

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 1 • 2018



Årets idrætspræstation

Maria Rasmussen

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

Stiftet 1. august 1946
49. årgang

Medlem af
Dansk Firmaidrætsforbund
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver
Dansk Politiidrætsforbund
v/ formand Knud Stadsgaard

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

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

Forside
"Årets største idrætspræstation 2017" blev
Maria Rasmussen, Nordsjællands PI, da hun
fik en flot sølvmedalje ved de europæiske
politimesterskaber i tennis i Bulgarien.

Foto: Jens Carl Nielsen, Nordsj. PI og DPIF.

Deadline/Udgivelse

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

7/18
Deadline for indl. af stof: 8. oktober 2018
Udgivelse 12. november 2018

Ret til ændringer forbeholdes.



Politiidræt

Leder	5
Årets største idrætspræstation 2017	6
Hovedbestyrelses- og udvalgmøde	12
Fynsk sprint cup 2018	16
Lodtrækning til de europæiske politimesterskaber i damehåndbold	20
Projekt DET HELE MENNESKE i Rigspolitiets idrætsforening	22
Træning af benstyrke for politibetjente	28
Rockstjerner og fodbold	30

PI-Nyt

Maraton i Khon Kaen - Thailand	36
DHL-stafet 2018	38
Badmintonafdelingen Status ved årsskiftet	42
Bowlingafdelingen Status i bowlingafdelingen	44
Brasiliansk Jiu Jitsuafdelingen Brasiliansk Jiu Jitsu	46
Fodboldafdelingen Opstart med gode forhold	48
Golfafdelingen Åbne klubmesterskaber i simulatorgolf 2018	52
Gymnastikafdelingen PIs mindste gymnaster fik besøg af julemanden	54
PIs hold gav smagsprøve på forårets gymnastikopvisninger	56
Judoafdelingen Politifolk vinder medaljer til civilt Danmarks mesterskab	61
PI- judo til DM i Skanderborg	62
Motionsafdelingen Decemberløbet i PI-motion	65

Formand
Knud Stadsgaard



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Ole K. Jacobsen



Knud Stadsgaard
Formand



Rigspolitichefen kom forbi

Rigspolitichef Jens Henrik Højbjerg prioriterede en i øvrigt travl hverdag med at mødes med Dansk Politidrætsforbunds Hovedbestyrelse og Udvalgsmedlemmer i december måneds Hovedbestyrelsesmøde, der blev afholdt på Tegllholmen, Sydhavnen i København.

Politiidrætten ligger Rigspolitichefen oprigtigt meget på sinde, og der er ingen tvivl om, at politiidrætten har en stor plads i hans hjerte, hvilket også kommer til udtryk gennem hans deltagelse i flere idrætsarrangementer – senest ved DM i cykling i København, hvor han bl.a. overrakte medaljer. Højbjerg udtrykte under HB-mødet samtidigt en meget stor anerkendelse til det store uegennyttige arbejde, som rigtig mange ildsjæle, heriblandt de tilstedeværende, gør for politiidrætten.

At der de seneste år har været sværere vilkår for politiidrætten, end det vi historisk har kendt til i politiet, er ifølge Rigspolitichefen uomtvistelig, men han udtrykte klart og direkte, "at der også i den henseende er lys for enden af tunnelen". Han vil arbejde for, at der med tiden blive mere tid til træning i takt med at der bliver ansat markant flere politibetjente og politikadetter. Der stilles nemlig i dag større krav end nogensinde til politiets fysiske og mentale parathed, og denne parathed stiller krav til kollegernes træningstilstand – og kræver at kollegerne er i en rimelig god form.

Dansk Politi Event Games, som bliver en stor samlende idrætsbegivenhed, hvor alle på tværs af politikredse og faggrupper vil kunne deltage, har rigspolitichefens største opbakning, ligesom Politiforbundet støtter op om arrangementet. Bevægelse og leg bliver omdrejningspunktet, og alle vil kunne deltage uanset den individuelle træningstilstand. Eventen skal skabe motivation for at træne samt bevæge sig og vil tillige være en stor social begivenhed på tværs af faggrupper og politikredse. Vingstedcentret ligger græstæppe og faciliteter til, og eventen påregnes at løbe af stablen i 2020. Rigspolitichefen vil naturligvis personligt deltage i eventen.

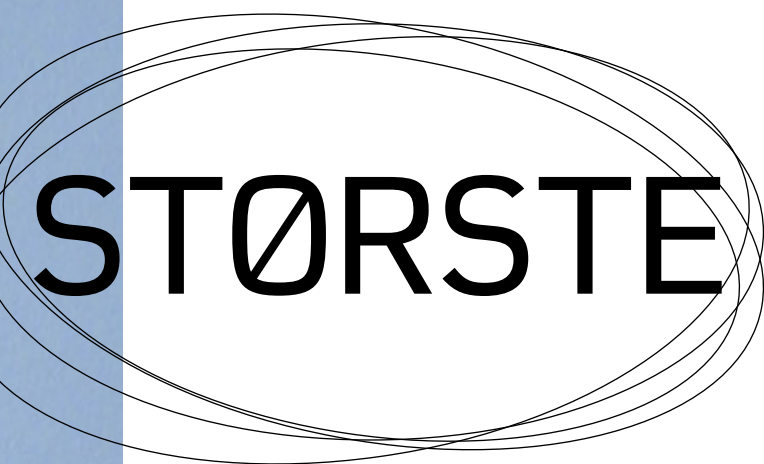
Dansk politi er og har de seneste par år været spændt hårdt for, det ved og anerkender vi alle, men der er ifølge Rigspolitichefen lys forude – også for politiidrættens vilkår.

- ✓ for politiidrætten
Knud Stadsgaard

ÅRETS



*Maria Rasmussen
med det synlige bevis,
Politidirektørens
Ærespokal, for den
flotte præstation.*



STØRSTE

2017

idrætspræstation

Tekst og fotos Jens Carl Nielsen, Nordsjællands PI og HB medlem

Årets største idrætspræstation, det lyder flot og stort.

"Selvom jeg har prøvet det før, er jeg alligevel stolt og bæret", udtalte Maria i forbindelse med overrækkelse af pokalen, som det tydelige bevis på hæderen ved nytårsparolen i Nordsjællands Politi den 2. januar 2018.

Maria er tildelt hæderen for sølvmedaljen ved de europæiske politimesterskaber i tennis, som blev afviklet i juni måned 2017, hvor resultaterne kan ses på www.politisport.dk og i medlemsbladet Politidræt nr. 5 fra 2017.

I forbindelse med overrækkelsen oplæste politidirektør Jens-Christian Bülow indstillingen fra Hovedbestyrelsen, som lyder således:

ÅRETS IDRÆTSPRÆSTATION/SPORTSNAVN 2017

Som delegat på turen til Budapest og EPM i tennis 2017 vil jeg gerne indstille Maria Rasmussen, Nordsjælland (tidl. Kbh.) til at blive årets sportsnavn/ydet årets sportspræstation.

Maria gjorde comeback til polititennis efter orlov, og hun ydede en fremragende præstation og vandt en velfortjent sølvmedalje.

Hun vandt alle kampe frem mod finalen over klart yngre modstandere, der stred mod rutinen og en fantastisk vilje til at ville vinde.

Maria tabte i finalen til en suveræn østriger, Klaffner, men Maria havde alligevel stor andel i, at der blev spillet om mange point i løbet af finalen, hvilket Klaffners øvrige modstandere i turneringen ikke havde formået.

Jens Claumarch
Næstformand
Dansk Politidrætsforbund



Maria Rasmussen og politidirektør, Jens-Christian Bülow, Nordsjællands Politi.



Jens-Christian Bülow tilføjede, at "det var en flot indsats, som krævede både rutine og fightervilje, og samtidig møde og besejre tennisspillere, som deltager i de civile WTA-turneringer og har rangeringer der, samt som den eneste at tage sæt fra vinderen af turneringen".

"Desuden er det nu 3. gang du hædres med pokalen og titlen", fortsatte Jens-Christian Bülow sin præsentation af Maria Rasmussen. "Som du nu står her og smiler stolt og glad, er det jo ikke den eneste store ting, du har fået eller modtaget i 2017.

Du er blevet mor til en skøn lille datter i december måned, så også et stort tillykke med familieførelsen. Set i sportsverdens lys, må vi håbe, at dette ikke giver de øvrige deltagere mulighed for at nedlægge en protest, da du kun spillede single under mesterskaberne, og med en simpel hovedregning når vi frem til, at du var gravid på det spilletidspunktet, og dermed to på din banehalvdel under mesterskaberne. Endnu et bevis på at du er en ener", sluttede Jens-Christian Bülow sin tale til Maria Rasmussen.

Hovedbestyrelses på Teglholme

Formand for Dansk Politiidrætsforbund Knud Stadsgaard siger tak til Thomas Christiansen fra Fyns PI, som afgik som formand. Han blev afløst af Christina Andersen. Næstformand Jens Claumarch, Midt- og Vestjyllands PI ser til.



Michael Mortensen, Bornholms PI, fyldte 60 år og fik en hilsen fra Dansk Politiidrætsforbunds formand Knud Stadsgaard.

Jens Svenningsen, cykeludvalget, Erik Hejlesen, badmintonudvalget, Peter Wihan, HB medlem og Michael Mortensen, HB medlem, havde alle runde fødselsdage og fik en hilsen fra Dansk Politiidrætsforbund.

- og udvalgsmøde n i København

Hele bordet rundt.

Mødedeltagerne fra venstre Knud Stadsgaard, Jens Henrik Højbjerg, Jens Claumarch, Ole Kjær Jacobsen, Jesper Bangsgaard og Michael Mortensen.



Tekst Jens Claumarch, næstformand DPIF

Fotos Gunnar Andersen, DPIF

Hovedbestyrelsen i Dansk Politidrætsforbund og udvalgene holdt møde den 3. og 4. december 2017 i flotte lokaler hos Efterforskningsafdelingen ved Københavns Politi.

En af de vigtige punkter var beslutningen om det 4. forretningsudvalgsmedlem.

Efter Repræsentantskabsmøde i foråret 2017, hvor det blev besluttet, at hovedbestyrelsen skulle vælge det 4. medlem af forretningsudvalget, stod det hurtigt klart, at forretningsudvalget var af den klare overbevisning, at Københavns PI var det oplagte sted at finde et nyt FU medlem.

Efter en rigtig god dialog med Københavns PI blev Jesper Bangsgaard indstillet, og han blev valgt med stor applaus på mødet. Jesper har været et stort aktiv i politidrættens mange år og er også nuværende medlem af golfudvalget.

