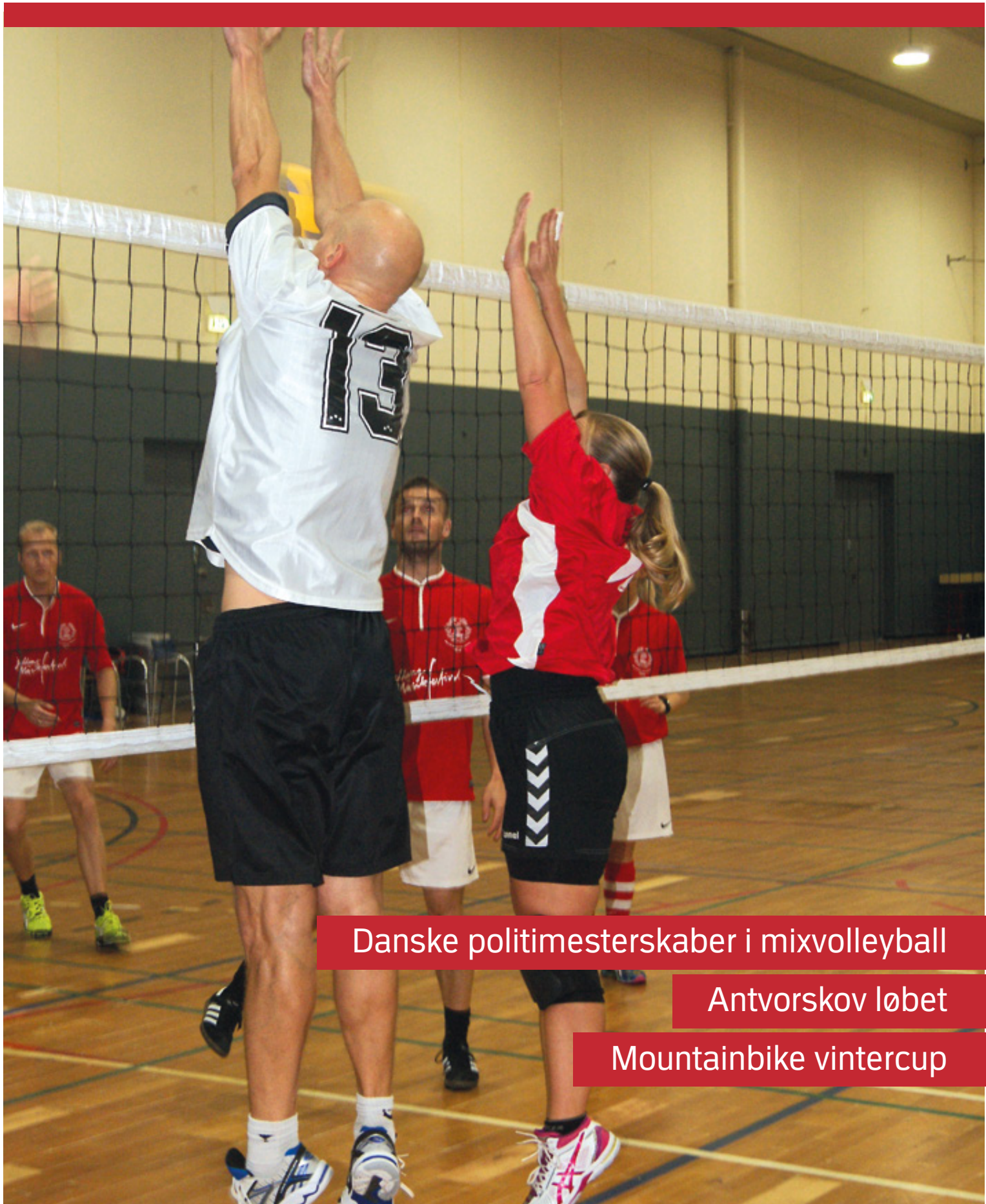


# POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 8 • 2017



Danske politimesterskaber i mixvolleyball

Antvorskov løbet

Mountainbike vintercup



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 Politidrætsforbund  
v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør  
Robert Hansen  
Sydøstjyllands Politi  
Tlf. 2632 2408  
E-mail: politidraet@gmail.com

Forbundets adresse  
Dansk Politidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund  
Tlf. 2294 9182  
E-mail: info@politisport.dk

Hjemmeside  
www.politisport.dk

Layout  
FL Reklame

Tryk  
Scanprint A/S Horsens

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

Forside  
Danske politimesterskaber i mixvolleyball  
blev holdt i Vejle, hvor Esbjerg blev ny danske  
politimester i mixvolleyball.  
Foto: Robert Hansen, DPIF

Deadline/Udgivelse  
1/18  
Deadline for indl. af stof: 5. februar 2018  
Udgivelse 12. marts 2018

2/18  
Deadline for indl. af stof: 15. marts 2018  
Udgivelse 30. april 2018

3/18  
Deadline for indl. af stof: 16. april 2018  
Udgivelse 28. maj 2018

4/18  
Deadline for indl. af stof: 4. juni 2018  
Udgivelse 9. juli 2018

5/18  
Deadline for indl. af stof: 12. juli 2018  
Udgivelse 20. august 2018

6/18  
Deadline for indl. af stof: 27. august 2018  
Udgivelse 1. oktober 2018

Ret til ændringer forbeholdes.



## Politidræt

Leder .....	5
Antvorskovløbet .....	6
Politimesterskaber i mixvolleyball .....	10
Cykelryttere søges til politilandsholdet .....	14
Benstyrke og arbejdspræstation som politibetjent .....	18
MTB-Vinter cup .....	21
Fælles klubmesterskaber i Randers .....	24
Slagelse PI i topform .....	28

## PI-Nyt

Generalforsamling 2018 .....	35
<b>Badmintonafdelingen</b> Badmintonafdelingen .....	36
<b>Fodboldafdelingen</b> PI-fodbolds 1. hold afslutter en højdramatisk efterårssæson . . . .	40
<b>Golfafdelingen</b> Finale - stationsturneringen i golf .....	42
<b>Gymnastikafdelingen</b> To PI'ere skal træne og udvikle DGI's næste verdenshold .....	44
<b>Judoafdelingen</b> Det har været et ualmindeligt godt år .....	47
<b>Orienteringsafdelingen</b> Sprint ved Høst Open .....	48
<b>Skytteafdelingen</b> År 1 som formand .....	52
Klubmesterskab og årlig våbenkontrol for privatejede våben . . . .	54

Formand  
Knud Stadsgaard



Næstformand  
Jens Claumarch



Kasserer  
Ole K. Jacobsen





Knud Stadsgaard  
Formand



# Træning sammen med kolleger giver en dokumenteret bedre effekt

**"Andet kan vi ikke være bekendt"**, citerede jeg i sidste blad Ninna Thomsen, Sundheds- og Omsorgsborgmester i Københavns kommune, for at sige.

Borgmesteren henviste til kommunens positive holdning omkring træning i arbejdstiden, en holdning til strategisk at ville investere i medarbejdernes ve og vel. En investering der sikrer forebyggelse og vedligeholdelse af kroppens fysiske formåen.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har tidligere dokumenteret, at man får mere ud af træningen ved at træne i arbejdstiden sammen med kolleger fra arbejdspladsen. Forskningscenteret her efterfølgende suppleret dette med ny forskning, med det formål at undersøge hvordan træningen i arbejdstiden i så fald var mere effektiv i forhold til at reducere muskel- og skelet smerter. Igen var undersøgelsen rettet mod sundhedspersonale, men mon ikke der kan drages mange paralleller til andre arbejdspladser og faggrupper med fysiske belastninger.

Undersøgelserne viste, at ud over en klar forbedret individuel motivation, så gav synergieffekten ved at samtræne i arbejdstiden og på arbejdspladsen ligeledes forbedrede fysiske resultater i forhold til den gruppe medarbejdere, der trænede hjemme og i fritiden.

En anden væsentlig læring fra den ny forskning var, at også overvægtige medarbejdere langt bedre fandt motivationen ved at træne i arbejdstiden og på arbejdspladsen - og tillige opnåede langt bedre resultater, end de medarbejdere der trænede hjemme og i fritiden.

Ret interessant er det ligeledes, at de gode resultater allerede indfandt sig ved en gennemsnitlig træning på blot 2 x 10 minutter om ugen – og at dette kunne dokumenteres allerede efter 10 ugers træning.


Den fysiske samtræning i arbejdstiden medførte ifølge deltagerne ligeledes, at arbejdet følte mindre anstrengende og at relationerne mellem kollegerne blev styrket – altså meget væsentlige observationer.

Jo, Ninna Thomsen, Københavns kommune kan være sig selv bekendt og kommunens tiltag er meget anerkendelsesværdige – og både medarbejdere og kommunen får et udbytte heraf.

Jeg vil slutte indlægget af som sidst;

Det er sundt som virksomhed at stille sig samme spørgsmål som Københavns Kommune; "hvad vil vi være bekendt" – særligt i en tid hvor fysisk og mental parathed aldrig har været vigtigere!

