POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 1 • 2017

Danske politimesterskaber i mixvolleyball

Portræt af Palle Redder

ISSN
Trykt udgave: 0906-9151
Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946
48. årgang

Medlem af
Dansk Firmaidrætsforbund
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver
Dansk Politiidrætsforbund
v/ formand Mogens Lauridsen

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

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

Hjemmeside
www.politisport.dk

Layout
FL Reklame

Tryk
Scanprint A/S Horsens

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

Forside
Københavns Vestegns PI stod for de danske politimesterskaber i mixvolleyball.
Foto: Mie Nielsen, Københavns Vestegn PI

Deadline/Udgivelse

2/17
Deadline for indl. af stof: 17. marts 2017
Udgivelse 28. april 2017

3/17
Deadline for indl. af stof: 12. april 2017
Udgivelse 23. maj 2017

4/17
Deadline for indl. af stof: 6. juni 2017
Udgivelse 11. juli 2017

5/17
Deadline for indl. af stof: 6. juli 2017
Udgivelse 18. august 2017

6/17
Deadline for indl. af stof: 24. august 2017
Udgivelse 29. september 2017

7/17
Deadline for indl. af stof: 4. oktober 2017
Udgivelse 10. november 2017

8/17
Deadline for indl. af stof: 8. november 2017
Udgivelse 15. december 2017

Ret til ændringer forbeholdes.

INDHOLD

Politiidræt

Leder 5
Nordisk politimesterskaber i golf 2017 i Island 6
Fælles idrætsdag er med til at styrke sammenhængskraften 8
Slagelse PI afholdt 2. afdeling af vintercuppen. 10
At være en af de få 14
Assens PI takker af med en overdådig gaveregn 18
Rygproblemer i politiet 24
Politimesterskaber i mixvolleyball 26

PI-Nyt

DHL-stafetten 2017 35

Golfafdelingen:
Vinter Tour 2017 simulatorgolf. 38

Badmintonafdelingen:
Juleturnering 41

Gymnastikafdelingen:
Tre timers gratis gymnastikopvisning 43
PI Retro leverede på Stenbroen 45

Judoafdelingen:
Stor aktivitet i judoafdelingen 46
Teambuilding 46
Japan 48
DM individuelt 49

Motionsafdelingen:
Efteråret i PI Københavns motionsafdeling 52
Årsafslutning i PI Motion 53

Formand
Mogens Norup Lauridsen

Næstformand
Gunnar Andersen

Kasserer
Ole K. Jacobsen

Mogens Norup Lauridsen
Formand

En times træning om ugen gør en stor forskel

Denne konklusion kunne læses i en artikel i Aarhus Stiftstidende den 16. januar 2017 hvor en dansk ph.d-afhandling fra 2015 omtales, en afhandling som Just Bendix Justesen fra Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet har gennemført. Undersøgelsen, hvor man igennem 2 år har fulgt 200 kontoransatte fra seks offentlige og private virksomheder, der med støtte fra idrætsstuderende ved Syddansk Universitet, fik mulighed for at træne 1 time pr. uge i arbejdstiden viser nogle meget overbevisende og interessante resultater. I forhold til en tilsvarende kontrolgruppe, som fortsatte med at leve og arbejde som normalt, konstateredes et fald i det korte sygefravær på 56%, ligesom produktiviteten steg med 10%. Ud over disse generelle resultater, oplevede den enkelte et bedre helbred målt på kondition og blodtryk. Hos kontrolgruppen skete ingen målbare ændringer, så Just Bendix Justesen er ikke i tvivl om, at investeringer i sundhedsfremme er en god ide. I disse tider er det jo almindeligt at vurdere nye initiativer ud fra en økonomisk målestok, og selv med disse briller på er det uomtvisteligt en god investering. I forbindelse med den gennemførte undersøgelse, der lå til grund for ph.d-afhandlingen, blev ROI (Return On Investment) opgjort til 2,74, når alt er indregnet, instruktør betaling, lokaleleje og besparelser på løn og sygefravær, så det lyder jo umiddelbart som en god business case, og noget som absolut også kunne være interessant for politiet.

I Odense Kommune er man blevet så inspireret af de gode resultater forskningsresultaterne viser, at man fra januar 2017 har startet et forsøg med 120 medarbejdere, der med støtte fra idræts-bachelorer, bliver bedt om at træne i arbejdstiden. Ifølge artiklen er der tale om en gruppe af medarbejdere, der har haft problemer omkring sygefravær og trivsel, så det bliver spændende at se, hvorvidt undersøgelsens resultater også vil afspejle sig i faldende sygefravær og øget effektivitet i den aktuelle afdeling i Odense Kommune.

På det sportslige plan ser vi frem mod et travlt forår med masser af gode sportstilbud til vores mange medlemmer. Herunder ikke mindst et ambitiøst DPM arrangement i København, hvor PI København den 28. og 29. marts 2017 afvikler bordtennis, badminton, indendørs skydning og håndbold ved et og samme stævne. Jeg håber virkelig, at dette initiativ vil blive godt modtaget, at rigtig mange af vores medlemmer vil deltage, og på den måde være med til at skabe en flot ramme om de sportslige og sociale aktiviteter.

Med sportslig hilsen

Mogens Norup Lauridsen
Formand

Nordisk politimesterskaber i

Af Lars Fredenslund, DPIF golfudvalg
Fotos Robert Hansen, DPIF

Islands Politiidrætsforbund har inviteret til nordiske politimesterskaber i golf i uge 34/2017.

I den forbindelse planlægges der for, at repræsentanter for Dansk Politiidrætsforbund, sender et 6-mands herrehold af sted for at deltage i politimesterskaberne.

Politimesterskabet afvikles fra den 24. – 28. august 2017, hvorfor interesserede og udtagne spillere skal kunne afvikle egen frihed/ferie i den periode.

golf 2017 i Island

Mener du selv, at du kunne være et emne til sådan et politimesterskab, bedes du lade dig indstille til dansk politiidrætsforbunds golflandshold via din egen lokale politiidrætsforening.

Efter indstilling forventes det, at du deltager i Sjælland Open fredag d. 5. maj 2017, Jysk Open mandag d. 22. maj 2017 og, hvis du inviteres, til en udtagelsesmatch på Fyn den 16. juni 2017.

En endelig udtagelse vil blive foretaget efter matchen på Fyn.

Fælles idrætsdag er med til sammenhængskr

Af Lone Haubro Andersen,
kommunikationskonsulent, Nordsjællands Politi
Fotos Amalie Schmidt, Nordsjællands PI

Onsdag den 11. maj 2016 havde 279 ansatte i Nordsjællands Politi skiftet den vanlige uniform – eller anden arbejdsmæssig påklædning – ud med sportssko og sportstøj, så de var klar til at kunne give sig fuldt ud til årets fælles idrætsdag.

Dagens program stod både på indendørs- og udendørs aktiviteter som bryst-ballebold, gulvkludhockey, bueskydning, tæppecurling og mange andre kendinge. Der var dog også mere traditionelle boldspil på programmet, blandt andet skulle det i løbet af dagen afgøres, hvilke stationer der skulle løbe med sejrene i de prestigefyldte stationsmesterskaber i volleyball og fodbold. Dagens aktiviteter blev traditionen tro sluttet af med en finale mellem ledelsen og vinderen af stationsmesterskaberne i fodbold, og efter en intens kamp måtte ledelsen se sig besejret med 3-0.

