

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 4 • 2016



Danske politimesterskaber i bowling

Danske politimesterskaber i mountainbike

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: politiidaet@gmail.com

Forbundets adresse

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

Hjemmeside

www.politisport.dk

Layout

FL Reklame

Tryk

Scanprint A/S Horsens

Annonceekspedition

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

Forside

Europæiske håndboldmesterskaber for politi-
folk blev afviklet i Danmark i år. Her en situa-
tion fra kampen mellem Frankrig og Norge.
Næste udgave af Politiidræt vil indeholde
udførlig reportage og billeder fra stævnet.

Foto: Carsten Dyhr.

Deadline/Udgivelse

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
Det var egentligt slet ikke meningen, at jeg skulle løbe Copenhagen marathon i år	6
Biatlon i Slagelse	12
Cimbrer- og Gudenåløbet	16
Danske politimesterskaber i bowling	20
Kære redaktør	20
Danske politimesterskaber i mountainbike	23
15. europæiske politimesterskab i håndbold for herrer	24
Fyn Open	28
Jysk Open	30
Hvorfor styrkeudholdenhed i politiprofessionen?	32
Popermo kom forbi og hilste på	36

PI-Nyt

Forhindringsløb på højt plan	40
Badmintonafdelingen: Klubmesterskab	43
Gymnastikafdelingen: Stor opbakning til den årlige PI-opvisning	44
Sæsonafsluttende SMIL-fest i gymnastikken	44
Sejlsport- og kajakafdelingen: Forårs status	48
Bowlingafdelingen: Afslutning på stationsturneringen 2015 - 2016	50
Status og sommerhilsen fra formanden	51
Orienteringsafdelingen: Sjællands mesterskab	54
Judoafdelingen: PI-judo dominerer dansk judo	58

Formand
Mogens Norup Lauridsen



Næstformand
Gunnar Andersen



Kasserer
Ole K. Jacobsen





Imponerende afvikling af det 15. europæiske politimesterskab i håndbold for herrer

I dagene fra den 29. maj til den 5. juni, hvor den danske sommer viste sig fra sin allersmukkeste side, havde Dansk Politiidrætsforbund været så heldige, at vi havde fået lov til at benytte Jysk Arena, som et fantastisk centrum for det sportslige, ligesom Silkeborg Kommune, Scandic Silkeborg og Midt- og Vestjyllands Politikreds alle hjalp med at skabe nogle helt fantastiske rammer omkring arrangementet. Alle deltagende nationer samt USPE's ledelse var dybt imponeret over såvel det sportslige som det kulturelle setup for mesterskaberne. Alle oplevede en helt fantastisk imødekommenhed og glæde, som man ikke kan undgå at tage med sig. Jeg filosoferede selv lidt over det, da jeg kørte hjem om søndagen, og nåede frem til, at det nok skyldtes de helt fantastiske smukke omgivelser i Silkeborg, der ikke kan undgå at påvirke folk positivt, og jeg tænker, at det var derfor, at de alle var så glade, venlige og imødekommende som tilfældet var.

Sportsligt ydede det danske hold en meget flot indsats, selvom det ikke lykkedes at gå hele vejen, i finalen viste det tyske hold sig, at være en for stor mundfuld. Det danske hold havde dog stor ære af indsatsen i hele turneringen, som blev besværliggjort af en række skadede nøglespillere og store udfordringer med at få de bedste

spillere klar til kampene, så i det lys var det mere end godkendt. En meget stor tak til Politidirektøren i Midt- og Vestjylland for politikredsens støtte til arrangementet, ligeledes en stor tak til borgmesteren i Silkeborg for kommunens støtte til arrangementet, tak til formanden for Dansk Håndboldforbund, Per Bertelsen for gennem EHF at stille dommere til rådighed, og endelig en stor tak til Rigspolitichefen for økonomisk støtte til afviklingen af mesterskaberne.

I forrige leder nævnte jeg, at det belgiske politiidrætsforbund, havde set sig nødsaget til at udsætte EPM i cykling til 2018 grundet den alvorlige terrortrussel der aktuelt er i Belgien. På vores hovedbestyrelsesmøde i maj måned, var der enighed om, at DPIF, som et lille plaster på såret, helt ekstraordinært skulle yde økonomisk støtte til deltagelse i de uofficielle politiverdensmesterskaber i Spanien senere på året. Vi håber derfor, at vi på den måde kan være med til at fastholde vores dygtig cykelrytteres interesse for at repræsentere Danmark i 2018.

Med sportslig hilsen

Mogens N. Lauridsen
Formand

Det var egentligt slet ikke planen Copenhagen Mar



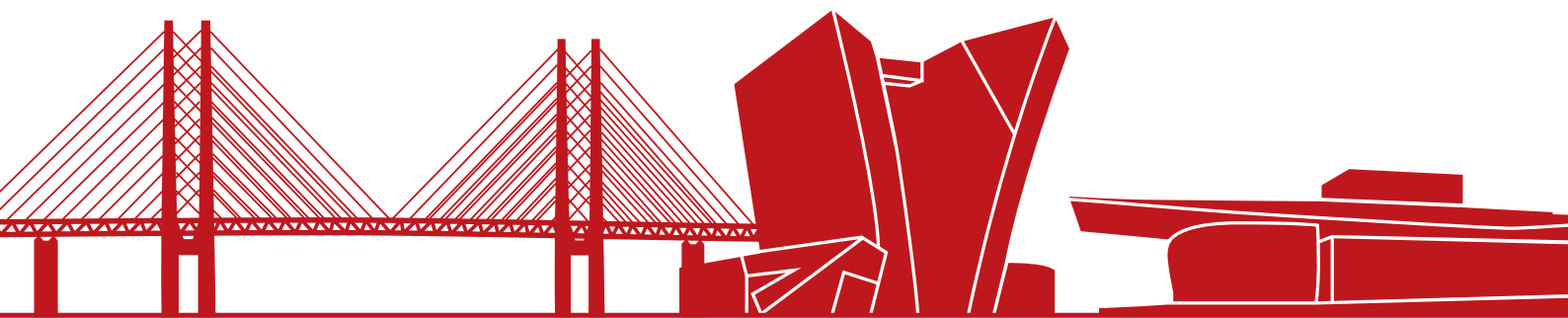
Af Jan Huniche, Rigspoliets Idrætsforening.
Fotos Spartas Pressemateriale og Michael Jaques Sell.

En skinnensbetændelse som spøjte fra sidste år, betød at planene om deltagelse i CPH 2016 var skrottet allerede ved årsskiftet. Dermed har der ikke været specifik marathontræning som i de foregående år. Jeg plejer at holde grundformen ved lige vinteren over, og så gennemføre et 16 ugers træningsprogram som starter d. 1 februar og slutter op til Copenhagen Marathon. Den træning havde jeg misset i år. Men blot løbet 3 gange om ugen, ca. 40-60 km.

Alligevel valgte jeg i forbindelse med min ansættelse i Rigspolitiet den 1. maj at stille op og repræsentere Rigspoliets Idrætsforening. Med 11 marathontløb i bagagen siden CPH 2013, kunne jeg vel nok løbe det på rutinen.

Ugen op til løbet gik med at carboloade, nedtrappe træningen og drikke rigeligt med væske, for kroppen skulle være klar og glykogendepoterne fyldte på dagen. Dagen før løbet tog jeg en kort og rolig tur på bare 4 km for lige at løsne benene op. Da der var lovet op til 25 °C på dagen, blev årets mørkeblå Telenor Copenhagen Marathon T-shirt hængt i skabet. I stedet valgte jeg at løbe i den hvide T-shirt, som blev udleveret til løbere året før. Jeg havde fra start en klar væske og energistrategi. Kroppen skulle gerne være tanket op hydreret før start, så morgenmaden var vand, kaffe og 2 smoothies.

Jeg skulle løbe med et væskebælte som kunne indeholde en 6 dl drikkedunk. Planen var først at drikke efter 5 km, og så drikke en dl pr km og genfylde den ved hvert andet depot. Da det kan være svært at tænke klart og huske praktiske ting under et



at jeg skulle løbe marathon i år



maratonløb, var depoternes afstand i kilometre printet på en label og klistret på drikkedunken. Så var det til enhver tid let at se, hvor langt der var til næste depot og disponere den resterende væske i drikkeflasken.

Energistrategien var, at kroppen skulle starte ud med at forbrænde fedt den første time. Så første gel skulle indtages ved 10 km. Herefter en gel pr 20 min. Da jeg havde 8 gels, skulle den sidste indtages ved 38 km, og det måtte være rigeligt til et løb på 42 km. Med andre ord, jeg var klar. De 42,2 km kunne bare komme an.

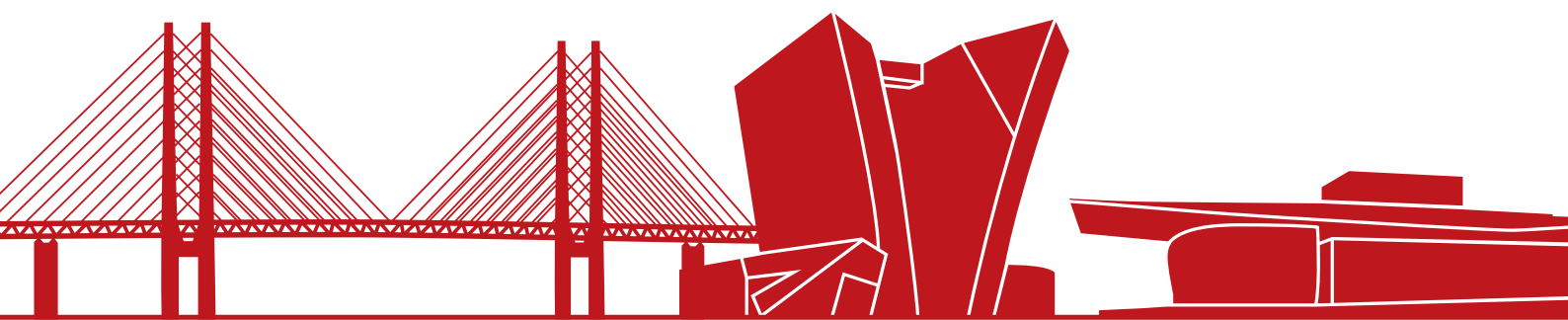
Op til dagen lovede DMI dog en stigning i temperaturen på op til 25 °C, og det kunne godt vise sig at blive et problem. Den ideelle temperatur at løbe maraton ved er 6-7 grader. Allerede ved

21-25 grader bliver ens sluttider forlænget med op til 30 min. Da jeg ikke kunne nå at slå sidste års PR på 3:35, satsede jeg bare på en tid mellem 3:45 og 3:59 timer.

Dagen oprandt, og da der havde været en masse forudgående korrespondance omkring løbet på Facebook, var vi et par stykker som fulgtes ad derind. Det var hyggeligt, og vi var alle glade og spændte. Et stort samtaleemne som fylder meget hos maratonløbere på raceday er toiletbesøg, men alle mente at de havde fået gjort hvad de skulle. Efter at have afleveret bagagen, fandt jeg min plads ved Spartas fartholdere med de røde 4 timers balloner. Det var sjovt at hilse på nogle af dem, som jeg forinden kun havde skrevet sammen med i løbegrupperne på Facebook. Jeg mente, at jeg vel nok kunne starte ud sammen med dem og så overhale, når de holdte pauser ved depotterne. Jeg var kæk og selvtiliden høj, da startpistolen gik af kl. 09:30.

»







Artiklens forfatter Jan Huniche er her forevigtet af fotografen Michael Jaques Sell under Copenhagen Maraton.

De første kilometer går altid strygende. Energien er høj, og der er masser af tilskuere, som hujer, klapper og jubler. Ved 5 km hvor jeg passerede første depot, tog jeg en slurk af drikkeflasken. Det var rart med en tår vand, for temperaturen havde allerede passeret 20 grader, nu hvor klokken var 10.

Derefter stak jeg af fra de 3, som jeg forinden havde løbet sammen med. For det gik jo strålende.

Ved 10 km begyndte jeg for alvor at mærke varmen, men en tår vand og den første gel var mit første delmål. I depotet ved 16 km kunne jeg mærke sveden fra panden svie i mine øjne, og som kontaktlinsebruger er det meget generende. Men med gel nr. 2 som var med koffein og med resten af indholdet af drikkeflasken, havde jeg passeret den første 1/3, del som var delmål nr. 2, og nu var der ikke langt til næste depot ved 20 km, som var 3 delmål, og som samtidig markerede, at nu var halvdelen af løbet næsten gennemført.

Thomas, der ligesom alle andre løbere, var plaget af varmen, måtte smide håndklædet i ringen efter de 20 km. På trods af at han havde trænet seriøst og har en Ironman på programmet i snarlig fremtid, og kun skulle bruge CPH 2016 som træning, så kunne han ikke mere. Han fik dog kæmpet sig de sidste 1,1 km videre, så han trods alt fik gennemført en halvmarathon.

