

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 1 • 2016



Toe2Rings, Manmakers, 40 reps,
WOD2, Bearcrawl, Deadlift, Double
Unders, Ropeclimb and burpees

ISDN 0906-9151

Stiftet 1. august 1946

48. årgang

Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund
v/ formand Mogens Lauridsen

Ansvarshavende redaktør

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

Forbundets adresse

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

Hjemmeside

www.politisport.dk

Layout

FL Reklame

Tryk

Scanprint A/S Horsens

Annonceekspedition

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

Forside

Dagens challenge: Katrine har taget udfordringen op. Tønder PI afholdt crossfit i december. Hvis du undrer dig over forsides mange underlige ord, så læs inde i bladet om crossfit, som er en idrætsgren der vinder mere og mere ind i politiidrætten.

Foto: Signe Wiberg.

Deadline/Udgivelse

2/16

Deadline for indl. af stof: 15. marts 2016
Udgivelse 27. april 2016

3/16

Deadline for indl. af stof: 11. april 2016
Udgivelse 26. maj 2016

4/16

Deadline for indl. af stof: 30. maj 2016
Udgivelse 7. juli 2016

5/16

Deadline for indl. af stof: 4. juli 2016
Udgivelse 19. august 2016

6/16

Deadline for indl. af stof: 22. august 2016
Udgivelse 28. september 2016

7/16

Deadline for indl. af stof: 4. oktober 2016
Udgivelse 11. november 2016

8/16

Deadline for indl. af stof: 4. november 2016
Udgivelse 14. december 2016

Ret til ændringer forbeholdes.



Politiidræt

Leder	5
Crossfit op til jul	6
Bruttolandsholdet i landevejscykling	14
Hvorfor stor maksimal styrke i politiprofessionen?	16
MTB-Vintercup Assens	20
USPE eksekutivmøde i Antwerpen	29
Ordensmagten i sadlen	34

PI-Nyt

PI Sommerevent	42
DHL stafet 2016	45
Badmintonafdelingen: Status	47
Golfafdelingen: Vintertour 2016 Simulatorgolf	49
Motionsafdelingen: Årsafslutning	51
Motionsafdelingen fylder 30 år	53
Gymnastikafdelingen: Gratis gymnastikopvisning	54
Opvisningsdebut for PI Retro til årets Stenbrostævne	55
PI Urban leverede ved OD-dagen på Fyn	57
Orienteringsafdelingen: Sport og ferie - For hele familien?	63

Formand
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand
Gunnar Andersen



Kasserer
Ole K. Jacobsen





2016

tegner til at blive et stort sports år

Som I alle kan se, når I besøger vores hjemmeside, politisport.dk, så er der masser af spændende konkurrencer at se frem til i regi af politiidrætten, og hvis det ikke er nok selv at være med, så byder 2016 jo også på store TV oplevelser, EM i fodbold, OL i Brasilien og de sædvanlige golf-, cykel- og tennisklassikere. Personligt ser jeg meget frem til de europæiske politimesterskaber i Håndbold for herrer i Silkeborg med start den 29. maj 2016, hvor Danmark jo har stolte traditioner, og hvor politiidrætsforeningerne i Midt- og Vestjyllands Politi virkelig har lagt sig i selen for at skabe et fantastisk arrangement med nogle flotte rammer. Derfor håber vi selvfølgelig, at det lykkes at stille med et slagkraftigt dansk hold på trods af diverse politimæssige udfordringer og opgaver, det har arrangementet virkelig fortjent.

Jeg læser normalt en masse lekture, der handler om sport, for på den måde at holde mig orienteret og samtidig få lidt inspiration til de mange lederartikler, der skal skrives hvert år. Da jeg for nyligt læste Dansk Idrætsforbunds blad, Idrætsliv, faldt jeg over et par små artikler, som understreger et af de stærke synspunkter, som vi med jævne mellemrum benytter lejligheden til at fremhæve, nemlig, at idræt er et ufatteligt effektivt værktøj til at påvirke arbejdsmiljøet positivt.

Den ene artikel handler om et forsøg i Statsfængslet Søbysøgård, med arbejdstitlen, Ind i sporten ud af fængslet. En gruppe forskere og studerende fra Syddansk Universitet, har gennemført studier, hvor indsatte deltog i holdsport for på den måde, at højne deres sociale kompetencer. Det var klart opfattelsen, at de indsatte fik bedre relationer med hinanden, ligesom konfliktniveauet faldt.

Den anden lille artikel handler om et forsøg på at reducere frafaldsprocenten for 1. års studerende på Roskilde Handelsskole. I 2014 havde 4 klasser sport på skoleskemaet, mens 3 kontrolklasser ikke havde sport, og resultatet viste, at kontrolklasserne havde samme frafaldsprocent som tidligere, mens de klasser der havde sport på skoleskemaet, havde en frafaldsprocent, der var 30% lavere end tilfældet var for kontrolklasserne.

Med sportslig hilsen
Mogens Norup Lauridsen
Formand

Crossfit

op til jul



Toe2Rings, Manmakers, 40 reps, WOD2, Bearcrawl, Deadlift, Double Unders, Ropeclimb and burpees... Fortvivl ikke hvis du heller ikke lige er velbevandret i disse termer. Crossfit er kommet for at blive, og crossfit vinder mere og mere ind i politiidrætten. Tønder PI var vært og arrangører af et stævne, og hvis ikke du lige har styr på førnævnte begreber, så kan du, ved at læse Signe Wibergs beretning fra stævnet, blive klogere på hvad disse betegnelser står for.

Rope climb



God opbakning fra Tønder

Tekst og foto: Signe Wiberg, formand Tønder PI.

Der var da lang tid til torsdag den 3. december 2015, tænkte jeg i foråret samme år. Der er god tid. Ikke desto mindre lurede tanken omkring stævnet alligevel i baghovedet allerede fra første dag. Da jeg ikke selv var meget hjemmevant i Crossfit, fik jeg hurtigt allieret mig med de rigtige personer, og kunne overlade meget af planlægningen til dem. Tiden gik dog langt hurtigere end jeg lige havde forventet. Min før så afslappede holdning til det kommende arrangement blev speedet op, og tanken om stævnet slog mig dagligt.

Programmet, som skulle laves, kom lidt bag på mig. Det måtte hurtig laves i en weekend, og endte også med først at komme ud i sidste øjeblik. Sponsorpræmierne, som jeg i min planlægning havde forventet skulle foregå løbende, måtte hentes på en eftermiddag.

En ung kollega fra Viborg stak få dage før hovedet ind på Tønder PG. Han var så rar at fortælle mig om et tidligere stævne, og havde en del tips og ideer i ærmet. Kollegaen gjorde mig også opmærksom på, at jeg nok ikke skulle forvente at alle kom, men at jeg skulle være glad hvis halvdelen dukkede op. Denne bemærkning gjorde min søvn meget urolig, og jeg vidste at jeg måtte i gang med en plan B. Mine dygtige allierede lyttede til mine bekymringer, men tog sig dog ikke mere af dette, og sagde at det skulle vi nok fikse under stævnet.

Dagen oprandt, og hallen var gjort klar. Minestrimmel, blå blink, høj musik, klatrevæg og sløringsnet var sat op. Det så fantastisk ud. Alle der gik forbi glasvæggen kiggede nysgerrigt ind,

og nogle slog sig endda ned på nogle madrasser. Der var valg samme dag. Tanken om at det kunne give noget kaos havde strejft mig, men det kunne jeg ikke bruge mere tid på. Det vidste sig dog senere hen, at det var en kæmpe succes. Tilskuerne strømmede ind og ud, og flere heppede og klappede af deltagerne.

Imens dommerne gjorde det sidste klart, stillede jeg mig op i døren med tilmeldingslisten i hånden. Jeg krammede papiret, tror jeg nok, og sendte en lille bøn om, at jeg blandt alle valgdeltagerne så nogle friske personer med en sportstaske over skulderen. Pludselig fik vi besked fra Team HighEnd, der ringede og fortalte, at de var lidt forsinkede pga. et harmonikasammenstød på den fynske motorvej – åh nej, heldigvis var ingen kommet til skade, og de kunne køre fra stedet ret hurtigt, men de oplyste, at køen var massiv bag dem. Hvad nu med holdet fra Fyn og Vestegnen? Holdt de længere nede i køen? Heldigvis ikke og vi trak starttidspunktet lidt og fik Team HighEnd med fra start. Alle tilmeldte stod nu samlet i hallen – skønt!

Efter en kort velkomst og uddeling af startnumre var vi klar til WOD1 – ManMakers i 5 minutter. Der blev lagt hårdt ud blandt kvinderne, og Kathrine lagde sig i spidsen med 31 reps. I herrerækken var Jacob suveræn med 40 reps. Nu var vi godt i gang, og pulsen steg og sveden sprang på deltagerne. Tilskuerne stod linet op for enden af hallen, og både Jyske Vestkysten og TV-syd stod klar til at lave reportage af det bemærkelsesværdige scenarie.

»



WOD2 bestod af 21-15-9 x Deadlift 70/50 kg + Toe2Rings (hæng i ringene og sving fødderne op til hænderne) på max 7 minutter. Av, den var hård! 3 af de 8 kvinder nåede det ikke inden for tidsgrænsen, ligesom 2 af herrerne heller ikke nåede det. Ellers var tiderne mellem 2:47 og 7:00. Igen løb Kathrine og Jacob med sejren, og der begyndte at tegne sig et billede. Der var dog stadig tæt løb mellem Kirstine fra Herning, Rie fra HighEnd og Louise fra Fyn hos kvinderne. Blandt herrerne var det Carsten fra Horsens, Bravo fra HighEnd, Ahmad fra Ålborg og Nicolaj fra Vejle der skilte sig ud, så spændingen var intakt.