"Det var min første idrætsdag som politidirektør for Nordsjællands Politi, og det var en fornøjelse både at være med til og at se det engagement og den kampgejst, som alle deltagerne lagde for dagen - uanset hvilken særpræget udfordring, de blev stillet overfor, fortæller politidirektør i Nordsjællands Politi, Jens-Christian Bülow.

at styrke aften i Nordsjællands politi

Vi er mere end 1000 ansatte i Nordsjællands Politi, og vi har hver især vores faste gang på fire forskellige lokalstationer eller i Udlændinge Center Nordsjælland, så den fælles idrætsdag er derfor en god måde at lære hinanden bedre at kende på. Det er en dag, som giver os noget at snakke om på tværs af faggrupper og geografi, og det har en stor værdi for sammenhængskraften".

Det er fjerde gang, at politikredsen holder en fælles idrætsdag, og planen er, at der fremadrettet skal holdes en idrætsdag mindst hvert andet år.

Starten er gået og Mikkel Bro, Aabenraa PI fører an.

Slagelse PI afholdt **2. afdeling**

Af Rasmus Feldballe, Midt- og Vestjyllands PI • Fotos Torben Behrens, Midt- og Vestsjællands PI

Første indtryk er meget vigtigt, og det vidste Slagelse PI. Derfor havde de sat deres sødeste hjælper til at tage imod os ved ankomst til Sorø Hallen. Og hun havde 100% styr på alt det praktiske, så vi som deltagere ikke var i tvivl om noget.

Super at komme til Slagelse (Sorø) og dermed have Sjælland repræsenteret i politi mountainbike vintercuppen igen i år. Dermed var det til en afveksling ikke sjællænderne der havde den lange køretur tur/retur.

Ruten var i Sorø en rute med alle facetter af en mountainbike rute, der tilgodeså ung som gammel og begynder som øvet. Længden var også perfekt, så alle kørte mellem 63 og 100 minutter. Ruten var også tydelig opmærket med skilte og masser af minestrimmel. Hermed kunne flest mulig få en god oplevelse med hjem. Og det fik vi. For det kunne mærkes i den gode stemning før, under og efter løbet. Rigtig flot arbejde af Peter og de øvrige hjælpere før, under og efter løbet.

Ved den mindst lige så vigtige 2. halvleg (spisningen), var der

Pernille Christoffersen og Henning Jessen, begge fra Midt- og Vestsjællands PI

Se resultater på
www.politisport.dk

Inden længe går starten for næste rytter.

af Vintercuppen

Poul G. Pedersen, Midt- og Vestsjællands PI på vej gennem skoven.

lodtrækningspræmier og hæderspræmier, så Slagelse PI dermed også belønnede deltagelse, sammenhold og fællesskab. Vigtigt, så det ikke kun handlede om at komme først. Dem der ikke fik svedt nok i skoven, havde også muligheden til spisningen i form af chili con carne, som var tilberedt på den øverste klinge. Perfekt for chilielskere som mig.

Tak fordi jeg "blev valgt" til at skrive dette indlæg og dermed få mulighed for at gøre opmærksom på, at vi stadig har byg-selv burgere til gode i vintercuppen.

På nuværende tidspunkt fører Østjyllands Politi med sit store og stærke hold fra Randers, men Silkeborg er ved at samle en hær af ryttere, og resten af Midt- og Vestjyllands Politi følger med. Er der overhovedet plads nok på sporet? Ok, der kørte jeg lidt af sporet.... Men en 2016/2017 deltagerrekord, det er jeg overvist om, og jeg glæder mig til at være en del af den.

Når hjernerystelse er en erhvervsrisiko!

De fleste, der får hjernerystelse, kommer sig i løbet af nogle uger. De har blot behov for at vide, hvordan man stille og roligt går i gang igen. For andre er symptomerne længerevarende, og yderligere hjælp kan blive nødvendig.

Læs mere om følger efter hjernerystelse og om, hvad man selv kan gøre i vores nye pjece "Når hovedet bliver rystet". Pjecen kan downloades på vores hjemmeside www.cfh.ku.dk.

Hvis du får brug for mere hjælp, kan et forløb i Commotio-enheden være en mulighed. Her giver fysioterapeuter og neuropsykologer rådgivning, træning og støtte. Man mødes med andre i samme situation, deler erfaringer og inspirerer hinanden.

Se mere på www.cfh.ku.dk eller ring til os på tlf. 35 32 90 06

Commotio-enheden v. Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56 A, 2300 Kbh. S

Hjernerystelse, sku' det nu være noget?

De fleste mennesker har prøvet at have hjernerystelse (commotio). Faktisk får omkring 25.000 danskere årligt en hjernerystelse. Et par uger i ro, og så er den klaret! Men for 10 - 15 % er situationen en helt anden.

Bo fik en hjernerystelse, der kostede 2 års sygemelding

Bo har travlt, da han snubler ned ad trappen. Han bliver konfus og omtumlet og melder sig syg.

- I løbet af nogle dag følger hovedpine, kvalme og svimmelhed. Bo er ekstremt træt, har problemer med at koncentrere sig og får det værre, hvis han bruger sin pc eller mobiltelefon.
- Efter 8 måneders sygemelding starter Bo i Commotio-enheden, hvor de er specialister i følger efter hjernerystelse. Bo har gavn af træningen og af samtalerne med neuropsykologerne, fysioterapeuterne og de andre deltagere.
- Så følger 26 ugers virksomhedspraktik, hvor Bo følges af en neuropsykolog. Timetallet stiger stille og roligt fra 10 til 27 timer om ugen.
- Knap 2 år efter at Bo faldt ned ad trappen, får han arbejde igen. Bo arbejder nu 37 timer om ugen. Han bruger sin viden fra Commotio-enheden, så han undgår at blive udtrættet, miste overblikket etc.

Hvad kan man selv gøre, hvis man får hjernerystelse?

En hjernerystelse er "usynlig". Den kan ikke ses eller findes ved en scanning. Derfor har man selv ansvaret for at tage hjernerystelsen alvorligt, sørge for masser af hvile og evt. sygemelde sig. I den første tid kan det være nødvendigt at holde sig i ro og undgå at bruge pc, tv mm. Når symptomerne har lagt sig, kan man stille og roligt gå i gang igen. Vær opmærksom på, om symptomerne kommer igen, hold pauser og få tilstrækkeligt med hvile. Start med at arbejde et par timer om dagen med de letteste arbejdsopgaver.

Hvis hjernerystelsen ikke går over

Efter nogle måneder er der risiko for langvarige følger, de samme følger, som Bo oplevede. Det kaldes post-commotionelt syndrom eller PCS og kan betyde lange sygemeldinger.

Hvad gør man så?

Man får brug for professionel rådgivning, f.eks. fra egen læge. Kollegaer, chefer, familie og venner har brug for informationer om, hvorfor man ikke kan det samme som før.

En anden mulighed er et specialiseret rehabiliteringstilbud. Der findes nogle få i Danmark, et af dem er Commotio-enheden på Center for Hjerneskade.

Hvad sker der i Commotio-enheden på Center for Hjerneskade?

Her får deltagerne deres eget individuelt tilrettelagte forløb, der er sammensat af:

- Fysisk træning og sparring hos en specialfysioterapeut.
- Samtaler med en neuropsykolog om, hvad det betyder at have følger efter hjernerystelse. Hvordan kan man bedst økonomisere med sine kræfter, så hjernen ikke stresses. I fællesskab lægges en plan for, hvordan man stille og roligt genoptager aktiviteter og arbejdsliv.
- Gruppesamtaler med andre med hjernerystelsesfølger.

Se mere på www.cfh.ku.dk under "Langtidsfølger efter hjernerystelse"

At være en af de få

En stor del af danske politifolk kender navnet Palle Redder. Måske ikke personligt, men har man været en del år i politiet, og især hvis man dyrker politiidræt, og ikke mindst hvis man er løber, så kender man formentlig navnet Palle Redder. Politiidræt forsætter her serien om kendte danske politifolk, som har gjort sig bemærket i idrætsverden.