Politidrættens fremtid var også et punkt og især fordi Rigspolitichef, Jens Henrik Højbjerg, havde fundet tid til at deltage i mødet på dag 2. Rigspolitichefen takkede i sit indlæg alle JER, der

gør et stort stykke arbejde for politidrættens medlemmer ude i landet. Han så også positivt på fremtiden, hvor der burde blive bedre betingelser for træning for alle medarbejdere bl.a. i kraft af tilgang af flere politifolk. Rigspolitichefen var helt på det rene med, at de øgede krav til fysisk og mental parathed stiller store krav til vores træningstilstand.

På mødet blev der endvidere orienteret om, at vi er i dialog med Politidirektørforeningen, der har udtrykt ønske om i en vis grad at støtte mere op omkring Danske Politimesterskaber.

Årets sportsnavn 2017 blev ligeledes kåret på mødet.

Maria Rasmussen, Nordsjælland, blev enstemmigt valgt på baggrund af hendes flotte sølvmedalje ved De Europæiske Politimesterskaber i tennis i juni 2017 i Budapest. Maria blev hædret i forbindelse med nytårsparole hos Nordsjællands politi i starten af januar måned. STORT tillykke til Maria.

Se omtalen af Maria Rasmussen andet steds i bladet.

FYNSK SPRINT CUP

20. - 21. maj 2018

Der er som altid travlhed i dansk politi og sommeren 2018 ser ekstra hård ud med bl.a VM i ishockey, klimamøde og Royal run. Men selv i travle tider er der brug for at pleje familien, og hvilke bedre mulighed er der end at gøre det med en forlænget weekend i det fynske øhav?

Dansk Politiidrætsforbund vil gerne hjælpe dig, og har i samarbejde med den Fynske Sprint Cup og Slagelse PI sørget for, at du kan deltage i en nysatsning, nemlig den Fynske Politi Sprint Cup.

FYNSK SPRINTCUP 2018
Middelfart 20. maj
Faaborg 21. maj

21. MAJ 2018

N PÅ FYN !!
TESTE FORMEN INDEN DM

PRINT CUP 2018
FAABORG 20. - 21. MAJ

... dag. En prolog og en finale.

Middelfart start kl. 11:00
Faaborg start kl. 10:00

... alle 4 afdelinger, og vinder i de enkelte klasser, er den løber, der har den hurtigste tid på de 4 afdelinger.

... for at tilmelde sig på dagen mod et forhøjet startgebyr.

PRIS
... 1:4.000 på revideret, og nyt kort
... 1:4.000 på revideret, og nyt kort

... erer til fairness, ved at undgå 'rekonoscering' i løbsområderne.

INSTRUKTION
... entes på hjemmesiden: www.fynsksprincup.dk primo maj.

CONTROL SYSTEM
... Sport-Ident. Eget SI nummer oplyses ved tilmelding. Lejebrik udleveres i klubpose fra stævne-kontoret.

STÆVNEPLADSER
Middelfart Grønt område ved Teglgårdsparken (nord-østlige hjørne)
Faaborg Torvet i Faaborg.

Stævnekontor er på stævnepladsen og er åbent 1 time før start.

BANER/KLASSER
D10
D12
D14
D16
D18
D20

LOGO'S: Dansk Politiidrætsforbund, Fynske Sprint Cup, Slagelse PI, Melfar Modelbart Sportsklub.

Se hele
indbydelsen på
www.politisport.dk

Det bliver hele 4 løb på 2 dage for hele familien, (samlet distance omkring 10 km. for voksne. 6 km for børn).
Find vej i højt tempo gennem gågader, baggårde og langs vandet i de 2 fynske købstæder Middelfart og Faaborg.

Indbydelse udsendes primo marts. (book din frihed nu!)

Grib muligheden og prøv noget nyt, som Dronningen så smukt sagde i nytårstalen – tag familien med til overnatning på Hotel Faaborg Fjord til løbsvenlige priser.

Der vil være masser af præmier og sjov for børnene, grundig instruktion og kammeratskabsaften.

FYNSK SPRINT CUP • 20. - 21. MAJ 2018

KLASSE	CA. LÆNGDE KM	D	KLASSE	CA. LÆNGDE KM	H
D	1,8		H10	1,8	
D4	1,8		H12	1,8	
D6	2,0		H14	2,0	
D10	2,2		H16	2,8	
D16	2,8		H20	2,8	
D20	2,8		H21	2,8	
D21	2,4		H35	2,8	
D35	2,4		H40	2,8	
D40	2,2		H45	2,4	
D45	2,2		H50	2,4	
D50	2,0		H55	2,4	
D55	2,0		H60	2,2	
D60	2,0		H65	2,0	
D65	2,0		H70	2,0	
D70	2,0		H75	2,0	
D75	2,0		H80	2,0	
D80	2,0				

STARTAFGIFT

D/H10 - D/H20, ved tilmelding til Cup samlet 200,00 kr.
D/H21 og ældre, ved tilmelding til Cup samlet 300,00 kr.

Ved tilmelding på dagen, pr. afdeling.

junior (-20) 70,-
senior (21-) 95,-

Leje af SJ brik 15 kr. pr løb, ved leje til Cup samlet 30 kr.
Ved bortkomst af lejebrik er erstatningsprisen 400 kr.

FYNSK SPRINT CUP • 20. - 21. MAJ 2018

TILMELDING

Via O-service, senest fredag d. 11. maj 2018.

Betaling klubvis ved tilmeldingsfrist til reg.nr. 0828 konto: 0002818205.
Tilmelding uden oplysning af SJ nr. betragtes som ønske om leje af brik.
Tilmelding på dagen kun mod kontant eller mobile-pay.

Løbere tilmeldt på baner med flere end 30 poster, som har tilmeldt sig med en brik der kun kan holde 30 klip, vil blive tildelt en lånebrik.

Udenlandske klubber/løbere tilmelding pr. e-mail til bjoern.rueloekke@gmail.com,
Senest 11. maj, og betaling senest på løbsdagen i stævnekontoret inden start.

RESULTATER

Der vil være en resultatliste på stævnepladsen for hver afdeling og på www.fynsksprintcup.dk, hurtigst muligt efter løbet. Den samlede Fynske Sprint Cup resultatliste vil blive offentliggjort efter sidste løb.

PRÆMIER

Der er præmier til de 3 første i D/H 10 - 16 og herudover til den samlede vinder i alle øvrige klasser. Der skal være 3 deltagere i en seniorklasse ellers bliver klassen lagt sammen med klassen før.

OVERNATNING

Der henvises til hjemmesiderne www.visitlillebaelt.dk og www.visitfaaborg.dk

LEJELÆGGERE

Middelfart Peter Knudsen og Lars Thestrup OK Melfar
Faaborg Tue Lassen og Morten Lassen Faaborg OK

LEJEDERE

Middelfart OK Melfar
Faaborg Faaborg OK

Med venlig hilsen og på gensyn
Fynsk Sprint Cup

De 2 puljer efter lodtrækningen.



UNION SPORTIVE
DES POLICES D'EUROPE

DEN - Denmark

5th USPE European Police
Handball Women 2018 in Gopping
Final Round (8 teams)

Group A		Group B	
Row 1	Germany	Row 1	Norway
Row 2	France	Row 2	Denmark
Row 3	Switzerland	Row 3	Austria
Row 4	Hungary	Row 4	Netherlands

Lodtrækning til de e politimesterskaber i damehå

Lodtrækningen foretaget af Danmarks repræsentant Maria Lundgaard til højre, mens USPE's generalsekretær, Fred Kusserow i midten og det europæiske håndboldforbunds (EHF) Executiv medlem, Anrijs Brenkans ser til.



Tekst Maria Lundgaard

En meget tidlig decembermorgen, ja selv før hønsene stod op, mødtes Ole Kjær Jacobsen, Lars Bock og undertegnede, i Københavns lufthavn, for sammen at rejse til Wien, hvor vi skulle overvære lodtrækningen til de europæiske politimesterskaber i damehåndbold, der finder sted i Göppingen, Tyskland i marts 2018.

USPE havde inviteret på middag tirsdag aften, men da vi allerede landede i Wien ved middagstid, blev der både plads til en frokost-schnitzel, et lille kig på Wien centrum og dertilhørende julemarkeder, inden vi skulle ud og smage på østrigske specialiteter.

Torsdag formiddag var det tid til lodtrækning. Det europæiske politiidrætsforbund (USPE) havde indgået en aftale med det Europæiske Håndbold Forbund (EHF) om, at lodtrækningen skulle finde sted på EHF's hovedkontor. Så vi travede de knap 100 meter fra hotellet og ned af gaden til hovedkontoret, hvor vi blev budt velkommen i den officielle "lodtræknings-sal". Lodtrækningen skulle foretages af USPE's generalsekretær Fred Kusserow, der med hjælp fra Anrijs Brenkans, der er medlem af EHF's Executiv komite og undertegnede, sørgede for at der ikke var snyd med i spillet.

Værtsnationen Tyskland var i forvejen sikret en plads i A puljen, som hold nr. 1. Den tekniske komite, med Ole Kjær Jacobsen i front, havde ligeledes besluttet, at de forsvarende mestre fra Norge skulle placeres i B puljen, som hold nr. 1. Dermed kunne man undgå en dynamitpulje, bestående af Tyskland, Norge, Frankrig og Danmark. Så nu var det bare at trække løs.

Fædrelandskærligheden skinnede igennem allerede i første hug, da undertegnede trak Danmark. Herfra var det op til EHF repræsentanten, om vi skulle i A eller B puljen, og hvilket nummer vi skulle være. Skæbnen ville, at de danske piger skal være klar fra start, da vi fik en placering som B2 og dermed møder Norge i vores første puljekamp den 13. marts 2018.

Næste land blev Frankrig. Med krydsede fingre kunne de danske repræsentanter ånde lettede op, da Frankrig blev placeret som A2 og dermed møder værterne fra Tyskland i deres første puljekamp den 13. marts 2018.

Resten af deltagerlandene blev, med en enkelt undtagelse, trukket som perler på en snor og puljerne fordeler sig således:

- Pulje A:** Tyskland, Frankrig, Schweiz, Ungarn.
- Pulje B:** Norge, Danmark, Østrig, Holland.

Så var der tid til lidt refleksion, de norske jenter er pr. definition gode. Men de danske piger viste ved de nordiske mesterskaber i juni 2017, at de godt kunne spille lige op med nordmændene. Så holdlederen er fortrøstningsfuld!

Efter dagens hårde arbejde, rundede USPE dagen af med en frokost på hotellet. Så mætte og nogenlunde ok tilfredse, lodtrækningsmæssigt, kunne den danske delegation sætte kursen mod nord, og forberedelserne til finalerunden kan nu for alvor gå i gang.

Anne Tipsmark – artiklens forfatter



Tekst Anne Tipsmark og instruktørerne Anna Virenhem og Anne Dorthe Nørregaard. Fotos Cathrine Wetlesen og Jannick Martinussen.