Mellem WOD2 og WOD3 tog overdommeren ordet, idet han kunne se, at tidsplanen ville skride. Alle var dog enige om at køre igennem, og flere erfarne crossfittere oplyste, at det var ganske normalt i disse konkurrencer. Rart at få den på plads.

WOD3 bestod af 9-6-3-1 x Ropeclimb og burpees (ned på maven så bryst og lår rører jorden og hop derefter op og klap over hovedet) på max. 7 minutter. Her stod vi pludselig med et lille problem specielt i herrerækken, for vi havde ikke helt taget højde for, hvor meget 6 granvoksne mænd egentlig fylder, når de står ved siden af hinanden og skal klatre op i tovene med under 1 meters mellemrum! TimeOut. Deltagerne og dommerne slog hovederne sammen og besluttede hurtigt, at øvelsen selvfølgelig skulle gennemføres, men at man skulle vise hensyn til hinanden. Virkelig godt at se den fairplay-ånd og vilje til at konkurrere på samme tid.

Det skulle dog vise sig, at WOD'en virkelig var hård – både for overarmene, men i særdeleshed også for hænderne. De stort set nye tov blev mere og mere plettede – ikke af sved, men af blod! Alle gav alt hvad de havde i sig, men kun 4 nåede hele WOD'en inden for tidsgrænsen – godt kæmpet af alle!

WOD4 bestod af Double Unders (dobbeltsjip), Bear Crawl og Shoulders to overhead (løft en tung sandsæk op i strakte arme). Nu skulle de sidste kræfter fyres af og placeringerne skulle endelig fordeles. Trods de mange strabadser i løbet af dagen, blev der gået til stålet og tiderne blev rigtig gode og lå mellem 1:07 og 3:48

Så var konkurrencerne overstået, eller var de? Vi havde besøg af Preben fra Mobilefit.dk, der sammen med Mikkel Schjøtz stod for Dagens Challenge. Det var frivilligt at deltage, men Mobilefit havde udlovet en flot præmie til vinderen – 1 sæt mobilefit. Af de der gennemførte, blev vinderen Jacob Tranekær – utroligt! Buffeten var længe ventet, og vi slog os ned i et lokale i nærheden. Samtlige siddepladser blev taget og tallerkenerne blev fyldt op. Vi sad tæt, da sejskamlen og sponsorpræmierne fyldte godt op. Da vi vidste alle havde en forholdsvis lang og mørk køretur foran sig, begyndte vi på præmieoverrækkelsen ret hurtigt.

»



Se den
fuldstændige
resultatliste på
www.politissport.dk

VINDEREN AF KVINDERÆKKEN BLEV

1. plads Kathrine Hackenberger. Præmien var en sølv kettlebell på 44 kg fra SPS-Gear samt en trøje fra HighEnd Crossfit.
2. plads Kristine Voetmann. Kristine kunne tage hjem en slam-ball og et sæt ringe fra SPS-gear samt en sponsorpræmie fra en tøjbutik i Tønder.
3. plads Rie Schou. Rie fik en sandsæk fra SPS-gear samt sponsorpræmie fra Tønder by.

VINDERENE AF HERRERÆKKEN BLEV

1. plads Jacob Tranekær. Jacob vand en kæmpe guld kettlebell på 48 kg fra SPS-gear samt en trøje fra HighEnd Crossfit.
2. plads Carsten Juul. Ligesom Kristine fik han også en slam-ball og et sæt ringe.
3. plads Nicolaj Rasmussen. Nicolaj kunne gå hjem med en sandsæk fra SPS-gear og en sponsorpræmie fra Tønder by.

TEAM PLADSERNE BLEV FØLGENDE

1. plads team Horsens
2. plads team High End
3. plads Vejle/Fyn

Efter præmieoverrækkelserne fik vi besøg af vores tidligere chef hos Tønder Politi, Laurids Rudebeck. Han er nu borgmester i byen og var glad for at være inviteret. Vi var også glade for, at han prioriterede tid til vores arrangement på en travl valg dag. Laurids holdt en god tale med en masse gode budskaber. Ligesom resten af Tønder bys befolkning syntes han, at det var dejligt at få sådan et stort arrangement i Tønder. Laurids afsluttende bemærkning var, at Tønder i dag kunne bryste sig af, at have det bedst bevogtede valgsted i Danmark. Og det må vi jo give ham ret i. Herefter fik de to nissepiger travlt med at dele de resterende sponsorpræmier ud.



Vinderne af teamkonkurrencen

Vi vil slutteligt gerne sige tak til alle deltagerne for en forrygende dag og til de 8 modulelever fra Syd- og Sønderjylland, der fik tildelt netop denne dag som temadag – formentlig en temadag, der ikke bliver glemt lige med det samme.

En speciel tak til Morten Lambek, SPS Gear for godt samarbejde og flotte præmier.

Vi håber at se jer alle og endnu flere til Tønder Jule Crossfit 2016.

Bruttolandsholdet i landevejscykling

Af Jørgen Guldborg, Formand Cykeludvalget i Dansk Politiidrætsforbund

Cykeludvalget bestående af Rikke Guldbæk, Jens Svenningsen og Jørgen Guldborg har nu udtaget et meget stærkt bruttolandshold i cykling med henblik på senere udtagelse og deltagelse ved De Europæiske Politimesterskaber i landevejscykling i uge 37 i Belgien.

Følgende ryttere er udtaget til bruttolandsholdet i landevejscykling i Dansk Politiidrætsforbund:

KVINDER

Bettina Romer Andersen, MVSJÆL

Karin Storm, MVSJÆL

Helle S. Jepsen, KBHV

Mie Nielsen, KBHV

Susan Holm, KBHV

Lotte Bai, ØJYL

6 ryttere

Mål: Udtagelse af 3 ryttere + 1 reserve (reserven rejser ikke med til EPM).





MÆND

Martin Klitmose Holm Hansen, KBH
Mike Christensen, KBH
Rasmus Feldballe, MVJYL
Rasmus S. Hvarre, ØJYL
Jakob L. Iversen, ØJYL
Lars Lund-Andreasen, ØJYL
Nikolaj Møller Fredsgaard, ØJYL
Jakob Kriegbaum Kristensen, ØJYL
Laurits T. Jakobsen, ØJYL
Jakob Hoffmann, SJYL
Anders L. Pille, SJYL
Hans K. Hoffmann, SØJYL
Martin Svend Pedersen, MVSJÆL
Anders Nyholm, MVSJÆL
Rasmus Studsgaard, MVSJÆL
Kim M. Løvkvist, MVSJÆL
Peter Saabye Hansen, KBHV
Henrik S. Bandsholm, KBHV
Kristoffer E.B. Mikkelsen, KBHV
Lasse Dehn Larsen, SSJÆL
Reino Andersen, Rigspolitiet
21 ryttere

Mål: Udtagelse af 6 ryttere + 2 reserver
(reserverne rejser ikke med til EPM).

IAGTTAGELSESLØB

- Forudgående løb og herunder især med fokus på licenscykelløb i DCU og HEINO CUP.
- **9. juni 2016:** Danske politimesterskaber - enkeltstart på Fyn (krav).
- **10. juni 2016:** Danske politimesterskaber - linjeløb på Fyn (krav)

Der sker udtagelse umiddelbart efter mesterskaberne.

Vi anbefaler de udtagne ryttere at søge licens hos Danmarks Cykle Union.

Rytterne på bruttolandsholdet følges tæt af Cykeludvalget op til udtagelsen efter DPM i juni.

Såfremt andre ryttere, som vi i første omgang ikke har haft kendskab til og derfor ikke har udtaget til bruttolandsholdet, er interesseret i at høre nærmere om betingelserne for udtagelse, så kan I kontakte Cykeludvalget direkte.

Hvorfor stor maksimal styrke

Af Kenneth Henze, cand. mag., Politiskolen

Situationer, hvor det er vigtigt, at politibetjenten har en stor maksimal muskelstyrke, opstår måske ikke ofte. Dog kan der være situationer ved for eksempel en voldsom anholdelse, redningsaktion, eftersættelse eller frigørelse mm., hvor det i forhold til en optimal opgaveløsning er af største vigtighed, at politibetjenten kan udføre de krævede bevægelser med stor kraftudvikling¹.

SAMARBEJDET MELLEML HJERNE OG MUSKLER SAMT UDVIKLINGEN I MUSKULATUREN

Hos de aktive politibetjente vil der efter en periode med styrketræning kunne ses en styrketilvækst. Styrketilvæksten skyldes tilpasninger i nervesystemet og i den aktiverede muskulatur. Tilpasningerne i nervesystemet viser sig ved, at vi får en bedre neural forbindelse mellem nervesystemet og de muskler, der skal udføre arbejdet. Nervesystemets aktivering af musklerne forbedres, ved at nerveimpulserne fra hjernen til musklerne stiger i antal samt styrke². Derudover forbedres muskelgruppernes overordnede samarbejde og koordination.

Musklernes tværsnit forøges derudover ved tung styrketræning. Kombinationen af øget og bedre neural aktivering og en større mængde muskulatur resulterer i en markant øgning af muskelstyrken i de bevægelsesmønstre, der trænes.

