

# POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 6 • 2018



Danske politimesterskaber i golf

Danske politimesterskaber i skydning

Ny samarbejdsaftale med Popermo



## 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

Line Hedegaard, PI-København blev dansk politimester i damerækken i golf ved de danske politimesterskaber.  
Fotograf: Bent Emil Sørensen, Kolding PI.

## Deadline/Udgivelse

### 7/18

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

### 8/18

Deadline for indl. af stof: 12. november 2018  
Udgivelse 17. december 2018

Ret til ændringer forbeholdes.



# Politiidræt

Leder .....	5
De danske politimesterskaber i golf .....	6
Vejle løbet .....	10
På tur til Paris med Team Rynkeby Øresund .....	12
Den første fodboldsæson i Rigspolitiets idrætsforening .....	16
Popermo og Dansk politiidrætsforbund forlænger samarbejdet ..	18
Sydøstjyllands Gokart Grand Prix .....	20
Mindeord for Bjarne Vibe Djernæs .....	27
Mountainbike i Horsens .....	27
Danske politimesterskaber i skydning .....	28
Hvad bør politibetjente have fokus på i forbindelse med træning af øvelsen fremfald/lunges .....	32

# PI-Nyt

DHL-stafet 2018 .....	38
<b>Badmintonafdelingen</b> Nyt fra badmintonafdelingen .....	43
<b>Cykelafdelingen</b> Kongeetapen - cykelløb på en varm sommerdag .....	44
<b>Judoafdelingen</b> Sæsonen er i gang .....	49
<b>Orienteringsafdelingen</b> Pokalløbet .....	52
<b>Sejlsport- og Kajakafdelingen</b> Status i sejlsport- og kajakafdelingen .....	56

Formand  
Knud Stadsgaard



Næstformand  
Jens Claumarch



Kasserer  
Ole K. Jacobsen



FU medlem  
Jesper L. Bangsgaard





Knud Stadsgaard  
Formand



# Kys pegefingeren

Den seneste leder rejste udfordringen med at få brændt lidt af kalorierne af sidebenene efter en velfortjent sommerferie, hvor idræt og træning måske har fyldt mindre end bordets glæder. Og det er da også relevant at have fokus rettet på det, men står det alene, så kan det samtidigt også opfattes som en moralsk pegefinger, selv om mental og fysisk parathed, aldrig har været vigtigere for dansk politi.

René Toft Simonsen, forfatter, psykolog og tidligere model, fortæller klogt, ærligt og oprigtigt i hendes aktuelle bog "Jeg er F\*cking hot!" om at kysse pegefingeren, når den bliver for belærende, og altid huske at elske sig selv. De indre stemmer er nemlig mange, og de kan være både belærende og eftergivende på én og samme tid. Elsk dig selv foran spejlet, også som årene går og krop og figur ændres, i de stramme jeans, i løbeskoene i sko-

ven eller træningslokalet, men også i køen hos bageren mens du udser dig en flødeskumskage til kaffen, eller i kantinen på stationen, medens du køber kanelstang eller romkugler til kollegerne på kontoret. Kys pegefingeren, så ikke blot stemmen og arketyperne, der belærer og forkynder moral, får taletid, men også stemmerne der giver plads til din sårbarhed.

Tal dig selv op og ikke ned, elsk dig selv som du er, kys pegefingeren og lyt til dig selv, for som René Toft Simonsen skriver, så er du den eneste, som du med sikkerhed skal være sammen med hele livet.

- ✓ for politiidrætten med plads til flerstemmighed og sårbarhed  
Knud Stadsgaard

*En sand mester frygter ikke en sø bag green.*

# De danske politimesterskaber i **GOLF**



Jesper Bangsgaard, DPIF og deltager i Mesterrækken, får en snak med de frivillige hjælpere, som var en stor hjælp til afviklingen af mesterskaberne.



Se flere resultater og billeder på [www.politissport.dk](http://www.politissport.dk)

#### Af Kent Nielsen, Vejle Politidrætsforening Fotos Bent Emil Sørensen, Kolding PI

De danske politimesterskaber i golf 2018 blev i år afviklet på den fremragende bane, Royal Oak i Jels ved Rødding. Årets arrangør var Kolding Politidrætsforening under Sydøstjyllands Politi.

Turneringen foregik for mesterrækkens vedkommende over 2 dage fra mandag den 20. august til tirsdag den 21. august. 36 hullers slagspil fra hvid tee, som er det bagerste teested på banen. A rækken blev afviklet i en stableford turnering om tirsdagen d. 21. august. Damerækken blev også afviklet om tirsdagen med en 18 hullers slagspilturnering.

Der var 20 tilmeldte i mesterrækken, som skulle prøve at bide skeer med en af Danmarks længste baner fra back tee. Dette viste sig også at være en stor mundfuld for alle spillere. Nok har vi meget dygtige golfspillere i politiet, men en så lang bane som Royal Oak viser med al tydelighed, hvorfor der er forskel på amatører og professionelle i golfsporten, og hvorfor en golfbane kan spilles fra flere forskellige teesteder, alt afhængig af hvor langt man slår bolden, eller hvilket handicap man har.

Ikke desto mindre var vejret fremragende begge dage, dog var der en smule vind om mandagen, hvorfor scoren i mesterrækken blev højere om mandagen end om tirsdagen, hvor der stort set ikke var nogen vind.

Efter første runde i mesterrækken lå de forreste spillere i starten af 80'erne i scoren, og de 3 laveste spillere handicapmæssigt var også de 3 førende efter første spilledag. Jacob Kristensen, Carsten Ekstrøm og Mads Møller Nielsen skulle derfor ud i samme bold igen om tirsdagen. Lige bag efter i næstsidste bold var legenden Michael Stie som også er forsvarende mester.



Artiklens forfatter med højt humør inden 1. runde.

Michael var kun 3 slag efter den førende spiller Jacob Kristensen, så alt kunne ske på sidste dagen.

Spændingen i mesterrækken var på det højeste på sidste hul, idet Mads Møller og Carsten Ekstrøm begge lavede par på sidste hul, hvorfor de begge endte i total 167 slag for 2 runder. Disse to skulle derfor i omspil på hul 18 og derefter hul 10 hvis ikke afgjort. Jacob Kristen-

sen spillede sig undervejs væk fra vinderchancen, men endte alligevel med at blive nr. 4 med 174 slag. Klasse fornægter sig ikke, og den langt slående Michael Stie blev en samlet nr. 3, kun 1 slag efter spillerne i omspil. Michael ærgrede sig over sit 3-put på hul 18, ellers havde han også været med i omspillet. Undertegnede trøstede Michael med, at det jo ikke var hul 18 som var afgørende, men jo nok de ca. 4-5 andre gange han havde 3 puttet på runden som blev afgørende for, at han ikke blev dansk mester igen.

På første omspilshul drivede de begge fornuftigt ud i banen. Carsten i fairway bunker i højre side og Mads i semiroughen i venstre side. Begge havde ca. 100 meter til flaget. Mads ramte green, mens Carsten flækkede sit andet slag lang af green ud i roughen. Carsten kom ikke ind og i for par, og Mads kunne sikkert putte i for par, hvorefter den nye mester var fundet. Tillykke til Mads med mesterskabet og også et stort tillykke til de sekundære placeringer.

A-rækken blev vundet af Mads Tranberg fra Vestegnens PI med 42 point, og herefter fulgte Lars Thøgersen fra Esbjerg PI på andenpladsen med 38 point, og Regin Torbensen også fra Esbjerg PI på 3. pladsen med 35 point. Johnny Enevoldsen fra Nordsjælland PI havde samme score som Regin, men Regin var bedst på de sidste 9 huller, hvorfor Johnny blev nr. 4.

Damerækken blev ligesom mesterrækken spillet som slagspil, men kun over 18 huller. Her vandt Line Hedegaard fra PI København med 85 slag. 2. pladsen gik til Anne Seierø fra Nordsjælland PI med 91 slag og 3. pladsen blev indtaget af Anne Probst fra Fyn PI med 102 slag. 4. pladsen gik til Vibeke Andersen fra Kolding PI.

55 deltagere total i alle rækker er selvfølgelig en stor skuffelse, og jeg mindes for nogle år siden, hvor der stort set altid var venteliste til de danske politimesterskaber og ikke under 100 deltagere i alle golfturneringer. Få nu fat i de golfspillere igen som vi ved findes ude omkring i kredse. Ser personligt altid frem til disse turneringer, hvor hyggen er i højsædet og man får sludret og genset sine gamle kollegaer fra tidligere turneringer eller helt tilbage fra politiskolen.

En fremragende turnering er slut, og en stor tak til Royal Oak for en konge betjening og en perfekt bane. Tusind tak til Kolding Politi Idrætsforening for et stort arbejde med planlægning og logistik, og også en stor tak til alle de frivillige som havde taget fri for at hjælpe på dagen. Det var også stort at se alle de tidligere storspillere fra Jylland som var gået på pension hjælpe på dagen.





En koncentreret Mads Møller Nielsen inden 1. runde.

Mads og Carsten efter omspil på 18. green.



Anne Seierø, Nordsjælland PI, inden starten på 1. tee



Line Hedegaard har netop puttet ud for mesterskabet.