Det må være lige noget for mig, tænkte jeg, da jeg hørte om "projekt DET HELE Menneske" som Rigspolitiets Idrætsforening ville starte op i oktober 2017. Et projekt med mulighed for fokus på sundhed og velvære ledet af to fantastiske kvinder med hver deres ekspertise inden for træning, kost og livsstil.

Projektet har det enkle budskab, at det er det hele menneske, der er i centrum. Instruktørerne Anna Virenhem og Anne Dorthe Nørregaard har med kontant og kompetent vejledning ført deltagerne igennem den ugentlige træning. Anna og Anne Dorthe har lagt vægt på ideen om sammenhængen mellem krop og sind, som de har arbejdet ind i den fysiske træning.

Projektet løber over 26 uger med én fælles samling om ugen. Holdet er sammensat af 21 seje medlemmer af Rigspolitiets Idrætsforening, som alle deltager med hver deres forudsætning og ønske om at tilføje eller ændre noget i forhold til deres sundhed og fysiske aktivitet.

Min egen forudsætning er udelukkende at tilføje en eller anden form for aktivitet, hvor niveauet er tilpasset mig og min hverdag. Jeg er ikke særlig fysisk aktiv på det træningsmæssige område. Jeg har ikke fundet tid og ej heller den store lyst til hverken at løbe eller at bruge tid i et fitness center. Jeg har faktisk aldrig været i et fitness center, og jeg har aldrig løbetrænet. Som 49-årig tog min mand og jeg en fælles beslutning om at stoppe med rygningen, inden vi blev 50 år. Det lykkedes, og dette gav mig mere luft til at kunne udholde 1000 meter morgensvømmning og cykelturene fra Hvidovre til arbejdet i Ishøj. Det var stort set den aktivitet, som jeg havde for 5 år siden. Men så skete der noget med min motivation. Jeg fandt en masse overspringshandlinger, som gjorde, at indholdet af fysisk aktivitet i dag er dalet til 250 meter morgensvømmning og bilen til arbejdet.

Derfor tænkte jeg, at dette projekt skulle give mig et løft. Et løft der nu føles meget lettere, end det tunge løft det før var at få lettet numsen fra sofaen. Men kunne jeg mon klare det? Det ser virkelig hårdt ud, når man ser alle de fantastiske slanke og veltrimmede mennesker pulse rundt i et lokale, imens de cykler, løfter, hopper og løber.

Min fysiske status! Jeg er 56 år og er, som man siger; kommet godt igennem vinteren. Jeg har en del kilo for meget, og et tidligere job som pædagog i en daginstitution, har gennem 35 år sat sine brugsrelaterede spor med gigtsmerter hist og hér i knæ, hofter og arme.



I 2014 skiftede jeg job og arbejder i dag på havnekontoret i Ishøj havn. Jeg elsker dette job og de vidunderlige omgivelser, som jeg hver dag er omgivet af. Men jeg er også klar over, at jeg har et stillesiddende arbejde, der er forbundet med risiko for skader og negative sundhedspåvirkninger. Mit daglige arbejde består meget af computerarbejde, og der er ikke mange muligheder for fysisk variation, og det medfører typisk, at jeg i mange timer arbejder i siddende fastlåste arbejdsstillinger.

I oktober 2017 kom så dagen, hvor vi skulle mødes til projektets opstart i fitness dk i Søborg. Det første vi blev udsat for var selvfølgelig en test, som skulle bruges som udgangspunkt for hele forløbet. Det var lidt af en overraskelse! Pulsmåling, vægt, balance og meget andet skulle jeg igennem. Det var ikke særligt positivt, men faktisk ikke så slemt som jeg havde troet. Men en stor overraskelse var det at blive målt med Tanita vægten og få at vide, at jeg havde en bodyage på 64 år. Denne test går ud på, at man får målt en række ting, som er relateret til ens sundhed. Hvis disse målinger viser, at man er sundere end gennemsnittet, så får man en lav bodyage, og hvis målingerne er dårligere end gennemsnittet, så får man en høj bodyage. Min score viste klart, at der var plads til forbedringer.



Livsstilsprojekt over 26 uger i perioden
den 1. oktober 2017 til den 31. marts 2018

LE MENNESKE

I RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

Anna styrer flokken

Gennem de første mange uger blev vi præsenteret for forskellige former for træning. For eksempel løbetræning. Åh nej, tænkte jeg! Det er bare ikke mig. Anna Virenhem, som er personlig træner og life coach på projektet, fik alligevel serveret denne løbetræningsform på en appetitlig måde.

Hun sagde; "Det handler ikke altid om, at afsætte træningstid til at løbe x antal km på x antal minutter, men at afsætte x antal minutter til at løbe x antal km.". Altså! Hvis jeg en dag, kun kan afsætte tid til træning på 15 minutter, så handler det om at træne så effektivt, som jeg kan nå på den tid, som jeg har til rådighed den dag til træning.

Det bruger jeg nu, når jeg morgensvømmer. Jeg afsætter tiden og svømmer den distance, som jeg kan nå. Det er med denne omvendte psykologi blevet til mere og mere. Disse fremskridt giver mig succesoplevelser og øger min motivation. Små træningspas i hverdagen tager form helt naturligt. Selv på vores sidste ferieophold på Madeira kunne jeg finde små enkelte løsninger på at holde en form for aktivitet i gang. Trappen i løb, hver gang til 3 sal i stedet for elevatoren o.s.v. Selv buffeten blev scannet for frugt og sunde sager og en mådeholdenhed

over for det mindre sunde. På udflugter i bjergområderne blev der gået til, og mødte jeg en opstillet crosstrainer, så skulle den selvfølgelig lige prøves.

Mine smerter er aftaget. Anne Dorthe Nørregaard har med sine kompetencer som fysioterapeut, givet mig enkle og forebyggende øvelser, som kan holde gener og smerter nede. Dette er en kæmpe lettelse og frigiver mere energi i hverdagen.

Jeg er rigtig godt tilfreds med dette projekt, som nu nærmer sig sin slutning efter et halvt år med fuld fokus. Mine nye tests viser en bedre balance, større udholdenhed og en lavere bodyage. Derudover er min fysiske aktivitet blevet en større mental del i min hverdag. Jeg giver ganske enkelt min fysiske aktivitet mere opmærksomhed. Mine forventninger til dette projekt var at få ideer til at tilføre mere aktivitet som modpol til mit stillesiddende arbejde.

Jeg er ikke i mål, men jeg er godt på vej.

Anne Tipsmark



Anna Virenhem og Dorthe Nørregaard har stået for træningen og motivationen af deltagerne.

Supplement fra instruktørerne Anna Virenhem og Anne Dorthe Nørregaard

Da vi fik ideen om at starte projektet op, var det med inspiration fra de tidligere hold, hvor vi nu flere gange har haft medlemmer fra Rigspolitiets Idrætsforening i forskellige forløb under den fælles overskrift "projekt DET HELE Menneske".

For at kunne gøre denne udgave af projektet endnu bedre end de forudgående, besluttede vi os for at være to instruktører igennem hele det lange forløb over et halvt år fra oktober 2017 til udgangen af marts 2018. Således har vi været i stand til på hvert vores område, at kunne give de enkelte deltagere en endnu bedre vejledning og hjælp.

Vores mål er at give deltagerne inspiration til forskellige træningsformer, så vi derigennem kan hjælpe den enkelte til at finde den træningsform, der passer netop pågældende. Nogle gange kan det være, at vi absolut skal løbe, og hvis vi løber, da skal det måske være 'mindst' 10 km, eller vi skal i fitness center. Disse mange "jeg skal" gør, at mange mennesker går i stå i med træningen, fordi de kører surt i de måske for mange og for høje krav. Det vigtigste for os er at inspirere til at finde det, der motiverer og gør, at man bliver ved med at bevæge sig. Således den enkelte kan komme dertil, hvor man kan mærke forskellen og de mange fordele ved at gøre noget godt for sin krop, både mentalt og fysisk, men også med fokus på kost og hvile.

Fordelen med projekt DET HELE Menneske er for os at få det hele med. Krop og tanker hører sammen. Hvis vi tænker positivt omkring os selv, og det vi gør/har, da bliver det hele meget nemmere. Vi kan faktisk tænke os positive og tænke os til at få det bedre.

Det er en stor fordel, at vi er to instruktører med hver sin baggrund. Anna med sin fantastiske tilgang til kost og et positivt sind. Anne Dorthe som fysioterapeut og derved ekspertise indenfor hvordan krop og nervesystemet fungerer. I træningen har vi meget fokus på led bevægelighed, og hvordan vi gør kroppen parat til at træne. Føler kroppen sig mere parat til at træne, da får vi også mere lyst til at træne.

Vores mål med hele forløbet er at skabe træningsglæde og inspirere til bedre valg i hverdagen.

*Med sportslig hilsen
Anne, Anna og Anne Dorthe*

Træning af benstyrke

Af Kenneth Henze, Cand. mag., Politiskolen

Politiarbejdet er meget vidtfavnende. Politibetjentene skal gennem hele arbejdslivet kunne klare arbejdets mindre aktive perioder som for eksempel længerevarende patruljekørsel og kontorarbejde.

Politibetjentene skal yderligere kunne agere i det moderat belastende politispecifikke fysiske arbejde, som foregår med uniform, føringsmidler og letvest. Det kan være gang, bevogtningsopgaver, at gå på trapper og kortere løb mm. Dertil skal medregnes, at disse aktiviteter kan foregå i forskelligt terræn og vejrlig, hvilket yderligere er medvirkende til at øge aktivitetens belastningsgrad (Dempsey 2013: s. 957). Operative politibetjente skal derudover have tilstrækkelig fysisk kapacitet til at kunne håndtere en potentiel farlig situation. Det kan være at trække en person fri i forbindelse med et trafikuheld, at slæbe eller transportere en person, eller det kan være en situation med en modstræbende gerningsmand, som skal anholdes. Alle arbejdssituationerne har det til fælles, at de kan kræve en benmuskulatur, som både er stærk og udholdende. For at træne benmuskulaturen til at kunne klare de mange forskellige krav, der stilles, kan politibetjenten gennemføre forskellige styrketræningsøvelser. Det kunne være: dødløft, kettlebellswings, lunges/fremfald eller squat/benbøj.

For alle politibetjente vil det være gavnligt at bevæge sig. Flere studier har vist en forbindelse mellem lavt fysisk aktivitetsniveau og større risiko for sygdom. Derudover vil et øget fysisk præstationsniveau i underkropsmuskulaturen påvirke politiarbejdet positivt (Soroka 2014, s. 498). Finske forskerne fremfører, at 40% af alle arbejdsskader ved det finske politi i 1979 opstår under en anholdelse (Smolander et al., 1984, s. 295). En forbedret fysisk kapacitet ville måske kunne mindske antallet af arbejdsskader pga. fysisk overlegenhed og forbedret fysisk parathed. Dette er vigtigt, eftersom politijobbet har flere episoder årligt, som kræver at politibetjentens fysiske og mentale parathed er optimal (Smolander 1984, s. 295).