FUNKTIONSSPECIFIK TRÆNING

De træningstilpasninger, som vi opnår gennem styrketræning, er meget specifikke³. Det betyder blandt andet, at tilpasningerne primært ses i de muskelgrupper, som trænes. Forsøg har vist, at styrkefremgangen primært ses i den bevægelse, der er trænet. Det betyder, at selve bevægelsen blandt andet skal deles op i: bevægelsesudslag, hastigheden hvormed musklen trækkes sammen, om hele kroppen eller kun en lille del af kroppen bruges, arbejdes der siddende eller stående, arbejdes med statisk eller dynamisk muskelarbejde, samt hvilken længde musklen har når der arbejdes. Alle disse faktorer har betydning ved en test af styrkefremgangen⁴. Årsagen herfor er, at styrken fra den øgede muskelmasse er overførbart, men de neurale tilpasninger er mere specifikke.

¹ Greenberg & Berger 1983, s. 811 ff. og Henderson & Berry & Tomislov 2007: s. 431 ff. og Dillern 2014, s. 4 f.

² Fleck & Kraemer 2004: s. 61 ff. og Ratamess 2008: s. 94 ff.

³ Raastad 2010: s. 111

⁴ Ronnestad m. fl. 2007: s. 157 – 163. Her beskrives, hvorledes styrkeudviklingen var meget specifik i et forsøg, hvor en gruppe unge mænd deltog i 12 uger. Forsøget viste, at den gruppe mænd der gennemførte en test, der bestod af en 1 RM benøvelse havde en fremgang i 1 RM på 41%, men kun 16% øgning ved en anden ikke øvelsesspecifik test.

i politiprofessionen?



PRAKTISK TRÆNINGSPILANLÆGNING

Selve styrketræningen skal opbygges således, at der er mest mulig fokus på de ønskede træningstilpasninger, samtidig med at risikoen for skader minimeres. Dette kan gøres ved:

- at politibetjenten først gennemfører de teknisk svære styrketræningsøvelser
- at øvelser, der aktiverer en stor mængde muskelmasse involveres før de mindre muskelgrupper
- at flerleds-øvelser gennemføres før etleds-øvelser
- at højintens og tung styrketræning gennemføres før styrketræning med moderat til let belastning⁵.

Hvis politibetjentens træning udover styrketræningen også inkluderer højintensiv kredsløbstræning, skal man yderligere være opmærksom på, at de ønskede træningstilpasninger i forhold til maksimalstyrke og eksplosivitet kan mindskes af kredsløbstræningen⁶.

Figuren nedenfor viser, at kroppens tilpasninger til den gennemførte træning overlapper hinanden. Ved at træne i zonen for styrke kan der også fremkomme tilpasninger, som medfører øget muskelvækst. Ved at træne for at opnå øget muskel-

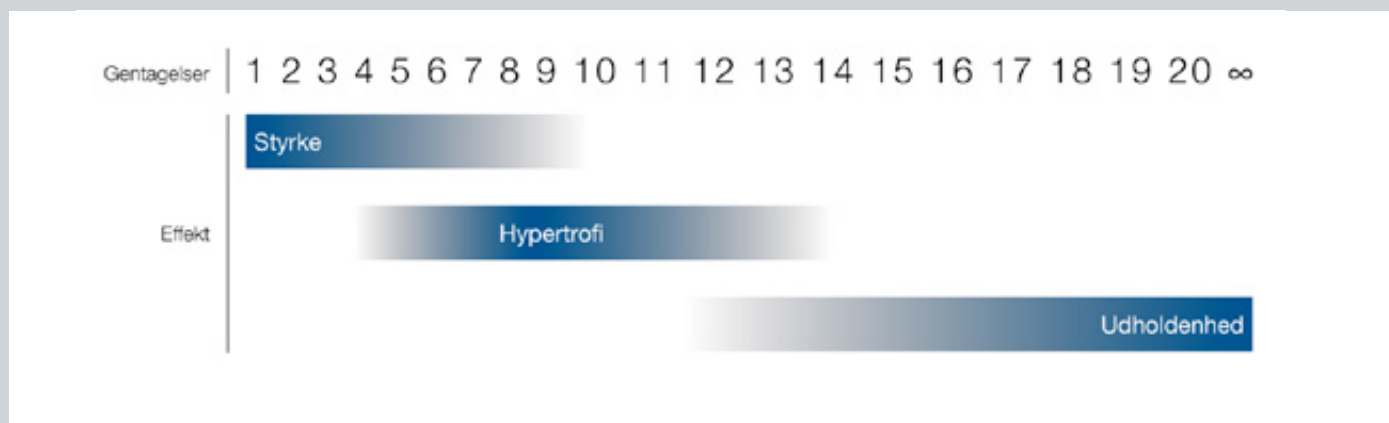
vækst kan politibetjenten også opnå øget udholdenhed eller større styrke. Ved at træne for øget udholdenhed kan der også opnås øget muskelvækst som et biprodukt af træningen. Det er årsagen til, at RM-zonerne⁷ skal opfattes som generelle og vejledende og øger vigtigheden af, at træningsbelastning, -frekvens, -volumen, -intensitet mm. inddrages i overvejelserne inden træning. En specifik målsætning vil derfor ofte opnås ved en blanding af de forskellige træningsprincipper, eftersom dette er medvirkende til at variere træningen, og fordi RM-zonernes tilpasninger overlapper hinanden.

⁵ Ratamess et al. 2002: s. 364 ff.

⁶ Kraemer et al. 1995: s. 976.

⁷ Repetition maximum/RM: Den maksimale vægt der med korrekt teknik kan løftes det ønskede antal gange. Repetition Maximum er således en belastningsangivelse, som beskriver hvor tungt, der trænes. Eksempelvis er 1RM den vægt eller belastning, hvor der kan udføres én korrekt gentagelse, hvilket svarer til 100% af den maksimale styrke/kapacitet i den givne øvelse. Baechle m.fl. 2008: s. 394

HVILKEN KVALITET TRÆNES?



Figur af Lars Kaae Klausen, Politiskolen. Figuren viser træningseffekten i forhold til antallet af mulige gentagelser i øvelserne. Det ses også, at træningstilpasningerne for styrke, hypertrofi/muskelvækst og udholdenhed overlapper hinanden.



STØRRE MAKSIMAL STYRKE

For at opnå større maksimal styrke skal der trænes med meget stor træningsbelastning og relativ stor træningsvolumen. Der er to forskellige måder, hvorpå større maksimal styrke kan trænes.

A. Gentagelsernes koncentriske fase gennemføres med så stor hastighed som muligt. Det kan for eksempel være at støde stangen eksplosivt opad i bænkpres.

Eller

B. Excentrisk træning: Gentagelsernes excentriske fase gennemføres så langsomt som muligt. Det kan for eksempel være at få hjælp til at trække 120% af maksimalvægten ned til brystet og dernæst holde imod, så vægten langsomt vender tilbage til udgangspunktet.

GENERELLE RETNINGSLINJER:

Er formålet med styrketræningen at opnå større maksimal styrke:

A. 3 – 6 sæt med meget tung belastning og få gentagelser svarende til ca. 85-100% af den maksimale vægt, der kan løftes én gang. Belastningen skal svare til, hvad udøveren maksimalt kan løfte mellem 1 – 6 gentagelser, og den enkelte gentagelse skal udføres med maksimal udførelses hastighed (3 – 6 sæt af 1 – 6 gentagelser med 1 – 6 RM). Pausen mellem sætterne bør være mellem 2 – 3 minutter. (Denne træningsform er ikke for uøvede)

Eller

B. 3 - 6 sæt med meget tung belastning gennemføres med 2 – 3 gentagelser. Belastningen skal være på 120 – 140% af 1RM, og den enkelte gentagelse gennemføres ved, at man får hjælp i den koncentriske fase for derefter at holde imod, mens musklerne strækkes. Pausen mellem sætterne bør ikke være under 2 – 3 minutter.

Trænes der således, vil politibetjenten gennemføre et meget tungt træningspas, der fokuserer på både muskeltvækst og den neurale aktivering af muskelmassen. Dette er med til at øge stimuli til maksimal styrketilvækst, eftersom det ud over musklernes størrelse er nerveimpulserne til musklerne, som er afgørende for, hvor stor kraft der kan udvikles.

God træning!

Litteraturliste

Dillern & Jenssen & Ligestad & Nygård & Ingebrigtsen: Arresting a Struggling Subject; Does the Forthcoming Police Officers Physical Fitness have an Impact on the Outcome? In. The Open Sports Sciences Journal, 7, s. 2-7, 2014

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J.: Designing resistance training programs. 3. edition. Human Kinetics. 2004

Greenberg & Berger: A Model to Assess One's Ability to Apprehend and Restrain a Resisting Suspect in Police Work. In. Journal of Occupational Medicine. Vol. 25, nr. 11, November 1983.

Henderson & Berry & Tomislov: Field measures of strength and fitness predict firefighter performance on physically demanding tasks. In. Personnel Psychology, vol. 60, s. 431 – 473, 2007

Kraemer W.J. et al.: Compatibility of high-intensity strength and endurance training on hormonal and skeletal muscle adaptations. In. J Appl Physiol 78: s. 976 – 989. 1995

Raastad, Truls m.fl.: Styrketræning – i teori og praksis. 1. Udgave, 1. Oplag, Gyldendal Norsk Forlag AS 2010.

Ratamess, Nicholas: Adaptations to Anaerobic Training Programs. Kap. 5. In Baechle, Thomas R. & Earle, Roger W.(red.): Essentials of strength training and conditioning. National strength and conditioning association. 3. Udgave. Human kinetics. 2008.

Ratamess et al.: American College of Sports Medicine position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2002 Feb;34(2):364-80.

Rønnestad BR et al.: Dissimilar Effects of One- and Three-Set Strength Training on Strength and Muscle Mass Gains in Upper and Lower Body in Untrained Subjects. Journal of Strength and Conditioning Research. 2007: 21 (1)

MTB-Vintercup Assens





Af Niels Banke (ham med skærme på cyklen)
Fotos Kurt Petersen

Kære læser. Indledningsvis skal du vide, at denne artikel er skrevet af en MTB-nybegynder med streg under NY, så skulle der være indsneget sig sportsfaglige urigtigheder i det du læser, håber jeg på både tilgivelse og forståelse.