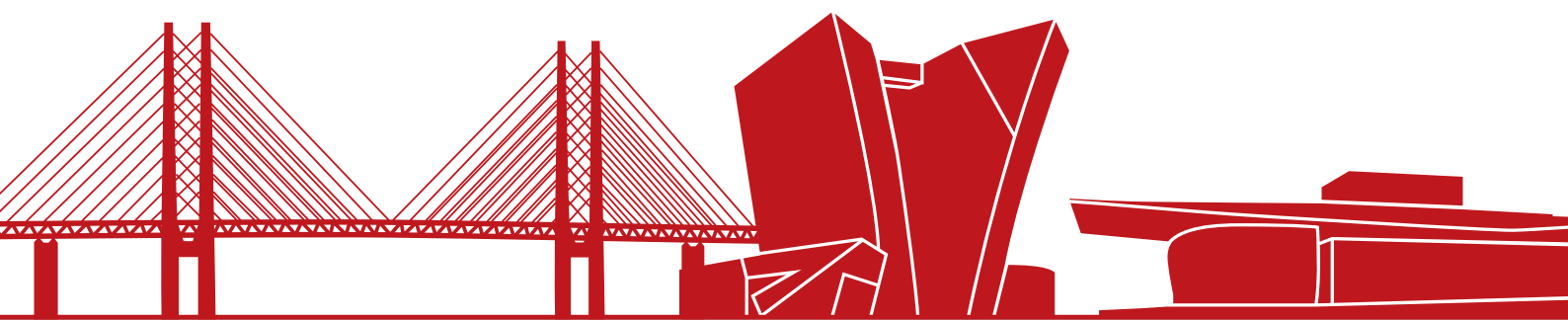
Det påvirkede mig meget, og jeg følte heller ikke, at jeg selv var særligt godt kørende mere. Ved mit første maraton i 2013, fik jeg meget ømme lårmuskler ved 30-32 km. Dengang troede jeg at det var en del af mødet med muren.

I dag havde jeg samme fornemmelse ved de 21 km. Og jeg havde samme distance tilbage. Hvordan skulle det ikke gå? Prøvede at fokusere på, at Kalvebod Brygge alligevel ikke var så lang, og at det på sidste del gik ned af bakke. Herefter var der ikke så langt til depotet ved 28 km på Strandboulevarden.

Min puls var højere end den plejer, men jeg mente, at jeg havde føling med min krop og sagtens kunne fortsætte i samme tempo, og måske endda sætte farten yderligere op ved 30 km, så jeg endte med en negativ split. Men ved depotet ved 28 km var det klart for mig, at jeg ikke havde noget ekstra tilbage. En del løbere begyndte at gå. Jeg skulle være glad, hvis jeg bare kunne fortsætte i samme pace og komme i mål. Men det var hårdt, for mine lårmuskler føltes som sten.

Ved 32 km forsøgte jeg at overbevise mig om, at jeg nu kun manglede at løbe 10 km, og det gør jeg jo flere gange om ugen, så hvor svært kunne det lige være, mente jeg. Men flere og flere løbere faldt fra, slog over i gang eller som Lise, drattede omkuld i 32 km depotet og fik lagt drop. Jeg hørte mange ambulanceudrykninger og så mange krampagtige gangarter og tænkte, om CPH 2016 virkelig skulle være det første marathon, hvor jeg også skulle gå i mål. »





Men stædighed og viljen fik mig forbi næstsidste depot på Blegdamsvej ved 35 km, hvor næstsidste gel røg ned. Jeg var ved at brække mig, for så godt smager geler heller ikke. Og slet ikke i varmen hvor de bliver kvalmende. Jeg turde ikke stoppe, da jeg skulle genfylde min drikkeflaske, så jeg havde forinden skruet låget af, som jeg holdt i munden mens jeg luntede forbi depotbordet med vand og forsøgte at ramme med vandet fra de opstillede krus i min drikkedunk. Mere end halvdelen røg ved siden af, men det var ok, og jeg drak resten af kruset og fik låget skruet på igen. Nu burde jeg kunne klare mig på resten af ruten uden at skulle genfylde drikkeflasken. Samtidig var der kun 3 km til næste delmål.

Jeg havde aftalt med familien, at de skulle stå ved 38 km mærket i Studiestrædet med heppekort og megafon. De næste 3 km tog 17 minutter og føltes som en evighed. Mine ben kunne bare ikke mere, og hvor jeg tidligere havde følt et boost og energiløft og havde været i stand til at løbe smilende forbi familien og vinke, og endda sætte farten op, var det nu en foroverbøjede løber med et anstrengt udtryk der forsøgte at vinke og se overskudsagtig ud. Men det lykkedes vist ikke særligt godt, for min søn skulle have sagt: "Bare far ikke falder om".

Det gjorde Mathias far ikke. Men de sidste 4,2 km var ubeskriveligt hårde. Jeg forsøgte at sætte farten op, for jeg mente ikke at smerten i mine lårmuskler kunne blive større. Men der var intet mere at give af, og det var en næsten umenneskelig kræftanstrengelse blot at forsøge at holde farten. Det her skal bare overstås, tænkte jeg og prøvede at beregne, om jeg på de sidste 4 km stadig kunne nå at komme lige under 4 timer. Det gik vist lige.

Før det sidste depot ved 40 km indtog jeg den sidste gel med koffein og tømte de sidste dråber i min drikkeflaske og genfyldte den. Det var utopi at tro, at jeg kunne løbe de sidste 2,2 km i denne hede uden væske. Men med fyldt drikkeflaske og lyden og synet af sambaorkesteret under Knippelsbro, vidste jeg, at der var lys i tunnellen forude. Et par deltagere havde svært ved at koordinere at løbe i mellem chikanesøjlerne og ind på Chr. Borg slotsplads, og flere og flere løbere slog nu over i gang.

Nu manglede jeg bare den lange strækning på Ny Tøjhusgade ned mod Ny Kongensgade, så var der ikke langt til H.C. Andersens Boulevard, som var 41 km målet. Men for pokker hvor var jeg ikke gode venner med mine lårmuskler som nu føltes som om, at de var lavet af hærdet stål. Da jeg kom ud på H.C. Andersens Boulevard, plejede jeg at slå over i spurt de sidste 1100 m. Men ikke i dag. Dog kunne jeg lige akkurat overhale Slædepatruljen Sirius, som også kæmpede sig op ad Langebro, dog iført varme støvler og slæbende på den store hundeslæde.

Jeg ved ikke hvor energien pludselig kom fra, men de sidste 500-700 meter var jeg i stand til at sætte farten op. Måske var det de jublende tilskuere, og viden om at man blev videofilmet på opløbstrækningen som gav mig et kick. Men jeg så godt som det nu var mig fysisk, muligt spurtede jeg i mål.

Aldrig har jeg været så glad for at passere målstregen og stoppe mit løbeur. 3:55:40 sagde tiden. Og jeg var lykkelig. For pokker hvor var det bare en udfordring og mentaløvelse af de værre. Det var helt klart det hårdeste marathon, jeg har løbet, og jeg reflekterede over, hvorfor jeg egentligt udsatte mig selv for sådan en oplevelse. Men nogle gange er det sundt at skubbe sine grænser, forlade komfortzonen og udskyde sine behov. De 3 ting fik jeg så sandelig trænet i dag.

SUMMA SUMMARUM

Med højt solskin og en temperatur tæt på 25 grader viste det københavnske vejr sig fra både sin bedste og værste side. Den bedste side, fordi de mange tusinde tilskuere ved både målområdet på Islands Brygge og ude på ruten fik noget nær optimale vilkår til at skabe en ægte københavnsk folkefest. Den værste side, fordi varmen var for slem for mange af deltagerne, hvoraf 905 løbere måtte udgå.

Citater efter løbet fra 2 erfarne læger som begge er medlemmer af Klub100 Marathon

Det var årets hårdeste løb. Det var fandme varmt

Carsten Jensen på 58 som løb sit maraton nr. 300

Træt, tørstig, dehydreret. Glad

Jerk W Langer på 55 som løb sit maraton nr. 400

Selvom man har løbet maraton før, skal man altid have behørig respekt for vejret og distancen. Copenhagen Marathon 2016 var mit maraton nr. 12, det første var Copenhagen Marathon 2013 som var en noget anderledes oplevelse da det var silende regn fra start til slut. Det ønskede jeg mange gange under løbet i dag. Men græsset er jo altid grønnere ...



Biatlon i Slagelse

Tekst og foto Peter Wihan, DPIF

Tilbage i januar, mens jeg så småt var gået i gang med at arrangere årets udgave af Antvorskovløbet, nævnte formanden for Sorø Orienteringsklub Kristian Hansen, at han var i gang med at arrangere Biatlon på Antvorskov kasserne, og om det ikke var noget for mig. Datoen var tæt op af Vikingsporet ½ maraton, og jeg fik hurtigt afvist det, da jeg tænkte, at det vel var nok sport med 2 idrætsgrene, og det var det. Rent faktisk havde jeg ingen anelse om konceptet, før jeg igen ca. 2 mdr. senere fik mail fra Ole Jacobsen, kasserer for DPIF. Han havde haft møde med militæret, og det var foreslået, at man gjorde mere ud af samarbejdet. Der var i mailen vedhæftet indbydelse til DM i biatlon, sammen med en opfordring til at se på sagen. Jeg brugte så lige 5 minutter mere og fik læst det igennem, og det var jo lige præcis alt det, jeg kunne ønske mig. Orienteringsløb, skydning og stresstest på højt plan.

Jeg fik hurtigt kontakt til arrangøren, og han var meget imødekommende og hjælpsom, og snart havde jeg et ret præcist indblik i, hvad vi skulle udsættes for på de 3 dage med konkurrencer. Tilmeldingen blev sendt, og vi var 3, der var klar med en reserve i baghånden.

OG HVAD ER BIATLON SÅ?

Biatlon bliver lidt populistisk kaldt skiskydning i løbesko, og det er heller ikke helt forkert. Dog med det twist, at løbedelen er kendetegnet ved, at det er orienteringsløb og punktorientering. I dansk politiregi har vi indtil fornylig afholdt DPM i feltsport, hvor man i store træk er gennem samme forløb dog med pistol. I Biatlon er der dog mere fokus på skydedelen, end der har været i feltsport. Der er således skydning både før og efter løbedelen, og det foregår i Biatlon med kal. 22 (Salonriffel) finskyttevåben på 50 meter.

Jeg fik hurtigt samlet et hold på 3 personer, og lidt optimistisk satte jeg os til at deltage på højeste niveau. Vi fik også hurtigt aftale om lånevåben, men kunne desværre ikke tiltrække deltagere fra andre politikredse.

DAG 1

Jeg tog ret tidligt ud til stævnepladsen, da der trods alt var meget at holde styr på, og jeg ved af erfaring, at forberedelsen er ret vigtig, hvis man vil gøre sig i ret meget. Der var også hurtigt lidt problemer at løse, da vi ikke var tilmeldt til sprinten, som var første disciplin. Det blev klarret, men det tog tid. Så var de lånevåben, der var tiltænkt os, blevet lånt ud til 2 rekrutter fra Slagelse gardehusarregiment, og dem skulle jeg også lige finde frem til. Vi

blev dog enige om, at vi nok fint kunne skyde med de samme våben, og de ville indskyde først, hvorefter indskydningen nok næsten passede til os andre. Tiden var desværre meget fremskreden, og inden jeg fik våbnet i hånden, var der kun tid til at tage 10 skud uden mulighed for at tilrette. Jeg opdagede til stor ærgrelse, at de 2 rekrutter vist ikke havde den store forstand på at indskyde, da alle skud sad 30 cm for langt mod højre og 10 cm. for højt. Det var ganske enkelt alt for meget til at kompensere i forbindelse med skuddene. Målet var heller ikke mere end størrelsen på en 5 kr. i de liggende skydninger, så det blev pludselig rigtigt rigtigt svært. Lidt modløs fik vi herefter instruktioner, og konkurrencen kunne begynde.

O-Sprinten var sådan set lige til. 1,5 km orientering, 5 liggende skud på "5 kronen", derefter 2 km sprint og 5 stående skud på alm. skive ca. 10x10 cm. Hvert misset skud kostede så 80 meter straf løbetur gennem grus. Vi forberedte os på 10 strafunder og fik fuld valuta for pengene. Det sendte os selvfølgelig ned i rækken, og det var egentligt ærgerligt, for med en god skydning for undertegnede kunne det faktisk været blevet en ret fin placering, men 11 ud af 23 var bestemt også godkendt.

DAG 2

Var med den klassiske disciplin, med punktorientering 3 km, liggende skydning 10 skud på "5 kronen", 10 km orientering og herefter 10 stående skud. Misset skud gav tidsstraf og heldigvis ingen strafunder. Vi blev alle lidt svedt ved tanken om 13 km fugleflugt, og Michael Nillson valgte at gå en bane ned. Det var nok klogt, for det blev en laaang dag. Vi fik inden start nye og bedre lånevåben, og jeg fik indskudt dem, så de var i orden. Vi havde trods alt også brug for oprejsning efter 1. dagens 30 missede skud.

Generelt gik dagen godt for undertegnede, men der var bare ikke nok kræfter efter de mange strafunder dagen før og generelt for lidt restitution i en periode. Det stod også lysende klart, da jeg faldt ved post 21 kort før mål og fik straks krampe i forlåret og læg på samme ben. Der var helt udsolgt. Skydningerne gik dog væsentligt bedre, og igen placerede jeg mig midt i feltet. Jesper Kragh, som også tog den lange tur var også væsentlig bedre med geværet, men igen var der slet slet ikke kræfter til den lange tur. Han måtte æde sidste pladsen, men flot flot kæmpet. Michael Nillson, der selv mente det var gået meget fint, måtte sande, at punktorienteringen havde kostet hele 49 minutter straf, som var nok til en sidste plads på HB.

Skydningen blev afviklet på forswarets skydebaner.





Politiholdet med artiklens forfatter yderst til højre.

