

# POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 2 • 2016



Danske politimesterskaber i håndbold

Danske politimesterskaber i badminton

Danske politimesterskaber i skydning



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

Randers PI stod endnu engang for afviklingen  
af de danske politimesterskaber i badminton.

Foto: Troels Aagaard, Randers PI

#### Deadline/Udgivelse

##### 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
Danske politimesterskaber i håndbold - herrer .....	6
Danske politimesterskaber i håndbold - kvinder .....	11
Sæsonens næstsidste løb i mountainbike .....	14
Danske politimesterskaber i badminton .....	16
Mesterskaber i skydning .....	25
Danske politimesterskaber i skydning .....	27
Træning for større muskelmasse .....	28
En skydekapacitet takker af .....	33

## PI-Nyt

DHL stafet 2016 .....	37
Gymnastikafdelingen:	
Opvisningsholdet til årets seniorstævne i Dejbjerg .....	38
Pls gymnastikhold indtog Københavns forårsstævne .....	42
PI-gymnaster udtaget til verdensholdet .....	43
Judoafdelingen:	
Travlhed hos PI-Københavns judoafdeling .....	45
Sejlsport og kajakafdelingen:	
Forårs status .....	49

Formand  
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand  
Gunnar Andersen



Kasserer  
Ole K. Jacobsen







# Politiidræt, bevogtning og grænsekontrol

De fleste politiansatte har allerede en god fornemmelse af, hvor stor en belastning politistyrken er udsat for i øjeblikket, med nogle meget store og langvarige politiopgaver, hvor alle politikredse bidrager direkte eller indirekte. En måde, som jeg opfatter som en meget dansk måde, der på fornem vis er med til at understrege, at Dansk Politi er en helhed, hvor vi støtter hinanden. Desværre påvirker disse store opgaver også kollegernes mulighed for at dyrke idræt i samme omfang, som vi i mange år har været vandt til. Jeg kan jo godt forstå, at det kan være svært at forklare familien, at man skal deltage på et dansk politilandshold eller ved et dansk politimesterskab, hvis man har været væk fra familien i mange dage, men det betyder desværre, at det kan være meget svært at samle et stærkt landshold, eller at lokke medlemmerne til at deltage i vores traditionelle store idrætsgrene, og det synes jeg faktisk er ærgerligt, da det måske netop er sådan noget som det, der er allermost brug for lige nu.

Når det så er sagt, så er det faktisk en meget positiv oplevelse, at komme rundt og hilse på kollegerne hvad enten vi taler om bevogtning i København eller den midlertidige grænsekontrol. Jeg har selv for nylig haft lejlighed til at besøge bevogtningspersonalet ved 3 objekter i København samt grænsekontrolindsatsen i Rødby, og det var helt tydeligt, at man tog opgaverne alvorligt, men også med masser af godt humør, og specielt i Rødby var

det tydeligt, at de gode muligheder for at dyrke idræt på indkvarteringsstedet, blev benyttet flittigt, så det kan jo være, at det på længere sigt giver en øget tilgang til politiidrætten.

Hvis vi går lidt uden for politiet, så faldt jeg over en interessant artikel i Politiken den 19. februar 2016, hvoraf det fremgik, at Københavns Kommune fra 2017, havde besluttet, at det bliver obligatorisk for alle sosu-assistenten, at deltage i styrketræning en time hver uge i arbejdstiden. Beslutningen er blevet truffet på baggrund af et 3 årigt forsøg, hvor 600 medarbejdere på 10 plejecentre har deltaget i projektet, og efter 3 år er tilbagemeldingen, at 47 % opfatter arbejdet som mindre hårdt, end tilfældet var inden projektet startede, ja faktisk var resultaterne positive på alle parametre, og derfor beslutningen om at gøre det obligatorisk. Det fremgår af artiklen, at netop denne faggruppe ikke har tradition for fysisk træning på samme måde, som det er tilfældet i politiet, hvorfor undersøgelsens resultater jo ikke direkte kan overføres til politiet, men det er dog endnu et eksempel på, at værdien af regelmæssig fysisk træning næsten ikke kan overvurderes.

Med sportslig hilsen  
Mogens Norup Lauridsen  
Formand



# Danske politimesterskaber i håndbold

Af Lars Bock, formand for håndboldudvalget.  
Foto: Michael Christiansen.

For 3 gang ind for 5 år blev DM afholdt i Kolding. Vi havde også fornøjelsen af at gæste byen i 2011 og 2012. I år blev det i dagene 1. og 2. marts. Denne gang havde hallerne skiftet navn fra "Trefor Arena" til "Sydbank Arena". Arenaen var bygget om i forbindelse med VM for kvinder i 2015, så der nu er 3 håndboldbaner i hallen. De 3 baner i samme hal skabte perfekte rammer for stævnet, idet der blev spillet kampe på 2 af banerne og samtidigt varmet op på den 3.

Ud over de 3 håndboldbaner i samme hal, huser Arenaen også hal 2, hvor kammeratskabsaftenen blev afholdt. Yderligere havde vi "Sportellet" lige op af arenaen, hvor de fleste deltagere blev indkvarteret. Ergo blev der brugt et minimum af tid til at bevæge sig rundt mellem håndbold, kost, logi og fest.

Optakten til dette års DM blev, som alle forventede, ikke problemfri bl.a. på grund af arbejdssituationen i politiet. Yderligere var DM lagt i uge 9, som hører med til skisæsonen, ligesom håndboldturneringerne i landet kører på højtryk. Tilmeldingsfristen måtte forlænges fra december 2015 til januar 2016. Foreninger, der havde tilmeldt sig, måtte senere trække sig, hvilket efterlod en række spillere, der både havde tid og lyst til at spille, uden hold.

Håndboldudvalget tog konsekvensen heraf og "firede" en del på reglerne for deltagelse til DM. Vi var rørende enige om, at

så mange som muligt skulle deltage. Slutresultatet blev et DM med 7 damehold og 9 herrehold. Længe så det ud til, at der stillede 10 herrehold, og programmet var lavet der efter. Herresiden bestod af 6 hold i 2 puljer i Elite-rækken og en A-række med 4 hold.

I weekenden op til DM indløb der desværre afbud fra Udrykningsafdelingen i København. Anders Schardelmann fra håndboldudvalget måtte atter lave et nyt program, hvilket han gennem de 3 sidste år har opnået stor rutine i. Udvalget besluttede at slå de 9 hold sammen til en herrerække med 3 puljer á 3 hold. Herefter skulle der spilles videre i en vinderpulje, en 2. pulje og en 3. pulje. Den nye inddeling betød, at A-rækkeholdene kunne løbe ind i nogle "bøllebank" i indledende pulje, men det holdt heldigvis ikke stik.

Når dette er skrevet omkring optakten til DM, undrer det mig atter i år, at kvinderne var i stand til at stille med 7 hold mod herrerne 9 hold. Kvinderne udgør stadig en mindre procentdel af de ca. 10500 politifolk i Danmark. Kvinderne må da også være belastede af alle de "nye opgaver", som politiet er blevet pålagt. Samtidigt har kvinderne vel fritidsinteresser og familieopgaver ligesom mændene. Er kvinder bare bedre end mænd til at planlægge og strukturere deres tid? Terminen for DM har været kendt i meget meget lang tid.