Da jeg tilmeldte mig til Vintercup i Assens var det ikke uden betænkeligheder, for Kurt Petersen måtte jo være indblandet. Fra "arkivkassen" i løbsskriftet nævner både Kurt og Flarup det hårde vintervejr ved løbet i Assens i 1998, hvor jeg deltog som hjælper. Dagen før løbet var det tøvejr, men over natten frøs det voldsomt, og banen blev hård som sten.

Kurt "beroligede" rytterne med disse ord:

"Pas på banen er glat og det bliver en hård tur..... til gengæld har vi gjort den længere....."

Vejrguderne var dog noget mildere stemt ved dette års Vintercup, ja faktisk vil jeg kalde vejret perfekt. Banen målte ca. 3 kilometer, og for en amatør som mig, virkede den passende med hensyn til variation af tekniske udfordringer i skov, nedkørsler, stigninger og pløre. Der var også fine muligheder for overhaling, hvilket flere købere benyttede sig af, når jeg var i vejen. Løbet blev startet med 30 sekunders mellemrum mellem klasserne. Klasse 1 (21-39 år) startede først, og deres tempo var imponerende, for de skulle jo holde til 10 omgange.

Af en eller anden grund startede jeg i samme gruppe som "De tre musketerer" fra Assens. Vi skulle cykle 8 omgange og den ene af musketererne - Mads Terkel-sen - lovede, at vi skulle følges ad.... noget han tilsyneladende glemte ca 500 meter efter start, hvor han trådte igennem og forsvandt. Den hoppede Michael Bertelsen ikke på, for Michael mente, at Mads ville gå helt kold efter et par omgange, ganske som han plejer. (Find svaret i resultatlisten) Nå, men jeg savnede nu ikke selskab på noget tidspunkt og min oplevelse var, at jeg hele tiden blev presset af en bagfra, eller kunne placere mig tæt på baghjulet af en forankørende, og denne herlige løbsoplevelse var hyldevare under hele løbet.

»



På anden omgang "kravlede" jeg igen op ad rutens stejleste stigning, som fik de fleste til at finde det hurtigste åndedræt og det laveste gear frem. Midt på stigningen hørte jeg et par ryttere bag mig, som utroligt nok havde luft til at råbe "venstre om". Inden jeg rigtigt nåede at orientere mig til siden, så jeg fru Romer -med følge- passere mig i et tempo jeg ikke troede var muligt på en sådan stigning.

Banen var anlagt således, at man på nogle korte strækninger kørte mod hinanden på hver sin side af banemarkeringen, og her kunne man hilse på hinanden. Et par gange hilste jeg på min tidligere kontormakker Knud Sørensen, som stillede op i klasse 4 (60+), som skulle cykle 7 omgange. Det var min plan at holde ham på afstand, for slap han uden om mig, ville det være ubærligt og fremadrettet give anledning til en utålelig strøm af morsomheder fra Knuds side.

Mit løb flaskede sig ganske udmærket og midt i løbet blev der plads til et par overhalinger, som faktisk er en rar ople-

velse. På starten af 7. omgang var Knud stadig ude af syne, og min plan så ud til at skulle lykkes, for jeg var tilsyneladende helt solo på strækningen. På en stigning gennem det lange skovstykke bemærkede jeg dog en rytter, som i bedste Stealth-stil havde sneget sig lydløst ind på mig. Som det sig hører trak jeg til siden, så ham den lydløse rytter kunne overhale. Alt for sent indså jeg katastrofen. Det var Knud, som satsede hele butikken på sin sidste omgang. Efter overhalingen var han ikke længere lydløs, for jeg hørte ham grine hele vejen til mål.

På sidste omgang mærkede jeg, at formen var udfordret, men jeg var vist ikke den eneste, hvis jeg skal tolke på nogen af de ryttere jeg mødte på vej op. Ankommet til toppen gik mine tanker til de stakler, som ikke kunne nøjes med 8 gange. Den sidste tur gennem knolde og mudder var, som altid, pragtfuld når man ved at målet venter lige om hjørnet.

Ved mål var der gode forsyninger af tiltrængt drikke, og »

så snart min vejtrækning var klar, gik jeg, som de øvrige, straks i gang med de almindelige pralerier og dårlige undskyldninger.... og ja... Knud Sørensen var stadig i godt humør.

Da alle var i mål blev der serveret pizza, pasta og præmier i det lokale klubhus. Jeg vil som Flarup i 1998 bemærke, at det er utroligt, hvad Assens PI kan fremtrylle for så spinkelt et startgebyr. Kurt Petersen annoncerede dagens resultater, og han benyttede lejligheden til at takke for den opbakning arrangementet havde fået af ledelsen fra Lokalpolitiet i Assens.

Afslutningsvis fortalte Kurt, at dette nok blev hans sidste løb, idet han til februar 2016 går på pension. Det virker helt utænkeligt, at Kurt forsvinder fra politisporten, men uanset hvad, skal der lyde en stor tak til Kurts mangeårige utrættelige arbejde for politisporten. Også en stor tak til bestyrelsen for Assens PI og de hjælpere, som stod for dette flotte og veltilrettelagte arrangement.



Trods anstrengelserne var der smil på ansigterne hos Rikke Guldbæk og Frank Rasmussen, begge fra Horsens PI.

Resultatlisten kan også ses på www.politisport.dk

RESULTATER

Klasse 1

Rasmus Feldballe	Silkeborg PI
Jakob Hoffmann	Aabenrå PI
Hans Hoffmann	Horsens PI
Søren Albertsen	Holsterbro PI
Anders Bille	Esbjerg PI
Peter Meinert	Horsens civil
Martin Kristiansen	Esbjerg PI
Mikkel A Bakka	Fyns PI
Jess Robert	civil
Per Rasmussen	Assens civil
Søren M.Langdal	Kolding PI
Flemming Foverskov	Esbjerg PI
Stefan K. Lauritsen	Esbjerg PI

Klasse 2

Kim Hansen	Assens PI
Mads Terkildsen	Assens PI
Niels Banke	Assens PI
Michael Berthelsen	Assens PI
Frank Rasmussen	Horsens PI
Morten E. Andersen	Horsens PI

Klasse 3

Lasse Buus	PI København
Per Leisner	Fyns PI

Klasse 4

Knud Sørensen	Nyborg PI
Erik Damgaard	Fyns PI
Finn Kristensen	Århus PI

Dame

Betina Romer	Roskilde PI
Tabita Hansen	Roskilde PI
Rikke Guldbæk	Horsens PI

Begynderklassen

Peter Wihan	Slagelse PI
-------------	-------------

USPE eksekutivmøde i Antwerpen

Tekst og fotos Gunnar Andersen, næstformand DPIF

Årets 2. møde i eksekutivkomiteen fandt sted i den belgiske by Antwerpen, hvor vi også tidligere har afholdt USPE kongres. Baggrunden for valget af byen Antwerpen er den, at USPE's nuværende præsident Luc Smeyers er politichef i området og desuden barnefødt i byen, der bestemt kan anbefales til et besøg.

STATUS RUSLAND

Mødet blev indledt med et minuts stilhed for Dr. Günther Marek, Østrig, der afgik ved døden den 13. november 2015. Marek var præsident for USPE i perioden 1996 – 2000. Mødets store dagsordenspunkt var situationen omkring medlemslandet Rusland, hvor USPE senest i oktober måned måtte aflyse de planlagte mesterskaber i kvindevolley, der var planlagt til afvikling i Skt. Petersburg. Det var 2. gang inden for få år, at Rusland måtte aflyse – eller rettere sagt, hvor USPE valgte den løsning af aflyse mesterskaberne, da Rusland ikke levede op til sine forpligtigelser i forbindelse med planlægning og tilrettelæggelse af afviklingen.

Det udmøntede sig på den måde, at der ved det senest planlagte mesterskab, ikke havde været nogen kontakt

overhovedet til USPE. Der blev ikke svaret pr. telefon, mail eller på anden vis – kort sagt: der var total radiotavshed i kontakten til Rusland.

I ly af dette lurede så den store russiske sportsklub Dynamo Rusland, der er én stor samlende forening/forbund for alle offentligt ansatte i Rusland, og som læseren måske husker, ansøgte ved den seneste kongres i 2014 om at overtage Ruslands medlemskab i USPE i stedet for det nuværende forbund. Dette blev ved kongressen afvist, da USPE bakkede op om den nuværende organisation og hjemviste medlemsskabet til at løses internt i Rusland.

Dagen før eksekutivmødet, havde USPE's forretningsudvalg holdt møde med repræsentanter fra Dynamo, hvilken kontakt var skabt under politieuropamesterskaberne i judo i Dresden tidligere på året, hvor Dynamos vicepræsident havde været til stede som repræsentant for Europæisk Judounion, som USPE har en samarbejdsaftale med. Næppe nogen tilfældighed, men resultatet blev i hvert fald nævnte møde dagen før vores møde, hvor den russiske situation blev drøftet. »

*Banegården
i antwerpen*





Det indre af banegården

Dynamo var fortsat interesseret i at repræsentere Rusland i USPE, og kunne desuden ikke levere klarhed over, hvad der "gik for sig" med den aktuelle russiske medlemsorganisation. På eksekutivmødet var der hurtigt enighed om, at det var en uholdbar situation som det russiske medlem havde bragt USPE i og især at enhver kontakt til organisationen var helt og aldeles ikke eksisterende. Hos de lande, der traditionelt havde kontakt til Rusland, var der en opfattelse af, at den russiske generalsekretær Konstantin Ivanov (der samtidig er vicepræsident i USPE) var gået på pension, hvilket han efter det oplyste, skulle have luftet muligheden for ved en tidligere lejlighed. Under alle omstændigheder en utilfredsstillende situation og da Dynamo endvidere havde opbakning fra viceindenrigsministeren, så vi ingen anden mulighed end at vedtage, at Dynamo midlertidigt overtager det russiske medlemskab og at dette så formelt godkendes på næste kongres i Berlin i efteråret 2016.