Dagen fik vi også brugt til at snakke lidt ekstra med de andre deltagere. De var som bekendt meget imødekommende og super glade for, at der var nye ansigter i konkurrencerne. Sporten lider ligesom andre steder af for få deltagere, og det er de samme hver gang. De vidste godt, at skydetræning og våbenkendskabet var vigtigt, og at vi nok var lidt bagud på point der, så vi gjorde det jo ganske fint. Flere mente jo også, at det var en super ide, om vi i politiet og militæret arbejdede mere sammen om at afholde konkurrencer sammen. Vi blev også straks inviteret til Terrænsport i Rebild her i 2016. Terrænsporten har undertegnede deltaget i 3 gange tidligere, og jeg kan klart anbefale at interesserede skriver til PTW001@politi.dk, så skal jeg hjælpe dem videre og give nærmere detaljer.

DAG 3

Sidstedagen var stafet, og vores hold skiftede Michael Nillson ud med Jacob Raft, der også lige skulle prøve kræfter med sporten. Vi var jo i bedste række, og undertegnede stak afsted som nr. 1 mod nogle hurtige gutter fra de danske, svenske og tyske landshold. Benene var dog langt fra fuldt restitueret, så lynhurtigt gik det nu ikke. Jeg kom dog fint igennem og kunne

nøjes med 3 strafzoner på første tur og ingen på den stående skydning. Vi lå derfor på en hæderlig 5 af 8, da jeg sendte Jacob afsted. Jacob havde også en ret ok tur og måtte også lige æde nogle strafzoner, hvilket vores modstandere ikke gjorde i samme grad. Vi holdt dog 5. pladsen, og fik Jesper ud på turen. Jesper var dog helt forståeligt helt ødelagt efter konkurrencerne dagene før, og da han også var kommet direkte fra nat alle dagene, var hovedet også stået af. Det blev en laaaaang tur til ham, og vi faldt ned og tog en næstsidste plads i stafetten, men det er jo stadig bedre end sidstepladsen.

Godt trætte fik vi hyllet sejerherrerne, og selvom vi ikke kunne gøre os denne gang, var der enighed om, at det skal vi da prøve igen. Måske ikke i mesterrækken for alle, men mindre kan jo også gøre det. Vejret skal da også lige nævnes, for trods et noget mystisk forår, så var vi rigtig heldige med vejret, hvilket også gjorde de 3 dage i skoven absolut hele turen værd. Vi kunne sågar afholde Michaels fødselsdag på stævnepladsen i sol og med kaffe og kage.

Tak for turen!



Cimbrer- og Gudenåløbet

Tekst og fotos Peter Wihan

Ping! Teksten bippede ind på mobiltelefonen: "Du er tagget på et Facebook opslag". Det var Michael Nilsson, der havde taget en selfie lige bag mig. På billedet kunne man se 3 glade løbere og svagt skimte chaufføren, dvs. mig, der styrede køretøjet mod Cimbrerløbet og Gudenåløbet i Jylland.

Eventen var, som i 2014, et 2 dages stævne, hvor der skulle løbes et eftermiddagsløb i det fantastiske landskab ved Dollerup Bakker, overnattes på vandrehjem i Viborg, og løbes morgenløb i Hald Ege lige syd for Viborg.

Vejret var allerede fra morgenstunden helt fantastisk, og humøret var højt blandt os 4 i bilen, for det skulle være vores første tur i "Det rullende klubhus", som vores forholdsvis nye camper bliver kaldt. Vi havde planlagt at overnatte i den, men stadig hygge med de andre til

venskabsaften og til spisning på vandrehjemmet. Turen derop gik hurtigt og snart holdt vi i det utrolige kuperede terræn ved Hald Sø. Vi kom hurtigt i tøjlet og fik hilst på de godt 40 andre deltagere. Heriblandt Ea Busch og Anne Villadsen, som vi allerede havde kommunikeret en del med via Messenger. De 2 gæve piger fra Vestegnen er ret nye i sporten, og så er det rart med lidt hjælp og erfaringsudveksling.

Kl. 13.00 gik starten, og det var ret lange ture, vi alle skulle ud på. Med tanke på terrænet og de mere end 20 grader, frygtede jeg, at det kunne blive rigtigt hårdt og varmt. Den antagelse blev bestemt ikke gjort til skamme, for alle kæmpede i den grad i varmen og op ad meget stejle skråninger, hvor ingen blev skånet.

Personligt var der lidt små bum og en enkelt ekstra tur, hvor jeg sprang en post over, men resultatet var nu engang det, at der var 10 minutter til nr. 2, så jeg kunne kun være tilfreds. Nr. 2, Jesper Ginnerup, der klagede lidt over dårlig form, lovede dog, at der var revanche til DPM på Bornholm. Ea, der havde en intern kamp med

Mic og Ea bader i Søndersø.



Anne og en af vores camperlogerende Stefan Pedersen fra Fyns PI trak sig sejrrigt ud og havde i første omgang håneretten. Vores 2 andre deltagere fra Slagelse, Jesper Kragh og Michael, kæmpede mod overmagten på bane 3, hvor mange ældre, men også meget erfarne herrer stillede op. Efter løbet lavede vi medbragte grillpølser med tilbehør, mens alle nød solen og den billedskønne udsigt over Hald Sø. Præmierne blev også fordelt. Straks efter afslutningen kørte vi til vandrehjemmet i Viborg. Ea og Anne havde tidligere gået på højskole i området og foreslog en badetur i Søndersø. Det var jo super for

os, da badefaciliteterne i en camper trods alt er meget begrænsede. Vandet var iskoldt, men vejret helt fantastisk, så efter en kold dukkert kunne vi sidde i solen med udsigt til Viborg Domkirke.

Kl. 18.00 var der lækker aftensmand på vandrehjemmet og kort efter var der venskabsaften i Borgstuen samme sted. Her var også bordfodbold og poolbord, så der var jo nok af muligheder til en hyggelig aften. Vi fik først lidt informationer om onsdagens løb, før der blev fortalt vitser, og stævneleder Bjarne Djernæs rev sørme også sangbøgerne frem. Så kørte det ellers på bedste højskolemaner med sang, og der blev klimpret lystigt på et tilhørende keyboard. Vi indtog herefter poolbordet og bordfodboldbordet, hvor den fik for fuld udblæsning til kl. 02.00. Der var også lige tid til en rundtur i camperen, før det var tid til at gå til køjs og få lidt søvn inden onsdagens konkurrence.

Onsdagen startede igen i høj sol, og vi fik spist og gjort klart, før vi kørte nogle få kilometer ud til Hald Ege. Her



Det rullende klubhus

var alt klappet og klart til endnu en hård tur. Starten gik kl. 10 og trods en lidt sen aften, så gik det fint derud af. Banerne var godt skåret, men dog væsentligt mindre fysisk udfordrende end dagen før, omend stadig i den lange ende. Jeg havde generelt et godt løb, men på vej ud fra post 19 gik det for stærkt, og jeg kom 100 meter forkert, inden jeg fik rettet kompasset ind. Herefter tog

»

Mic, Ea, Anne og Steffan med hyggelig grill.



jeg "chancen" og løb lige på post 20, men når man ikke kender sit udgangspunkt, så er det lidt et sats, og det kom jeg til at fortryde. Posten kom ikke lige til mig, og jeg endte med at rode rundt i 8 minutter sammen med Peder Stephansen fra Esbjerg og Claus Etzerodt fra Horsens. Dumt, men i det mindste var det meget selvfor-skyldt. Herfra gik det lidt mere usikkert hjem, men uden store bum.

Jesper Kragh havde en rigtig god tur, men lavede des-værre også lige et enkelt gevaldigt ups, der kostede 2 km ekstra i benene. Havde det ikke været for dem, var han røget på præmiepodiet. Øv! Michael kæmpede lidt mere med det hele, men er også stadig lidt grøn på de svære baner, så det skal nok komme.

For trioen Ea, Anne og Stefan på bane 5 var det igen hå-neretten det gjaldt. Ea har på meget kort tid gjort store fremskridt i orienteringssporten, mens Stefan til gen-gæld er hurtigt løbende og har lidt ekstra løbserfaring at trække på. Anne har kun nogle få løb i bagagen, så for hende var det om at samle erfaring. Heldigvis kommer fremskridtene som regel hurtigt, når man lige får kend-

skab til alle de mange korttekniske detaljer og definitio-ner. Denne herlige morgen i høj sol tæt på Viborg var det Stefan, der kunne løfte armene højest, så nu står der 1 – 1 på den konto.

Efter løbet kørte vi alle tilbage til vandrehjemmet, hvor der blev serveret kaffe. Kort efter var resultatet klart og med sølle 14 sekunder til den erfarne herre Egon Sloth fra Aalborg, kunne jeg med nød og næppe indtage 1. pladsen. Allan Grundsøe fra Fyns PI var for anden dag i træk suveræn på bane 2. Bane 3 gik til Arne Mikkelsen, hvor Torkild Hansen havde taget sejren i Dollerup bakker og på bane 4 var H.V. Jensen igen i top efter at Kristian Assenholt havde vundet den i Dollerup.

Lige over 40 deltagere deltog på hvert af de 2 løb, hvil-ket desværre er meget i underkanten for sådan et frem-ragende arrangement. 100'vis burde have fået sig en fantastisk naturoplevelse, på super baner i det flotteste vejr. Super godt arbejde og vi håber at det vil blive gentaget næste år.

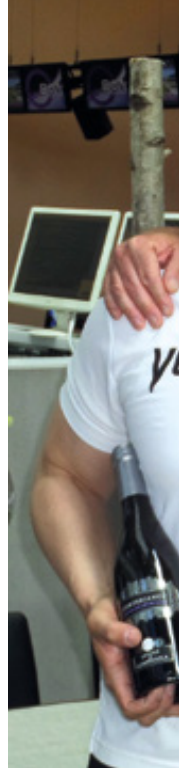
Tak for 2 perfekte dage.



Vinder af damerækken, Ulla Lund, København PI



Vinder af herrerækken, Klaus Krogstrup, Vestegnens PI



Da

Kære redaktør

Efter nu i mere end 54 år at have modtaget, læst og glædet mig over POLITIIDRÆT, er tiden nok kommet dertil, at jeg synes, at jeg vil meddele jer, at I kan spare et par kroner ved at undlade at sende bladet til mig.

Vel læser jeg bladet nu, men det var nok ulig sjovere dengang, jeg selv var en del af politiidrætten som udøver eller senere som politileder, hvor jeg havde mulighed for, samt tid og vilje til at tilgodese vilkårene for politiidrætsudøverne. Det var enten ved at give udøverne mulighed for at komme ud af huset, eller ved at give mulighed for arrangementerne i kredsen inden for rimelige, tjenstlige vilkår – alt med den gustne bagtanke, at jeg fik det tjenstlige fravær tifold tilbage i form af robuste, glade og veltrænede medarbejdere. Jeg havde også glæden af at overvære stævnerne i kredsen og æren af at overrække præmier til vinderne. Alt det forløb sig over 40 år i Dansk Politi.

Jeg har ikke glemt idrætten eller lagt den på hylden. Men det er dog nu kun på motionsniveau – og der er ikke i politisammenhæng. Når jeg nu synes, at bladet er "løbet" fra mig, så er det jo ganske enkelt fordi stævnerne og arrangementerne ikke er en del af min dagligdag – og idrætsudøverne er mig også lidt "fremmede" efterhånden, som tiden går og mine jævnaldrende ikke deltager.

Tak for mange gode år i Dansk Politiidræt. Tak for et rigtigt godt blad – og tak til alle jer, der med ildhu og trods voldsomt ændrede vilkår, fortsat skaber gode rammer for kollegerne. Held og lykke fremover.

Med venlig hilsen

Poul Erik Møller
Tidl. Odense Politi





Vinder af par, Klaus Krogstrup, Vestegnen PI og Kim Christensen, København PI



Vinder af par, Ulla Lund og Lene Dahl, København PI.

nske politimesterskaber i bowling

Af Torben Breinbjerg, Haderslev PI.
Fotos Mogens Voigts, København PI

Ved sidste års DPM i bowling i Grøndalscenteret blev det foreslået, at dette års mesterskaber skulle arrangeres af Padborg PI, og for at få den nødvendige banekapacitet, ville det, hvis stævnet skulle holdes lokalt, betyde at stævnet skulle afvikles i Flensborg, og sådan blev det som bekendt.

Det er nok de færreste deltagere, som i forvejen kendte til bowlinghallen i Flensborg. Jeg tror bestemt ikke, at nogen blev skuffet. Baneforholdene, rammerne og serveringen var perfekte, og de ganske få fejl, som altid vil kunne forekomme, blev hurtigt og sikkert afhjulpet. Allerede i stævnets første serie skulle det vise sig, at det i hallen var muligt at opnå en høj score. Således noteredes Klaus Krogstrup for imponerende 256 point, hvilket skulle vise sig at være dagens højeste score. Klaus Krogstrup gjorde i øvrigt arbejdet flot færdig, og vandt mesterskabet i herrerækken, og også i doublespillet sammen med sin makker Kim Christensen.

Til stævnet var tilmeldt præcis 40 deltagere, hvilket gjorde, at indledende spil nok for første gang kunne afvikles på samme tid, hvilket dermed ikke gav ventetid for nogen, og alle var klar til middagen præcis kl. 12.00. Når vi nu er ved forplejningen, er det lidt ærgerligt for det sociale islæt, at ikke alle kunne/ville deltage i middagen. Jeg er bekendt med, at dette skyldes, at ikke alle foreninger yder hel eller delvis tilskud til bespisning, når medlemmer deltager i PI-stævner.

