

POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 2 • 2019



Danske politimesterskaber i

Badminton

Bordtennis

Håndbold herrer og kvinder

Skydning

ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946

50. 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

PI-Københavns gymnastikafdeling PI-

Gymnastik var for nylig på opvisningsturne,

som bragte dem til Vejstrup Efterskole og

Dejbjerglund Efterskole.

Foto: Jens Kristen Nygaard, PI-København.

Deadline/Udgivelse

3/19

Deadline for indl. af stof: 22. april 2019

Udgivelse 28. maj 2019

4/19

Deadline for indl. af stof: 30. maj 2019

Udgivelse 9. juli 2019

5/19

Deadline for indl. af stof: 16. juli 2019

Udgivelse 20. august 2019

6/19

Deadline for indl. af stof: 27. august 2019

Udgivelse 1. oktober 2019

7/19

Deadline for indl. af stof: 1. oktober 2019

Udgivelse 5. november 2019

8/19

Deadline for indl. af stof: 12. november 2019

Udgivelse 17. december 2019

Ret til ændringer forbeholdes.



Politiidræt

Leder	5
Danske politimesterskaber i bordtennis	6
Danske politimesterskaber i skydning	12
Lån & Spar var tilstede... ..	16
Popermo var tilstede... ..	20
Danske politimesterskaber i håndbold for kvinder	22
Årets navn i Rigspolitiets Idrætsforening	26
Sættenissen var på spil	27
Hvad bør politibetjente have fokus på i forbindelse med øvelsen bænkpres	28
Danske politimesterskaber i badminton	30
Danske politimesterskaber i håndbold for herrer	36

PI-Nyt

Ordinær generalforsamling	42
Politidirektørens pris "Ildsjæl"	44
Erhvervet Idrætsmærke nr. 60	47
DHL stafet 2019	49
Badmintonafdelingen Nyt fra PI-Badminton	50
Bordtennisafdelingen Klubmesterskab	53
Dykkerafdelingen Fuld knald på sæson 2018/2019 i PI undervandsrugby	56
Fodboldafdelingen PI-Københavns fodboldafdeling	59
Golfafdelingen Stille som i graven - dyb koncentration!	60
Gymnastikafdelingen PI Elitepiger på opvisningsturné til Fyn og Jylland	62
PI Opvisning: Tre timers gratis gymnastik og dans	64
PI-X leverede til forårsstævnet i København	65

Formand
Knud Stadsgaard

Næstformand
Jens Claumarch

Kasserer
Ole K. Jacobsen

FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



Knud Stadsgaard
Formand



LØB

og du bliver klogere

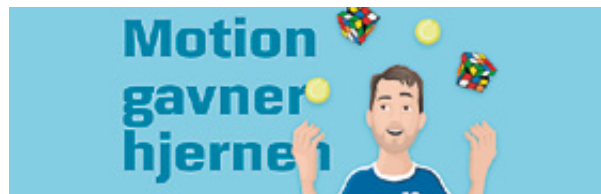
Fysisk og mental parathed er ikke den eneste gevinst, som du opnår ved fysisk aktivitet.

Faktisk er det nemlig dokumenteret, at du også bliver klogere af idræt. Og samtidigt er det også dokumenteret, at dette er uafhængig af alder, så der er ingen undskyldning for ikke at forsætte med den fysiske aktivitet, så længe ben og krop kan holde.

Tilbage i 2011 initierede Børne-/Ungeministeriet og Kulturministeriet i samarbejde med idrætsorganisationerne en videnskabelig baseret udredning af sammenhænge mellem fysisk aktivitet og læring, og måske ikke overraskende så viser denne, i øvrigt tværskandinaviske forskning, at evnen til læring, sproglige færdigheder, hukommelse, selvopfattelse, opmærksomhed, logisk tænkning og problemløsning blev øget.

For den biokemisk interesserede kan oplyses, at den fysiologiske forklaring er, at når kroppen er i bevægelse og

dermed aktiv, og hjerterefrekvensen derved er høj, så frigøres neurotransmittere i hjernen – og de holder os såvel vågne som skarpe – og netop gennem produktionen af nye nerveceller og dannelse af nye koblinger i hjernen opnås det perfekte udgangspunkt for læring.



Jeg må hellere få løbeskoene på....., hvad med dig?

- ✓ for politiidrætten / Knud Stadsgaard
- ✓ #DPIFibevægelse

Kilde: videnskab.dk og forskning.no / foto Hjernesagen.dk

Danske Politimesterskaber i BORDTENNIS

Tekst Jens Skovbjerg Jensen, bordtennisudvalget Dansk Politiidrætsforbund
Foto Rasmus Feldballe, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

Mere end 30 spillere var tilmeldt 2019-udgaven af de Danske politimesterskaber (DPM) i bordtennis, deriblandt nye ansigter fra Nordjyllands Politi og flere andre kredse. Desværre indløb enkelte afbud kort inden mesterskaberne, så i alt 27 mødte op for at tilbringe et par hyggelige dage sammen i Herning Sportscenter. Udover bordtennis afvikledes samtidigt DPM i badminton, skydning og håndbold. Det store sportscenter gjorde det muligt, også at se på de øvrige sportsgrene mellem bordtenniskampene.

Arrangør af det store mesterskabsstævne var Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening sammen med Dansk Politiidrætsforbund (DPIF).

DPM Bordtennis afvikledes i lighed med tidligere år som single-, double- og holdturnering. I år kun i to rækker; Elite og Mester. Og lad det være sagt med det samme: Daniel Fynsk, København, er fortsat urørlig på toppen af Dansk Politibordtennis. Med suveræne guldmedaljer i alle tre discipliner genvandt han og København alle mesterskaber og Daniel er nu 9-dobbelt forsvarende danmarksmester!

De fire afbud til politimesterskaberne gjorde, at eliterækkerne, som kårer de danske mestre, manglede en spiller. I single kæmpede således i alt syv spillere om titlen. I pulje 1 gjorde den forsvarende danske og europæiske mester, Daniel Fynsk, kort proces. Han vandt sine to kampe 3 - 0 og var klar til

Hamed Joolai fra Fredericia PI sætter en afgørende bold ind



Se alle resultater
og fotos på
www.politisport.dk





Morten Them fra Fredericia PI forsøger med en returbold



semifinalen. Kampen om 2. pladsen i samme pulje stod mellem Kell Kristiansen, Syd og Sønderjyllands PI, og Bent Arne Jensen, Sydsjælland- og Lolland Falster PI. Kell var bedst på dagen og vandt kampen 3 - 0. Kell var dermed også klar til semifinalen, hvor modstanderne skulle findes fra pulje 2. Villy Dahlgaard, Sydøstjylland PI, vandt denne pulje i en spændende kamp mod Morten Edelbo, Østjylland PI. I en intens kamp formåede Villy at vende 0 - 2 til 3 - 2.

I den første seværdige semifinale, var der ikke tvivl om udfaldet. Daniel vandt 3 - 0 over en godt kæmpende Morten. Villy vandt 3 - 1 over Kell i den anden semifinale-kamp, hvor Villy vandt et tæt første sæt, der kunne være gået til begge sider. Kell vandt andet sæt og Villy tog derefter de sidste to sæt.

Finalen mellem Villy Dahlgaard og Daniel Fynsk blev som den eneste spillet bedst af syv sæt. Daniel vandt 4 - 0, og viste momentvis den form, der til efteråret skal bruges til at genvinde europamesterskabet. Villy spillede noget af det bedste bordtennis længe set fra hans side i finalen, hvilket betød mange flotte dueller langt fra bordet, til stor glæde for de 30 fremmødte tilskuere.

Villy måtte strække våben med cifrene 11-9, 11-3, 11-9, 11-6. Fortjent DPM-titel til Daniel Fynsk fra PI-København.

Daniel Fynsk og Villy Dahlgaard, finale Elite single



Elite Hold blev afviklet som en 'alle mod alle' turnering. København 1 med Daniel Fynsk og Jens Skovbjerg, tog sikkert det danske politimesterskab efterfulgt af det sammensatte hold, "Grænseegnene" med Kell Kristiansen og Bent Arne Jensen. Østjylland 1 med Morten Edelbo og Hans Erik Sørensen tog bronzemedaljen.

Holdkampene spilles, indtil det ene hold når tre sejre startende med double. København var for stærke og vandt alle doubler. Daniel vandt ligeledes suverænt alle sine singler, mens Jens måtte kæmpe lidt mere for sejr. I en meget tæt kamp mod Kell kom han foran 2 - 0. Kell udlignede til 2-2, men måtte strække våben i et tæt 5. og afgørende sæt med 17-15 og dermed sejr til Jens. Kell overraskede senere ved at vinde 3 - 2 over Morten Edelbo, og "Grænseegnene" vandt samlet kampen med 3 - 1 og dermed andenpladsen.

Elite double havde deltagelse af 4 par: Daniel Fynsk/Jens Skovbjerg, PI-København; Kell Kristiansen/Morten Edelbo, Søren Muhlig/Bent Højgaard Hansen, Nordjylland PI, samt Villy Dahlgaard/Bent Arne Jensen.

PI-København vandt suverænt alle sine kampe og tog titlen. Kell og Morten satte sig på andenpladsen kun slået af København, mens det nordjyske hold tog 3. pladsen. Nordjylland PI var tæt på at komme ud i et femte og afgørende sæt mod Kell og Morten, der dog formåede at lukke kampen i fjerde sæt ganske knebent. Fortjent mesterskab til Daniel Fynsk og Jens Skovbjerg.

I **Mesterrækkens** singleturnering var i alt 18 spillere fordelt i fire puljer. I pulje 1 endte tre spillere med akkurat samme antal sejre og vundne sæt. Der skulle derfor tælles bolde og det

Poul-Erik Sloth-Andersen og Mogens Bentzen, PI-København



Bent Arne Jensen, Grænseegnene



betød, at Kjeld Christiansen og Allan Ulrich, begge PI-København gik videre foran Allan Rasmussen, Østjylland PI.

Videre fra pulje 2 gik Søren Muhlig, Nordjylland PI, da han i puljefinalen vandt med 3 - 1 over Hans Erik Sørensen, Østjylland PI. Mogens Bentzen, PI-København, satte sig på førstepladsen i pulje 3 foran Poul Berggren, Østjylland PI. Fra pulje 4 gik Lennart

Lundqvist, PI-København, videre efter at have vundet alle sine kampe 3 - 0. Med ham til kvartfinalen tog han Jens Peter Jensen, Østjylland PI.

Blandt fire velspillede kvartfinaler skal især nævnes Lennart Lundqvist som slog Poul Berggren 3 - 2, i en tæt og spændende kamp. Videre gik også Mogens Bentzen, Hans Erik Sørensen og Søren Muhlig.

Semifinalerne gjorde det af med københavnerne, da Hans Erik Sørensen besejrede Lennart Lundqvist og Søren Muhlig overvandt Mogens Bentzen.

Vinderen af Mesterrækken blev Hans Erik Sørensen, Østjylland PI, med en ganske sikker finalesejr over Søren Muhlig på 3 - 0.

I **Mesterrække Hold** blev det til en finale mellem Østjylland PI og PI-København, hvor PI-København 2 med Lennart Lundqvist og Kjeld Christiansen vandt sikkert med 3 - 0 over Østjylland PI 2 med Poul Berggren og Allan Rasmussen.

I **Mesterrække Double** blev den københavnske dominans igen brudt, idet finalen blev et rent østjysk opgør med Allan Rasmussen/Poul Berggren på den ene side og Jens Peter Jensen/Hans Erik Sørensen på den anden. Jens Peter og Hans Erik trak det længste strå med en 3 - 1 sejr.

Bordtennisudvalget havde i år valgt at droppe A-rækken og i stedet spille en opsamlingsturnering for alle spillere, som ikke gik videre fra puljerne. Der blev fightet hårdt og vist, at bordtennis er en sport alle kan tage op, uanset niveau. Hvem ved, hvis tilgangen af nye spillere fortsætter, kan A-rækken være tilbage på programmet allerede næste år i København.

Kammeratskabsaftenen var et megaarrangement med mere end 470 deltagere. Et flot arrangement. Der skal lyde en stor tak til arrangørerne og ikke mindst Kurt Høholt Jensen, Nordjylland PI, der igen i år styrede bordtennistævnet på fornem vis sammen med Poul-Erik Sloth Andersen, PI-København. På gensyn i København i 2020, hvor PI-København afholder 100 års jubilæumsmesterskaber.