Af Robert Hansen, DPIF
Foto Seann Wullf, Odder Atletik/Motion og Helmuth Rame, Midt- Vestsjællands PI

Danske politifolk kan rigtig mange ting. Sagt sådan lidt selvrosende, så er der en naturlig nysgerrighed blandt politifolk. Det er bl.a. nok noget af det, der gør, at politiet trods alt får opklaret sager. Vilje og drivkraft til at nå et mål er også kendetegnende for en politimand, når han eller hun arbejder i sit daglige virke som politimand/kvinde. At give op ved første møde med en udfordring, som umiddelbart ikke kan overvindes, ligger ikke til politiet. Det samme gør sig gældende, når vi taler om politiidræt og de mange politifolk, som på et eller andet niveau dyrker sport. Nogen dyrker ikke noget sport. Ikke at det nødvendigvis er fordi viljen til det, ikke er der. Der skal trods alt noget interesse for emnet til at kaste sig ud i de fysiske udfoldelser. Nogen dyrker det på et hobbyplan eller for motionen og velværets skyld. Og så er der et mindre antal, som dyrker det ud i ekstremerne, og for hvem det er en næsten nødvendig livsstil. Og på toppen er der de helt exceptionelle. Dem er der ganske få af i dansk politi, men der er kun én Palle Redder!

Og hvorfor er der så kun én af Palles kaliber? Ja, det må du lige vente med at få at vide indtil senere i denne artikel.

Palle Redder startede i politiet i 1982, da han var 22 år gammel. En del af politielevernes træning dengang var bl.a. atletik, herunder også løbedistancen på 5 kilometer. Uden megen fortræning løb Palle Redder sin 5 kilometer test på ca 17 minutter. Det fik instruktøren på Politiskolen til at opfordre Palle til at gøre sin træning mere målrettet og med det for øje, blev interessen for marathonløb hurtigt vakt. Efter 3 måneders træning i begyndelsen af 1983, deltog Palle i sit første marathonløb, (Copenhagen Marathon), som blev sluttet med tiden 2.37.48. Tiden udløste ikke nogen 1. plads, men til gengæld en udstyrspræmie for den mest opsigtsvækkende præstation det år. Yderligere var den opsigtsvækkende tid og præstation medvirkende til, at DAF udtog Palle Redder til forskellige marathonløb rundt omkring i hele verden, hvilket motiverede Palle yderligere til at målrette sin løbetræning.

Palle Redder blev for nylig spurgt om hans bedste løberåd, hvortil han svarede: "At sætte sig et mål. Det giver motivation til at træne samt psykisk og fysisk overskud. At arbejde sig stille og roligt frem mod målet uden at forcere".

Denne målrettede og stålsatte træning har foreløbig resulteret i 3 vundne danske mesterskaber i marathonløb, henholdsvis i 1987, 1994 og 1996. Og yderligere har Palle Redder løbet marathonløb i lande som bl.a. Bangkok, Indien, Malaysia.
En beretning, som fortæller alt om Palle Redders viljestyrke, er den om dengang han til Aarhus Marathon ude på 30 km distancen, kom til skade og besluttede sig for at stoppe løbet. Han tog sit nummer af, og spurgte så om han kunne blive hentet og kørt i mål. Det kunne han ikke. Han måtte selv transportere sig de sidste 12.5 km frem til målet. Det fik Palle til at tage sit nummer igen og sætte det på brystet, hvorefter han fortsatte løbet, og endte med en tid på 2.59.

Og hvad er det så der gør, at der i dansk politiidræt kun er én Palle Redder? Jo, Palle er den eneste dansker, som til dato har løbet over 100 marathonløb vel at mærke under 3 timer i hvert enkelt løb. For nylig løb Palle sit marathonløb nr.107. Det foregik i Hong Kong og blev fuldført i en tid på 3 timer og 20 min. Vildt imponerende.

Palle Redders motivations punchlines er disse:

- Energi og overskud
- Socialt samvær
- I form
- Konkurrence
- Naturen (de fire årstider)
- Løbeoplevelser (ind- og udland)
- Sundhed / livskvalitet

Hvis du vil sammenligne dine egne marathonløbetider med Palles, så se lige her: marathon: 2:17:35 og halvmarathon: 1:05:59.

Palle Redder er i øjeblikket endnu en gang udsendt for dansk politi, og er for tiden i Kenya. Her er det for risikabelt bare at løbe rundt i gaderne, når træningen skal passes, så det meste af træningen foregår på løbebånd i øjeblikket.

Stefan Lauridsen, Esbjerg PI

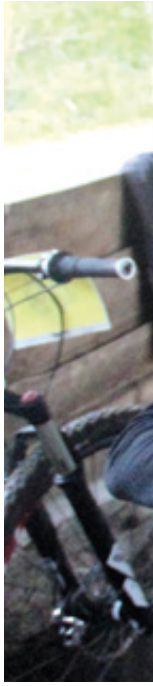
Assens PI takker af med en overdådig gaveregn

Af Line Folkmann, Aarhus PI
Fotos Kurt Petersen, Assens PI

Tirsdag den 6. december 2016 var Assens PI vært for MTB-Vintercuppens 3. afdeling. Det var det 19. mountainbike løb i træk i Assens, men desværre også den sidste, i hvert fald arrangeret af Assens PI, da foreningen grundet omstrukturering ved Fyns Politi og lukningen af stationen i Assens, vil blive nedlagt.

Ruten var henlagt til skoven omkring Brunebjerg i Assens og bød på en 2,5 km "tonser" rundstrækning. Rundstrækningen indeholdt en hel del snørklet singletrack med træer, som stod klar til at skubbe en af cyklen, skarpe svinge og en enkelt sej stigning. Heldigvis havde vejret artet sig i dagene op til, så ruten var forholdsvis tør og fremkommelig.

38 mountainbikekørere, fra Nordjylland til Sønderjylland og Midt/Vestjylland til Midt/Vestsjælland, stillede op til start i de 4 herre aldersklasser, dameklassen og begynderklassen på denne grå, men tørvejrs dag i december.



Klasserne blev sendt af sted med 30 sekunders intervaller for at sikre fremkommelighed på ruten, men på singletrack delen var der på første omgang dog stadig lidt tæt køkørsel. Herefter blev rytterne fordelt ud på ruten – ja selvfølgelig indtil de hurtige begyndte at indhente folk med en omgang. Da klasse 4, damer og begyndere, kun skulle ud på 4 omgang og klasse 1 ud på hele 8 omgange, så skulle der indhentes en hel del omgange, hvis sluttiden skulle matches. 4 omgange var nok lige i underkanten for os i dameklasse, klasse 4 og begyndere, men så var det godt man var startet med en opvarmningsrunde, og flere deltagere tog sig da også en afvarmningsrunde eller to efter løbet.

Selve løbet blev ikke overraskende vundet af "tonseren" Rasmus Feldballe fra Silkeborg PI med mere end halvandet minut ned til forfølgerne. Til gengæld var der større kamp om de næste placeringer i klasse 1, hvor

Se resultater på
www.politisport.dk

Svend Ovesen, Aarhus PI og Peter Wihan, Slagelse PI

Jakob Nørgaard, Randers PI, og Anders Pille, Esbjerg PI løbet igennem lå og kæmpede, men Jakob havde til sidst de stærkeste ben og tog anden pladsen med ca. 15 sekunder foran Anders.

Klasse 2 og 3 blev vundet af henholdsvis Peter Bloksgaard, Ålborg PI, og Georg Pape, Silkeborg PI med 40-50 sekunders forspring til nr. 2 i disse klasser, mens Finn Kristensen, Århus PI, tog sejren i "gammelmands" klassen med et halvt minuts forspring. I min egen klasse – dameklassen – så jeg mig slået af Betinna Romer, Midt- og Vestsjællands PI, som var en stærk og overlegen vinder af dameklassen. Jeg erkender gerne mit nederlag til hende, da hun er en klasse for sig. Peter Wihan, Slagelse PI, var også en klasse helt for sig selv – han vandt nemlig begynderklassen som eneste deltager.