Efter min mening, spiller prisen for forplejning nok en stor rolle,

da forplejning er sat til en pris på ikke mindre end 280, hvilket nok kan forekomme højt for en øl/vand, og et måltid mad og dessert. Ikke at forklejnne dagens menu – den var både god, og der var mad i rigelige mængder.

Måske skal der kigges lidt på fordeling af deltagergebyr, og pris på forplejning. Deltagergebyret på 70 og 80 kr. for hhv. single og double, dækker næppe for udgift til baneleje, ikke mindst når deltagerantallet i forhold til tidligere år er halveret. Der medgår samme antal banetimer, hvad enten der er 40 eller 80 deltagere. Prisen for startgebyr er ikke justeret i mange år, men det har man ikke taget hensyn til ude i bowlinghallerne.

Af de 40 til stævnet tilmeldte repræsenterede kun 6 m/k 2 sønderjyske foreninger. Resten kom fra Storkøbenhavn. Med den fordeling kan det næsten lyde helt forkert at kalde stævnet DPM.

Jeg håber bestemt at disse bowling DPM stævner har sin berettigelse i tiden fremover, og at det kunne lykkes at få lidt flere deltagere med fra andre dele af landet.

Jeg er dog bekendt med, at interessen for bowlingsport i civile klubber og i firmadrætten også har det svært, og at der derfor ikke rekrutteres så mange bowlingspillere, som det skete for 15-20 år siden.

Trods det stagnerende deltagerantal, håber jeg, at PI's bowlere også de kommende år vil afse tid til, og få mulighed for at deltage i DPM i Bowling.

Tak til Padborg PI, for et godt stævne.

Resultaterne fra årets DPM vil være at finde på www.politisport.dk



Lige inden starten går.



Jens Glerup trækker feltet i klasse 3.



Rasmus Feldballe mesterklassen, alene i front.



Præmieoverrækkelse i mesterklassen.

Danske politimesterskaber i mountainbike

Tekst og fotos Jens Svenningsen, DPIF cykeludvalg

Skive PI havde tirsdag den 26. april 2016 inviteret til de danske politimesterskaber i MTB. Søren Munk og Erik Flarup fra Skive PI havde valgt at afvikle løbet i den flotte Krabbesholm Skov midt i Skive. Der skulle køres en rundstrækning på ca. 5 km. En krævende alsidig rute, men en hurtig rute. Dameklassen og klasse 3 og 4 skulle køre 4 omgang, klasse 1 og 2 skulle køre 5 omgange og mesterklassen skulle køre 6 omgange.

Der var tilmeldt ca. 50 ryttere og 40 stillede til start. De ellers seje og hårdføre mtb-ryttere var noget nervøse inden start, idet vejrguderne ikke viste sig fra sin bedste side, men heldet tilsmilede arrangementet, idet der var tørvejr ved start og halvdelen af løbet, inden kraftig regnvejr satte ind.

Alle klasserne startede samlet, men allerede efter 1. omgang var feltet godt spredt. I mesterklassen lagde Søren Albertsen, Holstebro PI, hårdt ud og førte efter de første 2 omgange, men fik desværre en defekt og måtte udgå. Så tog Anders Pille, Esbjerg PI over og førte feltet an på 3. omgang. Desværre for ham viste Rasmus Feldballe, Silkeborg PI, der næsten var på hjemmebane, stor styrke og stærkt kørsel og kørte forbi Anders på 4. omgang. Han holdt føringen hele vejen hjem og blev en flot dansk mester i MTB. Anders Pille, Esbjerg PI blev en flot nr. 2 og Claus Bæk Andres, Vejle PI nr. 3.

I Dameklassen var Line Folkmann, Århus PI, sikker på sejr, idet hun var eneste kvinde til start. Lidt ærgerligt for Line, at der ikke var lidt flere kvinder til start. Klasse 1 blev vundet af Stefan Lauridsen, Esbjerg PI, med Flemming Foverskov, Esbjerg PI på 2. pladsen og Mikkel Bakka, Fyns PI på 3. pladsen.

Klasse 2 blev vundet af Henrik Draby, Kbh. PI, med Peter Bloksgaard, Ålborg PI på 2. pladsen og Jesper Eriksen Kbh. PI på 3. pladsen. I klasse 3 var der flest deltager med 9 i alt. Den blev vundet af Niels Koch, Ålborg PI. Den genopstandede Lasse Buus, Midt- og Vestsjællands Politi, kom på 2. pladsen. Han var tilbage i 1992 på det danske politilandshold i landevejscykling, da de deltog i politi-EM i Irland. Godt at se ham tilbage på cyklen. Jan Juul Nørmark, Horsens PI, blev nr. 3.

Klassen for de ældste ryttere, klasse 4, blev vundet af Knud Sørensen, Nyborg PI, med Finn Kristensen, Århus PI som nr. 2 og Gorm Jespersen, Ålborg PI som nr. 3.

Efter løbet var der spisning og præmie overrækkelse på Skive stadion. Humøret var højt og der blev fortalt gamle MTB-røverhistorier, et dejligt afbræk fra det daglige politiarbejde! En stor tak skal rettes til Søren Munk og Erik Flarup, Skive PI, for et super flot arrangement i dejlige omgivelser, og en stor tak til alle frivillige hjælpere. Uden dem ingen cykelløb.



De europæiske politimesterskaber i håndbold er netop afsluttet et par dage efter deadline for denne udgave af Politidræt. Derfor har beretningen om mesterskabet ikke nået at kunne komme med denne gang. Men her er en lille appetitvækker til næste udgave af Politidræt.



strength teamwork victory tribunes tournament handball
shot selection champions field
play
champion



Fyn Open

Af Lars Fredenslund, Fyns PI

I de sidste uger op til Fyn Open 2016, var det med en vis spænding, at FPI's golfafdeling så frem mod årets "forårsbebuder" indenfor politigolfen. Det lignede ikke, at foråret ville vise sig fra sin pæne side, når Fyn Open skulle løbe af stablen den 29. april. Regn og rusk, og endog hagl og sne var på programmet de sidste dage op til turneringen. Vi var heldige! Den 29. april startede med solskin. Ikke en sky på himlen henover Fyn, så da jeg ankom til Odense Eventyr Golfklub kl. 06.45, var det uden bekymringer for vejret.

Spillere fra hele landet havde tilmeldt sig til årets udgave af Fyn Open, og de begyndte så småt at dukke op. Herunder Johnny Enevoldsen fra Nordsjælland, som jeg mistænkte for at have sovet i golfklubben. Han var mødt op inden jeg ankom! "*Jeg kørte hjemmefra i god tid*", som han udtrykte det. Men det skulle senere på dagen vise sig, at det var en rigtig fornuftig disponering.

Frem mod kl. 09.00 dukkede resten af de kun 59 tilmeldte op. Og til golfudvalget store overraskelse, og fornøjelse, dukkede spiller nr. 60 også op. Pensionist Benny Ohlsen havde tilmeldt sig - troede han. Han undrede sig bare over, at hans navn ikke fremgik af deltagerlisten. Ved nærmere undersøgelse viste det sig, at han havde indbetalt deltagergebyret til kassereren, men han havde bare ikke fået sendt en mail om deltagelse. Men han fik selvfølgelig lov til at være med.

De tidligere udgaver af Fyn Open havde mønstret op mod næsten 100 deltagere, så årets antal var lidt skuffende. Men nok forståeligt i disse tider. Kl. 08.00 var der den sædvanlige velkomst og orientering, som foregik mens deltagerne indtog morgenmad i klubbens restaurant. Kl. 09.00 var der gunstart. Odense Eventyr Golfklub er forsynet med 3 "sløjfer" á 9 huller. Dagens turnering var planlagt til at skulle foregå på "Nord" og "Syd"-sløjferne. Årets turnering indeholdt flere matcher. Udover de sædvanlige matcher i A- og B-rækken, var der også 4 konkurrencer for tættest på flaget på par-3 huller, én konkurrence for tættest på flaget i andet-slaget på et par-4 huller, og så en hold-turnering. Den ene af matcherne

havde mange glædet sig til. På syd-sløjfens hul 7, som er et ca. 170 m par-3 hul, var der en bil på spil, hvis der blevet lavet hole-in-one. Hullet spillede lidt ned af bakke, men på dagen var der piskendes modvind, så hullet var meget svært.

Bilen, som var sponsoreret af Skoda, Odense, var en lille Cigo, til en værdi af ca. 110.000 kr.

Vi kom desværre ikke af med bilen. Ingen formåede at slå den lille forbandede kugle i hul på ét slag. Jens Risager fra Fyns Politi var tættest på, da hans bold lå stille. Godt 5 m skilte ham fra en ny bil. Anders Lundegaard fra Assens påstod, at hans bold nærmest snittede flaget, da den rullede forbi. Og at det nok var en udefrakommende årsag der gjorde, at bolden ikke gik i hul. Anders slog i øvrigt med sin driver på hullet.

Hen mod slutningen af årets match, dukkede politidirektør Kit Claudi, Fyns Politi op. Hun blev beredvilligt vist rundt på

Odense Eventyr Golfklubs anlæg, af den nu pensionerede kriminalassistent Henning Aalund, Fyns Politi. Henning, som er frivillig "marshal" i Odense Eventyr Golf, havde forsynet politidirektøren med en god stor og lun jakke, og kørte hende rundt i en golfbuggy.

Politidirektøren deltog herefter i spisning og præmieoverrækkelsen i klubbens restaurant.

Kl. ca. 13.30 var alle færdige med dagens runde. Tørvejret holdt præcis til vi sluttede, så ingen var blevet våde af regn. Alle var alligevel godt trætte og lidt kolde, da det havde blæst en stiv kuling hele dagen. Mange var enige om, at det havde været en fin golfrunde, men at det faktisk havde været en smule koldt. En af deltagerne må dog have frosset mere end vi andre. Vestegnens David Borchersen mødte op i shorts. Og så vidt jeg ved, var det hans yderste påklædning hele dagen. Brrrrrrrr.

Se flere
resultater på
www.politisport.dk

Resultatlisten for Fyn Open 2016

A - RÆKKEN

1. Mickey Soepraptojo Vestegnen. (Vinder for 3. år i træk).
2. Torben Madsen Fyn/Odense.
3. Michael Stie Fyn/Nyborg.

B - RÆKKEN

1. Johnny Enevoldsen Nordsjælland. (Den morgenfriske)
2. Michael Demuth Fyn.
3. Lars Tvedebrink Fyn.

Holdkonkurrencen blev vundet af Kent Nielsen/Michael Stie/Michael Demuth/Lars Laursen.

TÆTTEST PÅ FLAGET - PAR 3 HULLER

- | | | | |
|----------|----------------------|---------------|----------------------------|
| ● Nord 1 | Bjarne Kristoffersen | Sydøstjylland | 0,96 m. |
| ● Nord 6 | Leif Jense | Fyn | 1,57 m. |
| ● Syd 3 | Regin Torbensen | Sønderjylland | 2,65 m. |
| ● Syd 7 | Jens Risager | Fyn | 5,7 m fra at vinde en bil. |

TÆTTEST PÅ FLAGET I 2.SLAGET - PAR 4 HUL

- | | | | |
|----------|-----------------|-----|---------|
| ● Nord 3 | Lars Tvedebrink | Fyn | 3,29 m. |
|----------|-----------------|-----|---------|



Tekst og fotos Jakob Kristensen, Esbjerg PI

Fredag d. 27. maj var datoen, hvor årets udgave af Jysk Open i politigolf skulle afgøres. Undertegnede havde fornøjelsen af at skulle arrangere årets match, og jeg må indrømme, at det blev gjort med en vis skepsis mht. deltagerantallet på baggrund af politiets nuværende situation med grænsevagter og bevogtningsopgaver på kryds og tværs af landet, og hvor de ansattes fritid måske er mere dyrebar end nogensinde før.

Med et håb om at kunne nå 70-80 deltagere, gik jeg til opgaven med positivt sind. Benniksgaard Golf Klub blev på baggrund af god omtale og et godt tilbud valgt som banen, hvor slaget skulle stå.

Min skepsis omkring deltagerantallet viste sig desværre at holde stik. Ved tilmeldingsfristudløbet havde jeg kun modtaget 42 tilmeldinger. De senere år har deltagerantallet til Jysk Open været på ca. 75-90 deltagere, så det var en nedgang, der var til at tage og føle på! Med håbet om at nogle havde glemt at melde sig til, blev tilmeldingsfristen forlænget og der blev sendt en påmindelse rundt til golfafdelingerne. I sidste ende nåede vi 48 tilmeldinger, og efter 3 afbud endte vi med at være en mindre, men utrolig veltrimmet flok på 45 deltagere. Det skal nævnes, at næsten halvdelen af deltagerne var fra Sjælland, hvorfor der herfra skal lyde stor ros for, at de ville benytte deres fridag(e) på at tage over bæltterne til det "mørke" Jylland.