## HERREPULJERNE

Med det nye program blev herrebalden inddelt i 3 puljer med 3 hold i hver. Der blev samtidigt foretaget et seedning efter holdenes placering ved sidste års DM.

Pulje 1 bestod af Sydøstjylland 1, Fyn og Østjylland 2.  
Pulje 2 bestod af St. City, Københavns Vestegn og Sydøstjylland 2.  
Pulje 3 bestod af Østjylland 1, Midt- og Vestsjælland og Nordjylland.

I pulje 1 lagde sidste år mestre fra Sydøstjylland 1 ud mod Fyn. Sydøstjylland var forhåndsforvorter, selv om de manglede både Henrik "Store" Rasmussen og Erik Schramm. Fyn ville det dog helt anderledes og kæmpede sig frem til en pauseføring på 11-7. Efter pausen trådte Paw Peters og Kim Nielsen i karakter for Sydøstjylland, og de halede langsomt ind på Fyn. I det 19. minut var stillingen 18-18, og her lykkedes det for vores pensionerede ligadommer Poul Steffensen, at bringe Sydøstjylland foran 19-18, hvilket blev kampens resultat.

Puljens 2. kamp stod mellem Sydøstjylland 1 og Østjylland 2 (Randers). Det var en af de kampe, man frygtede kunne blive en nedsabling. Men uden at spille sig helt ud, vandt Sydøstjylland 1 23-13 efter pauseføring på 13-4.

I pulje 1.s sidste kamp mødte Fyn Østjylland 2. Ud fra spillet, som Fyn viste i 1. kamp mod Sydøstjylland 1, burde det have blevet en storsejr til Fyn, men Østjylland 2 fulgte rigtigt godt med hele vejen og tabte kun 15-11. Sydøstjylland blev herefter puljevinder med Fyn på 2. pladsen og Østjylland 2 på 3. pladsen.

I pulje 2 lagde sidste års nr. 2, Station City, ud mod Sydøstjylland 2, der også var rykket op fra A-rækken. Det blev desværre som frygtet en nedsabling af Sydøstjylland 2 på 29-7, hvilket i en senere kamp viste sig ikke at have slået holdet helt ud.

Puljekamp nr. 2 var mellem oprykker til mesterrækken Københavns Vestegn og St. City. Kampen bød på et hav af tekniske fejl fra begge holds side, og efter pauseføring på 9-5 vandt City med 25-15.

Sidste puljekamp var mellem Københavns Vestegn og Sydøstjylland 2. Holdene bød på en jævnbyrdig kamp i modsætning til holdenes 2 første mod St. City. Vestegnen førte hele kampen og vandt 16-13.

Pulje 3.s første kamp var mellem Østjylland 1 (Århus) og Midt- og Vestsjælland. Østjylland, sidste års nr. 3, stillede med et stærkt hold og viste fra start, hvad vej det skulle gå. Uden at anstrenge sig vandt Østjylland 1 21-12 efter pauseføring på 10-5.

Kamp nr. 2 var mellem Midt- og Vestsjælland og Nordjylland. Det blev en målfattig affære med mange tekniske fejl. Efter 18 minutter i første halvleg var stillingen 4-4. I anden halvleg fik Vestegnen gang i målscoren og vandt fortjent 19-14.

Sidste puljekamp var mellem Østjylland 1 og Nordjylland. Her fulgte Nordjylland rigtigt godt med i det første kvarter til 6-5 stillingen. Østjylland fik herefter 4 lette mål og gik til pausen med 11-7 føring. Efter pausen virkede det som om, at Østjylland mistede pusten og faldt lidt sammen. Nordjylland hang på men måtte se sig besejret med 22-17.

Puljevinder blev her Østjylland 1. Midt- og Vestsjælland nr. 2 og Nordjylland nr. 3.

**Onsdag** var de nye puljer klar.

Vinderpuljen bestod af Sydøstjylland 1, St. City og Østjylland 1.  
2.er puljen bestod af Københavns Vestegn, Midt- og Vestsjælland og Fyn.  
3.er puljen bestod af Østjylland 2, Nordjylland og Sydøstjylland 2. »



**Holdene i 3. er puljen** fik nu nogle jævnbyrdige modstandere. Østjylland 2 slog Sydøstjylland 2 i morgenkampen med 14-11. Nordjylland slog så Sydøstjylland 2 med 19-13 og sluttede af med at vinde over Østjylland 2 med 14-11. Nordjylland blev herefter puljevinder eller nr. 7 sammenlagt efterfulgt af Østjylland 2 og Sydøstjylland 2 på en 8. og 9. plads.

**Puljen for 2.erne** bestod af Fyn, Midt- og Vestsjælland og Københavns Vestegn. Her trådte Vestegnen i karakter og slog Fyn med 20-18 og Midt- og Vestsjælland med 16-8. Midt- og Vestsjælland kom igen og vandt en kneben sejr over Fyn med 17-16. Puljevinder og nr. 4 til DM blev Københavns Vestegn med Midt- og Vestsjælland på 5. pladsen og Fyn som nr. 6.



**Vinderpuljen** med Sydøstjylland 1, St. City og Østjylland 1 så ud til at blive en spændende omgang håndbold. For mange tilstedeværende blev kampen regnet for DM finalen. Holdene fulgtes tæt ad hele vejen til pausen, hvor Sydøstjylland førte med 8-7. Efter pausen var holdene jævnbyrdige til det 7. minut ved stillingen 10-12 til City. Herefter stod der City på det meste, ført an af Martin Johansen som suveræn playmaker og Mathias Petersen på mål. Sydøstjylland mistede modet i slutfasen, hvorfor City kunne vinde med 24-13.

Station City fortsatte de gode takter mod Østjylland 1 i puljens næste kamp. Her fik Citys målmand Mathias Petersen lov at hvile sig på bænken, mens Emil Jakobsen overtog kassen. Skal love for at Emil tog fra. City gik til pausen med en føring på 8-5 atter ført an af Martin Johansen. Efter 9 minutter af 2. halvleg førte City med 14-8. Efter et kontraangreb med scoring fik Martin Johansen krampe og måtte udgå. Det fik stor indflydelse på Citys spil bl.a. med mange fejllafleveringer. Emil holdt imidlertid stilen på mål, hvilket gjorde, at City kunne kalde sig Danske Mestere med en sejr på 17-13.

Kampen om sølv og bronze stod så mellem Sydøstjylland 1 og Østjylland 1. Paw Peters fra Sydøstjylland kunne ikke deltage, hvilket var en svækkelse af holdet. Det viste sig dog ikke at være helt sandt. Kim Nielsen og Stefan Rasmussen tog stort ansvar og holdt Sydøstjylland inde i kampen. Holdene fulgtes ad hele vejen efter pausestilling på 9-9 og frem til slutminutterne og stillingen 16-15 til Østjylland. Her havde Sydøstjylland muligheder for at udligne, men i stedet slog Østjylland kontra og vandt 18-16.





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

**Vinderpuljen** endte med Station City som dansk mester. Østjylland 1 som sølvvinder og Sydøstjylland 1 som bronzevinder.

**Stævnets bedste herrespiller** blev Martin Johansen fra Station City. Han spillede et forrygende DM og var hovedarkitekten bag St. Citys spil i alle faser. Godt gået af en herlig fyr, der runder et skarpt hjørne i år.