Carsten Ekstrøm, Vestegns PI, har måske et mesterskab i sigte?



Mads Møller Nielsen, PI København, Dansk Mester 2018.



Michael Stie, Fyn, og artiklens forfatter følger spændt førerboldens afsluttende hul på anden runde.



# VEJLE LØBET

Vejle Politigårds ansatte med børn og ægtefæller deltog i det årlige Vejleløb, som desværre blev afviklet på sommerens eneste regnvejrsgang. Dette tog heldigvis ikke modet fra deltagerne, som kæmpede sig igennem de forskellige løbsdistancer.

Tekst og foto Dennis Klinkby Østergaard,  
Vejle Politiidrætsforening

Den 10. juni 2018 var der Vejle Løbet som flere af Vejle Politis ansatte traditionen tro deltog i. Der var deltagere fra flere forskellige afdelinger af politigårdens ansatte. Cirka 30 personer med ægtefæller og børn deltog i løbet.

Der var distancerne 900 meter børneløb, 3.6 km og 6.1 km løbene, samt den hårde 10 km distance. Alle ruterne foregik i det kuperede terræn i Nørremarksskoven.

Dagene op til løbet var rigtig fine med solskin og lækkert vejr, men lige netop den søndag formiddag, hvor Vejle Løbet skulle afholdes, regnede det fra en halv time før løb start og så indtil alle var kommet i mål. Det var der ingen vejrudsigt, som havde nævnt noget om!





Det var rigtig ærgerligt, da vi i bestyrelsen ved Vejle Politidrætsforening havde købt sandwich og sodavand til alle. Erfaringsmæssigt fra tidligere år ville det have været hyggeligt at sidde på græsplænen og være sammen med sine politikolleger og deres familier. Nu havde alle forståelig nok i stedet travlt med at komme hjem og blive tørre efter den våde omgang. Dette ses også på billederne.

Det positive var dog, at der blev bakket op om løbet og både børn og voksne havde en aktiv formiddag.

Vi er igen klar med deltagelse til Vejle Løbet 2019, hvor vejret forhåbentlig bliver bedre.





Hele holdet foran Eiffeltårnet.

# PÅ TUR TIL PARIS MED TEAM R

Af Malene Kildegaard, sprogmedarbejder i International Kommunikation, NEC.

Fotos Monika Boss og de andre deltagere på turen.



## EN STOR OPLEVELSE, EN GOD SAG OG EN FLOT OPBAKNING FRA POLITIKOLLEGAER

I år var vi tre medlemmer fra Rigspolitiets Idrætsforening, som tog turen med Team Rynkeby Øresund til Paris. Johnny Rahe var med som servicechef, Jimmi Boss var med som marshall, og jeg selv var med som rytter. Derudover var Bettina Blom Appleyard fra Københavns Politi med som rytter.

Da jeg i september 2017 blev udtaget til holdet, havde jeg mange sommer-

fugle i maven. Jeg vidste, at jeg stod over for en kæmpe oplevelse, men jeg var også nervøs over, om jeg kunne leve op til projektet. Det er ikke jo kun et spørgsmål om at træne sig op til cykelturen, men også - eller især - om at gøre en stor indsats for at samle penge ind til Børnecancerfonden.

**Indsamlingsdelen var jeg mest nervøs for**, og jeg havde ikke nogen plan for, hvordan jeg greb det an. På det punkt blev jeg dog rørt over, hvor stor støtte, der på forskellige måder kom fra

Artiklens forfatter Malene Kildegaard i almindeligt tøj med nogle ret heftige cykelarme.



# RYNKEBY ØRESUND

politiet. Mange nuværende og tidligere kollegaer indbetalte penge til min private indsamling via et link på nettet. Morten Prætorius, faglig leder på SIRENE-kontoret, arrangerede et saunagust-arrangement, hvor betaling fra deltagerne gik til Team Rynkeby. Og Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening, inviterede mig til at holde et lille oplæg om Rynkeby til idrætsforeningens generalforsamling, hvilket resulterede i, at deltagerne samlede så mange penge ind, at idrætsforeningen kunne bruge pengene til et sponsorat og få logoet på rytternes tasker. Endelig var mine kollegaer søde til at overtage alle vagter, der blev lagt oven i træningsture og sponsorarrangementer.

Alt den støtte gjorde det endnu sjovere at deltage i projektet, og det mindede mig om, at jeg har super gode kollegaer.

**Hele træningsforløbet forløb fantastisk.** Vi havde godt vejr hele foråret, godt humør, og som holdets duks deltog jeg i samtlige træningsture, fordi det hele bare var sjovt. Og når jeg skriver, at alt var godt, er det selvfølgelig fordi, jeg nok lidt har glemt vores opstart i januar, hvor vi cyklede med fem lags tøj i frostgrader, drikkedunkene frøs til is, og vi måtte bruge flere timer på at blive varme bagefter. Eller den fase, hvor jeg som en lidt langsom person skulle øge min komfort gennemsnitsfart fra 20 km/t til 30 km/t, hvor det gjorde ondt alle vegne, og hvor jeg af og til stillede mig spørgsmålet, om jeg overhovedet kunne gennemføre. Alt det er glemt, når det hele pludselig spiller. Når vi pludselig kører snorlige og giver perfekte meldinger til hinanden og ikke kan vente med at komme af sted til Paris.

Vores marshall, Jimmi Boss, på motorcykel foran holdet.

Vores mekaniker, Tore Winther, der fra servicebilen sprøjter vand på rytterne pga hedebløgen.

Holdets vicekaptajn, Jesper Høi, og kaptajn, Jesper Bjerg (fra venstre).

Hele holdet, der står i rundkreds og bliver briefet en sidste gang, inden vi kører ind i Paris.



Servicebilen og "Team Snorlige", idet vi altid kørte pænt. Alle hjælpere som stod bag rytterne.

Jimmi Boss, Malene Kildegaard og Johnny Rahe (fra venstre). Bettina Blom Appleyard fra Københavns Politi med sin cykel foran Eiffeltårnet.

Og da holdet boblende af glæde **kørte ud fra Rådhuspladsen den 30. juni 2018**, mens vi sang vores holdsang "For vi er Team Øresund!", var det med en helt særlig følelse og mange med tårer i øjnene.

De første tre dage på turen gennem Europa var "nemme", og jeg stillede mig selv spørgsmålet, om det virkelig var så hårdt, som folk sagde. Under hele vores træning havde vi haft fokus på at træne bakker og fart, så da vi kørte ned gennem Tyskland på flade strækninger og i roligt tempo, så var flere på holdet nærmest lidt bekymrede for, om vi fik motion nok på turen. Men så kom bakkerne længere sydpå, og mange kroppe begyndte brokke sig over de lange stræk i så mange dage i træk. Jeg slap selv med træthed og smerter i ryggen, men flere og flere fik tilplastret deres knæ, massørerne havde travlt om aftenen, og vores sygeplejerske havde særlig i år meget travlt med at behandle folks bagender. Det sjove er dog, at alt dette blev glemt, da vi susede forbi de flotte landskaber og gennem små

landsbyer, og om aftenen, når vi hyggede os med champagne, rødvin, lækker mad, taler og selskabslege og i øvrigt fik alt for lidt søvn, fordi det var svært at gå tidligt i seng og gå glip af noget (kaptajnen døbtte os "livsnyderholdet" – han havde ikke set et hold før, der drak så meget champagne undervejs). Og hver dag sagde kaptajnen: "Hvor var det en god tur i dag, og det bedste er, at i morgen, så gør vi det igen".

I hvert fald bliver alle genvordigheder opvejet af turens højdepunkter, som fx når man lige har (for mit vedkommende desværre kun NÆSTEN) bestaget Mur de Huy i Belgien, eller når man kører ind i Paris og bliver modtaget af folks familier, og det går op for en, at man faktisk har været en del af dette fantastiske projekt og denne harmoni af ryttere, servicefolk, marshalls, massører og sygeplejersker, som alle helt frivilligt og endda betaler for i næsten et år at gøre en stor indsats for at få projektet til at gå op i en højere enhed.



# Den første fodboldsæson i Rig

Af Jakob Hüttel, Rigspolitiets Idrætsforening

Fotos Jannick Søgaard Martinussen Høltzermann, Rigspolitiets Idrætsforening

I foråret skød en ny sportsgren for alvor frem i Rigspolitiets Idrætsforening. Efter at have spillet indendørs fodbold siden efteråret, afholdt vi fodboldspillere i det tidlige forår en "generalforsamling" omkring et godt gammeldags frokostbord. I løbet af vinteren havde vi oplevet en støt stigende tilslutning til vores træninger, og der var fra flere sider ydret ønske om at forvandle fodboldprojektet til "en rigtig fodboldklub" med udendørs fodbold. Mellem pilsnere og pålæg besluttede vi derfor at tilmelde et 7-mandshold til DBU's forårsturnering – naturligvis med bestyrelsens behørig opbakning.

Beslutningen blev straks ledsaget af brandtaler bordet rundt. Der blev talt taktik og diskuteret kampråb. Der blev udpeget spillesæt, og der blev valgt holdledere, socialt ansvarlige, bødemestre – ja, sågar en mangfoldighedskonsulent da bølgene gik allerhøjest. Enkelte gange stak djævelens advokat sit ansigt frem og spurgte, om vi nu ikke var lidt for optimistiske; "om vi nu ikke var for få spillere?" Det kunne han godt have sparet sig.