Tilbuddet fra Benniksgaard indeholdt både morgenmad og frokostbuffet, og det viste sig slet ikke at skuffe. Efter at have fyldt maven op med diverse lækkerier i form af bacon, pandekager brunchpølser m.m. blev det tid til, at banen skulle have pryg! Jeg havde på forhånd bestilt godt vejr og på uforklarlig og usædvanlig vis, havde vejrguderne valgt at opfylde mit ønske. Solskin og høje temperaturer bar os gennem dagen og det ku-

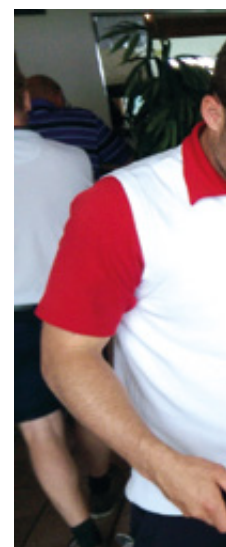
Artiklens forfatter parat til at drive på hul 17

perede terræn. Flere af deltagerne havde på grund af grænsevagter allerede oplevet området og den fantastiske udsigt over Flensborg Fjord, idet Benniksgaard Hotel er et af indkvarteringsstederne ved "den grønne grænse". Golfbanen kunne formentlig med rette kalde sig landets bedst bevogtede golfbane. Men smukke udsigter bliver man jo aldrig træt af, og det var derfor en fornøjelse at gå rundt på de grønne klæder med den storslåede udsigt over fjorden.

Men nu var vi jo ikke kun kommet for at nyde udsigten. Der skulle spilles golf, og det blev der. Med så godt som optimale betingelser, var der grundlag for lave scores. Det viste sig dog, at banen bed godt fra sig alligevel. Med flere par-4 huller der kunne nås i et slag, var der budt op til dans. Jeg var selv tilskuer til skarpskytten David Borchersens (Københavns Vestegn) udslag på hul 3 (par-4 hul på 240 meter), hvor han på kølig facon smed den op til 3-4 meter fra pinden på trods af en bunker foran greenen. Godt gået, men intet nævnt her om det efterfølgende put...

I den efterfølgende bold valgte den altid elegante og velklædte Mads Palmgren fra Esbjerg Politi dog at overgå Davids slag, idet han på iskold og næsten forventelig vis, slog bolden op 1,5 meter fra pinden og stensikkert omsatte det gode slag til en eagle.

Efter endt spil stod den på frokostbuffet og efterfølgende præmieoverrækkelse, hvor de skarpe københavnere på fineste vis udnyttede jydernes sagnomspundne gæstfrihed til at besætte topplaceringerne i begge rækker.





Jysk Open

Udsigt over banen

RESULTATET AF MATCHEN LØD SOM FØLGENDE

A-rækken	1. Kasper Juul Jensen, København	37 point
	2. Carsten Ekstrøm, Københavns Vestegn	35 point
	3. Micky Soepraptojo, Københavns Vestegn	35 point
	4. Henrik Albertsen, København	35 point
B-rækken	1. Mads Tranberg, Københavns Vestegn	37 point
	2. Søren Norlander, København	36 point
	3. Flemming Kristoffersen, Horsens	35 point
	4. Søren Østergaard, Esbjerg	34 point
Tættest hullet	Hul 1 Palle Holm, Esbjerg	1,14 m
	Hul 5 Mads Tranberg, Københavns Vestegn	4,70 m
	Hul 12 Niels Olesen, Århus	27 cm

Der blev taget godt for sig af retterne ved frokostbuffeten



Nu var det jo det Jyske Mesterskab, der blev afholdt, og dermed skulle den jyske mester kåres. Efter reglen om at laveste handicap vinder ved pointlighed, blev det Kasper Juul Jensen, der trak det længste strå, og som nykåret jysk mester modtog Poul Erik Quistgaards mindepokal.

Det siges, at man med godt vejr og god mad alene kan tilfredsstille selv den mest skeptiske mand. Godt vejr havde vi, og god mad blev der serveret, og undertegnede blev alene på baggrund af den gode mad opfordret til at arrangere næste års udgave af Jysk Open. Den fornøjelse går dog næste år til Horsens PI, idet Flemming Kristoffersen fra Horsens var den jyde, der kom i hus med den bedste score.

Slutteligt skal der lyde en stor tak til Benniksgaard Golfklub for at ligge bane til stævnet og for hjælpen i forbindelse med opsætningen og gennemførelsen af matchen.



Årets Jyske Mester Kasper Juul Jensen

Hvorfor styrkeudholdenhed

Af Kenneth Henze, Cand.mag., Politiskolen

Den enkelte politibetjent har gavn af at træne styrketræning. De muskulære og neurale tilpasninger, som foregår på grund af den gennemførte styrketræning, gør hverdagen lettere og kan forbedre politibetjentens opgaveløsninger.

FORDELE I POLITIRELEVANTE ARBEJDSITUATIONER

Politibetjente vil i løbet af deres arbejde skulle gennemføre forskellige fysisk udfordrende aktiviteter, der hver især kræver en alsidig kropsstyrke og adræthed. Aktiviteterne kan være at forcere diverse forhindringer, trække sig selv og andre op eller ud af et køretøj samt at kunne skabe den nødvendige arbejdsafstand, som en given arbejdsituation kræver. En stor del politijobbet består dog også af lange perioder med stillesiddende arbejde i patruljebil eller ved en computer samt perioder med moderat belastning, hvor politibetjenten for eksempel skal bære en tung uniform og skudsikker vest i længere tid. Dette er, som beskrevet i mange Modul 3 arbejdskravsopgaver, meget belastende og kræver en stærk og udholdende muskulatur. Den nødvendige styrke kan opnås ved styrketræning med fokus på styrkeudholdenhed.

SKADER

Når politibetjenten styrketræner, øges styrken i sener, ledbånd, ledbrusk, knogler og muskulatur. Leddenes stabilisering forbedres, eftersom koordinationen mellem de på leddet virkende muskler forbedres, og musklerne opnår en hurtigere og større kraftudvikling. Dette sikrer, at ledbåndene ikke overstrækkes. Ledbrusken bliver tykkere og mere modstandsdygtig overfor de mange tryk og gnidninger, som den udsættes for. Knoglerne bliver stærkere, og musklerne opnår en større styrke og udholdenhed. Det bevirker, at politibetjenten har en mindre risiko for at få en skade i hverdagen eller i en arbejdsituation¹. Muskelstyrken skal kunne anvendes funktionelt i hverdagens mange forskellige arbejdsituationer. For at sikre funktionaliteten bedst muligt bør styrketræningen derfor ligne de ønskede bevægelsesmønstre mest muligt og aktivere de relevante muskelgrupper. Således opnås også en forbedret muskulær stabilisering, hvilket medvirker til en bedre balance og en mere sikker bevægelighed².

Styrketræning kan således være med til at forebygge, at politibetjente får skader i bevægeapparatet i hverdagen samt arbejdslivet. En skade har ofte de følger, at vi bliver mere inaktive. Manglende aktivitet og fysisk udfoldelse kan være medvirkende til vægtforøgelse, dårligere kondition, forringet muskelfunktion, samt at politibetjentene får sværere ved at komme tilbage til deres normale ydeevne.

En veltilrettelagt styrketræning og især styrketræning med fokus på styrkeudholdenhed udgør en god og sikker genoptræning af musklerne omkring det skadede område. Derudover

giver styrketræningen den skadelidte rig mulighed for at træne andre dele af kroppens muskulatur, hvilket modvirker ovenstående negative effekter af skaden. Herved opnår politibetjenten ikke kun de gavnlige effekter af genoptræningen, men kan også forbedre kroppens generelle muskelfunktion og modvirke overvægt.

For at minimere risikoen for at få en skade som er opstået på grund af styrketræningen, bør der i alle øvelser være fokus på, at politibetjenten inden træningen har gennemført en opvarmning for de relevante muskelgrupper, gennemfører styrketræningsøvelserne med korrekt teknik, har fokus på begyndende unormal ømhed og følger en hensigtsmæssig træningsprogression mm.

ENERGIFORBRUG OG STYRKETRÆNINGENS EFFEKT PÅ SUNDHED

Når vi styrketræner, bruger kroppen energi. Efter træningen kræver kroppen yderligere energi for at kunne restituere og genopbygge muskulaturen, hvilket vil sige, at politibetjenten gennem træningen øger energiforbruget og således kan modvirke overvægt. Når muskelmassen er blevet øget, betyder dette desuden, at energiforbruget under arbejde og i hvile er større. En hensigtsmæssig styrketræning og et tilsvarende tilpasset næringsindtag kan således resultere i større muskelmasse og mindre kropsfedt.

Styrketræning og især træning med fokus på styrkeudholdenhed kan desuden forbedre hjertets evne til at pumpe blodet rundt i kroppen og øge musklernes blodgennemstrømning, hvilket medfører en forbedret kredsløbsfunktion og kondition. Derudover mindskes diverse risikofaktorer, der sættes i forbindelse med livsstilssygdomme som diabetes type-2, visse kræftformer og hjerte- karsygdomme³.

STYRKEUDHOLDENHED

Musklernes styrkeudholdenhed bruges blandt andet i de tilfælde, hvor politibetjenten bærer eller slæber en ydre belastning i længere tid. Et eksempel kunne være, at bære en 16 - 20 kg tung indsatsbeklædning ved en længerevarende demonstration eller fastholde og slæbe en forulykket person væk fra et ulykkested. Det kræver styrkeudholdenhed i blandt andet skulder- og nakkemuskulaturen, kropskernemuskulaturen og i benmuskulaturen. I det daglige stillesiddende arbejde i patruljevognen eller i forbindelse med sagsbehandling ved computeren kan især nakke-, skulder- og kropskernemuskulaturen belastes på en måde, der kræver stor styrkeudholdenhed.

Styrkeudholdenhed kan blandt andet trænes ved cirkeltræning med egen kropsvægt eller relativt lette vægte.

i politiprofessionen?



DETTE KAN GENNEMFØRES SÅLEDES

3 - 6 sæt af 3 - 10 øvelser med lille belastning eller kropsvægt og mange gentagelser. Belastningen skal svare til, hvad udøveren kan løfte mellem 12 - 20 gentagelser eller derover. (3 - 6 sæt af minimum 12 - 20 gentagelser med minimum 12 - 20 RM). Pausen mellem sætterne bør være mellem 0 - 1 minutter alt afhængig af antallet af gentagelser.

Eller

En cirkel på 5 - 10 forskellige øvelser gennemføres med 10 - 20 gentagelser per øvelse i 10 - 20 minutter. Øvelserne skal gennemføres med korrekt teknik, og progressionen består i, at politibetjenten forsøger at gennemføre flest mulige sæt på den angivne tid.

FOKUS PÅ KROPSKERNEN

Politibetjenten har især fordel af at have en stærk og udholdende kropskernemuskulatur, eftersom denne er med til at beskytte rygsøjlen i de mange forskellige bevægelser og vrid, som foretages, når der drejes, løftes, bæres, trækkes og skubbes. Derudover skal kropskernemuskulaturen kunne stabilisere rygsøjle mm. i de tilfælde, hvor en ydre belastning skal holdes ud fra kroppen, kraft skal overføres fra ben til arme, eller rank kropsholdning skal holdes gennem længere tid mm. Det betyder, at en styrkelse af kropskernemuskulaturen er vigtig for politibetjenten på både kort og lang sigt. En stærk og udholdende kropskernemuskulatur opnås ved at træne muskulaturen omkring mave og lænd.

Det vil være en fordel at træne kropskernemuskulaturen ved en kombination af statisk og dynamisk træning, eftersom kroppen både udsættes for statiske, men også dynamiske belastninger.

Et specifikt eksempel på, hvorledes muskeludholdenhed i kropskernemuskulaturen kunne trænes, er:

3 sæt af 20 kettlebell swings med en vægtbelastning, som kan gennemføres 25 gange. Gentagelserne skal gennemføres sikkert og teknisk korrekt, og der holdes 1 minuts pause mellem sætterne. Herefter 3 sæt med 2 gentagelser af 60 sekunders statisk planke⁴ med 0 - 10 kg vægt på ryggen. Udgangspositionen skal holdes i 60 sekunder, efterfulgt af ½ minuts pause mellem gentagelserne og 1 minut mellem sætterne⁵.

God træning!

¹ Aagaard 2007: s. 9

² Fleck & Kraemer 2004: Kap. 3 og Aagaard 2007: s. 6 - 11

³ Klarlund 2003: Generel gennemgang af forholdet mellem motion og diverse sygdomme. Samt Dela 2004: s. 1547 ff.

⁴ Forsvarets Sundhedstjeneste 2012: s. 124

⁵ Fleck & Kraemer 2004: s. 174 og Forsvarets Sundhedstjeneste 2012: s. 78 - 83

Litteraturliste

Aagaard, Per
Dansk Sportsmedicin. Nr. 4, 11. årgang, November 2007, s. 6 - 11.

Dela, Flemming
Fysisk aktivitet og kronisk sygdom II. Type 2-diabetes, fedme og kræft. Ugeskrift for læger. April 2004.

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

Forsvarets Sundhedstjeneste, Center for Idræt
Militær Fysisk Træning 2012.

Klarlund, Bente
Recept på motion. Motion som forebyggelse. 2003



popermo

VORES FORSIKRING

kom forbi og hilste på

Dansk Politiidrætsforbund afholdt årets første hovedbestyrelsesmøde i Roskilde, og som det er kutyme, er der inviteret en gæst, som kommer og fortæller om et emne. I år gæstede Popermo's direktør Henrik Boysen mødet for at fortælle om forsikringsselskabet Popermo.

Popermo og Dansk Politiidrætsforbund har netop forlænget samarbejdsaftalen for yderligere 2 år.

Som politimand vidste jeg godt, at Popermo er et forsikringsselskab beholdt ansatte i politiet, det vil sige både politiuddannede og jurister kan tegne forsikringer hos Popermo. Hvad jeg ikke vidste var den lille historie om, at Popermo blev dannet i 1963 af initiativrige politiansatte, som ville lave deres eget forsikringsselskab, fordi de ville have en billig kaskoforsikring. Argumentet for at få en billig kaskoforsikring var, at "politifolk er jo gode bilister og har få skader", altså måtte man også kunne få sig en billigere kaskoforsikring. Forsikringsselskabet var en realitet, og kom til at hedde Popermo.