Knud Sørensen, Nyborg PI, Finn Kristensen, Aarhus PI, og Erik Damsgaard, Fyns PI

Oven på et veloverstået løb og med trætte ben var der traditionen tro hygge med spisning. Assens' lokale restaurant La Posta sørgede for pizza'er og pastaretter nok til at dække sulten hos de sultne sportsudøvere. Da maverne var mættede blev nr. 1, 2 og 3 i hver klasse hyldet, men meget uvant var der ingen vin som præmier. I stedet for at de 3 bedste i klasserne fik en præmie, så var der nemlig indkøbt en flaske rødvin til alle deltagere. Grunden til denne flotte gaveuddeling var, at idet Assens PI nedlægges, så var der en pengekasse, som skulle bruges op til glæde for alle deltagerne ved dette sidste MTB-Vintercup arrangement i Assens PI-regi. Endvidere var der ikke mindre end 13 store lodtrækningspræmier, som igen bar præg af en klubkassen, som skulle tømmes. Jeg selv vandt en trøje til en værdi af 599 kr.

Ovenpå en for nogles vedkommende indbringende Vintercup og for andre et socialt og sportsligt løb rigere, takkede vi Assens PI og især Kurt Petersen for et rigtig godt arrangeret mountainbikeløb i skoven ved Brunebjerg i Assens.

Artiklens forfatter Line Folkmann, Aarhus PI

Rygproblemer i politiet

Af Kenneth Marloth Henze, cand.mag., Politiskolen

På grund af det ændrede sikkerhedsniveau har mange politibetjente de senere år været nødsaget til at udføre en større del af deres arbejde iført både føringsmidler og letvest. Samtidig er mange politibetjente i deres arbejde udsat for et til tider stillesiddende arbejde ved bl.a. længerevarende patruljekørsel og på andre tidspunkter moderat og fysisk hårdt krævende arbejde i ofte uhensigtsmæssige kropspositioner og stillinger. Disse arbejdsforhold kan samlet set være medvirkende til en øget fremkomst af længere- eller korterevarende rygproblemer. Problematikken læser vi om i de skriftlige arbejdskravsopgaver, som politiskolens modul-3 studerende afleverer. Her viser rygproblemer på grund af letvest, føringsmidler og patruljebilernes sæder sig som en stor kilde til frustration hos mange studerende og fastansatte politibetjente. Rygsmerter er også blevet undersøgt i det canadiske politi, hvor over halvdelen af politibetjentene havde besvær med lænderyggen i løbet af et år (Brown, 1998: s. 822).

En undersøgelse fra det svenske politi kom frem til, at ca. halvdelen af de politibetjente, der jævnligt bar sikkerhedsvest og føringsmidler, jævnligt havde problemer med og smerter fra lænderyggen (Hälsohögskolan 2013, s. 21 f.).

I et canadisk studie fandt forskerne frem til, at langt størstedelen af de politibetjente, der havde længerevarende patruljekørsel som en del af deres arbejdsopgaver, ofte havde ondt i lænderyggen. Risikoen for lænderygsproblemer var markant større for de betjente, der kørte mange kilometer i patruljebil, end for dem der ikke havde samme stillesiddende arbejdsopgaver (Donnolly 2015, s. 295 ff.). Det amerikanske militær har derudover fremført, at langtidsvirkningerne af at bære skudsikker vest mm. kan være medvirkende til øget forekomst af lænderygsproblemer (Larsen 2011, s. 1265).

Samtidig viser studier i det amerikanske militær, at den fysiske belastning forøges betragtelig, når en person skal være fysisk aktiv og samtidig bære skudsikker vest. Det vil være medvirkende til en hurtigere udtrætning af personen generelt, men også af de involverede muskelgrupper som for eksempel kernemuskulaturen, der skal stabilisere ryggen (Larsen 2011, s. 1270 f. og Ricciardi 2007, s. 203). En udtrætning af den stabiliserende muskulatur vil bevirke en øget skadesrisiko for politibetjenten, som vil øges i forhold til graden af udtrætning.

Der kan være mange årsager til rygproblemerne. Længerevarende patruljekørsel i biler, der ofte ikke er specialdesignet til politiets arbejdskrav eller udstyr, kan være en vigtig faktor (Hälsohögskolan 2013, s. 19 og Ramstrand 2013, s. 334 f.). Derudover kan vestens og føringsmidlernes vægt være en stor øget belastning på bevægeapparatet, hvilket vil være mest udpræget ved mindre og lettere personer. Et af problemerne med den forøgede vægt på skuldre og krop kan blandt andet være et ændret gangmønster hos politibetjenten, hvilket igen kan være medvirkende årsag til akutte- eller overbelastningsskader samt smerter i skulder, nakke og ryg (Park 2013, s. 1167 ff.).

Det er ud fra et skadesmæssigt perspektiv vigtigt, at letvesten og føringsmidlerne er tilpassede til den enkelte person. De skal sidde bedst muligt, uden at genere og bidrage til skævheder og ubalancer i bevægeapparatet mens politibetjenten arbejder siddende eller stående. Derfor er tilpasningen af letvest og føringsmidler, så de sidder ergonomisk hensigtsmæssigt og ikke trykker eller tynger, af stor vigtighed.

I en svensk undersøgelse fandt forskerne frem til, at der var en sammenhæng mellem antallet af træningstimer per uge, og mængden af rygproblemer politibetjentene oplevede. De politibetjente der gennemsnitligt trænede mest i løbet af en uge havde færrest problemer med lænderyggen. Det var ligegyldigt, om politibetjentene trænede styrke-, kredsløbs- eller kernetræning (Hälsohögskolan 2013, s. 21 f.). Andre forsøg viser, at man ved at opretholde en tilfredsstillende styrke i kernemuskulaturen og fleksibilitet i ryggen kan mindske risikoen for at få en skade i og omkring ryggen med ca. 50%. (Peate 2007).

Cady m.fl. testede nogle brandmænds fysiske kapacitet for at undersøge, om der var sammenhæng mellem fysisk kapacitet og mængden af opståede skader. Forskerne fandt frem til, at de brandmænd der præsterede dårligst, middel og bedst havde henholdvis 7,1%, 3,2 og 0,8% risiko for at pådrage sig en skade i løbet af et år (Cady 1979, s. 269 f.).

Dansk forskning viser, at træning med kettlebells ca. 20 minutter omkring 2 gange per uge i 8 uger har formindskende effekt på mængden og graden af smerter i nakke og lænderyg (Jay 2010, s.197 ff.).

Derudover har Michaelides m.fl. undersøgt sammenhængen mellem et testbatteri af 6 forskellige arbejdsrelevante tests for brandmænd og diverse styrketests. Forskerne fandt frem til, at der var en klar sammenhæng mellem brandmændenes præstationer ved nogle arbejdsrelevante tests, og hvor godt de præsterede i forbindelse med en test af deres kerne- og overkropsstyrke, styrken af mave- og skubbemuskulaturen samt deres benstyrke (Michaelides, 2011, s. 956 ff.).

Det vil sige, at politiet i forbindelse med anskaffelsen af det rette materiel fortsat kan gøre meget, for at den enkelte politi-

betjent har mindst mulig risiko for at pådrage sig rygproblemer. Derudover viser undersøgelserne, at den enkelte politibetjent ved jævnligt at dyrke en form for idræt har mulighed for selv at mindske risikoen for rygproblemer. Ved at træne hele kroppens muskulatur og derudover have fokus på kernemuskulaturen mindskes ikke kun risikoen for lænderygsproblemer, men politibetjentens præstationer forbedres yderligere i de moderat og fysisk meget krævende arbejdssituationer. Derudover bør den enkelte politibetjent have fokus på at få indstillet sædet i patruljebilen, arbejdsstationen på kontoret og andet personligt materiel, så det passer til den enkelte. Samtidig vil det være en fordel, hvis politibetjenten kan holde korte, men jævnlige pauser fra patruljekørslen, kontorarbejdet eller bevogtningen, hvor muskler og led kan mobiliseres og bevæges (se mere dertil i Rigspolitiets Arbejdsmiljøsektion).

Litteraturliste

Brown, J.J. (1998): Back Pain in a Large Canadian Police Force. *SPINE, Vol. 23, nr. 7, s. 821 – 827*

Cady, LD, Bischoff, DP, O'Connell, ER, Thomas, PC & Allan, JH (1979): Strength and fitness and subsequent back injuries in firefighters. *Journal of Occupational Medicine21: s. 269 – 272.*

Donnelly, C., Callaghan, J.P. & Durkin, J.L. (2015): The Effect of an Active Lumbar System on the Seating Comfort of Officers in Police Fleet Vehicles. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, vol. 15, nr. 3, s. 295 – 307.*

Hälsohögskolan 2013: Polisens Arbetsmiljö 2013, Delrapport 1(3), Fysiska aspekter.

Jay, K. (2011): Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environmental & Health, 37 (3), S. 196 – 203.*

Larsen, Brianna, Netto, Kevin & Aisbett, Brad: The Effect of Body Armor on Performance, Thermal Stress, and Exertion: A Critical Review. *Militaty Medicine, 176, 11, s. 1265 – 1273.*

Michaelides, M. A., Koulla, M. P., Leah, J. H., Thompson, G. B. & Brown, B. S. (2011): Assessment of Physical Fitness Aspects and Their Relationship to Firefighters Job Abilities. *Journal of Strength and Conditioning Research, 25 (4), s. 956 – 965.*

Park, H. (2013): Impact of ballistic body armour and load carriage on walking patterns and perceived comfort. *Ergonomics, vol. 56, nr. 7, s.1167 – 1179.*

Peate, WF, Bates, G, Lunda, K, Francis, S & Bellamy, K. (2007): Core Strength: A new model for injury prediction and prevention. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology 2:3.*

Ramstrand, N. & Larsen, L. B. (2013): Musculoskeletal Injuries in the Workplace: Perceptions of Swedish Police. *International Journal of Police Science and Management, s. 334 – 342.*

Ricciardi, R. & Deuster, P.A. & Talbot, L.A. (2007): The Impact of Body Armor on Physical Work Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise, Vol. 39(5), s. 203 – 204.*

Rigspolitiets Arbejdsmiljøsektion 2016: Øvelser for at modvirke muskel-skelet-gener som følge af bæring af letveste under (patrulje)kørsel, bevogtningsopgaver mm. Fundet den 2.1.2017 på http://polnet/NR/rdonlyres/D27C1F7D-DBE0-43F4-BF0A-28EC41381C1D/0/Øvelsesforslag_Minimeringafgenervedbæringafballistiskudstyr_20160928_TilPrint.pdf

mix Vol

Politimesterskaber i

Aarhus mod Nordsjælland

Af Helle Sejersen, Københavns Vestegn PI • Fotos Mie Nielsen, Københavns Vestegn PI

Københavns Vestegn PI, (VEPI), afholdte den 6. november 2016 danske politimesterskaber i mixvolley i Ejby Hallen, som er beliggende i smukke grønne omgivelser i Glostrup på den vilde vestegn. De fleste husker nok bedst dagen for et nervepirrende amerikansk valg og vinterens første frostdag, men varmen bredte sig hurtigt i Ejby Hallen, og stemningen var mindst ligeså nervepirrende som valget. Et afbud fra et enkelt københavnerhold betød 8 stærke hold, som stod til start med repræsentation fra København, Aarhus, Randers, Aalborg, Esbjerg, Nordsjælland og Københavns Vestegn (VEPI). Hvilket var yderst tilfredsstillende efter for få tilmeldinger og en aflysning sidste år.

Fire arbejdsomme, men fuldstændige 'volley-grønne' VEPI folk stod klar ved Ejby Hallen lidt i ni, hvor vi her mødte vores første overraskelse. Banerne stod ikke klar som aftalt og ingen halinspektør til at hjælpe. Vi kastede os over nogle net, og noget der kunne minde om remedier til en volleybane. Okay, der er åbenbart forskel på en badmintonbane og en volleybane! De første spillere ankom og kom os til undsætning, de fik simpelthen sat alle banerne op med det korrekte udstyr – tak! Vi havde hyret to amerikanske dommere, som selv spiller i den bedste danske volleyliga, men deres ankomst trak dog ud og nervøsiteten bredte sig endnu engang hos os. Tiden nærmere sig kampstart,

ley ball

Se resultater på
www.politisport.dk

Aarhus i stærk og høj opstilling

og vi havde intet hørt eller set til dommerne. Gode råd var dyre, men alle var enige om, at vi måtte hjælpe hinanden med at dømme og fair-play blev nøgleordet. Dejligt med den positive ånd, når nu tingene driller.

Alle spillere var kommet med højt humør og opsatte på, at få en god dag med en masse gode kollegaer fra hele landet. Nå ja, nogen kom vist også efter en sejr. Programmet var tæt, da antallet af tilmeldte havde medført, at stævnet kun blev afholdt på én dag. Flere jyske kollegaer havde på trods af det, valgt at tage en overnatning med, så der også var afsat tid til kammeratskabsaften.

Tre baner med selvudnævnte dommere stod klar til kampstart kl. 10.30, da vores to amerikanske dommere kom løbende ind ad døren. De havde været på en større omvej omkring Ejby Hallen i Køge. Det er heller ikke fair med to sportshaller med identiske navne. De var dog hurtige til at hoppe op på dommerstolene og alle kampene blev fløjtet i gang.

København efter de havde fået medaljer

Esbjerg mod Aarhus

Alle kampe forløb fint, heldigvis uden større skader, så kammeratskabsaftenen kunne starte på Albertslund Politistation allerede kl. 17.00. Cirka 45 godt brugte spillere nød den to-retters menu og de velfortjente kolde øl, inden medaljerne skulle hænges om halsen.

Den bedste mandlige spiller i Eliterækken blev velfortjent Christopher Secher fra PI-København, og den bedste kvinde blev Lea Madsen fra Esbjerg PI. I A-rækken gik rosen til Niels Christian Christensen fra Randers PI og Silvia Mørup fra Aalborg PI – stort tillykke til alle jer.

Alle så ud til at have haft en god dag, og jeg er sikker på, at flere hold skal tage revanche til næste år. Vestegnen har i hvert fald lovet at gå i skarp træning, så der kan ydes lidt mere modstand og vi takker for en rigtig god dag.

I A-rækken var der 3 hold, som mødte hinanden to gange for til slut at spille en finale. A-rækken blev vundet af Randers PI foran Aalborg PI med en 2-0 sejr. De kom begge til finalen med 3 sejre, så spændingen var høj til det sidste. Som rosinen i pølseenden kom VEPI 2 ind på en flot 3. plads, men de var opsatte på at tage revanche til kammeratskabsaftenen!

I Eliterækken var der 5 hold, som efter mange sveddryppende og nervepirrende kampe sluttede af med en finalekamp og en bronzekamp. Esbjerg PI og Nordsjælland PI dystede i kampen om bronzen, der blev til tre sæt, hvor Nordsjælland pI til slut vandt med cifrene 2-1. Det stod ret hurtigt klart, at kampen om DM-guldet skulle stå imellem PI-København og Aarhus PI. PI-København havde gennem hele turneringen vist højt niveau og vandt finalen 2-0, og de kan nu kalde sig danske politimestre i mixvolley 2016. VEPI gjorde rent bord med 0 point i både A og Eliterækken.