En håndfuld måneder senere kan vi således se på tilbage på en fantastisk forårssæson, der er gået over al forventning. Hele sæsonen igennem har der været rigtig god opbakning til såvel vores ugentlige tirsdagstræning på Arsenalvej som til vores kampe – også dem på en vindblæst og knoldet Klø-

vermarken. Spillerne skal have en varm tak for til overmål at have indfriet de løfter, som blev afgivet på foromtalte frokostmøde. En særlig tak skal lyde til Morten Eltved og Jakob Visti, der som holdledere har ydet et stort arbejde med at planlægge træninger, udtage kamprupper og udtænke taktiske genialiteter sæsonen igennem. Kun et par gange, blandt andet mod rivalerne fra FC Nanoq, er Rigspolitiets drenge blevet fanget i baghold. Derfor kan vi allerede efter første sæson fejre holdets første oprykning.

Selv opsummerer succesholdlederne sæsonen på følgende vis:

"Sæsonen har været præget af et rigtig godt engagement til tirsdagstræningen, hvor spillerne har vist en stor spillelyst, fightervilje og en glæde ved at være sammen med holdkameraterne. I løbet af sæsonen har der været perioder, hvor vi faktisk har haft nogle bedre interne træningskampe end kampene i weekenden, hvor der har været hold som f.eks. Frederiksberg Boldklub, der slet ikke havde lyst til at tage kampen op med Rigspolitiets Idrætsforening. Hovedparten af kampene har dog været gode, og vi har været dygtige nok til at trække os sejrrikt ud af kampene i næsten alle tilfælde. Fra trænerens side har vi skiftet meget ud, så der har været mulighed for at give spilletid til så mange som muligt, hvilket spillerne hurtigt har vænnet sig til. Så har vi dog et par enkel-



# spolitiets Idrætsforening

te halvgamle spillere rendende rundt med nogle dårlige knæ, som vi tager hensyn til, så disse spillere ikke skal skiftes ind og ud i samme grad som de mere letbenede af Rigspolitiets fodboldspillere.”

Senere på foråret afholdt vi et afslutningsarrangement, som blev afrundet med en fælles stadiontur til venskabskampen mellem Danmark og Mexico. Til afslutningen blev den forgangne sæson evalueret og den kommende sæson planeret. På grund af den gode opbakning gennem hele foråret aftalte vi at stile efter at spille 11-mandsfodbold fra næste forår. De foreløbige sommertransfers tyder på, at vi kan indfri det mål.

Det blev under afslutningen bemærket, at vi mangler et damehold. Siden har et par kvindelige kolleger fra Rigspolitiet pudsigt nok forhørt sig om muligheden for at spille fodbold i regi af Rigspolitiets Idrætsforening. Derfor arbejder vi lige nu

på at få stabled indendørs kvindefodbold på benene. Forhåbentlig kan det med tiden udvikle sig på samme måde som på herresiden.

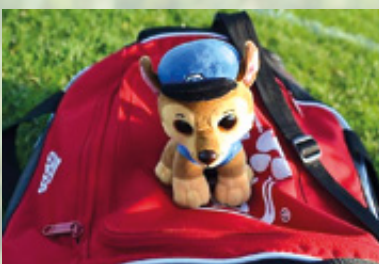
Hvorom alting er. En ny sæson står for døren. Taktiktablen er visket ren og klar til nye genistreger fra holdledernes hænder. Ansvarsfølelsen har atter meldt sig hos de socialt ansvarlige, som allerede har lagt de første par arrangementer i kalenderen. En stor tak skal lyde til hele holdet for en fantastisk første sæson og ikke mindst tak til bestyrelsen for at have støttet op om fodboldprojektet fra begyndelsen. Det er simpelthen en fornøjelse at tilbringe tid i denne forening.

**Hvad:** Fodbold i Rigspolitiets Idrætsforening.

**Hvor:** Træning tirsdag 20.30-22.00 på Arsenalvej.

**Hvem:** For både folk ansat i og uden for Rigspolitiet.

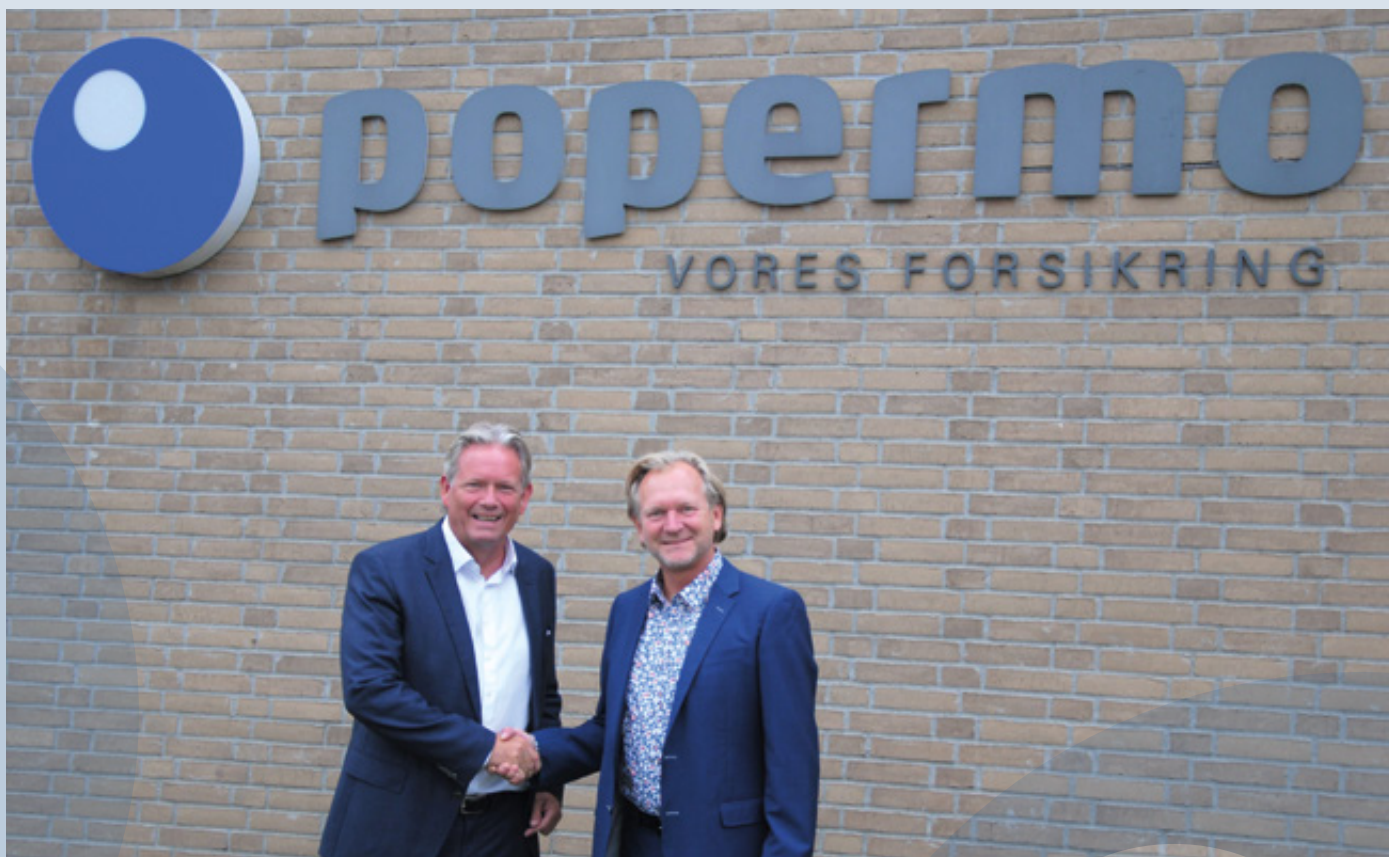
**Hvordan:** Kontakt fodboldansvarlig Jakob Hüttel på [jht006@politi.dk](mailto:jht006@politi.dk) for mere information.



STILLING								
	K	V	U	T	Score	P		
1	ÅBY	11	13	1	0	66 - 12	11	
2	Ålgård 1	11	6	3	2	34 - 20	26	
3	KFIS 6	11	6	2	3	26 - 22	20	
4	FC Runng	11	6	1	4	36 - 20	16	
5	HØS	11	5	3	3	22 - 36	16	
6	FB 16	11	6	0	5	24 - 42	16	
7	FK 16	11	5	2	4	24 - 22	17	1
8	Flem 1	11	4	2	5	22 - 58	14	
9	FC Nyhavn	11	4	0	7	16 - 33	12	
10	KFIS 2	11	4	0	7	17 - 28	12	1
11	Vandse 1	11	2	0	9	11 - 41	6	
12	Killing 2	11	0	0	11	3 - 37	0	1



# Popermo og Dansk Politiidrætsforbund forlænger samarbejdsaftalen for yderligere 2 år



Fra venstre Henrik Boysen, direktør i Popermo og Knud Stadsgaard, formand i Dansk Politiidrætsforbund

Af Henrik Boysen, Popermo og Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund  
Foto Popermo

Henrik Boysen, direktør i Popermo udtaler:

“Popermo Forsikring blev i 2017 kåret som Danmarks bedste forsikringsselskab – det forsikringsselskab, der har de mest tilfredse kunder”.