✓ for politiidrætten  
Knud Stadsgaard



Se resultater på  
[www.politispport.dk](http://www.politispport.dk)

Tekst Peter Wihan, DPIF / Slagelse-PI  
Fotos Jan Kofoed Nielsen, PI-København

For 7. år i stribe afholdte Slagelse-PI den 3. oktober Antvorskovløbet. Det er blevet en lille tradition, og vi giver ikke lige sådan op. Det var derfor også dejligt, at hele 55 løbere var tilmeldt til årets udgave i Broby Vesterskov. Vejret var mildest talt ustabil i dagene omkring arrangementet, og vi havde som arrangører ledt med lys og lygte efter regntøj, have pavilloner, telte og andre vandafskærmende foranstaltninger. Blot hvis gudernes vrede skulle ramme arrangementer ligesom i 2013, hvor Buddha så heldigvis rakte en hånd frem og hjalp os. Ja - den var intern - smil hvis du forstod den.

# ANTVORSKOVLOBBET









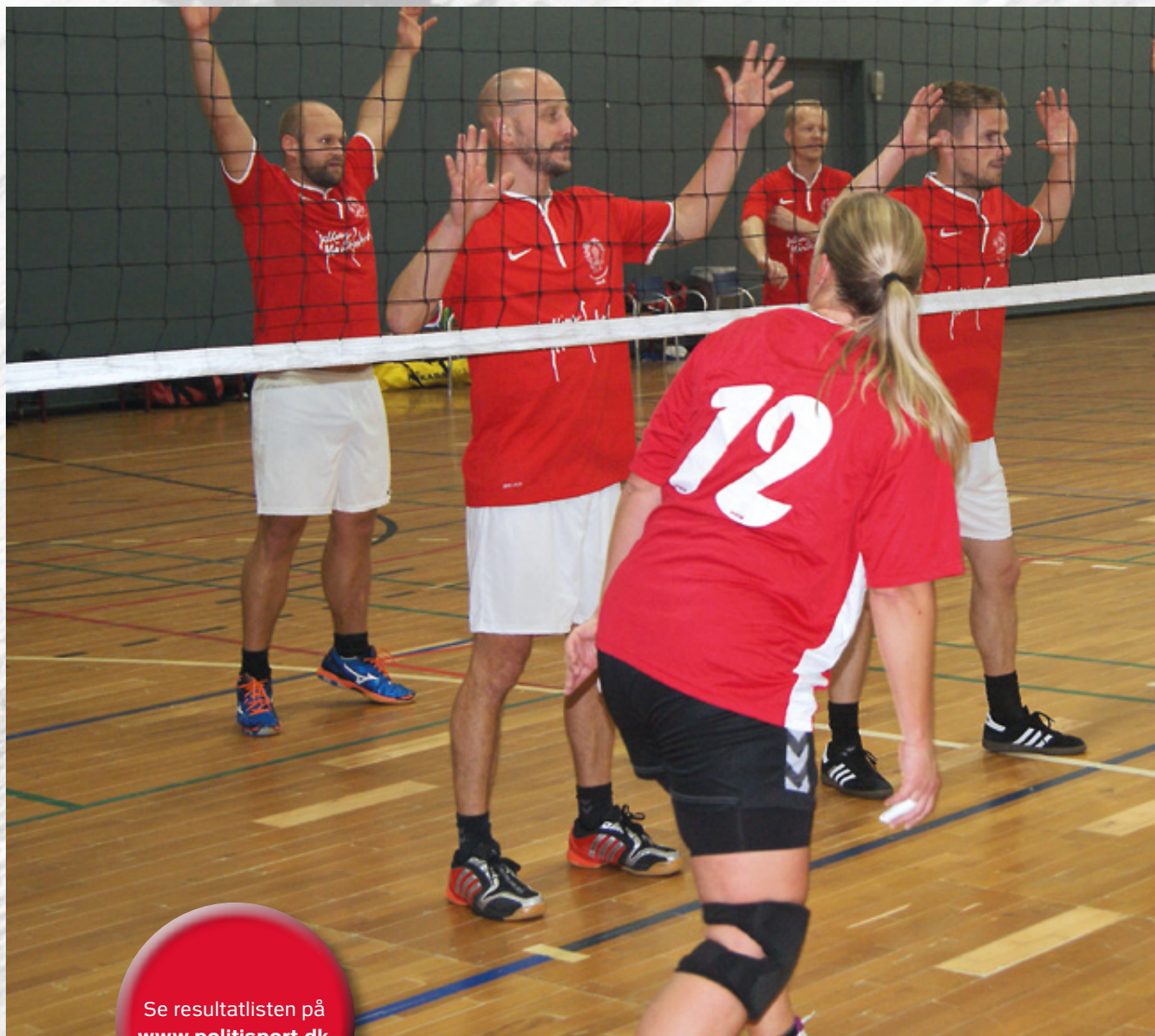
Vi var heldigvis mere end heldige, og i en ellers alen lang række af regnvejrsdage tittede solen frem, mens deltagerne fandt frem til starten i skoven. Orienteringsfolk er ikke pivede på nogen måde, men det er nu bare fantastisk meget sjovere, når solen skinner. Alle 55 løbere kom også godt af sted, kyn-digt vejledt af formand Jacob Raft og tro hjælper Helle Wihan, der begge har stået for starten i alle årene. Det er en kritisk fase og kræver lidt timing, når der er præcise starttider, 1000 spørgsmål, og brikker der skal udleveres.

1 time senere ankom de første folk i mål, og det stod hurtigt klart, at der var lidt knas i tidtagningen. Det var dog i den lave ende, hvor vi kunne sige øv og trække på erfaringen, således at alle fik deres tider, og resultatet ikke blev påvirket. Det var blot stræktid-derne, der måtte skrottes.

Da alle var i mål, var det tid til den årlige afslutning. Slagelse-PI har efterhånden et vældigt godt sam-arbejde med Sorøhallen, hvor der bades og klædes om, og derefter står Viggis klar med varm mad. Vi havde flottet os og prøvet en ny ret i form af bøfstro-ganoff, og det faldt i vældig god jord. Viggis laver det hele fra bunden, og det kan smages. Det koster lidt ekstra, men Slagelse-PI har valgt at smide lidt penge efter en god afslutning. Det blev det skam også, og det var en mæt og tilfreds skare, der sagde farvel og ikke mindst på gensyn.

Jeg vil i den anledning tilføje, at Antvorskovløbet 2018 allerede er i støbe skeen, og det vil blive et såkaldt byløb i Sorø by. Vi håber, det vil lokke lidt ekstra folk til, da byløb bare er noget helt andet og super sjovt på grund af den lidt lettere orientering.

# Politimesterskaber i mixvolleyball



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

Tekst og fotos Robert Hansen, DPIF / Sydøstjyllands PI

De danske politimesterskaber i mixvolleyball blev heldigvis også afholdt i år. Det så ikke lovende ud, da deadline for tilmelding nærmede sig. Kun få hold havde tilmeldt sig, men efter en ihærdig indsats fra flere af kollegerne ude i landet, lykkedes det til sidst af mødes i Vejle med i alt 7 hold. Vestegnen havde 3 hold med, Sønderjylland stillede med 2 hold, Aarhus med 1 hold, og Sydøstjylland med 1 hold. Holdene blev delt i en Mesterrække gruppe og en A-række gruppe. Med 3 hold i A-ræk-



*Finalekampen mellem Esbjerg og Sydøstjylland blev en spændende affære.*



*Esbjerg og Sydøstjylland i finalekampen, hvor Esbjerg kunne erklæres for danske politimestre efter 3. sæt.*



*Esbjerg og Sydøstjylland i finalen.*



*Aarhus og Vestegnen i kamp.*



Syd- og Sønderjylland mod Vestegnen.

ken var der desværre kun udsigt til, at hvert hold skulle spille 2 kampe, og de ville dermed være færdige inden frokost. Men folk var kommet for at spille volleyball og alle holdene i A-rækken tog lige en ekstra runde, så alle fik spillet 4 kampe, inden Vestegnen 3, som ubesejret kunne erklæres som vinder af A-rækken.

Heller ikke Mesterrækken lå på den lade side. 3 kampe til hvert hold var ikke nok. Inden første kamp blev fløjet i gang, havde holdene aftalt, at de skulle spille finalekamp og ligeledes kamp om 3. og 4. pladserne. Efter de 3 indledende kampe stod kampen om bronze mellem Aarhus og Vestegnen 1, hvor Aarhus efter 3 tætte og nervepirrende sæt, kunne hente bronzemedaljerne hjem til Aarhus. I finalen stod Esbjerg og Sydøstjylland over for hinanden, og også her blev det en neglebiddende spændende kamp.