Danmarks fire bedste bordtennis-spillende polititjenestemænd 2019



Daniel Fynsk og Jens Skovbjerg, PI-København hilser på Midt- og Vestjyllands politidirektør Jens Korsgaard



Danske Politimesterskaber i SKYDNING

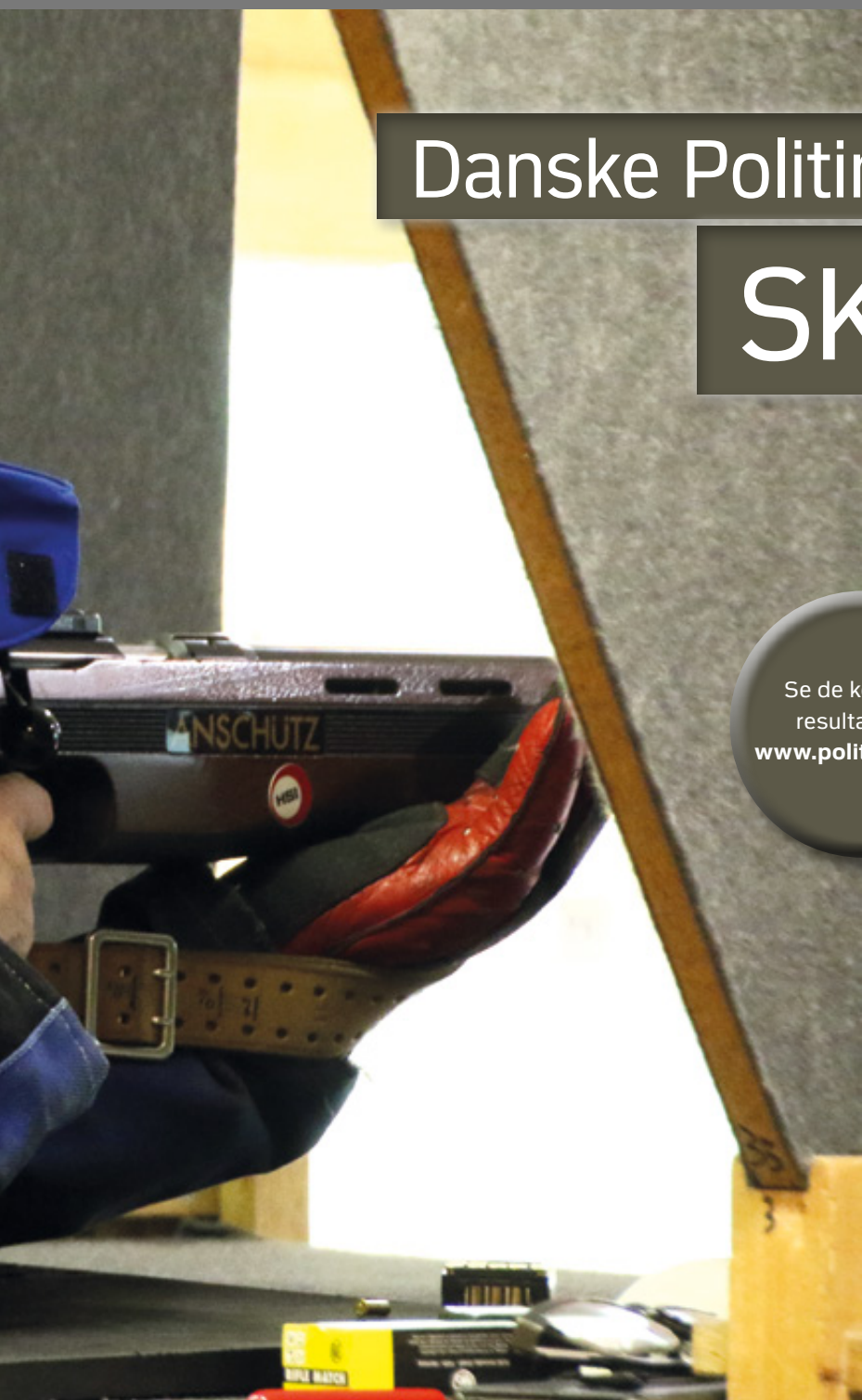
Tekst Jan Poulsen,
skydeudvalget Dansk Politiidrætsforbund
Fotos Rasmus Feldballe,
Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

Se de konkrete
resultater på
www.politispport.dk

Danske Politimesterskaber i indendørs skydning blev i år arrangeret af politiidrætsforeningerne i Midt- og Vestjyllands politikreds og afviklet på Lind Skytteforenings kæmpestore indendørs skydebaneanlæg i Holing Idrætscenter i Herning.

Vi skulle alle skyde på moderne elektroniske skivemarkeringsanlæg, og det viste sig, at særligt pistolskytterne var udfordret, da skiverne pga. særlig beskyttelse af elektronikken var noget anderledes at se på i forhold til almindelige papskiver.

Der var rigtig mange pistolskytter, der havde endda meget svært ved at holde focus på sigtekornet og på grund af dette, havde de svært ved at fastholde det normale sigteområde. Derved kommer skytten ud i en "ond cirkel", idet skytten så er fristet til ikke at klemme skuddene af, hvilket bevirker, at skytten får





sværere og sværere ved at lave nøjagtige skudmeldinger. Dette skaber frustration, som stjæler focus fra sigtekornet ved afgivelse af det følgende skud.

Det er efter stævnet desværre konstateret, at der i resultatlisten manglede tre resultater i forskellige discipliner. Det er kun lykkedes at reetablere Børge Bladsgaards resultat i luftpistol åben klasse, som rakte til en sølvmedalje, medens det ikke lykkedes at reetablere Anne Mai Madsen og Preben Jørgensens resultater på luftriffel.

Arrangør, Lind Skytteforening og skydeudvalget beklager dybt det hændte, og jeg kan oplyse, at der er taget hånd om de ændringer, det har medført ændringer i medaljefordelingen, som de berørte skytter har taget i yderst positiv ånd og med oprejst pande.

Skydeudvalget ønsker tillykke til alle vinderne – ingen nævnt ingen glemt. Se de konkrete resultater på www.politisport.dk

Der var et dejligt gensyn med de kendte ansigter og heldigvis også en del nye. Gid den trend kan fortsætte.



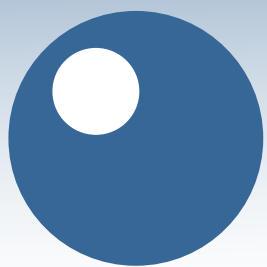
Der er nemlig stadig stort behov for tilgang af nye skytter til de traditionelle skydediscipliner, men til gengæld yder de allerede aktive skytter en god og seriøs indsats på skydebanen.

Vi glæder os til et hyggeligt gensyn og ædel kappestrid på skydebaneanlægget i Viborg søndag den 15. og 16. september 2019, hvor Aarhus Politiidrætsforening, i samarbejde med Dansk Militært Idrætsforbund, indbyder til politimesterskaberne i de udendørs skydediscipliner – derunder tjenestepistol.

Lån & Spar

Lån og Spar var til stede ved politimesterskaberne, hvor sportsudøverne kunne få en snak med Fie Julie Blum, som også havde lodtrækningspræmier med.





popermo

VORES FORSIKRING

Popermo var til stede ved politimesterskaberne, hvor der blev delt gavekort ud. Stig Ravn og Helle Thomsen tog imod dem, som ville høre mere om forsikringer.



Evren Ozcan får overrakt et gavekort af Helle Thomsen, Popermo



Anne Sloth Kristensen var også den heldige vinder og får overrakt gavekortet af Stig Ravn, Popermo

Danske Politimesterskaber i

HÅNDBOLD FOR KVINDER

Tekst Camilla Jørgensen, håndboldudvalget Dansk Politiidrætsforbund

Fotos Rasmus Feldballe, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

De sidste mange år har antallet af kvindehold til de danske Politimesterskaber i håndbold ligget stabilt på 7 tilmeldte hold, men i år var der til håndboldudvalgets store glæde rekordtilmelding med 9 deltagende kvindehold. Der var i alt 10 kredse repræsenteret ved politimesterskabet. København stillede som eneste kreds med 2 hold, og der ud over havde henholdsvis Sydøstjylland og Fyn samt Midt- og Vestsjælland og Sydsjælland og Lolland Falster indgået 2 holdfællesskaber. Helt fantastisk at opleve, at vi havde så mange kredse repræsenteret.

Med 9 tilmeldte hold betød det, at turneringsstrukturen blev organiseret med 3 puljer af hver 3 hold, hvorefter puljevinderne blev placeret i en mesterskabspulje, der skulle afgøre pladserne på podiet. Øvrige placerede i de oprindelige puljer blev placeret i henholdsvis i en pulje for dem, der endte på andenpladsen og en pulje for dem, der endte tredjepladsen. Disse puljer skulle afgøre de sekundære placeringer ved mesterskabet.

I pulje 1 var de sidste mange års mestre København 1 placeret med Østjylland og værterne fra Midt- og Vestjylland. Værterne og de forsvarende mestre åbnede mesterskabet i hal 1. Københavnermaskinen var smurt, og de gæstfri værter blev besejret med 15-9. Mere spænding om resultatet var der i kampen mellem København 1 og Østjylland. I anden halvleg havde Østjylland muligheden for at øge deres forspring, idet København 1 blev ramt af en udvisning. Men det

virkede fordelagtigt for københavnerne at være i undertal. De indhentede forspringet, og efter en noget hektisk afslutning endte opgøret 12-12. Det betød, at puljens sidste kamp mellem Østjylland og Midt- og Vestjylland ville afgøre, hvem der skulle videre som puljevinder. Østjylland vidste, at det ville kræve en sejr på 7 mål. Dette krav opfyldte Østjylland til fulde og hev en sikker 19-11 sejr hjem og endte på førstepladsen i puljen, og for første gang i mange år var det sikkert, at København 1 ville ende uden for medaljerækken, da holdet endte på en andenplads i puljen efterfulgt af Midt- og Vestsjælland på tredjepladsen.

København 2 var sammen med Nordjylland og Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster placeret i pulje 2. København 2 lagde ud med en sikker sejr over Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster på 13-9. Herefter ventede opgøret mellem Nordjylland og København 2. Her havde nordjyderne friske ben, og selv om københavnerne søgte hjælp hos en tililende målmand fra de tilstødende danske politimesterskaber i badminton, hjalp det ikke, og nordjyderne trak sig sejrrikt ud af opgøret med 13-9. Ud fra resultaterne alene kunne man få den opfattelse, at opgøret mellem Nordjylland og Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland





og Lolland Falster ville blive den rene walk over for nordjyderne. Det skulle dog vise sig anderledes. Med møje og besvære klarede nordjyderne 10-10 mod et heroisk kæmpende Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster. Resultatet betød, at nordjyderne endte som puljevindere med København 2 og Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster placeret som nr. 2 og nr. 3.

Pulje 3 bestod af Nordsjælland, Vestegnen og Sydøstjylland/Fyn. I åbningskampen i hal 2 stødte de to hold øst for Storebælt ind i hinanden. Det blev en tæt affære, der bar præg af, at spillerne på begge hold skulle "finde hinanden" på banen. Vestegnen var dog skarpest til sidst og vandt

kampen 11-9. Herefter mødte Sydøstjylland/Fyn og Nordsjælland hinanden. De nordsjællandske piger havde stadig ikke fundet hinanden, hvorimod Sydøstjylland/Fyn virkede bedre sammenspillet og selvom, det var deres første kamp, vandt de opgøret 16-13. Puljens sidste opgør mellem Sydøstjylland/Fyn og Vestegnen blev en finalekamp, hvor vinderen kunne se sig i onsdagens medaljeslutspil. Her havde Vestegnen igen de bedste nerver og trak sig ud af opgøret med en forholdsvis sikker sejr på 15-10, og blev derfor puljevinder og Sydøstjylland/Fyn endte på 2. pladsen og Nordsjælland på tredjepladsen.

Tirsdagens resultater havde placeret Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster, Nordsjælland og Midt- og Vestjylland den pulje, der skulle fordele placeringerne 7 til 9. Midt- og Vestjylland lagde ud mod Nordsjælland. Denne kamp blev en tæt affære, men Midt- og Vestjylland kunne hive deres første sejr i land ved dette politimesterskab og besejrede Nordsjælland 9-8. Det var som om, dette nederlag vækkede nordsjællænderne. I hvert fald var der helt andre boller på suppen fra deres side i opgøret mod Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster. Det blev til en sikker sejr til Nordsjælland op 15-9. Puljens sidste opgør mellem Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster og Midt- og Vestjylland blev en jævnbyrdig kamp. Midt- og Vestjylland havde fået smag for sejr, men Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster ville det anderledes og efter en intens afslutning kunne de afslutte stævnet med en 9-8 sejr.