For at skaffe startkapital til forsikringsselskabet opstart, blev der udstedt garantiandelsbeviser pålydende 200 kr. Medlemmerne fik indenfor en kort årrække betalt deres investering tilbage.

Popermo har 6 strategiske fyrtårne, som skal lede selskabet frem til år 2020. De 6 mål er:

- Medlemsvækst
- Nem, hurtig og professionel sagsbehandling
- En tidssvarende teknologisk platform
- Styrket konkurrenceevne
- Effektiv økonomisk styring
- Attraktiv arbejdsplads

Ud over de 6 ledende mål har Popermo også en mission og en vision.

Mission: Vi vil skabe tryghed og sikkerhed for dig.

Vision: Vi vil gøre det nemt, hurtigt og professionelt for vores medlemmer.

Som medlem hos Popermo har du bl.a. følgende medlemsfordele:

- Bilforsikring – kasko = gratis Popermo vejhjælp
- Bilforsikring – Superelite = gratis reparation af bilens frontrude
- Indboforsikring = gratis Popermo ID-sikring
- Fordelsrabat, rabat for unge under uddannelse og aldersrabat

Efter sit indlæg, svarede Henrik Boysen på spørgsmål, og et af de spørgsmål, som lå flere på sinde, var spørgsmålet om forsikring af sin cykel. Her tænkte de fleste ikke bare på deres hverdagscykel, men i høj grad på deres sportscykel (om man så må sige), altså den som mange bruger til cykelløb, som ofte ligger i så høj en prisklasse, at den nok er værd at forsikre. Enten mod tyveri, men også i tilfælde af skader på cyklen. Som en deltager spurgte: "Hvad nu når min hustru bakker bilen ind i min cykel? Er jeg så dækket?"

Hertil kunne Henrik Boysen svare: "Ja – såfremt der er tegnet cykelkaskodækning på din cykel får du dækket pludselige skader på din cykel som egen påkørsel, væltning osv."

Mht. forsikringsdækning for cykler generelt, herunder dyrere cykler foreslog Henrik Boysen, at man tager kontakt til Popermo eller kigger på selskabets hjemmeside.

Mogens Lauridsen, Dansk Politiidrætsforbunds formand, og Popermos direktør Henrik H. Boysen ved Dansk Politiidrætsforbunds hovedbestyrelsesmøde.

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 circular shape in the middle, and a horizontal bar at the bottom. Overlaid on this background are several white oak leaves and branches. The text "Idrætsnyheder" is written in a dark green, sans-serif font across the top left, and "PI København" is written in the same font across the bottom right. Both text elements are underlined with a thin white horizontal line.

Idrætsnyheder

PI København

højt Forhindringsløb på Jplan

Af Michael Christensen
Fotos Jakob Bay og Fundracers



Artiklens forfatter med de eftertragtede armbånd.

Forhindringsløb er militært inspireret med det formål at presse deltageren på alle punkter; styrken, udholdenheden og det mentale. Man bliver således udsat for løberuter på alt fra 5 km til maratondistancer, og enkelte arrangører afholder endog såkaldte "Death Races", hvor distancen er ukendt, men oftest sniger løbene sig op på omkring 100 km. Du bliver i løbene udsat for øvelser i ringe, bars, på vægge, derudover løft og træk af tunge ting, forcering af diverse forhindringer som mure, pigtråd og mudder, masser af mudder. Ydermere bliver du udsat for til tider fobiske elementer som højder, indelukkede steder og dybt vand. Så du befinder dig ofte ude af din komfortzone.

Lørdag d. 17. oktober 2015 blev verdensmesterskabet i forhindringsløb afviklet i Cincinnati i USA. Omkring 1600 atleter del-

tog fra 26 lande, herunder to af vores egne: pa. Grith Weichel og undertegnede, pb. Michael Christensen. De havde kvalificeret sig gennem resultater, de havde opnået i forhindringsløb i løbet af 2015 i Danmark og Sverige.

Klokken var syv om morgenen, da vi mødte op på King's Domain, et naturområde i en forstad til Ohio. Årets første varslet frostgrader holdt desværre stik, og vi kunne således glæde os over is på flere af forhindringerne herunder ramperne og klatrevæggene, der stod lige før målstregen. Som om 16 km og 53 forhindringer ikke var tilstrækkeligt. Men det var jo naturligvis verdensmesterskabet, og alt er jo pompøst i USA, så hvorfor ikke frost.

Et ekstra ikke-kulde-relateret-gys gik gennem kroppen, da vi så Dannebrog hænge over startlinjen, et gys frembragt af æresfølelsen over at være en del af det første hold danskere repræsenteret ved verdensmesterskabet. Det var kulminationen på et års intensiv træning og 20+ løb for mit vedkommende. Der emmede af energi på pladsen, man hilste på alt og alle, og selvom vi var konkurrenter i løbet, så eksisterer der en helt speciel kultur i OCR-verdenen blandt O(bstacle) C(ourse) Racers; oplevelsen af at gennemføre et løb er grænseoverskridende for nogen, hårdt for de fleste, men bare oftest en fed dag for alle. Man glæder sig til at se, hvad arrangøren har oppe i ærmet af udfordringer, og dette var verdensmesterskabet, så forventningerne var skyhøje, og jeg kan godt røbe vi ikke blev skuffede.

Både Grith og jeg stillede op i vores aldersgruppe og startede derfor forskellige tider på dagen. Grith blev sendt af sted før mig, hun så stålsat og klar ud og blev klappet af sted af den danske lejr. Vi mønstrede 30-40 danskere, inkl. pårørende, så

Michael Christensen i en af udfordringerne.



Stor dansk opbakning.



humøret var højt. Så blev det endelig min tur, og jeg gik igennem hegnet til startlinjen. Jeg får stadig kuldegysninger, når jeg tænker på det og husker ligeså tydeligt glæden og ærefrygten ved at kigge op på Dannebrog, som jeg placerede mig lige under. Startfeltet blev bedt om at knæle ned for at få en peptalk af en kendt speaker i OCR-verdenen: Coach Pain. En peptalk som han gav hvert 15. minut i en ny og anderledes version tilpasset deltagerne i den respektive gruppe. En peptalk med plusord som "This is your time..", "You earned this.." og "Handle your business...". Jeg lukkede øjnene, lukkede alt ude og tænkte på familien, på forgangne løbsæson, på hvor fedt det var at endelig være her. Coach Pain råbte "Rise" og det var tid. 10-9-8... Jeg kiggede rundt på mine konkurrenter i startfeltet, en af dem var et mine store OCR-forbilleder fra MIT Tough Team...7-6-5...Sidste blik over på det fantastiske danske heppekor, der gav mig sidste thumbs up. Ydermere kastede jeg mit deltager-armbånd et blik og håbede, at det stadig var på mit håndled, når jeg kom i mål. De havde ved dette VM indført, at man skulle kunne skelne mellem dem, der gennemførte alle forhindringer, og dem der ikke gjorde. Hvis der var en af de 53 forhindringer, man ikke klarede, så blev armbåndet klippet, og dommerne var nådeløse...4-3-2. KLAR! På 1 lød startskuddet som lød ved en miniature kanon, der blev affyret.

Jeg ville op foran og først til forhindringerne, så jeg lagde hårdt ud. Allerede efter 200 meter krævede banen sit første offer. Terrænet var meget kuperet, og pludselig hørte jeg et smerteskrig, ved første forhindring hørte jeg så fra en anden delta-

ger, at personen havde brækket benet. Med de ord blev der over de næste 2 timer og 20 minutter tilbagelagt lidt over 16 km og forceret det hårdeste terræn og nogle af de sværeste forhindringer, jeg i mine 3 år som OCRacer har prøvet. Det var fedt, det var mega grænseoverskridende, jeg ramte muren et par gange, havde kramper i begge ben, inden jeg kom i mål, men i mål kom jeg og med en 10. plads i min aldersgruppe. Med en samlet 72. plads blandt knap 1600 deltagere, hvoraf under 600 gennemførte med armbåndet intakt, var jeg meget tilfreds, især for armbåndet. Som en lille bonus så overhalede jeg det OCR forbillede, jeg startede sammen med. Jeg havde introduceret mig før løbet og forklaret, at han havde gjort et indtryk, og da han kom i mål efter mig, vigtigt! så kom han hen og gav mig hans "MIT Tough Team"-armbånd med sætningen: "You deserve this!". Det var næsten lige så stort et øjeblik, som selve gennemførelsen af VM i forhindringsløb. Jeg var glad, tilfreds og megastolt.

Dagen efter deltog jeg i holdkonkurrencen, hvor jeg sammen med to danske venner fik en samlet 7. plads og dermed et armbånd mere. Det var alt i alt en af de største oplevelser, jeg nogensinde har haft, og nu er mit stålsatte mål en podieplads til EM i Holland d. 12. juni og/eller en podieplads til VM i Canada d. 15.-17. oktober. Deltagelse ved stævnet for både Grith og jeg blev muliggjort af sponsorat fra PI Venner. Vi takker mange gange for støtten.



En anden af de mange udfordringer.



Michael Christensen kommer i mål.




Klubmesterskab

Tekst og foto Mette Hansen

Lørdag d. 16. april afholdte Badmintonafdelingen klubmesterskab, som også markerer sæsonens afslutning. I år blev det lidt anderledes, da vi spillede mesterskaberne på vores nye hjemmebane i Hermeshallen på Frederiksberg, og det blev til mange spændende og tætte kampe. Desværre betød det også, at det blev lidt kneben med tiden, så mix-finalen blev bedst af et sæt. Sejren løb Julie Vesterskov og Mads Sumborg med, mens 2. pladsen gik til Karina Husted og Martin Vejlgard. I herresingle vandt Martin Vejlgard over Mads Sumborg i tre sæt 19/21-21/17-21/16, i herredouble vandt Filip Lindevall og Mads Sumborg over Thomas Overgaard og Lasse Rasmussen i tre sæt 21/19-15/21-21/17, i damedouble vandt Julie Vesterskov og Julie Ohlsson

over Nanja Gotland og Katja Andrea i tre sæt 18/21-21/17-21/12, og i damesinglen fik vi en ny klubmester Marie-Louise Hanen, der vandt i to sæt over Julie Ohlsson 21/16-21/18.

Efterfølgende tog vi til Allegade 10, hvor vi nød en lækker og velfortjent grillbuffet, hvor vi undervejs havde præmieoverrækkelse til alle dagens klubmestre. Gymnastikafdelingen holdt samme dag sæsonafslutning, og de to afdelinger mødtes senere for at fejre dette. En god måde at lære hinanden at kende på tværs af idrætsgrenene.

Vi ses næste sæson. God sommer.

Stor opbakning til den årlige

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem PI-Gymnastik

Fotos Pia Bonde Larsen og Vibeke Green



Tilskuerrækkerne i den store hal i DGI-byen midt på den københavnske stenbro var proppede, da PI-Gymnastik inviterede til den årlige PI-Opvisning lørdag 16. april. Med til historien hører måske, at regnen faldt tungt uden for fra en matgrå himmel - men samtidig var der gode ting i vente for de mange mennesker, der fandt vej til den tre-timer lange gymnastikopvisning.

Samtlige af PI-gymnastiks ni hold var på gulvet - lige fra det helt nye familiehold PI Puslinge for børn i 1-3-års alderen og deres forældre, til det til lejligheden samlede PI All-Stars med gamle og "pensionerede" springgymnaster og de mange dygtige og udtagede pigehold, som sæsonen igennem har imponeret vidt og bredt i den danske gymnastikverden.

Med undtagelse af lidt tekniske vanskeligheder med hallens musikantlæg, der desværre fik forsinket opvisningen en smule, forløb dagen godt. De mange gymnaster og dansere på gulvet gav den eftermiddagen igen nem gas med lækre moves, høje spring og imponerende koreografier.

Traditionen tro havde gymnastikafdelingen inviteret et par enkelte gæste-optrædere med for at krydre dagen med lidt ekstra: Holdet Bønder i Byen fik masser af applaus til deres humoristiske, og lettere lumre, show, mens PI-Gymnastiks egen instruktør, Jens Schyth Brøndum, der er uddannet fra en række dansekompanier i både USA og Danmark, imponerede de mange tilskuere med sin solodans.

Opvisningsdagen blev sluttet af med et brag af en fest for afdelingens medlemmer, der først sluttede ud på de små timer.

Sæsonafsluttende

Af Pernille Sundstrup, gymnast på PI-X
Fotos Pia Bonde Larsen og Vibeke Green

Lørdag den 21. maj satte Randers Arena rammerne for sæsonens sidste store gymnastikstævne, hvor udvalgte danske tophold var inviteret til at pryde arenaens gulv en sidste gang for denne sæson.

Stævnet kaldes SMIL-stævnet og har de sidste fire år været en stor begivenhed i gymnastikverdenen. Det er kendt for sit høje niveau, sine udfordrende og spændende bevægelser og så selvfølgelig en masse SMIL.