Esbjerg lagde ellers hårdt ud og med et vinderset på 25-11, så det ud til, at Sydøstjylland måtte tage til takke med sølv allerede nu. Men et intens og sjældent set spændende andet sæt, hvor pointene gik fra side til side, trak Sydøstjylland det længste strå og vandt sættet med 25-21. Tredje og afgørende sæt blev ligeså spændende, men mod slutningen af sættet, havde Esbjerg den fornødne styrke og energi til at hente slutsættet hjem med en sejr på 25-17, og således blev ny dansk politimester i mixvolleyball Esbjerg.

Mesterskabets bedste spillere fra venstre Emma Therkildsen, Sydøstjylland PI, Anders Kudsk, Syd- og Sønderjyllands PI, Sandra Nørgaard Holmer, Vestegnens PI, og Benny Ravn, Aarhus PI.



4 kompetente og meget fair dømmende professionelle dommere fra Dansk Volleyballforbund var med til at udfinde mesterskabets bedste spillere.



Arrangørerne havde valgt at bruge 4 professionelle dommere, og der skal fra både arrangører og spillere lyde en kæmpe stor tak til alle 4, som leverede en yderst professionel og stærk indsats, hvor de fra start af lagde en linje, så der var taget højde for, at niveauerne for spillerne var forskellige. Således blev der derfor ikke dømt for små fejl, som ellers ville være et fløjt værd, hvis det havde været professionelle kampe. Dermed skabte dommerne også en fornøjelig sportsdag for alle deltagerne, uanset hvilket niveau man var på.

Bedste spillere blev også fundet. Alle 4 dommere og Ole Kjær Jacobsen fra Dansk Politiidrætsforbund spottede i løbet af dagen kandidaterne til de bedste spillere. Og valget faldt på:



Danske politimestre i mixvolleyball blev Esbjerg, der her får guldmedaljerne hængt om halsen af Ole Kjær Jacobsen fra Dansk Politiidrætsforbund.



Sølvmedaljer til Sydøstjyllands Politiidrætsforening.



Vestegnen 3 blev nr 1 i A-rækken. Her får de medaljer af Ole Kjær Jacobsen fra Dansk Politiidrætsforbund.



#### **Bedste kvindelige spiller i A-rækken**

Sandra Nørgaard Holmer, Vestegnen PI

#### **Bedste kvindelige spiller i Mesterrækken**

Emma Therkildsen, Sydøstjyllands PI

#### **Bedste mandlige spiller i A-rækken**

Anders Kudsk, Syd- og Sønderjyllands PI

#### **Bedste mandlige spiller i Mesterrækken**

Benny Ravn, Aarhus PI

Arrangørerne (Sydøstjyllands Politiidrætsforening i samarbejde med Dansk Politiidrætsforbund) afholdt politimesterskaberne i samarbejde med Vejle Kommune og DGI Huset i Vejle, hvor både mesterskabet og den efterfølgende kammeratskabsaften blev afholdt i optimale rammer for afvikling af stævnet. DGI Huset i Vejle leverede professionel service og med sikker hånd og koordination, stod Helle Gramfjeld parat til at løse evt opgaver, som opstod i løbet af dagen.

Næste års danske politimesterskaber i mixvolleyball står Aarhus PI for.

# Cykelryttere søges til politilandsholdet

Bruttolandsholdet i landevejscykling søger emner til politilandsholdet i cykling. Målet er at have en bruttotrup af både mænd og kvinder til politilandsholdets deltagelse i de Europæiske Mesterskaber 2018.

Tekst Jørgen Guldborg, formand, Cykeludvalget i Dansk Politidrætsforbund  
Fotos Carsten Dyhr, Københavns Politi (Arkivfotos)



Cykeludvalget bestående af Rikke Guldbæk, Jens Svenningsen og Jørgen Guldborg ønsker at udtage et bruttolandshold i cykling med henblik på senere og endelig udtagelse og deltagelse ved De Europæiske Politimesterskaber i landevejscykling primo september 2018 i Belgien.

**MÅL: KVINDER** Udtagelse af 3 ryttere + 2 reserver (reserverne rejser ikke med til EPM).

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

- IAGTTAGELSESLØB**
- Forudgående løb og især med fokus på licenscykelløb under Danmarks Cykle Union
  - 6. juni 2018: DPM i enkeltstart, Vejle (krav om deltagelse)
  - 7. juni 2018: DPM i linjeløb, Vejle (krav om deltagelse)

Der sker udtagelse af det endelige landhold umiddelbart efter De Danske Mesterskaber i juni.

- >> Vi anbefaler interesserede ryttere at søge licens hos Danmarks Cykle Union
- >> Rytterne på bruttolandsholdet følges tæt af Cykeludvalget op til udtagelsen i juni 2018



Flere ryttere har allerede vist deres interesse og er på listen. Såfremt andre ryttere, som vi i første omgang ikke har haft kendskab til, og derfor ikke er meldt ind i forhold til bruttolandsholdet, er vi meget interesseret i at høre fra jer!

Alle ryttere på bruttolandsholdet får direkte og uddybende besked vedrørende datoer samt en planlagt træningslejr i august 2018 for de ryttere, som udtages til det endelige landhold, der skal repræsentere Danmark og Dansk Politi i Belgien primo september 2018.

Interesserede kan fremsende kontaktinfo til Centalkontoret i Dansk Politiidrætsforbund.







# Benstyrke og arbejdspræs

Af Kenneth Henze, Cand.mag., Politiskolen

Politiet skal i lighed med mange andre professioner jævnligt kunne gennemføre arbejdsopgaver, der har karakter af moderat til hårdt fysisk arbejde.

Arbejdskravet kan opstå på mange forskellige måder. Det kan være ved eftersættelser, hvor politibetjenten skal kunne accelerere hurtigt, lave retningsskifte, hoppe over forhindringer samt forcere trapper mm. Det kan være i én eller gentagne magt-anvendelses- og nødværgesituationer, hvor politibetjenten skal kunne flytte sig hurtigt, kunne sparke sig fri eller hurtigt genfinde sin balance samt kunne løfte og bære en modstander. Det kan også være ved bevogtningsopgaver, hvor politibetjenten skal bære og bevæge sig med tungt udstyr i længere tid.

Disse opgaver har alle det tilfælles, at de kan kræve en benmuskulatur, som både er stærk og udholdende. Derudover skal benmuskulaturen kunne udvikle tilstrækkelig power til at kunne flytte politibetjentens krop inklusiv uniform, føringsmidler og ofte letvest en given distance over kortere eller længere tid.

Det er derfor vigtigt at undersøge, om en persons benstyrke er tilstrækkelig til at kunne gennemføre uddannelsen på politiskolen og det efterfølgende politiarbejde optimalt. En af måderne at måle underkrops-/benstyrke på er ved at måle, hvor langt eller højt en person kan hoppe (Aragon 2000, s. 216 f. og Castro-Piñero 2010, s. 1810).

Det er årsagen til, at der i fysisk prøve for ansøgere til politiet og ved den arbejdsfysiologiske test på politiskolen indgår længdespring med stående samlet afsæt.

Der findes efterhånden mange forskningsresultater, som viser, at underkrops-/benstyrke er et vigtigt testelement, hvis formålet er at måle, hvorledes en person vil præstere i en professions-relevant test, der belyser de respektive professioners moderat og fysisk krævende arbejdskrav (Orr 2016, Hunt 2013, s. 619 f., Michaelides 2011, s. 956 f. og Peterson 2006, s. 867 f.).

Det australske militær undersøgte sammenhængen mellem blandt andet benstyrke målt som hoppehøjde og den succesfulde gennemførelse af en stoptest til specialenhederne. Her fandt man, at benstyrken havde en positiv sammenhæng med beståelsen af 3,2 kilometer løb med gevær og 20 kilometer march med oppakning (Hunt 2013, s. 624).

Der er flere studier, som viser positiv sammenhæng mellem springhøjde og sprintsprøve (Nimphius 2010, s. 892 og

Cronin 2005, s. 349 f.). Andre studier viser en positiv sammenhæng mellem længden af et stående længdespring og det generelle fysiske niveau (Castro-Piñero 2010, s. 1810 f.).

Jo stærkere politibetjenten er, des mindre andel af sin maksimale styrke skal vedkommende bruge for at udføre en given bevægelse. Det vil sige, at en politibetjent med stærk benmuskulatur alt andet lige vil kunne gennemføre et givent stykke arbejde hurtigere (løbe hurtigere/hoppe højere og længere) eller længere tid (accelerere længere tid/gå med uniform og sikkerhedsvest) end en svagere politibetjent. Jo stærkere en politibetjent er, og jo bedre fysisk kapacitet vedkommende har, des større arbejde kan der alt andet lige udføres, før politibetjenten vil føle sig presset i situationen, og stressniveauet kan komme op på et niveau, hvor de mentale evner mindskes. International politiforskning pointerer vigtigheden af, at man i rekrutteringen af kommende politibetjente har stort fokus på ansøgernes evne til at tænke klart (Inzunza 2016, s. 106). Evnen til at tænke klart og fokusere forringes ofte af, at personen føler sig fysisk hårdt presset, hvorfor den fysisk overlegne politibetjent alt andet lige vil opleve en forringelse af de mentale evner senere end den svagere politibetjent (Roberts, 2013, s. 479 f.).