Når politibetjenten har opnået en stærkere muskulatur i underkroppen, vil det være og føles mindre belastende at bevæge sig med de op til 20 kg ekstra som letvest, føringsmidler og uniform kan udgøre. Ind- og udstigning af biler, løft af personer og materiel, eftersættelser og forcering af forhindringer samt situationer hvor der skal overføres kraft fra ben til resten af kroppen, som for eksempel ved skub eller forflytninger, vil klares med et bedre resultat og føles mindre belastende.

De tilpasninger, som politibetjenten opnår ved at inkludere øvelsen squat i sit træningsprogram har stor funktionel overførbar-

hed til politiprofessionen. Øvelsen squat træner lårets forside- og bagsidemuskulatur samt sædemuskulaturen. Derudover skal ryggen og rygsøjlen stabiliseres, hvilket yderligere træner musklerne omkring rygsøjlen og kernen. Disse muskelgrupper har stor betydning for udførelsen af de tidligere nævnte arbejds-situationer.

Derfor er anbefalingen at inkludere squat i træningsprogrammet. Det har fra 1961 og mange år frem været fremført, at øvelsen squat ikke skulle gennemføres til under parallel, hvilket vil sige at hoften ikke skulle under knæene. Årsagen til dette var, at man mente, at de dybe squat belastede nedre ryg og især knæ i for stor udstrækning. De senere år er der dog publiceret en del forskning, som modsiger dette, hvorfor det nu er dybe squat, som primært anbefales. Det er der flere årsager til. Forskningen tyder på, at belastningen på nedre ryg og knæ er mindre ved dybe squat end ved halve, bl.a. fordi man ikke har så meget vægt/belastning på ved de dybe squat (Hartmann, 2013, s. 993).

Tysk forskning har vist, at en gruppe unge mænd og kvinder opnåede markant bedre resultater i stående længde- og højdespring samt hurtigere kraftudvikling ved at træne dybe squat i forhold til kvarte squat (Hagen 2012, s. 3243). Forskningen tyder således på, at de muskulære og dermed professionsspecifikke forbedringer er større ved squat til og under parallel end ved kvarte squat.

HVORLEDES SKAL POLITIBETJENTEN SÅ TRÆNE?

Først og fremmest er det vigtigt at have styr på den korrekte teknik. Det er med til at sikre, at især ryg og knæ ikke belastes unødigt. Dernæst skal der følges en hensigtsmæssig progression, hvilket vil sige, at den totale volumen og belastning, som øvelsen kan gennemføres med, ikke øges for hurtigt. Derudover er det vigtigt med en god generel opvarmning, udspænding af underkropsmuskulaturen og gennemførelse af 1-2 sæt lette squat før træningen begynder.

FORSLAG:

Begynder: Tilvænning og tekniktræning kan gennemføres ved 2 x bentræning om ugen. 3 sæt med 10 gentagelser af 15 RM (Det vil sige, den vægt man ville kunne have løftet 15 gange). Dette program gennemføres i minimum 1 måned, hvorefter træningsfrekvensen kan øges til 3 gange om ugen. Efter 4 – 8 uger er man blevet let øvet.

Let øvet: For at opnå større muskler skal der trænes med stor træningsbelastning og stor træningsvolumen, hvilket vil sige,

for politibetjente



at der skal trænes med tung vægt og flyttes mange kilo i træningen. Gentagelserne gennemføres relativt langsomt, hvilket forlænger den tid, hvor musklen skal arbejde og øger stimuli til muskelvækst.

Dette kan gennemføres ved 2-3 x bentræning om ugen. 6-9 sæt af 4-12 gentagelser med en intensitet svarende til ca. 70-95% af den maksimale vægt, der kan løftes én gang. (6-9 sæt med 4-12 gentagelser af 4-14 RM) med 1/2-2 minutters pause mellem sættene (Fleck & Kraemer, 2004, kap. 5).

Øvet: For at opnå større maksimal styrke skal der trænes med meget stor træningsbelastning og relativ stor træningsvolumen. Trænes der således, vil politibetjenten gennemføre et meget tungt træningspas, der fokuserer på både muskelvækst og den neurale aktivering af muskelmassen. Dette er med til at øge stimuli til maksimal styrketilvækst, eftersom det ud over musklernes størrelse er nerveimpulserne til musklerne, som er afgørende for, hvor stor kraft der kan udvikles.

Dette kan gennemføres ved 2 – 4 gange bentræning om ugen. 3-6 sæt med meget tung belastning og få gentagelser svarende til ca. 80-100% af den maksimale vægt, der kan løftes én gang. Belastningen skal svare til, hvad udøveren maksimalt kan løfte mellem 1-6 gentagelser, og den enkelte gentagelse skal udføres med maksimal udførelses hastighed med den givne belastning (3-6 sæt af 1-6 gentagelser med 1-6 RM). Pausen mellem sættene bør minimum være mellem 2-3 minutter. (Denne træningsform er ikke for uøvede, eftersom politibetjentens løfteteknik og bevægeapparat skal være forberedt på de store belastninger. Derudover vil jeg ikke anbefale at gennemføre træning med 1 RM særlig ofte, eftersom det er en ekstrem belastning for bevægeapparatet).

Litteraturliste

Dempsey, P., Handcock, P. & Rehrer, N. (2013): Impact of police body armour and equipment on mobility. *Applied Ergonomics*, 44, 2013, s. 957 – 961.

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

Hartman, H., Wirth, K. & Klusemann, M. (2013): Analysis of the Load on the Knee Joint and Vertebral Column with Changes in Squatting Depth and Weight Load. *Sports Med* 43: s. 933 – 1008.

Hartmann, H., Wirth, K., Klusemann, M., Dalic, J., Mtuscher, C. & Schmidtbleicher, D. (2012): Influence of Squatting Depth on Jumping Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26/(12)/ 3243 – 3261.

Smolander, J., Louhevaara, V. & Oja, P. (1984): Policemen's physical fitness in relation to the frequency of leisure-time physical exercise. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, Vol. 54, s. 295 – 302.

Soroka, A. & Sawicki, B. (2014): Physical Activity Levels as a Quantifier in Police Officers and Cadets. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 27 (83), s. 498 - 505.

Rockstjerner og fodbold

Ian Paice fra Deep Purple under en koncert i Frederica. Foto af Joan Barløse, Fredericia.



Tekst Rober Hansen, DPIF

Fotos Joan Barløse (Ian Paice), og Lotte Carlsen

Vi kender dem alle sammen – eller måske mere rettelig, så kender nogen af os nogen af dem, og andre kender nogen af de andre. Og hvem er det så nogen kender, eller mange kender? Jo, de mange rockstjerner som verden er beriget med. Der er formentlig lige så mange rockstjerner, som er kendte, som der er fodboldspillere, der er kendte. Hvad vi nok ikke altid tænker over er, at selvom de er feteret som musikere og drager verden rundt og underholder os andre, så har de også et liv uden for rampelyset. Og mange af dem, især mændene, går rigtig meget op i fodbold. Mange går nok også op i andet sport end fodbold, men nu har jeg valgt at fokusere denne artikel på dem, som interesserer sig for fodbold. Dem er nemlig rigeligt at vælge i blandt.

Min egen baggrund for denne artikel er en livslang interesse for musik, og i mine helt unge dage, en ligeså stor interesse for fodbold. Musikken fik stille og roligt overtaget, uden at jeg kom bare en lille smule i nærheden af rockstjernestatus, men fodbolden har heldigvis også stadig en glød, som ligger og slumrer.

Et liv som rockstjerne kan måske godt sammenlignes med en professionel fodboldspiller. Mange rejser, uendelige hotellophold, øve, øve, øve og træne for at blive bedre – måske den bedste – rejse jorden rundt, optræden i få timer, og måske ensomheden bag efter. Måske fodboldstjerne snupper en guitar, når dommerens sidste fløjt er lydt, og stadionlyset er slukket, og hver en holdkammerat er kørt hver til sit. I hvert fald bruger mange musikere at samles om den runde

læderkugle, og så få rørt sig og dyrket noget motion, når turnelivet enten bliver for monotont, eller de mange dage og måneder under en studieindspilning bliver for indestængt. En fodbold er næsten altid til at få fat på, og det kræver jo ikke så meget plads at komme i gang med at spille.

Pink Floyd sang allerede i 1972 i sangen Money om at købe et helt fodboldhold. "Four star caviar daydream – think I'll buy me a footballteam". Hele gruppen Pink Floyd holdt især i deres unge dage i 70'erne af at trække i fodboldtøjet, og slå sig løs på grønsværen. Fodboldholdet fik de aldrig købt, men det gjorde til gengæld Elton John, som i 1976 købte hele Watford FC. Formentlig ikke i den hensigt at komme på holdet, selvom han er set i deres spilletøj, men måske mere som en investering, OG en livslang kærlighed til fodboldholdet, som i løbet af årene der fulgte, fik større og større succes. I skrivende stund ligger de nr 10 i den engelske Premier League. I øvrigt så er Roger Waters fra Pink Floyd en stor fan af Londonklubben Arsenal.

Nogle af rockstjerne nøjes ikke bare med at finde et stykke græs eller en bane, som de kan spille fodbold på. De får endda installeret en hel fodboldbane i fuld længde på deres bopæl. Således har Rod Stewart i sit hjem i Los Angeles en hel fodboldbane i sin baghave, hvor han kan fordrive tiden med at sparke bolde rundt, som han også gør til koncerterne. Her ryger et aneligt antal fodbolde ud til publikum under koncerten. Rod Stewart er en livslang fan af skotske Celtic FC, og der skulle foreligge en optagelse af ham, hvor han

Artiklens forfatter nåede aldrig stjernestatus, hverken på grønsværen eller på scenen, men ind i mellem bliver der da lejlighed til at smage lidt på de store drømme.



fælder en tåre, da Celtic i november 2012 slog Barcelona. Og skulle nogen tro, at sangen "You're in my heart" handler om kærligheden til en kvinde, så tager man fejl. "You're Celtic, United / But baby I've decided / You're the best team that I've ever seen" Hvem havde troet det om Rod Stewart?

Robert Plant fra Led Zeppelin har siden han var 5 år, (han er født i 1948), hvor den dengang legendariske fodboldspiller Billy Wright fra Wolverhampton Wanderers i 1953 vinkede til ham efter en kamp, været en trofast fan af fodboldklubben. Robert Plant betalte for nylig 900 Pund, ca 9.000 danske kroner, for at få lov til at spille med på holdet til en opvisningskamp, som blev spillet til ære for den pensionerede forsvarsspiller Jody Craddock. Plant er desuden vicepræsident i klubben Wolverhampton. Skulle nogen have Robert Plants album Now and Zen stående hjemme i reolen, vil man på forsiden se flere ulvehoveder, bl.a. i et flag, som skulle være en hilsen til Wolverhampton fodboldklubben.

