noget tilbage at skyde med, gjorde hvad de kunne for at vinde og tage tid på de andre. Nogle hang fast med næb og klør. Så hver dag blev det til nogle hurtige, hektiske afslutninger, som virkelig gav følelsen af at køre rigtigt cykelløb.

Efter opløbet på sidste dag var der en lettet stemning at spore. Folk var glade for at have været med i en hård tour, men samtidig lettede over, den ikke varede en dag mere. Folk gik rundt på tunge, trætte ben efter en finale, der blev kørt for fuld udblæsning for at kæmpe sig til en bedre placering i det samlede klassemment. Inden den tekniske, afsluttende rundstrækning lå



Den Gamle Lillebæltsbro passeres på 1. etape

Marken er mejet...



jeg selv på en samlet 3.-plads, og jeg havde udset mig, hvem der var de største trusler til at tage min podieplads. Det var da også derfra, der kom flest angreb. Så jeg måtte lukke huller og gå med i langt flere ryk, end jeg troede, jeg kunne. Det lykkedes mig dog at komme over målstregen med blodsmag i munden, og ben der føltes som om, de var 4 numre for små. Men jeg holdt min podieplacering samtidig med, at det lykkedes min far at kravle op på 4. pladsen på sidste etape. Heldigvis holdt jeg ham bag mig og har dermed håneretten i familien - i hvert fald indtil vi skal køre politi-DM i Roskilde.

Afslutningsvis er det jeg husker bedst den enormt flotte rute, vi kørte. Mange steder på ruten var der opbakning og tilråb fra publikum, og det var fantastisk at se, hvordan mange havde deres lille personlige fangruppe, når vi kørte forbi deres hjemmeområde.

Jeg kan slet ikke forestille mig, hvor meget arrangørerne og de frivillige må have knoklet for at få denne Tour op at stå. Det var i sandhed imponerende oplevelse, og jeg er meget taknemmelig for at måtte deltage. Forhåbentligt har jeg mange år tilbage i firmaet, så jeg håber, jeg igen en gang kan være med til noget lignende.

TAK! Det var for fedt - jeg må allerede være en af dem, der har mest at berette om, når jeg skal tilbage i min klasse på modul 5.

1-2-3 i det samlede klassemment hos henholdsvis kvinderne og mændene. Artiklens forfatter ses bagerst yderst til højre



Af Jesper Leth Hansen, PI Aarhus
Fotos Tonni Quist Sørensen

Jysk Open blev endnu en gang afviklet i Hammel Golfklub. Det var 3. år i træk, at turneringen skulle afvikles i Hammel, grundet banens høje standard, og de gode faciliteter. Mange spillere roste banen og omgivelserne efter de foregående år, så valget var nemt at foretage. Vi kunne stadig huske vejrforholdene, da turneringen skulle afvikles i 2014, men ved grundig gennemgang af diverse vejrudsigter, så det ikke ud til tordenvejr. Dog skulle der komme en smule regn, men ikke noget problem for en golfspiller.

77 spillere havde meldt deres ankomst, hvilket må siges at være yderst tilfredsstillende. Dog fik vi nogle få afbud på dagen. De første spillere ankom kl. 7, og der var planlagt gunstart fra kl. 9. Efter morgenmaden var der højt humør, og de fleste fik varmet op på driving range, inden det gik mod hullerne. Turneringen startede med helt fint golfvejr, men vi undgik dog ikke en større byge. Således fik vi også luftet paraplyer og regntøj. Banen var som sædvanlig af høj standard, og i fin stand. Golf er jo en nem sport – for den der kan slå langt og lige!

På trods af en enkelt større byge, blev turneringen gennemført med højt humør og meget fint golfspil. Der skal lyde en stor tak til Hammel Golfklub for deres gode golfbane og den store fleksibilitet, der blev udvist. Især tak til Poul Ditlev for den altid positive tilgang til tingene.

Endvidere skal der lyde en tak til vores sponsorer – Hammel Golfklub, Popermo, Bravida, og JBS, der velvilligt sørgede for gode præmier.

Turneringen blev afviklet i 3 rækker, hvor der var præmier til de 3 bedste i hver række. Endvidere var der præmier til dem, der kom tættest på hullet på par 3-hullerne.



Opvarmning fra morgenstunden.

JYSK OPEN i golf

Mon bolden blev for lang?

PRÆMIERÆKKEN

A-rækken:	nr. 1: Anders Stokholm	København	38 points
	nr. 2: Jakob Kristensen	Esbjerg	37 points
	nr. 3: Carsten Oddershede	Randers	36 points

B-rækken:	nr. 1: Søren Kjærgaard	Århus	37 points
	nr. 2: Jan Johnny Sørensen	Odense	35 points
	nr. 3: Arne Larsen	Faaborg	34 points

C-rækken:	nr. 1: Palle Holm Pedersen	Esbjerg	38 points
	nr. 2: Henrik Husum	Hobro	37 points
	nr. 3: Svend Holm	Kolding	34 points

Da reglerne foreskriver, at Jysk Mester er den spiller af alle 3 rækker der har opnået flest point, blev Jysk Mester 2014 således Anders Stokholm, København – stort tillykke.

Da der var pointlighed, afgøres mesterskabet til den, der har lavet flest points på de sidste 9 huller. Her havde Anders lavet 20 points, imens Palle fra Esbjerg havde lavet 19 points. Således en meget tæt afgørelse. Endvidere er der den regel, at næste års arrangør, er den jyske spiller, der har opnået flest points. Her var der ingen tvivl idet Palle Holm Pedersen var den jyde, der havde opnået flest points. Dermed afholdes Jysk Open 2016 i Esbjerg.

Vi håber at se jer alle igen til næste år til Jysk Open, og forhåbentlig endnu flere.

Se den fuldstændige resultatliste på www.politisport.dk

Roskilde Parkstafet

Ledelsen i Midt- og Vestsjællands politi havde i samarbejde med MVSJ's Politiidrætsforenings bestyrelse inviteret til Roskilde Parkstafet den 16. juni 2015. Der var 18 tilmeldte hold som bestod af 4 løbere.

Kollegaer fra flere afdelinger havde en super aften og det må siges at være en succes.

Tak til ledelsen samt alle de dejlige deltagere samt heppekor for en god eftermiddag/aften



Et yndigt løbehold i selskab med økonomichef, Jesper Mejer Helwig Hansen.



Chefpolitiinspektør, Steen Skovgaard Larsen blandt kollegaer

Af Kasper Storkegård

Fotos Jakob Christensen, MVSJ Politiidrætsforening

Den 6. maj 2015 kunne vi på Polnet se et opslag, hvor Politiets IF MVSJ og MVSJ's ledelse i samarbejde inviterede alle medarbejdere til dette års Parkstafet. Der blev lovet betaling af deltagergebyr og t-shirt, og som tidligere deltager var jeg også bekendt med, at der ville blive serveret grillpølser og noget koldt til ganen. Der var simpelthen ingen undskyldning for ikke at troppe op til dette vaskeægte politiarrangement – gratis deltagelse, gratis tøj og gratis spise og drikke.

Så blev der ellers samlet hold i krogene – nogle mere ambitiøse end andre. Der var generelt en bred enighed om, at det drejede sig om at være med. Dette velvidende, at langt de fleste på dagen, vil kæmpe rø... ud af bukserne for at opnå en tilfredsstillende tid på Folkeparkens ondskafulde bakker. Når man spurgte forskellige løbere, hvad tid de forventede at løbe i, så blev man næsten hver gang mødt med ordene: "jaa, det jo lang tid siden jeg har løbet, men mon ikke...". Stregerne på de dårlige undskyldningers holdeplads, var så småt ved at blive kridtet op.

På løbsdagen – eller måske nærmere løbsaftenen troppede glade løbere fra nær og fjern op i Folkeparken. MVSJ-løberne mødtes ved MVSJ's stand, hvor der var opsat en pavillon, en patruljevogn og en Sprinter til fremvisning for interesserede. Der

var endda opsat en af de nye ATK-biler, som så vidt vides ikke fik nogle sager med hjem denne aften. Dette til trods for, at den var parkeret tæt på løberuten.

Så blev der ellers slidt og slæbt på ruten. Dette på en i øvrigt smuk sommeraften, og jeg er af den opfattelse, at alle fik en rigtig god oplevelse med hjem fra Folkeparkens bakker – i hvert fald en oplevelse som vi blev mindet om de følgende dage i form af ømme stænger.

Efter løbet kunne man høre kollegernes sjove bemærkninger og drillende kommentar til hinandens præstationer. Dette imens der blev drukket en kold og spist en grillpølse fra foreningens Weber. Det kan godt være, at der blev gået til den på bakkerne, men som øjenvidne og "grillbill" kan jeg garantere for, at der også blev gået til den, da grillpølserne var klar.

Alt i alt en super hyggelig aften med godt selskab og fint vejr. Der skal lyde en stor tak til Politiets IF MVSJ og MVSJ's ledelse for engagementet i forbindelse med Parkstafetten.

Der skal ligeledes lyde en opfordring til, at kolleger der ikke kunne deltage i år, tilmelder sig næste års Parkstafet.

Hvorledes kan skifteholdsarbejde

Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Idrætskonsulent ved Politiskolen.