Australsk militær har set en sammenhæng mellem fysisk formåen og antallet af opståede skader. Jo dårligere fysisk formåen des større risiko for skader (Hunt 2013, s. 619). Erfaringsmæssigt stiger skadesfrekvensen, jo mere træet en person bliver, hvilket i situationen vil være en stor fordel for den stærke politibetjent. Anden forskning tyder derudover på, at gangmønsteret ændrer sig, når man bliver træet. Den uvante bevægelse kan være medvirkende til en overbelastnings- eller akut skade (Knapik 2001, s. 950 og Kernozek 2008, s. 554 f.). En forskergruppe i Australien fandt yderligere frem til, at de politistuderende, som hoppede kortest ved en test af stående højdespring, havde 3 gange så stor risiko for at få en skade eller blive syge i løbet af de næste 3 måneder af deres uddannelse (Orr, 2016).

Amerikansk forskning viser samme tendens. FBI testede 531 nye studerende og fandt efterfølgende frem til, at der var en klar sammenhæng mellem fysisk kapacitet og antallet af skader under uddannelsen. De studerende, der havde den dårligste fysiske kapacitet målt ved styrkeudholdenhed i over- og underkroppen samt ved kondition og hurtighed, havde markant større risiko for at pådrage sig en skade i primært magtanvendelsesundervisningen (Knapik 2011, s. 1 ff.).

Der er således flere gode forklaringer på, at der bliver brugt tid

# tation som politibetjent



og resurser på at teste politibetjentes benstyrke gennem en test i stående samlet længdespring. Testen er med til at afdække de studerendes generelle fysiske kapacitet, deres specifikke og arbejdsrelaterede formåen i underkropsmuskulaturen samt deres risiko for sygdom og skader under uddannelsen samt efterfølgende arbejdsliv.

For at forbedre resultaterne i stående samlet længdespring vil træning af squat, boxjump og kettlebellsving være 3 gode og specifikke øvelser. Squat bør trænes med fokus på muskelvækst samt muskelstyrke, Boxjump og kettlebellsving bør trænes med fokus på afvikling samt hastighed/højde<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Se mere derom i de tidligere artikler: "Hvorfor stor maksimal styrke i politiprofessionen" og "Træning for større muskelmasse".

## Litteraturliste

**Castro-Piñero, J. (2010):** Assessing Muscular Strength in Youth: Usefulness of Standing Long Jump as a General Index of Muscular Fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), s. 1810 - 1817

**Cronin, J.B. (2005):** Strength and Power predictors of Sports Speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), s. 349 - 357

**Hunt, A. P. (2013):** Developing Physical Capability Standards That are Predictive of Success on Special Forces Selection Courses. *Military Medicine*, 179, 6:619, s. 619 - 625

**Inzunza, M. (2016):** Selection practitioners views on recruitment criteria for the profile of police officers: A comparison between two police organizations. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 45, s. 103 - 119.

**Kernozek, T. W. (2008):** Gender differences in lower extremity landing mechanics caused by neuromuscular fatigue. *American Journal of Sports Medicine*, 36, s. 554 - 564

**Knapik, J. J. (2001):** Risk factors for training-related injuries among men and women in basic combat training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, s. 946 - 954.

**Knapik, J. J. (2011):** Injury rates and injury risk factors among Federal Bureau of Investigation new agent trainees. *BMC Public Health*, 11:920.

**Michaelides, M. & Parpa K. & Henry, L. & Thompson, G. & Brown, Barry:** Assessment of Physical Fitness Aspects and Their Relationship to Firefighters Job Abilities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), s. 956 - 965. 2011

**Orr, R. (2016):** Leg Power As an Indicator of Risk of Injury or Illness in Police Recruits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13.

**Peterson, M. D. (2006):** The contribution of maximal force production to explosive movement among young collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20, s. 867 - 873

**Roberts, A.P.J. & Cole, J.C. (2013):** The Effects of Exercise and Body Armor on Cognitive Function in Healthy Volunteers. *Military Medicine*, 178, 5, s. 479 - 486.



# MTB-Vinter cup

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



Tekst og foto Peter Wihan, DPIF / Slagelse-PI

31. oktober stod vi klar igen. Denne gang var det 3. afdeling af MTB-vintercuppen (mountainbike), der stod for døren, og igen var vi heldige med vejret. På trods af heftig regn på dagen til arrangementet, så var meget af vandet heldigvis løbet væk. Lars Jensen fra Midt- og Vestsjællands PI tilbød samtidig at blæse sporet, hvilket også var med til, at det lige pludselig var en rigtig fin bane og spor, der var klar til dagen. Desværre var der for få tilmeldte i forhold til arbejdet, men derfor skulle de alligevel have en sublim oplevelse.

Deltagerne kom også godt af sted til tiden ud på det 6 km spor, der stod flot i den sene efterårs sol. Slagelse-PI's egen Lasse Dehn var sammen med banelægger Lars Jensen først rundt på 1. runde, og der var en nådesløs kamp mellem de

to. Andre tog det mere med ro, men der var ingen eller få begyndere, så generelt var der fuld fart over feltet. Desværre måtte Lars Jensen udgå, efter at rivaliseringen mellem Lasse og ham resulterede i et styrt. Alle andre kom godt igennem, og snart efter kunne vi pakke sammen og tage til Korsør Svømmehal, hvor der var omklædning og varm karry ret. De mange præmier blev også fordelt og dem, der havde taget turen kunne snart pakke cyklerne sammen og trille hjemad. Inden afgang blev det dog lige tid til en hurtig opdatering ved MTB-cuppens hovedarrangør Jens Glerup fra Fyn PI. Han fortalte, at vintercuppen i 2018 vil blive til en sommer cup, hvor der nu var fundet arrangører, men at datoerne ikke var helt på plads endnu.







# FÆLLES KLUBMESTERSKAB i Randers





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

**Tekst Hans Pedersen, Aalborg PI**  
**Fotos Bjarne Djernæs, Randers PI**

Tirsdag den 24. oktober var der inviteret til fælles klubmesterskaber i Fussingø skov, hvor det i år var Randers PI, der var arrangør.

Det er et løb, hvor de forskellige klubber kan få afgjort deres lokale klubmesterskab, og efterfølgende hygge sig sammen over en god gang gule ærter, og arrangementet går på skift mellem Hjørning PI, Aalborg PI og Randers PI.

Vejrudsigten lovede ikke det fineste vejr, men det holdt alligevel næsten tørt under det meste af løbsafviklingen. Stævnepladsen var oprettet på en lejrplads ved Troldeskovvej – et navn, der passede godt til stedet. Nogle gamle bøge på stævnepladsen så næsten ud, som stod de på tæer, og man kunne næsten forestille sig, at de godt kunne liste rundt om natten. Banelægningen var lagt i hænderne på Finn Søndergaard, der havde kreeret nogle gode baner til årets sidste løb.

Jeg havde selv fornøjelsen af den korte bane på 4,2 km. Det var en god bane med dejlig variation i orienteringen. Jeg havde ikke de store problemer

med at finde posterne, selv om der var nogle, der mente, at en af posterne ikke helt passede efter kortet. Det kan måske være træerne, der er listet lidt rundt i Troldeskoven?

Med 5 meters kurver var der til gengæld grundlag for at få samlet en rigtig god appetit og underskud på væskebalancen.

Efter løbet var der bad og omklædning på politigården i Randers, og ventetiden for at komme ind på politigården gav næsten mere regn end turen i skoven, for nu blev der åbnet for sluserne.

Den tidligere kantinebestyrer fra Randers politigård leverede en gang fremragende gule ærter med tilbehør. Hertil en øl, en enkelt snaps, kaffe og småkager, og en rigtig god gang snak.

Under spisningen blev der uddelt præmier og pokaler til klubbernes respektive vindere.

Tak til Randers PI for et rigtig godt arrangement og en god sæsonafslutning.

ER





# SLAGELSE PI I TOP

Peter Wihan, formand for Slagelse PI, og hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund for Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening, gør her status over Slagelse Politiidrætsforenings år 2017, og fortæller også om et nyt spændende tiltag i 2018, som Peter har kastet sig over.

Tekst Peter Wihan, DPIF / Slagelse PI

Foto Carsten Dyhr, PI-København

Efter nogle magre år kommer de fede... eller hvordan var det nu, det var i det gamle Egypten?

Politisporten er presset og det vil jeg ikke fornægte i denne lille skrivelse om Slagelse PI's 2 efterårsarrangementer og tanker om fremtiden. Mit håb er dog at anspore til endnu mere kampgejst ude i politiidrætsforeningerne og give et skulderklap til "Tordenskjolds soldater". Ja - i ved hvem i er. I har altid været der, nogen falder fra, og andre kommer til, men det er den hårde lille skare, der troligt melder sig som hjælpere og arrangører. Tak til jer og kæmp videre. Jeg tror ligesom mange af jer på, at tågen letter.