VEPIS gæve gutter og gutinder

Idrætsnyheder

PI København

Politiets Idrætsforening København inviterer til DHL-Stafet 2017

Løb for sundheden – DHL – stafetten 2017
onsdag den 30. og torsdag den 31. august

Ca. 750 deltog sidste år i DHL – stafetten, som blev en stor succes. Politiets Idrætsforening, København opfordrer derfor alle til også i 2017 at deltage i stafetten én af de to nævnte dage, hvor Rigspolitiet stiller telt op i Fælledparken til alle løbere fra Sjælland og Lolland Falster, der er ansat i politiet. Rigspolitiet leverer endvidere frugt og vand, og igen år har de besluttet sig for at udlevere en løbetrøje til hver løbsdeltager.

I Fælledparken afvikles stafetløbene med 5 løbere på hvert hold med første start kl. 1800 begge dage. I kan også vælge at gå de 5 km sammen med dit hold. Hele holdet starter samlet og går de 5 km på en selvstændig walk-rute med masser af underholdning undervejs. Walk starter også kl. 1800. Ønsker man at gå, bedes dette meddelt ved tilmeldingen.

Tilmelding af hold skal ske direkte til Politiets Idrætsforening København - Idrætskontoret -, cbe007@politi.dk eller pi-kbh@politiidraet.dk. PI - København betaler startgebyr for egne medlemmer, medens løbere, der ikke er medlem af PI - København, skal betale ca. kr. 135,00 pr. person, med mindre der samtidig sker indmeldelse i PI - København.
I forbindelse med tilmeldingen bedes oplyst navn, fødedata samt trøjestørrelse. Af hensyn til bestilling af trøjer er sidste frist den 19. maj.

Idrætsforeningen serverer igen i år grillpølser.

Motion krydret med hyggeligt samvær er en god grund til at tilmelde sig DHL-stafetten 2017.

VI SES

På vegne af PI – København
Gunnar Nørager
Formand

Vinter Tour 2017 simulatorgolf

Af Frank Lund Nielsen
Foto Peter Levring

Efter lidt genudsendelser af invitationen lykkedes det at få formalia på plads. Torsdag den 12. januar 2017 skulle første afdeling af årets Tour afvikles. Arrangør Jesper Bangsgaard bød velkommen og introducerede en svær bane med masser af vand, PGA National, The Champion, Palm Beach, Florida. Der skulle spilles stableford i to rækker. Betingelserne i denne første afdeling blev sat lavt på skalaen, herunder bløde greens, som ville tage vel imod lange indspil, hurtige fairways, så man kunne få lidt længde på sine drives, og ikke mindst havde vinden på banen denne dag fuldstændig lagt sig. Det skal selvfølgelig bemærkes, at de lette betingelser kommer til gode for dem, som formår at ramme fairways og greens "in regulation".

Af "baneservice" havde arrangøren sørget for gratis kaffe, og rundstykker med ost/pålægschokolade kunne købes undervejs med princippet først til mølle.

Undervejs på runden kunne man på Par 3 hullerne vinde en runde drikkevarer til alle i boksen, ved nærmest pinden i første slag. Undertegnede var dog langt fra disse præmier

Sådan udføres simulatorgolf

og måtte nøjes med en kop kaffe. I to tilfælde, på disse forholdsvise korte par 3 huller, lykkedes det, til trods for et følelsesmæssigt fantastisk træf på bolden og en lige mod pinden afgang på skærmen, for dernæst halvvejs at smutte til venstre og efterlade et indspil på ca. 65 meter. Følelserne for golf led et kraftigt knæk, men det er jo heldigvis kun et spil. Hen til bolden for det var jo min tur igen. Lave et super indspil og redde netto Par.

På en runde golf som denne blev vi heller ikke snydt for tilråb til bolden, STOOOOP eller RUUUUUL, alt afhængig, om man havde styr på indspil og putning, som kan være lidt svært at tilvænne sig. Det kan Kim Bo Munthesen måske svare på, for jeg kunne høre ham, selvom der var mange huller imellem os.

Der blev lavet fine resultater i denne første runde, så man skal pudse jernene i 2. runde, hvis man ønsker at blive samlet vinder af Vinter Tour 2017.

Formand Dan Berthelin og vinder af A-rækken med 37 point, Niels Bogø

Formand Dan Berthelin og vinder af B-rækken med 39 point, Peter Clausen

Badmintonafdelingens juleturnering

Af Martin Bundgaard
Fotos Robert Hansen, DPIF arkiv

Badmintonklubbens juleturnering fandt i år sted den 19. november i den fine BC37-badmintonhal på Amager, som var en fantastisk ramme for turneringen. Der var i år et stort fremmøde af både unge som ældre og ligeledes en del nye medlemmer. Vi startede ud med at være hele 23 deltagende, men grundet et par hurtige skader (det var i hvert fald undskyldningen), blev antallet af turneringsdeltagende reduceret til 21 spillere.

Traditionen tro var Ole og Nikolaj arrangørerne af turneringen, og dagens program lignede efter sigende også programmet fra tidligere år, hvor Engelsk double, Serveturnering, Double med pointforskel og en quiz udgjorde programmet. Pointsystemet for turneringen var ligeledes bestemt af Ole og Nikolaj, og de var vidst også de eneste, som kunne finde rundt i det. Som forventet gik det hen og blev en rigtig sjov og hyggelig dag, hvor der udover de sjove spil var mad og drikke til at holde energiniveauet oppe. Turneringen startede omkring kl. 13 og fortsatte med et passende antal pauser indtil kl. 18, hvorefter de forskellige placeringer skulle fordeles. Grundet det mystiske pointsystem var der spænding til det sidste om placeringerne. Endnu havde ingen formået at vinde turneringen to år i træk, og det skete heller ikke i år. 1. pladsen og vandrepokalen gik til Casper (formanden). Som den sociale klub vi er, blev der selvfølgelig uddelt præmier til alle, så ingen blev snydt.

1., 2., 3. og 7. pladsen blev først afsløret til julefrokosten om aftenen, som fandt sted på Station Amager. Undertegnede "vandt" 7. pladsen og dermed æren af at skrive dette indlæg, samt at passe godt på lanterne nissen indtil næste års juleturnering.

Julefrokosten blev holdt sammen med PI-Gymnastik og PI-Floorball, og vi blev samlet omkring 50 festglade idrætsfolk. Der var arrangeret god traditionel julemad med drikkevarer, musik og konkurrencer. Der var således lagt op til en festlig aften. Aftenen igennem blev der netværket på tværs af idrætsgrene, danset, hygget ved bordene samt spillet bordfodbold. Vi havde en fest!

Årets juleturnering og julefrokost var en succes med masser af badminton og socialt samvær. Det var ligeledes en rigtig god anledning til at lære hinanden i PI-Badminton og andre PI-medlemmer bedre at kende. Vi glæder os allerede til næste års juleturnering og julefrokost.

PI-X

Opvisningshold

Opvisningshold

Elitepiger

Elitepiger

TRE TIMERS GRATIS GYMNASTIKOPVISNING

PI-Gymnastik afholder sin årlige gymnastikopvisning

lørdag 29. april 2017 kl. 13-16

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

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

Håber vi ses!

PI Retro leverede på Stenbroen

Af Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsesmedlem og instruktør PI Retro
Fotos Pia Bonde Larsen

Retro

Når et nyt år begynder, så ved man én ting med sikkerhed i gymnastikverdenen: Årets første opvisning – Stenbrostævnet – er lige om hjørnet.

I år var det lørdag 28. januar, hvor Frederiksberghallen stod i gymnastikkens tegn fra morgen til aften. Og PI-Gymnastik var traditionen tro rigt repræsenteret.

For PI Retro, holdet for de rutinerede og "modne" rytmegymnaster over 27 år, betød det tidligt op lørdag morgen, for vi var et af de første hold på gulvet. Selvom Stenbro-stævnet reelt er en forvisning, og altså en form for generalprøve, inden forårets opvisninger for alvor går i gang, er der alligevel nerver på. Alle vil gerne gøre det godt, levere en flot opvisning og nå helt ud til de bagerste rækker.

Der var da også fuld koncentration, da de 25 Retro'er mødtes i opvarmningshallen. Flere hjalp hinanden med at øve og få styr på den sidst indlærte koreografi, og som opvarmningen skred frem, og opvisningen kommer tættere på – minut for minut – steg spændingen og sommerfuglene i maverne.

Men da musikken først bragede ud af højtalerne og de mange tilskuere klappede taktfast, indtog de erfarne Retro'er opvisningsgulvet med total overbevisning. Der var fuld energi på i løbet af de otte minutters show – og der blev leveret både ynde og inderlighed, smil, attitude og finesse.

Alt i alt en super oplevelse – og resten af dagen blev så brugt på at bakke op om de mange andre dygtige hold til årets Stenbro-stævne. På gulvet var også andre fra PI-Gymnastik: PI Piger, PI Opvisningsholdet, PI-X og PI Elitepiger, der alle leverede flotte opvisninger.

Alle foreningens hold kan opleves ved flere opvisninger og stævner i løbet af foråret (hold øje på foreningens hjemmeside www.pigymnastik eller Facebook: "PI Gymnastik"), og naturligvis ved PIs egen opvisning, lørdag 29. april i DGI-byen.

Retro

Stor aktivitet i Judoafdelingen

Af Morten Bollesen

Der er stor aktivitet i Judoafdelingen. Henover efteråret 2016 har der bl.a. været arrangeret teambuildings tur, som blev afholdt som optakt til de individuelle danske mesterskaber, 2 kæmpere har været i Japan på træningslejr, vi har fået tilgang af nye dygtige kæmpere til klubben, samt masser af folk til den daglige træning.

NYE KÆMPERE

Af de nye kæmpere skal nævnes svenske Tommy Macias, som studerer i København og som er en af de bedste svenske judo-kæmpere i sin vægtklasse. Han arbejder hårdt på at komme med til OL i Rio 2020. Tommy vandt en guldmedalje ved Grand Slam turneringen i oktober i Abu Dhabi i vægtklassen – 73 kg, et fantastisk resultat, som lover godt for hans deltagelse ved OL.

Yderligere så har vi fået nogle unge kæmpere til klubben, Anders Bundgaard Olsen, Oliver Valta og Kalle Friis-Hansen, som alle træner hårdt og målrettet, og vi forventer os meget af dem. I efteråret 2016 blev der som optakt til DM afholdt et teambuildings arrangement, som Thomas "Store" Hansen har skrevet et indlæg om.

Teambuilding

Af Thomas Hansen
Fotos Ole B. Nielsen

Træner Lars Maagaard

EN NY KLASSIKER ER FØDT

Efter mange år med kanotur som teambuilding prøvede vi i år noget nyt. Vi tog af sted fredag den 28. oktober til søndag den 30. oktober. Denne gang blev vi mødt af teamledelsen i form af Morten Bollesen og Lars Maagaard, som i bedste udklædning forsøgte at blende ind i Hovedbanegårdens faste kunder. Vi tog derefter mod syd uden at vide, hvor turen gik hen. Der blev flittigt gættet, og havde konkurrencerne været i gang, havde mit hold allerede fået sine første point. Turen gik mod Lalandia, hvor der var lejet et par hytter. Vi var i alt 17 mand af sted, og vi blev ved ankomsten opdelt i hold af 2. Derefter blev der hygget, sunget, trænet og konkurreret i diverse øvelser.

[redacted]

Konkurrencerne bestod på dag 1 blandt andet i hurtigste tid på rutsjebanen i Lalandia, diverse spørgsmål til professoren, kender du sangen, samt hvem som kunne holde vejret længst under vandet. Lad mig bare sige, at jeg blev noget overrasket over, at Lalandia var tom, da jeg kiggede op efter min neddykning. Efter dag et var mit hold bestående af Mathias Ferré og jeg ikke overraskende, for os, på en suveræn førsteplads.

Gi med PI – logo

Teamet

Det kom som en stor overraskelse for alle, at vi på dag to faldt totalt igennem og tabte stort set alle konkurrencer. Konkurrencerne på dag to bestod blandt andet i at skubbe bil, løb med tilfældige nøgler efter ophængte hængelåse og nedslagtning af egern med en hammer (spilmaskine). En stor tak til Morten og Lars, som havde formået at forny en god tradition. Vi havde et par rigtig gode dage og kom nærmere på vores holdkammerater. Vi håber, at vi igen i år kan tage mesterskaber for hold og individuelt. Måske var netop denne ryste sammen tur, det der fik os til at præstere netop dette.

Benjamin Darville henter vand

Thomas "Store" Hansen og Mathias Ferré Poulsen

Japan »»»»

Tekst og fotos Oliver Nelmark og Mathias Ferré Poulsen

Mathias Ferre Poulsen til venstre og Oliver Nelmark til højre

Vi rejste fra Danmark den 9. november, og efter flyveturen på cirka 10 timer landede vi i "Solens ophav", også kendt som Japan. Formålet med turen var at træne en masse judo med en masse dygtige japanere og deriblandt verdensmestrer, OL vindere og medaljetager ved OL og VM.

Det første stykke tid brugte vi i Tokyo. Her boede vi og trænede på Kodokans, som er hovedkvarteret for hele verdens judo. Kodokan bygningen er en 8 etagers bygning, som huser alt lige fra kontoer, museum, 4 store trænings sale, publikumspladser og et hav af værelser til overnattende gæster.

Ved ankomst til Kodokan så vi allerede frem til at træne, men måtte desværre gå skuffet tilbage til vores værelse. Træningen var aflyst, da der var forberedelse til Ko-

DM individuelt

Af Morten Bollesen

Ved DM individuelt, der blev afholdt i Helsingør den 5. november 2016. Det kan kort summers op som nedenfor:

Mathias Ferré Poulsen - 66 kg	**GULD**
Anders Bundgaard Olsen - 73 kg	**GULD** for senior og U 21
Benjamin Darville - 81 kg	**GULD**
Oliver Nelmark - 90 kg	**GULD**
Thomas Hansen - 90 kg	**SØLV**
Frederik Jørgensen +100 kg	**GULD**
Mathis Damgaard +100 kg	**BRONZE**

Alle kæmpede op til deres bedste, men især skal det nævnes Mathis Ferre Poulsens finalekamp, som var utrolig spændende. Her viste han overskud i de afgørende sekunder, idet han formåede at vinde over en meget dygtig kæmper med væsentligt mere erfaring end ham selv. Med ovenstående resultat blev PI den mest vindende seniorklub - et resultat som vi kun kan være tilfredse med.

Onsdags træning på Kodokan

dokan cup, hvilket er den største turnering i Japan efter All Japan. All Japan er den allerstørste turnering - man siger, at kan man vinde denne turnering, kan man tage medalje ved VM.

Trods en aflyst træning var vi stadig sultne på den japanske kultur, og af sted gik det i jagten på aftensmad. Hvis vi skal beskrive Japan i ét ord, må det være: ris og atter ris. Vi har spist ris i lange baner hver evig eneste dag, og nærmest hvert måltid bestod af noget med ris.