**DM 2016** blev afholdt i perfekte rammer, og der blev spillet meget godt håndbold. Arrangørerne fra Kolding PI havde lagt et stort arbejde i stævnet, og håndboldudvalget håber, at det ikke er sidste gang, at Kolding PI lægger billet ind på et DM.

Et stort tak til Michael Christiansen, Brian Christensen, Henrik Lauridsen og resten af teamet bag DM.

»



*Poul Steffensen, Sydøstjyllands Politi, blev den heldige vinder af cyklen.*





## DM i politihåndbold på kvindesiden

Af Søren Damgaard, DPIF håndboldudvalget samt landstræner for damerne.  
Foto Michael Christiansen.

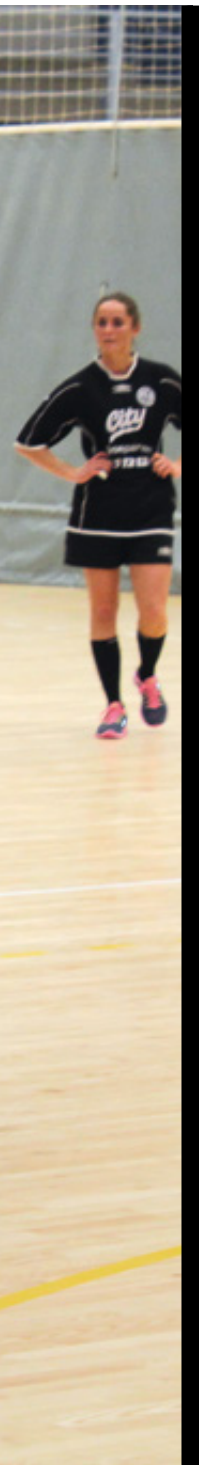
På damesiden var der i år deltagelse af hele 7 hold. Det er helt fantastisk damesiden fortsat kan stille så mange hold, set i perspektivet af at der deltog 9 hold på herre siden. Godt gået af de "ildsjæle", som findes rundt omkring og tager ansvar for at samle et hold. Det er virkelig godt gået.

Vi drog traditionen tro fra København mod Jylland mandag aften. Igen i år var det jo i Kolding, at det danske politimesterskab skulle afvikles, så vi kendte jo rammerne, som vi skulle bo og spille under. Første kamp tirsdag morgen var mellem sidste års mestre, København 1 og Midt og Vestsjælland. Lena Mortensen var trods en skade med for København 1, hvor hun styrede holdet fra sidelinjen og kunne se København vinde 22-10. Ikke mindst fordi København fik gang i deres kontraspil med Camilla Jørgensen og Mie Gjerlufsen i spidsen.

Den næste kamp stod mellem Østjylland/Midt- og Vestjylland mod Sydøstjylland/Sydjylland og Fyn. Der var en del nye spillere på begge hold. Begge hold lavede en del tekniske fejl. Øst/Midt- og Vestjylland kom dog godt foran, og man troede kampen var afgjort, men Sydøstjylland/Sydjylland og Fyn kæmpede sig godt tilbage og fik udlignet kort før tid, men i sidste sekund scorede Østjylland/Midt og Vestjylland på et skud fra midten og vandt derfor 13-12. Det var tydeligt at se Sydøstjylland/Sydjylland og Fyn manglede to bærende kræfter i Lone Borum og Susanne Thomasen, som begge sad på bænken med "store" maver...

Midt- og Vestsjælland skulle spille deres første kamp mod Nordjylland. Denne kamp var præget af rigtig mange tekniske fejl, og det var tydeligt at se, at en del ikke havde spillet håndbold før, men hvor er det super i kommer med et hold og deltager allige- »





vel - bliv ved med det! Efter at være bagud med 0- 5 kom Nordjylland igen og med en scoring i sidste sekund endte kampen 6-6.

København 2 som havde mange nye spillere med, skulle spille deres første kamp mod Sydøstjylland/Sydjylland og Fyn. Dette blev en meget lige og spændende kamp, ikke mindst pga. af en flot indsats fra København 2's målmand. En jævnbyrdig kamp som også endte 11-11.

København 1's anden kamp var mod Københavns Vestegn, en kamp, som for bare 5 år siden kunne være et brag af en kamp. Det var ikke tilfældet her, København 1 løb fra Vestegnen og vandt hele 18-8.

Tirsdagens sidste damekamp stod mellem Nordjylland og Københavns Vestegn. Vestegnen var her mere klar end mod København tidligere. De fik godt gang i deres kontra spil og Nordjylland kom aldrig rigtig i gang og ind i kampen. Kampen endte hele 6-16 til Vestegnen.

Efter tirsdagens kampe var der traditionen tro kammeratskabsaftener. Der var dækket fint op og rammerne var sat til en god fest. Efter at have indtaget noget helt fantastisk mad, var der arrangeret amerikansk lotteri, der var lavet et stort forarbejde, og arrangørerne havde fået samlet mange flotte præmier. Om det var tilfældigt eller aftalt spil vides ikke, men det var en fra lokalområdet, som løb/cyklede med hovedpræmien, som var en flot cykel, der var skænket af Lån og Spar Bank, stort tillykke til Poul Steffensen.

DJ'en spillede op til dans og her i 3. halvleg var alle vindere og folk hyggede sig. Noget som de fleste måske trængte til efter nogle hektiske måneder i deres respektive politikredse. Folk fyldte fint rammerne ud, og det blev som altid en kanon fest. Stor tak for det til arrangørerne.

Nogen havde måske til kammeratskabsaftenerne glemt, at de skulle op onsdag morgen og spille håndbold. Den første kamp onsdag morgen stod mellem Nordjylland og København 1. Ikke nogen køn kamp....som endte 4-10 til København 1.

Den anden morgen kamp i damerækkerne var mellem Midt- og Vestsjælland og Københavns Vestegn. En kamp hvor der var lidt mere gang i og som endte 7-15 til Københavns Vestegn.

Efter denne kamp stod det nu klart, at følgende hold skulle møde hinanden, Nordjylland mod Sydøstjylland/Sydjylland og Fyn i kampen om 5-6 pladsen. Denne kamp blev aldrig rigtig spændende. Nordjylland lavede mange tekniske fejl og Sydøstjylland/Sydjylland og Fyn vandt en sikker sejr på 4-11.

Kampen om bronze og dermed 3. samt 4. pladsen var mellem Københavns Vestegn og Østjylland/Midt- og Vestjylland. En kamp, som startede meget lige, men Vestegnen trak fra i 2. halvleg og løb fra Østjylland/Midt- og Vestjylland og kampen blev aldrig spændende. Vestegnen vandt bronze med resultatet 18-12.

Damefinalen blev et lokal opgør med København 1 mod København 2. Selvom København 2 mandsopdækkede Mie Gjerlufsen fra starten og prøvede at slå deres kontra spil i stykker, lykkedes det ikke at bremse København 1, der vandt hele 10-4. Ikke mindst takket være deres målmand.

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

Tillykke med det flotte resultat sølv til København 2 og stort tillykke med guld til København 1.

Stævnets bedste kvindelige spiller blev Kristina Gregersen, målmand København 1.