En kåring som selskabet i henhold til direktør Henrik Boysen er både stolte og ydmyge over at have modtaget og vil gøre alt for at bevare.

Henrik Boysen fortsætter: “Vi ønsker at være synlige for vores medlemmer og sponsoratet til idrætten og vores deltagelse i Dansk Politiidrætsforbund’s forskellige arrangementer rundt om i landet understøtter dette”.

Sponsoratet har således stor gavn og værdi for begge parter.

Omkring samarbejdet og forlængelse af sponsoratet udtaler formand Knud Stadsgaard:

“På Dansk Politiidrætsforbunds vegne vil jeg allerførst gerne lykønske Popermo med den meget flotte kåring som Danmarks bedste forsikringsselskab. Kåringen er foretaget af et helt uvildigt institut og er sket på rigtig mange parametre. Det endelige resultat viser med al ønskelig tydelighed, at Popermo er et meget professionelt forsikringsselskab. Stort tillykke til Popermo”.

“Vi er glade for, at Popermo har valgt at forlænge samarbejdsaftalen, men vi ser det også som en meget stor anerkendelse af det arbejde, som vi gerne vil kendes for. Vi vil derfor fortsat gøre vores bedste for, at støtten fra Popermo kommer til glæde og gavn for så mange som muligt i politiidrætten. I vil derfor opleve, at repræsentanter fra Popermo vil være til stede ved flere af vores mesterskaber og andre stævner, og vi ved, at I vil tage godt imod dem”, slutter Knud Stadsgaard.





# SYDØSTJYLLANDS GOKART GRAND PRIX

*Jesper Jyde foran Jesper Engelund, Troels Guldman,  
Jonas Kannegaard og Flemming Kanborg.*



Af Jesper Jyde, Vejle Politidrætsforening  
Fotos Pia Emborg, Horsens PI

Onsdag d. 22. august havde 35 mand fra Sydøstjyllandspolitiet sat hinanden i stævne for at afgøre det årlige gokart mesterskab.

Fremmødt var repræsentanter fra Færdselsafdelingen, Hundepatruljen, Reaktionspatruljen, Efterforskningen, Politiforeningen samt en enkelt civilansat køreprøvesagkyndig.

Til årets løb var vi så heldige, at få udfærdiget et meget pænt program af Dansk Politidrætsforbund – og i programmet var bl.a. skrevet et flot forord af vores politidirektør Jørgen Abrahamsen.

Gokartbanen i Vandel dannede igen rammerne om afviklingen af løbet, og de viste igen, at de kan levere baneforhold, løbsafvikling og gokarter af meget høj kvalitet. Der var bl.a. monteret skærm på rattet, så man havde mulighed for at følge med i aktuel placering, omgangstid osv. Derudover er der mulighed for vægtudligning.

Netop dette gjorde, at løbet kunne afvikles med den største grad af retfærdighed. Vægten for mændene blev således fastsat til 100 kg og kvinderne 90 kg.

Med 35 tilmeldte blev man indledningsvis opdelt i 2 tidsgrupper af 17 og 18 mand. Man havde herefter 8 minutter til at få sat en god tid. Tiden er efterfølgende afgørende for om man kører med i A eller B finalen.

Mens tidsgrupperne blev kørt, kunne man løbende følge med i hvilke tider, der blev kørt, via tv-skærme i pitten.

Da begge hold havde kørt tidsgrupper, blev de 5 første pladser besat med Jesper Engelund, Troels Guldman, Jonas Kannegaard Olsen, Jesper Jyde og Flemming Kanborg.

I B finalen var den første som blev afviklet og her var Jonas Terkildsen "best of the rest" og skulle starte 1'er med Thomas Høeg og Mads Flade på de efterfølgende pladser.





Resultatet af B-finalen med Mads Flade på 1. pladsen, Jonas som nr. 2 og Jesper Knudsen på 3. pladsen.

Mads Flade var dog ikke tilfreds med sin startplacering og fik hurtigt bragt sig i front, hvor han etableret en sikker føring. Ligeså suveræn var Jonas Terkildsen på 2. pladsen, mens den sidste plads blev besat af Jesper Vanman Knudsen.

I 2. heat var nærmest en kopi af første, og Mads Flade kunne sikkert hjemtage en heatsejr med Jonas og Jesper på de næste pladser.

I A finalen var der mere tvivl om udfaldet, idet en frontgruppe bestående af 6-7 mand i starten gjorde krav på sejren. Jesper Jyde bragt sig tidligt i front, mens der blev kæmpet hårdt om de efterfølgende pladser. Jonas Kannegaard Olsen var dog godt kørende og kunne bringe sig op på 2. pladsen, hvor han i den sidste halvdel af løbet fulgte Jesper Jyde tæt uden dog at have held til at komme forbi. Jesper Engelund tog 3. pladsen forfulgt af Flemming Kandborg, Carsten Weber og Erik Hejlesen.

I den anden A finale var det den hurtigste tid fra første finale, som afgjorde startplaceringen, hvilket betød af Jonas Kannegaard skulle starte 1'er med Troels Guldman og Jesper Jyde på de efterfølgende pladser.

Ligesom i det foregående heat havde Jesper Jyde held til at bringe sig i front, men skarp forfulgt af både Jonas Kannegaard og Troels Guldman. Det lykkedes frontgruppen at lave et lille hul til forfølgerne, og herefter blev der blandt top 3 byttet pladser nogle gange. Slutresultatet blev dog at Troels Guldman kunne tage en flot heatsejr med Jesper Jyde og Jonas Kannegaard på de næste pladser.

Da man optjente point efter sin placering, blev det samlede resultat at Jesper Jyde vandt, mens sølvet gik til Jonas Kannegaard og bronzen til Troels Guldman.

I damerækken vandt Emma Fehr guld, mens Evy Falk tog sølv og Louise Stærmosen fik bronzen.

Slutteligt var der kæmpehøds til alle, hvilket altid er godt.

Stor tak til Dansk Politidrætsforbund for programmet og politidrætsforeningerne i Sydøstjyllands Politi for deres tilskud, Politiforeningen i Vejle for sponsorering af præmier samt Vandel Gokart for deres fantastiske bane og gokarts.

Resultatet af pigerækken med Emma Therkildsen på 1. pladsen, Evy Falk som nr. 2 og Louise Stærmosen på 3. pladsen.







Der blev kørt tæt.



## SAMLET RESULTAT SYDØSTJYLLANDS GOKART GRAND PRIX 2018

### NR. NAVN

1. Jesper Jyde	13. Karsten Ravn	25. Evy Falk
2. Jonas Kannegaard Olsen	14. Bjarne Jessen	26. Lasse Severinsen
3. Troels Guldmann	15. Walter Kamp	27. Rune Gysbæk
4. Flemming Kandborg	16. Keld Schou-Jensen	28. Jesper Stokholm
5. Jesper Engelund	17. Emil Frederik Nielsen	29. Nicki Stylsvig Pedersen
6. Carsten Weber	18. Mads Flade	30. Kenneth Wiborg Møller
7. Erik Hejlesen	19. Jonas Terkildsen	31. Kim Rosenholt
8. Casper Dall Jensen	20. Jesper Vanman Knudsen	32. Martin Bjørnskov
9. Dennis Klinkby Østergaard	21. Thomas Høeg	33. Andreas Dalgaard
10. Carl Dippel	22. Thomas Dahl	34. Louise Stærmose
11. Jon Martin Rasmussen	23. Emma Fehr Therkildsen	35. Julie Sigman Bach
12. Per Todberg	24. Jesper Kristensen	



Nogen gang kan det være svært at finde rundt  
- og blive på banen.



Det kræver dyb koncentration  
at køre gokart.



# Mindeord for Bjarne Vibe Djernæs

Det er med stor sorg, at Dansk Politiidrætsforbund har modtaget beskeden om, at Bjarne Vibe Djernæs, Østjyllands politi, har mistet livet i forbindelse med en trafikulykke i tjenesten.

Bjarne var et kendt ansigt indenfor politiidrætten og specielt orienteringsløb, hvor han har deltaget i adskillige orienteringsløb og danske politimesterskaber.

Bjarne havde endda overskud til også at være arrangør af flere af disse orienteringsløb og mesterskaber.

Bjarne blev i 2017 valgt ind i orienteringudvalget hos Dansk Politiidrætsforbund.

Vi har mistet en rigtig god kollega, og vore tanker og dybeste medfølelse går til Bjarnes familie og pårørende.

*Æret været Bjarnes minde.*



## Mountainbike i Horsens

Af Morten Eslund, Horsens PI

Foto arkivfoto fra tidligere løb i Horsens

Horsens PI har efterhånden arrangeret mange mountainbike løb i politiregi. Både med flere og færre deltagere. Så det var faktisk ganske rart med 34 ryttere til start i disse sløje tider.

Vi havde valgt at afholde løbet i Bjerreskov, som vi tidligere har haft stor succes med. Det giver en del udfordringer med det stærkt kuperede terræn, dog var ruten til dette her løb ret let rent teknisk, men der var stadig mange ryttere, der fik høj puls.