Måske noget ævl, men når jeg kigger indad her i min lille verden og på Slagelse-PI, så er der et liv, som jeg ikke har set i de 8 år, jeg har kæmpet for at få folk med ud i skoven. Ny formand og flere nye bestyrelses medlemmer, som ikke bare forsvinder i tågen, men melder sig på banen. De overtager noget af det, jeg har gjort. De tager ansvar for det, som jeg ikke har rørt meget ved, og det skaber en fantastisk dynamik.

Nu bliver opgaven bare at sende de positive impulser og tendenser videre til de andre afdelinger i min kreds, og den kode er ikke knækket endnu. Det er ikke helt let at få budskabet ud, selvom jeg har skrevet det gang på gang og mange steder efterhånden. Hvis politifolk vil have en aktiv idrætsforening med dynamik, nyskabelse og gå på mod, så SKAL den støttes. Det drejer sig ikke kun om det månedlige medlemskab, men i høj grad også om deltagelse i de events der arrangeres.

Det er frustrerende, når man som arrangør står med et godt opsat arrangement, men mangler deltagerne. Manglende deltagere vil på sigt få aktivitetsniveauet i kredsen til at falde, og i værste tilfælde kunne sponsorerne og samarbejdspartnere falde fra, hvilket vil få drastiske konsekvenser.

Min opfordring er derfor også helt klar! Tag de par timer ud af din travle hverdag, og deltag hvis du har den mindste interesse i sporten og i din idrætsforening. Hvis i kommer, er vi faktisk mange, der vil gå langt, for at i skal få en festlig dag i sportens tegn. Vel mødt.

## 2018

Ud over at stå bag MTB vintercup og Antvorskovløbet, (som begge er beskrevet andet sted i bladet), har foråret 2017 dog også budt på Sjælland Open i golf og ikke mindst Danske Politimesterskaber i golf, så vi kan vist roligt bryste os med, at vi gør, hvad vi kan for at holde politiidrætsfanen højt. Når det er sagt, så er det bestemt ikke for at være selvhøjtidelige, for jeg så allerhelst, at vi fik fordelt nogle af arrangementerne ud på de andre foreninger i kredsen, så jeg vil også gerne her tilbyde min hjælp til tidtagning i mountainbike-cupper eller som banelægger/kontrollant i orientingsløb.

Jeg vil bruge de sidste linjer til at reklamere for en satsning, som vi gør i 2018. Mere præcist den 20. og 21. maj 2018, hvor der afholdes Den Fynske Sprintcup. Det er et festligt arrangement med 4 løb på 2 dage i Pinsen. Alle løb er by løb og længden ligger for voksne på 2,5 km pr. løb. For børn er det kortere. Sprintløb foregår i højt tempo og disciplinen blev indført i Dansk Politiidrætsforbunds regi i 2016, hvor det første mesterskab blev afholdt på Bornholm (Christians ø).

Det var derfor også nærliggende at give muligheden for at træne disciplinen videre til dem, der er interesseret. Sprintløb er dog mere og meget andet end blot for eliteløbere, og i Den Fynske sprintcup er der baner for alle. Der er derfor lagt op til et familievenligt arrangement, hvor du med din familie tilbydes en lille pinseferie på Sydfyn, med løb, samvær, foredrag og kammeratskabsaften. Den tidligere verdensmester i sprint har, dog med et forbehold, tilbudt at fortælle om elitesatsninger i Dansk eliteidræt, samt hendes karriere og historie.

Jeg håber at rigtigt mange vil se potentialet for et anderledes arrangement med sport, familie og kollegialt samvær.

Artiklens forfatter Peter Wihan

# FORM











The background is a textured green color. On the left side, there is a large, white, stylized logo consisting of a vertical bar on the left, a semi-circle in the middle, and a horizontal bar at the bottom. Overlaid on the background are several white oak leaves and branches. The text "Idrætsnyheder" is written in a dark green, sans-serif font, positioned in the upper left quadrant. A thin white horizontal line is located below the text.

Idrætsnyheder

PI København

---



# Generalforsamling

## PI – København

PI-København afholder den årlige generalforsamling

Torsdag den 8. marts  
2018 kl. 17.00  
i Færdselsafdelingens  
kantine, Toftegårds Plads,  
2500 Valby

### Dagsorden

jf. PI-Københavns love § 12 stk. 2:

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmeudvalg
3. Formandens beretning
4. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
5. Fastsættelse af hovedkontingent for det kommende år
6. Behandling af indkomne forslag
7. Valg – følgende er på valg: Formand  
FU-medlem  
Regnskabskontrollant  
Regnskabskontrollantsuppleant
8. Uddeling af æresbevisninger
9. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde **senest 14 dage før** generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil der være spisning, og ønsker man at deltage i denne spisning, skal tilmelding ske til Idrætskontoret på tlf. nr. 3521 9270 eller pi-kbh@politidraet.dk **senest den 26. februar 2018.**

*Forretningsudvalget*



# Badmintonafdelingen

Tekst og fotos formanden Casper S. Christensen, PI-København.

Med hvervet som formand for en klub eller forening følger der en del opgaver, det er ikke nogen hemmelighed. Jeg er personligt i den heldige situation, at jeg har en rigtig god og harmonisk bestyrelse, der måske er ung og uerfaren inden for det område, men de kan samarbejde og komme godt ud af det med hinanden.

En af de bedre opgaver i foreningen er f.eks., når man bliver gjort opmærksom på, at man har et medlem, der har været i foreningen i mange år, et rundt antal år, 60 år for at det ikke skal være løgn og stadig aktiv.

Den 1. november havde Keld Højgaard sit 60 års jubilæum som medlem af PI-Københavns Badmintonafdeling. Han var bortrejst på dagen, men jeg fik heldigvis mulighed for en uges tid senere at tage ud til Ryparken, hvor Keld spiller med flere af de andre erfarne spillere, vi har i klubben.

Det var for det første dejligt at hilse på nogen af de medlemmer, jeg ikke hilser på så tit, men det var især dejligt at se smilene og alt den gode badminton, der naturligvis blev spillet. Jeg havde allieret mig med et par af de andre, der kendte Keld og spiller med ham, så der kunne blive købt lidt vin og en gave.

Som formand og som menneske i det hele taget er det fantastisk at se den glæde og gejst, der stadig bliver spillet badminton med ude i Ryparken, selvom, uden at fornærme nogen, at tempoet måske ikke er det samme, som det var engang. Keld kunne selv berette, at han startede med at arbejde for Rigspolitiet, inden han selv blev ansat som betjent på prøve. Han er indmeldt som betjent i klubben i 1970, men har været medlem tidligere end det. Han har desuden tjent klubben som næstformand, og ifølge papirerne fra PI også som formand, men det mente han nu ikke, selv han havde, selvom han havde hjulpet til. Ud over at have været aktiv badmintonspiller, har Keld også spillet fodbold i PI-København.

60 år er mange års troskab og loyalitet til en klub. Det kan vi ikke takke nok for. Ikke kun Keld, men generelt alle vore..... mere erfarne medlemmer. Det er deres fortjeneste, at der er en klub, vi andre har kunne føre videre. Det er så at sige jeres skuldre, vi står på i dag, og det kan vi ikke takke nok for.

Til Keld, og også de andre medlemmer, tak for mange års troskab og "tjeneste" i PI. Sæsonen er i gang, og vi arbejder stadig på at holde os oven vande i forhold til at stille hold til turneringen. Indtil videre går det, men det er ikke nogen hem-



*Keld Højgård*

melighed, at vi mangler nogle piger i klubben. Det er desværre lidt triste tider for firmasporten - som jeg kan fornemme rundt omkring, er det ikke kun badminton, der har lidt svære kår.

Igen vil jeg gerne bringe en opfordring, hvis man kender nogen, uanset (næsten) alder, der har lyst til at spille badminton, så har vi to seniorhold og et veteranhold, der alle godt kunne bruge kvindelige islæt.

Vores seniorhold klarer sig efter forholdene ganske fornuftigt, på trods af at førsteholdet i weekenden måtte lide et betragteligt nederlag. Der var desværre på intet tidspunkt tvivl om udfaldet, holdet vi mødte var bare bedre end os, dem er der også nogen af, men der blev stadig spillet gode kampe.

2. holdet fik point med fra en runde, hvor de desværre var bagud fra start på grund af manglende damespillere. En ganske udmærket præstation trods alt.

Lige nu ser vi frem til årets traditionsrige juleturnering. Der er endnu ikke nogen, der har vundet trofæet to gange, men det kunne være det blev lavet om i år. Selve den efterfølgende fest skal, som sidste år, holdes sammen med andre af PI's afdelinger - en fest som jeg tror, mange ser frem til.