Se flere billeder
og resultater på
www.politisport.dk

Det betød at placeringer 7-9 blev fordelt således:

9. Midt- og Vestsjælland/Sydsjælland og Lolland Falster
8. Midt- og Vestjylland
7. Nordsjælland

I puljen for de næstbedst-placerede hold i de indledende puljer var København 1, Købehavn 2 og Sydøstjylland/Fyn. I den første og meget tidlige kamp om onsdagen stod København 1 og Sydøstjylland/Fyn over for hinanden. Det var en kamp, der bar en smule præg af, at danseskoene havde været i brug aftenen for inden. Der var dog masser af spænding, da de to hold fulgtes ad helt til sidste fløjt, hvor tavlen viste 14-14. I puljens næste opgør stødte spillerne fra Sydøstjylland/Fyn ind i endnu en flok københavnere, da København 2 var modstanderen. Også dette opgør skulle vise sig at være utroligt spændende. Om det var fordi spillerne fra Sydøstjylland/Fyn, havde fået vækket kroppen i den tidlige morgenkamp er uvist. I hvert fald var de lige en smule mere skarpe i slutminutterne og vandt opgøret 13-11. Puljens sidste opgør – slaget om København blev desværre aflyst, da København 1 var nødt til at trække sig fra opgøret på grund "kvinde"-fald på holdet. Der var alene 6 kampklare spillere, hvorfor København 1 ikke kunne se den sportslige værdi i at stille op til kampen.

Placeringerne fra 4 til 6:

6. København 1
5. København 2
4. Sydøstjylland/Fyn

Medaljeslutspillet bestod af Østjylland, Vestegnen og Nordjylland. Puljens første kamp mellem Vestegnen og Østjylland blev spillet meget tidligt onsdag morgen, hvilket kampens start bar præg af. Der var mange tekniske fejl, og deraf fulgte mange boldtab. Kampen var længe lige, men slutteligt trak Vestegnen fra og besejrede Østjylland med cifrene 12-9. Vestegnen måtte i ilden igen i puljens anden kamp og mødte Nordjylland, der havde fået muligheden for at få et par et timers mere søvn. Men Vestegnen red på en bølge og lugtede guld og titel. Der var aldrig tvivl om kampens resultat og uden pointtab i hele mesterskabet, kunne Vestegnen nu kalde sig Dansk politimester i håndbold. TILLYKKE. Der manglede dog stadig en kamp inden medaljerne kunne placeres og overrækkes. Østjylland og Nordjylland mødtes i en direkte duel om sølvmedaljerne. Kampen var jævnbyrdig hele vejen igennem. Det så dog længe ud til at nordjyderne ville løbe med sejren og sølvmedaljerne. Men østjyderne opgav aldrig troen, og med rettidig omhu bragte de sig foran 13-12 og blev sølvmedaljevindere.

3. Nordjylland
2. Østjylland
1. Vestegnen

Intet dansk mesterskab uden kåringer. Bedste målvogter blev fuldt fortjent Vestegnens Nina Zimino Christensen – som for øvrigt normalt huserer på venstre fløj. Bedste spiller blev Caroline Theil Nielsen fra Østjylland, som særligt i kampen om sølvet viste sit værd.

Intet mesterskab uden kammeratskabsaften, som i år var tilrettelagt i Multihallen i Sportscenter Herning sammen med deltagerne fra de andre danske politimesterskaber i badminton, bordtennis og skydning. Et stort arrangement i det der samlet var lige knap 500 deltagere. Men dette klarede værterne fra Midt- og Vestjylland PI også utroligt flot. På en storskærm i lokalet kunne man se billeder fra dagens politisport rundt omkring i Sportscenter Hernings mange faciliteter. Maden bestod en af stor og varieret salatbuffet og dertil flere slags kartofler. Der ud over var der tilkaldt professionel hjælp i form af fire slagtere til at håndtere udskæring af det veltillberedte og grillede kød. Til dessert var der opstillet en mobil iskiosk udenfor, hvor det var muligt at få en god gammeldav's isvaffel. Efterfølgende blev der spillet op til musik med dj og dansegulvet blev godt udnyttet.

Slutteligt bør nævnes igen, at det er utroligt glædeligt at se så mange dygtige damespillere til de Danske politimesterskaber. Der er kommet en stor bredde på spillermaterialet, hvilket tegner godt frem mod de Nordiske politimesterskaber i håndbold 2021. At se så mange kredse repræsenteret til et dansk politimesterskab i håndbold for kvinder er helt unikt, men forhåbentligt ikke et enestående tilfælde. Vi håber at se mindst lige så mange hold og kredse repræsenteret til næste år i København.

Årets navn i Rigspolitiets Idrætsforening

Mette Birk Heine, blev på Rigspolitiets Idrætsforenings generalforsamling hædret med titlen Årets Navn i politiidrætsforeningen.



Mette Birk Heine, kasserer i Rigspolitiets Idrætsforening, får overrakt pokalen som ÅRETS NAVN i Rigspolitiets Idrætsforening i 2018. I øvrigt ses Mikael Jakobsen fra Københavns Politi, Lise Skovgaard fra SØIK og Jette Estoft fra Nordsjællands Politi.

Tekst Jørgen Guldborg, formand Rigspolitiets Idrætsforening
Foto Henrik Wenzell Jensen, Rigspolitiets Idrætsforening

OM METTE

Mette har været med lige fra starten i 2007, og få år senere overtog hun kasserertjansen, som hun passer til punkt og prikke og med stor omhyggelig. Udover dette vigtige job varetager hun mange flere ledelsesmæssige opgaver for foreningen. Mette er kendt for sit søde smil, sit skarpe sprog og sin store nøjagtighed med alle opgaver, der tilgår hende. En af hendes allervigtigste opgaver er at passe på den aldrende formand, og det gør hun også til UG med plus og slange. KÆMPE tak til Mette.

Overrækkelsen skete i forbindelse med den ordinære generalforsamling fredag den 22. marts 2019, der blev afholdt i de smukke rammer på Politihundeskolen i Farum, hvor 38 fremmødte medlemmer var med til at hædre Mette. De nominerede var ud over Mette:

Henrik W. Jensen for sit store arbejde igennem hele foreningens historie som løbsleder og den bedste af slagsen. Henrik

står også for hele myndighedskontakten i forbindelse med vores mange arrangementer. Ud over dette vigtig hverv er Henrik W. altid klar til at give den en ekstra skalle og hjælpe med både store og små opgaver i foreningen. Henrik er ikke så god til at sige nej, hvilket har bevirket, at der altid er en opgaveløsning i gang. STOR tak til Henrik.

Jakob Hüttel er bestyrelsesmedlem og koordinator i fodboldafdelingen, der har sit udspring fra Polititorvet. Jakob har på få år skabt en stor og succesfuld fodboldafdeling, som leverer det ene topresultat efter det andet. Det har betydet oprykning på oprykning, og spændende bliver det at følge det talentfulde hold fra Rigspolitiets Idrætsforening. Jakob er nu udlånt til Justitsministeriet fra Rigspolitiet, men han fortsætter i bestyrelsen og som tovholder for fodboldholdet. Holdet er i øvrigt forstærket med mange gode folk fra centraladministrationen. STOR tak til Jakob.

Sættenissen var på spil

Tekst Robert Hansen, redaktør Politiidræt
Fotos Sandie Melek Berg-Sonne, Politiskolen Vest



Politiinspektør Erik Johansen, HR direktør Ina Eliassen og politiassistent Thorkild Sundstrup taler sammen efter overrækkelsen af Jubilæumspokalen.

I Politiidræt nr 1 bragte vi en artikel om Politidirektørens Jubilæumspokal, som blev tildelt og overrakt til Thorkild Sundstrup. En overrasket Thorkild Sundstrup fik overrakt prisen og pokalen ved Nytårsparolen i januar måned på den nye Politiskole Vest. Her stod HR direktør i Rigspolitiet, Ina Eliassen, og skoleleder politiinspektør Erik Johansen for overrækkelsen til Thorkild.

Desværre manglede der en ledsagende billedetekst til alle billederne i artiklen. Det beklager vi på redaktionen overordentlig meget, og vil hermed sige undskyld til Ina, Erik og Thorkild, og så endnu en gang vise et par af billederne fra dagen – denne gang med tekst. For sådan en glædelig begivenhed kan vel sagtens tåle at blive gentaget.



Politiinspektør Erik Johansen, politiassistent Thorkild Sundstrup og HR direktør Ina Eliassen på Politiskolen Vest, hvor Thorkild fik overrakt Jubilæumspokalen.

Hvad bør politibetjente have fokus med øvelsen bænkpres

Tekst Kenneth Marloth Henze, cand. mag. og Marcus Keis, cand. scient., Politiskolen • Fotos Lars Kaae Klausen

I forbindelse med artiklerne "Styrke i bænkpres og arbejdspræstation som politibetjent" samt "Træning af skubbestyrke for politibetjente" er det beskrevet, hvorfor og hvorledes politibetjente har gavn af en stærk skubbemuskelatur. Derudover er det beskrevet, hvorledes en træningsprogression kunne udføres, og hvorledes politibetjenten får mest ud af sin træning.

I denne artikel vil vi beskæftige os med den bænkpresteknik, som politibetjenten bør lære og være i stand til at bruge i forbindelse med bænkprestræningen. Vi ønsker ikke, at artiklen skal fremstå dogmatisk med én bestemt måde at lave øvelsen på, men vil beskrive de generelle og overordnede principper. Øvede udøvere vil sikkert have egne præferencer, som enten ikke er medtaget, ikke beskrevet udtømmende eller er beskrevet på en anden måde, end de ville foretrække. Vores tilgang til øvelsen bænkpres er kendetegnet ved nogle få skadesforebyggende fokuspunkter. Derudover har vi respekt for, at vi alle er bygget forskelligt, og vores bænkpres derfor kan se forskellig ud i praksis.

PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med bænkpres, er brystmuskulaturen, forreste del af skuldermuskulaturen og tricepsmusklen. Derudover spændes kroppens ben-, sæde og kernermuskulatur for at stabilisere løftet.

OPVARMNING TIL BÆNKPRES

Start med en generel opvarmning af kroppen med ekstra fokus på overkroppen. Derefter gennemføres korte udspændingsøvelser for skulderbæltet og brystmuskulatur. De muskelgrupper, som kan være problematiske for gennemførelsen af øvelsen (eks. skuldrene), tildeles lidt ekstra fokus. Vi anbefaler at gennemføre 3-5 minutters mobilisering af skulderbæltet, samt 1-2 opvarmningssæt af bænkpres med lav belastning inden den egentlige bænkprestræning udføres.

TEKNISKE FOKUSPUNKTER

I det følgende fremhæves nogle fokuspunkter, som kan bidrage til en mere optimal teknisk gennemførelse.

FORBEREDENDE FASE

Kroppens placering

Kroppen placeres på bænken, således at øjnene er under stangen, og denne kan gribes af hænderne samt løftes fri ved en mindre bevægelse i albueledet.

Stangens placering

Stangen skal ikke hvile i håndledet, men den skal gribes, så den hviler på håndroden i lige forlængelse af underarmsknogler-

ne. Det betyder, at du kan presse vægtstangen lige opad, uden at der kommer unødigt belastning af dit håndled. For at øge muligheden for maksimal kraftudvikling, skal du yderligere klemme hårdt om vægtstangen.

Benenes placering

Underbenene bør placeres, så de er stort set lodrette og hælen er i underlaget. Dette øger muligheden for at kunne presse med benene, og mindsker risikoen for, at sædet løftes fri under gentagelserne.

Startposition uden opspænd

Kroppen skal være placeret på bænken, så stangen er klar til at blive løftet fri. Inden stangen løftes fri, samles skulderbladene, som derefter trækkes ned mod sædemuskulaturen. Tag en indånding og spænd op i kroppen inden du løfter stangen ud over brystet. Du kan vælge at tage endnu en "mindre" indånding, som også holdes i brystet, inden gentagelserne begyndes. Når stangen er løftet fri, trykkes der med benene. Således fungerer kroppen som et fundament for løftet og er spændt, så der kan overføres mest muligt kraft/energi til løftet. Stabiliteten øges, ved at du holder vejret og dermed brystet udvidet og kroppen spændt under den enkelte gentagelse. Det betyder, at en eventuel vejrtrækning bør ske i topositionen.

Startposition med opspænd

Kroppen skal være placeret på bænken, så stangen er klar til at blive løftet fri. Inden stangen løftes fri, skubbes sædet op mod skulderbladene og skulderbladene samles samt trækkes ned mod sædet. Opspændet afsluttes med, at du laver en indånding og spænder op i kroppen, før du løfter stangen fri. Du kan vælge at tage endnu en "mindre" indånding, som også holdes i brystet, inden gentagelserne begyndes. Når stangen er løftet fri, trykkes der med benene. Således fungerer kroppen som et fundament for løftet og er spændt, så der kan overføres mest muligt kraft/energi til løftet. Stabiliteten øges, ved at du holder vejret og dermed brystet udvidet og kroppen spændt under den enkelte gentagelse. Det betyder, at en eventuel vejrtrækning bør ske i topositionen.