For mit eget vedkommende havde jeg en gennemsnits puls over det tilladte, selvom jeg indvilligede i løbet frivilligt.

En anden herre med høj puls var Hans Hoffmann, Horsens Politiidrætsforening. Hans Hoffmann er et levende ek-

sempel på, hvordan man kan holde sig evig ung. Sikken en fysik selvom han er rundet de 60 år. Faktisk blev Hans nr. 1 i klasse 4, men også samlet nr 3 af alle ryttere. Virkelig flot af Hans Hoffmann. Der var mange, der talte om Hans efterfølgende og for mit eget vedkommende er han et forbillede, og jeg er sikker på, at han også er det for andre.

Jeg var som rytter og arrangør fuldt tilfreds med dagens løb. Tak til de mange frivillige hjælpere fra Horsens Politiidrætsforening, tak til Tommy Rybka, som ordnede alt omkring ruten og tak til alle de ryttere, der fandt frem til Bjerreskov på dagen.

Vi ses 2 gange næste år, da Horsens Politiidrætsforening afholder 2 mountainbike løb næste år.





Finale faldmål Lee mod Henrik

# Danske politimesterskaber i

Af Jan Poulsen, DPIF skydeudvalget • Fotos Conny Jensen, PI-København og Kim Wallbridge, PI-København. Helle er en selfie.

De danske politimesterskaber i skydning blev i år afholdt i et helt nyt regi.

Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) og Dansk Politidrætsforbund (DPIF) foreslog i 2017, at DMI og DPIF i 2018 skulle afholde fælles mesterskaber i skydning. Ved indledende møde i efteråret 2017 mellem forbundenes skydeudvalg blev det besluttet, at mesterskaberne skulle afvikles den 24. og 25. august 2018 på Københavns Skyttecenter – særligt for at markere festligholdelse af 100 års jubilæet for Søværnets Idrætsforening i København.

I den forbindelse tilbød DMI at afholde kammeratskabsaften og tilbyde overnatningsmulighed på Nyholm. DMI havde endvidere for vane at afholde deres mesterskaber på fredag-lørdag, hvilket de ikke var indstillet på at skulle ændre på ved dette mesterskab.

Disciplinmæssigt har DMI og DPIF kun sammenfald på 50m rif-

felskydning samt grovpistol. Vi fandt dog ud af, at DMI kunne invitere vore skytter til at skyde med i egen klasse på Militær hurtig skydning, medens vi kunne invitere DMI-skytter til at skyde med i egne klasser med militærets egne tjenestepistoler.

Alt i alt mente jeg som skydeudvalgsformand for DPIF, at det var et spiseligt og interessant setup, hvorfor jeg gav tilsagn på vegne af DPIF – under forudsætning af, at PI-Københavns skytteafdeling var interesseret i at stå for udarbejdelse af stævneprogram, afviklingen af disciplinerne tjenestepistol præcision og faldmål, standardpistol og silhuetpistol, samt stå for at arrangere frokost på skydebanen begge dage.

Da PI-København gav det ønskede tilsagn, blev der indgået aftale med DMI.s skydeudvalg.

## HVORDAN GIK DET SÅ?

Jeg var unægtelig noget spændt på, om valget af tidspunkt og ugedage for stævnet ville kunne ses i forhold til antal tilmeldin-



# SKYDNING

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

ger. I forhold til forbundets kendte sportsskytter var der kun nedgang at spore på riffeldisciplinerne, men det må indrømmes, at der var en mærkbar nedgang i antal tilmeldte skytter på tjenestepistol-disciplinerne.

Indbydelsen var ellers i god tid inden stævnet udsendt via e-mail til hver enkelt kollega, der via medlemskab af en politiidrætsfor- ening havde fået udstedt våbenmedlemskort til idrætsskydning med tjenestepistol i fritiden. Men det var umiddelbart svært at vurdere, om de manglende tilmeldinger skyldtes, at stævnet blev afviklet på fredag og lørdag (og ikke som normalt tirsdag og onsdag), hvor beredskabskolleger normalt har sværere ved at arrangere vagtfrihed, eller om de manglende tilmeldinger skyldes, at kollegerne i praksis ikke har anmodet om at få udstedt våbenmedlemskort, fordi de var interesseret i at skyde idrætsskydning, men alene bruger våbenmedlemskortet som grundlag for at kunne dygtiggøre sig i fritiden i forhold til at kunne bestå diverse skydeprøver til reaktionspatrolje, bodyguard eller AKS.

Under alle omstændigheder er skydeudvalget rigtig glade for vore tjenestepistoldiscipliner – vel vidende, at kollegerne næsten udelukkende er begrænset til at skulle fokusere på pistol-skydningens basis – sigte og aftræk.

Selvom DPIF.s formål er skydeidræt og ikke træning i tjeneste-skydning i forhold til magtanvendelse, er det vigtigt for skyde-udvalget at pointere, at basistræningen til vore tjenestepistoldi- discipliner er særdeles værdifuld i forhold til kollegernes daglige håndtering af tjenestepistolen, ligesom det også giver et fortrin- ligt grundlag til at kunne bestå en skydeprøve til for eksempel at skulle forrette tjeneste som bodyguard.

Der blev i skydningerne med tjenestepistol leveret rigtig flotte resultater, og særligt skal selvfølgelig nævnes Helsingør PI med Thomas Engel, Lee Skeen, Michael Zedeler og Helle Løven- hardt, der alle viste høj kvalitet i udførelsen af skydningens ædle kunst. De må have trænet..... !

Helle Løvenhardt



Henrik Jørgensen, Københavns bedste skytte på tjenestepistol



København PI's tjenestepistol deltagere



Henrik Jørgensen med sølvmedalje på



Helsingør PI's deltagere

Faldmålsfinaleskydningerne var igen i år særdeles seværdige – særligt de afsluttende shootouts om guld, sølv og bronzemedaljerne, (hvor der skydes bedst af 5 omgange), var meget spændende.

I kampen om bronze mellem Kim Wallbridge og Morten Juul Andersen (begge København) førte Kim med 2-1, hvorefter Morten fik udilignet til 2-2, inden Kim vandt sidste og afgørende omgang.

Mesterskabsfinalen mellem Lee Skeen og Henrik Jørgensen var ikke mindre spændende. Lee vandt de to første omgang, hvorefter Henrik vandt de to næste. Stillingen var altså 2-2, inden Lee satte tingene på plads i sidste omgang.

Det var en fornøjelse af se skytternes evne til reaktion og samtidig være i stand til at skyde så hurtigt og præcist under pres. Særligt Lee's afvikling af første skud i serien var imponerende.

Desværre var der kun tilmeldt to kvinder på tjenestepistol, hvorfor der ikke kunne laves et særskilt mesterskab i denne klasse. Helle og Anne Mai blev derfor overført til åben klasse, hvor de begge klarede sig glimrende.

Rigspolitiets Ærespræmier til bedste mandlige og kvindelige tjenestepistolsskytte tilfaldt henholdsvis Henrik Jørgensen og Helle Løvenhardt. Tildelingen baserer sig på placeringspoint fra både præcisions- og faldmålsdisciplinen, hvor skytten med færrest point (bedste placeringer) vinder.

De traditionelle pistoldiscipliner (standard-, grov-, silhuet- og sportpistol) havde alle kendte skytter som vindere (Børge Bladsgaard, Ricky Winther, Jan Poulsen og Conny Jensen) – de er dygtige, men kan alle godt have behov for at træne noget mere.....

Efter at have skudt grovpistol var der mulighed for at skyde med på militærets disciplin – Militær Hurtigskydning.

Det er udfordrende skydning, hvor skytten med enhåndsfatning på 25 meters afstand mod almindelig duelskive skal skyde serier á 5 skud på tidsbegrænsningen 10 sekunder, 8 sekunder og 6 sekunder – fire serier på hver tidsbegrænsning.

Skydningen blev oprindeligt udviklet til 9mm pistoler, men næsten alle militærskytterne skyder disciplinen med pistoler i kaliber .32, da der i disse pistoler er begrænset rekyl. Der var mange af vore pistolskytter, der gennemførte skydningen – og endda mange med politiets tjenestepistol, hvilket var meget imponerende, da det er en særdeles svær øvelse.

Med hensyn til vore mesterskab på både 50m salonriffel og 200m langdistanцерiffel kunne vi desværre konstatere, at der heller ikke denne gang var fremgang i antal deltagere. Der blev skudt nogle ganske hæderlige enkeltresultater, men ellers er det unægtelig noget bekymrende, at der ikke er flere kolleger, der har lyst til at prøve kræfter med riffelskydningen.

Afslutningsvis – det er min vurdering, at DPIF med fordel kan fortsætte og om muligt udvide samarbejdet med DMI. Det var alt i alt en god oplevelse at afvikle vore mesterskaber ved et fælles stævne. Skydeudvalget er dog meget opmærksom på, at det på grund af det store og meget varierende behov for forskellige skydebanevarianter, er særdeles begrænset med skydebanecentre i Danmark, hvor vore mesterskaber kan afholdes samtidig.

Vi ses til de indendørs skydemesterskaber i marts 2019 i Herning.