Frontmanden hos Rolling Stones, Mick Jagger, er en erklæret fodboldfan af det engelske landshold. Ud over også at være fan af Arsenal, er der ikke mange af det engelske landsholds kampe, som Mick Jagger misser.

Brian Johnson, frontmand og sanger i legendariske AC/DC, har gennem et langt liv som rockmusiker været fan af Newcastle. Kort efter at være startet i AC/DC i starten af 1980'erne, hvor han kom fra det knap så kendte engelske band Geordie, blev han opfordret til at investere en halv million pund i klubben. Han ville få en plads i bestyrelsen, men uden hverken stemmeret eller nogen form for indflydelse, så

han takkede pænt nej. Som han senere udtalte til medierne: "Selv om det tilsyneladende var et forsøgt på at få en masse penge ud af en "dum" rockstjerne, så er jeg altså stadig fan af dem".

Eric Clapton er nok heller ikke helt ukendt for de fleste af bladets læsere. Måske numrene "Cocaine", "Layla" og "Tears in heaven" er velkendte for mange? Clapton er stor fan af West Bromwich Albion, og på albummet Backless fra 1978 ses Clapton med et tørklæde fra West Bromwich Albion. Det forlyder, at Eric Clapton ofte indskriver sig på hoteller med W.B. Albion i stedet for sit navn Eric Clapton.

I Deep Purple, Mark II, og det var den konstellation bestående af Gillan, Blackmore, Glover, Paice og Lord, havde alle, måske lige bortset fra John Lord, en stor kærlighed til fodbolden, og i disse youtube tider, kan man finde en hel del små videofilm, hvor Deep Purple folkene, med roadies og teknikere spiller fodbold. Da Ritchie Blackmore senere dannede Rainbow og var i København for at indspille albummet Difficult to cure i 1981 i Sweet Silence Studiet på Strandlodsvej 85, var det obligatorisk, at musikere og teknikere skulle ud og spille fodbold på de nærliggende boldbaner, når der var tid til det.

De kvindelige musikere brillere ikke ligefrem i fodbold sammenhæng, men det forlyder, at Katy Perry (amerikansk sangerinde) er West Ham fan, Jennifer Lopez (også amerikansk sangerinde) er Real Madrid fan og engelske Adele er kæmpe Tottenham fan. Hatten af for colombianske Shakira, som man måske husker for den officielle hitsang til VM i fodbold i 2010 i Sydafrika: Waki Waki (This time for Africa). Hun ikke bare interesserer sig for europæisk fodbold. Hun nedlægger også en af deres spillere. Hun har siden 2010 dannet par med FC Barcelonas Gerard Pique. Om hun så også spiller fodbold, svarede hun tøvende på spørgsmålet: "Hmm ja, altså Gerard prøvede engang at trille en bold hen til mig, men det var ikke så nemt at stoppe den". Og hun fortsatte: "Til gengæld har jeg efterhånden fået stor indsigt og forståelse for det taktiske i spillet, og det er en fornøjelse at overvære en fodboldkamp, når nu jeg kender grundlaget for spillet", slutter hun.

Når der ikke er nævnt nogen amerikanske musikere i denne artikel, så er det fordi amerikanerne endnu ikke har set lyset og oplevet glæden ved at spille rigtig fodbold. De har noget, der hedder football, som ikke har noget med europæisk fodbold at gøre, og derfor er der tilsyneladende heller ikke nogen af de mange fremragende musikere i USA, som spiller fodbold. De har med andre ord ikke opdaget den endnu. Og dog.... jeg mindes, men det ligger lagt tilbage i min hukommelse, at medlemmerne i Lynyrd Skynyrd spillede rigtig fodbold, men dem er der desværre ikke mange tilbage af i dag - af flere tragiske årsager. Men det er en helt anden historie.

The background is a textured green color. On the left side, there is a large, white, stylized logo consisting of a vertical bar on the left, a circular shape in the middle, and a horizontal bar at the bottom. Overlaid on this background are several white oak leaves and branches. The text "Idrætsnyheder" is written in a dark green, sans-serif font across the top left, partially overlapping the logo and the oak leaves.

Idrætsnyheder

PI København



Maraton i Khon Kaen – Thailand

Tekst Allan Valkki, Idrætsrepræsentant, Station City
Fotos Per Lykke

Universitetsbyen Khon Kaen i den nordøstlige provins Isarn, afholdt det 15. internationale marathontløb den 28. januar 2018. Det samlede deltagerantal, inklusive halvmaraton og 11 km løb, er på 11.000 - maratondistancen løbes af omkring 2.000 personer.

Et fantastisk velorganiseret arrangement. Nem tilmelding via nettet og ved udlevering af startnumre/bibs blev der foretaget ekstra elektronisk kontrol inden udlevering. Deltagerne er primært thaiere og andre asiater. Vi så ikke mange europæiske deltagere. Jeg vil gætte på mellem 50 og 100 stykker. Af hensyn til varmen løbes der tidligt om morgenen, hvilket betød, at vækkeuret ringede kl. 02:30 - lidt tidligere end andre maratonløb. Arrangørerne stillede gratis shuttlebusser til rådighed, og kl. 03.00 var der afhentning. Start og mål var ved Kohn Kaen universitetet, og gaderne var fint afspærrede.

Den velkendte følelse af nervøsitet er international - alle løbere kender fornemmelsen: Skal jeg lige spise en banan mere? Skal toilettet lige besøges en gang til? Skal der lige drikkes en slurk vand til osv. En stor følelse af fællesskab bredte sig, da de 2.000 løbere stimlede sammen bag startlinjen. Ikke overraskende var de første 30 løbere fra Kenya, Etiopien og andre afrikanske lande. Lidt peptalk på thai og engelsk, hvorefter løbet blev skudt i gang præcis kl. 04.15. Temperaturen var 23 grader og det var faktisk behageligt at løbe i.

Prøv at tage det stille og roligt i starten. Ja godaw do ... min første kilometer blev på 04.10... lærer det aldrig. Efterhånden som jeg fik rytmen, blev jeg dog mere fornuftig og prøvede at holde tiden på 05.15 minutter. Tidsholdet med de gule balloner med sluttiden 4 timer var langt bagud – endnu. De thailandske dufte, venlige tilråb fra trafikpolitiet og enkelte morgenfriske tilskuere og en enkelt hund. Nu er det bare derudaf. Finde en gruppe i samme tempo og nyde den eksotiske stemning. Vanddepoter er lagt ud for hver kilometer - og senere bliver der suppleret med energidrik og frugt. Alt er meget velorganiseret.

Det begynder at blive lyst efter to timer, og tiggermunke går fra dør til dør med deres madskåle, hvor lokale landsbyboere fylder dem op. Ved halvmaraton er min tid stadig under de (for mig), magiske 4 timer, men jeg kan mærke at varmen og syren i benene sætter mig ned i hastighed. Temperaturen er nu på 29 grader. Jeg løb i singlet med DENMARK på ryggen og et Dannebrog. Ved 27 km bliver jeg overhalet af en thai, som på flydende dansk råber: "Går det godt?" Jeg svarer tilbage, at det kører fint ... "hvor har du lært at tale dansk?" råber jeg forpustet. "Jeg har arbejdet i Lemvig", svarer thaien tilbage. "God tur", og han forsvinder i det fjerne.

Mens solen står op, løber vi gennem mindre landsbyer, forbi en militærkaserne, små templer og et lokalt kvægmarked, hvor bønderne er ved at opstille deres pukkeltvæg til auktion. Idyllen bliver ikke ved, da vi drejer ud på en lang og kedelig strækning med marker på begge sider. 5 km før mål løber vi ind i Khon Kaen universitetsområdet, og her har hvert fakultet taget opstilling med trommer og sang, iført ens polo shirt og humøret er højt. Alle får en thumbs up og et smil. Lige hvad jeg trængte til. Jeg opgiver planen (for en sådan skal man have), om at nå under 4 timer og da jeg løber over målstregen, siger tiden 04.22.03. Herlig velkomst af familien og en finisher t-shirt og en fin medalje er belønning nok. Jeg gjorde det.

Den hurtigste afrikaner - og vinder af løbet - Teshome Beshu fra Etiopien kom i mål i tiden 02.20.28... så selv de hurtige rammes af varmen. Mange bekymrede overvejelser kunne have været undgået. ALT fungerede perfekt: vanddepoter, politiafspærring, førstehjælp og dejlige tilskuere. Har du lyst til at løbe i Thailand i den tropiske varme ... så er det bare om at komme afsted.

Next stop Bangkok Marathon søndag den 18. november 2018.



ขอนแก่น

KHON KAEN

DENMARK

Jan & Mar



KHON KAEN
international
MARATHON 2018



POLITIETS IDRÆTTSFO

invite

DHL-Staf

Løb for sundheden – DHL – stafetten 2018 onsdag den 29. og torsdag den 30. august.

Ca. 700 deltog sidste år i DHL – stafetten, som blev en stor succes. Politiets Idrætsforening, København opfordrer derfor alle til også i 2018 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. 18.00 begge dage. I kan også kan 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. 18.00. Ønsker man at gå, bedes dette meddelt ved tilmeldingen.

RENING KØBENHAVN rer til **et 2018**

Tilmelding af hold skal ske direkte til Politiets Idrætsforening København - Idrætskontoret -, pi-kbh@politiidraet.dk. PI - København betaler startgebyr for egne medlemmer, medens løbere, der ikke er medlem af PI - København, skal betale ca. kr. 140,00 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 2018.

VI SES

På vegne af PI - København
Gunnar Nørager, Formand



PI-København **badminton** **status** ved årsskiftet

Tekst og foto Casper S. Christensen, formand
PI-København badminton afdelingen

Vi arbejder videre. Lad det være den indledende bemærkning. De sidste par artikler igennem har jeg kunnet fortælle, at det desværre ikke kører helt optimalt i Badmintonafdelingen. Vi mister medlemmer og har svært ved at stille holdene til turneringskampene.

Desværre kan jeg ikke berette om de store og håbefulde ændringer i den statistik, ja, faktisk må jeg desværre meddele, at vi har været nødt til både at trække vores veteranhold, der længe har haft svært ved at stille damer, ud af deres turnering. De har desuden været en smule sårbare pga. skader. Og vi har været nødt til nu at trække vores 2. hold på seniorsiden ud af turneringen, da vi simpelthen ikke kunne stille spillerne til det.