Mathias Ferre Poulsen til træning

Om onsdagen mødes ca. 150-200 judokæmpere fra universiteter, som både ligger i og uden for Tokyo, til træning på Kodokan. Så her er rigeligt at vælge imellem. Træningen om onsdagen minder delvis om den, vi kender der hjemme. Opvarmningen består af løb i 5 minutter efterfulgt af 10 minutters uchi-komi, herefter var vi klar til 18 x 5 min randori.

Mathias Ferre Poulsen til træning

Oliver Nelmark til træning

Mathias Ferre Poulsen til træning

Udover træningerne på Kodokan har vi to gange været på et universitet, som ligger i byen Saitama godt og vel halv anden times kørsel væk med offentlige transportmidler. Vi blev inviteret med til træning, efter at vi havde mødt deres hold under Kodokan cup, som vi var inde og se. En lille, hyggelig og iskold dojo med både drenge og piger på måtten, hvilket er usædvanligt her i Japan. Vi blev taget godt i mod og blev siden hen inviteret ud af træneren på stedet Mr. Nose-sensei med 8. dan og en 3 plads ved OL i bagagen.

Niveauet på Kodokan og Saitama universitet var til at følge med til. Der trænes hårdt og meget, men i dette omfang kan vi godt følge med derhjemme. Tiden inden judotræning om aften blev brugt på styrketræning – og formiddagen brugte vi på at opleve området omkring Kodokan, hvor der ligger flere kampsports butikker og her i blandt en 6 etagers bygning med kun mizuno produkter til forskellige sportsgrene.

Efter 10 solrige dage med 17-23 grader og meget få grå dage, skulle vi nu videre til næste træningssted. Vi brugte cirka 2 timer fra Tokyo for at komme til Isehara, som er en lille by i regionen Kanagawa. Her ligger et "berømt" universitet inden for judo-verdenen nemlig "Tokai." Universitet havde 4 deltagere med til OL i judo, hvoraf det var 3 drenge og 1 pige. Det blev ligeledes også medalje til samtlige drenge, hvor af 1 var af guld og 2 af bronze. Her på stedet skulle vi altså træne de næste 10 dage. Desuden var alle vindere ved Kodokan Cuppen i mændenes række fra Tokai uni med undtagelse af en vægtklasse.

Træningen her var opdelt i fysisk morgen træning og judo kl. 17 om aftenen. Vi er vant til hjemmefra, at træningen har et fast slut tidspunkt. Det er ikke tilfældet her - vi oplevede træningerne varierede med op mod en time uafhængig af hinanden, og ingen af træningerne varede under 2 timer, hvor imod den længste vi havde var 3,5 time lang. Når træningen var overstået, blev man på måtten efter eget behov og lavede sin egen teknik. Opvarmningen foregik under kyndig vejledning af en fysioterapeut med forskellige øvelser, derefter hilste vi og forsatte med 10 minutters uchi-komi.

Inden randorien startede skulle deltagerne ved GS Tokyo lave nage-komi i 5 minutter. Imens de kastede deres nøje udvalgte uke, fik vi andre udleveret bælter, som indikere at vi skal stå i midten til 8x6 min randori (kamp). Da de var overstået, fik japanerne også bælter til endnu en omgang med 8x6 minutter. Sparring for os begge var der rigeligt af, der var omkring 150 kæmpere på måtten. Efter 16 omgange randori skulle man tro, at det var det. Men nu, hvor vi er i gang, så tager vi også 16 omgange med ''offence/defence'' ne-wsa (gulvkamp) 16x1 min. Inden træningen slutter, skulle der laves lidt nage-komi og derefter udtrækning.

En super og udbytterig tur, hvor vi har oplevet en masse judo og spist en masse ris. Vi glæder os allerede til næste gang, vi skal besøge Japan. Der er altså noget ved at tage der over, og man udvikler hurtigt ens judo, når man har sparring, som presser en til det yderste.

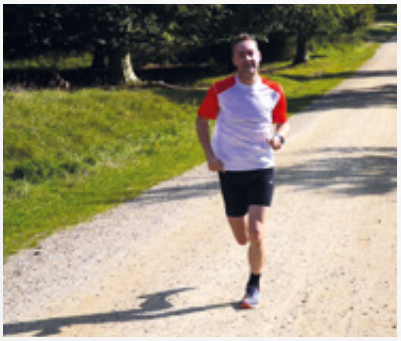
Efteråret
i PI Københavns Motionsafdeling

Tekst og fotos Mikael Bork, Motionsafdelingen

I september havde vi lørdag den 10. september fortræning på E-løbs ruten. Selv om det var en fin solskinsmorgen, fandt kun tre løbere tid til at komme i Dyrehaven. Jeppe Schrøder løb på 59.08 min, og Jesper Mortensen løb på 1 time og 10 minutter. Jan Kofoed havde valgt den lidt kortere rute på ca. 8 km, som han gennemførte på 44.12 min.

Søndag den 9. oktober var der Eremitageløbet i Dyrehaven, hvor vi som vanligt havde vores fælles PI lejr, hvor løberne kan komme og lægge deres overtrækstøj og tasker under løbet. Her var alt ikke, som det plejede, idet det store træ, som foreningen har holdt lejr under i mere end 25 år, var væltet i en storm. Det store træ lå væltet ud over vores normale lejr plads. Vi fik dog plads til en god lejr afgrænset af de store grene fra den væltede kæmpe. Der var som vanligt også plads til morgenmad i det fri med ved foreningens campingbord. Der var anslået 50 PI løbere med familie inde og benytte vores lejr og få en snak med kollegaer, som de ikke havde set siden sidste års E-løb.

En stående kæmpe ved en falden kæmpe.



Jesper Mortensen lukker øjnene og tænker på, at han snart er oppe ad målbakken.

Som morgenmadslejren så ud i gamle dage i 2014.

Og sådan ser den ud i 2016.

Årsafslutning
i PI Motion

Frank Benjamin Jensen får pokal og præmie af formanden Henrik Loose for 1. pladsen i stationsturneringen.

Jørgen Wasmann Hansen modtager præmie af formanden Henrik Loose for 2. pladsen i stationsturneringen.

Tekst og fotos Mikael Bork, Motionsafdelingen

Lørdag den 10. december holdt PI - Københavns Motionsafdeling årsafslutning. Traditionen tro mødte løberne julemanden ude på ruten, og efter løbet var der godter, gløgg og æbleskiver til alle. Til afslutningen blev der uddelt gaver i form at lodtrækningspræmier, og der blev uddelt præmier til vinderne af stationsturneringen og flidspræmie til årets flittigste motionsløber.

Vinder af stationsturneringen blev igen Politigården, hvor pokal og præmie blev overrakt til vores kommende kasserer Jesper Mortensen. Nr. 2 blev Bellahøj, hvor præmien blev overrakt til Jørgen Wasmann Hansen, og nr. 3 blev Vestegnen, hvor præmien blev overrakt til Søren Østergaard. Årets flittigste motionsløber blev Jeppe Schrøder, som har deltaget i alle vores motionsløb i 2016. Han modtog et gavekort for sin indsats.

Vi siger tak for 2016 og på gensyn i 2017. Der er udsendt liste over motionsløb i 2017, samt civile løb man kan tilmelde sig og få refunderet startgebyret, når løbet er gennemført. Der har desværre i gennemsnit kun været godt 10 løbere til vores motionsløb, men vi kører på et år endnu og håber på større deltagelse i 2017.

Kommende Motionsløb: Lørdag den 8. april kl. 1000 fra Politiskolen i Brøndby

= Lodtrækningspræmier fra Motionsafdelingens sponsor:

Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.

POST DANMARK

PP

MAGASINPOST SMP
ID-NR. 42554

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