De studerende fra Mo3-14-3 afleverede i løbet af deres modul 3 ophold en gruppeopgave i faget "Fysisk uddannelse, magtåndelse og nødværge". Opgaven skulle omhandle et af de arbejdskrav, som de havde oplevet i deres praktikperiode. Jeg har i nedenstående artikel ladet mig inspirere af de mange gode skriftlige opgaver, som jeg har modtaget i den forbindelse.

DØGNRYTME

De fleste mennesker sover bedre om natten end om dagen. Én af årsagerne er, at mennesker er udstyret med et biologisk ur, der er styret af, hvornår det er lyst, og hvornår det er mørkt. Det betyder, at kroppen helt automatisk, bl.a. gennem regulering af kropstemperatur, gør sig klar til at restituere på bestemte tidspunkter. Af samme årsag oplever mange natarbejdere en døsigthed og bliver "kolde" omkring kl. 4, hvilket er det tidspunkt, hvor kroppen normalt har den laveste temperatur i døgnet (Hansen 2008).

Problemet med natarbejde opstår primært, når den normale døgnrytme forstyrres, og når politibetjenten ikke får sovet tilstrækkeligt. Eftersom politibetjentens natarbejde også påvirker resten af familiens hverdag, kan det være medvirkende til, at de fleste sover 1-3 timer mindre end normalt efter en nattevagt (BAR 2007, s. 5 og Hansen 2008). Det kan være på grund af uro i huset, lys i soveværelset, telefonen der ringer, eller fordi man er blevet "for vågen", inden der var mulighed for at komme i seng.

FYSIOLOGI

Mange politibetjente har skiftende arbejdstider, hvilket fysiologisk kan belaste kroppen og politibetjentens sundhed. Når politibetjente arbejder om natten, forskydes døgn- og søvnrytmen, hvilket har negativ effekt på nogle af de hormoner, som dannes i kroppen (Garde 2006: s. 5). Jo flere nattevagter i træk, des større er belastningen.

Et af de hormoner, der påvirkes af natarbejde, er melatonin. Dette hormon antages at have en regulerende effekt på politibetjentens følelse af søvnighed og derfor også på døgnrytmen. Produktionen af melatonin fremmes, imens vi sover i mørke, hvorfor hormonet omtales som "søvnhormonet". I forbindelse med natarbejde udsættes kroppen ofte for en kraftig lyspåvirkning, hvilket har en hæmmende effekt på produktionen af melatonin, hvilket således kan få betydning for politibetjentens søvn (Garde 2006: s. 5 og BAR 2007, s. 5).

Et andet hormon, som også påvirkes under natarbejdet, er stresshormonet kortisol. Mængden af kortisol stiger sidst på natten og er størst om morgenen (Garde 2006: s. 6). Kortisol dannes naturligt i kroppen, og produktionen af kortisol øges i takt med, at kroppen føler sig stresset. Ved kortvarig stresspåvirkning falder kortisolproduktionen igen, men fastholdes kroppen i konstant stresspåvirkning, som ved konstant skiftende arbejdstider, kan dette på sigt medføre en lang række følgesygdomme (Hansen 2008 og Haus 2006: s. 489 f.).

påvirke politibetjentens krop?



LANGSIGTEDE KONSEKVENSER

Resultater fra undersøgelser omkring natarbejde og helbredsproblemer viser, at personer med skiftarbejde (natarbejde) har ca. 40 % større risiko for hjerte-karsygdomme end personer med almindeligt dagarbejde. Årsagssammenhængen er ikke fuldt belyst, men manglende fysisk aktivitet og øget udvikling af fedme er mulige årsager (Lie 2014, s. 73 f.). Natarbejdere har 20 % større risiko for at få tyktarmskræft samt 30 – 40 % større sandsynlighed for at få endetarmskræft (BAR 2007, s. 5-7). Der er yderligere undersøgelser, der viser en øget mængde tilfælde af brystkræft og andre kræftformer hos natarbejdende kvinder (Lie 2014, s. 84 ff.), og der er observeret en større risiko for udvikling af udbrændthed, stress og depression mm. (Lie 2014, s. 64 ff.)

SIKKERHED

Et studie fra USA og Canada har vist, at 40 procent af den nordamerikanske politistyrke havde søvnproblemer i forbindelse med natarbejde. Dette påvirkede den almene sundhed, arbejdspræstation og sikkerheden (Rajaratnam 2011).

Når politibetjenten er træt, er der en risiko for, at nogle situationer vurderes anderledes, end hvis politibetjenten ikke er træt, hvilket kan påvirke både arbejdspræstation og sikkerhed. Derudover bliver reaktionstiden langsommere (Lie 2014, s. 18 f, 36 f. og 46 samt Violanti 2012, s. 217 ff.). En undersøgelse viser, at personer der har været vågne i mere end 17-18 timer, kan have en reaktionstid, som kan sammenlignes med personer, som har en alkoholpromille på 0,5 (Dansk Metal, 2013: 5-6). Dette er problematisk i forhold til søvnproblemer og søvnmangel i forbindelse med natarbejde, hvor der er risiko for at være vågen i længere tid af gangen. Udførelsen af arbejdet samt bilkørsel, både privat samt på arbejdet, kan derfor blive problematisk.

Natarbejde er en naturlig del af arbejdet for mange politibetjente. Set i lyset af de arbejdsmæssige, sundhedsmæssige og familiære/personlige problemer natarbejdet også kan føre med sig, er det af yderste vigtighed, at der gøres mest muligt, for at modvirke disse problematikker. Hvad den enkelte politibetjent kan gøre, vil jeg beskrive i min næste artikel.

Litteraturliste

BAR: "Mørke sider ved skiftetjeneste", 2 udgave, København, Branchearbejdsmiljørådet for service og tjenesteydelser. 2007

Dansk Metal mfl. (2013): Lev godt med natarbejde. 3F, Håndværk og industri, Blik og rør, Dansk metal. 2013

Garde, Anne Helene og Brendstrup, Thora: Natarbejde. Hvad gør det ved dig? - og hvad kan du gøre ved det? 1. udgave. København, Fagligt Fælles Forbund/Arbejds miljøinstituttet, 2006

Hansen, Anette Lahn: Vagter skal rotere med uret. In. Tidsskrift for Jordemødre, Årgang 2008, nr. 1, Jordemoderforeningen

Haus E, Smolensky M. Biological clocks and shift work: circadian dysregulation and potential long-term effects. Cancer Causes Control. Maj.17(4): s.489-500. 2006

Lie-Anne, S. et al.: Arbejdstid og helse. Oppdatering av en systematisk litteraturstudie. STAMI-rapport Nr.1, Årgang 15. 2014

Rajaratnam SMW et. al.: Sleep disorders, health, and safety in police officers. The Journal Of The American Medical Association. 306(23):2567-78. 2011

Violanti, J. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Charles, L. E., Hartley, T. A., Vila, B., & Burchfiel, C. M. (2012). Shift work and the incidence of injury among police officers. American Journal of Industrial Medicine 55, 217-227.

»

Hvorledes kan politibetjente mindske

Nedenstående artikel er anden og sidste del af serien om natarbejde. Jeg har også ved udarbejdelsen af denne artikel ladet mig inspirere af de mange gode artikler, som jeg har modtaget i forbindelse med udprøvningsklasserne fra Mo3-14-3 i "Fysisk uddannelse, magtanvendelse og nødværge".

Allerede 1567 blev der i København besluttet at antage og aflønne en fast styrke af "duelige karle" til at varetage funktionen som natvægtere og gennemføre lettere form for ordenshåndhævelse (Redlich 1982, s. 32). Natarbejde har således i lang tid været en naturlig del af politijobbet. Nogle klarer dette uden større problemer, og andre kæmper med den del af arbejdet. Undersøgelser viser, at unge, veltrænede, ikke rygende, ikke overvægtige singler klarer skifteholdsproblematikken bedst (BAR 2007, s. 8 og Herfeldt 2006, s. 51 ff). Årsagen kan være, at de måske ikke har de samme familiære forpligtigelser som par eller børnefamilier. Det kan for eksempel være aflevering og afhentning af børn, madlavning på faste tidspunkter og de deraf

følgende problemer med at få sovet og motioneret tilstrækkeligt. Denne artikel vil primært beskæftige sig med, hvad den enkelte politibetjent kan gøre, for at mindske de kort- og langsigtede problemer samt negative følgevirkninger af natarbejdet.

I forbindelse med vagtplanlægningen af de enkelte vagter, er det en fordel, hvis den er struktureret efter det biologiske ur. Det vil sige, at vagterne følger princippet om dag-aften-nat. Denne struktur kan være med til, at det efter flere vagter med natarbejde tager mindre tid for den enkelte at omstille sig til den "normale" dagsrytme (Hansen:2008). Planlæg ikke mere end højst tre nattevagter i træk. Dette påvirker kroppen mindre, og politibetjenten kan hurtigere få indhentet den manglende søvn (Dansk Metal, 2013: 4).