Det er desværre en rigtig skidt udvikling for klubben. Vi har tænkt, vendt og drejet, og vi arbejder naturligvis på at finde ud af, hvordan vi kan vende udviklingen. En af årsagerne kan være, at vi ikke længere spiller i



en hal, der ligger centralt i København. Det tager lidt længere tid for flere af spillerne at komme frem og tilbage fra træning. Derudover er vores træningstider fra kl. 20-22, hvilket er en smule sent. Om det har noget med vores udvikling at gøre eller ej, ved jeg ikke, men der KUNNE være en af årsagerne.

Derfor kigger vi os også om efter nye steder at spille. Hallen, som ligger centralt i byen, er meget dyr. Så urimelig dyr at det ikke længere er en mulighed for os betale lejen. Vi barsler lidt med et muligt samarbejde med en anden klub, uden at det skal ende i en sammenlægning, men hvor vi måske kan spare lidt med hinanden, men mere om det senere, hvis det bliver aktuelt.

Ellers overvejer vi forskellige rekrutteringsstrategier. Vi bliver nødt til at trække nogle flere spillere til klubben, ellers får vi først rigtig store problemer. Vi mener selv, vi har en rigtig god klub at tilbyde, og ydermere er det en klub, der er billigere at spille i end mange andre.

Vores 1. hold er stadig med, men ligesom sidste sæson er vi desværre havnet i nedrykningsspillet. Sidste sæson holdt vi os i Københavnerserien på yderste mandat. Det starter dog

udmærket, godt nok var vi til den første kamp i nedrykningsspillet bagud tre nul, fordi vi manglede to spillere på holdet. Heldigvis var det et veloplagt mandskab, der førte kampene videre, og vi trak os ud af opgøret med en sejr på 8-5, hvilket giver os tre gode point i kampen om at blive i serien.

Der er heldigvis ikke kun dårlige nyheder. Vi kom desværre ikke af sted på træningslejr sidste år, da der ikke var den store tilslutning, men den lå også på et tidspunkt, som måske ikke var så attraktivt. MEN i år genopliver vi en tidligere succesfuld klassiker og tager turen til Bornholm, hvor vi håber på at kunne få spillet noget god badminton, men også at få liv i alt det sociale klubben er så god til. Der skal, som det engang var tradition, afholdes klubbesterskaber i bowling. Hvad programmet ellers byder på, vil jeg ikke helt løfte sløret for endnu, men jeg er til gengæld overbevist om, at det nok skal blive en rigtig god tur.

Vi kigger fremad, og der bliver tænkt meget over, hvordan vi skal føre klubben videre og få vent den dårlige udvikling, vi har haft på det seneste. Det vigtigste for os er, at vi bliver ved med at forsøge, og at vi holder os positive. Der er fede år, og der er magre år.



Dette landskendte logo er vi stolte af. Vi viser det tit og gerne, og jo flere spillere des bedre. Vi synes godt om reklamen for P.I. og Bowlingsport, som vi gerne vil være gode ambassadører for.

Status i bowlingklubben

Tekst og foto Lars Jacobsen, afdelingsformand Bowlingklubben

Det vi havde troet ville blive en stor udfordring med mange nye spillere i Bowlingklubben, er blevet vendt til at være en positiv ting blandt alle.

En spillertilgang på ca. 20 % ved sæsonstart blev en velfortjent tilgang af aktive og positive mennesker, der var med til at sætte fut i de nu snart mere "velbærgede" spillere i klubben, og tilgangen gennem de sidste 2 år har nedsat gennemsnitsalderen i afdelingen med ca. 10 år, så tak for den hjælp.

At det så stadig er en gammel formand, der sidder og skal være med til at styre løjerne er en anden og lang historie. Modsvaret til dette er så heldigvis, at klubben har en meget engageret bestyrelse, der varetager de opgaver, som bliver stukket dem ud.

Det som nærmer sig, og som jeg vil beskrive ganske kort her, er at Bowlingklubben den 6. april 2018 fylder 35 år, og som om det ikke er nok, så har formanden været med i bestyrelsen alle 35 år, dog kun som formand i de 33.

Fødselsdagen vil blive fejret på behørig vis, idet Bowlingklubben den 29. marts 2018 holder jubilæumsstævne, hvor klubbens spillere laver en intern klubturnering, og herefter vil alle spillere med påhæng blive inviteret til jubilæumsfest, som vil foregå i fælleslokaler i Brøndby Strand.

Turneringen er netop startet på 2. halvdel, og for alle hold er det med en pil pegende direkte op mod toppen.

Damernes 1. hold, som er forstærket på mange pladser, har endelig fået fat, og med en 2. plads i 1. division, er muligheden fortsat til stede for at vinde rækken.

Damernes 2. hold har nu fået en stabilitet med de tilgæede spillere, og nu hvor 1. holdet også kan klare deres egne opstillinger, er der tydeligt faldet ro på holdet, og hvem der er kendt med at spille sammen giver pote. Holdet ligger på 1. pladsen af de 9 hold, der er i rækken, og har lavet betydelig flere væltede kegler end efterfølgerne.

Damernes 3. mandshold er er prøveordning, som det desværre ikke har været muligt at støtte helt op om, så en svær start for dem, og en placering som nr. 5 i rækken.

Herrernes 1. hold ligger nr. 5 af 10 hold, men har fundet bedre ind til spillet efter en kort pause i jul og nytårsdagene, men en meget svær række, hvor vi dog er fortrøstningsfulde for det videre forløb.



En træningsaften i Bowlingklubben.



Herre 2 er i samme situation og ligger nr. 4 af 8 hold, men de seneste kampe har givet point, og vi nærmer os lidt metal senere på sæsonen.

Metal kan der også være hos herre 3, hvor dette hold lige nu er nr. 2 af 8 hold og tydeligt, at bredden giver noget for holdene i alle rækkerne.

Stationsturneringen kører på 24. år, men desværre er der ikke så mange hold tilmeldt, som turneringen er gammel. De der kommer, skal ikke klandres. Der bliver gået til "stålet" og dejligt, at vi fortsat kan ses i politiregi, selvom "de aktive politier" har det svært med at få tid, men det er en prioritering. Vi klør på med krum hals.

Sidst, men ikke mindst har afdelingen netop modtaget diplomer til 3 af vore damer, der har spillet danmarksmesterskaber – Trio for Oldgirls. Således fik Bowlingklubben tilsendt diplomet for 2 danske rekorder for Oldgirls i trio. 2 serier på 1199 og 3 serier på 1701 er et meget flot resultat, og selvfølgelig noget, der glæder "den gamle formand".

Det fremtidige virke for bowlingsporten i politiregi bliver spændende. Der er planlagt danske politimesterskaber i Trekantområdet i Jylland den 18. april 2018, og vi håber, at der er mange, der tilmelder sig fra hele landet.

Det er et stævne af 1 dags varighed, hvor der bliver hilst på mange gode kolleger, nuværende som tidligere, så find jeres bowlingkugler frem. Vi ved de er et eller andet sted. Vi har tidligere været mange til dette gode stævne, og det kunne være dejligt at se jer alle igen.



2 nye spillere i Bowlingklubben Camilla Rasmussen og Christopher Reimich.



Brasiliansk Jiu Jitsu

Tekst Anders Bangsbo, PI-København
Foto Thomas Dupont, Risk Media

En ny forening er blevet dannet under Politiets Idrætsforening, København, hvor vi træner brasiliansk jiu jitsu. Brasiliansk jiu jitsu, eller bedre kendt som BJJ, er en kampsport, der har ligheder med brydning og judo.

Vi havde første træning i sommer, hvor billederne også er fra. Her trænede vi i klubben Arte Suave. Men hvad er BJJ så, tænker du? Starten på brasiliansk jiu jitsu (BJJ) skal findes tilbage til begyndelsen af 1900-tallet, hvor den japanske kampsportsekspert Mitsuyo Maeda, udviklede grundidéen til systemet gennem livslang egen-erfaring.

Mitsuyo startede sin karriere som kampsportsekspert gennem stilarten judo, som han praktiserede i mange år. Mitsuyo rejste på et tidspunkt til USA for at sprede budskabet om judo i den vestlige verden. Her kæmpede han et utal af kampe mod forskellige stilarter, hvor både slag og spark var tilladte, (det vi i dag kender som cagefighting/MMA), hvilket gjorde, at han ud-

viklede sin judo til også at kunne kæmpe effektivt på "gulvet". Da Mitsuyo stoppede sin aktive karriere, havde han kæmpet over 1000 kampe og var ubesejret. Hans flotte resultat var et produkt af den stilart, han havde udviklet, og som senere hen skulle blive finpudset og komme til at hedde BJJ.

Mitsuyo valgte efter sin aktive karriere at slå sig ned i Brasilien, hvor han åbnede en kampsportskole for derved at kunne undervise i sin nye stilart. En af Mitsuyos elever, Carlos Gracie, var et stort talent og studerede stilarten i flere år, hvorefter han åbnede sit eget akademi. Carlos Gracie valgte at kalde stilarten for brasiliansk jiu jitsu. Carlos Gracie og hans brødre fik hurtigt stablet et anerkendt ry på benene i miljøet, idet de afholdt de såkaldte "Gracie Challenges", hvor de opfordrede forskellige kampsports-stilarter rundt omkring i verden til at komme og besøge deres akademi, og efterfølgende kæmpe mod dem i en "alt er tilladt kamp". Gracie-kæmperne forblev ubesejret mod alle stilarter. En af hovedtankerne bag kampstilen var at elimi-



neres størrelsesforholdet til en modstander, som både var større og stærkere end en selv, idet man lavede angreb fra alle tænkelige positioner, hvilket var en åbenlys del af succesen for Gracie-familien.

Navnet Gracie, som de fleste vil symbolisere med brasiliansk jiu jitsu, blev for alvor kendt i 90'erne, hvor Royce Gracie vandt flere af de tidlige stævner i UFC (Ultimate Fighting Championship).

UFC er i dag den hurtigst voksende sport i USA, og alle kæmpere uden undtagelse praktiserer brasiliansk jiu jitsu, idet det er essentielt at have en forståelse for, hvad man skal gøre for at undgå nedtagninger, selv lave en nedtagning eller vide hvad man skal, når kampen ender på "gulvet".

BJJ er derfor en af hovedelementerne i den "perfekte kampsportsudøver", som mestrer både stående, clinch og kamp på "gulvet". Der er derfor ingen MMA-kæmpere i dag, der ikke dyrker brasiliansk jiu jitsu.

Brasiliansk jiu jitsu giver os som politimand mange brugbare ting. Selvsikkerhed, kontrol, teknik og god fysisk form. Derudover kan jiu jitsu bruges i mange scenarier, når man har med enten anholdte eller andre personer, der kræver en magtanvendelse fra politiets side af.

Lige nu forsøger vi at træne hver søndag kl. 12 enten på Station Bellahøj, Udrykningen på Artillerivej, Arte Suave på Tranevej eller Rumble Sport på Flintholm Station. Gennem vores facebookgruppe bliver der løbende lavet træningsaftaler ad hoc. Om du er sort-bælte eller helt ny inden for kampsport, så skal du være velkommen til at træne med. Vi glæder os til at se dig på måtten.