Dette var også tilfældet for dette års stævne - men da PI-X fra gymnastikafdelingen i PI-København forlod DGI-byen kl. 5.30 om morgenen med kurs mod Randers, emmede bussen dog ikke ligefrem af smil, men mere af et par søvnige miner. »



PI-opvisning



SMIL - fest i gymnastikken







Efter en lang bustur med et par forhindringer undervejs, nåede vi frem til Randers Arena – desværre efter åbningsshowet, som vi netop var taget tidligt af sted for at nå frem til. Men stemningen i hallen var allerede høj, og alle steder blev der givet high-fives og krammere til savnede venner og bekendte.

Herefter spredtes holdet for en stund, da næsten alle gymnaster på PI X samtidig også er udøvende gymnaster eller trænere på andre hold, der ligeledes var inviteret til SMIL-stævnet. Heriblandt kan nævnes PI Elitepiger, som også er en del af PI-København.

Da vi mødtes til opvarmning klokken 15:00, var håret slikket godt tilbage i en stram knold i nakken, og den sorte eyeliner, som vi så tit har bandet over, var lagt – faktisk med et lidt vemodigt sug i maven.

Med musik fra andre holds opvarmning i baggrunden startede træner-Jens sin sædvanlige opvarmning med en blanding af ballet, moderne dans og ”mærk-selv-hvad-I-har-brug-for”-bevægelser. Det hele på semi-dansk, semi-engelsk og semitegnsprog. Imens trissede træner-Nana rundt i sin kreative proces og bandt på skift vores brystkasser ind i ”håndklædeflet” på de flotteste snoede måder.



I løbet af dagen steg stemningen, og hallen blev fyldt af høje klapsalver og tramp i gulvet som anerkendelse for diverse holds flotte præstationer. Samtidig begyndte spændingen og nervøsiteten af sprede sig i kroppen på en selv.

Vi gik opvisningsprogrammet igennem i opvarmningshallen med fokus på placeringer og timing – koncentrationen og fokus spidse til, og vi var ved at være klar. I fællesskab fik vi styr på de sidste outfitdetaljer og gik ned bag arenaens bagtæppe, hvor vi fik den sidste varme og stemning i kroppen. I et kort øjeblik kiggede vi hinanden i øjnene, smilede, fyrede det rituelle PI-X-kampråb afsted. Og så var vi klar.

For sidste gang gled ”Spanish Caravan” over gymnastikgulvet, og selvom seriøsiteten og præcisionsheden var intakt, var der en anden stemning blandt os. Vi legede med bevægelser, udtryk og hinanden, og vi var glade. Og til højre for opvisningsgulvet stod både Jens og Nana og hoppede og dansede. Det bliver ikke bedre.

Vi sluttede af med et optog af festivallignende karakter, hvor også publikum blev draget med ind i stemningen og klappede med. Herefter bukkede vi og forlod gulvet; alle hivende efter vejret men smilende.

SMIL-stævnet blev traditionen tro afsluttet med brusebajere (øl i badet), middag og kæmpe fest for alle deltagende gymnaster. Og den var et brag som altid, og for de fleste endte den på en halvflad luftmadras i

hallen, hvor vi tidligere havde stået i spænding og varmet op – præcis som gode gymnastikstævner skal være.

Forårs status

for Sejlsport- og Kajakafdelingen



Af Ivar Brochorst Christensen

Fotos Ivar Brochorst Christensen og Jan Kofoed

Selvom foråret og varmen har ladet vente på sig, er vi kommet rigtigt godt i gang i afdelingen. Den 19. april 2016 kl. 17.00 mødtes ca. 20 raske klubmedlemmer op til standerhejsning på havnen i Kastrup, hvor formand Brian bød velkommen og åbnede sæsonen med et par ord om, hvad der sker i den kommende tid, og Jan sørgede for, at standeren kom højt til vejs.

Kajakdelen har været i gang det meste af vinteren også, og

Steen sørger for, at der bliver til stadighed uddannet roere til selv at kunne klare sig på vandet og ro i afdelingens kajaker. I efteråret købte afdelingen en såkaldt RIB, kloning mellem gummi- og glasfiberbåd med en 25 hk motor, og den blev vist frem, og der var mulighed for en prøvetur i den med formanden som skipper. Det er en rar lille båd, og den er blevet godkendt til de praktiske prøver til duelighedsbeviset, som 17 har bestået den teoretiske del af. Vi har desværre haft nogle udfordringer



RIB på demotur Grill - standerhejsning



Søkort læses

med RIB'en, men det er ved at være på plads, så vi kan komme i gang med at øve til de praktiske prøver.

Traditionen tro, blev der serveret grillpølser og brød ved standerhejsningen, og det blev til en hyggelig og lidt kølig aften i samvær med andre klubmedlemmer.

Husk
at I altid på hjemmesiden
www.politiidraet.dk
under Sejlsport- og
Kajakafdelingen kan få et
lille indtryk af, hvad der
sker i afdelingen.

Træning af grønlandervending



Frida på vej i vandet

Afslutning på Stationsturneringen 2015 - 2016



Af Lars Jacobsen
Foto Mogens Voigts

Fra venstre Anne Marker, Lena Dahl og Lisbeth Olsen



Endnu en spændende sæson for stationsturneringen i bowling er afsluttet. Alle deltagere har vist stor entusiasme under hele turneringen og med stor glæde for nogen og ærgrelse for andre. Spændingen blev på flere parametre holdt til det sidste, hvor der blev vendt lidt op og ned på enkelte placeringer, både individuelt og hos holdene.

Lad os afsløre med det samme, at stationsmester hos damerne blev: **Lena Dahl, P.E.T** scorer 171
skarpt forfulgt af **Lisbeth Olsen, Efterforskningen** scorer 159
og på 3. pladsen **Anne Marker, Lufthavnen** scorer 153

Meget flotte resultater efter at turneringen har været over 20 serier.

Hos herrerne blev det lidt mere tæt løb.

Vinder og stationsmester blev	Lars Kjølhede, PG/Rpch.	scorer 184
Sølvmedalje	Lars Jacobsen, PG/Rpch.	scorer 175,6
Bronzemedalje	Michael Jensen, Lufthavnen	scorer 175,3

Altså en meget tæt kamp om medaljerne hos herrerne.

Holdturneringen blev næsten lige så tæt, hvor der blev meget kamp om pladserne i de 2 rækker, men med en endelig vinder:

Mesterrækken	Lufthavnen 1	220 point
Sølvmedaljer og 2. pladsen	Bellahøj 1	218 point
Bronzemedaljer og 3. pladsen	Pensionisterne	198 point



Det lykkedes altså igen at fravryste Bellahøj 1 deres mesterskab, med blot 2 point, og en meget tæt kamp gennem hele turneringen, hvor Lufthavnen 1, trak det længste strå, hvor Michael Jensen med sine imponerende scorer på 856 (seriesnit på 219) i sidste runde egentlig afgjorde mesterskabet til Lufthavnens fordel.

Stort tillykke med mesterskabet til Lufthavnen.



A rækken:	Vinder blev	KTC	247 point
	Sølvmedaljer	Eks. - Øko	244 point
	Bronzemedaljer	Bellahøj 3	232 point

Også her blev der kæmpet hårdt for placeringerne, som fik en vinder ved, at KTC i de 2 sidste runder hentede det forspring, som Eks-Øko havde opbygget gennem de første runder. Gennem hele turneringen og i begge rækker, var der grundet mange forskellige ting frafald af enkelte hold, der måske kunne have ændret på stillingerne, men sådan er det i turneringer, man må være på stedet, når det sker, og der er ikke noget, der skal tages fra de hold, der har været vindere.

Turneringen har nu eksisteret gennem 24. sæsoner, og vi glæder os til den 25., som vi igen spiller med 2 runder i 2016 og 3 runder i 2017. Vi fra Bowlingafdelingen, der arrangerer turneringen, glæder os hvert år til netop denne aktivitet, men det ville også være dejligt at se om mange af de spillere i stationsturneringen, ikke kunne finde vej til Bowlingafdelingen, hvor det måske kunne give blod på tanden til yderligere spil.

Vi står klar til at modtage jer hver tirsdag kl. 17.00 – 19.00 i Glostrup Bowling Center.

Sæsonen starter igen den 16. august 2016.

På gensyn

Michael Jensen og Lars Jakobsen. – Guldvinder Lars Kjølhede var ikke tilstede.

Status og sommerhilsen fra formanden

Tekst og foto Lars Jacobsen

En sæson på godt og skidt er ovre. Det er positivt med en sommerpause, hvor vi lige kan få bragt styr på tanker og handlinger igen. Hvad er nu det for en overskrift fra en altid positiv formand i Bowling-klubben? Det positive er på ingen måde væk, men der kommer altid bump på den planlagte vej - også i Bowlingklubben, og det kan være en lang sæson, når der er strid modvind for de fleste af holdene. Men så er det dejligt at være sammen med gode venner og kammerater i klubben, der tager strabadserne med godt humør, og så bliver formanden glad igen.

Resultatmæssigt har det kun været vores "flagskib" Damer-

nes 1. hold, som har kunnet cruise sig gennem sæsonen på en meget flot og stabil kurs. Holdet blev suverænt nr. 1 i 1. division Øst, 18 kampe spillet, 16 sejre, 1 uafgjort, og 1 nederlag i næstsidsste kamp "under taget i Allerød", men det skal ikke skæmme indsatsen.

Pigerne: Ulla Lund Nielsen, Karin Winsløw, Helle Hansen, Eva Kristensen, Heidi Kondrup Kristensen, Anne Neven Nygaard, Dorthe Ørving og tilkomne Camille Poulsen gjorde rent bord og vandt med overlegne 353 point mod nr. 2 i rækkens 282 point, og når der spilles om 24 point pr. kamp, var det meget overlegent. Af kegler blev der således væltet 3.500 flere end nr. 2. »



Så næste sæson er vi tilbage i den landsdækkende liga og med tilgang af 2 dygtige spillere til truppen, vil muligheden for at være med fremme i ligaen også være til stede, når afgørelsen finder sted, så det glæder vi os til.

Som det kan ses på truppen til 1. holdet, kom det til at gå dels ud over 2. holdet, som til tider havde det svært i rækken 2. division øst, da der blev fyldt op i 1. holds truppen hele tiden, men med tilgang vil dette også smitte af på hold 2.

Herrerne: Vi tager holdene i rækkefølge, så ingen føler sig forbigået.

Det var svære rækker, alle holdene var havnet i, og det endte da også således, at vi var med, og så er det noteret.

Herre 1 vidste godt, det ville blive svært mod de meget stærke mandskaber, der var i rækken, men vi var med, da SISU lavede dansk rekord, og vi tog mange point fra dem i kampen. I den sidste kamp drillede holdet Sporvejene ved at spille uafgjort 24 – 24, hvor de havde ventet en sejr og topplacering i rækken, men vi var også med her. Resultat blev nr. 9 ud af 10, og selvfølgelig let for os alle at se, hvor der skulle være slået til.

2 af herrerne har valgt at slutte, den ene "går på pause", og én føler, at ambitionsniveauet for ham rækker til højere udfordringer, og vi ønsker held og lykke. En enkelt ny herre er på vej med ungdommens mod og lyst, og ham vil vi byde velkommen, som alle andre, der kunne tænke sig at se forbi.

Herre 2 var langt hen ad vejen stopklods på øretævernes holdeplads, og når endelig skibet skulle af sted til udlandet "Bornholm", kunne der ikke være fuld besætning. Holdet sluttede som nr. 10 ud af 10, men der blev lavet mange pæne kampe med bl.a. 1 sejr og flere meget tætte kampe.

Herre 3 havde svære odds med meget skiftende "besætning", der var leveret til herre 2 og herre 1, når der skulle "fyldes op" i de højeste rækker, og med det blev holdet nr. 8 af de 8 hold i rækken.

Der er en ny sæson på vej, og foreløbig vil afdelingen stille med 4 hold i turneringen, kønskvoteret med 2 til hver, men med lidt mere tilgang kan der komme et ½ hold mere på banen. Det kan være muligt efter den nye struktur i Danmarks Bowling Forbund, idet et 3 mandshold kan få hjælp af spillere, der normalt spiller på 6 mands holdene.

Det kunne også være med 3 mands MIX hold, hvor kønnene igen er repræsenteret ligeligt.

KLUBMESTERSKABER

Den 24. maj 2016 afholdte Politiets Bowlingklub deres årlige klubmesterskaber, meget mod traditionen på en hverdagsaften, men det viste sig, at være en god idé, idet der deltog 26.

Meget spænding om resultaterne, hvor der dog i sidste ende blev fundet meget fortjente vindere, idet Kim Pedersen og Karin Winsløw begge nærmest udraderede deres finalemodstandere - stort tillykke.

GRATULATION

Den 1. juni 2016 var nogle morgenfriske mennesker igen samlet, idet begge finalister – Heidi og Arne - scorede og holdt deres 25 års bryllupsdag i det mest fantastiske vejr. Hele Politiets Bowlingklub vil ønske dem et stort tillykke og tak for det arbejde I har tid til at lægge i klubben. Vi glæder os til jeres næste 25 år sammen med os.



Så er der sommerpause, og vi ser frem til en god sæson, hvor vi også håber, at vi i andre sammenhæng kan sikre os nogen omtale for resultater, der er lavet - den olympiske ånd lever stadig hos Bowlingklubben.

Skulle du have lyst til at prøve Politiets Bowlingklub, så kom forbi på træningsdagen hver tirsdag kl. 17.00 – 19.00 i Glostrup Bowling Center. Eller kontakt mig, eller anden i bestyrelsen, så vi kan finde noget, der kunne passe til dig.

Rigtig god sommer.

Sjællands





Mesterskaber i Orientering

Tekst og foto – Peter Sørensen

Med tilladelse fra Tisvilde Hegn til at bringe O-kortet.