Når politibetjenten kommer hjem fra en nattevagt, er det en fordel at gå i seng inden kl. 10 om formiddagen og sove mindst fire timer i streg. Derudover kan man, inden man tager på ar-

følgevirkningerne af natarbejde?

bejde, tage en lur/powernap på max. 20-30 minutter. For at optimere søvnen kan politibetjenten med fordel have faste soveritualer samt sørge for, at forstyrrende elementer mindskes mest muligt. Det kan ske ved at bruge mørklægningsgardiner, eftersom et mørkt rum forbedrer muligheden for en tungere søvn. Søvnens forbedres ved at sove i et så stille miljø som muligt, hvorfor ørepropper anbefales til at mindske risikoen for udefrakommende støj i dagstimerne. At sove i et køligt rum, kan forbedre søvnen (Jeffreys, 2005: 82). På sommerdage kan man evt. have en blæser kørende på lavt niveau, eller sove i et køligere lokale.

Fysisk aktivitet kan være med til at forebygge nogle af de negative følger ved natarbejde. At være i god fysisk form har en positiv påvirkning af kroppens restitutionsevne, arbejdet føles lettere og søvnkvaliteten forbedres. Således kan aktiviteten bruges i forebyggelsen og behandlingen af den stress, som kroppen udsættes for i forbindelse med natarbejde. Fysisk aktivitet forbedrer kroppens mulighed for at nedbryde stresshormoner herunder blandt andet kortisol, og styrker politibetjentens knogler, muskler, led og immunforsvar.

Desuden forbedres politibetjentens mentale velvære. Fysisk aktivitet modvirker depression, mindsker antallet af angsttilfælde, mindsker stress, forbedrer humøret og mindsker risikoen for at udvikle demens (Fox 1999, s. 411 ff. og Pedersen & Saltin 2003, s. 173 f.).

Fysisk aktivitet forbedrer konditionen og nedsætter blodtrykket, hvilket mindsker den belastning, som hjerte-karsystemet udsættes for og mindsker risikoen for alvorlige hjerterytme-forstyrrelser. Fedtmængden i blodet, kolesterolallet og kroppens fedtprocent mindskes, og vægtkontrollen forbedres. Det er med til at nedsætte risikoen for hjerte-karsygdomme, åreforkalkning, blodpropper mm. Politibetjente har yderligere fordel af fysisk aktivitet, eftersom den forbedrer musklernes stofskifte og sukkerstofskifte, hvilket mindsker risikoen for type-2 diabetes mm. (Pedersen & Saltin 2003, s. 87 ff.)

Kosten er en væsentlig faktor i forbindelse med at mindske ubehaget ved natarbejde. Fra flere organisationer anbefales det, at man følger de almindelige kostråd om sund kost med tre store måltider og to-tre mellemmåltider (Linding 2001, s. 2). Tidspunkterne politibetjenten spiser på, er med til at fastholde døgnrytmen, hvorfor det er hensigtsmæssigt, at spise mindst et måltid på samme tid hver dag.

Om natten er fordøjelsessystemet i ro, og mange oplever derfor mavegener ved indtagelse af mad på dette tidspunkt af døgnet. Det er meget individuelt, hvilke kostvalg, som fungerer for den enkelte. Normalt anbefales dog at undgå energitunge fødevarer om natten og i stedet indtage lette måltider såsom; frugt, grønt, suppe, knækbrød, mælkeprodukter og magre kødprodukter. Det anbefales også, at politibetjenten ikke drikker kaffe de sidste ca. 4 timer før vagtskifte. Årsagen til dette er, at koffeinen, som blandt andet findes i kaffe, kan medføre at den efterfølgende søvn bliver mere overfladisk og at produktionen af melatonin mindskes (Linding 2011, s. 3 og Dansk Metal, 2013: 10).

Litteraturliste

BAR: "Mørke sider ved skiftetjeneste", 2 udgave, København, Branchearbejdsmiljørådet for service og tjenesteydelser. 2007

Dansk Metal mfl. (2013): Lev godt med natarbejde. 3F, Håndværk og industri, Blik og rør, Dansk metal. 2013

Fox, K. R.: The influence of physical activity on mental well-being. In. Public Health Nutrition:2(3a), s. 411 – 418. 1999.

Hansen, Anette Lahn: Vagter skal rotere med uret. In. Tidsskrift for Jordemødre, Årgang 2008, nr. 1, Jordemoderforeningen.

Herfeldt, Carsten: Politiets helbredsforhold. Helbreds-screening af personale i skiftetjeneste. In.: Politiets arbejdsmiljø 2006. Arbejdsmiljøberetning pr. 1. januar 2007

Jeffreys, Ian: A multidimensional approach to enhancing recovery" National Strength and Conditioning Association, Vol. 27. 2005

Linding, Mette-Marie: Natarbejde kræver sin mad, GIMK. 2011

Pedersen, Bente Klarlund & Saltin, Bengt: Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. 2003

Redlich, Carl Aage: I lovens navn. Københavns politi gennem tiderne. Bind 1. Polithistorisk Selskab, København, 1982

Kronjylland Open

Af Kristoffer Bach og Flemming Hansen

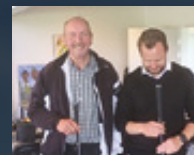
Fotos Jørgen Krogh, Randers PI.

Vi tog fra Holstebro kl. 06.30 om morgenen og kørte den lange tur til Randers Fjord Golfklub. På turen kørte vi gennem flere regnbyger, og var derfor noget nervøse for, om vi nu skulle gå en runde golf i regnvejr. Turen tog lidt længere tid en beregnet, men da vi kom til golfklubben, blev vi straks mødt af de venlige arrangører, som bød os på kaffe og brød. Vi fik besked på, at man havde besluttet, at vi skulle starte på hul 18. Rigtig god service.

Vejret var i mellemtiden blevet godt, og vi slog kl. 9 ud på hul 18. Der var tale om parmatch, og vi slap fra hullet med bedste som 2 point. Det var første gang vi spillede banen, og vi talte meget om den på runden. Der var flere lange par-4 huller, og der var en del vand i spil.

Vi undgik på skift de udlagte farer, og kom i gennem runden med 40 point, som lige nøjagtig viste sig at være nok til sejren. For vores indsats fik vi hver en wedge – flot. Der var desuden flotte præmier til vinderne af stableford, netto, nærmest flaget og længste drive.

En rigtig god oplevelse, kun en skam, at kun 16 personer havde tilmeldt sig. Tak for en god dag på en flot og udfordrende bane.



Nr. 1

Flemming Hansen og Kristoffer Bach



Nr. 2

Hans Chr. Velling og Torben Olesen



Nr. 3

Fritz Pedersen og Lasse W. Tolstrup



Nr. 4

Helen Dalsgaard og Niels Dalsgaard.

Tuborgfondet har atter ydet sit bidrag til politisporten

Af Anders Jordansen, Grenaa PI

Grenaa politi har af Tuborgfondet fået 17.000 kr. til indkøb af nyt udstyr. Blandt andet en ny rygmaskine, nye håndvægte, dips og pull up bar. Udstyret er indkøbt og monteret – noget af det kan ses i baggrunden.

Vi har igennem de sidste par år fået et par nye unge kollegaer til stationen, som har arbejdet hårdt med at få et godt motionsrum op at stå. Det er blevet rigtig fint og stationens størrelse taget i betragtning klart kredsens bedste.



Kvindefodbold – nordiske Meste



De sidste detaljer inden kampen starter



Taktikmøde inden kampen starter



Sølvvinderne ved præmieoverrækkelsen



Det danske hold



Udsigt over stadion



Stor glæde efter den vundne sejr over Finland

rskaber i Norge



Tekst og fotos Magnus Hansen

Politi kvindefodboldlandsholdet deltog i uge 26 ved Nordisk Mester i Trondheim i Norge. Lad mig bare sige med det samme – det var en fantastisk tur, som endte med sølvmedaljer! 12 spillere tog af sted til Norge for spille fodbold og hygge sig socialt. Vi var "kun" 12 spillere på turen pga. "last minut" afbud af forskellige årsager. Ikke mange til et hold, men nok.

FØLGENDE SPILLERE VAR UDTAGET

Camilla Christiansen
Helle Petersen
Mie Nielsen
Berit Nielsen
Mette Agesen
Katrine Hansen
Mette Olesen
Anne Louise Kent (Mikkell)
Sabrina Larsen
Ditte Pedersen
Mette Søgard Jørgensen
Ane Juul

Vi mødtes tirsdag d. 23 juni om aftenen i Kastrup lufthavnen, hvorfra der var fælles afgang. Vi ankom over midnat til Scandic hotellet i Trondheim lige ved siden af Lerkedal Stadion, hvor Norges største fodboldhold, Rosenborg, har hjemmebane. Turneringen skulle spilles på kunstgræs og 3 lande deltog med kvindehold. Norge som værter, Finland og os. Norge var favoritter til at vinde. Da vi var ankommet til hotellet, kunne vi se, at Norge havde vundet den første kamp 8-1 over Finland. De havde spillet kampen tirsdag. Onsdag skulle vi så spille mod Norge i den første kamp.

KAMPE MOD NORGE

Onsdag morgen mødtes alle spillerne til fælles morgenmad på hotellet. Derefter var der mulighed for at få behandling eller anden hjælp fra vores fysioterapeut Monica, som vi havde med på turen. Monica var norsk statsborger og hun var taget med på turen i fritiden. Stor ros til hende for alt det behandling og hjælp hun bidrog med. Herefter var der afgang med bus fra hotellet til banen, som lå 8 minutters kørsel væk. Da vi ankom til banen fik vi forevist omklædningsrum og udleveret et fad med frisk frugt. Der var gode forhold under hele turneringen. Vi klædte om og holdt taktisk oplæg. Vi var enige om, at vi ikke ville tabe mere end 6-0, sådan at vi indbyrdes var bedre end Finland, som havde tabt 8-1 til Norge. Herefter gik vi på banen og varmede op. Efter opvarmningen var der fælles indmarch med de norske spillere og nationalmelodier for begge hold inden dommer fløjtede til kamp.