# Sæsonens næstsidste løb i

Tekst og fotos Torben Wind, Vejle PI

**MTB - Vintercuppen lakker mod enden for denne sæson. Vejle PI var værter ved sæsonens næstsidste løb, som bød på masser af udfordringer i det bakkede terræn omkring Vejle.**

Tirsdag den 23. februar var Vejle PI vært for 5. afdeling af MTB VinterCup, som blev afviklet i Nørreskoven mellem Vejle og Bredballe. Vejle Idrætshøjskole blev midlertidig base for de knap 40 ryttere, som deltog fra primært Jylland og Fyn, mens enkelte Sjællændere også havde fundet tid i en presset kalender til at udfordre skrænterne, som rejser sig ved Ørnebjerg, hvor der var start og mål.

Ruten var 4,7 km, og med ca. 150 højdemeter i den hårde ende, gav det rytterne sved på panden. Dette blev ikke nemmere af flere tekniske stykker samt strækninger med meget mudder – som jo hører årstiden til. Klasse 1 skulle gennemføre 5 omgange på ruten, mens klasse 2 skulle køre 4 og de øvrige klasser 3 omgange. Vejret viste sig fra alle sider, så variation var der ikke mangel på i de godt 1½ time rytterne var i sadlen.

Vejle Idrætshøjskole havde stillet badefaciliteter og mulighed for cykelvask til rådighed efter løbet, hvor det værste mudder og grus kunne blive skyllet ud, inden skolen også var vært ved en lækker buffet, hvilken blev angrebet på fornemste stil af de sultne ryttere, som havde behov for at få genopbygget kampkræften efter formiddagens strabadser. Der blev efterfølgende uddelt vinpræmier til top 3 i de enkelte klasser, hvor der dog opstod lidt forvirring omkring placeringerne, da enkelte tilsyneladende havde kørt forkert på ruten – dette blev der efterfølgende fulgt op på, således resultatlisten er svarende med dagens realiteter.

*Hans Hoffmann, Sydøstjylland, er efterhånden et kendt ansigt i de danske skove.*



# mountainbike



# Danske politimesterskaber i





# badminton



Af Casper Christensen, Københavns Politi.  
Fotos Troels Aagard fra Randers og Kasper Storkegård.

Som for to år siden lagde Randers igen rammer til afholdelse af de danske mesterskaber i politibadminton. Der skal lyde en stor tak til folkene fra Randers, der havde sørget for at stævnet kunne afholdes og ikke mindst det meget fine arrangement om aftenen.

Deltager antallet var desværre ikke så stort i år. Der kom indtil flere afbud i sidste øjeblik og uden, at dette skal blive en politisk artikel i et sportsblad, så var der et gennemgående tema i samtalerne rundt omkring, både i hallen og ved bordene om

aftenen, nemlig tilstandene i Dansk Politi. Hvor længe kan man blive ved med at bøje grenen uden, at den knækker. Politidræt er ikke længere en prioritet, et faktum som jeg personligt synes er utroligt trist.

MEN det findes endnu, og det findes på grund af de ildsjæle, der lægger mange timer i, at vi andre kan tage af sted en gang om året. Folk, som vores badmintonudvalg, der står for at arrangere, lave programmer og ikke mindst afholde stævnet. Folk, der kører tværs gennem landet for at deltage en enkelt

»



dag, og som ikke får noget ekstra for det. Det er ligeledes imponerende at St. Bellahøj var repræsenteret med 20 deltagere, på grund af en meget ihærdig, og som jeg har forstået det, insisterende indsats fra en enkelt kollega.

Der blev spillet rigtig meget badminton. Det var igen en fornøjelse, at kunne konstatere, at konkurrencegenet lever i bedste velgående. Der blev spillet i 4 forskellige rækker, men uanset række og niveau blev der kæmpet for fuld udblæsning på alle baner. De spillere der var mødt op, kom for at vinde, og det var tydeligt på alle baner. Førstedagen

gik med de indledende runder. Nogle skulle spille semifinaler og finaler dagen efter, mens andre kunne se frem til kammeratskabsaftenen.

Traditionen tro blev DM i badminton afholdt sammen med DM i skydning, og alle kunne vi mødes om aftenen til rigtig god mad og hvad dertil hører af drikkevarer. Der var arrangeret musik og i det hele taget var der en rigtig glad og festlig stemning. Det er rart, at der alting til trods, stadig er mulighed for at kunne mødes og fortælle roverhistorier fra gamle dage. Der blev grinnet, drukket, konkurreret og »







for nogens vedkommende også danset en smule. Et rigtig fint arrangement som lagde en god understregning af at sammenholdet i politiet stadig lever.

Dagen efter skulle der som nævnt spilles semifinaler og finaler. Nogle var en smule trætte efter aftenens fest, men der blev igen leveret god og seværdig badminton på alle baner. De der ikke skulle spille, var flinke til at møde op som heppekor og tilskuere. Der blev kæmpet. Der blev råbt i vrede og i glæde, og til sidste kunne der kåres danmarksmestre i politibadminton 2016.

Alt i alt var det et rigtig godt stævne, med masser af god badminton, en rigtig god fest og ikke mindst muligheden for at hilse

på kolleger man ikke ser så tit, og lave sig nogle nye bekendtskaber. Og nu hvor det hele er overstået, så skal her lyde en rigtig stor opfordring til, stadig at bakke op om politiidrætten, til at finde den indre ildsjæl frem og hive kollegerne med til sport og social sammenkomst, for det styrker vores sammenhold, det styrker vores korpsånd, og det er der rigtig meget brug for i disse dage. Om så det er badminton, skydning, gymnastik, håndbold eller en anden idrætsgren man bekender sig til, så tag afsted, tag pausen fra arbejdet og kom ud og deltag i sporten og festen, få svedt, grinet, snakket, sladret og alt det andet der hører med. Og for alt i verden - anerkend de mennesker, der gør noget ekstra for at det alt sammen kan lade sig gøre.

Tak for et rigtig godt stævne, jeg håber vi ses næste år.

»





## Resultatliste

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

### ELITERÆKKE HERRESINGLE

1. Kasper S. Madsen, Københavns Vestegn
2. Kasper Storkegaard, Midt- og Vestsjælland

### ELITERÆKKE HERREDOUBLE

1. Kasper Storkegaard/Thomas Holm, Midt- og Vestsjælland og Nordjylland
2. Casper Christensen/Mads Sumborg, København

### ELITERÆKKE MIXDOUBLE

1. Kasper Storkegaard/Mette Sofie Hørup, Midt- og Vestsjælland
2. Nikolaj Kjærsgaard/Mette Therkelsen, København og Nordsjælland

### MESTERRÆKKEN HERRESINGLE

1. Jeppe Skov, Nordsjælland
2. Michael Ryevad, Østjylland

### MESTERRÆKKEN HERREDOUBLE

1. Rasmus Raft/Michael Skræddergaard, Midt- og Vestsjælland og Sydsjælland og Lolland/Falster
2. Peder Lavridsen/Erik Højlesen, København og Sydøstjylland