Dynamo havde endvidere under deres møde tilkendegivet, at de til fulde er bekendt med USPE's vedtægter og konkurrenceregler og at de er klar over, at USPE's mesterskaber alene er forbeholdt politifolk. Dynamo arrangerer ikke egentlige mesterskaber alene for politifolk, men for ansatte under indenrigsministeriet.

Dynamo tilkendegav endvidere villighed til at arrangere de udsat volleymesterskaber, der ville kunne afvikles i maj måned 2016 i Kazan. Endvidere ville de arrangere de næste europæiske politimesterskaber i atletik i 2018, hvilket så i praksis betyder, at disse mesterskaber springer en termin over med aflysning af 2014-mesterskaberne.

Baggrunden er den, at 2017 i forvejen har 6 mesterskaber, samt at Rusland endvidere tjekker for at påtage sig også mesterskaberne i skydning i 2017. Dermed har det nye medlem Dynamo allerede påtaget sig at arrangere mesterskaber de kommende 3 år i træk. De virker oprigtigt opsatte på at bekræfte Ruslands medlemskab af USPE og det skal blive spændende at følge udviklingen.

NYE FORSLAG

Andre mere praktiske forhold var også på dagsordenen for mødet. Det er foreslået at det præciseres – senest i invitationen til mesterskaber – hvorledes lodtrækningen til puljeinddelingen foretages. Det er især i boldsportsgrenene, hvor dette ønskes mere præcist beskrevet. Omkring det kommende EM i fodbold for kvinder i Prag i Tjekkiet, har der vist sig den sædvanlige udfordring med at sikre tilstrækkeligt kvalificerede dommere til mesterskaberne. Reglerne siger, at landene selv skal medbringe dommere, og at disse skal være af højeste national standard, hvilket er dyr for landene og ofte ikke opfyldes. Ole Jacobsen, som ansvarlig for fodbold i Teknisk Komite i USPE, har efter drøftelse med dansk FIFA-dommer Mads-Kristoffer Kristoffersen, stillet forslag om at EM bruges som turnering for kommende dommere, der står foran at avancere og som tænkes udviklet til internationalt niveau. Forslaget blev taget godt imod af eksekutivkomiteen, og håbet er så, at landenes nationale fodboldforbund finder forslaget interessant og værd at støtte.

»



EPLA

Også EPLA (Det Europæiske Politiidrætsmærke) blev drøftet, hvor det endnu ikke er lykkedes at skabe den helt store tilslutning til at tage dette mærke blandt de europæiske medlemslande. Danmark, Schweiz, Luxembourg og Tyskland er de lande, der hidtil har prøvet kræfter med mærket og det i et antal af under 1 % af landenes politifolk, hvilket ikke er overvældende. Forslag om at promovere en landekonkurrence med udgangspunkt i %-andelen af gennemførte i forhold til landenes egen politistyrke. Det forslag talte jeg imod med baggrund i vore egne landskonkurrencer, hvor det viste sig, at det var de samme mindre enheder, der vandt år efter år, hvilket over tid vil udvande en sådan konkurrence. Forslaget blev taget af bordet, og der arbejdes videre med at fremme dette mærke over for landene.



En juleudsmykket domkirke i Antwerpen



Antwerpen museum

USPES ØKONOMI

Økonomien er i god gænge, hvilket ikke mindst har den årsag, at rejseaktiviteterne i 2015 har været begrænsede, hvilket har den lidt kedelige baggrund at eksempelvis Rusland ikke har afholdt mesterskab som lovet. Mesterskaber i tennis, bordtennis og judo gav også gode indtægter pga. flere deltagere. Endelig det positive, at det her ved årsskiftet til 2016 "kun" manglede kontingent fra 13 lande, hvilket var det laveste i flere år. Mange af de lande, der endnu ikke havde betalt, vil betale i den kommende tid og senest når de første mesterskaber skal afholdes, hvor kassereren vil rykke for betaling for at de kan få lov til at deltage.

Det vil resultere i at ca. 5 lande vil mangle kontingentbetaling, hvilket er meget positivt og forhåbentlig et udtryk for, at der er en stigende interesse for at forpligte sit medlemskab. Det kan

naturligvis forekomme mærkeligt, at ikke alle lande automatisk betaler kontingentet på 1000 euro, men politikken i USPE har hidtil været den, at man ikke vil presse landene til at betale, men i stedet afvente at de tilmeldte sig vore konkurrencer, hvor på de ville blive afkrævet kontingent for at få lov til at deltage. Der er i nogle lande en vanskelig proces omkring finansieringen af politiudrættet, hvilket giver udfordringer, når kontingentet skal betales.

Endelig afsluttende bemærkninger og information om 2016 kongressen, der afholdes i Berlin i oktober. 2016 har endvidere også i dopingmæssig henseende, været et godt år, da ingen atleter er blevet taget for doping.

Næste eksekutivmøde afholdes i København i april 2016.



Politifolk fra både Jylland, Fyn og Sjælland var i går formiddag samlet i Asmild, hvor Viborg Politi var vært ved fjerde afdeling af politiidrætsforeningens vintercup. Det er en årligt tilbagevendende serie af seks mountainbike-løb, som de forskellige lokalforeninger skiftes til at være vært for.

Det er første gang, idrætsforeningen i Viborg er på hjemmebane i vintercuppen.

»Der har været 33 politifolk ude at køre i Klostermarken i dag. De er fordelt på forskellige aldersklasser og efter køn og erfaringsniveau,« fortæller vagtchef Jens Clau-march, der er formand i Viborg Politiidrætsforening.

Jeppe Theis på ruten

På trods af stor travlhed var politistyrken i Viborg i går vært for et mountain-bike-stævne, hvor kollegaer fra hele landet mødtes og dystede i pedaltramp.

Af Simon Thinggaard Hjortkjær, Viborg Stifts Folkeblad
Fotos Jesper Greve, Viborg PI



Rikke Guldbæk er en af de kvindelige ryttere, vi kommer til at se mere til.

»

De cyklende politifolk kørte på den rute, Viborg MTB i samarbejde med Naturstyrelsen har etableret i Asmild. »Dem, der har cyklet længst, har kørt seks omgange, i alt 24 kilometer. Der er over 100 højdemeter per omgang, så de har kørt godt opad,« siger Jens Claumarch.

MIDTJYSK DOMINANS

Det er første gang, en afdeling af vintercuppen holdes i Viborg. Og Jens Claumarch noterede sig, at kollegaerne fra andre byer var ganske tilfredse med debuten. »De syntes, det var en kanon rute. Den var overraskende tør på trods af alt det regn, vi har fået. De roste også maden i vores kantine og forholdene generelt. Så de



Jens Claumarch, formand Viborg PI, var ude blandt rytterne

mener, vi kan få genvalg til næste år. Så det er helt perfekt,« siger Jens Claumarch. Politifolkene fra Midt- og Vestjyllands Politi klarer sig også fint i konkurrencen med kollegaerne fra andre landsdele, fortæller formanden. »Der er en del fra Midt- og Vestjyllands Politi, der kører mountainbike. Og i den bedste klasse var det Søren Albertsen herfra, der førte an i den bedste klasse. Men han er på ferie. Rasmus Feldballe, der også er her fra landsdelen, vandt denne gang og overtager måske førstepladsen i den samlede stilling,« siger Jens Claumarch.

SVÆRT AT FÅ TID

Det er ikke let for politifolkene at få tid til at deltage i idrætsforeningernes

stævner. Så sent som i efteråret måtte Jens Claumarch aflyse DM i volleyball, som skulle have været spillet i Viborg. Blandt andet flygtningesituationen gør, at mange politifolk flyttes rundt i landet, og det bliver besværligt at afvikle stævner som vintercuppen. »For to-tre år siden havde vi mulighed for at få tjenestefri, altså så vi kunne gøre det i arbejdstiden. Men det blev lukket ned for nogle år siden. Så nu er det ren interesselid,« siger Jens Claumarch.

De penge, som Viborg Politis idrætsforening har fået i kassen ved at være vært, et par tusinde kroner, fortæller formanden, skal bruges på nyt udstyr til betjentenes træningslokale. Selvom det er svært for politifolkene at finde tid til at dyrke idræt i foreningen, har de god opbakning fra ledelsen, som værdsætter politifolk i god fysisk form. »Vores øverste ledelse ser med god vilje på, at man arrangerer sådan noget her. Og den støtter op om det, så meget den kan,« siger Jens Claumarch.

The background is a textured green color. On the left side, there is a large, white, stylized logo consisting of a vertical bar on the left, a semi-circle on the right, and a horizontal bar at the bottom. A white oak leaf branch with several leaves is positioned diagonally across the page, starting from the top left and extending towards the bottom right. The text 'Idrætsnyheder' is written in a dark green, sans-serif font, positioned in the upper left quadrant. A thin white horizontal line is located below the text.

Idrætsnyheder

PI København

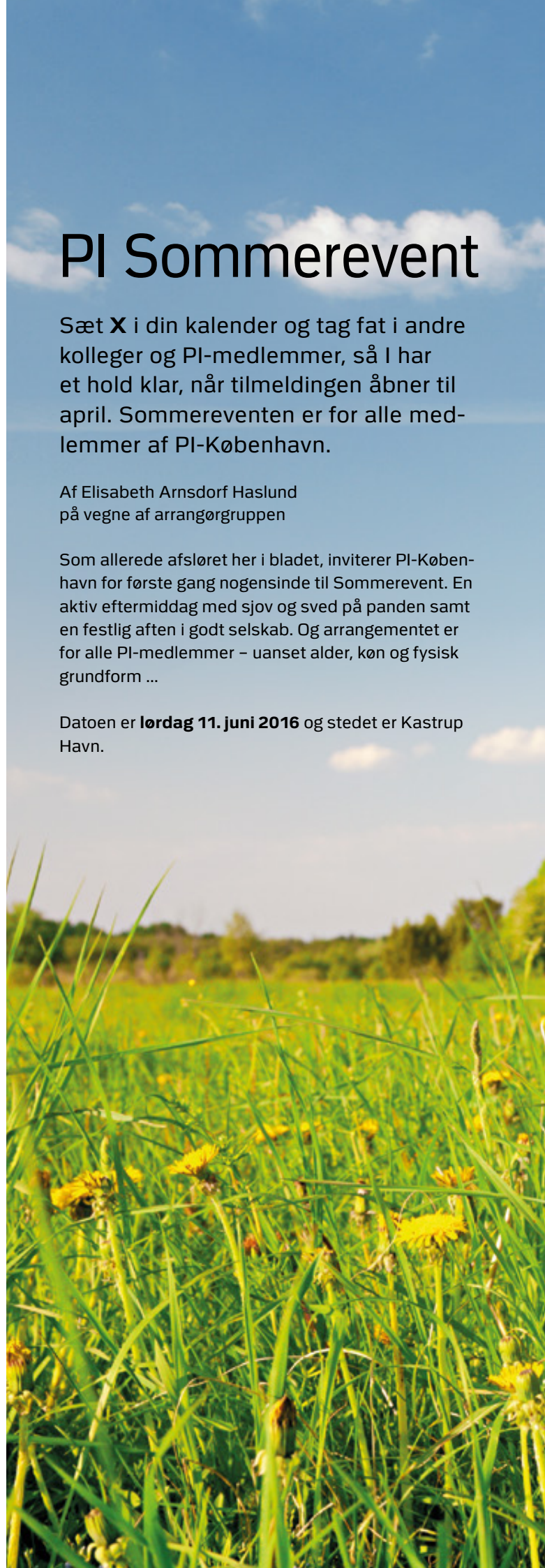
PI Sommerevent

Sæt **X** i din kalender og tag fat i andre kolleger og PI-medlemmer, så I har et hold klar, når tilmeldingen åbner til april. Sommereventen er for alle medlemmer af PI-København.

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund
på vegne af arrangørgruppen

Som allerede afsløret her i bladet, inviterer PI-København for første gang nogensinde til Sommerevent. En aktiv eftermiddag med sjov og sved på panden samt en festlig aften i godt selskab. Og arrangementet er for alle PI-medlemmer – uanset alder, køn og fysisk grundform ...

Datoen er **lørdag 11. juni 2016** og stedet er Kastrup Havn.



Aktiv eftermiddag og festlig aften

PROGRAM

- 12.30 Ankomst Kastrup Havn
12.45 Velkomst og fælles opvarmning
13.00-17.00 Aktiviteter/konkurrencer. Alle skal deltage i Segway, Bueskydning, Kajakstafet og Bike'n'Run-løb med overraskelser undervejs. I løbet af eftermiddagen serveres pølser fra grillen og drikkevarer.
19.00 Middag og fest på Station Amager. Helstegt pattegris, billig bar og dans til den lyse morgen.

HVEM, HVAD, HVORDAN?

Alle medlemmer af PI-København kan deltage.

I tilmelder jer i hold à 4 personer (der skal mindst være én kvinde på hvert hold). Prisen er 200 kr. pr. person (800 kr. pr. hold), der dækker udgifter til eftermiddagens aktiviteter, middag og fest.

Der er kun plads til et begrænset antal hold. Tilmeldingen sker efter først-til-mølle og åbner 4. april kl. 10.

Tilmelding sker via mail til pi-kbh@politidraet.dk.

Skriv holdnavn, navn på de alle fire deltagere, telefonnummer + email på holdkaptajnen. Pengene skal samtidig indbetales på PI-Københavns konto i Danske Bank: 9570-11558038.

Ses vi? Ja, selvfølgelig ...





Politiets Idrætsforening København inviterer til DHL-Stafet 2016

Løb for sundheden – DHL – stafetten 2016 onsdag den 31. august og torsdag den 1. september.

Ca. 600 deltog sidste år i DHL – stafetten, som blev en stor succes. PI - København opfordrer derfor alle til også i 2016 at deltage i stafetten én af de to nævnte dage, hvor Rigspolitiet stiller telt op i Fælledparken til alle løbere fra Sjælland og Lolland Falster, der er ansat i politiet. Rigspolitiet leverer endvidere frugt og vand, og igen år har de besluttet sig for at udlevere en løbetrøje til hver løbsdeltager.

I Fælledparken afvikles stafetløbene med 5 løbere på hvert hold med første start kl. 1800 begge dage.

Tilmelding af hold skal ske direkte til Politiets Idrætsforening København - Idrætskontoret -, cbe007@politi.dk eller tlf. 3521 9270. PI - København betaler startgebyr for egne medlemmer, medens løbere, der ikke er medlem af PI - København, skal betale kr. 132,00 pr. person, med mindre der samtidig sker indmeldelse i PI - København.

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

Idrætsforeningen serverer igen i år grillpølser.

Motion krydret med hyggeligt samvær er en god grund til at tilmelde sig DHL-stafetten 2016.

VI SES

På vegne af PI - København
Gunnar Nørager
Formand



Status

Af Casper Christensen, formand.
Fotos Robert Hansen, DPIF. (Arkiv)

Sæsonen går så småt på hæld. Der er én spillerunde tilbage, for slet ikke at tale om den fest, der efterfølgende skal holdes. Selvom der stadig er en spillerunde tilbage, kan afdelingen meddele, at begge seniorhold er sikre på oprykning. For 1. holdets vedkommende bliver det til et gensyn med Københavnerserien, og for 2. holdet er der tale om at rykke tilbage i serie 2.

Førsteholdet var en tur i Gentofte, hvor der skulle bruges ét enkelt point i holdkampen, det betød minimum seks vundne kampe ud af 11. Da den sidste kamp, 3. herredouble, nærmede sig sin afslutning var stillingen 7-5 til Gentofte, hvilket betød, at den sidste double skulle vindes. Heldigvis var der stillet med det helt rigtige mandskab, der i to sikre sæt sikrede PI det ene point, der gjorde, at vi ikke længere kunne nås i spillet om oprykning. Det var naturligvis en holdkamp efterfølgende til at sikre oprykningen, men sidste holdkamp, den 12. marts 2014, er imod det andet tophold i rækken, hvilket bliver en svær kamp at høste point i, så vi er glade for, at det hele på forhånd er afgjort.

2. holdet var oppe imod KBK, en lidt mere overkommelig opgave, hvor der blev hentet tre point i en flot 10-3 sejr. Derfor kan begge hold gå til sidste spillerunde uden nogen rysten på hænderne. Det har endda flasket sig så godt, at man har bedt om at

rykke førsteholdets sidste kamp, så den kan spilles lørdag den 12. marts, hvor 2. holdet ligeledes spiller, så vi efterfølgende kan afholde en dobbelt oprykningsfest.

Vi håber naturligvis, at de gode takter fra sæsonen i år fortsætter næste sæson. Vi håber at kunne blive ved med at arbejde os op i rækkerne, og vi håber, at der stadig er flere, der vil komme og træne med os om onsdagen på Frederiksberg.

Herfra skal lyde en stor tak til alle spillere i klubben, både de der har været med til at sikre de to oprykninger, men så sandelig også de der er med til at holde klubben i gang, de erfarne der spiller i Ryparken, og de mindre erfarne, der troligt møder op til træning. PI-Københavns Badmintonafdeling er en fantastisk badmintonklub, der har ambitioner om at være om end ikke den bedste så i hvert fald den meste sociale og imødekommende klub. I øjeblikket er planlægningen af næste års træningslejr så småt gået i gang. Det bliver som sædvanligt, forhåbentlig, en hyggelig succes.

Vi satser på, at der vil komme folk og støtte op om vores to sidste holdkampe.



Vintertour 2016

Simulatorgolf

Tekst og foto Jesper Bangsgaard

*De to vindere
Torben og Lasse.*



FØRSTE AFDELING

Golfafdelingens årlige vintermesterskab er i 2016 udvidet til en rigtig Tour. I modsætning til de mere kendte Tours PGA-Touren og Europatouren er vores Tour begrænset til kun to afdelinger, men trods alt er det en forøgelse med 100 %, og den er svær at slå for de andre mere kendte Tours.

Simulatorgolf, i den form der spilles hos Simgolf i Grøndalscentret, spilles med egne golfkøller og føles i det lange spil næsten som ude i virkeligheden. Avanceret computerteknik og fantastisk grafik gør det til en fin oplevelse at spille indendørs. De korte slag og putningen er lidt sværere at mestre for den uøvede i simulatorgolf.

Den første tour blev afviklet på den krævende bane "The Judge", og er skabt af Robert Trent Jones Jr., som er en af verdens absolut førende baneeksperter. Med vand i spil på 14 af de 18 huller viste det sig da også, at banen var svær for de fleste. Det helt særlige ved simulatorgolf er, at det er muligt at bestemme vejret, som jo har stor indflydelse på spillet. Heldigvis for spillerne var der vindstille, solen skinnede, greens var bløde og medium hurtige. Alt sammen for at gøre det så let som muligt at spille den lidt vanskelige bane. I virkeligheden ville det have været et drømmescenarie for en golfspiller.

Vi valgte at spille en konkurrenceform, hvor man får mulighed for at score lidt point på hvert hul. Jo bedre man er på hullet, jo flere point får man. Hvis man kikser totalt på et hul, kan man ikke få minus point, men får blot et flot rundt 0. Konkurrenceformen hedder Stableford og er almindelig brugt i golf.

BEDST AF ALLE VAR

- A-rækken** Torben Nicolaus Nielsen, Efterforskningsenheden med 35 point
Hcp <18 Anne Seierø, Stationsenheden med 34 point
 Kasper og Carsten fra Vestegnen lavede hver 33 point
- B-Rækken** Lasse Vilhelmsen, Specialenheden med 40 point
Hcp >18 Richard Borring, Beredskabsenheden med 39 point
 Ulla Starup, civilt medlem med 36 point

Der var flotte præmier til alle, også til Jens Rasmussen, som var den mindst heldige på dagen. Han vandt en 40 minutters lektion hos den lokale pro fra Davies Golf, som har til huse i Grøndals Centret.

Næste gang det går løs igen med 2. afdeling af vintertouren, vil jeg slå vores kendte metrologer med flere længder, idet jeg allerede nu kan se, at det bliver blæsende, regnvejr, ca. 10 grader og banen vil være blød og langsom. Heldigvis er det kun inde i computeren og på lærredet, at det er så kedeligt. Vi andre kan nyde centrets herligheder i korte ærmer og med en kop kaffe på bordet, mens vi spiller på livet løs.



Årsafslutning i PI Motion

Jeppe Schrøder får pokalen for sejren til Politigården i årets stationsturnering.

Afslutningen på året i motionsafdelingen.



Jesper Mortensen og Søren Østergaard var årets to flittigste motionsløbere.



Julemanden var også mødt op til løbet



Tekst og foto Mikael Bork

Lørdag den 5. december holdt PI Motionsafd. sin årsafslutning, hvor der traditionen tro blev uddelt præmier i stationsturneringen og de flittigste løbere blev præmieret. I anledning af den nært forestående jul var der gløgg og æbleskiver til alle efter løbet. Til decemberløbet løber alle 5,5 km i roligt tempo (ingen tidtagning), traditionen tro dukkede julemanden op på ruten i skoven og uddelte godter og eleksir. Efter løbet blev der uddelt præmier til vinderne af stationsturneringen. Igen i år blev det Politigården der løb af med sejren foran Bellahøj og Amager. Jesper Mortensen modtog pokalen på vegne af politigården, mens Jørgen Wasmann og Jan Kofoed modtog for Bellahøj og Amager. Årets flittigste motionsløbere blev præmieret med et gavekort. Både Søren Østergaard og Jesper Mortensen havde deltaget i alle løb, undtagen et. De modtog hvert et gavekort. Der blev også trukket lod om gavekort til de fremmødte løbere, her var Søren Østergaard den heldige vinder af det største gavekort. Selv om 2015 har været et år på lavt blus med forholdsvis få deltagere til vores løb, så fortsætter vi med uændret program i 2016. Dog har vi besluttet, at hvis man vil have refunderet startgebyr fra civile motionsløb, så kræver det at man i løbet af året deltager i mindst to af vores 8 årlige motionsløb. Vi håber at det kan lokke lidt flere med ud og løbe til vores egne arrangementer.

Kommende Motionsløb: Lørdag den 9. april kl. 1000 fra Politiskolen i Brøndby.

☺ ☺ = Lodtrækningspræmier fra Motionsafdelingens sponsor:

Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.



På hjemmesiden
www.politidraet.dk
under Motion er det
muligt at læse om
vores aktiviteter.

Motionsafdelingen fylder 30 år

Af Henrik Loose, formand Motionsafdelingen
Fotos Mogens Voigts

HISTORIE OG FREMTID

Onsdag den 8. januar 1986 havde initiativtageren til oprettelse af en motionsafdeling, Mogens Voigts indkaldt til stiftende møde på Station 3 (Station Bellahøj). Der var mødt 46 interesserede løbere frem, og afdelingen var en realitet, og den 14. januar 1986 godkendt af PI bestyrelse som en selvstændig afdeling.

Motionsafdelingens formål var først og fremmest at få sat nogle løbssamlinger i system og samtidig få samlet alle politifolk, som havde lyst til at løbe. Afdelingen skulle være et sted, hvor elite- og motionsløbere kunne samles, løbe en tur og dyrke den sociale hygge bagefter.

Det samme er gældende her 30 år efter. Vi har haft storhedstider, hvor der på Politiskolen var op mod 75 løbere pr. gang. Efter at fitness bølgen ramte Danmark i midten af 00'erne sammenholdt med, at der er kommet mange andre måder at dyrke idræt på, har vi desværre set en nedgang i antallet af løbere i forbindelse med afviklingen af løb på Politiskolen.

Ændringer i politiets struktur, tjenestetid, opgaver og uddannelse har ligeledes gjort at løb på bl.a. Politiskolen ikke har første prioritet.

Vi har i Motionsafdelingens bestyrelse de seneste år fået andre opgaver med at arrangere andre løb end på Politiskolen. Her kan nævnes danske politimesterskaber i marathon, danske politimesterskaber i 5 og 10 km løb. Det har været spændende at være med til at arrangere.



Motionsafdelingen arrangerer stadigvæk motionsløb fra Politiskolen i Brøndbyøster, hvor man har mulighed for at løbe 5,5 km – 10 km eller 15,5 km i Brøndbyskoven.

Det koster pt. kr. 5,- at deltage i løbene, der som udgangspunkt foregår i månederne, marts, april, maj, juni, august, september, oktober og december.

Deltager man i 2 løb af de 8 løb, er der mulighed for at få dækket startgebyret til forskellige løb, som Motionsafdelingen har valgt at give tilskud til. Her kan bl.a. nævnes CPH Half - en halvmarathon arrangeret af Sparta, København. Vi har valgt denne løsning fremadrettet for at få folk til at vende tilbage til løb på Politiskolen, ligesom det ikke skal være helt "gratis" at kunne få tilskud til løb ude i byen.

Løb er en let måde at dyrke idræt på, det eneste, det kræver, er et par løbesko. Mød op på Politiskolen 2 gange på et år, og du har mulighed for få tilskud til mange gode løbe oplevelser.

Gratis gymnastikopvisning

PI-Gymnastik afholder sin årlige gymnastikopvisning

Lørdag 16. april 2016 kl. 13-16

Det foregår i DGI-byen i København, og der er gratis adgang for alle

Du kan opleve samtlige af PI-Gymnastiks dygtige hold, lige fra familiehold, mixhold med spring og rytme til kreative og nytænkende dansehold. Desuden er der inviteret enkelte gæstehold for at sikre en fed, spændstig og varieret opvisning.

Vi ses!





Opvisningsdebut for PI Retro til årets Stenbrostævne

Af Emilie Bech Zerlang, gymnast på PI Retro
Fotos Pia Bonde Larsen

Stenbrostævnet er for mange gymnaster en 'generalprøve', inden alle forårets store opvisninger for alvor løber af stablen. Men på trods af termen 'generalprøve', så er det alligevel en af de opvisninger, man som gymnast helst vil gøre godt. Ekstra godt endda. Det er trods alt holdets sæsondebut. En debut, der gerne må starte flot og fejlfri.

Derfor kunne man også godt mærke, at de 25 rytmepiger på PI Retro var ekstra koncentrerede, da de torsdagen inden Stenbrostævnet, havde sidste træning før opvisningen om lørdagen. For nu kom opvisningen pludselig tæt på, og selvom alle serier var klar, så var der lige nogle opstillinger, en overgang og et nyt seriestykke, der skulle læres. Pyha. Og det uundgåelige spørgs-

mål meldte sig: Bliver vi klar? PI Retros træner-team beroligede dog alle, men derfor var det alligevel som om, at nervøsiteten allerede kom lidt snigende torsdag aften.

Da det blev lørdag den 13. februar, og vi skulle mødes en time før opvisningsstart i Frederiksberghallerne, var der heldigvis mulighed for at køre programmet igennem, herunder at få prøvet holdets mange øvelser og overgange med et sort stykke stof, som er den "røde tråd" i PI Retros opvisning denne sæson. Alligevel var alle nok en anelse nervøse og spændte, da klokken blev 16.40, og PI Retro skulle indtage opvisningsgulvet som den lange gymnastikdags næstsidsste hold. »





Holdet blev mødt af en proppet hal fyldt med folk, der ventede i spænding på, at se hvad PI Retro kunne byde på. Og de blev vist ikke skuffede. Programmet spillede max, og hele holdet havde følelsen af at lave en super opvisning uden de store fejl. Så lige så hurtigt som følelsen af nervøsitet pressede sig på, lige før opvisningen, lige så hurtigt forsvandt den igen til fordel for det, det hele handler om ved gymnastik: glæden ved bevægelserne, sammenholdet og dét at være på!

Også fem andre af PI-Gymnastiks hold var på gulvet og viste, hvad de kunne ved Stenbrostævnet. PI Piger, PI Opvisningsholdet, PI-X, PI Urban og PI Elitepiger – og alle leverede super flotte opvisninger. Tak til Stenbro-stævnet for en god dag – og én ting er helt sikkert: PI Retro glæder sig kun endnu mere til at fyre den af til de kommende opvisninger i løbet af foråret.



PI Urban

leverede ved OD-dagen på Fyn

Af gymnasterne på PI Urban
Fotos Johanne Lassen Nørby

PI Urban deltog i år ved årets OD-dag for at vise, hvad holdet har at byde på.

OD-dagen er en hel dag med gymnastik og dans. Arrangementet afholdes på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, på Fyn, og er et årligt tilbagevendende event i starten af februar.

Nogle vil måske mene, at det er årets største opvisningsdag! Her samles ca. 3000 aktive deltagere og derudover også en god håndfuld publikummer. Formålet med dagen er, at gamle elever fra højskolen kan vise deres hold frem og dermed få og give ny inspiration. Og der er altid en god stemning og applaus til alle hold.

»



PI Urban skulle først på gulvet om aftenen, og der var derfor god tid til at se en masse gymnastik og dans fra de andre hold. I løbet af dagen steg spændingen, vi glædede os til at gå på gulvet. Nu begyndte en smule nervøsitet også at melde sig - og de fleste af os tog med jævne mellemrum en ryste-tur af kroppen, for at ryste de værste nerver af.

Da det blev vores tur til at gå på, løb vi ind og lagde vores sko klar til at kunne smutte i dem, når de skulle bruges. Vi stillede os nu klar i rampely-

»



set og prøvede, halvt blændet af lys, at få øje på nogle i publikum, så de ikke kun blev fanget af vores bevægelser, men også vores mimik.

Musikken startede og vi strakte os i vores moderne serie, gav den gas til house og fik sendt nogle frække blikke i vores Justin Bieber koreografi. Vupti: På hvad der følte som et øjeblik, var vi færdige med vores show. Publikum klappede og hujede, og vi løb svedige, glade og stolte af gulvet.

Højskolen har efterhånden gjort det til en tradition at holde fest efter en hel gymnastikdag, og i år skulle ikke være en undtagelse. Da Ollerups Elitehold havde færdiggjort deres show, startede festen og der blev sunget, danset, uddelt krammere til gamle venner fra efterskole, højskole, og gamle lokale gymnastikhold.

Både opvisningsdagen og festen er et fantastisk arrangement, som man nok aldrig bliver træt af at deltage i. Vi gør det i hvert fald gerne igen!

Også PI-X og PI Elitepiger fra PI-Gymnastik deltog i årets OD-dag. Begge hold har modtaget økonomisk støtte fra PI Københavns venner. Tak for støtten.





Artiklens forfatter ved en post



Sådan kan en post også placeres.

Sport og ferie For hele familien?



Børnene kunne sagtens være med. Det var jo et familieløb.

Af Peter Sørensen, PI København Orienteringsafdelingen
Fotos Else Sørensen og Peter Sørensen

Nu nærmer tiden sig, hvor der for alvor skal tages endelig beslutning om, hvor ferien skal gå hen i år - og kan man få løbeturen til at gå hånd i hånd med ferie for hele familien? Det kan man med garanti, hvis man dyrker orienteringsløb. Det hvad enten man vil holde ferie i Danmark eller udlandet.

Sidste sommer deltog jeg i et 4-dages orienteringsløb i Frankrig, hvor der var plads til både sport og ferie for hele familien. Orienteringsløbet blev afholdt i Labergement Ste Marie beliggende ca. 50 km. sydøst for Besancon i det østlige Frankrig.

Da fru og jeg er campister, var det selvfølgelig en campingplads, som vi søgte. Der er altid en campingplads, en hytte eller en lejlighed til leje, uanset hvor man er i verden. 2 km fra Labergement Ste Marie ligger søen Lac St. Point, og her fandtes en campingplads med alt, hvad hjertet begærede for en rigtig familieferie. Hvis man ikke selv havde telt eller campingvogn med, så kunne man leje både det og en hytte her. Vi valgte dog en mindre og mere rolig campingplads ca. 6 km fra stævnencenteret.

Selve orienteringsstævnet bød på 4 etaper på 4 dage med mulighed for et par træningsløb 2 dage forinden, hvis man havde lyst til det. Ved løbet deltog ca. 1500 løbere fordelt på 17 forskellige baner og omfattende 47 herrer- og dameklasser fra 10

år og op til 80 år. Der er begynderbaner, lette baner, mellem-svære baner og svære baner, noget for enhver. Med 1500 delagere fordelt på 17 baner tager det 4-5 timer at få alle startet.

Men som jeg skriver i overskriften, så kan sport og ferie godt gå hånd i hånd, også når ikke alle kan eller vil løbe. Løbet var nemlig organiseret således, at alle i familien startede indenfor 10-15 minutter. Det betyder, at man f.eks. skal starte mellem kl. 10.00 og 10.15, og da de sværeste baner almindeligvis kan løbes på 1½-2 timer, kan hele familien være færdige med at løbe omkring kl. 12.00. På denne måde får man mulighed for at opleve noget andet på dagen end bare orienteringsløb.

Der vil selvfølgelig over stævnets fire dage være en dag, hvor man først skal starte midt på eftermiddagen, og derfor i stedet har formiddagen til rådighed. Men der vil ikke være 4 løbsdage, hvor man ikke kan fortage sig andet end orienteringsløb.

Lad mig også nævne, at det kan være, at man synes, at et er at løbe i flade Danmark, noget andet er bjergene i Frankrig. Imidlertid løber man ikke hver dag en bestemt distance. I stedet er banerne lagt efter en bestemt vindetid, alt efter hvilket terræn man løb i, så man skal ikke lade sig afskrække bjergene. Derfor er orienteringsløb så velegnet en familiesport.

»



Nå, men min deltagelse betød at 1. etape var en sprint (løb i by og park) i byen La Riviere Drugeon. En ældre bydel som ikke gav mig de store problemer ud over, at jeg undervejs sprang en post over, hvilket jeg opdagede og måtte retur til efter den rigtige post. Vi løb blandt de mange andre turister, der var i byen, og en post, som stod ved en fodgængerovergang, missede jeg i farten. Det kostede, og i sprint er det ikke muligt at indhente det tabte, man taber på fejl. Det blev til en 5. plads - 2.40 efter vinderen. Jeg deltog i Herrer 60 år, og deltagerantallet her var ca. 50 løbere varierende over de 4 etaper.

Lidt udsædvanligt var der umiddelbart efter på samme dag yderligere et tilbud om en sprint til alle, voksne som børn. Denne gang i nabobyen, Bouverans, som lå 1200 meter fra La Riviere Drugeon. Her havde byens beboer, landmænd m.fl. stillet deres bygning og haver til rådighed, hvorved vi, blandt andet til stor glæde for børnene, havde poster inde i f.eks. stalde med køer, høns og andre dyr. En oplevelse for livet og en meget anderledes sprint. Jeg kom til at tænke vores hjemmelige bondegårde med deres sterile omgivelser, hvor sådant noget ville være umuligt.

2 etape foregik i Le Pre Lorrain ca. 6 km fra campingpladsen. Et område med gennemløbelig skov og nogle større åbne områder og så selvfølgelig bjerge. Ikke mit bedste løb. Starten til post 1 og videre til post 2 var uden problemer, men så overså jeg et stendige, som jeg passerede og løb ud af kortet. Årsagen for høj fart og lidt ukoncentreret. Men med et "bom" (tidstab) på 6-7 minutter kom jeg dog på rette kurs, for så igen at bomme post 9 med 4-5 minutter, igen fordi farten var for høj, og jeg følte mig alt for sikker på kortlæsningen. Men fra post 9 til post 18, som den sidste post, gik det uden vanskeligheder af nogen art. En 10. plads med et tidstab på 17.21 efter vinderen. Det kunne være gjort bedre. Selv om det var en konkurrence, så nåede jeg også at få et indtryk af det meget flotte og anderledes terræn jeg løb i. Det er sådanne oplevelser, der gør det værd at rejse udenlands for at løbe.

3. etape i skoven Chapelle des Bois blev, grundet en efterfølgende mindre skade, mit sidste løb i Frankrig i denne omgang. Området lå ca. 10 km fra campingpladsen. Terrænet var kraftig kuperet, og undergrunden var stort set udelukkende sten. Jeg tror ikke, jeg på noget tidspunkt havde jord under skoene, kun sten og vand. Starten mod post 1 var delvis på sti, så man fik læst sig ind på kortet, og på trods af, at der skulle klatres en del steder, så var jeg koncentreret og løb stort set fejlfrit hele vejen, hvilket også resulterede i en 3. plads 7.35 efter vinderen.

Efter dette stævne fortsatte ferien rundt i Frankrig og videre op gennem Tyskland med besøg på historiske steder og vandringer i det grønne. Endnu en ferie, hvor vi fik O-sporten til at falde i hak med familiens ferie.

Nu står ferien 2016 for døren, og det skal besluttes, hvor turen går hen og hvornår. Grundet bryllup i det jyske bliver ferien for vores vedkommende i år i Danmark, men ikke uden O-løb. Hvis I/du står foran og skal beslutte, hvor turen går hen, så kan jeg anbefale orienteringsløb som en del af ferien.

Der vil i 2016 være mulighed for at løbe de fleste steder i Europa. I juni-juli-august findes der løb i Ungarn, Litauen, Østrig, Finland, Grækenland, Norge, Belgien, Italien, Polen, Rusland, Spanien, Letland, Schweiz, Rumænien, Sverige, Kroatien, Tjekkiet og Island. Se Dansk orienterings Forbund hjemmeside og gå ind under stævner/Internationale.

Ja, og så er der i Danmark 3-dages stævne ved Haderslev den 1.-3. juli og 3-dages stævne på Læsø den 19.-21. juli. Hvis I vil mødes med mig, så kom til Læsø. Husk O-løb, det er for hele familien.



MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

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