Til allersidst kan jeg oplyse, at skydeudvalget vil prøve at finde en arrangør i Jylland, der kan afholde udendørs skydemesterskaberne primo maj 2019, idet disse mesterskaber samtidig skal bruges som kvalifikationsstævne for skytter, der er interesseret i at kvalificere sig til Europæisk Politimesterskab i skydning, der afholdes i Suhl, Tyskland fra den 17. til den 21. juni 2019.



Kim Wallbridge



Lee Skeen



Thomas Engel Christensen

# Hvad bør politibetjente have fokus med træning af øvelsen fremfald

Tekst og fotos Kenneth, Marloth Henze, cand. mag. og Marcus Keis, cand. scient., Politiskolen

I forbindelse med artiklerne "benstyrke og arbejdspræstation som politibetjent" samt "Squat som benøvelse for politibetjente" er der beskrevet, hvorfor og hvorledes politibetjente har gavn af en stærk underkropsmuskulatur. Derudover er der beskrevet, hvorledes en træningsprogression kunne være, og hvorledes politibetjenten får mest ud af sin træning.

I denne artikel vil vi beskæftige os med den teknik, som politibetjenten bør indlære og være i stand til at bruge i forbindelse med sin træning af fremfald/lunges. Øvelsen fremfald er i høj grad professionsrelevant for politibetjente. Etbensstyrke, stabilisering af knæ samt forbedret balance bliver i høj grad trænet ved øvelsen. Den forbedrede styrke og stabilisering vil kunne mærkes ved udstigning af bil, knælende skydestilling, nedtagning og løft af en gerningsmand, når politibetjenten skal knæle ned eller løfte noget fra underlaget, samt når politibetjenten bevæger sig i ujævnt terræn.

Vores tilgang til øvelsen fremfald/lunges er kendetegnet ved nogle få skadesforebyggende fokuspunkter. Selve øvelsen har desuden den fordel, at den er let at skalere og at politibetjenten kan gennemføre en træning med relativ stor belastning uden en større risiko for eller belastning af sin lænd.

## PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med fremfald, er forlår-, baglår- og sædemuskulaturen. Derudover trænes sekundært de muskelgrupper, som er med til at holde vægten og spænde op omkring samt stabilisere rygsøjlen (ryg-, nakke- og kernemuskulatur mm.). De sekundære muskler involveres især, når der er en ydre vægtbelastning som f.eks. MP, ekstra MP-magasiner og letvest mm.

## OPVARMNING TIL FREMFALD

Start med en generel opvarmning af kroppen med særligt fokus på underkroppen. Derefter gennemføres korte dynamiske udspændingsøvelser for eksempelvis inderlår og baglår. Vi anbefaler at gennemføre 1-2 opvarmningsæt med lav belastning, inden den egentlige træning udføres.

## TEKNISKE FOKUSPUNKTER

I det følgende deles øvelsen op i nogle fokuspunkter, som kan bruges til at optimere den tekniske gennemførelse.

## FORBEREDENDE FASE

### Startposition

Afstanden mellem fødderne skal være ca. 1 hoftebredde og tærerne skal pege fremad. Det er vigtigt, at fødderne peger i samme retning under udførelsen af øvelsen.

## Opspænd

Opspændet er især vigtigt, hvis du gennemfører fremfaldsøvelsen med ydre vægtbelastning. Før du starter fremfaldsbevægelsen, laver du et opspænd, hvilket betyder, at du trækker luft ind og spænder op omkring hele kropskernen.

## Knæ

Knæene skal følge fødderne. Det vil sige, at knæet på fremfaldsbenet skal holdes stabilt under hele øvelsen, hvilket bevirker, at knæet ikke falder indad på vej op, men følger den samme bane, som dine fødder/tåspidser peger under hele løftet. Det gør ikke noget, hvis du i bundpositionen får knæet ud over dine tåspidser, men du bør have fokus på, at hele den forreste fod har kontakt med underlaget, idet du laver dit fremfald. Dit bageste knæ føres i fremfaldet ned mod jorden og berører let underlaget.

## UDFØRSELSFASEN

### Fra top- til bundposition

Inden du begynder din bevægelse, laver du dit opspænd. Startbevægelsen igangsættes dernæst ved, at du træder et skridt frem på dit ene ben. Længden på dit skridt fremad kan variere, men det er vores anbefaling, at du begynder med at tage et relativt kort skridt fremad. Når det bageste knæ berører underlaget, har du nået bundpositionen.

Som udgangspunkt anbefaler vi et kontrolleret tempo på vej ned, der er tilpasset dit tekniske niveau, så du kan holde opspændet under hele øvelsen.

### Fra bund- til topposition

Når du i fuld kontrol er kommet helt ned i bundpositionen, skal du igangsætte din bevægelse tilbage til startpositionen. Dette gøres ved at skubbe fra med dit fremfaldsben. Det er i denne del af øvelsen, at det især er vigtigt, at du holder opspændet omkring din kerne, og at dit knæ er stabilt samt ikke falder indad i skubbet.

## Kom godt i gang

Hvis ikke du har lavet øvelsen fremfald før, vil du opleve en hurtig fremgang. Vi anbefaler, at du starter uden ydre vægtbelastning. Dernæst kan belastningsgraden langsomt øges, ved at du påfører stigende ydre belastning. Dette skal dog ske i takt med, at dit tekniske niveau og muskelstyrke forbedres. Få eventuelt en mere erfaren kollega til at kigge på dit løft eller optage det for at få noget teknisk feedback. Det skal være med til at sikre, at teknikken er i orden, inden du løfter tungere og være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader.



# på i forbindelse d/lunges



*Fremfald top- og bundposition fra siden og forfra  
Fotograf: Lars Kaae Klausen*









Idrætsnyheder

---

PI København

---



PI-København igen flot repræsenteret ved den årlige DHL-stafet i Fælledparken

Tekst og foto Mogens Voigts, webredaktør i PI-København

Den årlige DHL-stafet i Fælledparken strækker sig over hele 5 dage, men PI-København har valgt at tilbyde sine medlemmer at deltage i dagens onsdag den 29. og torsdag den 30. august, hvor de så foruden gratis deltagelse fik serveret velsmagende pølser med brød og tilbehør.

Hele 111 hold á 5 m/k fra PI-København havde taget imod tilbuddet fordelt på 47 hold onsdag og 64 hold torsdag. Der var tale om både løbe- og gåhold, alle havde mulighed for at deltage, næsten uanset form. Desværre var der nogle afbud grundet arbejdspresset, men heldigvis havde Idrætskontorets fremsynte medarbejder, Christine Bertelsen nogle interesserede hold i baghånden, så hun fik afsat de en del af holdene til anden side.

Onsdagen bød på solskin og dejlig varme, så stemningen var høj inden starten efterhånden som deltagerne indfandt sig i det store telt, som Rigspolitiet stiller til rådighed med tilhørende frugt og vand. Flot gestus fra Rigspolitiet, der om onsdagen også havde deltagelse af Rigspolitichef, Jens Højbjerg der kunne konstatere, at der også var 120 deltagere fra Nordsjælland og omkring 200 fra Rigspolitiets forskellige afdelinger, så der var godt fyldt i teltet med politifolk, kontoransatte og Djøffer. Jo, DHL-stafetten er en fantastisk mulighed for både at få noget motion og dyrke det sociale fællesskab. 2 ting der er lige vigtige og som skaber fællesskab i det daglige arbejde.

3295 flot repræsentant fra politiet









*Flot ser det ud, når et løbehold sendes afsted. Som det kan ses, kan alle deltage.*

Klokken 18.00 gik starten med 250 løbere af sted med 1 minuts mellemrum og i løbet af ingen tid var de 5.000 løbere ude på ruten. Gåholdene startede et andet sted i Fælledparken således, at løbere og gående ikke forstyrrede hinanden.

Efterhånden som holdene havde løbet deres 5 ture samlede de i teltet, hvor de nød den af DHL-udleverede madkasse, der indeholdt mange lækkerier og så gik deltagerne også i gang med de fantastiske veltillavede pølser med tilbehør, som grill teamet som sædvanlig stod for.

Tænk, at man fortsat kan få disse frivillige hjælpere til at troppe op år efter år, selvom gennemsnitsalderen snart runder de 70 år, men de nyder at servicere de mange deltagere. Ikke nok med, at hjælperne er et fantastisk grill-team – de hjælper også med at rydde op i teltet, når alle er gået.

*Det uundværlige grillteam: Fra v. Peter Levring, Kurt Gullits Rasmussen, Jørgen Lund og tovholderen Anders Norup.*

Torsdag så vejret desværre noget anderledes ud. Regnen havde stået ned i stænger hele dagen, og det fortsatte det med det meste aftenen.

Der var 10 deltagere fra Sydsjælland og omkring 200 fra Rigspolitiets afdelinger, men om de alle var mødt op, var vist ikke sikkert, for der var flere der måtte løbe 2 gange for at holdet kunne få en tid for de 5x5 km.

Men det sociale gik igen fantastisk godt, og alle fik en god aften trods det dårlige vejr, og arrangøren PI-København kunne med tilfredshed konstatere, at logistikken igen fungerede upåklageligt takket være de frivillige, der er med til at gøre dagene til en positiv oplevelse for de mange deltagere.

På gensyn til næste år.