I weekenden den 21. -22. maj var PI-København pænt repræsenteret ved de sjællandske mesterskaber i orientering, som blev afholdt i skovene Valby Hegn og Aggebo-Græsted Hegn. Den 21. blev der afholdt stafetmesterskaber, og her stillede PI-København alene med et hold i klassen Herrer 55. Ud over de 3 deltagere her, stillede familien Stubs 4 medlemmer op på de åbne baner sammen med Anni Lind.

Holdet i H 55 bestod af Torkil Hansen, Jørn Lind og undertegnede. En stafet er altid lidt specielt, idet vi orienteringsløbere normalt helt og aldeles er alene om løbet. Her er der pludselig et par klubkammerater som er afhængig af ens præstation. Selv vi er nogle rutinerede herrer, så var vi dels presset af denne afhængighed, og dels også at den indbyrdes konkurrence. For som jeg tidligere har skrevet om, så er ikke hvem man bliver slået af, der er interessant, der er mere interessant hvem man har slået.

Mange ikke o-løbere er nok ikke bekendt med hvor mange informationer vi løbere får, som følge af de elektroniske muligheder der efterhånden er kommet frem. I dag "stempler" vi posten med en elektronisk brik, som gemmer på tid og hvilket kontrolnummer posten har. Det betyder, at vi kender den tid, vi

har brugt fra den ene post til den anden post, og der er kontrol af, at vi har stemplet den rigtige post. Dette vil jeg vende tilbage til lidt senere i dette skriv.

Forud for starten var vi klar over, at FIF Hillerød nok var os for gode, men vi mente, at kunne være med helt fremme. Vi stillede med Torkil på første tur, 5,6 km. På turen løber man i et par sløjfer og kommer forbi målområdet, således at næste løber kan gøre sig klar til overtage depechen (= o-kort). Trods en kikser undervejs på post 4, løb Torkil i mål som første mand med et forspring på 1 minut og 49 sekunder. Det var overraskende, og Torkil og jeg var enige om, at nu kunne vi nok holde fronten hele vejen. Jørn Lind tog over på anden turen, 5,4 km. Jørn løb et godt løb, med, som han forklarede, små usikkerheder undervejs. Uagtet at Jørn løb på en fin tid, så havde FIF Hillerød fundet en supermand frem, idet deres mand på 2 turen, dels indhentede den tabte tid, men distancerede os også med 2 minutter og 32 sekunder. En streg i regningen. Jeg løb ud på tredje turen, 5,2 km., med den viden, at FIF Hillerød kunne vi ikke slå, og nu måtte vi blot fastholde 2 pladsen. Med en enkelt undtagelse, løb jeg et fejlfrit løb, og PI-København kunne erobre 2 pladsen i H 55 med en sikker margin ned til Hvalsøe OK på tredje pladsen.

Mettes o-løbskort.

SM Lang 2016

Aggebo-Græsted Hegn

1: 10 000 Ækvidistance: 2,5m

Signaturer efter DOF's kortnorm

SM Lang 2016		H20, H05, D21 - 2		11,3 km	
19	93	○		○	
20	65	↘		<	
21	95	⚡		○	
22	96			○	
23	97	●		○	
24	43	○			
25	54	○			
26	57	▲			
27	107	▽		○	
28	59			○	
29	61	●		○	
30	83	↘		<	
31	100	↘		○	

○ --- 70 m ---> ○

www.cortnet.dk 0 3 1 Tisvilde Hegn OK
SM Lang 2016 19052016.a4cd

»

Nu er det jo sådan, at godt nok konkurrerer vi mod de andre klubber, men den interne konkurrence er ikke af mindre betydning, og her var det jo rart, at jeg som skribent, tog sejren, uagtet at jeg godt nok løb den korteste tur.

Men så opstår diskussionen om, hvor på turen gik det galt, og

hvor meget satte man til. Se det kan der komme en længere drøftelse ud af, og det skyldes ikke mindst den elektroniske tidtagning. Ser I, en stafet i orienteringsløb, afholdes på den måde, at man faktisk løber næsten samme bane. Blot er der nogle enkelte poster som er forskellige. I o-sproget kaldet gaflinger. Jeg har forsøgt at sætte vi tre løberes data ind i et excelark.

POST NR.	KONTROLNR.	PETER TID	KONTROLNR.	TORKIL TID	KONTROLNR.	JØRN TID
1	152	2.42	131	2.25	204	2.14
2	132	1.53	132	2.12	132	3.49
3	146	6.02	146	5.50	146	6.39
4	162	4.16	162	7.19	162	5.04
5	149	5.58	165	2.56	164	3.43
6	150	1.57	150	2.14	150	1.53
7	171	1.11	171	1.04	171	1.08
8	151	2.50	151	3.11	151	3.16
9	159	2.00	159	2.01	159	2.01
10	155	2.45	155	3.10	155	3.14
11	156	1.53	144	2.10	167	3.04
12	135	3.48	135	4.06	135	3.32
13	137	1.47	137	1.40	137	1.41
14	138	0.32	138	0.32	138	0.32
15	172	2.01	172	2.06	172	1.58
16	140	0.52	140	0.56	140	0.47
17	141	1.08	141	1.19	141	1.07
18	200	0.53	200	1.01	200	1.02
Mål		0.10		0.08		0.09
		44.38		46.20		46.53

Først lidt forklaring. Der er 3 gaflinger på banen, post 1, 5 og 11, hvor vi ikke har samme post. De med rød markering, er de poster som vi alle 3 har i samme rækkefølge på banen. Det med fed tryk, er angivelse af hvem af os, som er hurtigst på strækket, eks. fra post 2 til post 3. I dette tilfælde Torkil med tiden 5.50. Så er der de gule markeringer. Det er de poster, som vi selv oplyser til hinanden, at her har vi lavet et "bom" (løbet forkert). Post 3, her kan vi så konstatere, at Jørn med sit bom,

sætter minimum 37 sekunder til i forhold til mig, og 47 sekunder til Torkil, mens jeg bare er langsommere end Torkil med 12 sekunder.

Som I nok kan fornemme, så kan vi o-nørdere få lang tid til at gå med at analysere løbet. Men det viser også hvad teknologien kan bidrage med. Nu skal det ikke blive for uoverskuelig, men min analyse af ovenstående munder ud i, at jeg på løbets 2 første



gaflinger, frem til post 10, er hurtigst af os tre, mens Jørn er hurtigst på den sidste gafling frem mod mål. Men Jørn har sat mere til på de 2 første gaflinger, så Torkil samlet er næst hurtigst.

Nå, men det var stafetten. Dagen efter galt det det individuelle mesterskab. Her stillede PI-København med 10 løbere fordelt fra klassen Dame 21 (år) til Herrer 60 (år). 2 løbere var dog på dagen forhindret i at stille op.

Men lad mig nævne det bedste resultat først. Mette Stub præsterede i Dame 21 at snuppe en sølvmedalje. Mette har løbet rigtig mange løb i år. (ofte i konkurrence med sin far, Bruno Stub) og hun er i rigtig god form. Mette løb bannens 11,3 km med 31 poster i tiden 1.55.30. Absolut godkendt, selv om hun blev slået klart af vinderen fra Farum OK. Som det kan ses af Mettes indtegning af hendes løb, så er hun godt orienterende, stort set ingen fejløb undervejs.

I Herrer 40 blev Jacob Spang Mortensen nr. 7 i tiden 2.15.11 for de 10,1 km. og 32 poster. Jacob er en flittig og dygtig o-løber, og jeg håber, at der bliver plads til ham på orienteringslandholdets tur til Norge senere på året.

I Herrer 50 løb vores formand Jan Kofoed Nielsen sig til en 16 plads i tiden 1.58.47 for 8,2 km. og 21 poster.

Samme distance løb de i H 55, og her havde Bruno Stub mere fart i løbeskoene, idet han løb ind på en flot 2 plads i tiden 1.17.38. (Det var måske gået bedre på stafetholdet, hvis Bruno havde mænget sig på holdet).

I samme klasse blev Jørn Lind nr. 9 i tiden 1.36.38 og Jan Johansen, som ikke har løbet mange løb, blev nr. 13 i tiden 2.01.55.

Torkil Hansen og undertegnede stillede op til de realiteter, at med nogle af landets hurtigste H 60 løbere til start, så skulle vi løbe om de sekundære placeringer. Torkil udtalte før start, at alt bedre end en 7 plads er godkendt.

Så godkendt må det være, at jeg igen lidt heldigt, trak det længste strå i den interne kamp, og sluttede på en 4 plads i tiden 58.19 mod Torkil, 5 plads i tiden 60,35 for de 6,5 km. og 17 poster.

Afslutningsvis vil jeg tillade mig at sige, at vi præsenterede PI-København med nogle gode sportslige resultater, og som det fremgår af billedet, så fik vi luftet PI,s banner i de grønne omgivelser.



Mette Stub snuppede en sølvmedalje



PI-Judo
dominerer dansk judo



Guld til PI ved årets Danmarksmesterskaber for hold.

Tøj fra sponsor Budoexperten



Af Morten Bollesen
Fotos Christian Andersen

Mesterskaberne blev afholdt på Amager Judoskole lørdag d. 9. april 2016. Dagen inden var det meste af klubben samlet ude på Politiskolen for at "hvæsse kniven", så alle var klar til næste dags kampe. Træner, Lars Maagaard, pointerede over for alle, at det var mellem ørerne, at kampene skulle vindes, hvorfor alle skulle tage hjem og slappe af efter træningen og tænke positive tanker. Inden vi kørte hjem, fik vi alle en sportstaske, polo t-shirt og en trøje sponsoreret af Budoexperten, Trekronergade 126F, Valby. På trøjerne var der broderet PI Københavns logo, et utroligt flot sponsorat, som vi er meget glade for. Så skal du ud og købe kampsportudstyr eller andet idrætsudstyr, så kig forbi www.budoexperten.dk - støt din sponsor, han støtter dig!

På kampdagen mødtes vi alle kl. 09.15, og prøvevejningen viste, at alle var i vægt, hvorfor det bare var at afvente den officielle indvejning, så de "lidt for tunge" kunne få noget at spise. Efter indvejningen og opvarmning var alle klar til første kamp kl. 11.00. Her skulle vi møde Brønshøj Judo Club.

◀ Hastrup kaster Agertoft

Den første kamp vandt Mathias Ferre på hurtig og koncentreret judo, han fulgte kampplanen og afgjorde kampen inden for de første 2 minutter. Den næste kamp var mellem Christian Hæstrup og Frederik Agertoft, her vandt Christian kampen efter 3 minutter, hvor han kastede Agertoft til fuld ippon og afgjorde kampen. Den næste kamp tabte Christian Jensen i vægtklassen - 81 kg. De 2 sidste kampe vandt hhv. Oliver Nelmark og Thomas Hansen hurtigt. Guldet var nu ved at være inde for rækkevidde.

Den næste kamp var mod Amager Judoskole, her var vi også sikre i alle vægtklasser, således kunne vi halvvejs i holdkampen være sikre på at guldet var hjemme. »



Maagaard får en krammer af Thomas Hansen



7. plads i Holland. Den store indsats har gjort, at han er blevet placeret på verdensranglisten, og vi forventer meget af ham. Det langsigtede mål er OL 2020/2024. Vil du følge Mathias så finde ham på Facebook under "Sportsudøver Mathias Ferré Poulsen" og giv ham et like.

MEDALJE TIL IDA FERLOV

Ida Ferlov stillede op til Østkredsmesterskaberne i vægtklassen 57 kg, trods det at hun er begyndt med judo i en sen alder, så formåede hun at få en sølvmedalje. Flot kæmpet af en "moden kæmper" og rart, at PI også kan manifestere sig på kvindesiden.

HOLDET BESTOD AF

Mathias Ferre	- 66 kg.
Christian Hæstrup	- 73 kg.
Christian Jensen	- 81 kg.
Thomas Hansen	- 81 kg.
Andreas Hvilsom	- 90 kg.
Oliver Nelmark	+ 90 kg.

SØNDAGSTRÆNING

Her i foråret er klubben også begyndt at arrangere søndagstræning. Dette er kun fysisk træning i naturen, og foreløbigt er det området omkring Lyngby sø, som er blevet udforsket.

OL 2016

Frederik Jørgensen blev skadet i forbindelse med kvalifikationen til OL. Han ødelagde sit knæ, og har desværre ikke mulighed for at kvalificere sig til OL i Brasilien. Rigtigt synd for ham, når han nu har brugt de sidste 3 til 4 år på at træne målrettet hen mod OL i Rio.

Christian Hæstrup har vundet

Vi havde fået forstærkning af Thomas Hansen og Christian Hæstrup som begge er medlemmer af Sjelle-Skjørring judo klub. Begge er gode kæmpere, som er med i den danske judo elite. Det kan kort siges, at alle kæmpede op til deres bedste på dagen, nogen kæmpede over niveau, og dette, sammenholdt med en kompetent coaching af Lars Maagaard, så er PI meget svære at slå. Vi ser med glæde frem til holdmesterskaberne 2017.

MATHIAS FERRE EN UNG KÆMPER DER ARBEJDER HÅRDT PÅ AT ETABLERE SIG INDEN FOR INTERNATIONAL JUDO

Mathias Ferre arbejder hårdt på at etablere sig inden for Europæisk judo i vægtklassen 66 kg. Siden januar har han været til internationale stævner i Portugal, Spanien, Tyskland og Holland, hvor hans bedste placering er en





MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554



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