*Betina i forgrunden - HP coacher Lasse og Julie - David og Mette i baggrunden*





# PI-FODBOLDS 1. HOLD AFSLUTTER EN



# HØJDRAMA

Tekst formand Marcus Persson, PI København

Foto Christian Ove Carlsson, PI København

I løbet af efteråret sagde PI Fodbold farvel til deres cheftrener gennem over tre år, Brian Niclasen.

Klubben skylder Brian en stor tak for hans tid i klubben, for Brian har et stort ansvar for, at klubben er der, hvor den er i dag. En ting er, at 1. holdet er gået fra serie 3 til toppen af serie 1. Noget andet er, at hele klubben samtidig har bevæget sig i samme retning, med oprettelsen af nye hold, både 7- og 11-mands. Klubben ønsker Brian al held og lykke frem over.

Midt i al det her overtog 1. holdets daværende assistenttræner, Mikki Nielsen. Klubbens anfører Dennis Braimovich blev assistent, mens klubbens samlingspunkt og faderfigur, Kent Dalsgaard valgte at fortsætte som holdleder til stor glæde for alle klubbens medlemmer.

Det er ingen hemmelighed, at 1. holdet var i en nedadgående formkurve da dette skete. Efter at have sluttet lige udenfor oprykning før sommerferien, var der kun en ting, der var aktuelt i denne sæson: oprykning. De første kampe viste dog vaklende indsats med nederlag og uafgjorte resultater mod hold, der sidste år blev udmanøvrerede.

Ind kom Mikki og Dennis, der fik vendt skuden på en uge. Der blev sat nogle nye rammer, og spillerne rettede ind og stod sammen, da holdet og klubben havde mest brug for det. Fremmødet til træningen voksede og blev kontinuerligt. Det gav gode forudsætninger for trænersteamet, når der skulle udtages kampe. Til kampene var der en gnist og fandenivold, der viste, at nye vinde blæste ind over anlægget i Valby. Holdet har da heller ikke set sig tilbage siden. Med kun et





# TISK EFTERÅRSSÆSON

nederlag i de otte kampe, der er blevet spillet siden trænerudskiftningen, ligger holdet godt til, når forårssæsonen genoptages.

Efteråret sluttede da også med en højtintet kamp mod rækens førerhold Husum, der indtil kampen mod politiets hold ikke havde tabt en kamp i rækken. Vi formåede i en hæsblesende kamp at slå topholdet med 4-3. Det stiller vores politihold i en god position inden vinterpausen.

Holdets præstationer lader hele klubben påvirke, og det virker til, at der er en stor tro på, at hele klubben kan få et meget stort forår. Grundforudsætningerne vurderes i hvert fald at være på plads. Stort set alle trænere har valgt at forlænge. På et hold er trænersteamet skiftet ud med to nye, Jakob og Lars, som vi ser frem til at byde velkommen.

Efter nogle dårlige år med knap så gode baner er vi tilbage med et højt serviceniveau til klubbens medlemmer med gode træningstider og miljøer. Omklædningsrummene er nyistandsatte, og vi har fået vores eget materialerum i tribunen.

Vi ser derfor frem til et endnu mere hæsblesende forår, med træningslejre, udenlandsture, oprykninger og nye medlemmer.

Går du med en fodboldspiller i maven, er det derfor nu, du skal hoppe ombord på toget, og komme og være med hos PI-Københavns fodboldafdeling.

God vinterpause fra PI Fodbold.

# FINALE

## - stationsturneringen i golf

Tekst Morten Koefoed, PI København

Foto Søren Norlander, PI København

Stationsturneringen i golf er en turnering, der løber fra maj til september. Turneringen indledes med et gruppespil, og de bedste hold går videre til en knock-out fase med kvartfinale, semifinale og finale. I år var der deltagelse af 16 hold fortrinsvis fra København, men også Nordsjælland og Vestegnen (med 4 hold) var repræsenteret.

Årets finale stod i år mellem Artillerivej og Bellahøj.

Bellahøj, der bestod af en flok rutinerede golfspillere, var forholdsvis suverænt gået gennem gruppespillet og havde i semifinalen slået det eneste tilbageværende Vestegns-hold ud af turneringen. Artillerivej var de unge opkomlinge, der på trods af ungdommens begejstring for spillet og rå muskelkraft, aldrig var nået længere end til kvartfinalen. Artillerivej syntes dog at være et misvisende navn for holdet, da ingen af deltagerne efterhånden havde nogen tilknytning til den gamle politiskole på Islands Brygge.

De senere år har finalen været henlagt til The Scandinavian,

der er beliggende i Farum, men til fleres overraskelse havde man i år valgt, at slaget skulle stå på Rungsted Golfbane. Banen blev anlagt i 30'erne, og er en smuk parkbane med et afvekslende hulforløb, som tidligere har lagt græs til store internationale turneringer bl.a. finalen i SAS invitational i 2003, hvor Thomas Bjørn mødte selveste Tiger Woods. Der er virkelig tale om en bane, der er en finale værdig.

### **1. singlen blev et intenst opgør mellem Stefan Rathsach, Bellahøj og Kasper Poulsen, Artillerivej.**

Kasper kom bedst fra start. Han udbyggede stille og roligt føringen de følgende huller. Han var endvidere både stærk fra tee og på green og gjorde det svært for Stefan. Kasper kom op med 3, Stefan kæmpede dog det bedste, han kunne. Kasper kunne have lukket kampen på hul 16, men slog ikke til. Med to huller igen var Stefan bagud med 2, og det så sort ud for Bellahøj. Finalenerverne var begyndt at melde sig hos Kasper. Stefan var iskold på de to sidste huller og udnyttede et par småfejl hos Kasper. Stefan vandt begge huller og delte matchen.



*Et kig ud over banerne.*



*Fra venstre mod højre Henrik Kjærtinge, Lars Jensen, Anders Stokholm og Stefan Rathsach Karlsson.*

## 2. singlen skulle afgøres mellem Anders Stokholm, Bellahøj og Anders Zeeman, Artillerivej.

Zeemann, der var ubesejret inden finalen, startede med en flot birdie på hul 1 og kom foran. Herefter vandt Stokholm en del huller i træk og bragte sig ret hurtigt op med 3-4 huller. Stokholm holdt føringen i hele matchen og lukkede kampen med 4 huller tilbage.

## 3. singlen stod mellem Morten Koefoed, Bellahøj og Lasse Lilja Vilhelmsen, Artillerivej.

Lasse havde en god dag og præsterede noget rigtig flot golf fra tee til green. Lasse begik ikke mange fejl, og når der så endelig var en svips, og bolden røg i urten, gjorde Morten ham hurtigt kunsten efter, og hullet faldt som regel ud til Lasses fordel. Morten halsede efter, indtil matchen blev afgjort på hul 13.

## 4. singlen blev en afgørende match mellem Lars Jensen, Bellahøj og Lars Bockhoff, Artillerivej.

Bockhoff stillede motiveret og kampklar op på første tee med sine 14 tildelte slag. Matchen svingede til begge sider, og der

blev spillet noget rigtig flot golf af begge spillere. Bellahøj var foran, og Artillerivej udlignede derefter – efter 9 huller rundede Lars Jensen 21 stableford point, og matchen var stadig helt lige. Kampen svingede frem og tilbage indtil hul 15, hvor Bockhoff begyndte at ramme jorden mere end golfbolden, og de korte slag sendte kampen til Bellahøj, og i sidste ende løb Lars Jensen med sejren.

1. og 2. singlerne stod og tog imod ved klubhuset og havde fejlagtigt fået meldinger om, at både Morten og Lars havde tabt deres matcher, så glæden var stor for Stefan og Anders, da det gik op for dem, at Lars havde afgjort matchen til Bellahøjs fordel.

Efterfølgende blev dagen afsluttet med en frokost og præmieoverrækkelse i klubhuset.

Stor tak til Bestyrelsen samt alle deltagende hold for en god turnering.


Endnu en gang er PI-Gymnastik repræsenteret, når et nyt verdenshold fra DGI skal rejse jorden rundt med gymnastik – og denne gang er det i trænerteamet.

# To PI'ere skal træne og udvikle

Tekst Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsen PI-Gymnastik  
Fotos DGI

Gymnastikafdelingen i PI-København er fantastisk stolt over, at to dygtige gymnaster, der i flere sæsoner har været aktive i PI-Gymnastik, er blevet udpeget som to-tredjedele af det instruktørteam, der skal lede og sætte DGI Verdensholdet 2018-19.

Det drejer sig om Maiken Meldgård Christensen og Benedikte Capion Knudsen, der sammen med springinstruktør Malthe Hahn skal udvikle showet NAMUH, og inden længe udtage de 28 nye verdensholdsgymnaster og i sommeren 2018 tage hul på den ti måneder lange verdensturné.

A portrait of a young woman with long brown hair tied in a bun, wearing a black top. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a dark, textured grey.