### A-RÆKKEN HERRESINGLE

1. Simon Stæhr, Østjylland
2. Sandi Putros, Østjylland

### A-RÆKKEN HERREDOUBLE

1. Per Christensen/Ole Kjær Jacobsen, København
2. Torben Ladefoged/Stig Kristensen, Københavns Vestegn

### DAMERÆKKEN SINGLE

1. Louise Kleis, København
2. Bettina Appleyard, København

### DAMERÆKKEN DOUBLE

1. Louise Kleis/Bettina Appleyard, København
2. Mette Hørup/Mette Jenstrup, Midt- og Vestsjælland og Københavns Vestegn







Banekommandør Henning og skytten Robert



Pistolskytter gør sig klar



Søren i gang med sin skydning med luftpistol

Se den samlede resultatliste på [www.politispport.dk](http://www.politispport.dk) under aktivitetskalenderen

Dansk Politimesterskab i skydning/badminton blev i år arrangeret og afholdt af PI Randers. Skydningen havde PI Randers, ligesom i 2016, henlagt på et af Nordeuropas bedst udstyrede og indrettede indendørs skydebaneanlæg i Randers Skyttekreds, hvor tidligere skydeudvalgsmedlem Jens Peter Jensen er formand. Selve stævneafviklingen blev også håndteret sikkert af Jens Peter og Henning med stærkt begrænsede input fra skydeudvalget. Skydebanekapaciteten i Randers Skyttekreds oversteg igen langt vores behov, men deltagelsen ved dette stævne var ikke utilfredsstillende, selv om der ikke var nye skytter blandt deltagerne.

Resultatmæssigt på riffelsiden kan det kort siges, at Ole Hardon og Søren Smith Rasmussen fra København deltes om rovet, idet Ole med 358 point tog sig af lufriffel, medens Søren med 369 point tog sig af salonriffelskydningen.

På pistolsiden løb H.C. Laubel, København og Keld Bojsen, Århus med opmærksomheden, idet Laubel med 283 point vandt guld på luftpistol – stærkt efterfulgt af Keld med 280 point. På standardpistol vandt Keld guldmedaljen med 283 point, medens Laubel tog sølvmedaljen med 282 point.

Holdskydningsmæssigt var der hård dyst mellem Kolding, Århus og København.

På luftpistol vandt København (Laubel, Conny og Lars Toft) med 799 point mod 790 point til Århus (Keld, Jan og Rana) og 785 point til Kolding (Børge, Ricky og Robert).

På standardpistol var det Kolding (Børge, Ricky og Poul-Erik), der vandt guld med 809 point for Århus (Keld, Jan og Rose), der vandt sølv med 801 point mod 789 point til København (Laubel, Conny og Søren).

Det er altid en fornøjelse at være sammen med vores veteraner, der troligt møder frem hvert år og er helt klar til ædel kappestrid efterfulgt af hygge med potkåse. Som traditionen byder markerede Bjørn Nielsen, København og den lokale Henning Lausten sig på riffelsiden, medens Knud Erik Høgh, Esbjerg og Gunnar Mejlbj, Viborg tog sig af pistolskydningerne.

Til slut vil jeg takke PI-Randers for et vellykket arrangement – ikke mindst den rigtig fine kammeratskabsaften på Politigården.

»

# Mesterskaber i skydning

Tekst og fotos Jan Poulsen, skydeudvalget



# Danske politimesterskaber i skydning udendørs senere på året

Af Jan Poulsen, skydeudvalget • Foto Robert Hansen, DPIF, (arkivfoto)



DPM på de udendørs skydediscipliner planlægges afholdt af PI-København på Kalvebod skydebaner den 21. og 22. juni 2016. Indbydelse udsendes snarest, og jeg gør opmærksom på, at PI-København igen som i 2014 planlægger at afprøve den ny hurtigskydning med tjenestepistol.

Skydeudvalget og PI-København håber på et stort fremmøde til juni, og skydeudvalget minder i den forbindelse om, at det på tjenestepistoldisciplinerne kun er medlemmer med medlemskort udstedt af DPIF, der kan tilmelde sig og deltage i mesterskabet.

Medlemmer, der ikke har rekvireret medlemskort endnu, bør snarest henvende sig til sit lokale hovedbestyrelsesmedlem og i den forbindelse oplyse om fulde navn og våbennummer.

Til allersidst skal jeg ikke undlade at gøre opmærksom på, at resultaterne fra DPM i juni i København danner grundlaget, når skydeudvalget skal finde og indstille skytter til udtagelse ved Nordisk Mesterskab medio september 2016 i Tallin, Estland.

Skytter, der ønsker at blive udtaget til Nordisk Mesterskab bør således prioritere sin deltagelse ved DM i København.

# Træning for større muskelmasse

Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Politiskolen

Politiarbejdet omfatter situationer, hvor politibetjentens muskelmasse og dermed styrke kan være afgørende for en optimal opfyldelse af opgaven<sup>1</sup>. Arbejdet som politibetjent kan således byde på situationer, hvor man i forhold til egen og borgernes sikkerhed samt professionens udførelse i almindelighed bør have opbygget en stor kropsstyrke.

## MUSKELMASSE OG MUSKELSTYRKE I ALDERDOMMEN

Hvis vi ikke bevæger os, vil vi efter at have rundet 30 – 35 år tabe cirka 150 – 200 g muskelmasse hvert år. Fra 50-års alderen stiger hastigheden, hvormed muskelmassen og styrken falder yderligere. Det betyder, at politibetjente som 50-årige har mistet ca. 15% af deres samlede muskelmasse, og at de i 80-års alderen ikke har mere end 50% tilbage. Årsagen til styrketabet er hormonel og aktivitetsbetinget. Udviklingen kan derfor bremses ved fysisk aktivitet og træning med relativ store belastninger<sup>2</sup>. Tilpasningerne i muskulaturen viser sig blandt andet ved, at muskelfibrene øger deres størrelse/volumen. Den øgede muskelmasse resulterer således i, at den maksimale muskelstyrke vedligeholdes eller øges<sup>3</sup>.

## STYRKETRÆNINGSMETODIK

For at få mest muligt ud af den tid der investeres i styrketræning, bør politibetjenten først gennemføre en arbejdskravsanalyse. Den skal vise, hvilke muskelgrupper der bruges, hvorledes de bruges, og hvad arbejdssituationerne kræver af de involverede muskelgrupper. Dernæst kan politibetjenten se, hvilke muskelgrupper der bør styrkes mest, så fokus og træningstid kan

fordeles derhen, hvor behovet er størst. Politibetjenten kan således gennemføre en funktionsspecifik styrketræning med fokus på de relevante muskelgrupper og styrketræningsøvelser.