STARTOPSTILLINGEN TIL KAMPEN MOD NORGE VAR FØLGENDE

Camilla Christiansen	Målmand
Helle Petersen	Venstre back
Mie Nielsen	Central forsvar
Berit Nielsen	Central Forsvar
Mette Agesen	Højre back
Katrine Hansen	Defensiv central midtbane
Mette Olesen	Central midtbane
Anne Louise Kent (Mikkell)	Central midtbane
Sabrina Larsen	Højre kant
Mette Søgard Jørgensen	Venstra kant
Ditte Pedersen	Angriber
Ane Juul	Udskifter

Vi startede kampen med god energi, men vi kunne hurtigt konstatere, at vi mødte et norsk landshold, som bare var bedre på alle pladser. Vi var bagud 3-0 efter 16 min. Herefter fik vi bedre styr på kampen og med et par ændringer på banen stod vi bedre. Vi skabte ikke mange chancer, men holdt stillingen til 3-0 ved pausen.

I 2. halvleg kom vi skidt fra start. I det 48 min. kom vi bagud 4-0. Vi skabte et par små chancer i 2. halvleg, men fik aldrig scoret. I det 90 min. var vi bagud 6-0. Kunne vi holde den, ville vi være indbyrdes bedre mod Finland. Der ved kunne vi i den afgørende kamp mod Finland nøjes med uafgjort for at få sølv. I overtiden blev Ane Juul desværre skadet, så hun måtte udgå og efterfølgende på sygehuset. Vi forsøgte at holde Norge væk fra flere chancer, men desværre fik de scoret et flot mål til slutresultatet 7-0 i overtiden. Vi var nu pisket til at vinde over Finland i næste kamp for at få sølvmedaljer, idet Finland jo havde tabt 8-1 til Norge og derved var bedre indbyrdes mod os, idet de havde scoret et mål mod Norge.

TIDSPUNKTER FOR MÅLENE FRA KAMPEN MOD NORGE VAR FØLGENDE

1-0	7 min.	5-0	55 min.
2-0	14 min.	6-0	73 min.
3-0	16 min.	7-0	90 min.
4-0	48 min.		

Trods det klare nederlag var der god stemning efter kampen. Vi var alle klar over, at kampen mod Finland ville blive mere jævnbyrdig. Om aften var fik vi alle udleveret gratis billetter til Rosenborgs Pokalkamp, som de spillede på hjemmebane på Lerkedal station. Rosenborg vandt 7-0. God aften med hygge i et godt socialt fællesskab.

»

KAMPEN MOD FINLAND

Torsdag morgen mødtes vi igen til fælles morgenmad på hotellet inden fælles afgang med bus til samme station som mod Norge. Ved ankomst til station klædte vi om og holdt igen et kort taktikmøde. Vi var kun 11 spillere, idet Ane Juul var blevet skadet så slemt, at hun måtte gå rundt med krykker. Vores oplæg til kampen var, at vi stille op i en 4-4-2 og ville prøve at ligge et fornuftigt pres på Finland fra starten af kampen. Der var igen fælles indmarch og nationalmelodier for begge hold inden det gik løs.

STARTOPSTILLINGEN TIL KAMPEN MOD FINLAND VAR FØLGENDE

Camilla Christiansen	Målmænd
Helle Petersen	Venstre back
Mie Nielsen	Central forsvar
Berit Nielsen	Central Forsvar
Mette Agesen	Højre back
Katrine Hansen	Venstre kant
Mette Olesen	Central midtbane
Anne Louise Kent (Mikkel)	Central midtbane
Sabrina Larsen	Højre kant
Mette Søgaard Jørgensen	Angriber
Ditte Pedersen	Angriber
Ane Juul	Udskifter - skadet

Vi startede kampen rigtigt flot og havde god kontrol over hele banen. Vi sad på det meste og var dem der kom frem til de bedste chancer. I det 24 min fik vi tilkæmpet os et hjørnespark i venstre side. Vi havde under taktikmødet lavet en klar aftale omkring, hvad vi skulle gøre. Mette Olesen slog et flot indlæg, som dumpede ned i det lille felt – ligesom aftalt. Herinde stod alle spillerne i en stor klump og pressede på. Indlægget blev headed i mål af en finsk spiller - selvmål – fortjent 1-0 føring. Dejligt at se når taktik i omklædningsrummet giver bonus på banen. Vi fortsatte de gode takter og kom frem til flere gode muligheder, samt flere hjørnespark. Stillingen forblev dog 1-0 ved pausen.

I 2. halvleg kom vi mere under pres fra Finland. De skabte mange gode chancer og ramte også overlæggen på et flot langskud. Det hårde pres fra Finland gav os mere plads til nogle gode kontramuligheder, hvilket gav os flere gode chancer. Desværre fik vi ikke udnyttet dem. Ditte Pedersen havde flere store muligheder. Men hvad betyder brændte chancer, når Finland hellere ikke kunne score. Vi vandt kampen fortjent 1-0 og sikrede os derved sølvmedaljerne. Kanon flot præstation af alle spillerne, som alle fik 90 min. idet vi ikke havde nogle udskiftere. Alle spillerne kæmpede virkelig flot!

Tidspunkter for målet fra kampen mod Finland var følgende:
1-0 24 min – Mette Olesen/selvsmål

Efter kampen var der stor jubel i omklædningsrummet, hvilket blev fejret med dans og sang. Vi havde lånt et lokale på Lerke-dal station til at hygge og feste i. Efter vi havde siddet her, var der arrangeret en fælles udflugt for spillerne. Vi skulle på kanal-



rundfart i Trondheim. Vi skulle af sted med de kvindelige finske spillere, samt herre landsholdet fra Island. De islandske herre-spillere havde medbragt en guitar, så der var under hele udflugten sindssyg fed stemning og fælles sang. Virkelig en fed tur.

Da udflugten var ovre, havde vi kort tid til at gøre os klar til gallamiddag om aftenen. Inden gallamiddagen mødtes vi med de danske herrespillere, som også var af sted på turen. Vi afholdt en lille ceremoni, hvor DPIF's næstformand, Gunnar Andersen overrakte debut nåle til de 3 spillere, som havde fået debut på det danske politi kvindelandshold. Stort til lykke til Ditte Pedersen, Ane Juul og Mette Søgaard Jørgensen. Derefter gik vi til stor fest med en god 3 retters middag. Under festen var der forskellige indslag og der blev overrakt medaljer. Vi modtog med stor stolthed og glæde fortjent sølvmedaljerne. Efter vi havde spist fortsatte festen til kl. 2, hvor musikken stoppede. Dette stoppede dog ikke os alle, og vi fortsatte videre på hotelværelserne med de islandske herrespillere, som band med deres guitar. Kanon aften.

Kl. 05.30 ringede vækkeuret og vi skulle mødes i receptionen til fælles afgang. Flere havde det hårdt og nogle kom for sent til bussen. Alle kom dog med hjem i god behold. Nogle med bedre hoved end andre efter en hård nat. Da vi ramte Kastrup lufthavn sagde vi pænt farvel og på gensyn. Det havde været en super fed tur med masser af succes og store oplevelser – både socialt og fodboldmæssigt. Flot arrangement afholdt af Norsk Politiidræt.

I oktober spiller kvindelandsholdet kvalifikationskamp til de europæiske politimesterskaber næste år i Prag. Vi skal spille på hjemmebane mod Irland og vindes den kamp er vi kvalificeret til EM. Det vil vi gøre alt for kan lade sig gøre.

Vi håber endnu flere kvindelige spillere har lyst til at deltage omkring holdet, så vi har flere spillere at vælge imellem. Vi afholder næste træningssamling d. 2. september i København. For nærmere information omkring dette skriv da en mail til mig på MBH017@politi.dk.

Jeg håber vi ses.

På vegne af Mie Nielsen, Anne Louise Kent og jeg, Magnus Hansen

Tak for en FED tur.



Idrætsnyheder

PI København

Drømmen om Tor des Géants (Giganternes tur) – verdens hård

Af Flemming Andersson
Foto Kenneth Møller Pedersen



Artiklens forfatter

este endurance trail

"Vi gør det sgu og ser hvordan det går!" sagde min makker Kenneth en mandag morgen kl. 05.30, da vi som vanligt mødtes foran hans villa på en stille villavej i Hvidovre. Svaret refererede til en samtale, som vi havde haft dagen før omkring deltagelse i det, der på daværende tidspunkt netop var kåret til "The Worlds Toughest Endurance Trail", Tor des Géants – et italiensk bjergløb på ikke mindre end 330 km og med en højdeprofil, der mest af alt mindede om en forstørret udgave af min løvsav, indeholdende monstroser 24.000 højdemeter, fordelt på 25 bjergpas i helt op til 3300 meter over havet. Det skal tilføjes, at distancen ydermere "kun" er en GPS-distance altså en vandret distance, dvs. der tages ikke højde for stigningsgraden, så der er reelt tale om en distance på omkring 570 km, som skal tilbagelægges på maksimalt 150 timer. Til det skal lægges, at ruten er lagt som en superteknisk rute på klipper, gennem vandløb og stort set uden det, der i trailsproget kaldes for motorvejspassager.

"Du er vanvittig" knurrede jeg søvndrukkent og bandede lavmælt over den statistiske umulighed i, at det igen regnede på vores morgentur. Rent praktisk ville det være 100 % sindssygt at påtage sig en sådan udfordring, set i lyset af at min hverdag i forvejen var fyldt med familieliv med kone, 3 sportstossede unger, arbejde, en sideløbende lederuddannelse, bijob, et større tilbygningsprojekt og hvad der ellers hører til. En følelse i kroppen fortalte mig dog, at jeg lige så godt kunne opgive idéen om at tale Kenneth og mig selv til fornuft. Ilden var tændt og drømmen om Tor des Géants under udformning.

Uden tanke for hvor meget vandspejlet i vores i forvejen fyldte glas kunne bære, besluttede vi kort tid efter, at dette – vores livs hidtil mest vanvittige projekt – skulle foreviges i form af et filmprojekt, som vi kort efter præsenterede for Bugge fra Danish Adventure Film Festival. Bugge vendte hurtigt tommelfingrene opad i forhold til at få adgang til det prestigefyldte lærred, hvorefter der fulgte en intens tid med at finde samarbejdspartnere til projektet, og det lykkedes faktisk at vække interessen hos overraskende mange, herunder blandt andre Friluftslund, Klinik, Newline, Raidlight, Petzl, GoPro og Actionvideo.

10, 9, 8, 7, 6.....

Et lille års tid senere stod vi på den tætpakkede og solbeskinnede markedsplads i Courmayeur med rygsækken pakket og monteret og skævede nervøst mod de omkringliggende bjergtinder sammen med næsten 700 andre tosser. Spændte som aldrig før, men med mod på udfordringen og selvtilliden i top efter et helt års målrettede forberedelser. Efter en kort race-briefing på cirkusengelsk blev der talt ned fra 10 og deltagerne sendt af sted i et inferno af øredøvende larm fra 1000-vis af koklokker - svunget af de brølende entusiastiske tilskuere. Gennem byen, under viadukten og kort efter ind på sporet mod det første bjergpas, Col de Arp, ledsaget af brølet fra de tusindvis af lokale tilskuere og badet i det mest fantastiske solskin og med den vildeste udsigt.

1. sektion var påbegyndt, humøret var i top og benene mærkedes gode.

De helt store smil var fundet frem på løbets 1. sektion, og vi ankom midt nat til løbets første "LIFEBASE", som var den første af 7 hoveddepoter, som er de eneste reelle depoter med mulighed for at sove. Efter en hurtig omgang mad, smed vi os på en madras i depotet, men det viste sig hurtigt, at det var en forkert disposition. Godt nok kaldte kroppen på hvile, men her i det første hoveddepot, var der alt for meget larm og leben, og hovedet kørte stadig i et gear, der betød, at man aldrig fandt ro.

KRISE

Derfor besluttede vi, efter et par timers hvile, men uden søvn, at begive os af sted på sektion 2, som snart skulle give lidt mere rynker i panden. Under nedløbet på Col de la Crosatie, som er et meget teknisk svært nedløb, (hvor en kineser i øvrigt omkom ved et fald i løbets 2013-udgave), mærkede jeg en snigende smerte i hansen på venstre knæ, som langsomt blev værre og værre. Nedløbet består stort set udelukkende af nedspring fra det ene store klippestykke til det næste, med en trin-højde mellem en halv og en hel meter, og den tiltagende smerte i venstre knæ betød, at venstre bens bremsefunktion stort set var sat ud af spil, hvorfor jeg var tvunget til at undlade at bremse med venstre ben og praktisk talt bare lade kroppen dumpe ned på højre ben for fuld skrue hvert andet trin. Dette betød så til gengæld, at jeg ret hurtigt kunne mærke, at det højre knæ blev overbelastet.

»



Passagen Wolfs Gap – en ny dal venter

Det lyder måske ikke så slemt, men når nedløbet strækker sig over 3 timer, og smerten bare tiltager, må jeg sige, at det ret hurtigt tog modet fra mig, kulminerende med, at jeg under et kort ophold i et mindre depot, faktisk smed håndklædet i ringen og bad min løbemakker fortsætte alene. Jeg kunne simpelthen ikke overskue yderligere 250 km og 22 bjergpas i den forfatning.

Det lykkedes mig dog ikke at overbevise Kenneth om, at han skulle fortsætte alene og efter kommentaren "Hvis du er ude, er jeg også ude", rejste jeg mig irriteret og frustreret op og satte kursen mod løbets højeste punkt, Col Loson i næsten 3300 meter over havet. Udadtil besluttet på at fortsætte, indadtil dybt frustreret over at mine ellers altid pålidelige knæ var skudt i sænk, og med en plan om at sakke agterud, og måske pludseligt forsvinde og returnere til depotet uden at Kenneth ville bemærke det. Tanken om at skulle ødelægge hans drøm også var ikke en option, hvis det på nogen mulig måde kunne undgås.

BUEN SPÆNDES

Undervejs mod toppen fik jeg tapet knæet ind, og det medvirkede til at smertekurven fladede ud og blev udholdelig, og over de næste dage udviklede jeg en ny og effektiv, men helt sikkert også uskøn løbestil, hvor venstre fod nærmest matchede Charlie Chaplins ditto i dennes velmagtsdage.

De næste dage kæmpede vi os over bjerge, gennem floder og gennem dale i en blanding af solskin, stærk varme, regnvej og kulde, og da vi gik ind i det 3. døgn, havde vi kun fået omkring

2 timers rigtig søvn. Tempoet var fundet, og vi havde sammen fået os gravet op af det mentale hul, vi – især jeg selv – havde været nede i forbindelse med skaden. Det tekniske terræn gjorde det uhyre vanskeligt at holde sig inden for de cutoff-tider, som løbsledelsen havde sat (hvorfor langsomme løbere sies fra). Faktisk kom vi på et tidspunkt ud fra et depot med kun en halv time i "banken", men vi fandt ind i en rytme, der langsomt tillod os at spare akkurat tid nok sammen til, at vi kunne nå at spise og drikke ordentligt i depoterne.

SMERTER, GRILLFESTER OG SVØMMENDE FISK

De mange kilometer satte sit præg på deltagerantallet, og man kom jævnligt forbi deltagere, som havde måttet give op for skader, træthed, kuldepåvirkning – endda regulær hypotermi - eller ren og skær udmattelse og havde måttet lade sig afhente via 4-hjulstrækker, hvor dette kunne lade sig gøre eller via helikopter.

I løbet af det. 4. døgn, hvor den samlede søvn mængde havde nået 5 timer, begyndte vi igen at få store problemer. Søvn manglen betød, at man praktisk talt kunne falde i søvn, mens man var i bevægelse, hvilket ikke er super praktisk, når man bevæger sig rundt i bjergene. Derudover var især Kenneths ankler så overanstrengte, at de hævede voldsomt op og sendte smertejag op gennem benene. Også fødderne var voldsomt belastede af den hårde medfart, og medførte en blanding af følelsesløshed og stærk smerte forårsaget af trykket fra snørebånd, pløs og de hundredtusindvis af skridt. Hallucinationer var også en del af udfordringen. Sten blev til ansigter, og ansigterne begyndte »



Team Schwausen

efter lidt tid at brokke sig, når man trådte på dem. Kenneth så store grillfester stablet på benene her oppe midt i ingenting i bjergene, og jeg selv havde en lang overgang følgeskab af et lille gedekid og en masse fisk, der svømmede op og ned ad bjergsiderne.

VI GØR DET SGU!

Alligevel begyndte der at indsnige sig en følelse af, at vi var på vej mod at kunne besejre en hvilken som helst udfordring, der ville dukke op. Vi fik langsomt lagt afstand til tidsgrænserne, og hovedet begyndte at tro på, at det nok skulle lykkes, selvom kroppen efterhånden var totalt i hegnet, og ansigtet lignede resterne af en boksekamp. Faktisk faldt talen på, efter passage af løbets klart sværeste og hårdeste sektion, at vi skulle huske at tage de rigtige sponsor-trøjer på, når vi ankom til løbets sidste hoveddepot, så vi kunne se ordentlige ud, når vi ankom til målet. Her efter et års forberedelse og 120 timers kamp mod uret, naturen og psyken kunne intet stoppe os, for nu var der jo stort set kun løbets klart nemmeste sektion tilbage. "Vi gør det sgu" råbte jeg på et tidspunkt til Kenneth.

DET SKETE SÅ BARE Æ DET DER!

Og så indtraf katastrofen. Netop passeret toppen af Col Vesonas, løbets 22. store bjerg, efter 270 kilometer og 20.000 højdemeter og 120 timer i sporet, på vej ned af det super-stejle nedløb, hørte jeg pludselig et "argh!" bagfra. Det i sig selv var ikke så skræmmende, da det sker relativt jævnlige, at man forsøger at kløve et stykke granit med storetåen, eller endda styrter, men da jeg – som det var sket så mange andre gange på turen – vendte mig om for at spørge, om Kenneth var ok, gik det ret hurtigt op for mig, at der var mere i det end som så. På

det stejle nedløb havde han pludselig fået fornemmelsen af at noget sprang henover den øverste del af knæet, og jeg kunne se på ham, at det var smertefuldt. Jeg har kendt Kenneth i over 15 år og løbet sammen med ham lige siden. Han er ikke en tøsedreng. Inderst inde vidste jeg øjeblikkeligt, at skaden var alvorlig, men efter dette sindssyge ridt kunne hjernen bare ikke overbevises om, at nu det var slut. Vi diskuterede længe, hvilke muligheder vi havde, og som den gode ven han er, insisterede han på, at jeg skulle fortsætte de resterende 60 km til målet i Courmayeur. Jeg må indrømme, at jeg kortvarigt var fristet, for det føltes virkelig som om den største løbemæssige drøm nogensinde, var ved at gå i opfyldelse lige om hjørnet. Vi aftalte dog, at jeg skulle fortsætte ned til det næste depot og her forsøge at skaffe hjælp.

NEDTUR

På vejen mod depotet fik frustrationerne frit løb. Jeg var rasende, frustreret, ked af det og super super skuffet. Retfærdigheden i at det skulle gå galt netop nu, her umiddelbart før den sidste og letteste sektion var svær at se. Efter mere end 2 timers nedløb med super gode ben (adrenalin gør en forskel!), ankom jeg til depotet i Oyace, men oplevede alt var kaotisk. Ingen talte engelsk, og der var ingen fysioterapeuthjælp at finde. Jeg ringede til Kenneth, men kunne ikke få forbindelse til ham. Kenneths kone, Tina ringede og græd af skuffelse i telefonen, men opfordrede mig til at fortsætte og min egen kone, Dorthe, ringede og bad mig fortsætte og ikke skuffe alle dem, inklusive mine børn, der fulgte med hjemmefra i dagevis. Samtidig var min telefon ved at løbe tør for strøm, ingen havde en matchende lader, og jeg kunne fortsat ikke få kontakt til Kenneth.

»



Kold tur over Dol de Vessonaz – kort før katastrofen

Jeg gik herefter ud af depotet, satte mig på en mark og kiggede op mod bjergene, hvor jeg vidste Kenneth kæmpede en kamp mod uret. Jeg vendte for og imod, men kunne simpelthen ikke se mig selv løbe ind gennem målbuen i Courmayeur alene. Ikke efter alt det vi havde været igennem, både i forberedelserne til løbet og gennem de 120 timer i bjergene. Med tårerne løbende ned ad kinderne returnerede jeg til depotet, tyrede mit grej over i et hjørne og startede turen modsat ruten, op ad bjerget, op mod min ven Kenneth.

Det var et følelsesladet gensyn, da vi atter mødtes. Der på bjergsiden stod to udmattede og beskidte krigere og delte et sjældent kram (Kenneth er ikke så meget for at kramme), mens vi tog den svære beslutning om, at turen var slut. Med Kenneths skade var det os simpelthen ikke muligt at holde den hastighed, der skulle til for at holde os inden for tidsgrænsen. Den største og mest fantastiske løbeudfordring var slut – denne gang uden succes, men stadig med massevis af erfaring og gode minder. Jeg tog Kenneths grej på ryggen og vi fulgtes ad til depotet i Oyace, hvor vi fik klippet deltagerarmbåndet og efterfølgende kørte til Courmayeur, hvor et bad og søvn ventede.

EPILOG

I skrivende stund er Dansk Adventure Film Festival for længst overstået med bragende succes. Vores film blev spillet i Cinemateket i København, Århus og Odense og var stort set udsolgt på premiereaftenen. Vi har haft held til at holde foredrag med base i filmen en del gange, blandt andet ved Lundbeck og forskellige løbe- og friluftsklubber, og vi er netop blevet kontaktet af DAFF-festivalen med en forespørgsel gående på, om vi kunne tænke os at lave en film til dette års festival, og mon ikke vi får lidt billeder i kassen, når vi til august drager til Grenoble for at deltage i løbet UT4M – et bjergløb på 166 km og 10.200 højdemeter, som giver 4 kvalifikationspoint frem mod næste års Ultra Trail du Mont Blanc. - Er de blevet klogere? NÆPPE!

En tak til PI's Venner for støtten"

World Police and Fire The Games of

Tekst og foto: Jesper Bangsgaard



Fransktalende canadier, Jesper Bangsgaard, islænding og sherif fra Fairfax – og Dorte Bo på balkonen.

Games 2015 Fairfax Virginia Heroes!



Ja, til daglig går jeg jo ikke sådan rundt og føler mig som en stor helt, men snarere som en helt almindelig betjent, som blot passer sin daglige dont med de "udfordringer", vi alle møder i hverdagen i form af "fokus på eksekvering", "prioritering af kerneydelserne" og andre tilsvarende moderne management begreber. Nåja, så slås vi jo så også med gammeldags problemer som underbemanding og fridøgnspukler, men det var jo ikke det artiklen skulle dreje sig om.

Nu er det anden gang jeg deltager i Wold Police and Fire Games i USA (samt en gang i Nord Irland), og jeg må indrømme, at man når man opholder sig i USA faktisk føler den afsmittende effekt af den heltedyrkelse, der i den brede offentlighed omgærder politi og brandvæsen, og derfor værner man sig skræmmende hurtigt til fornemmelsen af at være en del af "The Games of Heroes" uden at det føles specielt prætenttøst.

Når man går rundt på gaden med sit deltager bevis i et bredt bånd om nakken og ned på maven, bliver man kontaktet af rigtigt mange mennesker, som gerne vil høre, hvor man kommer fra og samtidig roser en for det fine og gode arbejde, man udfører – og det helt uden at vide, hvad man sådan helt præcist går laver i Danmark !

De mange uheldige sager, politiet i USA har været involveret i de seneste år, synes på ingen måde at have påvirket amerikanernes generelle syn på politiet, og det kan man da godt være lidt misundelig over. Man elsker sit lokale politi og brandvæsen og vil gå langt for hjælpe til, men mere om det i det næste afsnit.

WPFG 2015 i Fairfax havde deltagelse af ca. 12.000 atleter fra mere end 70 nationer, der konkurrerede i 62 forskellige idrætsgrene. Her tæller atletik kun som 1 idrætsgren, og det samme er tilfældet med bl.a. svømning og cykling, som dækker flere discipliner, så samlet set med aldersinddelingen så var der mere end 1000 konkurrencer.

Dette blev styret af ca. 5900 ulønnede frivillige, som havde ofret en uges ferie eller mere for at kunne deltage som frivillige. Når man så samtidigt tager i betragtning, at betalt ferie ud over 1-2 uger om året stort set er et ukendt begreb i USA, så viser det lidt om viljen til at være en del af "The Games of Heroes", når belønningen var en T-shirt og gode intentioner.

Igen i år havde jeg selskab af Dorte Bo Jensen, men i modsætning til tidligere var det meget småt med yderligere dansk deltagelse. Vi så ved ergometer ronings konkurrencen et par brandfolk fra Københavns Brandvæsen, som repræsenterede Danmark på bedste vis. Den ene af dem vandt i hvert fald to medaljer, eller også vandt de hver en, men det er ikke så vigtigt. Særligt medaljen i holdroning siger noget om arrangementets karakter. En canadier stod pludseligt uden makker, og vupti, så sad der en dansk brandmand klar til afløsning. At det oven i købet kastede en medalje af sig, var kun lidt ekstra fløde på toppen.

Ved tidligere arrangementer har der været dansk repræsentation i badminton, triathlon og vægtløftning, men Fairfax var for de fleste nok lidt langt væk fra alting, selv om det kun ligger ca. 30 km fra Washington DC.

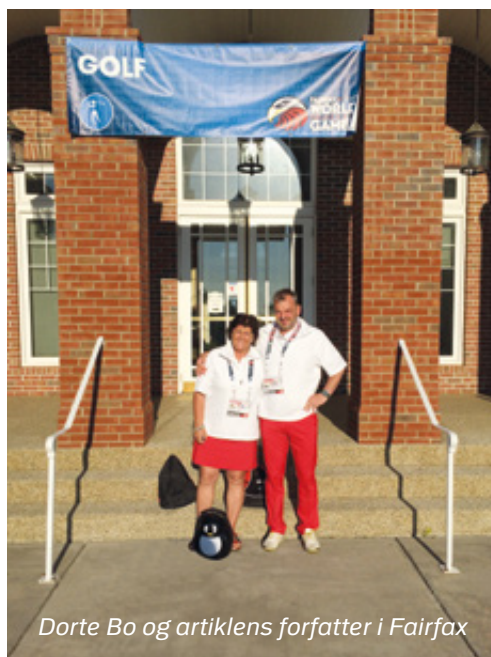
Dorte og jeg deltog begge i golfkonkurrencerne, som var opdelt efter handicap og alder. Vi deltog begge i klassen over 50 år og var her blandt de få, som ikke var pensionerede! I USA og Canada, som er storleverandører af spillere i golfkonkurrencen, kan man nemlig gå på pension allerede efter 25 års tjeneste. Man kan forlænge sin tjeneste en smule og så få tillagt lidt mere pension, så bestyrtelsen var stor, da de hørte, at jeg for mit vedkommende ville blive pensioneret efter godt 43 år i politiet i en alder af 65 år.....om finansministeriet ellers vil til den tid.

På mine 3 runder golf på helt fantastiske baner (hvoraf 2 var private superbaner, man normalt ikke kan få lov at spille), spillede jeg bl.a. med en brandmand fra Quebec, Canada som

»



Jesper Bangsgaard



Dorte Bo og artiklens forfatter i Fairfax

talte mega dårligt engelsk, en sydafrikansk politimand som talte blændende engelsk, en islænding og en finne (begge i korte bukser, hvilket de nok skulle have ventet lidt med til solen stod højere på himlen i Finland og Island), den lokale sherif fra Fairfax County og en stor tyk tidligere Texas Ranger, som muligvis talte engelsk, men i hvert fald med så tyk Texas accent så han var lige så svær at forstå som den fransktalende canadier. Fantastisk underholdende var det i hvert fald.

Niveauet var ufatteligt højt – i hvert fald på golfbanerne, der var sat op som om der skulle spilles professionelt golf. Det gav lidt udfordringer på og omkring green, hvor boldene opførte sig som om tyngeloven og teorierne om energi og træghed var ophævet. (Boldene faldt slet ikke som beregnet, og blev ved med at rulle, selv om de burde have stoppet for længst).

Jeg burde måske nævne, at vejrets kvalitet levede helt op til golfbanernes standard. Skyfri himmel, 26-28 grader og absolut ingen vind til at svale en mere og mere solskoldet pande. Både Dorte og jeg levede op til det olympiske motto "Det gælder ikke om at vinde, men om at deltage". Her kan man selvfølgelig indvende, at det siger man altid, når man har tabt, og det er der da også lidt sandhed i, for selvfølgelig ville både Dorte og jeg da hellere have spillet fantastisk og have vundet en medalje, men den samhørighed og fælles identitetsfølelse, der er mellem alle deltagerne i WPFG, uanset om man er brandmand eller politimand, er helt unik, og jeg har ikke oplevet lignende, selv i de år, hvor jeg konkurrerede på nationalt, nordisk og europæisk plan i politifemkamp, og faktisk ind i mellem vandt noget.

Det særlige ved WPFG er det forhold, at man selv melder sig til og betaler for turen. Kun ganske få lande har valgt at betale for deres deltagere, og det kan man godt mærke. Russerne havde en betalt delegation af sted. Der var tidligere olympiske atletikdeltagere, som konkurrerede mod lettere korpulente amerikanske deltagere. Det er sjældent, at en deltager bliver taget med 2 omgange på en 1500 meter på bane, men det er så set nu. Og det var ikke knebent med de to omgange!!

Denne blanding af virkelige topatleter og motionister med lyst til at deltage er utroligt underholdende for tilskuerne, idet man nu meget lettere kan identificere sig med deltagerne, og se den helt utrolige forskel på elite og motion. Man får virkelig lyst til selv at deltage ud fra devisen: "Det der - det kan jeg sgu da også sagtens!" Det var dog ikke gældende i armwrestling, hvor den tunge klasse blev vundet af en malaj med overarme så store som mine lår, og jeg har store lår! Her blev al modstand fejlet til

side, og jeg er sikker på, at han ville have brækket min arm af, hvis jeg havde deltaget, så her skal de nok ikke vente i spænding på en dansk tilmelding fra en tung dreng med tynde arme og tykke lår.

Ikke alt er dog altid fryd og gammen. Undervejs døde en brasiliansk brandmand, som deltog i linjeløbet i cykling. Han var indblandet i et styrt, og ramte et vejtræ meget uheldigt og afgik desværre ved døden. Det gav naturligvis på selve ulykkesdagen og dagen efter, hvor han blev mindet i "Athletes Village", et antiklimaks på et ellers helt perfekt arrangement.

Hændelsen er samtidigt med til at minde os om livets skrøbelighed og vigtigheden af at leve livet fuldt ud, mens vi har det. For mit vedkommende er det bl.a. deltagelse i det kommende WPFG 2017 i Montreal, Canada, hvor jeg håber at gense nogle af de morsomme, venlige, alvorlige og gennemsympatiske kolleger, jeg er stødt på de seneste år i New York 2011, Belfast 2013 og nu Fairfax 2015.

Endeligt vil jeg sige mange tak til Rejseklubben 112 for tøjssponsoratet. Rejseklubben 112 er en del af Københavns Brandvæsen og er en non profit organisation, som har til formål at samle midler ind til brug for deltagerne ved WPFG. Rejseklubben 112 har meget stor viden og erfaring omkring World Police and Fire Games og stiller meget gerne op, hvis du som enkeltperson eller som del af en gruppe skulle have fået lyst til at vide mere om eks. v. WPFG 2017 i Montreal. Du kan kontakte Rejseklubben 112 via Dorte Bo Jensen, Rigspolitiet eller via mig.

Ligeledes en stor tak for tilskuddet fra støtteforeningen PI's Venner.

Så vil jeg ellers slutte med et lille citat som jeg så på en T-shirt som jeg dog valgte ikke at købe:

"God created Policemen so that Firefighters could have Heroes too"

Jeg håber vi ses i Canada i 2017.



Bowlingsæsonen er startet igen med nye og gamle vinde

Af Lars Jacobsen

Vi glæder os til sæsonen, som "næsten" kun kan blive bedre end den netop afsluttede, hvor Bowlingklubben ikke lige ramte niveauet i turneringen, men var med. Så er det nu, at træningsindsatsen bør intensiveres lidt, og med det kommer det sociale også frem. Ikke fordi vi mangler det, men jo flere til træning, jo flere at hænge ud med.

Sidste sæson sluttede med klubmesterskabet, hvor Arne Rasmussen igen viste format ved at spille med over 210 i seriesnit, og hos pigerne blev ny mester Anne Neven, der var den bedste i de afgørende situationer, hvor sidste års vinder måtte abdicere.

Afslutningsfesten blev med et mindre antal end normalt, den store fest, PI – Københavns 95 års fødselsdag, var afholdt, så de der ville tog en tur på Bakken, hvor der blev hygget igennem i Bræddehytten. Tak for initiativtagerne til denne gode dag.

HVAD KAN VI SÅ FORVENTE OS AF DEN KOMMENDE SÆSON?

Der er igen et oplæg fra Bowlingklubbens bestyrelse til stationsturneringen, der afholdes over 2 runder før årsskiftet og 3 runder efter årsskiftet og med den traditionelle afslutning.

Bowlingklubbens afholdelse af de danske politimesterskaber gav også løfte om, at der er initiativtagere til mesterskabet i 2016 i det sønderjyske, - spændende hvad der kommer ud af det, men en ting er sikkert: PI - København skal nok stille op med et godt hold og forsøge at hjemføre mesterskaberne, som det næsten er for vane i alle rækker, og som tilfældet var i år.

Vi håber derfor, at i fra alle idrætsforeningerne i kredsene vil møde op og give københavnernes modstand. Det glæder vi os til.

4 af vores seniorspillere deltog i de europæiske bowlingmesterskaber, der i uge 25 blev afholdt i Bologna, Italien. Ingen af deltagerne blev hædret med medaljer eller anden ære, men vi havde en rigtig god tur med gode oplevelser i den gamle universitetsby. Her blev det vedtaget, at de europæiske bowlingmesterskaber afholdes i Danmark i 2016, hvor København er vært, så skulle du være i den rette alder 50+, så er det her, der er mulighed for at møde mange bowlere fra hele Europa.

ESBC stævnet afholdes i uge 26 i 2016, hvor 4 haller vil være aktørsteder: Glostrup Bowling Center, (Bowlingklubbens hjemmehal), Tårnby Bowling Center, Worldcuphallen i Rødovre, og Bowlernes Hal i Grøndal. Bowlernes Hal er også stedet, hvor stationsturneringen afholdes, og hvor de seneste politimesterskaber i bowling blev afviklet.

Tilbuddet fra Politiets Bowlingklub om ekstra træning og socialt samvær for pensionister, efterlønnere med flere, og at kunne mødes i Bowlernes Hal – Grøndal, er ikke helt kommet i mål. Kun et par stykker har meldt sig, men skulle du have lyst til at være en del af dette tiltag, så kontakt afdelingsformanden, (artiklens forfatter) og lad os tale om hvordan vi får det på skinner.

Der sker meget i Bowlingklubben, og skulle du have lyst til at deltage i aktiviteten og det sociale med, så kom forbi og vær med. HUSK at bowling spilles på alle niveauer, og der kan konkurreres på og mellem alle niveauer. Den største kamp som vi kan vinde, er vel at vi først og fremmest får startet.

Så på snarlig gensyn. Vi træner i Glostrup Bowling Center hver tirsdag kl. 17.00 – 19.00, hvor vi kan tilbyde dig nogle gode forhold, hjælp til spillet, hyggeligt samvær og meget andet.



Fantastisk sæson for fodbolden

Af Marcus Persson

Fotos Martin Haakanson

Tømmermændene har så småt lagt sig, og opstartstræningen har været i gang siden 18. juli. Bag os ligger vel nok en af de bedste sæsoner i PI Fodbolds nyere historie. Forudsætningerne inden sæsonstart var dog ikke de bedste. Der var skiftet hid-sigt ud på trænerposten, med ny træner til både PI 1 og PI 2. Henholdsvis Brian Niclasen og Simon Marker stødte til for at lave det arbejde, som ikke var lykkedes forinden – nemlig oprykning.

Med en sløv opstart i sommeren 2014 grundet ferie og festivaler, fik trænerne ikke de bedste vilkår at arbejde under. Nederlag, uafgjorte kampe, og dertil hørende skuffelse, prægede truppen den første del af efteråret. Men så vendte lykken for PI 1. Trænerne begyndte at blive implementeret, og truppen tog det til sig. Siden opgøret mod Bispebjerg 18. oktober, så PI 1 sig ikke tilbage. Man skulle helt hen til den 13. juni 2015, før man igen tabte i en turneringskamp. Efteråret sluttede for PI 1 med en fantastisk kamp mod rækkens på det tidspunkt duks, BK Sjoller. Med en fantastisk kulisser, med ca. 75 tilskuere til en serie 3 kamp, blev der leveret en fantastisk fodboldkamp. Den havde alt fra mål og dramatik og god indlevelse fra tilskuerne. PI trak sig sejrsladent ud mod Sjoller, og det gjorde, at oprykningen levede i bedste velgående i løbet af vinterpausen.

PI 2 skulle fire kampe ind i sin efterårssæson, før det bar frugt. Men hvilken frugt – 13-0 mod Amager, og så var Simons tropper i gang med serie 4. PI fik 5 sejre ud af 11, hvilket er meget tilfredsstillende. Målsætningen for 2. holdet var at få skabt en stamme af spillere, som spillede weekend efter weekend, så man derefter kunne rykke op. Og det første må man sige lykkedes. Det tegnede godt for foråret 2015.

PI Damer fik en rigtig fin efterårssæson med en godkendt 4. plads og 13 point. Der var 8 point op til en eventuel oprykning, hvorfor PIs damer skulle fortsætte i serie 1 efter vinterpausen. Det viste sig samtidig at være den sidste halvsæson for træner Johnny Martens. Han valgte at takke af efter et mere end godkendt år for selv at få tid til at spille fodbold på klubbens herrehold. Ind i vinterpausen kom Christian Wassmann, som fortsatte Johnnys gode arbejde på træningsbanen. Tak til Johnny, og et stort velkommen til Christian!

I modsætning til sommeropstarten, så var der god tid til at bygge på henover vinteren. Med både træningsdag og træningslejr



PI fejrer oprykningen

fik trænerne mulighed for at se spillerne bedre an, og både PI 1 og 2 var derfor væsentligt bedre rustet ved indgangen til forårssæsonen. Som nævnt så gik der lang tid før at PI 1 skulle tabe, hvilket medførte, at man lå til oprykning halvvejs inde i sæsonen. Denne placering holdt man til det sidste, om end det blev spændende! Og spændende er måske ordet, der kendetegner fodboldafdelingens forår. PI 1s skæbne blev nemlig først afgjort i næstsidste runde af et andet resultat i rækken. For PI 2 blev det endnu mere spændende. Deres skæbne blev kun afgjort i sidste runde. Dog havde der været rigeligt med spænding i kampene for inden mod de andre tophold Østerbro og Hvidovre. Kampe hvor PI 2 begge gange træk sig sejrsladent ud efter kæmpe dramatik. Dermed rykkede PI 2 OGSÅ op fra deres række.

Som nævnt kom Christian godt fra start med dameholdet, men resultaterne fulgte desværre ikke med den gode indsats på træningsbanen. Snævre nederlag kombineret med mange afbud til vigtige kampe, gjorde at PIs damer skulle ud i sidste runde for at sikre sin overlevelse. I en velspillet kamp mod ØKF hjemme i Valby lykkedes det damerne at klare skærene.

STATUS FOR KLUBBENS FODBOLDHOLD ER DERFOR:

PI 1 spiller i serie 2 fra august 2015

PI 2 spiller i serie 3 fra august 2015

PI damer forbliver i serie 1

Og til endnu en fantastisk nyhed. Grundet succesen for herreholdene og den store interesse klubben har fået udefra, har man valgt at starte et nyt 11-mands hold. Det bliver således PI 3, som kommer til at starte sin gang i serie 5. Til den opgave har man også fundet en ny træner frem. Derfor, velkommen til Steffen Pedersen, og velkommen til PI 3. Vi ses på grønsværen!



Gymnastikafdelingen melder klar

PI-Københavns gymnastikafdeling starter ny sæson til september, og her er plads til alle – uanset alder, ambitioner og erfaring. To forskellige familiehold, målrettet efter børnenes alder, ser dagens lys, og desuden kan foreningen præsentere et nyt hold for rutinerede rytme piger samt et rent dansehold.

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem

Fotos FotoErik (fotoerik@live.com), Gudrun Clausen (skavenfoto.dk), Lea Schmücker & Gitte Berglind

Sommeren er ved at være slut, men det betyder jo blot, at PI-Gymnastik endnu en gang er klar til tage hul på en ny sæson. Fra bestyrelsens side er vi glade for at kunne præsentere et stærkt setup med dygtige og erfarne instruktører, både nye og velkendte ansigter.

Afdelingen tilbyder i den kommende sæson hele ni forskellige hold, der spænder bredt, så der er tilbud til gymnaster i alle aldre, både nybegynderne, de lettere øvede og de top rutinerede – og i år er der også tilbud til børnefamilier, der gerne vil krydre dagligdagen med en ugentlig tur til gymnastik.

Hermed oversigten over vores hold i sæson 2015/2016. Du kan desuden læse meget mere om holdene, om træningstider og steder, på vores Facebook-side, www.facebook.com/pigymnastik eller på foreningens hjemmeside: www.pigymnastik.dk.

PI Upcoming: Efter et års pause er familieholdet PI Upcoming klar igen. Målgruppen hedder børn i alderen 3-6 år + deres forældre. Holdet træner hver søndag kl. 13-14.30 i den store hal på Institut for Idræt, og instruktørteamet består af Martin Deis, Rasmus Gram og Kristine Klitsø.



til næste sæson



Opv.holdet i Dejbjerg

PI Pusling: I den kommende sæson starter vi et helt nyt hold for de alleryngste børn (og deres forældre). Målgruppen er børn i alderen 1-3 år (dog et krav, at de kan gå), og fokus bliver bl.a. tumling og motorisk udvikling. Holdet træner hver søndag kl. 10-11 i gymnastiksalen på Amager Fælled Skole.

PI Mix: Det er holdet for alle M/Kere, uanset gymnastikerfaring, der gerne vil have en god og social træning, krydret med boldspil, crossfit, konkurrencer, styrketræning osv. Det er traditionen tro Eva Petterson og Flemming "Flex" Jensen, der er instruktører. Holdet træner mandag eller tirsdag aften, hold øje med Facebook.

PI Elitepiger: Vi er glade for at kunne præsentere et helt nyt hold til rutinerede rytme piger med Anne Hviid som instruktør. Holdet er for 18+ og træner torsdag aften k. 19.45-22 i Sportshuset i DGI-byen.

PI-X: Igen i år trænes det særligt udtagede performancehold af Nana Kjær Regner og Jens Schyth Brøndum. Træningssted og -tid mangler fortsat at falde helt på plads, så hold øje med Facebook.

»



PI-X Od-dag 2015

PI Urban: Holdet vil næste år være et rent dansehold med fokus på moderne, horton og jazz, men med inputs fra også wacking, hip hop og house. Ny instruktør er Camilla Rueløkke, og holdet træner onsdag aften kl. 19.30-21.30 i multisalen på Ueterslev Skole.

PI Piger: Holdet for let øvede rytme piger fra 18 år bliver igen med Lea Schmücker og Io Brinkløv som instruktører, og holdet træner fortsat mandag aften kl. 20-22 i multisalen på Vesterbro Ny Skole.



PI Piger (af Lea Schmücker)

PI Opvisningsholdet: Det sociale og ambitiøse mixhold for rytmer og springere. Et stærkt instruktørteam står klar: På rytmesiden Christina Overbeck og Maja Christensen og på springersiden Asger Ibsen og Kåre Wedel Jacobsen. Holdet træner som sædvanlig torsdag kl. 20-22 i DGI-byen.

PI Retro: Holdet for de øvede rytme piger på 26+, der gerne stadig vil udfordres, have sved på panden og træne frem mod et fedt opvisningsprogram. Stine Nymand fortsætter som instruktør – med input fra enkelte gæstekoreografer – og holdet træner torsdag aften kl. 19.30-21.30 i multisalen på Vesterbro Ny Skole.

Størstedelen af holdene starter i den første uge af september. Dog holder PI-X og PI Elitepiger fortræninger + udtagelse allerede i august. Og familieholdet PI Upcoming starter først i anden uge af september, altså søndag 13. september.

Tilmelding og registrering sker ved at møde op til første træning, og du kan se kontingentsatser på hjemmesiden eller på Facebook.

PI-Gymnastik glæder sig til endnu en fantastisk sæson – og til at se både kendte og nye ansigter i sale og haller rundt om i København.



MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

Al henvendelse til: **Dansk Politidrætsforbund** Politigården, stuen, fag 29, 1567 København V