25-årige Benedikte Capion Knudsen er oprindeligt fra Præstø, men bor i København, hvor hun læser til medicin. Hun har selv været gymnast på DGI Verdensholdet (i 2014-15), på Ollerups Elitehold, for blot at nævne et par eksempler, og så har hun igen flere år været at finde på PI-Gymnastiks hold på højeste niveau. I år danser hun på PI Dans.



# DGI's næste verdenshold



Maiken Meldgård Christensen er 31 år, opvokset i Stavtrup ved Aarhus, hvor hun begyndte sin juristuddannelse, som hun har færdiggjort i København. Maiken har også tidligere rejst med DGI Verdensholdet som gymnast (i 2014-15), hun har gået på Rep.hold, været en del af Dansekompagniet, og så har hun også haft stærk tilknytning til PI-Gymnastik i flere sæsoner, både som instruktør på PI Opvisningsholdet og som gymnast. I år er Maiken med på PI-X.

Stort tillykke til Maiken og Benedikte fra hele PI-Gymnastik.

Det er dog langt fra første gang, at PI-Gymnastik er repræsenteret på DGI Verdensholdet. Adskillige tidligere PI-gymnaster og -dansere er kommet igennem nåleøjet og blevet udtaget til det anerkendte hold, der promoverer både dansk gymnastikkultur, foreningsliv og en sund livsstil på verdensturnéen, der tager holdet rundt til de fjerneste afkroge på kloden. Desuden var Mette Mølgaard Mogenssen, der i flere år har været aktiv i PI-Gymnastiks bestyrelse, ansat som Team Manager for det verdenshold, der rejste jorden rundt i 2012-13.





# Det har været et ualmindeligt godt år for Politiets Idrætsforening, Københavns Judoafdeling

Tekst Mathias Ferré Poulsen og Magnus Højer Nelmark, PI-København, Judoafdeling

PI-Judo fortsætter en markant fremgang både på nationalt og internationalt plan. Sæsonen har for Judoafdelingen været ualmindelig god, dette er sket i takt med, at vi er flere end nogensinde for til træning, niveauet er super højt, og træningerne er intensive, og ikke mindst er de målrettet mod de mange talentfulde kæmpere. Ud over det formår klubben også at stå sammen om bredden, hvor alderen spænder vidt fra 16 år til 55 år.

Et ualmindeligt godt år for afdelingen har budt på guld til de danske mesterskaber for hold, hvilket i sig selv er super vigtigt for at forsætte med at kunne kalde sig for Danmarks bedste og stærkeste judoklub. Finalen mod Brønshøj judo var tæt og måtte faktisk kæmpes om, da resultatet var uafgjort i første holdkamp. Efter en peptalk fra holdleder og træner, Lars Maagaard, var klubben altså insidere ende en kende bedre end Brønshøj og vandt derfor 5-1.

År 2017 vil blive skrevet i historiebøgerne over internationale bedrifter. Vi har kæmpere med, hvor det er allerstørst, og her har vi igennem vores svenske "guldfugl", Tommy Macias, formået at indhente en fornem 3. plads i det individuelle Europa

mesterskab for seniorer. Ud over dette fantastiske resultat ligger han i top 5 på verdensranglisten bl.a. med nedenstående placeringer:

1. Plads Grand slam Abu Dhabi
2. Plads Grand Prix Zagreb
2. Plads Grand slam Tbilisi
3. Plads Grand slam Tyumen

Som overskriften siger, har det været et ualmindeligt godt år for PI-Judo. Det er i hvert fald svært at modargumentere dette udsagn. Senest har vores nye unge mand David Ivanian taget en bronze medalje ved Europa Cup for u18.

Samtidig med har vores seniorer været i Malaga for at deltage i en Europa cup og efterfølgende en olympisk træningslejr - med de bedste kæmpere i verden. Deltagerne i Malaga var Oliver Nelmark, Benjamin Kjeldsen og Mathias Ferré. Disse træningslejr er meget hårde og intensive, det er her, vi rykker os meget, vi opnår virkelig kvalificeret sparring. Vi går i afdelingen en lys fremtid i møde med den indsats vores kæmpere ligger i træningerne. Vi har en stor trup, et højt niveau, og så har vi et solidt sammenhold.

# SPRINT

## ved Høst Open

Tekst Jørn Lind, PI-København

Fotos Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Atletik- og orienteringsklubben Viking på Bornholm har gennem mange år afholdt Høst Open med to orienteringsløb den sidste weekend i oktober – således også i år.

Flere løbere havde imidlertid ved tidligere arrangementer efterspurgt et sprintorienteringsløb som optakt til Høst Open, hvilket Viking gerne ville efterkomme, men ikke havde resurser til. Klubben efterlyste derfor en anden klub, som havde lyst til at påtage sig opgaven, og da vi i PI Københavns orienteringsafdeling har et par medlemmer fra øen i Østersøen, var vi ikke sene til at sige "ja".

Peter Sørensen og undertegnede var i forvejen indskrevet som henholdsvis stævneleder og banelægger på et civilt løb i efteråret, og da dette blev skrinlagt, var det oplagt, at vores opgaver blot blev flyttet til Bornholm, hvor sprinten skulle foregå i Gudhjem.

Vi kendte byen fra et politimesterskab i 2010, hvor vi ligeledes løb sprint og vidste, at det var en spændende by at lave netop et sprintorienteringsløb i. Orienteringskortet blev fremstillet i 2007 til det nordiske mesterskab i sprintdisciplinen, hvor de hurtige eliteløbere fik prøvet byens kuperede terræn.

Peter gik tidligt i gang med planlægningen, og jeg fik tilsendt kortfilen, så jeg kunne gå i gang med banelægningen. Peter og jeg tog en tur til Bornholm for at se på forholdene, og vi holdt nogle møder med de øvrige implicerede i "projektorganisationen", hvor det blev besluttet at lave en klubbetur ud af det, så det kunne animere flere til at tage med og assistere ved sprintløbet, der skulle foregå om fredagen før de to løb i weekenden.

Banerne blev finjusteret og kontrolleret af Henriette Hansen fra Herlufsholm OK, og så gik turen igen til Bornholm for at udsætte mærkater ved postplaceringerne. Mange poster stod ved private boliger, men stort set overalt var beboerne velvilligt indstillet og syntes, at det lød spændende med et løb i byen. Også et åbent område oven for byen, lidt af den bynære skov og et åbent område lige ved siden af campingpladsen, hvor vi havde stævneplads, blev benyttet til postplaceringer. Det var dog kun de længste baner, der kunne nå ud i alle hjørnerne, da vindertiderne blev sat til 15-20 minutter. Det viste sig dog, at det kuperede terræn og sværhedsgraden med







*Der blæste en frisk vind ved starten.  
Forrest Hvalsoe Hansen fra Fyns PI.*







poster uden for bymæssig bebyggelse gav nogle længere løbstider for flere af banerne, men det var der nu ikke nogen, der klagede over, da de fleste gerne ville løbe lidt længere.

Vejret med stærk blæst og en smule regn animerede ikke løberne til at opholde sig ret længe på stævnepladsen, så der var ikke den helt store tilstrømning til kiosken, og vi måtte selv spise det meste af de seks bradepandekager, der var bagt til kiosken.



*Opløb og mål.*

Peter havde blandt meget andet sørget for indkvartering i tre lejligheder i Gudhjem Feriepark lige ved siden af stævnepladsen til os 12 fra klubben samt Mogens Jørgensen fra Søllerød OK. Mogens har de sidste mange år været en fast og uundværlig hjælper med korttrykning og resultatformidling.

Der blev opsat skilte og lavet stævneplads med telte til diverse formål – bl.a. et telt med løbende resultatformidling på to tv-skærme, og der blev udsat 52 poster og kontrolenheder. Så var vi klar.

Der var fri start for løberne mellem kl. 13 og 16, og der blev i sendt i alt 385 løbere ud på de i alt 10 forskellige baner.

Starten var lagt på en sti langs den klippefyldte kyst, hvor banernes første poster var placeret, og løberne skulle derefter fortsætte ind i selve Gudhjem. Det var en fornøjelse for banelæggeren at stå på et højdepunkt og betragte løberne, der allerede fra starten var i tvivl om, hvilken af de mange første poster, som de nu skulle have.

Det var knap så sjovt for startpersonalet, der måtte stå i den stridende vind i mere end tre timer, men udstyret som Michelin-mænd var der ingen, der fik forfrysninger.

Vi fik meget ros for vores løb – både på stævnepladsen og de følgende dage, hvor vi selv deltog som løbere i Bolsterbjerg og Paradisbakkerne, så vi er meget fortrøstningsfulde med hensyn til næste år, hvor vi har lagt billet ind på en gentagelse – denne gang i Svaneke, hvor der skal tegnes et nyt kort.

Vi har høstet nogle erfaringer, så vi kan justere lidt på flere ting til næste år, hvor vi håber, at den positive omtale vil få flere løbere til at deltage. I år var flere deltagere sikkert ikke forberedt på, at der også var mulighed for at løbe om fredagen, men det gav alligevel et pænt overskud til klubben, ligesom det opfyldte klubbens forpligtelser i DOF-sammenhæng, hvor det forventes, at vi som deltagere i en del civile løb arrangerer løb svarende til vores egen deltagelse.