Hvis musklerne udsættes for en regelmæssig "overbelastning" (progressiv overload), sikres en kontinuerlig styrketilvækst. At træne ud fra konceptet om regelmæssig "overbelastning" betyder, at muskulaturen konstant skal udfordres med belastninger, der er i overkanten af musklernes formåen. Det sikrer, at kroppen superkompenserer og bliver stærkere for at være klar til den næste "for store" belastning. Uden denne overbelastning vænner kroppen sig til træningsprogrammet, og de ønskede træningstilpasninger udebliver. For at sikre progression i træningen kan man træne:

- flere sæt per øvelse
- træne flere øvelser per muskelgruppe
- træne flere gange per uge
- øge træningsvolumen (samlet antal kilo)
- øge træningsbelastningen (flere kilo i det enkelte sæt)
- variere træningsintensiteten (hastighed i de gennemførte gentagelser)

En utrænnet politibetjent vil ved begyndelsen af et styrketræningsforløb få større relative forbedringer end sin veltrænede kollega, eftersom den utrænede endnu ikke har udnyttet samme andel af sit samlede potentiale, som den veltrænede har. En relativ utrænnet politibetjent vil få fremgang i styrke, når træningsintensiteten er over 60 % af den maksimale kapacitet



(under 15RM), hvorimod en politibetjent som har dyrket styrketræning i en periode og derfor allerede har opnået forbedringer i styrke, skal være mere opmærksom på kvaliteten af sin træning. Jo mere styrketræning politibetjenten har trænet, des vigtigere er det således, at den gennemførte træning har høj kvalitet. Det vil sige, at træningen foregår med korrekt træningsintensitet, træningsbelastning samt træningsvolumen mm.<sup>4</sup>

#### TRÆNINGSVARIATION

I forsøget på at undgå at muskulaturen vænner sig til træningen, og styrketilvæksten dermed stagnerer, er det vigtigt at variere træningen<sup>5</sup>. Variation i træningsprogrammet kan foregå ved indlagte hviledage, hvileperioder, ved at træne tungere eller lettere i en periode eller fra gang til gang, ændre på træningsintensitet, træningsvolumen og træningsøvelser mm. Muskulaturen og kroppens led har dermed også en mindre risiko for at blive påvirket af for store og ensformige belastninger, hvoraf overtræning og skader kunne følge.

#### HYPERTROFI / "STØRRE" MUSKLER

Politibetjenten skal bruge sin muskelmasse til at genere den kraft, der skal til for at kunne bevæge sig selv eller flytte en

ydre modstand. Har politibetjenten en stor muskelmasse, vil belastningen ved at bære en 4-6 kilo tung letvest føles/være mindre, end hvis betjenten havde en mindre veludviklet muskelmasse. Politibetjenten har gavn af en veludviklet muskelmasse når vedkommende skal fastholde en anden person, løfte og bære en person eller flytte/skubbe en person for at skaffe den nødvendige sikkerhedsafstand mm.

For at opnå større muskelmasse skal der trænes med stor træningsbelastning og stor træningsvolumen, hvilket vil sige, at der skal trænes med tung vægt og flyttes mange kilo i træningen. Gentagelserne gennemføres relativt langsomt. Det forlænger den tid, hvor musklen skal arbejde, hvilket øger stimuli til muskelvækst.

Træningsbelastningen er en af de vigtige parametre, når formålet med styrketræningen er at opnå større muskler. Forsøg viser, at træningsbelastningen har op til 35% indflydelse på muskeltilvæksten. Andre faktorer er: øvelsesvalg, øvelsernes rækkefølge, intensitet, træningsvolumen og pauser. Stigningen i præstationsevnen er derudover individuel og afhængig af træningsindsats, restitutionstiltag og træningsstatus<sup>6</sup>.

#### EKSEMPEL PÅ TRÆNING MED FOKUS PÅ ØGET MUSKELMASSE

4 – 8 sæt af 8 – 12 gentagelser med en intensitet svarende til ca. 70 – ca. 80 % af den maksimale vægt, der kan løftes én gang (4 – 8 sæt med 8 – 12 gentagelser af 8 – 12 RM). Pauselængden er på ½ – 2 minutters pause mellem sættene<sup>7</sup>.

#### Eller

6 – 10 sæt af 4 – 8 gentagelser med en intensitet svarende til ca. 80 – 95% af den maksimale vægt, der kan løftes én gang. Pauselængden er på ca. 2 minutter mellem sættene. »



Trænes der således, vil politibetjenten udføre et relativt tungt træningspas med stort volumen. Musklerne udmattes i hvert sæt og gennem den relativt korte pause mellem sættene, hvilket også øger stimuli til muskeltilvækst<sup>8</sup>.

### HUSK BENTRÆNING

Der er forsøg, som viser, at træning af store muskelgrupper med tung belastning og stort volumen har en gavnlig effekt på muskelopbygningen i resten af kroppen. Årsagen er den forøgede produktion af testosteron og væksthormon, som denne træning medfører<sup>9</sup>.

### FOKUS PÅ SKUB OG FASTHOLDELSE

Et specifikt eksempel på en professionsrelevant øvelse for brystmuskulaturen kunne være:

6 sæt bænkpres af 8-10 gentagelser med 10 RM. Gentagelserne gennemføres relativt langsomt med ca. 1 minuts pause mellem sættene.

God træning!

<sup>1</sup> Bonneau J. & Brown J. 1995: s. 160. At løbe, hoppe, kravle, balancere, springe, klatre, løfte, bære, skubbe, trække, kæmpe og slæbe er vurderet som de 12 aktive arbejdsituationer, der opleves oftest af politibetjente.

<sup>2</sup> Suetta 2007: s. 12 – 14 og Häkkinen 2005: s. 409 ff. og Fleck & Kraemer 2004: s. 304 ff.

<sup>3</sup> Ratamess 2008: s. 99 ff.

<sup>4</sup> Ratamess 2010: s. 107 ff.

<sup>5</sup> Garhammer & Takano 2003: s. 506 ff. (Træningsprogrammer som Smolov Jr. og Wendler 5-3-1 har træningsvariationen som en central parameter)

<sup>6</sup> Fleck & Kraemer 2004: s. 158

<sup>7</sup> Fleck & Kraemer 2004: Kap. 5 og Baechle m.fl. 2008: Kap. 15 og Raastad 2010: s. 95 og Fry 2004: s. 633 ff.

<sup>8</sup> Raastad 2010: s. 293

<sup>9</sup> Kvorning 2009: s. 1 – 4

## Litteraturliste

Bonneau, J., & Brown, J.:

Physical ability, Fitness and Police Work. *Journal of Clinical Forensic Medicine* (1995) 2, s. 157 – 164.

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J.:

Designing resistance training programs. 3. edition. *Human Kinetics*. 2004.

Garhammer, J. & Takano, B.:

Training for Weightlifting. Kap. 25. In Komi, P.V. (ed.): *Strength and power in sport*. Blackwell Science. 2. Udgave. 2005

Häkkinen, Keijo:

Ageing and Neuromuscular Adaptation to Strength Training. Kap. 21. In Komi, P.V. (ed.): *Strength and power in sport*. Blackwell Science. 2. Udgave. 2005

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.

Suetta, Charlotte:

*Dansk Sportsmedicin*. Nr. 4, 11. årgang, November 2007, s. 12 – 14.





# En skydekapacitet takker af

Af Robert Hansen, DPIF  
Foto Paw Peters, Fredericia PI

*Bo Lilja til venstre stopper sin lange karriere med skydning. Søren Hedemann fra Fredericia PI takkede ved Fredericia PI's generalforsamling Bo Lilja for indsatsen.*

Gå ud på en skydebane og sig navnet: "Bo Lilja" og de fleste skytter ved så hvem det er. I hvert fald hvis man er eller har været i politiet, eller man er af den lidt ældre årgang blandt skytter i Danmark.

Bo startede sin meget lange skydekarriere allerede som 15 årig, hvor han startede med riffelskydning, og siden er det kun gået fremad. Han har deltaget i ikke mindre end 3 olympiader. Han lagde ud i Montreal i 1976, tog til Los Angeles i 1984 og var med i Barcelona i 1992. I Los Angeles opnåede han en 5. plads som sit bedste olympiske resultat.

Listen over deltagelse i civile verdensmesterskaber, europamesterskaber, nordiske mesterskaber og danske mesterskaber er uendelig lang, og hvis den skal suppleres op med deltagelse i politimesterskaber i Europa, Norden og Danmark, så skal der lægges yderligere til listen. Deltagelse i alle disse mesterskaber, stævner etc. har så heldigvis også resulteret i et ukendt antal medaljer og ikke mindst rekorder. Bo Lilja satte en europæisk politirekord i Polen i 1995 i 60 skud liggende.

Fredericia Politiidrætsforening og Dansk Politiidrætsforbund ville derfor gerne både hædre Bo Lilja for hans mange præstationer i politiregi, og ikke mindst sige tak for hans store indsats for politiidrætten, hvor Bo's mange flotte resultater har været med til at bringe skydesporten på Danmarkskortet for politiidrætten. Derfor var der både hæder og gaver fra både Fredericia Politiidrætsforening og Dansk Politiidrætsforbund, da Fredericia PI afholdt årets generalforsamling i marts måned, hvor Bo heldigvis også var til stede.



Fredericia PI's fungerende formand Søren Hedemann overrakte på aftenen hædersgaver fra både Fredericia PI og Dansk Politiidrætsforbund til Bo.



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 above a thin white horizontal line.

Idrætsnyheder

---

PI København

---



# 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. 1815 begge dage.

**NYT I 2016**

## 5 KM WALK

Hvis du hellere vil gå de 5 km med dine kollegaer, så kan man tilmelde sig WALK, hvor hele holdet starter samlet og går de 5 km på en selvstændig walk-rute med 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

# Opvisningsholdet til årets seniorstævne i Dejbjerg





Tilsyneladende indfandt de ægte Spice Girls sig ved stævnet.



PI-Gymnastiks ambitiøse og sociale mixhold med både spring og rytme drog en weekend ud i landet for at give den gas på opvisningsgulve – og få rystet holdet endnu mere sammen.

Af Mie Voigt og Anne-Sofie Seidelin, gymnaster på PI Opvisningsholdt

Fotos: Jens Kristen Nygaard, Mette Lildholdt Schmidt, Erik Pedersen (FotoErik) og Gudrun Clausen, Skavenfoto.dk

At rejse er at leve! Og der har altid været noget helt særligt over at rejse sammen med sit hold – også selvom turen en gang i mellem kun går til Vestjylland.

Fredag d. 26. januar drog de næsten 40 gymnaster fra PI Opvisningsholdet til Sorø Gymnastikefterskole for at deltage i deres årlige opvisning.

»







For de fleste på holdet var det anden opvisning sammen med vores "nye" gymnastikhold. Ganske vist havde sæsonen været i gang siden september, men følelsen af sammenhold synes for alvor først at indfinde sig, når opvisningssæsonen går i gang.

Stemningen på Sorø var lækker og spændt – præcis som en rigtig opvisningsstemnings skal være - og på trods af de obligatoriske forglemmelser og skæve landinger, gik vores opvisning faktisk ikke helt skidt.

Næste dag var der afgang mod det jyske, nærmere bestemt Debjerglund Efterskole, hvor der hvert år afholdes det meget populære og traditionsprægede seniorstævne med gymnastikhold fra hele Danmark. Igen var der dejlig stemning og et fuldstændig fænomenalt publikum, bestående af dygtige gymna-

ster fra hele landet, der kunne få taget til at lette i enhver hal. Hjulpet godt på vej af opbakningen fra tilskuerrækkerne, gik vores opvisning forrygende, og instruktørerne kunne ikke få armene ned af begejstring.

Efter opvisningen var det tid til ryste-sammen-aktivitet nr. 2 – basarmspumpende og hofterystende 90'er-tema gymnastikfest til den lyse morgen. Her var der mavebluser og skrigende hårfarver i lange baner – og en dansk og testosteron-fyldt udgave af Spice Girls ...

Næste morgen gik turen tilbage til Sjælland – trætte, men tilfredse med weekendens præstationer. Og fuldstændigt klar til at fortsætte opvisningssæsonen.

»



# Pls gymnastikhold indtog Københavns forårsstævne

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem PI-Gymnastik

Hele seks af PI-Gymnastiks hold gav den gas til DGI Storkøbenhavns årlige forårsstævne, fredag 11. marts og lørdag 12. marts i Frederiksberghallerne.

Flere af foreningens hold havde ellers taget godt hul på opvisningssæsonen inden da med stævner og opvisninger rundt omkring i landet, men forårsstævnet er bare noget helt specielt. Det er det stævne, hvor alle ungdoms- og voksenhold i hovedstaden fremviser deres færdige opvisningsprogram – og der er

masser af forventninger og spænding blandt publikum for så endelig at se, hvad der er blevet arbejdet med i gymnastiksalerne hele efteråret og vinteren.

Forventninger var der i hvert fald også til Pls dygtige hold, der generelt har et rigtigt godt ry i den københavnske gymnastikverden.

Fredag aften lagde PI Retro ud som et af de første hold – og



der var fuldstændig fyldt op på tilskuerrækkerne. Derefter var det danseholdet PI Urban, der gav den gas til store klapsalver, og et af de sidste hold fredag aften var det nye hold PI Elitepiger, der med deres tårnhøje niveau og ambitiøse opvisning indfriede alle forventningerne - og mere til.

Lørdag morgen var der sydende aktivitet i Frederiksberghallen igen – og endnu en gang kunne PI-Gymnastik glæde sig over at være stærkt repræsenteret i programmet. Først med PI-X og

deres eksperimenterende og kreative program, dernæst de seje PI Piger og til slut PI Opvisningsholdet med både klassisk rytme og spændstige spring.

Mens nogen sluttede to gode opvisningsdage af med fest og farver lørdag aften, var andre af PIs hold slet ikke færdige med gymnastik for den weekend. Søndag drog PI Piger afsted til endnu en opvisning, denne gang i Farum, for lige at vise deres kunnen og flotte program for endnu en propfyldt hal.



*Cecilie Lindegaard Broe*



*Pernille Schou Jørgensen*

# PI-gymnaster udtaget til Verdensholdet

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem PI-Gymnastik • Fotos: DGI

I alt 142 gymnaster kæmpede hårdt om pladserne, da DGIs næste Verdenshold blev sat i slutningen af februar. Henover en hel weekend blev gymnaster løbende sorteret fra, 40 var til en personlig samtale, og til sidst blev der udtaget 14 drenge og 14 piger – og PI-Gymnastik er, igen, repræsenteret på hold.

To dygtige PI-Gymnaster gik hele vej og er med på DGIs 11. verdenshold: 25-årige Cecilie Lindegaard Broe og 21-årige Pernille Schou Jørgensen. De går i denne sæson begge på PI Elitepiger – et nyt, udtaget hold, der i øvrigt tæller adskillige gamle verdensholdsgymnaster.

Cecilie, Pernille og resten af verdensholdet skal til september først på Danmarksturné og derefter rejse verden rundt med showet IMANI i cirka 10 måneder. Turen går bl.a. til Tanzania, Indonesien, Australien, Kina, Cuba og USA – og undervejs skal Verdensholdet lave ca. 125 shows og ca. 150 workshops.

Stort tillykke til Cecilie og Pernille fra hele PI-Gymnastik.





# Travlhed hos PI-Københavns Judoafdeling

Tekst Morten Bollesen

Fotos Morten Bollesen og Uffe Hosbond

Starten af 2016 har været travl i judoafdelingen, det startede med at klubbens mangeårige træner Lars Maagaard gik op til 6. dan ved national gradueringen. Lars viste Kime No Kata og hans to favorit-teknikker tachi-waza Yoko Tomoe Nage / Tomoe Nage og ne-waza favorit vendetekniker.

Lars bestod med bravour, og han er nu nr. 5 i Danmark med 6. dan

Judoafdelingen var ikke det sammen uden Lars og hans store indsats både for PI, men også for Dansk Judo. Han har været træner i PI i de sidste 20 år og har gjort en fantastisk stor indsats for klubben.

Frederik Jørgensen arbejder stadigvæk stenhårdt for at komme til OL i Rio til sommer. Året startede ganske godt med en 7. plads til Europa Cup'en i Sofia. En rigtig god start på kvalifikationen til OL, hvor Frederik viste gode takter. Den efterfølgende weekend var han til Paris Grand Slam, nok den hårdeste turnering inden OL, hvor han tabte sin første kamp til en kæmper fra Azerbajjan, og så var den turnering over.

Oliver Nelmark, der er første års senior, var også med i Sofia. Han vandt sin første kamp på bl.a. flot grebskamp, hvor han formåede



*Benjamin Troest Kjeldsen kaster Frederik Jørgensen*



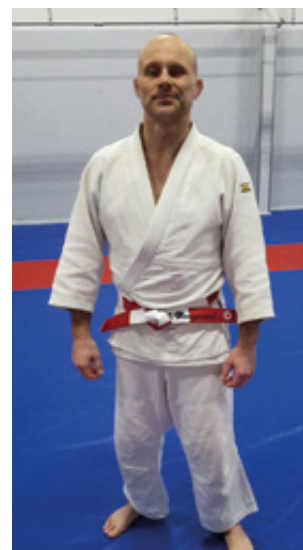
*Sådan kan træning i PI - København foregå*

»





## Frederik Jørgensen og Oliver Nelmark



### Hele holdet samlet

at skabe kampen således, at han kunne straffe sin modstander ud. Den næste kamp gik det knapt så godt, idet han tabte kampen. Et rigtigt flot resultat af Oliver, der gik til opgaven ganske imponeret.

I weekenden 20. og 21. februar var Frederik og Oliver til Grand Prix i Düsseldorf. Frederik vandt sin første kamp mod en argentin, hvor han afgjorde kampen i gulvet inden for det første minut. Efterfølgende mødte han nummer 3 på verdensranglisten, tyske Dimitri Peters, der er "sportssoldat" fra Tyskland, dvs. at han er professionel judo kæmper. Her kæmpede Frederik godt, men måtte dog se sig slået i gulvet, hvor han kom i holdegreb, hvorved Peters afgjorde kampen.

Oliver tabte sin første kamp mod en meget rutineret kæmper fra Kasakhstan. Oliver startede med at kæmpe en taktisk god grebskamp, som han dominerede, men efterfølgende blev han kastet i et flot benkast.

Den næste måned skal Frederik henholdsvis til Marokko og Georgien, hvor han skal ud og samle flere OL kvalifikationspoints. I den forbindelse skal der lyde en stor tak til PI's venner og PI-København, som har givet meget flot tilskud til Frederik, således at det har været muligt for ham at komme ud til disse turneringer.

### Træner Lars Maagaard fik sin 6. dan

6 medlemmer fra PI-Judo var taget til Düsseldorf for at se Frederik og Oliver kæmpe. Det var en stor oplevelse for alle at snuse til stemningen til sådan en turnering. Sidst men ikke mindst, så er der altid en god stemningen, når PI'er er ude og rejse sammen. Det var her, at en deltager lærte, at man ikke skal gå fra en tallerken, hvor der er bacon og pølser på. Tingene forsvinder, og det er ikke ned på gulvet!

Mathias Ferre Poulsen er blevet medlem af PI efter, at han er flyttet til København fra Jylland. Han skal deltage i stævner i Portugal og Tyskland i slutningen af marts måned. Han træner meget hårdt og målrettet, og er derfor også en del af det danske landshold – han er en kæmper, vi venter os meget af de næste år.

Der er meget andet aktivitet i judoafdelingen, og ovenstående er blot et lille udpluk af hvad der sker. Vi har stadigvæk et godt og stærkt samarbejde med Brønshøj Judo Club og Judoklubben Mitani i regi af Team Copenhagen, hvor vi arbejder vi med at skabe et stærkt træningsmiljø, ligesom flere af vores kæmpere også deltager i div. pokalkampe i Danmark. Alt i alt er det travlt i afdelingen, med en masse aktiviteter, både på og uden for judomåtten.







*Frida på vej ud fra havnen. (arkivfoto)*



*Kajakker prøves i havnen. (arkivfoto)*

*Formanden sætter de sidste brædder på klubhuset.*

## Forårs status for Sejlsport- og Kajakafdelingen

Tekst Ivar Brochorst Christensen

Fotos Jan Kofoed Nielsen og Ivar Brochorst Christensen (arkivfotos)

Afdelingen har været i gang det meste af vinteren, da vi har nogle seje og modige kajakroere, der simpelthen må ud på vandet, uanset vejret.

På de andre aktiviteter er vejret og temperaturen så småt ved at være så høj, at vi kan gå i gang med flere aktiviteter. Allerede i næste måned afholder vi Standerhejsning i klubhuset på Kastrup havn. Vores sejlboat, Frida, er p.t. på land grundet vinteren, men den skal klargøres til sæsonen og sættes i vandet. Klubhuset er der stadig lidt hængepartier i, som også skal klares. Bl.a. har vi påtænkt at træbehandle hele huset og plankeværket i år, og det er i sig selv et stort arbejde, da der er rigtig meget træ.

Sidste efterår købte klubben en motorbåd, en såkaldt RIB, der

er en blanding af en gummi- og en glasfiberbåd. Vi skal have startet noget jollesejlsads op, og der skal vores nye motorbåd bruges som ledsagerbåd. Det er et nyt og meget spændende tiltag i afdelingen.

17 medlemmer er i gang med at tage duelighedsbevis. Navigationsundervisningen foretages af Michael Bager, der flere gange tidligere har været det pædagogiske indlæg til duelighedsbeviset. Forløbet startede den 20. januar og foregår på Nyboder Skole.

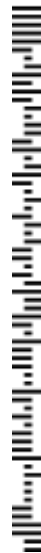
Jo, der er nok at gå i gang med, og kunne du have lyst til at vide mere om Sejlsport- og Kajakafdelingen under PI, kan du slå op på hjemmesiden [www.politiidraet.dk](http://www.politiidraet.dk), hvor der står lidt om sidste og dette års arrangementer.







MAGASINPOST **SMP**  
ID-NR. 42554



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