Opstart i fodboldafdelingen med gode forhold

Tekst Marcus Persson, formand for Fodboldafdelingen

Fotos Kent Dalsgaard og Mikki Nielsen, PI-København fodboldafdelingen

Fodboldafdelingen har været i gang siden midt januar, og opstarten har været en leg i forhold til tidligere år. Klubben har fået nogle gode banetider mandag til torsdag, hvilket giver alle klubbens hold gode træningsmuligheder – både indendørs og udendørs.

Klubben har på grund af det store træningsfremmøde det seneste år valgt at dele træningerne op, da der ikke længere er plads til alle hold på én træningsbane. Dette højner dels kvaliteten på træningen for de respektive hold, men det gør forhåbentlig også, at der kommer et endnu stærkere sammenthold på de enkelte hold.

Klubbens 1. hold for herrer træner mandag og torsdag henholdsvis 18.30 og 19.00. Om mandagen trænes der i den nye Hafnia Hal, der blev istandsat sidste år. Det betyder, at der uanset vejr altid kan trænes tørskoet, noget som spillerne sætter pris på! Har man interesse i at træne med på 1. holdet, skal man kontakte cheftreneren Mikki Nielsen. Ambitionen for holdet er, at de skal rykke op i Københavns-serien til sommer.

2., 3. og 4. holdet vil til en start kun træne én gang om ugen.

Dette for at sikre, at deltagerantallet bliver højt, således man forhåbentlig kan undgå de træninger, hvor der kun dukker få op. Træningerne med Jose og 2. holdet foregår tirsdag 20.30 på kunstbanen i Valby. Vil man træne med 3. og 4. holdet og de nye trænere, Krimi og Jakob, samt de to 4. holdtrænere, Simon og Kaplan, foregår det om onsdagen 19.00.

3. og 4. holdet deler banen med dameholdet onsdag 19.00. Det er igen i år Carsten Marker, der står for holdet. Antallet af spillere på dameholdet har været stødt stigende, og vi forventer, at den udvikling fortsætter i 2018.

1. holdet er det eneste hold, der har spillet træningskampe. Det er blevet til to stykker, hvor klubben begge gange har trukket sig ud sejrrikt. Vi håber, dette er et tegn for sæsonen, der kommer.

Har man som spiller lyst til at prøve fodbold, er man altid velkommen til at komme ud og træne med for at se niveauet an, og tage en snak med trænerne.

Vi glæder os til at se jer.



	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
18.30 – 20.00	PI 1 Hafnia Hallen				
19.00 – 20.30			Dame + PI 3 og 4 Kunst 3	PI 1 Kunst 4	
20.30 – 22.00		PI 2 Kunst 4			
21.00 – 22.30					

Derudover skal det bemærkes, at klubben har to spillere og en træner, der er blevet nomineret til kåringer på siden ligabold.dk, der dækker seriebolden i Danmark.

Klubbens nye træner, Mikki Nielsen, er efter blot et halvt år som cheftræner nomineret som årets træner i serie 1.

Klubbens midtbanemand og nyudnævnte landsholdsspiller i politiet, Mathias Dam, er nomineret som årets spiller.

Til sidst er Patrick Dahlin nomineret som Årets Talent.

Det er klubben utrolig stolt af, og vi håber, at I alle vil gå ind og stem; <http://ligabold.dk/ipages/award2014/categoryInfo.php>

Åbne klubmesterskaber i Simulatorgolf 2018

Vinder af B-rækken Jonas Kofod Olesen



Lena Dahl en tur i den høje rough



Par 3 nærmest hul

Hul 3	Hul 6	Hul 11	Hul 14
Box 2 Henrik 5,8m	Box 3 Anders 6,0m	Box 11 Rene 13,2m	Box 2 Henrik 7,3m
	Box 9 Lena 70 cm	Box 10 Jesper 9 m	Box 11 Henrik 5 m
		Box 5 Lennart 5,7m	Box 10 Torben 1,8m

Par 3 nærmest hul

Tekst Henrik Lyager, PI-København
Fotos Peter Levring Madsen

Golfafdelingen PI-København afholdt igen i år åbne klubmesterskaber i indendørs golf, som fandt sted med 1. afdeling i Grøndalscenteret d. 25. januar. Her deltog ca. 40 kollegaer, og alle mødte op i fantastisk humør og en iver efter at komme i gang. Sidste års mester, Kasper, mødte dog noget før os andre, idet han lige ville øve sig lidt, inden selve turneringen startede. Om det var nervøsitet, eller blot fordi han var lidt rusten, melder historien ikke noget om.

For mit eget vedkommende var det min første turnering i Golfafdelingens regi, så jeg så frem til en sjov dag på " golfbanen " med masser af udfordringer og højt humør. Jeg fik begge dele, men det vender jeg tilbage til.

Golfafdelingens formand, Dan Berthelin, bød velkommen sam-

men med kassermester, Jesper Bangsgaard, og i forbindelse med denne velkomst blev man opdelt i hold og derefter fordelt ud i de forskellige båse. Undertegnede selv havnede i bås med 3 gode spillere, og jeg fik kamp til stregen hele vejen igennem. Der var dyb koncentration ved hvert slag, men man kunne dog høre et lille sus fra forsamlingen, når man ikke lige ramte bolden, som man skulle. Koncentrationen smuttede dog til tider, når spillet ikke lige kørte, men som gode kollegaer nu er, så kom der blot nogle gode råd, og så kom alle på rette spor igen.

Banen vi skulle spille på bød på en del vandhazarder, store bunkers, store greens, smalle fairways, men til alt held var der dog ikke vind. Jeg tror alle havde deres udfordringer, men sådan er golf jo, og det er det, der gør det spil så fantastisk sjovt og varierende. Der var 4 par 3 huller, og ved disse huller var der indlagt



RESULTATER

A-Rækken

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Micky Soepraptojo | 38 point |
| 2. Kasper O. Poulsen | 37 point |
| 3. Steffen Steffensen | 37 point |

B-Rækken

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. Jonas Kofod Olesen | 43 point |
| 2. Christian Skov Poulsen | 40 point |
| 3. Lene Dahl | 37 point |

Jesper Bangsgaard byder velkommen



Vinder af A-rækken Micky Soepraptojo



Artiklens forfatter



Kasper O. Poulsen

en lille konkurrence, som gjorde, at der var gratis sodavand til spillerne i den bås, som kom tættest på flaget. Mine medspillere og jeg vandt det første par 3 hul, med ca. 5 meter til pinden, men der var sågar nogle, der kom helt ned på 70 cm på en af de andre par 3 huller, så det var ikke længe, man kunne nyde sit ellers flotte slag. Som dagen gik, fik de fleste gang i jernene, og der var mange flotte slag og puts over hele linjen. Stemningen var rolig, og man kunne mærke koncentrationen stige i hallen, jo nærmere vi nåede hul 18.

Tilbage til min egen præstation - så fandt jeg ud af "på den hårde måde", at jeg var kommet i bås med 3 dygtige spillere, herunder sidste års mester, som alle havde en lavere handicap end jeg selv. Det var en fornøjelse, for at spille mod bedre spillere optimeres også ens eget spil. Det viste sig også, at de løb

med 1. og 2. pladsen i A rækken, samt en 2. plads i B-rækken. Ved præmie overrækkelsen kom der dog også små kommentarer fra de andre medspillere med hentydning om, at der måske lige skulle kigges på de herrers handicap.

Dette var lidt om den første runde i simulator golf. Den anden runde spilles d. 2 marts, så først der findes de samlede mester i A og B rækken. Det bliver spændende at se, om denne rundes præmievindere kan holde fanen højt og yde endnu en flot præstation og måske løbe med den samlede sejr. Til sidst skal der lyde en stor tak til Jesper Bangsgaard for at have arrangeret dagens match. Jeg er sikker på han får genvalg som arrangør næste år.



PI's mindste gym

Af Jette Aagaard, instruktør PI Pusling

Hun tager mod til sig, som hun står dér på toppen af hesten. To-årige Anna skal hoppe ned på en rød blød måtte, og selvom der kun er en halv meter, så virker afstanden noget større for hende. Tungen stikker ud i siden af den lyshårede piges mund: Hun tænker over, hvordan hun skal gøre det.

"1. 2. 3. Nu," tæller hun for sig selv, mens hun slår ud med hånden i takt. Og så sætter hun af.

Anna er til gymnastik. Det er hun hver søndag mellem klokken 10-11 på Amager Fælled Skole. Hun går på holdet, PI Pusling, sammen med mere end 20 andre børn, som hver søndag hviner, synger, løber og råber sammen med deres forældre i den gamle gymnastiksal. De er alle mellem halvandet og tre år gamle og har gået på holdet siden efteråret, og det er tydeligt, at både børn og voksne nu er helt fortrolige med at lege sammen.

Hver gang begynder holdet med en goddag-sang i rundkreds, og hver gang slutter børn og voksne af i samme rundkreds



naster fik **besøg** af **julemanden**

med at synge farvel. I timens løb bliver der lavet sanglege, som udvikler børnenes motorik; sanserne bliver udfordret med den store farverige faldskærm, og børnene øver kolbøtter og akrobatik, hvor de kravler helt op på forældrenes skuldre.

Energiniveauet er højt og engagementet stort hos både små og store, så forældrenes muskler er også nogle gange ømme dagen efter gymnastik, hvis trænerne for eksempel har lavet stæf, hvor forældrene i krabbegang bærer børnene rundt.

Midt i timen bliver alle gymnastiksalens redskaber fundet frem i en tarzanbane. Her er ringe at svinge sig i, ribber at kravle i, madrasser at hoppe på og en tunnel at kravle igennem, og børnene tumler glade på redskaberne og lærer en masse om, hvad de kan lave med deres kroppe.

Lige denne søndag er speciel, for det er sidste gang for holdet for julepausen. Og da børnene er godt i gang med en sang under den farverige faldskærm, banker det på døren. Det er julemanden, der er kommet på besøg.

"Er der nogen små artige børn til gymnastik her?" spørger den flinke, tykke mand med skægget. Han har taget godteposer med til alle børnene med pebernødder, klementiner og lidt chokolade. Børnene er lidt betuttede, men i god ro og orden får alle børnene lov at sige hej til julemanden.

Han sidder lidt på bænken og kigger på de mange børn, inden han spørger: "Er der nogen, der kan en julesang?"

"Jaaaa," lyder det lidt forsigtigt fra klumpen af børn.

"Hvad med 'På loftet sidder nissen med sin julegrød?' Det er julemandens yndlingsang. Vil I være med til at synge den?" spørger julemanden.

Det vil børnene gerne, og de synger for julemanden, som vugger glad frem og tilbage imens. Så er han nødt til at gå, fordi kanens parkeringsbillet er ved at udløbe, men han ønsker både børn og voksne en glædelig jul.