Ved at gennemføre et opspænd af kroppen, vil stangens vanding mellem top- og bundposition mindskes, der vil dannes et optimalt fundament for kraftudviklingen og risikoen for skulderproblemer sænkes.

UDFØRSELSFASEN

Fra toposition til bundposition

Når kroppen er placeret på bænken, og du har "bygget" dit

på i forbindelse



fundament for løftet, er du klar til at gennemføre dine gentagelser. Det er vigtigt, at du holder kropsspændingen gennem hele løftet. Overarmen holdes i en vinkel på 45 – 60 grader ud fra kroppen. Det bevirker, at albuerne ikke kommer ud og flagre, hvilket kan mindske risikoen for skulderproblemer. Albuerne holdes under vægtstangen gennem hele gentagelsen, hvilket bl.a. optimerer kraftoverførslen. Når stangen føres ned mod brystet, skal du ramme mellem øvre og nedre del af brystmuskulaturen/ omkring brystvorterne.

Fra bundposition til topposition

Når du i fuld kontrol er nået ned til bundpositionen i dit løft, skal du igangsætte den opadgående bevægelse. Det er vigtigt, at du gennem hele løftet holder kropsspændingen og skulderbladene samlet samt skuldrene nede som i udgangspositionen. Således

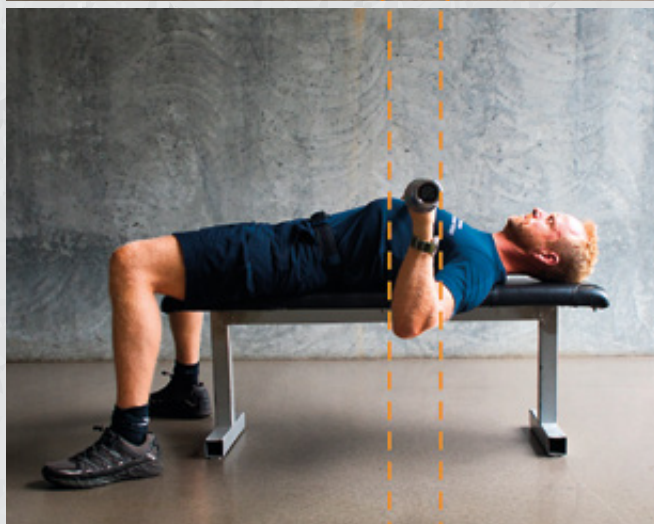
sikrer du, at der ikke kommer en uhensigtsmæssig bevægelse i skulderbæltet. Som udgangspunkt anbefales et tempo, hvor du hele tiden har kontrol over stangen, og hvor tempoet er tilpasset dit tekniske niveau og fysiske kapacitet.

KOM GODT I GANG

Hvis det er lang tid siden, at du har brugt bænkpres i dit træningsprogram, kan du opleve en hurtig fremgang. Vi anbefaler, at du starter med en let vægt, og langsomt øger vægten i takt med dit tekniske niveau og den styrke forbedres. Få eventuelt en mere erfaren løfter 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 dermed være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader.



Billede 1: Billederne viser top- og bundposition med opspænd



Billede 2: Billederne viser top- og bundposition uden opspænd

Danske Politimesterskaber i

BADMINTON

Tekst Nikolaj Kjærsgaard,
badmintonudvalget Dansk Politiidrætsforbund
Fotos Rasmus Feldballe,
Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

Se flere billeder
og resultater på
www.politisport.dk

Endelig blev det mandag den 18. marts, dagen hvor vi alle skulle vende snuden mod Herning, Hødens Hovedstad, for sammen at konkurrere i nogen af sportens ædleste idrætsgrene.

Herning var i år vært for et storslået arrangement, hvor man havde valgt at lægge 4 idrætsgrene sammen under samme tag. Håndbold, bordtennis, skydning og ikke mindst badminton. Samme koncept havde man et par gange før forsøgt sig med i København med stor succes. Dejligt at provinsen har taget det til sig, og prøver noget i samme stil.

Rammerne var i hvert fald i orden. Herning Sportscenter kunne rumme samtlige idrætsgrene i deres i alt 6 haller samt skydebaner.

Som medlem af badmintonudvalget glædede jeg mig over den store interesse, der var for at deltage i årets danske politimesterskaber. Over 130 havde tilmeldt sig, og det er vist nok rekord indenfor den tid, hvor jeg har dyrket politiidrættten.

Der var en hel del nye navne, som havde meldt sig på banen, og det gjorde det også noget svært for udvalget, da vi skulle seede i de forskellige rækker. Vi gjorde det så godt vi kunne, og vi fik lavet programmet færdigt. Lige op til dagen, hvor stævnet skulle afvikles, indløb der, ligesom tidligere år, nogle afbud. Det er nærmest uundgåeligt med så mange tilmeldte. Vi fik rettet det hele til, og vi var klar til at starte på banerne lige omkring kl. 09.30.

ELITERÆKKEN

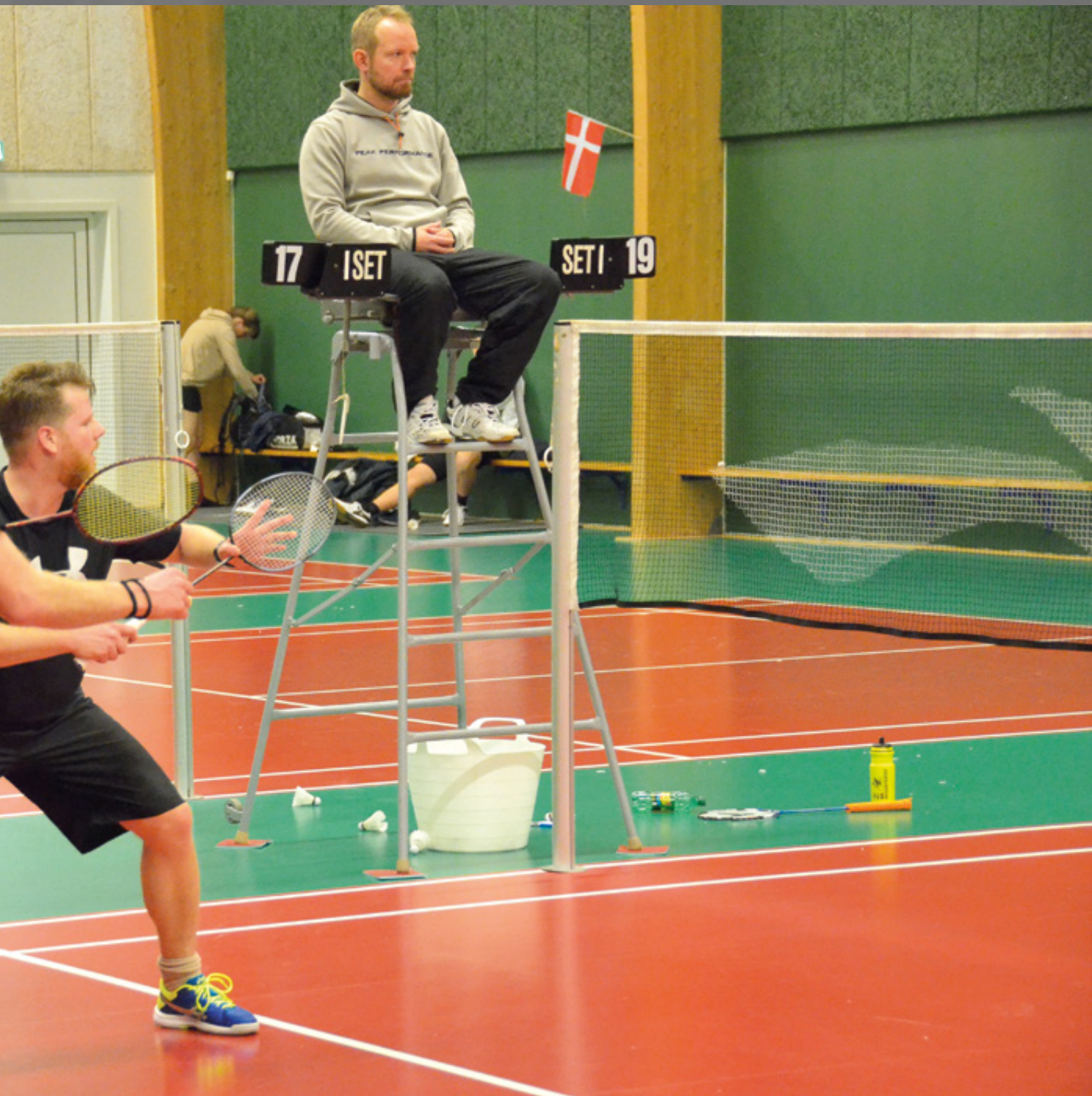
Eliterækken var i år den række, hvor der var færrest tilmeldt. Nogen af vores elitespillere var desværre forhindret, og så må vi bare erkende, at der ikke kommer så mange nye elitespillere til. Det er noget vi i udvalget er meget opmærksomme på.

I herresingle var spillerne delt op i 2 puljer. I pulje 1 var der desværre et afbud, så det blev kun til en kamp. Den vandt



den mange dobbelte danske politimester Kasper Madsen sikkert. I den anden pulje var der mere kamp om det. 3 spillere og 3 kampe, som alle måtte afgøres i 3 sæt. Preben Klitgaard træk sig sejrrikt ud af begge kampe. Finalen blev en vespillet en af slagsen, hvor Preben pressede Kasper. Dog kunne han ikke følge med, da det hele skulle afgøres, og Kasper Madsen kunne igen igen igen kalde sig for dansk politimester i badminton.

I damesingle, var der kun 3 tilmeldte. Louise Gudiksen Møller skulle i finalen møde det nye stjerneskud i politibadminton, Amanda Madsen. Det blev en kamp, hvor den yngre fremadstormende satte den lidt ældre på plads. En sikker sejr til Amanda og hendes første politimesterskab. Og jeg kan nok godt garantere - ikke det sidste.



I damedoublen var der kun 2 par, og det må siges, at der var klasseforskel på de 2 par. Uden de store problemer vandt Susanne Rasmussen og Amanda Madsen sikkert årets damedouble.

Herredoublen var kun repræsenteret med 3 par. Den afgørende kamp blev mellem Kasper Madsen/Preben Klitgaard, der skulle møde Kasper Storkegård/Palle Jensen. Palle var blevet rykket op fra mesterrækken, da Kaspers oprindelige makker havde meldt afbud. Men det var ikke til at se i kampen. Parrene delte de første 2 sæt imellem sig, så det hele skulle afgøres i et 3. sæt. Her fulgtes parrene godt ad det meste af vejen, men da det hele skulle afgøres viste Kasper/Preben sig mest skarpe. Tillykke til Kasper og Preben.

I mixdouble var der 3 par. Efter de 2 første kampe kom den afgørende kamp til at stå mellem Kasper Storkegård/Susanne Rasmussen imod Ken Jensen/Louise Gudiksen Møller. Ken og Louise bed godt fra sig, men var bare oppe imod et bedre par. Så derfor vandt Kasper/Susanne sikkert og var dermed for første gang sammen danske politimestre i mixdouble.

MESTERRÆKKEN

I mesterrækken var rigtig mange tilmeldt, og det tydede fra starten af, at det ville blive en spændende og tæt række. I single var en ny spiller fra Midt- og Vestsjællands Politidrætsforening kommet med, Martin Engel. Han havde for mange år siden spillet badminton på højt niveau. Han havde fundet ketsjeren frem igen, og han havde da ikke helt glemt,





hvordan man rammer fjerbolden. Han spillede sig på sikker vis frem til finalen i single, ved i semifinalen at slå Michael Skræddergård. I finalen skulle han møde en gammel kending af mesterrækken, og tidligere vinder, nemlig Jeppe Skov. Jeppe havde i semifinalen slået Peder Lavridsen. Første sæt var ikke engang halvt færdigt, før Martin tog sig til læggen. Han havde fået en fibersprængning og var desværre ikke i stand til at fortsætte. En kedelig afslutning på en ellers rigtig fin singlerække med mange gode og tætte kampe.

I herredoublen var der også mange par, som kunne gøre sig gældende, så det var inden svært at spå om, hvem der ville stå i finalen. Da de indledende kampe var spillet, stod det klart, at finalen skulle stå mellem de to seedede par - Palle Jensen/Emil Blirup imod Brian Rasmussen/Peder Lavridsen. Det blev fra start en velspillet og meget tæt kamp. 1. sæt gik til Palle/Emil i ombolde. 2. sæt satte Brian/Peder sig

på med godt spil. I 3. sæt fik Brian/Peder en dårlig start og kom hurtigt stor bagud. Det kom de sig aldrig over, og Palle/Emil kunne stille og roligt køre sejren hjem.

A-RÆKKEN

A-rækken var igen i år den række med flest tilmeldte. Hele 7 runder skulle man igennem før man kunne kalde sig vinder af A-rækken. Der var mange gode og tætte kampe undervejs, og da det hele skulle afgøres på 2. dagen, havde Simon Andersen og Anders Clausen spillet sig i finalen. Begge havde været forholdsvis suveræne i deres vej til finalen, så der var lagt op til et brag af en kamp. Kampen blev yderst velspillet med mange gode detaljer fra begge spillere. Dog var Simon i førersædet det meste af vejen. Og han vandt sikkert kampen i 2 sæt.

I doublerækken var der igen rigtig mange tilmeldte par. Her ville skæbnen, at finalen kom til at stå mellem Simon Andersen/Sandi Putros imod Kem Helleman/Rune Sundgaard. Det blev en flot finale, der bølgede frem og tilbage, men da det skulle afgøres, var der ingen tvivl om, hvem der var bedst. Kem/Rune trak det længste strå og vandt i 2 tætte sæt.

DAMERÆKKEN

Igen i år var der mange tilmeldinger i damerækken, hvor der var mange nye navne tilmeldt. I single blev finalen en kamp

mellem en gammel kending, Ditte Kennum og Gitte Koustrup. Gitte var i sin semifinale blevet presset hårdt af Mette Jenstrup. Hun havde ellers ikke afgivet mange points i sine foregående kampe. Det var som om den semifinale, havde fået Gitte i gear, for Ditte fik ikke mange ben til jorden i finalen. Den blev vundet stensikkert af Gitte i 2 sæt.

I doublen blev der spillet i 4 puljer. Da disse var overstået og semifinalerne afgjort, stod Ditte og Gitte igen på hver sin side af nettet. Gitte sammen med Malene Espersen og Ditte sammen med Anne Hansen. Igen blev udfaldet det samme, dog blev kampen meget tæt. I begge sæt var der kun 2 points, der afgjorde det og i sidste sæt, var der endog ombolde. Men Gitte og Malene trak sig ud sejrrikt ud af kampen. Gitte var dermed dobbelt mester, så måske hun skulle op og prøve kræfter med elite damerne næste år?

VETERANRÆKKEN

Til sidste havde vi veteranrækken, hvor man i år havde valgt at lave en stor veteranrække for alle alderstrin. Det betød også, at aldersspredningen var forholdsvis stor i denne række. I singlen stod finalen mellem Dean Bak og Nikolaj Kjærsgaard. Den yngste af de to vandt i to tætte sæt, og Nikolaj kunne juble efter en flot kamp.

I doublerækken havde sidste års mestre Ole Larsen/Brian Rasmussen spillet sig i finalen, hvor de skulle møde Rasmus Raft/Anders Jørgensen. Det blev en lidt ensidig omgang, hvor aftenens strabadser så ud til at have sat sig i benene på Anders/Rasmus. Derfor kunne Ole/Brian tage sejren i 2 tætte sæt.

Hvis man skal se tilbage på hele stævnet, set fra Badmintonudvalgets side, må man sige, at det var nogen flotte rammer, man havde fået skaffet. Det er kun i provinsen, man finder så fine og store anlæg. På den negative side kan man sige, at afviklingen af badminton i 2 haller, der ligger så langt fra hinanden, fremadrettet bør undgås. Det skaber for mange unødige logistiske problemer.

I udvalget skal vi ydermere til at kigge på, hvordan vi kan få flere med i eliterækken. Der er flere muligheder, men det er en drøftelse, vi vil tage i badmintonudvalget i tæt samarbejde med Dansk Politiidrætsforbund.

Sidst skal lyde en stor tak til arrangørerne for et fremragende stævne. Disse store stævner giver noget synergi og noget sammenhold på tværs af idrætsgrenene, som er godt for politiidrætten. Og undertegnede håber, det er kommet for at blive.

Ses i 2020 i København til endnu et brag af stævne med deltagelse af endnu flere idrætsgrene.



4 x

DPM





4 x

DPM



Danske Politimesterskaber i

HÅNDBOLD FOR HERRER

Tekst Anders Schardelmann, håndboldudvalget Dansk Politiidrætsforbund
Fotos Rasmus Feldballe, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

Så blev det endelig tid til politimesterskaber i politihåndbold igen. Midt- og Vestjylland Politiidrætsforening havde taget dirigentstokken og indbudt til stævne i Herning Idrætscenter. Der var i år tilmeldt 9 kvindehold og 5 herrer elitehold og 9 herrer A hold. SEØ deltog for første gang i et politimesterskab i håndbold. Østjyllands politi var endnu engang den kreds, som stillede med flest hold – Århus 1, Århus 2 og Randers.

Der blev spillet alle mod alle i Eliterækken, mens a-rækken og kvinderækken spillede indledende puljekampe i tre puljer. Efter placering dannede etterne pulje, toerne pulje og treerne pulje. Dette blev til 46 kampe i alt. For ikke stævnet skulle slutte alt for sent onsdag, havde arrangørerne valgt at flytte tre kampe til Gullestruphallen, som lå en lille kilometers penge fra Herning Idrætscenter. Det bevirkede, at de sidste kampe kunne spilles allerede klokken 14.15 og alle kunne komme hjem i god tid.

A-RÆKKE HERRE

I pulje 1 var der ikke megen tvivl. Syd- og Sønderjylland gjorde rent bord med to sikre sejre, mens Randers og SEØ delte point i deres indbyrdes kamp. Randers blev to'er på bedre målscore.

I pulje 2 var der lidt mere jævnbyrdighed, og det kunne være faldet til hvilken side, det skulle være. Midt- og Vestsjælland trak det længste strå og blev etter, mens Århus 2 blev to'ere og Nordjylland 3'ere.

Midt- og Vestjylland vandt begge deres kampe i pulje 3 og blev nr 1. Fyn vandt over Københavns Vestegn og blev derved to'er i puljen.

Dagen derpå mødtes først Midt- og Vestsjælland og Syd- og Sønderjylland. Syd- og Sønderjylland fik en god start, og kom ret hurtigt foran med 1-4 og øgede stille og roligt til halvlegresultatet 5-11. Midt- og Vestsjælland startede anden







halvleg med en scoringskrise på næsten 8 minutter og var så bagud med 16-5. De to hold byttede herefter mål til resultatet 9-19.

Etternes anden kamp var mellem Midt- og Vestjylland og Syd- og Sønderjylland. Igen bragte Syd- og Sønderjylland sig hurtigt foran med 3-4 mål frem til et halvlegresultatet 4-9. I 2. halvleg kom Midt- og Vestjylland noget mere med i kampen og fik reduceret til 8-10, og der kom lidt spænding i kampen. Syd- og Sønderjylland holdt skansen og vandt kampen med 11-13 og var herefter vinder af a-rækken.

Etter-puljens sidste kamp mellem Midt- og Vestjylland og Midt- og Vestsjælland blev vundet af Midt- og Vestjylland med 13-11. Fyn blev vinder af to'ere puljen, mens SEØ vandt tre'ere puljen.

ELITERÆKKEN

København 1 lagde ud med en ret komfortabel sejr 24-10 mod Århus 1, mens Sydsjælland- og Lolland Falster klart besejrede Nordsjælland med 24-11. Det hele lugtede af, at dette års vinder skulle findes mellem København 1 og Sydsjælland- og Lolland Falster.



København 1 fortsatte, hvor de var sluppet i sin anden kamp. Nordsjælland kunne ikke komme til overfor Københavns forsvar og kom de endelig til en chance, var københavnerne to velspilende målmand klar. Nordsjælland skal have ros for at kæmpe hele vejen, men oddsene var klart mod dem. Kampen endte 25-10 til København, en sejr, der kunne være blevet meget større, hvis ikke København havde sløset mod kampens afslutning.

I kampen Sydsjælland- og Lolland Falster mod Sydøstjylland, lagde Sydsjælland- og Lolland Falster rigtig godt fra start. Godt forsvar og målmandsspil gav contra chancer, og hurtigt var Sydsjælland- og Lolland Falster foran med 8-2. Sydøstjylland brugte deres velkendte taktik med at trække tempoet ud af kampen og reducere-

de stille og roligt samtidig med, at Sydsjælland- og Lolland Falster gav hvil til de bærende kræfter. Det lykkedes dog kun Sydøstjylland at pynte på resultatet og Sydsjælland- og Lolland Falster vandt med 15-12.

Tirsdagens sidste kamp vandt Århus over Sydøstjylland med 26-20.

Onsdagens første kamp i Eliterækken var Sydsjælland- og Lolland Falster mod København 1. Der var lagt op til en finale, da ingen rigtig kunne se, hvordan nogle af de to hold kunne tabe til de andre hold i puljen. København 1 indledte scoringen til 1-0 efter 2 et halvt minut. De to hold skiftes til at føre halvlegen igennem til halvlegsresultatet 6-5 til København. Der blev halvlegen igennem, fra begge hold, præsteret forsvar og målmandsspil af meget høj kvalitet. Det var tydeligt, hvad der var på spil. Sydsjælland og Lolland Falster lagde i anden halvleg ud med en dobbelt mandsopdækning af Københavns Andreas Hampe og Nikolai Fabricius. Dette ændrede ikke meget, og de to hold skiftedes til at score og midt i anden halvleg, stod det lige 12-12. København inkasserede i 13. minut en udvisning, som de tabte med to mål til 13-15. København fik kæmpet sig retur til 15-15 i 16. minut, men med et par contra kom Sydsjælland- og Lolland Falster igen foran med 2 til 15-17. København reducerede i det 18. minut til 16-17. Sydsjælland- og Lolland Falster kunne med en scoring lukke kampen. Men med en hurtig "arm" fra dom-

meren blev de presset til en afslutning, som blev reddet. 30 sekunder igen og København havde chancen. Kampen skulle nu afgøres med tremeter efter tid. København formåede ikke at score og Sydsjælland- og Lolland Falster vandt kampen med 16-17. Kampens helt store spillere var Sydsjælland- og Lolland Falsters Andreas Glenborg og målmand Joakhim Møss.

I morgenens anden kamp vandt Århus 1 over Nordsjælland.

Vejen var banet til et af de sjældne mesterskaber til Sydsjælland- og Lolland Falster, mens København hang med hovederne.

I den næste kamp kunne Sydsjælland- og Lolland Falster sikre sig mesterskabet med en uafgjort mod Århus 1. De to hold startede med at følges ad og Århus bed godt fra sig og holdt sig inde i kampen takket være en storspillende Michael Hansen, som også blev mandsopdækket imod slutningen af 1. halvleg. Halvlegen endte 8-9 til Århus. Efter pausen forsøgte Sydsjælland- og Lolland Falster sig med en dobbelt mandsopdækning af Michael Hansen og Mads Bøjer. Dette havde ikke den ønskede effekt, og efter 9 minutter var de bagud 10-13. En udvisning midt i kampen gjorde, at Sydsjælland- og Lolland Falster kom ind i kampen igen til 15-15, men med efterfølgende brændt straffe og et par mislykkede contraer, lykkedes det Århus at bringe sig foran 15-18.

Nu var rækken åben igen. Vandt København den sidste kamp over Sydøstjylland, ville København være politimestre på bedre målscore. Tabte København ville Århus blive mestre på bedre indbyrdes kamp over Sydsjælland- og Lolland Falster.

Kampen mellem København 1 og Sydøstjylland blev en meget ensidig forestilling. Sydøstjylland søgte med lange angreb, at finde en mulighed i Københavnerne forsvar. Dem var der ikke mange af, og hvis der var, så havde København en sikker sidste skanse i Emil. Det gode forsvar og målmandsspil gav flere contramuligheder, som København var flittig til at udnytte. København slap ikke grebet og fik en sikker sejr på 18-9 med halvlegsresultat 11-6.

Tillykke til København med det Danske politimesterskab 2019. Sydsjælland- og Lolland Falster blev to'er, mens Århus blev tre'er.

Bedste spiller:

M-rækken: Andreas Hampe, København.

A-rækken: Claus Engholm Maigaard, Syd- og Sønderjylland.

Bedste målmand:

Joakhim Møss, Sydsjælland og Lolland Falster.

Sluttelig en stor tak til Midt- og Vestjylland for det flotte arrangement, de fine omgivelser og den gode atmosfære som stævnet blev afholdt i.



Idrætsnyheder

PI København

Ordinær generalforsamling

Politiets Idrætsforening, København

Af Gunnar Nørager, formand, Politiets Idrætsforening, København
Fotos Mogens Voigt, Politiets Idrætsforening, København

Torsdag den 7. marts 2019 afholdt vi generalforsamling for 99. gang. Endnu engang i kantinen i politiets lokaler i Valby. Øverste ledelse i skikkelse af stabschef Rikke Freil Laulund var mødt op sammen med Cecilie Harry fra kommunikationsafdelingen i en helt særlig anledning, som der kan læses om andetsteds i bladet. Som lede-tråd nævnes ordet "ildsjæl" God læselyst. Tak til ledelsen i Københavns politi for den fine opbakning.

Herefter til den "alvorlige" del, nemlig afviklingen af generalforsamlingen. I vanlig sikker stil styrede Allan Valkki forsamlingen igennem dagsordenens punkter. Forsamlingen talte 70 medlemmer. Beretningen for året 2018 blev godkendt, og på posten som næstformand var der nyvalg af Claus Hansen, der har siddet som fungerende næstformand siden efteråret.

På posten som kasserer var der genvalg til kasserer Kristian Kjær Jensen. Vilhelm Jensen blev genvalgt på posten som regnskabskontrollant. Traditionen tro og med forsamlingens godkendelse blev dagsordenens punkt 8, (tildeling af æresbevisninger og hæderstegn), rykket til den efterfølgende spisning.

Holdpokalen tildeltes Judoafdelingen. Igen fristes man til at sige. Judoafdelingen er uden sidestykke de bedste i Danmark. Flere af kæmperne på holdet vandt - også individuelle danske mesterskaber.

Sølvnålen tildeltes Brian Lüthjen, der er formand i Sejlsports- og Kajakafdelingen. En meget fin og fortjent indstilling blev læst op af næstformanden Jan Kofoed Nielsen i nævnte afdeling.

Sølvnålen tildeltes Kim Bo Munthesen, der blandt meget andet er næstformand i Golfafdelingen og yder en kæmpeindsats til glæde og gavn for Golfafdelingens medlemmer. Formand i Golfafdelingen, Dan Berthelin stod for de pæne og velfortjente ord til Kim Bo.

Sølvnålen tildeltes Søren Juul for det store og mangeårige engagement i Bordtennisafdelingen.

Guldnål tildeltes Morten Bollesen, formand for Judoafdelingen. Blev tildelt, fordi Morten har været formand for Judoafdelingen i over 15 år, og ikke mindst kan vi takke Morten for den sikre og stabile drift, der er i denne afdeling.

Idrætsmærke nr. 60 tildeltes Svend Jespersen, der har været medlem af PI-KBH siden 1. april 1960. En helt unik præstation af Svend, og vi ved det ikke præcist, men der kan ikke være mange med i det lag. 60 idrætsmærker - det er flot gået Svend. Børge Niemann holdt en meget fin tale for Svend. Svend takkede forsamlingen og nævnte i samme moment sin kone, som var og er en uovertruffen støtte hele vejen igennem. Se endvidere artikel på side 47.

En på alle måder god eftermiddag og aften, der viser, at der er et bragende godt sammenhold blandt idrætsforeningens medlemmer. Tak for fremmødet.

Til næste år skal vi fejre idrætsforeningens 100 års fødselsdag.



Samtlige beretninger er tilgængelige på www.politiidraet.dk.
Der er også mulighed for at følge med os på facebook - <http://facebook.com/sportipolitiet>.

Christine Bertelsen modtager Ildsjæleprisen, som her får den overrakt af stabschef i Københavns politi, Rikke Freil Laulund.



Formand i PI-København løfter pegefingeren.



Holdpokalen til Judoafdelingen.



Judoafdelingens træner Lars Maagaard modtager holdpokalen.



Kasserer Kristian Kjær.



Nyr næstformand Claus Hansen.



Sølvnål til Brian Lühje.

Formand Gunnar Nørager og stabschef Rikke Friel Laulund i samtale.



Politidirektørforeningens pris "Ildsjæl"

Tekst Gunnar Nørager, formand PI-København, på vegne af Politiets Idrætsforening, København
Fotos Cecilie Harry, Kommunikationsafdelingen, Københavns Politi

Christine Bertelsen (Stine) er at sidestille med idrætten i Københavns Politi. Mange vil med rette mene idrætten i hele Dansk Politi. Det blev blåstemplet og det synlige bevis fik medlemmerne og Stine, til idrætsforeningens ordinære generalforsamling torsdag den 7. marts 2019.

Politidirektørforeningen var repræsenteret ved stabschef Rikke Freil Laulund, Københavns politi og i overværelse af 70 af foreningens medlemmer fik Stine overrakt beviset, Politidirektørforeningens pris, Ildsjæl.

Tillykke til Stine, det var velfortjent, at valget faldt på hende. Rigtig mange idrætsudøvere har i tidens løb krydset hendes vej, og alle uden undtagelse har kun gode og rosende ord at sige om Stine.

Tak til Dansk Politiidrætsforbund for at de fulgte indstillingen, og tak til Politidirektørforeningen for at have indstiftet prisen. Det har uvurderlig betydning, at vi, der har med idrætten og frivillighed at gøre til daglig får et skulderklap fra ledelsen i Dansk Politi.

Endvidere også en stor tak til ledelsen i Københavns Politi, der dels var repræsenteret ved stabschef Rikke Freil Laulund, men hun havde også allieret sig med vores kommunikationsafdeling ved Cecilie Harry & Tina Lysdahl Hansen, der på fortrinlig vis dækkede prisuddelingen. Tusind tak for det.



Christine Bertelsen får overrakt Politidirektørforeningens Ildsjælepris af stabschef i Københavns politi, Rikke Freil Laulund.



Christine Bertelsen ved PI-Københavns generalforsamling, hvor hun fik overrakt Ildsjæleprisen.

INDSTILLINGEN I SIN FULDE ORDLYD

Politidirektørforeningens pris "ILDSJÆL"

Politiets idrætsforening, København indstiller Christine Bertelsen til prisen.

Christine Bertelsens navn popper automatisk op, når ordet ildsjæl indenfor politidræt nævnes.

Hun sørger for at idrætsforeningens mange idrætsudøvere har så nemme forhold som overhovedet muligt.

Hun er inde over både i forbindelse med de enkelte sportsgrene, hvor hun sørger for transport og indkvartering, og i den forbindelse med koordineringen af deltagelse af DHL stafet, der er et af idrætsforeningens og politiets helt store udstillingsvinduer. Ved DHL håndterer hun alt omkring tilmeldinger, uddeling af materiel, bestilling af varer, håndtering af frivillige og er 100 % på før, under og efter arrangementerne.

Christine Bertelsen har et servicegen udover det forventelige. Vore mange medlemmer kommenterer ofte på, hvordan tingene glider, når Christine er inde over både idrætten og øvrige aktiviteter.

Udover det organisatoriske er Christine stadig meget aktiv i udvalgte idrætsgrene, ligesom hun yder en stor indsats i støtteforeningen, PI's venner.

Christine er en ildsjæl i ordets bogstaveligste forstand.



Erhvervet Idrætsmærke nr. 60

Svend har igen i 2018 klaret kravene til idrætsmærket og dermed gjort sig fortjent til idrætsmærke nr. 60 i guld.

Tekst Børge Niemann, Dansk Politiidrætsforbund, formand for Idrætsmærkeudvalget
Foto Mogens Voigts, PI-København



Formanden for PI-København sætter Idrætsmærke nr. 60 på Svend Jespersen ved PI-Københavns generalforsamling.

Svend spillede endvidere badminton på motionsniveau og var en ivrig motionsløber bl.a. i PI's motionsafdeling.

Svend har deltaget i mange motionsløb til og med ½-marathondistancen – var bl.a. med i åbningsløbet på Øresundsbroen og har gennemført Eremitageløbet 30 gange i træk.

Svend blev pensioneret i 2002, men motionen blev ikke lagt på hylden. Svend fortsatte med motionsløb, badminton og motionsgymnastik og den dag i dag, er Svend fortsat aktiv på et senior gymnastikhold i Rødovre – også her under ledelse af Berg Sørensen.

Siden Svend fyldte 16 år, har han taget idrætsmærket hvert år.

Idrætsmærkets motto er: Hold dig i form – tag idrætsmærket hvert år, og det motto har Svend virkelig levet op til. Svend har holdt sig i god form hele livet.

Allerede som 15-årig begyndte Svend at dyrke gymnastik og var samme år (1954) på Holbæk Amts gymnastikhold ved DGI's landsstævne i Odense.

Den 15. marts 1960 startede Svend som 21-årig i politiet, og han blev meldt ind i PI-København den 1. april samme år. Svend fortsatte med gymnastik i PI's gymnastikafdeling.

Han var på PI's opvisningshold ved flere DGI landsstævner og det danske politilandshold ved Gymnaestrada i flere europæiske lande – Tyskland, Østrig og Schweiz. Svend blev endvidere klubmester i springgymnastik 5 gange.

Senere blev det til motionsgymnastik på Raymond Larsons og Berg Sørensens motionshold på Politiskolen.

Først 2 ungdomsidsrætsmærker og derefter som 18-årig og 19-årig idrætsmærket i henholdsvis bronze og sølv. Det første guldmærke tog Svend, da han som 20-årig aftjente sin værnepligt i Den Kgl. Livgarde. Fra 1960 til 2002, hvor Svend var ansat i politiet, blev det til yderligere 42 idrætsmærker i guld.

Som pensionist fortsatte Svend ufortrødent, og vi var en lille gruppe, der hvert år satte hinanden stævne på Østerbro Stadion, hvor vi lavede almen formprøve og atletikprøver. Motionsløbet klarede Svend i PI's motionsafdeling. Fra 2002 til 2018 blev det således til endnu 17 idrætsmærker i guld.

Det er derfor med stor glæde, at vi i dag kan overrække Svend idrætsmærke nr. 60 i Guld og konstatere, at Svend om nogen har levet op til idrætsmærkets motto: **Hold dig i form – tag idrætsmærket hvert år.**

STORT TILLYKKE TIL SVEND!

Politiets Idrætsforening København inviterer til **DHL-Stafet 2019**

Løb for sundheden – DHL – stafetten 2019 onsdag den 28. og torsdag den 29. august

Ca. 600 deltog sidste år i DHL – stafetten, som blev en stor succes.

Politiets Idrætsforening, København opfordrer derfor alle til også i 2019 at deltage i stafetten én af de to nævnte dage, hvor Rigspolitiet stiller telt op i Fælledparken til alle løbere fra Sjælland og Lolland Falster, der er ansat i politiet. Rigspolitiet leverer endvidere frugt og vand, og igen år har de besluttet sig for at udlevere en løbetrøje til hver løbsdeltager.

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

Tilmelding af hold skal ske direkte til Politiets Idrætsforening København - Idrætskontoret -, **cbe007@politi.dk**. PI - København betaler startgebyr for egne medlemmer, medens løbere, der ikke er medlem af PI - København, skal betale kr. 142,00 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 2019.

VI SES

På vegne af PI-København
Gunnar Nørager
Formand



NYT FRA PI-BADMINTON

Tekst Casper Stendevad Christensen, PI-København.
Fotos Robert Hansen, DPIF Arkiv.

Det går faktisk udmærket i Badmintonafdelingen, men det vender jeg lige tilbage til. Vi har i de sidste par sæsoner haft glæden af vores træner HP. HP er en kompetent og dygtig træner, som vi har været glade for at have, men som klub var vi klar til at prøve noget nyt. Vi var derfor gået i gang med at finde en ny træner til klubben. HP valgte samtidig at opsige sin kontrakt med os.

Vi har haft en god tid med HP som træner, men som nævnt var vi også klar til at prøve noget andet på trænerfronten. Vi ønsker

naturligvis HP alt det bedste fremover og accepterede med det samme hans beslutning om ikke at forlænge sit engagement med os. Vi glæder os til at spille imod det/de hold, han evt. måtte træne i turneringen fremover.

I bestyrelsen og klubben generelt er vi enige om, at vi skal have en træner. Vi vil naturligvis gerne have en, der coacher os til vores holdkampe, men hvad der er endnu vigtigere, er, at vi gerne vil have en, der arrangerer vores træninger. Det er en smule mere motiverende at møde op til træning, når det er lidt mere



organiseret. Sidst vi ledte efter en træner, lavede vi et opslag på badmintonpeople, der fik vi mere end en henvendelse. Derfor forsøgte vi at kontakte nogen af dem, der dengang havde vist interesse. Den ene var Majken Fruergaard, der er en af Danmarks bedste kvindelige badmintonspillere. Hende var vi ret hurtigt enige om, ikke var et match for os. Godt nok er vi en hyggelig og god klub, men vi er ikke så ambitiøse, at en professionel badmintonspiller ville få det store ud af, at være træner for os.

Vi behøvede heldigvis ikke lede så længe. En tidligere spiller i klubben, Steffen Lund Madsen, kontaktede os, da han så i vores facebookgruppe, at vi ledte efter en ny træner. Han har de sidste mange sæsoner været træner for Frederiksberg, men havde selv et ønske om gerne at ville prøve noget nyt. Steffen var spiller i klubben, men måtte desværre stoppe på grund af en skade, der har holdt ham væk lige siden, men det forhindre ham ikke i at være træner. Steffen kender til klubben, og vi er blevet enige om en aftale, hvor alle parter er glade. Derfor byder vi Steffen velkommen som træner i klubben i sæsonen 2019-2020.

Denne sæson går videre, og vi kigger frem imod de næste par holdkampe. For vores serie 1 hold ser det pænt ud, vi ligger for nuværende på en 3. plads og må se, om ikke vi kan gøre os gældende i toppen, når de sidste par kampe er overstået. Vores plus 40 hold klarer sig bedre endnu og ligger på nuværende tidspunkt på en ret suveræn førsteplads. Vi håber naturligvis, at de stadig er på toppen, når sæsonen når sin afslutning.

Vores klubmesterskab er også lige rundt om hjørnet, og ligesom sidste år starter afviklingen på vores træningsaftener, hvorefter vi afholder semifinaler og finaler som et lille stævne med efterfølgende fest, en fantastisk lørdag. Det plejer at være en virkelig hyggelig dag med badminton og masser af social hygge.

Vi vil naturligvis stadig gerne have en masse nye dygtige medlemmer, det vil de fleste af PI's foreninger, men vi vil stadig gerne opfordre folk til at sprede ordet om badmintonklubben, hvis der nu skulle være nogen derude, der leder efter en hyggelig og meget social klub af spille badminton i.



Klubmesterskab i bordtennis



Klubmester i single 2019: Thomas Hansen.



Klubmester i double 2019: Thomas Hansen og Poul-Erik Sloth Andersen.



Formanden kom, spillede og sejrede efter 1 års fravær på grund af sygdom.



Søren Juul til venstre modtager PI's æresnål i sølv.

Tekst Poul-Erik Sloth Andersen, PI-København
Fotos Jens Skovbjerg Jensen, PI-København

Vi var nogle, der mødte friske op kl. 08.00 for at kunne gøre klar til de andre, der sov længe. Vi måtte dog vente i regnvejr, før døren til gymnastiksalen på magisk vis åbnede sig kl. 08.30. Vi var hurtigt inde i tørvejr og ved fælles hjælp, samt god musik på anlægget, fik vi hurtigt stillet borde op og gjort klar til morgenmad. Lidt efter lidt dukkede de andre op, dog med et par af-

bud: Kenneth Juhl Hansen, kaldt på arbejde, Allan Ulrich, "spist for meget mad", Jann Wiencken, en lille familie fest (tillykke med de 60 år).

Inden vi startede, blev Søren Juul hyldet og tildelt PI.s æresnål i sølv for sine 25 år i afdelingsbestyrelsen, hvor han har gjort en stor indsats. STORT TILLYKKE.



Så vi var 10 fremmødte + Lennart Lundqvist, der desværre ikke kunne spille, men styrede double turneringen med hård og uretfærdig hånd.

Vi fik sammensat 5 gode double. Nogen havde bestukket dommerbordet og havde selv valgt deres makker.

HOLDENDE VAR

Mogens Bentzen/Tommy Thorup
Søren Juul/Michael Stjernholm Kehlet Juul
Jozsef Holecz/Erik Cartey Hansen
Jens Skovbjerg Jensen/Thomas Jacobsen
Poul-Erik Sloth Andersen/Thomas Hansen

Da vi var meget friske efter den gode morgenmad og kaffe, lavede vi en pulje, hvor vi spillede alle mod alle, dog kun bedst af 3 sæt. Det resulterede i mange spændende og lige kampe under ledelse af Lennart. Vi måtte gøre brug af både kugleramme og hænder for at nå frem til den endelige stilling.

Der var kun et enkelt sæt til forskel på 1. og 2. pladsen, og 2'erne slog 1'erne i den indbyrdes kamp, men Erik/Jozsef havde forinden tabt 0-2 til Mogens/Tommy og sat sæt til mod Søren/Michael og Jens/Thomas.

Nr. 1 Poul-Erik/Thomas (6-3)

Nr. 2 Jozsef/Erik (6-4)

Nr. 3-4 Jens/Thomas og Tommy/Mogens

Nr. 5 Familieholdet Søren/Michael

Hans Jensen, vores gode kasserer "nu og for evigt", stod for præmieoverrækkelsen.

Efter en kort pause gik vi i gang med single. Her sad Poul-Erik Sloth Andersen over, for at vi andre havde en chance. Så det blev til 2 puljer og kampe bedst af 3 sæt.

Pulje 1 bestod af 4 spillere, da deres kondi ikke var så god som vi andres.

Pulje 1: Jens Skovbjerg Jensen, Jozsef Holecz, Erik Cartey Hansen, Michael Stjernholm Kehlet Juul.

Der blev spillet mange fine kampe, og enkelte overraskelser var der også plads til. Jozsef slog Erik med 12/10 i 3. sæt, og Michael slog Jozsef klart i 2 sæt 11/5, 11/7, så puljen endte med, at Jens blev nummer 1 og Erik nummer 2 med 1 sæt bedre end Jozsef.

Pulje 2 for dem med den gode kondi.

Pulje 2: Thomas Hansen, Mogens Bentzen, Tommy Thorup, Thomas Jacobsen og Søren Juul.

Her blev der også spillet fine og velspillede bolde, men der var dog ikke de store overraskelser. Thomas tillod sig at vinde sine kampe, og 2. pladsen blev afgjort i et spændende opgør mellem Mogens og Tommy. Mogens vandt i 3 sæt og var dermed videre til semifinalen.

Semifinale 1: Jens – Mogens.

2 spillere, der vist har mødt hinanden før, så der var meget taktik. Jens vandt 8/11-11/9-11/8 15/13. Fantastisk kæmpet af begge, men et "løft på hatten" til Mogens, der har været langtidsskadede.

Semifinale 2: Erik – Thomas.

En godt spillende Erik prøvede at holde Thomas væk fra bordet, noget han sjældent gør. Eriks taktik resulterede i mange flotte bolde og meget tæt kamp, Erik var nede i sækken efter at have tabt de 2 første sæt 6/11, 8/11, men fik kæmpet sig flot tilbage og vandt de 2 næste sæt 11/8, 12/10. Erik tabte pusten lidt i 5 sæt, som Thomas vandt 11/6.

Finale: Jens – Thomas.

En spændende og velspillet finale mellem klubbens mest angribende spillere gav sig udtryk i mange flotte dueller. Thomas kom bedst fra start med at vinde 1. sæt 11/7, men Jens, der var regerende mester, fandt en god rytme og tog de 2 næste sæt 11/9, 11/7. I 4. sæt skulle Jens lige have vejret, så det gik til Thomas 11/5. 5. og afgørende sæt blev en gyser, der vil blive talt om i mange år. Jens bragte sig foran 7/3 og 8/4. Så vågnede Thomas og vandt 13/11. Så vi endte med en ny klubmester Thomas Hansen.

Flot sølv til Jens Skovbjerg Jensen og meget fortjent bronze til Mogens Bentzen og Erik Cartey Hansen.

Efter et dejligt og hyggeligt klubmesterskab vil vi takke for god ro og orden og fedt at mærke opbakningen til vores arrangementer. God mos efterfølgende hos Dalle Valle i Glostrup.

Fuld knald på sæson 2018/

Tekst og fotos Niels Christian Sanden
PI-København Undervandsrugby afdeling.

Se mere på
www.uvr.dk



Undervandsrugby er en adrenalinfyldt kontaktsport, hvor der kæmpes dimensioner mens man holder vejret



2019 i PI undervandsrugby

Stærke hold fra PI og Malmö-Triton efter en kanon træningsaften



Fuldt bassin under den faste opvarmning ført an af træner Jørn Hansen på kanten i sort



Tre fjerdedele inde i sæson 2018/19 er der store smil at finde til træning og kamp i Københavns Politiets Idrætsforening Undervandsrugby (PI). Vi har for det første cementeret vores position som nr. 4 i den danske elitedivision, som vi indtog ved det seneste Danske mesterskaber (DM) efter nogle år i skyggen. Endnu mere opløftende er det, at vi på kort tid har fundet et niveau, hvor vi i mange kampe spiller lige op med "Tudserne" fra Odense og "AquaQuick" fra Århus, landets henholdsvis nr. 2 og 3. Ved den seneste elitecup var vi desuden det eneste hold, der formåede at score mål mod "Flipper", Danmarks pt. bedste hold.

Succesen har formentlig mange årsager. Træner-teamet har været utrolig dygtige til at sammensætte træningspas med øvelser, der specifikt hjælper os med kritiske fokuspunkter. Det kan mærkes, når vi spiller kamp, at vi så småt er ved at oparbejde de rutiner, der skal til, for at vi igen kan komme til at spille med om medaljerne.

Vi har i denne sæson oplevet en stærk fremgang i træningsfremmødet. Dette mærkes tydeligt på bunden af bassinet, hvor vores træninger spilles i det tempo, vi gerne vil have i kampe. Vi har gennem de seneste år været grundige med at notere fremmøde og føre en rangliste, der efter hver træning lægges op på holdets facebookside. Det lader til, at denne liste har bidraget positivt til fremmødet, så strategien kan varmt anbefales til andre foreninger i PI, der måtte ønske at give fremmødet et boost. Generelt bruger vi holdets facebookside meget aktivt til

at holde hinanden til ilden med træning ved siden af undervandsrugby og evaluering af videoer fra træning og kamp.

Med under 10.000 udøvere på verdensplan er undervandsrugby en meget lille sportsgren. Dette har skabt et tæt sammenhold mellem klubber og spillere på tværs af landegrænser, og de fleste spillere har udenlandske rugbykammerater, som de har mødt til internationale konkurrencer eller i forbindelse med ferier og udlandsophold. Hos PI har vi gennem den årlige sommertræningslejr hos Malmö Triton fået et godt forhold til vores svenske undervandsbrødre- og søstre. Det har givet anledning til adskillige træningsaftener, hvor to fulde hold og et program med mange korte kampe altid er garanteret for højt tempo, godt spil og masser af sjov.

Midt i alle de gode tanker og takter blev januar 2019 også måneden, hvor vi måtte tage afsked med vores gode ven, holdkammerat og træner Tim Starzec. Tim var en stor mand og en markant skikkelse i dansk såvel som international undervandsrugby. Må du hvile i fred - din indsats for PI vil aldrig blive glemt!

Undervandsrugby er et spil i tre dimensioner, hvor man holder vejret, mens en tung bold skal puttes i modstanderens kurv på bunden af poolen. Det er forrygende skægt og stiller samtidig store krav til fysisk og mental styrke. Har du lyst til at prøve kræfter med spillet, er du meget velkommen til at komme forbi en af vores træninger i Bellahøjbadet tirsdage 20.30-22.30 eller Hillerødgade svømmehal torsdage 21.15-23.



PI-Københavns fodboldafdeling



Tekst Marcus Persson, PI-København
Fotos Kent Evers Dalsgaard, PI-København

FORÅRET STÅR FOR DØREN

Hvis man ser på vejret, kan man være i tvivl, hvorvidt det er forår eller efterår. Dog er man sikker, når man kigger ud på Valbys baner. Alle klubbens hold er nemlig i gang igen på de gode kunstbaner. Et stort fremmøde er tradition, når fodbolden har ligget stille hen over vinteren. Spillerne har glædet sig, hvorfor vind og vejr ofte trodses, når opstarten til foråret begynder igen. Traditionen tro starter PI Herrer 1 allerede i slutningen af januar. PI Herrer 2, 3, 4 og PI Damer snører støvlerne måneden senere.

1. april åbner græsbanerne, og så kan man ikke benægte, at foråret er på vej.

GENERALFORSAMLING

Søndag den 3. februar afholdt foreningen sin årlige generalforsamling. Klubben takkede af til kasserer gennem mange år, Christian Vinther. Ligeledes stoppede også Sarah Andersen (og Julie Freund der i en kort periode havde været suppleant for Sarah også).

Det gav anledning til at byde Michael Hübertz velkommen som kasserer, (tidligere sponsoransvarlig i bestyrelsen), og til to helt nye folk i bestyrelsen, Tanja Hjorth Hansen og Simon Mattembjerg.

Som traditionen foreskriver det, blev generalforsamlingen kombineret med en fælles fodboldturneringen og afsluttet med fællesspisning.

TRÆNER SKIFTE

Desværre måtte klubben i opstarten vinke farvel til træneren Johnny Martens på PI 2. Johnny er en sand blæksprutte i klub-

ben, der udover at have været træner for 2. holdet også har trænet PI Damer, samt stadig den dag i dag varetager en bestyrelsespost.

Som afløser har klubben fået José Martinez. Et glædeligt gensyn, der ligeledes har hjulpet klubben mange gange tidligere. Senest som 2. holds træner, men før det også som manden i spidsen den gang klubbens tredje hold så sine spæde start.

Klubben ønsker Johnny Martens al held og lykke med sit nye trænereventyr i Espergærde og glæder os over, at han stadig er en del af klubben.

TIDEN DER KOMMER

PI damer har en revanche til gode. Efter den skuffende nedrykning skal man hurtigst muligt tilbage i Københavnsserien, hvor det var tydeligt for alle, at klubben har sin berettigelse.

PI Herre 1 skal om muligt fortsætte det fantastiske arbejde, der blev lagt for dagen i efteråret. Trænerteamet med Mikki, Jon og Kent har lavet minutøse forberedelser for sæsonen, der kommer, hvorfor det bliver spændende at se, hvad det kan udmønte sig i.

PI 2 sluttede godt af med Johnny i serie 2. Det er ambitionen, at holdet kan etablere sig i rækken, så afstanden til PI Herre 1 ikke bliver for stor. Kombinationen af et stort fremmøde til træning og overskydende førsteholdspillere til kamp lover godt for sæsonen!

PI 3 og 4 har nye mænd ved roret: Fokus på disse hold er det sociale frem for alt, dog uden at gå på kompromis med sejre i ny og næ.

Vi glæder os til foråret – Det er på vej!

Stille som i graven –

Tekst Lena Dahl, PI-København, Golfafdelingen
Fotos Peter Levring Madsen, PI-København, Golfafdelingen

Fredag den 15. februar afholdt Golfafdelingen igen i år sit inden-dørsstævne i Simgolf. Mødetiden var kl. 8, og der ventede kaffe og dejligt morgenbrød.

Således blev det en blød start, mens vi ventede på, at folk kom dryssende, og vores båse skulle blive fyldt op med de tildelte makkere. Men ak, der var afbud pga. sygdom og presserende arbejde. Så der blev byttet lidt rundt, så der var 3 eller 4 personer i hver bås. Vi var dog kun 2 i min bås. Vi nåede således også at spille 2x18 huller.

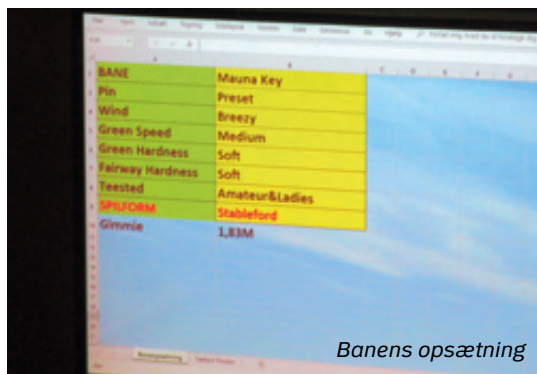
Formanden Dan Berthelin bød velkommen, og takkede direktør Keld Jensen fra Simgolf for de gode konditioner og aftaler for at spille i Simgolf.

Vi skulle spille ugens bane, som var Mauna Kea Resort, beliggende på Hawaii, og designet af Robert Trent Jones Sr. Banen blev sat op med rimelige konditioner af fairways og greens, en let brise og solskin.

David Borchersen med præmie for tættest på flag



Anders Stokholm med præmie for tættest på flag



Banens opsætning



Formanden Dan Berthelin tæller scores



Formanden takker for fremmødet



Herman Langlouis med præmie – sammen med Dan Berthelin og Jesper Bangsgaard



Herman studerer scoren



dyb koncentration!

Vi spillede i to rækker, og der var præmier til de 3 bedste i hver række, samt nærmest flag på de fire par 3 huller. Banens længde for herrer 5783 m og for de tre kvinder 4825 m. Det er ikke nogen lang bane, men tro mig, den er svær. Det vidste jeg på forhånd, da jeg spiller en gang om ugen i Simgolf, og jeg havde netop spillet Mauna Kea Golf Course i onsdags.

Så jeg var ved godt mod og tænkte, at jeg måske havde en rigtig god chance for at få en præmie. Men jeg skulle blive kloge-re. Jeg startede med at få nul point på hul 1, men fik mig dog spillet op. Dog var det ikke lige min dag. Alle mine bolde gik i venstre, hvilket de ikke plejer. Min makker bragede der-udaf med sine 275 meter drives. Flotte, flotte slag, men indspillet fra "roughen", "bunkeren" og al anden hasard, foregår på en dum lille langhåret måtte, som drillede ham gevaldigt. Vi blev hurtigt enige om, at måleappa-ratet i vores bås ikke fungerede korrekt. Det kunne simpelt-ten ikke passe.

Banen var meget smuk og mega kuperet. Højdeforskel-len mellem green og teested var for herrerne helt op til 30 meter. For kvinderne selvfølgelig kun 20 meter. Her-terne har altid fordel. Fairways var smalle, og greens var også meget kuperede, så det var en svær, men rigtig sjov bane. Sværhedsgraden fremgik også lidt af, at tre af "nærmest flag-hullerne" blev vun-det med ca 6 meter og den sidste med ca 3 meter. Det er ofte meget tættere på flaget.

Når jeg spiller min ugentlig dag i simgolf fra kl. 16 – 18, er der rigtig meget larm. Folk i båsene råber og griner. Så det slog mig pludselig midt under spillet, at der

faktisk næsten var som stille i graven. Dog var der en sagte mumlen og enkelte udbrud af og til, og tees, der fløj rundt i lo-kalet. Men det var tydeligt, at der var dyb koncentration, og der blev kæmpet.

Efter endt spil i de respektive båse blev der hygget med bur-gers og resterne fra morgenbordet, indtil alle var færdige.

Da vi nåede til præmieuddelingen, var vores arrangør Jesper Bangsgaard nået frem. Han var blevet arbejdsramt, og kunne derfor ikke deltage.

Jesper fortalte, at vi i år ikke kommer til at spille to omgange, men i stedet fik gratis morgenmad. Til næste år vil der sikkert være nogle nye ændringer. Jesper og Dan stod for uddelingen af præmierne, som blev fordelt som følger:

A-rækken:

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. Kasper Ob | 42 point |
| 2. Jesper Siholte Hansen | 41 point |
| 3. Christian Skov Poulsen | 38 point |

B-rækken:

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Gustav Sejbak | 47 point |
| 2. Ulrik Stensbo | 42 point |
| 3. Gert Sejbak | 40 point |

Jeg havde da vist lige glemt, at mange af dem i Golfafdelingen er nogle unge "hajer", der slår rigtig langt. Selv om vores han-dicap var blevet nedskrevet med 10 %, var scores mega høje. Man vedbliver dog ikke med at være en ung haj og kan heldig-vis spille golf langt oppe i alderen.

I år gik således "Kom-igen-præmien" til en af de trofaste pen-sionister. Jeg selv vandt den eneste klappepræmie der var.

Så dagen var ikke helt spildt. Nej, den var på ingen måde spildt – uanset præmier eller ej. Man kan altid være sikker på et godt og billigt arrangement, godt vejr, hyggeligt selskab m.m., når Golfafdelingen inviterer til arrangement hos Simgolf, så jeg kan kun opfordre folk til at deltage næste år – I vil ikke fortryde det.



Fotografen med præmie for tættest på hul



PI Elitepiger på opvisn

Tekst Silje Fackmann Jensen & Maja Hjemsted Sonne Henningsen, gymnaster på PI Elitepiger, PI-København
Fotos Mette Nagel, Vibeke Green Madsen & Jens Kristen Nygaard, PI-København

Sidste weekend af februar stod for PI Elitepiger på den længe ventede opvisningsturné. Her gik turen først til Gym- og Dance Event på Vejstrup Efterskole på Sydfoyn og derefter til opvisning på Dejbjerglund Efterskole i Vestjylland. Begge steder var med til at danne rammerne om en weekend fyldt med dejlige gymnastikminder, som også flere andre hold fra PI-Gymnastik tog del i: PI Dans, PI Opvisningsholdet og PI Piger.

Fredag aften fyldtes bilerne og turen gik til Vejstrup Efterskole, som var startskuddet til PI Elitepigens opvisningsturné. Vejstrup Efterskole havde inviteret til en gymnastikaften, hvor der ikke manglede noget. Vi fik både fornøjelsen af at deltage i en opvisning, hvor tilskuerrækkerne var fyldte og gulvet belyst, som til en danseforestilling på en teaterscene.





ingsturné til Fyn og Jylland

Efterfølgende blev der disket op med lækker tapas i lange baner og nostalgisk livemusik. I ægte gymnastikstil blev natten tilbragt på liggeunderlag og i sovepose, forinden da selvfølgelig en masse hygge og snak, hvor verdenssituationen blev vendt. Morgenen bød på et kærligt gensyn med efterskoletiden med fælles morgenmad og madpakkesmøring i spisesalen.

Det var den perfekte opladning til en gentagelse af PI Elitepiger-traditionen 'Photoshoot i det fri' med bare tæer på både koldt betongulv og våd græsplæne – man må lide for det gode billede.

Herefter gik turen mod Dejbjerglund Efterskole, og de mange kilometer gav god mulighed for quizze om holdet og grine både af og med hinanden til en god omgang Carpool Karaoke.





I Dejbjerglund ventede os en gymnastikoplevelse i en helt anden boldgade. Efterskolestemningen var intakt, men lys og tapas blev skiftet ud med proppet hal, der emmede af sammenhold og gensynsglæde.

Dejbjerglund opvisningen er på mange måder en hyldest til gymnastikmiljøet, hvor stemning er i top, og alle hold sendes af gulvet med stående bifald. På trods af placeringen i det vestjyske er opbakningen til netop denne opvisning enorm. Det skyldes ikke mindst den efterfølgende fest, som er årets udklædningsfest. I år var temaet TV2, og PI Elitepiger åbnede dansesgulvet med deres udklædning som 'Vild med dans' i denne udgave med Ulla Terkelsen som vært.

Selvom opvisningssæsonen allerede har budt på en række skønne gymnastikoplevelser er en hel weekend dedikeret til hinanden og gymnastikken noget særligt. Det var på alle måder en weekend i sammenholdets og gymnastikkens navn, hvor der både var tid til holdhygge og et gensyn med venner fra nær og fjern.

Det er ikke første gang PI Elitepiger drager afsted på turne, og det bliver bestemt heller ikke den sidste. Endnu engang var en weekend i fantastisk selskab og med gode gymnastiske oplevelser en kæmpe succes.

PI Opvisning Tre timers gratis gymnastik og dans

PI Gymnastik afholder sin årlige forårsopvisning
lørdag 4. maj 2019 fra kl. 13-16 i DGI-Byen i København

Gratis entré for alle

Kom og oplev alle gymnastikafdelingens egne hold
samt gæsteoptræden af Gunslevholm Idrætsefterskole



PI-X leverede til forårsstævnet i København

Tekst Sofie Neestrup Hansen, gymnast på PI-X, PI-København
Fotos Pia Bonde Larsen, PI-København

DGI Storkøbenhavns årlige forårsstævne blev afholdt i weekenden 9.-10. marts i DGI byen, og PI-X skulle allerede på gulvet om fredagen ved 19:00 tiden.

Vi aftalte at mødes halvanden time inden, vi skulle på, så vi havde god tid til at varme op, øve koreografien og gøre os sceneklare. Men da dette var vores fjerde opvisning i år – efter både at have deltaget i Stenbrostævne, OD-dag på Gymnastikhøjskolen i Ollerup samt Opvisningsaftnen på Gymnastikefterskolen i Sorø – kunne vi tage det meget stille og roligt.

Vores optræden gik rigtig godt – der var super opbakning fra tilskuerrækkerne, og vi var meget tilfredse med vores præstation. Der var også rigtige mange andre dygtige hold både fredag aften og hele lørdagen, der også stod i forårsstævnets tegn – ikke mindst fra de mange andre hold fra PI-Gymnastik, der var på gulvet i løbet af stævnet.

PI-X er et hold af 25 dygtige og ivrige dansere. Holdet træner fast én gang om ugen i to timer, og en gang imellem bliver der også lagt en ekstra weekendtræning. I år er der blevet fokuseret rigtig meget på den tekniske træning i genrerne *contemporary* og *urban*, der er meget forskellige, men samtidig supplerer hinanden rigtig godt. Mens *contemporary* træning især består af øvelser over gulv, smidighed og styrke, fokuserer den *urbane* træning mere på koreografi og performance teknik.

Udover den tekniske træning, har der i sæsonens løb også været plads til at skabe årets koreografi, som et resultat af samarbejdet mellem vores to instruktører Andre og Nikoline. De har sammen skabt et anderledes danseshow, som adskiller sig fra den mere traditionelle opvisningsgymnastik. Vi har arbejdet meget åbent, kreativt og improviserende i skabelsen af det, vi viser rundt om i hallerne. Næste opvisning bliver til den årlige PI-Opvisning – og vi glæder os rigtig meget til denne opvisning, og til de mange andre stævner, der er i vente.



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