*Og så blev der gået til pølserne.*





# NYT

## fra badmintonafdelingen

Af Casper S. Christensen, formand for Badmintonafdelingen  
Foto arkivfoto DPIF

Så er sæsonen så småt skudt i gang. Den første træning er overstået, og sommerpausen skal rystes ud af benene. Eller måske skal den nye sæson rettere rystes ind i benene. Badminton er en sport, hvor man benytter nogle meget specifikke muskelgrupper. Nogle muskelgrupper man måske ikke bruger til daglig. Det betyder, at næsten uanset hvor god



form man er i, og hvor meget man har trænet i løbet af sommeren, så kan man stort set ikke undgå at blive øm i badmintonmusklerne, når den første træning er overstået. Formanden selv måtte desværre sidde den første træning over, hvor gerne han end ville være med, for skaden, der skete før sommerferien, har ikke helt villet slippe sit tag i de gamle ben.

Vores træner HP har sagt ja til endnu en sæson hos os, det er vi glade for. Han har lagt et program for træningen, der omfatter flere forskellige niveauer af træning. Det betyder, at der vil være et udvalg af slagtræning for dem, der har lyst til det, men der vil også være mulighed for bare at spille, hvis det er det, man ønsker.

Vi kigger desuden frem imod vores træningslejr, men vi har desværre måttet sande, at virkeligheden også rammer en tur til Bornholm. Flere har her kort før afgang måttet melde fra af den ene eller den anden grund. Det skal naturligvis ikke forhindre dem, der skal afsted i at have et brag af en tur, og det håber jeg inderligt de får, der er lagt mange kræfter i at få det hele til at fungere.

Sæsonen bliver i år kun med et enkelt hold i seniorrækken og et hold i veteranrækken. Vi håber naturligvis ikke kun, at holdene klarer sig godt, at seniorholdet rykker op i Københavnerserien igen, men vi håber også, vi kan vende den lidt kedelige medlemsstatistik og igen næste år have to hold tilmeldt holdturneringen.

For tiden forhandler vi med Kuhre fysio, et hold unge og dygtige fysioterapeuter, der har været så venlige at give ansatte i Københavns politi et tilbud om behandlinger til den beskedne pris af 200 kr. pr. gang. Jeg kan af erfaring sige, at de er en flok dygtige folk. Vi vil gerne have dem til at sponsere vores lille klub, hvilket de også har vist interesse for. Desuden håber vi at overtale dem til at udvide deres tilbud til medlemmer af PI-Københavns mange afdelinger. Vi håber naturligvis på et længerevarende samarbejde og dermed, at vi i år skal spille med deres logo på vores spillertøj.

Holdturneringen starter snart, og vi skal nok kunne klare os godt. Vi håber, det bliver til en oprykningsfest, når sæsonen næste år nærmer sig sin afslutning. Om ikke andet håber vi at få nogle gode kampe, at vi kan stable nogle gode hjemmekampsarrangementer på benene, og at vi alt i alt får en forrygende sæson, så vi kan glæde os til den næste.



# KONGEETAPEN

## - CYKELLØB PÅ EN VARM SOMMERDAG

Af Johannes Risbjerg – formand for Cykelafdelingen, PI-København.  
Foto Jan Schack Andersen, PI-København

Danmarks Cykle Union arrangerede for 10. gang "Kongeetapen" i forbindelse med det professionelle cykelløb Postnord Danmark Rundt.

### I invitationen stod der:

"Postnord Danmark Rundt "Kongeetapen" - 2. august 2018 fra Viborg til Vejle. Kongeetapen giver dig en unik mulighed for at "teste" etapen, inden profferne senere samme dag skal køre den – der er sikkerhed for sved på panden, mange højdemeter og mange tilskuere i vejkanten hele vejen fra start til mål. Jubilæumsudgaven af Kongeetapen starter på Domkirkepladsen foran Viborg Domkirke. Straks efter starten rammer feltet

Dollerup Bakker, hvorefter det går stik sydpå til Silkeborg, videre til Svejlbæk og Ry, inden det første depot i Gammel Ry nås efter 62 km. Efter 76 km rammer feltet Yding Skovhøj, inden der ad småveje køres mod Vejle via Lund, Uldum, Gl. Kongevej, Hopballe – den store finale er som altid på legendariske Kiddesvej, der har lagt asfalt til finalen gennem alle årene. På Kiddesvej vil der vanlig tro være tusindvis af tilskuere på plads til at heppe dig op ad bakken – det er en enestående mulighed for virkelig at få følelsen af, hvordan "profferne" har det på afslutningen af en hård etape i Danmarks største tilbagevendende sportsbegivenhed. Ruten er totalt på 165 km med 1.450 højdemeter."



Cykelafdelingen har deltaget i alle årene, og igen i år var der bred enighed om i bestyrelsen, at vi skulle deltage igen i år. Kongeetapen var i år rykket frem til i begyndelsen af august, og vi vidste, at mange havde ferie, så vi var lidt spændte på, om nok deltagere ville melde sig. Sidste år blev løbet afviklet et stykke ind i september, og kørt i rigtig efterårsvejr, hvor etapen i PostNord Danmark rundt dagen før blev stoppet på grund af storm. Løbet blev dog stort set afviklet i tørvejr, men da vi kom til Vejle, kom der en ordentlig tordenskylle, så der var ingen tilskuere på Kiddesvej.

Vi inviterede ryttere med fra vores samarbejdsklub ABC, idet det gik lidt trægt med tilmeldinger fra egne ryttere, men efter mere PR-arbejde kom vi til sidst op på 24 ryttere og 2 til at køre følgebil. Der var afgang fra Politigården onsdag den 1. august kl. 13.00 i bus fra vores sponsor Lyngby Turistfart, der havde stillet en VIP bus med cykeltrailer til rådighed for turen. I Viborg skulle vi overnatte på Viborg Idrætshøjskole smukt beliggende med kig til Viborg Domkirke, hvor vi skulle starte på pladsen

foran domkirken dagen efter. Vi blev indlogeret på 2-mands værelser og fik et solidt aftensmåltid med efterfølgende kaffe og kage.

Efter et solidt morgenbord blev der taget gruppefoto, hvorefter vi begyndte at rulle mod domkirke pladsen til start. Vi havde forskellige starttider, alt efter ønsket gennemsnitsfart. Hvis man ville have fornøjelsen af Kiddesvej, så skulle man være der inden kl. 15.15, idet indkørsel ellers ville blive nægtet.

Efter planen skulle alle starte i grupper på ca. 50 ryttere, men enkelte grupper blev betydeligt større, og vi med start kl. 09.30 startede i en gruppe på små 100 ryttere. Der blev virkelig lagt fra land, og vi ramte hurtigt Dollerup Bakker, hvor man igen kunne smage morgenmaden. Gruppen blev her splittet i flere mindre grupper. De forreste fortsatte med 40 km/t sydpå, og så måtte den enkelte selv afgøre, om man kunne holde til denne fart hele vejen eller, om man skulle finde en gruppe, der passede bedre.





Vejret var flot med sol og let vind fra vest/nordvest, så der var side-medvind om formiddagen, senere ændrede vindretningen sig til sydvest, og der kom strækninger med modvind. Temperaturen steg og de sidste par timer med over 30 grader.

Kongeetapen starter rigtigt, når man kommer ind i Grejsdalen, selvom der på et skilt står 8 km til Vejle, så er der stadig over 30 km til mål. Løbsdirektør Jesper Worre havde fundet alle de skræppe stigninger nord for Vejle, og det gik op og ned hele tiden. Den værste stigning af alle er Gammel Kongevej/Christian Winthers Vej, der er både længere og stejlere end Kiddesvej. Alle kom godt i mål og fik fortjent en medalje efter målgang. Mange var meget trætte – varmen med et pænt stykke over 30 grader havde været hård, og måske havde man indtaget for lidt væske. Enkelte udbrød: "aldrig mere", men efter at væskebalancen var kommet op, så steg humøret igen. I år var Kiddesvej og målområdet atter fyldt af tusindvis af tilskuere, der klappede alle op, også dem, der måtte af og gå.

Arrangørerne havde ikke været heldige med deres depoter i år. Depot 2 havde hverken vand eller spiseligt, da de sene startende rytterne kom hertil, hvilket betød at flere måtte på tankstationer for at få vand og mad. Det er ikke i orden. DCU har efterfølgende erkendt, at det ikke var OK, og som kompensation er alle inviteret med gratis til Kongeetapen 2019.

Efter målgang var det tid til at få depoterne fyldt op, hvorefter vi så profferne udfolde sig på rundstrækningen og 4 gange op ad Kiddesvej. Vinder blev den tredobbelte cross-verdensmester Wout van Aert, Belgien, der igen kan ses i Danmark ved Cross VM i Bogense til vinter.

Tak for en god tur og håber vi ses til næste år. Det forlyder, at løbsdirektøren gerne vil rykke PostNord Danmark Rundt til medio august.









# Sæsonen er i gang igen i Judoafdelingen

Af Morten Bollesen, formand for Judoafdelingen  
Fotos Morten Bollesen og Lars Maagaard



Jan Hosbond

Judoafdelingen har flyttet træningssted fra Politiskolen ud til Park Allé Privatskole i Brøndby. Her har vi fået mulighed for at komme ind i nogle store lyse lokaler på skolen. I den forbindelse har PI-København været behjælpelig med at støtte os økonomisk til indkøb af judomåtter.

Vi har nu et fast måtteareal på 180 kvadratmeter med 2 stk. kamparealer på, og der skal lyde en stor tak til forretningsudvalget, der har støttet Judoafdelingen i den proces. Rart at der ikke er så langt fra ord til handling – TAK.

I forbindelse med flytningen har vi ændre lidt ved vores træningstider, så vi træner

**Mandag og torsdag fra kl. 19-21**  
**Park Allé Privatskole - Park Alle 292,**  
**2605 Brøndby**



Thor Bendsen

Alle er velkomne, og vi har nogle meget fine judomåtter, som alle kan tåle at blive kastet på.

En stor del af PI's kæmpere deltog i Judo Danmarks Sommerlejr på Gerlev Idrætshøjskole i sidste uge af skolernes sommerferie. Her havde alle dagligt 2 træningspas, hvor de unge lavede også cardio og styrketræning.

Der var foredrag på Syddansk Universitet med lektor Carsten Hvid Larsen. Emnet var "Idrætspsykologi der virker! - Praktiske råd til judotrænere". På lejren blev der også afholdt et kursus under temaet: "Improve your club", som blev afholdt i regi af EJU (Europæisk Judo Union). Her var formålet at uddanne trænerne for derigennem at styrke klubberne – helt i tråd med det, som PI-Judo arbejder med i regi af Judo Copenhagen.





Foto af ny dojo



Tommy Macias



Der trænes



Lars Maagaard deltog som træner på lejren, hvor han primært underviste gruppen under "Judo4all".

2 af klubbens kæmpere, Jan Hosbond og Thor Bendsen, gik begge til Nationalgraduering, hvor de bestod til 1. dan (sort bælte). Et stort tillykke til dem begge. Det er samtidig et bevis på, at trods en høj alder, Jan er født i 1963, så er det aldrig for sent at sætte sig et mål og nå det!

Pl's Tommy Macias er af det Svenske Judoforbund blevet udtaget til at deltage i VM i Baku, Azerbaidjan. Tommy er pt. num-

mer 5 på verdensranglisten i vægtklassen – 73 kg. Ved Zagreb Grand Prix tabte han bronzekampen, som han ellers længe lå til at vinde. Tommys formkurve er stærk stigende, og vi glæder os over alle de flotte resultater, han skaber, og vi ser frem til at få en dansk politiidrætsmand med til OL 2020 i Tokyo.

Efteråret skal bl.a. bruges på at forberede os til DM for hold, individuelt DM samt landsturneringen for hold. Vi håber, at Politiets Idrætsforening igen kan gøre sig positivt bemærket til alle stævnerne, der bliver trænet hårdt og seriøst.

Resultaterne  
kan ses på  
[piorientering.dk](http://piorientering.dk)

*Det kræver hurtige stemplinger,  
hvis man skal ryste forfølgerne af.*





# POKALLOBET

Af Jørn Lind, PI-København

Fotos Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Selv om den fantastiske sommer var forbi, og vi havde haft enkelte regnfulde og køligere dage, blev det alligevel fint vejr til løbetur i Bøndernes Hegn, Aldershvile Skov og slotsparken ved Bagsværd Sø, da 38 løbere stod klar til en fælles start ved slotsruinen. Fem løbere havde meldt afbud – måske skyldtes det besøget af Frankrigs præsident, der samme dag havde krævet mange kollegaers tilstedeværelse et andet sted end i skoven.

Karsten Jørgensen havde påtaget sig ansvaret som stævneleder, men det var nok Peter Sørensen, der som banelægger havde haft det største arbejde forud for løbet. Peter havde som altid været kreativ og nytænkende, og han syntes, at løbet skulle være lidt anderledes, så der var i slotsparken udlagt nogle poster, der kunne tages i valgfri rækkefølge. Selv om der også som noget nyt var fælles start for løberne i tre klasser ad gangen, var der alligevel spredning i feltet, hvilket blev yderligere udbygget, da Peter havde lavet et meget langt, men helt naturligt stræk fra parken til en post i Bøndernes Hegn. Herfra var der så flere "sløjfer", som delte løberne, der ikke skulle have sløjferne i samme rækkefølge, men som for de enkelte baner alligevel kom til at have samme bane til sidst.

Løbet var således en del anderledes end de sædvanlige orienteringsløb, men meget passende for et så lille område, som kortet repræsenterede. Peter havde også lavet en instruktion, så løberne med visning af eksempler på lignende baneforløb kunne være forberedt på udfordringerne. Måske havde mindst en enkelt erfaren løber taget lidt let på dette, for som det ses af resultatlisten, var der mere end en enkelt diskvalifikation. At kortet var trykt på begge sider af papiret med halvdelen af banen på hver side, var der også en enkelt løber, der ikke havde registreret. Det er altid en god idé at læse instruktionen – også før et orienteringsløb.





Samlet start efter lidt tøven for at vælge den rigtig rækkefølge af de første poster, der måtte tages i valgfri rækkefølge: Yderst til venstre dagens vinder af Pokalløbet, Mette Stub, PI-København.

Sikker vej væk fra posten og med retning mod den næste.



Starten er gået, men hvad er korteste vej til posterne, når man selv kan vælge?

Slotsparkens valgfri poster gav en del udfordringer for løberne. Her Susan Stub, PI-København.

Peter var noget spændt på løbernes reaktion, men det er min opfattelse, at initiativet med et anderledes løb blev taget godt imod. Den samlede start gav lidt mere stress, ligesom de noget kortere baner formentlig øgede den gennemsnitlige løbehastighed for flere af løberne – måske med resultat af flere bom og fejl for norges vedkommende. Som regel er det en hjælp for orienteringen, at der er stier i skoven, men i dette tilfælde har skovens overflod af mere eller mindre snørkede stier formentlig ikke kun været en hjælp. Jeg var da selv et par gange i tvivl om, hvilken sti jeg befandt mig på. Dem der valgte en af stierne over den store 25 meter høje kællebakke var formentlig ikke i tvivl om, hvor de befandt sig. Jeg løb udenom.

De noget kortere banelængder var et resultat af en beslutning i Orienteringsudvalget, hvor man fandt, at der de sidste par år nok især på bane 1, der er den længste bane, som

regel kun var få deltagere og med det resultat, at banen flere gange blev aflyst, og deltagerne henvist til bane 2. Således var der udsendt en hensigtserklæring og vejledning med nye banelængder til den følgende tids arrangører af løb i politiregi. Håbet er at animere flere til at deltage på de længste baner og få løberne fordelt mere ligeligt på de seks baner, som normalt tilbydes løberne.

Det viste sig da også ved årets Pokalløb, at løberne var fint spredt på de fire svære baner med henholdsvis 7, 8, 10 og 9 tilmeldte løbere. På den mellemsvære bane 5 var der derimod kun to løbere – nok fordi flere tidligere bane-5-løbere havde ladet sig lokke til en svær bane. Mon ikke nogle af løberne fra den lette bane 6 snart er klar til en lidt mere udfordrende bane, så der igen kan blive "fyldt op" på bane 5. Det er dog glædeligt, at de "nye" løbere fra især Københavns Vestegn stadig holder ved.

# STATUS

## i sejlsport- og kajakafdelingen

Tekst og foto Ivar Brochorst Christensen, PI-København



Der bliver sejlet flittigt i vores kajaker, joller og sejlskibet Frida. Derudover er der sket temmelig meget på klubhuset, der er rammen om sejladserne og været under udarbejdelse de seneste par år.

Da vi fik nabogrunden, blev det besluttet, at kajakerne i huset

skulle ud under halvtag på den nye grund, og huset skulle være "bådfri" med plads til andet grej end bådene. Vi er nu så langt i forløbet, at kajakerne er kommet ud, og der er blevet sat vinduer i klubhuset, så der nu er et bedre lys inde i bygningen.

Husene på havneområdet skal være nogenlunde ens, så de





Husk, at I altid på hjemmesiden [www.politiidraet.dk](http://www.politiidraet.dk), under Sejlsport- og Kajakafdelingen kan få et indtryk af, hvad der sker i afdelingen.



danner en pæn front ud med vandet. Derfor skal huset males sort, da det er den farve, havnen ønsker husene skal have. De første spæde skridt til malerarbejdet er gjort, men det er et kæmpearbejde at få malet de mange kvadratmeter, så det kommer til at kræve arbejdskraft fra rigtig mange af klubbens medlemmer og brugere.

RIB'en er nu igen "fit for fight", og lysbøjlen er som det sidste kommet på plads. Der er lavet et nyt optræk til RIB'en, så det nu skulle være noget lettere at få den trukket op ad vandet. Faktisk er det muligt for én m/k at tage den op alene. Men sæsonen er ikke slut endnu, så der vil stadig kunne ses mange PI sejlere i kajaker, joller og sejlskib på Øresunds bølger.







*Al info om adresseændring, ophør af levering af bladet eller øvrig henvendelse til: Dansk Politidrætsforbund*  
Politigården, Københavns Vestegns Politi, Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund. Mail: [info@politispport.dk](mailto:info@politispport.dk)