PI's hold gav første smagsprøve på **forårets** gy



Tekst Amalie Schroll Munk Jensen, gymnast på PI Urban
Fotos: Pia Bonde Larsen

For gymnaster er Stenbrostævnet, hvad en stor, grøn græsplæne er for kåde køer, når de for første gang lukkes på græs. Det er det, man har ventet på hele sæsonen.

I stedet for en grøn græsplæne blev gymnaster fra hele landet lukket ud på et halgulv i Frederiksberg-hallerne, da det traditionsrige Stenbro-stævne løb af stables lørdag den 27. januar. Her fik gymnaster fra 48 forskellige hold, herunder adskillige hold fra Gymnastikafdelingen i PI-København, lov at vise publikum i den tætpakkede hal, hvad de har arbejdet med i første halvdel af gymnastiksæsonen.



Stenbrostævnet afholdes årligt, og hvert år er der rift om pladserne. Stævnet er et tilløbsstykke, der fylder tilskuerpladserne til bristepunktet, hvor både gymnaster og udefrakommende kigger nysgerrigt på. På gulvet er alle køn repræsenteret, ligesom aldersspredningen strækker sig fra unge 18-årige til mere modne gymnaster.

Til årets Stenbrostævne var hele seks PI-hold at finde på gulvet: PI Piger, PI-X, PI Urban, PI Retro, PI Opvisningsholdet og PI Dans. De, og de mange andre forskellige hold, gav en forsmag på, hvad der venter til forårets mange opvisninger. Stenbrostævnet understregede, at den kommende opvisningssæson kun kan blive pakket med spændende gymnastik.



Gymnastikopvisninger



VELKOMMEN TIL GRATIS GYMNASTIKOPVISNING

PI-Gymnastik afholder sin årlige gymnastikopvisning

LØRDAG 7. APRIL 2018 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 til udtagede rytmehold og kreative, nytænkende dansehold. Vi har desuden inviteret et par enkelte gæstehold for at sikre en fed og varieret opvisning – blandt andet kommer det superseje elevhold fra Stevns Idrætsefterskole.

Håber vi ses!

Politifolk vinder medaljer til civilt Danmarks mesterskab



Martin Hjelm med PI - Københavns beachflag



Martin Hjelm, Mathis Damgaard, Ole Meyenberg, Jeppe Buhl og Morten Bollesen

Tekst Morten Bollesen, formand for Judoafdelingen, PI-København • Foto Karin Gedsø og Morten Bollesen

Politifolk fra hele landet deltog ved de civile danske mesterskaber i judo d. 11. november 2017 i Skanderborg, og naturligvis, fristes man til at sige, blev det til nogle meget flotte resultater.

Jeppe Buhl fra SEV stillede op i super senior (alle over 30 år) -100 kg og vandt bronze.

Ole Meyenburg, Syd- og Sønderjyllands PI stillede op i super senior - 81 kg og gjorde rent bord og vandt guld.

Mathis Damgaard, Vestegens PI og Martin Hjelm, Nordsjællands

PI kæmpede i begynderklassen i vægtklassen + 100 kg. Her blev det til guld til Mathis og sølv til Martin, der i deres indbyrdes kamp havde en meget hård kamp, som Mathis kunne trække sig sejrrikt ud af.

Morten Bollesen, Nordsjællands PI stillede op i super senior, og her blev han bl.a. slået af Ole Meyenburg og endte derfor uden for medaljerækken.

Ovenstående er beviset på, at der trods skiftende arbejdstider, så er det muligt at passe sin træning og lave gode resultater.



Hele holdet

PI-Judo til DM i S

Tekst Morten Bollesen, formand for Judoafdelingen

Foto Karin Gedsø og Morten Bollesen

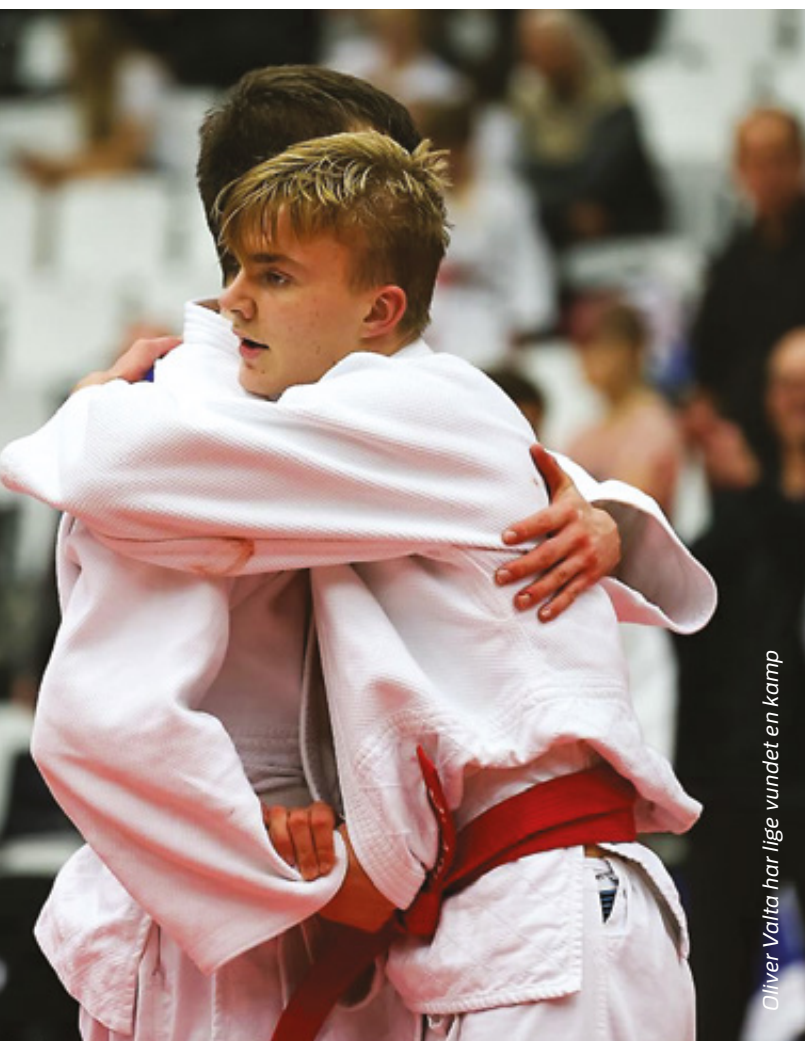
Årets Danmarksmeesterskab i Judo blev afholdt lørdag d. 11. november 2017 i Skanderborg. Der var fælles afgang fra Hovedbanegården i København kl. 05.45, så det var et hold morgentrætte kæmpere, der satte kursen vestover. Ved ankomst til Skanderborg indtog PI-København det ene hjørne på tribunen, og der blev sat flag op, så vi havde en flot fast base. I alt stillede 14 kæmpere op, og alle blev vejlet ind kl. 09.15, og Thomas "Store" provianterede umiddelbart efter, så de, der havde sultet sig kunne spise sig energi til inden kampene startede.

Valta og David startede ud, og uheldigvis blev Valtas række afgjort med indbyrdes point, så Valta måtte nøjes med bronze, mens David suverænt vandt sin række.

Dernæst var det seniorernes tur. I første kamp tørnede Magnus og Bundgaard sammen, hvor Magnus i kampens hede kom til skade med nakken og skuldrene og måtte hentes med ambulance for at komme til tjek på akutklinikken. Heldigvis var der intet brækket, og han slap med en forstrækning og et slag mod nakkehvirvlen. Trods en rystet Bundgaard lod han sig ikke slå ud, og han vandt efterfølgende sin række.

De næste der kæmpede var brødrene Ferré, der kæmpede i hver sin vægtsklasse. Det blev til 2 sølvmedaljer i nogle meget tætte og spændende kampe.

Benjamin Troest, Oliver Nelmark og Benjamin Darville gjorde rent bord med guld i henholdsvis -81kg, -90kg og -100kg klasserne.



Oliver Valita har lige vundet en kamp



Benjamin Darville er ved at sætte en strangulering ind

Efter træning



kanderborg

I B-rækken var det Martin Hjelm's debut i +100-klassen, da der ikke var nogle der stillede op i -100. I +100-klassen kæmpede Mathis ligeledes, hvilken han vandt, og Hjelm fik sølv.

I åbenklasse blev Mathis slået i bronzekampen, mens Darville blev nr. 2.

Hos de erfarne veteraner stillede både Chicken og Bollesen op i hver sin vægtklasse. Begge kæmpede bravt, og nogle vil sige, at Chicken blev bortdømt i sidste kamp, og det blev desværre ikke til metal for dem i år. Uffe Hosbond kæmpede ligeledes godt, men måtte se sig slået i sin hårde vægtklasse.

Det blev til 12 medaljer i alt – 5 blev guld, og dermed blev PI-judo igen i år den mest vindende klub for seniorer. Det blev til rigtig flot judo, og alle gav deres ypperste og kæmpede med alt, hvad de havde. Træner Maagaard var således en tilfreds mand, som havde coachet sine kæmpere til at yde optimalt. Efter stævnet var der indkvartering i Vejle med fællesspisning og fejring af de flotte resultater.

En sådan tur koster penge, men fordi støtteforeningen PI-Venner igen støttede judoafdelingen, så kunne vi arrangere turen til med en lav egen betaling – tak til støtteforeningen for deres altid velvillige støtte til idrætten.



Decemberløbet i PI Motion

Tekst Mikael Bork, PI-København, Motionsafdelingen

Lørdag den 9. december 2017 holdt PI Motionsafdelingen sin årsafslutning for 2017 sæsonen. I anledningen af julen var der efter løbet gløgg og æbleskiver samt knas til alle efter løbet. Der blev uddelt flidspræmier og overrakt præmier i stationsturneringen, samt uddelt lodtrækningspræmier. Søren Østergaard og Jeppe Schrøder modtog hver et gavekort for at have deltaget til alle årets løb. Vinder af stationsturneringen blev Politigården med 54 points foran Bellahøj med 19 point og Vestegnen med 17 points. Jeppe Schrøder og Frank Benjamin Jensen modtog pokalen på vegne af Politigården, mens Helle Bengtsen, Jørgen Wassmann og Jan Kofoed modtog præmie for 2. pladsen for Bellahøj, mens Søren Østergaard og Steffen Hansen modtog præmie for 3. pladsen for Vestegnen. Som vanligt, så var det en lille hyggelig sammenkomst efter løbet. Tak for indsatsen i 2017 og på gensyn i 2018.

Kommende Motionsløb: Lørdag den 14. april 2018 kl. 1000 fra Politiskolen i Brøndby

😊😊 = Lodtrækningspræmier fra Motionsafdelingens sponsor:

Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.



MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

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