Jeg kan hermed stærkt anbefale at sætte kryds i kalenderen den sidste weekend i oktober 2018 og dermed reservere weekenden til en tur til Bornholm. Det bliver rigtig godt, og man kan jo godt nøjes med sprintløbet i Svaneke, hvis man ikke har lyst til at løbe i næste års skovterræner, Blykobbe og Slotslyngen. Der er meget andet at se og opleve på "Solskinsøen", og næste år bliver det rigtig flot vejr den sidste weekend i oktober.



*Kaffe og kage var der nok af.*

# År 1

## som formand for Politiets Idrætsforening, Sk

Tekst og foto Michael Randrup,  
formand for Skytteafdelingen, PI-København  
Andre fotos Dansk Politiidrætsforbunds Arkivfotos

For lidt over et år siden overtog jeg posten som formand i PI-skydning efter Conny Jensen. Alle kender Conny for hendes kæmpe store arbejde for klubben gennem mange år, så det var med smårystende hænder, at jeg underskrev godkendelsen af bestyrelsen og formelt overtog posten.

Det har været et spændende år. Vi er en ny bestyrelse, hvor der har været udskiftning på flere pladser. Vi har fået ny kasserer og to nye menige bestyrelsesmedlemmer. Vi lærer hele tiden, og der opstår også fejl engang imellem, men sammen kommer vi i mål med mange nye ting.

Jeg har brugt det sidste år på bl.a. at lære behandlingsgangen omkring udstedelse af tilladelser (SKV-skema), været til forskellige møder hos vores samarbejdspartner, deltaget i uddannelse omkring bestyrelsesarbejde og koordineret vagtplanen på Kalvebod, således at der er banevægter om søndagen. Det lyder måske lidt kedeligt, men samlet set har det givet mig et godt indblik i bestyrelsesarbejde i en skytteforening.

Et af mine ønsker som ny formand har været og få IPSC startet op i PI regi. Jeg er derfor virkelig stolt over det fantastiske benarbejde John Cramer fra bestyrelsen har udført. Det er nemlig lykkedes PI-Skydning at få et licenskursus stablet på benene – kurset består af to dele, en teoridel og en praktisk del. Efter bestået teorikursus afvikles et praktisk sikkerhedskursus på Kalvebod Skyttecenter den 4.-5. november 2017. Bare rolig - vi arbejder på endnu et kursus i det tidlige forår, således vi er klar til sæsonstart 2018 i april, hvor vi håber på egne træningsaftener.





## ytteafdeling og IPSC i PI-KBH



Sidder du og ikke ved hvad IPSC er, så er det kort fortalt det sjoveste, du kan lave på en skydebane. En søgning på Youtube eller Google, så ved du, hvad jeg taler om...

For at skyde IPSC skal du som nævnt gennemgå en teoridel og derefter en praktisk del, herefter modtager du en licens, der giver du ret til bl.a. at trække fra hylster og bevæge dig med dit trukket våben, ting du normalt ikke må i en civil skytteforening grundet skydebaneregulativer.

IPSC stævner/matches afholdes i Københavnsområdet ca. 8 gange i løbet af året enten på Hanebjerg i Hillerød eller Kalvebod i København. En match består som regel af 6-10 baner/stages. Du følges rundt på anlægget med dit squat, og skyder de forskellige stages i fællesskab. Du bliver scoret på dine træf og din tid, hvorfor det er vigtigt at lægge en god plan inden første skud går. En match er både hyggelige og fantastisk lærerig, og du går mange gange på squat med nogle virkelig gode skytter, der ikke er bange for og dele ud af gode råd.

IPSC er i voldsom vækst i Danmark og PI-skydning vil ønske og følge denne udvikling ved og tilbyde vores medlemmer mulighed for IPSC. Vi arbejder også på og få adgang til bane 14-15 på Kalvebod, hvor du via dit licenskursus og et lille ekstra sikkerhedskursus kan få lov til og træne alene. Endvidere vil vi arbejde på særlige skydedage for betjente med IPSC licens – vi håber på og afvikle et DM eller lignende på et tidspunkt.

Du kan udemærket starte ud med at anvende din tjenestepistol og dit føringsmiddel – det er fantastisk rutineret, og du får ikke bedre "stress" træning end når bippet på shottimeren går.

Husk at ved brug af tjenestepistol skal du være PI-Skydning medlem og i besiddelse af både dit politiskilt og PI-medlemskort. Ammunition køber du gennem banevagten om søndagen eller ved kontakt til bestyrelsen.

Hvis du ønsker og vide mere omkring IPSC eller arbejdet i PI-Skydning generelt, så tøv ikke med og kontakte bestyrelsen.

Vi ses på banen.



# Klubmesterskab for privatejede våben





## og årlig våbenkontrol



Tekst og foto Kim Wallbridge, PI-København, Skytteafdeling

Søndag den 15. oktober 2017 kl. 9-15 afviklede vi i Politiets Idrætsforening Københavns Skytteafdeling det årlige klubmesterskab, hvor vi konkurrerede mod hinanden i nogle forskellige skydediscipliner. Dagen var måske ikke den mest hensigtsmæssige, eftersom det var lige før efterårsferien i uge 42, men eneste mulighed for arrangøren. Forhåndstilmeldingen var ikke vildt imponerende, selvom der var gratis morgenmad, hvilket jo normalt kan få selv de mest sløve skytter ud på skydebanen, så glad blev jeg, da jeg så, hvor mange der alligevel dukkede op og deltog i arrangementet. Da jeg efterhånden kender skytternes vaner ret godt, havde jeg dog også købt rigeligt med morgenbrød, og det hele blev selvfølgelig konsumeret.

Jeg vil gerne sige tak til de mange skytter, der deltog på dagen, og der kom faktisk flere nye skytter, som ikke tidligere har deltager i klubmesterskab eller danske politimesterskaber, og de erklærede alle, at de for fremtiden vil deltage hver gang. Den opfordring må jeg derfor også give videre til læserne af denne artikel. Husk nu at deltage når der arrangeres skydekongurrencer i klubberne eller til det årlige politimesterskaber i skydning. I lærer meget af at blive presset på nerverne, når I står ved siden af andre, som også gerne vil skyde 10'er. Den mentale del og presset rammer alle på disse dage, eftersom vi nok alle er konkurrence mennesker.







Resultaterne for klubmesterskabet ses nedenfor, og det ses tydeligt, at politiets skydeinstruktører ikke kun kan undervise i skydning, men også selv er fantastiske skytter (jeg er selv kun skydeleder).

Hermed opfordring til alle om at deltage næste gang vi arrangerer et event og selvfølgelig til danske politimesterskaber i skydning til sommer. Det er meget hyggeligt at deltage, så kom nu i gang!

Skytteafdelingens medlemmer kan holde sig opdateret på vores hjemmeside [www.piskydning.dk](http://www.piskydning.dk) eller på facebook under gruppen "PI skydning". Her bliver medlemmerne også "mindet" om events etc.

Tak til vores præmie sponsor, som er importør af CZ våben i Danmark v. direktør Anders Graven. Han har allerede givet lovning på præmier igen til næste år og endda endnu bedre præmier, selvom dette års præmier var fantastiske.

## GROVPISTOL FRI KLASSE 2 HÅNDS

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1. Thomas Engel     | 361 point. |
| 2. Henrik Jørgensen | 360 point. |
| 3. Kim Wallbridge   | 349 point. |

## GROVPISTOL POLITI KLASSE (COMPACT) 2 HÅNDS

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 1. Henrik Jørgensen   | 355 point. |
| 2. Søren V. Rasmussen | 328 point. |
| 3. Jens Thillerman    | 325 point. |

## FIN PISTOL, CALIBER 22

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 1. Conny Jensen | 351 point. |
|-----------------|------------|

## FALLING TARGETS (12,5 METER MED 5 FALDMÅL PÅ TID) Politipistol (compact)

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1. Henrik Jørgensen   | 4,57 sek. |
| 2. Søren V. Rasmussen | 4,65 sek. |
| 3. Kim Wallbridge     | 6,58 sek. |

## Fri klasse (grov eller 22.)

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1. Thomas Engel       | 3,88 sek. |
| 2. Søren V. Rasmussen | 4,35 sek. |
| 3. Kim Wallbridge     | 4,51 sek. |

Lodtrækningspræmien gik til Anders Eilertsen.

I forbindelse med klubmesterskabet blev der sideløbende afholdt det årlige våbeneftersyn for privatejede våben, hvilket foreningen gør hvert år. Det er op til medlemmerne med private våben selv at holde sig orienteret om dette og give fremmøde.







**PP** DANMARK

MAGASINPOST **SMP**  
ID-NR. 42554

Al henvendelse til: **Dansk Politidrætsforbund** Politigården, Københavns Vestegns Politi, Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund