

# POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 6 • 2019

Danske politimesterskaber i cykling

Danske politimesterskaber i golf

Ultra Trail Nuuk løb i Grønland





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

Lisa Skov Jacobsen fra Nordjyllands

Politiidrætsforening deltog i august måned i

ikke mindre end 2 Ultra Trail løb i Grønland.

Foto: privat.

#### Deadline/Udgivelse

##### 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 golf .....	6
Danske politimesterskaber i landevejscykling .....	12
Dansk Politiidrætsforbund søger kvindelige fodboldspillere .....	22
Gokart i Vandel.....	24
Dansk politi deltagelse i Ultra Trail Nuuk løbet i Grønland .....	28
Forberedelser til Europæiske politimesterskaber i bordtennis ...	32
Mindeord Magnus Buhl Hansen .....	37
Dyrk sammenholdet til årets stævne i Fredericia.....	39
Hvad politibetjente bør have fokus på i forbindelse med øvelsen stående skulderpres .....	44

## PI-Nyt

DHL-Stafet i København .....	48
Politiets Idrætsforening, København fylder 100 år.....	54
Invitation til bankospil.....	57
<b>Fodboldafdelingen</b> Tak for nu og velkommen til! .....	58
<b>Judoafdelingen</b> EM guld til PI-København .....	61
<b>Kajak &amp; Sejlsportsafdelingen</b> Fotokavalkade fra standerhejsningen.....	65

Formand  
Knud Stadsgaard



Næstformand  
Jens Claumarch



Kasserer  
Ole K. Jacobsen



FU medlem  
Jesper L. Bangsgaard









# Samarbejde er én af vejene frem med #dpifibevægelse

Dansk Militæridrætsforbud – DMI – og Dansk Politidrætsforbund – DPIF – har, som mange af jer allerede har bemærket, indgået et tæt samarbejde.

I første omgang har det bl.a. udmøntet sig i fire afdelinger (løbsserier) i landevejscykling, kaldet DMI Jubilæums Cup, hvor 3. afdeling blev afviklet den 27. og 28. august på de sjællandske veje omkring den hyggelige og idylliske landsby Sengeløse. Denne 3. afdeling var samtidigt de Danske politimesterskaber i landevejscykling og tillige Dansk Politidrætsforbunds cykeludvalgs iagttagelsesløb frem mod udtagelsen til landsholdet, der i september 2020 skal deltage i de Europæiske politimesterskaber i Schweiz. Jo, der var virkelig noget på spil. Løbene, der blev afviklet med en enkeltstart og dernæst et linjeløb fordelt over de to dage, blev rigtig flot arrangeret af Vestegnens Politidrætsforening – VEPI – der tillige havde skaffet det mest fantastiske sensommervejr med omkring 30 grader. Der var ikke et øje eller en trøje tør efter de løb, som du kan læse mere om inde i bladet.

Ved at indgå i sådanne samarbejder og partnerskaber

omkring nogle af vores idrætsaktiviteter opnår vi rigtig mange fordele. Konkurrencen skærpes, den aktive deltagerkreds udbygges, historier og erfaringer udveksles og omkostningerne reduceres væsentligt – ja der er næsten en halvering af omkostningerne set over de fire løbsserier, hvor sikkerheden skal være i top med god hjælp fra de arrangerende foreninger samt de mange veluddannede MC Marchals - og så er der tillige masser af tid til også at dyrke fællesskabet i en tid, hvor der i øvrigt bliver trukket store veksler på mange af deltagerne.

4. og sidste afdeling af DMI Jubilæums Cup afvikles af DMI den 18. september ved Regimentet i Haderslev.

✓ For politidrættens, fællesskabet, helbredet samt den fysiske og mentale parathed

✓ #DPIFibevægelse

Knud Stadsgaard  
Formand



# DANSKE POLITIMESTERSKABER I GOLF



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







Tekst og Fotos Lars Fredenslund. Fyns PI / Dansk Politidrætsforbunds golf udvalg

Langesø Golfklubs smalle skovbane på Fyn, lagde græs, jord, sand, vand og andet til politimesterskabets afvikling. Og alle former for underlag blev brugt.

Mandag fra kl. 13 stillede 19 spillere op til afvikling af første runde i herrernes Mesterrække. Handicappet var spredt ud fra hcp. 0,6 til hcp 10,2, så der var forventelig stor forskel på de bedste og de næstbedste. Der blev tee'et ud i to- og trebolde med de næstbedste først, og de bedste til sidst. I hvert fald på papiret! Det var dog særdeles svært at se nogen forskel, da de første par deltagere havde de absolut bedste drives på hul 1. Måske var de bare ikke så nervøse?

Mandag eftermiddag bød på blandet vejr, og blandet golfspil på den smalle skovbane. Og især et par hidsige regnbyger blev der talt noget om efter runden. Nogle spillere oplevede, at greens var delvist dækket af vand efter de kraftige byger. Det gav lidt udfordringer med putteren.

Alle kom dog rundt, men scores var ikke prangende. Efter første runde førte Jakob Kristensen/Esbjerg PI, i en brutto-score på 80 slag, med to slag ned til Michael Stie/Svendborg PI, og med 3 slag til Martin Von Bülow/PI-København, Carsten Ekstrøm/Vestegnen PI og Flemming Hansen/Nordsjælland PI. Så intet var afgjort.

Kl. 19 var der arrangeret kammeratskabsaften i golfklubbens restaurant Café Victoria. 50 personer var tilmeldt, så den opbakning vil jeg gerne takke for. Især tak til de dame- og A-række spillere, som var ankommet mandag formiddag, og som havde "prøvespillet" banen.

Restauranten bød på en særdeles veltilberedt og velsmagende menu, som alle var yderst tilfredse med.

Tirsdag morgen kl. 06.30 var jeg retur i golfklubben. Planen for dagen var, at de første bolde skulle tee'e ud kl. 08.00. Så de første spillere dukkede op lige efter mig.





Lidt før kl. 8, dukkede Dansk Politidrætsforbunds næstformand Jens Claumarch op. Han havde bekendtgjort sin ankomst, idet han gerne ville følge mesterskabet på tætteste hold. I løbet af dagen blev Jens guidet rundt på banen af både dommer Villy Bøgelund og af undertegnede.

Efter et par ændringer i startfølgen i A-rækken, med deraf følgende opringninger, sms'er og stikpiller, var alt klart til kl. 8. A-rækken skulle starte på både hul 10 og på hul 1. På grund af størrelsen på A-rækken var det nødvendigt, at en mindre del af A-rækken startede på hul 1.

Kl. 08.50 var det damernes tur fra første tee. Der var desværre kun mødt fire damer op til mesterskabet. Efter en kort rådslagning med Jens Claumarch blev det besluttet, at vi godt kunne afvikle mesterskabet i damerækken. Damerne blev sendt ud i samme bold, og det lod til at være ok. For Ruth Langlouis/PI-København var det en sand "navne" fornøjelse. Hun skulle kun huske på ét navn. Nemlig Anne! De øvrige damer var nemlig Anne Seierø, Anne Sidelmann og Anne Probst.

Kl. 9 var det Mesterrækkens tur. En enkelt spiller fra mandagens runde havde trukket sig, og deltog nu i A-rækken, så nu var der 18 deltagere tilbage. Startfølgen var nu ændret således, at de spillere med den højeste score om mandagen tee'ede ud først. Og igen var det de første par bolde, som gjorde det bedst fra første tee.

Da kl. var 09.50 var alle spillere sendt ud på banen.

Tirsdagen bød på lidt bedre vejr end om mandagen. Og det udnyttede nogle få af spillerne. Den endelige vinder i Mesterrækken, Carsten Thorn Ekstrøm fra Vestegnen PI, brugte anden runde til at forbedre sin første runde med 6 slag. Og det var, selvom han måtte indkassere en pinlig 9'er på banens hul 14, som er et forholdsvis nemt par 5 hul. Men 2 birdies, 11 pars, 4 bogeys og "den pinlige" gjorde, at Carsten endte i en samlet score på 77 slag for anden runde. Denne score var hele turneringens bedste, og sammenholdt med hans 83'er om mandagen, endte han 4 slag bedre end sin nærmeste forfølger i en samlet score på 160 slag.





På andenpladsen kom den nyligt pensionerede Jan Birger Nielsen, som også forbedrede sig med 4 slag fra første til anden runde. Jan endte i en samlet score på 164 slag.

På tredjepladsen kom Anders Stokholm fra PI-København. Han havde haft en "tung dag på kontoret" om mandagen, men med en anden runde i 79 slag (7 slag bedre end mandagsrunden) endte han i en samlet score på 165 slag.

Af sekundære placeringer var kun en enkelt nævneværdig. Morten Pedersen fra Midt- og Vestsjælland PI, havde en rigtig øv-dag. Ikke på grund af selskabet, vejret eller matchledelsen, men på grund af banens hul 2. Morten kæmpede en brav kamp, men tabte til hullet. Morten endte dog med at få bolden i hul, med en score på 14 over par. En grim 18'er.....! Langesø Golfklub betalte dog lidt tilbage til Morten, idet han fik overrakt 3 nye logo-bolde fra klubben. Som en slags bytte for dem han mistede.

I damerækken var der, som tidligere nævnt, kun fire spillere til start. Anne Seierø fra Nordsjælland PI, Ruth Langlouis, PI-København (pensionist), Anne Sidelmann fra Vestegnen PI og Anne Probst (civil). Det betød, at politimesterskabet i realiteten stod imellem tre spillere.





Favoritværdigheden var på skuldrene af Anne Seierø fra Nordsjælland PI. Med damerækkens laveste handicap var hun forpligtet. Og det lykkedes. Anne Seierø vandt damerækken med en samlet score på 97 slag. På andenpladsen kom Ruth Langlouis. På tredjepladsen kom Anne Probst, men da hun ikke kunne vinde medalje, måtte hun nøjes med 3. præmien, mens Anne Sidemann fik en fortjent bronzemedalje. Tillykke til damerne.

I herrernes A-række kunne Fyn PI endelig gøre sig gældende. Sådan da! Søren Dam Mortensen, som til dagligt er tjenestegørende i NKC Vest (beliggende i Fredericia, red.), repræsenterede Fyns Politi Idrætsforening. Og Søren vandt A-rækken med 39 stablefordpoint. Det var 3 point mere end Søren Norlander fra PI-København, og 4 point mere end Torben Madsen fra Fyn PI.

Efter dagens runde i alle tre rækker, var der fællesspisning og præmieoverrækkelse i Café Victoria.

Nordfyn Kommunes borgmester Morten Andersen havde givet tilsagn om at "kaste glans" over stævnet. Kl. 14.30

ankom han til golfklubben, hvor han blev budt velkommen af undertegnede. Efter en kort introduktion i afviklingen af politimesterskabet, deltog han velvilligt i overrækkelse af præmier til vinderne fra Mesterrækken. Morten havde endda medbragt en "ekstragave" fra Nordfyns Kommune, som blev overrakt til Carsten Ekstrøm. Inden overrækkelsen holdt Morten en kort tale, hvor han gjorde lidt reklame for sin kommune.

Udover borgmesteren deltog chefpolitiinspektør Lars Bræmhøj og Fyns PI's formand Christina Andersen også i præmieoverrækkelsen.

Stævnets dommer var den evigt unge Villy Bøgelund, som i en alder af 83 år "still is going strong".

Tak til alle deltagerne, Nordfyns borgmester, Fyns chefpolitiinspektør, Fyn PI's formand og dommer Villy Bøgelund for deres indsats. Også en tak til Torben Madsen, Jens Risager, Per Svensson og min gamle far, som alle deltog som hjælpere ved stævnet.



DANSKE POLITIMESTERSKABER I

# LANDEVEJS

LANDEVEJS





# CYKLING

CYKLING







Af Jørgen Guldborg, formand i cykeludvalget i Danske Politidrætsforbund  
Fotos Kristian Gade Jørgensen, Vestegnens Politidrætsforening

### TOPPEN AF POPPEN

Det er baggrundsmusikken i et godt program hér søndag aften på TV2, men det kunne også fint være overskriften til denne artikel vedrørende de Danske politimesterskaber i landevejscykling.

Vestegnens Politidrætsforening havde skabt meget flotte rammer til årets danske mesterskaber i landevejscykling, der samtidig var 3. afdeling i DPIF's og Dansk Militært Idrætsforbunds (DMI) Jubilæums Cup i cykelløb.

**Stor ros til Bandsholm og crew for et rigtig flot arbejde**







# Enkeltstart over 24 km tirsdag den 27. august 2019

Ca. 50 seje ryttere havde valgt at møde frem til 'kampen mod uret' ved første start kl. 13.00. I forbindelse med enkeltstarten havde arrangørerne fra Vestegnens Politiidrætsforening (VEPI) valgt at afholde præmieuddeling, spisning og hele arrangementet ved start/mål uden for Sengeløse. Det fungerede rigtig fint. Til at dele medaljerne ud havde Bandsholm og company lokket den tidligere formand i Dansk Politiidrætsforbund politiinspektør Mogens Lauridsen på banen, og Mogens klarede det naturligvis igen til UG.

Yderligere var der en spændende detalje; ja, naturligvis var der startrampe til dagens enkeltstart!

## UDVALGTE RESULTATER

### Dameklassen

- Nr. 1:** Trine Poulsen, PI - København **37:18**  
**Nr. 2:** Stine Bruunshøj Nielsen, PI - Aarhus **39:10**  
**Nr. 3:** Tabita Hartmann-Hansen, PI - Midt- og Vestsjælland **40:11**

Dejligt med den fine tilgang og imponerende resultater i dameklassen. Det lover godt med hensyn til deltagelse i de Europæiske politimesterskaber i september 2020 i Schweiz. Trine er en dygtig triatlet, hvilket måske er en forklarende årsag i forhold til hendes helt forrygende tid og sikre sejr på enkeltstarten foran så stærke ryttere som Stine Bruunshøj Nielsen, Tabita Hartmann-Hansen og Line Lundbak.

### Klasse 1

- Nr. 1:** Jacob Raft, Sydsjælland og Lolland-Falsters PI **34:22**  
**Nr. 2:** Nickolaj Buchtrup, PI - Midt- og Vestsjælland **35:20**  
**Nr. 3:** Brian Lassen, PI - Aarhus **36:15**

### Klasse 2

- Nr. 1:** Mikael Kriegbaum, Vejle PI **34:47**  
**Nr. 2:** Troels Haudrum Larsen, Rigspolitiets Idrætsforening **35:18**  
**Nr. 3:** Michael Reinhold Jensen, PI - Aarhus **35:37**

### Klasse 3

- Nr. 1:** Peter Godsk, Vestegnens Politiidrætsforening **35:08**  
**Nr. 2:** Niels Bo Søndergaard, Fyns Politiidrætsforening **36:08**  
**Nr. 3:** Per Bennekov, PI - Aarhus **36:14**

### Klasse 4

- Nr. 1:** Johannes Risbjerg, PI - København **39:21**  
**Nr. 2:** #DNF  
**Nr. 3:** #DNF

### Mesterklassen

- Nr. 1:** Jakob Hoffmann, PI - Aarhus **32:20**  
**Nr. 2:** Laurits Thorning Jakobsen; PI - Aarhus **32:45**  
**Nr. 3:** Jakob Nørgaard, PI - Randers **32:50**



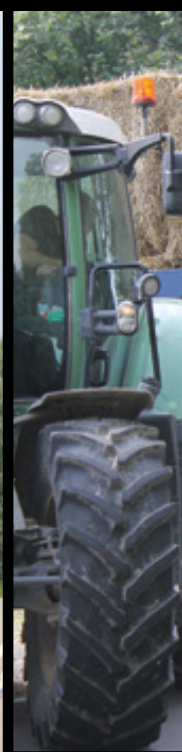




Flot sejr til den regerende mester i linjeløbet fra 2018 Jakob Hoffmann, men det er måske endnu mere imponerende, at 'gode gamle' Laurits formåede at køre så tæt op med de unge, og sikrede sig en meget flot sølvmedalje. Jakob Nørgaard sikrede sig bronzemedaljen 5 sekunder langsommere og kun ét sølle sekund hurtigere end klubkammeraten Martin Asvig Pedersen, der kørte i 32:51.

De ni første i Mesterklassen var indenfor 2 minutter.





## Linjeløb onsdag den 28. august 2019

Ca. 100 ryttere havde valgt at stille til start i linjeløbet, hvor Cykeludvalget i Dansk Politiidrætsforbund (DPIF), og arrangørerne havde valgt at lave tre starter: Mesterklassen, Klasse 1-3, Klasse 4 og Damer. Det er jævnfør vores regler tilladt, men det medførte lidt utilfredshed blandt især nogle af rytterne fra Klasse 2, der mente, at de med 26 tilmeldte burde starte alene. Det er altid nemt med bagklogskab, men de 26 ryttere fra Klasse 2 burde nok have fået lov at starte alene i dag. Det tager vi til efterretning fremadrettet.

### TORDEN, LYN OG MØRKE SKYER...

... truede os op til starten, men lykken stod os bi i Sengeløse, og uvejret blev væk fra cykelruten, den samme 24 km rundstrækning som enkeltstarten blev afviklet på om onsdagen. En rute uden de mange højdemeter, men derimod med tekniske udfordringer og et fint bredt opløb på en lille stigning.

### UDVALGTE RESULTATER

#### Dameklassen: (3 omgange á 24 km)

**Nr. 1:** Tabita Hartmann-Hansen, PI - Midt- og Vestsjælland **2:02:07**

**Nr. 2:** Trine Poulsen, PI - København **2:02:48**

**Nr. 3:** Stine Bruunshøj Nielsen, PI - Aarhus **2:03:10**

Sejr til den regerende mester fra 2018 Tabita Hartmann-Hansen efter et forrygende cykelløb hos damerne. Hele 12 seje kvinder stillede til start, og allerede efter 20 km var de delt i to felter, og hurtigt stod det klart, at medaljerne skulle uddeles blandt den forreste gruppe. I forhold til medaljerne blev 'sorteper' en ellers godt kørende Line Lundbak, der måtte se sig slået på stregen af de øvrige og tage til takke med en flot 4. plads.

Efter forreste gruppe fulgte Line Thorsen Beck, PI - Aarhus; Birgitte Kruse, Vestegnens Politiidrætsforening; Pernille Christoffersen, PI - Midt- og Vestsjælland; Sanne Brøndsted, Vestegnens Politiidrætsforening og Ida Svane Strange, Sydsjælland og Lolland-Falsters PI.

Tak til de gæve kvinder for et forrygende cykelløb!



#### **Klasse 1: (3 omgange á 24 km)**

**Nr. 1:** Brian Lassen, PI - København **1:49:09**

**Nr. 2:** Nickolai Buchtrup, PI - Midt- og Vestsjælland **1:50:08**

**Nr. 3:** Kenn Holst Jensen, Vejle PI **1:50:08**

Medalje nr. 2 til de Danske politimesterskaber i landevejscykling til både Brian Lassen og Nickolai Buchtrup.

#### **Klasse 2: (3 omgange á 24 km)**

**Nr. 1:** Lars Karlsen, PI - København **1:47:06**

**Nr. 2:** Kim Løvkvist, PI - Midt- og Vestsjælland **1:49:44**

**Nr. 3:** Claus Hansen, PI - Midt- og Vestsjælland **1:50:05**

#### **Klasse 3: (3 omgange á 24 km)**

**Nr. 1:** Jens Glerup, Fyns Politiidrætsforening **1:50:06**

**Nr. 2:** Per Bennekov, PI - Aarhus **1:50:07**

**Nr. 3:** Lasse Hartmann-Hansen **1:50:08**

I Klasse 3 blandede et par af de meget få startende fra Dansk Militært Idrætsforbund sig i toppen personificeret i Franz Gliese og Bjarne Thomsen, og de var således med til at skaffe nogle tiltrængte point til Dansk Militært Idrætsforbund i konkurrencen i DMI Jubilæums Cup'en inden finalen den 18. september 2019 i Haderslev. Dansk Politiidrætsforbund er i skrivende stund storfavoritter til den samlede sejr.

Jens Glerup viste med sin sejr, at han kan andet end køre på MTB. Tillykke til Jens.

#### **Klasse 4: (3 omgange á 24 km)**

**Nr. 1:** Frank Reuter, PI - København **1:56:53**

**Nr. 2:** Kenn G. Hansen, Vestegnens Politiidrætsforening **1:56:54**

**Nr. 3:** Johannes Risbjerg, PI - København **2:03:06**

#### **Mesterklassen: (4 omgange á 24 km)**

**Nr. 1:** Jesper Andersen, PI - Randers **2:23:03**

**Nr. 2:** Lars Lund, PI - Aarhus **2:23:03**

**Nr. 3:** Nicolai Thoning, PI - Nordsjælland **2:23:03**

Der blev kørt cykelløb fra start til mål i mesterklassen, og allerede efter 20 km kom Brian Viberg, Nicolai Thoning og Michael Reinhold Jensen af sted i et lovende udbrud, der var med til at åbne løbet. De fik hurtigt 1:15 til de jagende ryttere, men uheldigt for Brian og Nicolai ville Michael ikke deltage i føringsarbejdet. Efter ca. 40 km var de atter hentet, og en godt kørende 13 mands gruppe var kommet afgørende fri. Mirakuløst kom 'gode gamle' Hans Hoffmann op til gruppen efter et imponerende arbejde, som dog få km før mål betød, at der var udsolgt, og med krampe rullede Hans hjem til en godkendt og flot 14. plads.

Hans Hoffmann er tidligere Dansk Mester i linjeløb.

Jævnbyrdigheden er stor i mesterklassen på nuværende tidspunkt, og alle skal have ros for et tempofyldt og spændende løb, hvor det viste sig at være svært at komme afgørende væk fra hovedfeltet. Sidste års vinder Jakob Hoffmann endte på en lidt skuffende 7. plads efter gårdsdagens flotte sejr i enkeltstarten i øvrigt lige foran Laurits Thorning Jakobsen, PI - Aarhus, der aldersmæssigt er startberettiget i klasse 3 (imponerende af Laurits efter sølv på enkeltstarten).





## BESØG AF POLITIDIREKTØREN OG FORMANDEN FOR DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Politidirektør Kim Christiansen og chefpolitiinspektør og formand for Dansk Politidrætsforbund Knud Stadsgaard viste arrangementet den store ære at møde frem til afslutningen og forestå præmieuddelingen til dagens podieplaceringer.

I sin velkomst i programmet skrev formand Henrik Bandsholm følgende: *“Cykling handler for os ikke blot om at finde og kære den stærkeste rytter, men i lige så høj grad om at mødes med kollegaer fra hele landet, at skabe netværk og dyrke fællesskabet i en tid, hvor der bliver trukket store veksler på os i hverdagen”*. Flot skrevet og i dag fandt vi både de stærkeste ryttere, men vi fik også sludret og dyrket netværk med gode kollegaer fra hele landet.

**BEMÆRK** at der i POLITIIDRÆT nr. 07-2019 følger en fyldig artikel vedrørende DMI Jubilæums Cup 2019 efter finalen i Haderslev den 18. september 2019. Komplet resultatliste fra DPM og 3. afdeling af DMI Jubilæums Cup kan tilgås via [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

## GOD MAD I SENDELØSE HALLEN TIL AT KØRE HJEM PÅ EFTER EN HÅRD DAG PÅ ASFALTEN

Velsmagende chili con carne, hjemmelavede romkugler, kaffe samt øl og vand blev vi budt på af Rikke Thestrup fra Vestegnens Politidrætsforening. Den samme Rikke der til UG styrede det store sikkerhedsarbejde med følgebiler og lovbevalde trafikofficials på ruten. Til linjeløbet var der foran alle felterne MC Marshals - alle fra A-gruppen i MC Task Force og Rigspolitiets Idrætsforening.

Afslutningsvis endnu engang tak til Vestegnens Politidrætsforening og Henrik Bandsholm & Crew for et flot og veltilrettelagt DPM i henholdsvis enkeltstart og linjeløb, som jeg vil huske for cykelløb af høj klasse, et flot fremmøde blandt kvinderne og en stor mesterklasse hos herrerne. Det lover godt i forhold til de Europæiske politimesterskaber i 2020 i september måned i Schweiz.







Dansk Politiidrætsforbund

søger kvindelige





# fodboldspillere

## til politilandsholdet

Af Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund  
Fotos Robert Hansen, arkiv

Det danske politilandshold i fodbold for kvinder er stærkt på vej til finalerunden i de Europæiske politimesterskaber i fodbold, som afvikles i Norge i 2020. Inden da spilles en afgørende kamp mod Ungarn den 15. november 2019. Kampen spilles på Blue Water Arena i Esbjerg, og det er ikke helt tilfældigt, at det stadion i Esbjerg er blevet valgt som stedet for kampen. Som det kan læses andet sted i bladet, omkom kvindelandsholdets træner Magnus Buhl Hansen for nylig i tjenesten, og netop Esbjerg var Magnus's tjenestested i starten af Magnus's politikarriere, indtil han kom til København. Kampen bliver derfor afviklet i Esbjerg til minde om Magnus.

For at kunne stille så stærkt et hold som muligt, søger Dansk Politiidrætsforbund og Dansk Politiidrætsforbunds fodboldudvalg kvindelige spillere til politilandsholdet. Poli-

landsholdet er i øjeblikket repræsenteret i en meget stærk opstilling, men der skal ses fremad, og fremtiden på politilandsholdet skal sikres allerede nu, så derfor opfordres spillere, som mener, at have de fodboldmæssige kvalifikationer, eller hvis du mener at have et bud på et godt emne, til at rette henvendelse til Ole K. Jacobsen i Dansk Politiidrætsforbund på mail:okj002@politi.dk. Opfordringen er også henvendt til kvindelige fodboldspillere, som tidligere har været udtaget til politilandsholdet.

Opmærksomheden henledes på, at alle kvindelige ansatte i politiet med udstedt politiskilt eller politiID kan komme i betragtning til landsholdet. Det betyder, at landsholdet ikke længere kun er for betjente med udstedt politiskilt.





*Richard Thøstesen i tæt duel.*



# GOKART





Starten på A finale  
nr. 1. Jonas Olsen har taget starten forfulgt af Jesper Jyde og Jesper Engelund.

Søren Borch tæt forfulgt af koncentreret forfølgere.



# I VANDEL



Sekunderne inden starten på B finalen.

## Tekst og fotos Jesper Toft Jyde, Vejle PI

Et rekord stort antal deltagere mødte tirsdag den 20. august op hos Vandel Gokart. Næsten alle stationer og afdelinger i Sydøstjyllands Politi var repræsenteret. Folk var glade og spændte.

Efter at være iklædt køredragt og hjelm, blev der kørt kvalifikation for at afgøre, om man skulle køre A, B eller C finale, hvor A finalen var for de 16 som havde kørt de hurtigste tider og så fremdeles.

C finalerne var de første, som blev færdig, og der blev gået lystigt til værks med flere snurreture og flere, som fandt ud af, at en gokart ikke kører godt på græsset udenfor banen. Efter de to finaler blev det samlede resultat, at Martin Bjørnskov fra Horsens vandt foran Rune Gysbæk ligeledes fra Horsens med Jakob Skonberg fra OSA på sejrsskamlens nederste trin.

I B finalerne var det meget tæt, og der var lidt færre afkørsler. Rune Koføed fra Horsens var dog stærkt kørende i





Jesper Engelund har taget føringen i A finale nr. 2.

begge finaler og kunne tage den samlede sejr, selvom han dog måtte overlade sejren i finale nr. 2 til Per Todberg fra Vejle, som også samlet blev nr. 2. Bronzemedaljen tog Frederik Wulff fra Kolding sig af.

I A finalen havde Jonas Olsen fra OSA været hurtigst i kvalifikationen, men måtte i den første finale lade sig passere af både Jesper Jyde fra Færdslen og Jesper Engelund fra Hunde - Færdselsafdelingen. I den anden finale var Jesper Engelund tæt på at rende med sejren herunder den samlede sejr, men marginalerne var på Jesper Jydes side, hvorfor han kørte med guldet.

I pigerækken var det Evy Falk fra ATK, som kunne henvise henholdsvis Trine Rasmussen fra Kolding og Mathilde Sørensen pt. fra Politiskolen til de øvrige pladser.

Efter løbet var der som sædvanligt kæmpe "samle selv hotdogs" og socialt samvær.

En kæmpe tak til politiidrætsforeningerne i Vejle, Kolding, Fredericia og Horsens for tilskuddet og en tak til Politiforeningen i Vejle for at give præmier.



Resultatet af A finalen. Nr. 1 Jesper Jyde, Nr. 2 Jesper Engelund, Nr. 3 Jonas Olsen.



Resultatet af B finalen. Nr. 1 Rune Kofoed, Nr. 2 Per Todberg, Nr. 3 Frederik Wulff.



Resultatet af Damerækken. Nr. 1 Evy Falk, Nr. 2 Trine Rasmussen, Nr. 3 Mathilde Sørensen.

### DET SAMLEDE RESULTAT AF LØBET BLEV I RÆKKEFØLGE

Jesper Jyde  
 Jesper Engelund  
 Jonas Kannegaard Olsen  
 Troels Guldmann  
 Erik Hejlisen  
 Richard Thøstesen  
 Søren Borch  
 Carsten Weber Hansen  
 Casper Dall Jensen  
 Keld Schou-Jensen  
 Flemming Kandsborg  
 Carl Dippel-Bausager

Karsten Ravn  
 Mikkel Slot Pedersen  
 Bjarne Jessen  
 Kenn Holst Jensen  
 Rune Kofoed  
 Per Todberg  
 Frederik Wulff  
 Jakob Lisberg  
 Thomas Green  
 Rasmus Ekdahl Sørensen  
 Tommi Højrup  
 Lasse Severinsen

Lars Christian Thomsen  
 Mads Villadsen  
 Mich Klausen  
 Tommy Mikkelsen  
 Jesper Knudsen  
 Kim Rosenholt  
 Daniel Smedegaard  
 Jesper Stokholm Pedersen  
 Kim Aagaard  
 Martin Bjørnskov  
 Rune Gysbæk  
 Jakob Skonberg

Michael Nielsen  
 Thomas Dahl  
 Nicki Stylsvig Pedersen  
 Nicklas Norup  
 Thomas Vendelboe Nielsen  
 Søren Stærk Klindt  
 Kenneth Zinck  
 Mads Brændmose  
 Evy Falk  
 Henrik Dyhm  
 Trine Rasmussen  
 Torben Rungtstrøm-Simonsen  
 Mathilde Sørensen







# Dansk politi deltagelse ved **Ultra Trail Nuuk** **løbet** i Grønland







#### Tekst og fotos Finn Mortensen, atletikudvalget DPIF (Pt. udstationeret i Grønland)

I forbindelse med assistancetjeneste i Grønland deltog Lisa Skov Nielsen fra Nordjyllands Politi lørdag den 3. august 2019 i 1. udgave af Ultra Trail Nuuk. Løbet var annonceret som 70 km over fjelde og startede med, at deltagerne fredag eftermiddag blev sejlet ud til et sted kaldet Qooqut, hvor de skulle overnatte i telt, da starten gik kl. 06.00. Der var 11 løbere til start - heraf 3 kvinder.

Deltagerne bar en tracker med satellitforbindelse, som dels gjorde det muligt for interesserede at følge løbet hjemmefra og dels gav en vis sikkerhed for, at løberne kunne findes, hvis de skulle fare vild i det uvejsomme terræn. Der var udlagt et par depoter, og der var 2 checkpoints, hvor der skulle afhentes et armbånd, således at det var vanskeligt at snyde.







Lisa Skov Nielsen kommer i mål



Lisa Skov Nielsen modtager sin medalje



En rask yngre mand ved navn Martin Møller, der ifølge sportspressen er tidligere OL-deltager i skiløb, lagde hårdt ud og så sig ikke tilbage. Han var fremme ved målet i Nuuk inden der var gået 4 timer med laaangt ned til løbets nummer 2. De øvrige deltagere holdt klogeligt sammen i grupper og hjalp og støttede hinanden.

Efter 14 timer og 10 minutter, løb en glad, træt og stolt nordjyde i mål som anden kvinde og som nr. 5 overall. Lisa har løbet adskillige ultraløb, men mente selv, at dette var det hårdeste - ikke mindst den sidste del, der sendte løberne over fjeldet Lille Malene.

De sidste gennemførende kom i mål ca. en halv time før tidsfristen, der var sat til 17 timer fra udløb. 2 måtte opgive undervejs og blev sejlet det sidste stykke ind til Nuuk.

Løberne skulle stort set selv bære forplejning til turen og før starten, blev antallet af barer og lignende talt op, og der var en tidsstraf på 20 minutter pr. stk. emballage, der manglede i mål. Lisa slap for straf - jeres udsendte ved ikke, om nogen af deltagerne måtte modtage tidsstraf og i skrivende stund, er den officielle resultatliste ikke tilgængelig.

Da der jo var noget spredning på feltet, blev præmieoverrækkelser foretaget i Nuuks kulturhus Katuaq og de tre første i såvel dame som herreklassen blev belønnet med store "fede" checks fra Grønlandsbanken, og der blev evalueret med henblik på at forbedre forholdene til 2020-udgaven af løbet, som allerede er under planlægning.



**PIZZA**  
spol. s r. o.  
... A OBCHODNÍ FIRMA

Široký výběr kvalitní dětské obuvi  
  
Zdravé vybranění do života  
[www.kvalitniboticky.cz](http://www.kvalitniboticky.cz)

VELKÝ VÝBĚR VÝBAŤNÍ A OBLEČENÍ DO PRÁCE  
**X-ARMYSHOP.CZ**  
OBCHOD KTERÝ VÁS DOSTANE  
[www.x-armyshop.cz](http://www.x-armyshop.cz)

**JOOLA**  
for the Champion in you!

**JOOLA**  
for the Champion in you!

**JOOLA**  
for the Champion in you!



2

3

# Forberedelser til Europæiske po

Af Jens Skovbjerg, DPIF bordtennisudvalget





*Fra venstre mod højre Jens Skovbjerg, Daniel Fynsk, Morten Edelbo, Sebastian Haack, Villy Dahlgaard og Kell Kristiansen.*



Det danske politilandshold er netop nu i gang med forberedelserne til de kommende Europæiske politimesterskaber i bordtennis.

Mesterskaberne afvikles fra den 19. – 23. september i Bratislava, Slovakiet, og Danmark stiller i år med det stærkeste hold nogensinde. Der er således store forhåbninger og gode medaljchancer i både single-, double- og holdrækkerne.

# litimesterskaber i bordtennis







## Herunder følger en præsentation af truppen

### **POLITIASSISTENT DANIEL FYNSK, PI-KØBENHAVN**

Daniel blev i 2015 europamester i single og skal således forsvare titlen i Bratislava. Sejren blev senere kåret som årets politisportspræstation af USPE.

Daniel har tidligere spillet professionel i Tyskland, ligesom han er tidligere dansk mester for hold og 8-dobbelt forsvarende politidanmarksmester.

Aktuel placering i Danmark: 15.

**Bedste placering på verdensranglisten: 293.**

### **KADET SEBASTIAN HAACK, SYDSJÆLLAND- OG LOLLAND-FALSTER PI**

Sebastian er tidligere elitedivisions- og ungdomslandsholdsspiller.

Ved det europæiske politiidrætsstævne, UNITOP 2018 i Prag, vandt han singlerækken.

Aktuel placering i Danmark: 35.

**Bedste placering på verdensranglisten: 665.**

### **POLITIASSISTENT VILLY DAHLGAARD, KOLDING PI**

Villy er en veteran indenfor politibordtennis. Han vandt Danske politimesterskaber i 2006 og 2009 og spillede sig sidste år til finalen.

Han spiller til daglig i Jyllandsserien for sin klub BTK73.

Aktuel placering i Danmark: Top 500.

### **ANKLAGER LOUISE STRØMBERG-SAUER, PI-KØBENHAVN**

Louise er debutant på politilandsholdet. Hun er tidligere A-landsholdsspiller og U21-danmarksmester, ligesom hun har spillet professionelt i både Danmark og Sverige.

Louise har ikke spillet bordtennis de seneste år, og gør således comeback på den store scene ved de Europæiske politimesterskaber i Bratislava.

Fra bordtennisudvalget ønskes der en god tur og held og lykke til alle spillere.  
En fyldig reportage fra Europamesterskaberne kan forventes i næste udgave af Politidræt.









# Mindeord

## Magnus Buhl Hansen

Dansk Politiidrætsforbunds fodboldudvalg

Af Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund  
Foto Privat

Det var med stor sorg, at Dansk Politiidrætsforbund blev informeret om, at Magnus Buhl Hansen, Københavns Politi, mistede livet i forbindelse med en trafikulykke i tjenesten.

Ud over at være en fantastisk kollega var Magnus også meget kendt i politiidrætten – både som aktiv, som træner og som leder.

Da Magnus var tjenestegørende hos Syd- og Sønderjyllands Politi, blev han i foråret 2015 valgt til at være foreningens repræsentant i Dansk Politiidrætsforbunds hovedbestyrelse, og han deltog for første gang i DPIF's hovedbestyrelsesmøde i maj måned 2015.

Senere blev Magnus stationeret i Københavns Politi, men han var heldigvis ikke langt væk fra os, for fodbold var hans store passion, og han blev med sine fine kvalifikationer naturligt tilknyttet som træner for det danske politikvindelandshold i fodbold. En post han på bedste vis har bestridt, indtil den tragiske ulykke brat satte en stopper for hans virke.

Ved de nordiske politimesterskaber i fodbold i Norge i 2015 og igen i en kvalifikationskamp mod Irland i efteråret 2015 stod Magnus i spidsen for politikvindelandsholdet, og med sejren over Irland formåede Magnus at kvalificere kvinderne til finalerunden ved de Europæiske politimesterskaber i Prag i 2016.

Det var i øvrigt ved de Nordiske politimesterskaber, at Magnus fik debut som spiller – ikke på politikvindelandsholdet,

men på politiherrerlandsholdet, der var ramt af mange skader, og som den mest selvfølgelige ting, sprang Magnus til, da herreholdet var i bekneb for spillere.

Ved Dansk Politiidrætsforbunds repræsentantskabsmøde i april måned i år blev Magnus officielt valgt til DPIF's fodboldudvalg, og i den egenskab stod han så sent som i juni måned som træner i spidsen for politikvindelandsholdet ved de Nordiske politimesterskaber i fodbold i Estland.

Det sociale omkring politiidrætten betød meget for Magnus. Det betød mindre at vinde, blot man havde ydet sit bedste. Dette levede han selv op til ved bl.a. at deltage i flere af politiidrættens andre discipliner, og på den måde være foregangsmand.

Ud over at være en fantastisk kollega var Magnus én stor humørbombe og en humørspreder, der var altid smil i hele ansigtet på ham, han formåede via sit væsen at skabe en rigtig god stemning overalt omkring sig, og han var frem for alt utrolig vellidt af spillere, de øvrige trænere og fodboldudvalgsmedlemmer og os andre i forretningsudvalg og hovedbestyrelse.

Magnus blev kun 35 år, og han efterlader sig hustru og et mindreårigt barn. Vores tanker går i denne svære tid til Magnus' hustru og familie.

*Æret være Magnus' minde.*

## Efterskrift

Fredag den 15. november 2019kl. 16.00 spiller det danske politi kvindelandshold en kvalifikationskamp til finalerunden til næste års europæiske politimesterskaber i fodbold.

Danmark spiller mod Ungarn på Blue Water Arena i Esbjerg, og kampen vil blive afviklet til minde om Magnus. Vi opfordrer så mange som muligt til at komme og støtte op om holdet og være med til at mindes Magnus.









# DYRK SAMMENHOLDET TIL ÅRETS STÆVNE I FREDERICIA

Landskredsstævne 2019 den 26. - 27. oktober i  
Fredericia Idrætscenter

Deltag i 11 forskellige idrætter og motionsaktiviteter og dyst mod deltagere fra  
andre brancher og virksomheders idrætsforbund

Dansk Politiidrætsforbund, Kommunernes Fritids- og Idrætsforbund,  
Dansk Hospitalsidræt, SKAT Fritid og Idræt, Postens Idræts- og Fritidsforbund,  
Jernbanefritid, Dansk Levnedsmiddel Idrætsforbund, Coop Alliancen og  
lokale firmaidrætsklubber.

Minigolf udendørs

Golf

Badminton

Motionsløb

Bowling

Dart

Petanque

Byvandring i Fredericia

MotionsFloorball

Volleyball

NYHED!

NYHED!

Indendørs cykling

NYHED!

- Gratis T-shirts til alle deltagerne
- Aftenfest, god mad og musik



FIRMAIDRÆT  
LANDSKREDSSEN





## Landskredsstævne 2019 den 26.-27. oktober i Fredericia Idrætscenter

Vær med, når sammenslutningen af landsforeninger (Landskredsen) under Dansk Firmaidrætsforbund inviterer dig og dine kolleger til det årlige stævne – Landskredsstævne 2019 i weekenden den 26.-27. oktober i Fredericia.

Til Landskredsstævne 2019 har I mulighed for at få en sjov, fælles idrætsoplevelse, hvor I dystet mod deltagere fra andre brancher, virksomheder og koncerner eller kommer på en oplevelsestur.

### Det kan du deltage i ved Landskredsstævne 2019

- Badminton
- Bowling (max. deltagelse i 2 kategorier)
- Indendørs cykling
- Petanque
- Dart
- Motionsfloorball (max 6 personer pr. hold)
- Byvandring i Fredericia
- Golf
- Motionsløb (5 og 10 km)
- Minigolf (udendørs) min. 15 deltagere
- Volleyball

Aktiviteterne og stævnerne afvikles i og ved Fredericia Idrætscenter - Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia. Golf spilles på Golfklubben Lillebælt, Middelfart. Byvandringens startsted oplyses senere.

Du skal være medlem af en Landsforening/ lokal firmaidrætsklub for at kunne deltage i Landskredsstævnet.

### Weekendens program

Stævnekontoret åbner begge dage kl. 9.00.

#### Lørdag den 26. oktober - stævnestart

Kl. 10.00

Dart – double  
Golf – Stableford  
Bowling

Kl. 12.00/13.00

Badminton (doubler, single og mix)  
Motionsløb 5 + 10 km. (kl. 11.00)  
Petanque (doubler)  
Motionsfloorball  
Minigolf  
Volleyball

Kl. 19.15

Aftenfest

#### Søndag den 27. oktober:

Kl. 9.00

Bowling  
Dart Single

Kl. 10.00 - 12.00

Byvandring (2 timer)  
Indendørs cykling (1 time)

Følg med i programmet på  
[www.landskredsen.dk](http://www.landskredsen.dk)





### Pris pr. aktivitet

Badminton kr. 110,-  
Bowling kr. 110,-  
Indendørs cyling kr. 50,-  
Petanque kr. 110,-  
Dart kr. 110,-  
Golf kr. 180,-  
Golsandwich kr. 50,-  
Motionsløb kr. 50,-  
Byvandring kr. 50,-  
Motionsfloorball kr. 110,- pr. person  
Minigolf kr. 110,-  
Volleyball kr. 110,- pr. person  
Overnatning i idrætscenteret lørdag-søndag kr. 50,-

### Doublepris

Eksempel ved bowling: 1 persons deltagelse i både individuel og double = kr. 110,-.

Eksempler ved dart: 1 persons deltagelse i både individuel og double: Kr. 110,- + kr. 55,- = Kr. 165,-.

### Tilmelding

Tilmeld dig på [www.landskredsen.dk](http://www.landskredsen.dk) – under menuen "Landskredsstævne".

### Sidste frist for tilmelding og betaling den 22. september 2019.

Du skal udfylde og sende både en tilmeldingsblanket til stævnet og en tilmeldingsblanket for hver idrætsgren, som deltagerne fra din forening ønsker at stille op i.

Du må gerne deltage i flere aktiviteter. Vi forsøger at tage højde for det i programlægningen, men du skal gøre opmærksom på det i hver tilmelding. Vi forbeholder os ret til at sammenlægge rækker ved få tilmeldte deltagere i den enkelte disciplin. Er det muligt, tager vi højde for dit ønskede spilletidspunkt.







## Sportsfest lørdag aften

For kun kr. 195,- pr. person kan du være med til lørdag aften sportsfest – med festmenu og levende musik. Igen i år er der livemusik på scenen.

Du skal tilmelde dig og få billet til sportsfesten for at kunne være med.

## Golfsandwich

Du har mulighed for sammen med din golftilmelding, at bestille en mættende sandwich fra Café FIC til kr. 50,-. Den vil blive leveret til golfbanen.

## Overnatning

Du har mulighed for at overnatte på hotel eller vandrerhjem. Hotel eller vandrerhjem står du selv for at booke.

Der er også mulighed for overnatning i Fredericia Idrætscenter - pris pr. person kr. 50,- eksklusiv morgenmad. Overnatning i idrætscenteret SKAL bestilles samtidig med tilmeldingen til Landskredsstævnet.

Tilmeld dig på  
[www.landskredsen.dk](http://www.landskredsen.dk)  
Sidste frist for tilmelding  
og betaling er  
den 22. september 2019!

HUSK AT BESTILLE  
T-SHIRTS VED  
TILMELDINGEN

Str. S-M-L-XL-XXL-XXXL



FIRMAIDRÆT  
LANDSKREDSSEN

# Hvad politibetjente bør have fokus med øvelsen stående skuld

Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Politiskolen • Fotos Lars Kaae Klausen, Politiskolen

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 presteknik, som politibetjenten bør lære og være i stand til at bruge i forbindelse med træning, der indebærer stående skulderpres. 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 her, ikke beskrevet udtømmende eller er beskrevet på en anden måde, end de ville foretrække. Tilgangen til øvelsen er kendetegnet ved nogle få skadesforebyggende og præstationsfremmende fokuspunkter. Derudover har vi respekt for, at vi alle er bygget forskelligt, og vores pres derfor kan se forskellige ud i praksis.

## HVORFOR SKULDERPRES?

Der er mange årsager til, at det kan være en fordel at inkludere øvelsen i dit træningsprogram. Øvelsen aktiverer mange af de muskelgrupper, som bruges i forbindelse med et skub. Derudover fremmer øvelsen i endnu højere grad end Military Press stabiliseringen af dine skulderled.

## MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med øvelsen, er skulder-, triceps- og brystmuskulaturen samt muskulaturen omkring øvre ryg. De sekundære muskelgrupper, som aktiveres, er kroppens ben-, sæde- og kernemuskelatur, som spændes for at danne et fundament for og stabilisere løftet.

## OPVARMNING TIL ØVELSEN

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

## TEKNISKE FOKUSPUNKTER

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

## FORBEREDENDE FASE

### Håndvægtenes placering

Håndvægtene gribes og føres op, så de er placeret på ydersiden af skulderne. Det betyder, at underarmene peger lige opad, hvis man kigger på udøveren forfra. Albuerne føres lidt fremad, så de er placeret lige under håndvægtene og håndleddene er lige/strakte så håndvægtene ligger i forlængelse af underarmsknoglerne.

### Føddernes placering

Stå så du har en god balance, hvilket oftest vil være med fødderne i ca. hoftebredde.

### Klargøring til løftet

Kig lige frem og gennemfør dit bugpres ved at tage en indånding og spænde op i kernemuskulaturen, inden du løfter håndvægtene op til skuldrene. Albuerne presses lidt fremad, så de set fra siden er lige under håndvægten, og underarmene således peger lige opad, når presset igangsættes. Dette er med til, at der ikke opstår en unødigt belastning af dit håndled.

Stå helt oprejst og spænd sædemuskulaturen. Muskulaturen i øvre ryg trækkes sammen, så du derved skyder brystet lidt frem og samler skulderbladene.



# på i forbindelse erpres



## UDFØRSELSFASEN

### Fra bundposition til topposition

Når du står med håndvægtene i bundpositionen, har albuerne lige under håndvægtene, gennemført dit bugpres og bygget dit fundament ved at spænde op i sæde- og øvre rygmuskulatur, er du klar til at gennemføre din første gentagelse.

Håndvægtene presses nu i lige linje fra bundpositionen op til toppositionen. Dette gøres ved, at du presser håndvægtene lige op over dit hoved. Håndvægtene er i toppositionen, når de er lige over bagerste del af hovedet/mellem øre og nakke samt du har presset skuldrene aktivt opad og låst albuerne i strakt tilstand. Således vil håndvægtene befinde sig på en lige linje, der går fra toppositionen ned gennem skulderbladene og til midten af fødderne, og vægten kan holdes uden større problemer (se billede 4).

### Fra topposition til bundposition

Håndvægtene føres kontrolleret ned til bundpositionen, ved at du sænker dem i roligt tempo og placerer dem på ydersiden af skuldrene igen.

### Vejrtrækning

Stabiliteten øges, ved at du holder vejret og kroppen spændt under den enkelte gentagelse. Det betyder, at en eventuel vejrtrækning bør ske i mellem gentagelserne, hvilket vil sige i enten i top- eller bundpositionen. Prøv dig frem.

### Tempo

Som udgangspunkt anbefales et tempo, hvor du hele tiden har kontrol over håndvægtene, 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 pres over hovedet med håndvægte 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 at dit tekniske niveau og din styrke forbedres. Få eventuelt en mere erfaren løfter til at kigge på dit løft eller



Billede 1 og 2  
Billederne viser bund- og topposition set forfra



Billede 3 og 4  
Billederne viser bund- og topposition set fra siden

optage det for at få noget teknisk feedback. Det er med til at sikre, at teknikken er i orden, inden du løfter tungere og kan dermed være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader.







Idrætsnyheder

---

PI København

---





# DHL-STAFET

I KØBENHAVN 2019





Sprinter og hr. Butler varmer gå-holdene op



Personalet fra Popermo

#### Tekst og foto Mogens Voigts, PI-København

Ildrætsforeningen, Sparta indbød for 39 gang til verdens største motionsløb, der blev afviklet i dagene mandag den 26. august til fredag den 30. august. Man kan frit vælge mellem at løbe 5x5 km. med 5 løbere, eller et fælles gå hold på 5 personer, der samlet går de 5 km.

I de 5 dage deltog hele 125.000 deltagere fordelt på løbe og gå hold, og naturligvis var også politiet rigt repræsenteret, dog kun i dagene onsdag og torsdag, hvor godt 1300 politiansatte var tilmeldt.

Onsdag stillede PI-København med 36 løbe- og 5 gå hold. Nordsjælland var ligeledes flot repræsenteret sammen med Københavns Vestegn og Midt- og Vestsjælland, så alt i alt deltog ca. 400 fra politiet.

Rigspolitiet stillede som sædvanligt telte, vand og frugt til rådighed for deltagerne, og PI-København stillede op med deres grill-team, der skulle betjene de mange løbere, efterhånden som de kom i mål. Grill-teamet består af pensionerede kolleger, der gør et stort arbejde ud af at gøre deltagerne i godt humør med veltilberedte pølser og brød og højt humør, der er





med til at gøre dagen til en festlig dag, hvor kolleger mødes på tværs af politikredsene, og hvor man kan møde gamle kolleger, udveksle gamle minder og i det hele taget have en god social dag, der kan være til gavn i dagligdagen.

Forsikringselskabet, POPERMO, var også tilstede begge dage, og de fik talt med rigtig mange politiansatte, der havde mulighed for at deltage i en konkurrence om at vinde 2 gavekort á kr. 500,- og samtidig få udleveret et regnslag, hvis vejret skulle blive dårligt, hvilket der bestemt ikke blev brug for, da begge dage havde et fantastisk vejr med 26-27 grader, højt solskin, næsten ingen vind, så alle deltagerne burde få en god oplevelse i Fælledparken.

Starten til løberne, der skulle ud på deres 5 km løbetur, skulle gå klokken 18.00. Inden starten bød overborgmester, Frank Jensen, velkommen til de 4.000 løbehold, der blev sendt afsted 250 deltagere pr. gang med 1 minuts mellemrum, og i løbet af ganske kort tid var alle 4.000 hold ude på ruten.

Gå holdene skulle sendes afsted kl. 18.30, og også her bød overborgmester, Frank Jensen, velkommen, inden han selv skulle ud at løbe 5 km. Disse hold blev sendt afsted, 250 pr. gang, men med 5 minutters mellemrum, da det var tydeligt at se, at mange hold deltog for det sociale, og ikke så vigtigt for hurtige tider.



Inden holdene blev sendt af sted, blev de varmet op af Sprinter og hr. Butler, sidstnævnte havde det store overblik. God idé også at have den mulighed for de mange, der måske ikke kan løbe 5 km, men som gerne vil være med i fællesskabet.

Da alle holdene var ude på ruten, kunne grill-teamet gøre klar til at modtage de mange deltagere efterhånden, som de kom i mål.

Holdene får vanen tro også udleveret en "madkasse" med 1 liter vin, 1 liter vand, brød og pålæg, og efterhånden som sidste løber på løbe- og gå-holdene kom hjem, blev pølser og indholdet i madkasserne fortæret, og stemningen i det store telt steg og steg, men mange havde dog valgt at sidde udenfor i det gode vejr.

Torsdag var vejret igen perfekt, og nu skulle grill-teamet forberede sig på en rigtig travl aften.

PI-København deltog med 37 løbe- og 4 gå-hold. Derudover var Rigspolitiet repræsenteret ved rigtig mange løbere og sammen med Sydsjælland-Lolland Falster og Københavns Vestegn kom vi op på i alt ca. 900 deltagere om torsdagen.

Det var en særlig fornøjelse at konstatere, at fra Politiskolen deltog hele ca. 135 elever, og det var tydeligt at se, at de allerede havde fundet sammen og deltog aktivt i det sociale arrangement.

Afviklingen var som dagen før, medens det sociale efter løbet i sagens natur var betydeligt større, og det blev noget sent, inden PI-Københavns grill-team med hjælpere kunne lukke ned og sige tak for i år.

Efter sidste deltagere var i mål begge dage blev dagen afsluttet med et fantastisk flot fyrværkeri, som næsten matchede Tivolis fyrværkeri, og det bliver spændende at se, hvad Sparta finder på i 2020, når løbet kan fejre sit 40-års jubilæum, i øvrigt samme år som PI-København kan fejre sit 100-års jubilæum.



*Nikolaj Kjærsgaard vinker til fotografen efter starten*





Glade piger inden starten på gå-holdene



Kø ved pølseboden med hr. grillmester Jørn Lund.





Politiets Idrætsforening, København fylder 100 år

# 100

JUBILÆUM





Af Gunnar Nørager, formand Politiets Idrætsforening, København  
Fotos: DPIF arkiv

## 5 danske politimesterskaber samlet i København i 2020

Den 12. januar 2020 fylder Politiets Idrætsforening, København 100 år. I den anledning byder Politiets Idrætsforening, København velkommen til samlede Danske politimesterskaber i 5 idrætsgrene:

**BADMINTON**

**BORDTENNIS**

**HÅNDBOLD**

**SKYDNING OG**

**BOWLING**

Det afholdes i henholdsvis Frederiksberg Hallerne, Frihedens Idrætscenter og Grøndal MultiCenter.

Det er første gang, at så mange idrætsgrene samles, så husk at sætte kryds i kalenderen den 31. marts og den 1. april 2020, så I kan være med.

Der afholdes samlet kammeratskabsaften d. 31. marts 2020.

Indbydelsen vil blive sendt rundt senere.

Vi vil blive rigtig glade for at se så mange aktive som overhovedet muligt.







# Støtteforeningen

## PI-Københavns Venner inviterer til sit årlige bankospil

**Torsdag den 10. oktober 2019 kl. 19.00  
på Station Bellahøj, Borups Allé 266**



12 spil og 3 ekstraspil for kun kr. 80,- inkl. 3 plader.

Ekstraplader kun kr. 10,- stk, men kun i forbindelse med betaling af kr. 80,-.

Særdeles flotte gevinster.

Gevinst på 1 - 2 og 3 rækker i alle spil.

Sidegevinster på pladen fuld i alle spil.

Lodtrækningsgevinster på Indgangsbilletten.

Alle medlemmer af Støtteforeningen med pårørende er velkomne.

Hurtig tilmelding tilrådes.

Kaffe, brød, øl, vin og vand kan købes til billige priser.

Gå ikke glip af denne store oplevelse.

**IGEN I ÅR:** Gevinst på bankonumre - 1 række kr. 300,- 2 rækker kr. 500,- pladen fuld kr. 1000,- alt i gavekort til MATAS.  
Plade med alle 90 numre sælges for kun kr. 20,- pr. plade.

**Tilmelding, hurtigst muligt, og senest den 3. oktober 2019 til:**

**Idrætskontoret - på [pi-kbh@politiidraet.dk](mailto:pi-kbh@politiidraet.dk)  
OBS - OBS - kun tilmelding på mail**

Med venlig hilsen og på gensyn. Bestyrelsen i Støtteforeningen



# TAK for nu og

Af Marcus Persson  
formand for Fodboldafdelingen, PI-København  
Fotos Simon Iversen, PI-København





## VELKOMMEN til!

Det er i overskrift sådan som en sommer bedst kan betegnes for en fodboldklub som PI Fodbold. I modsætning til vinterpausen, der strækker over fem måneder, så er der kun 1,5 måned fra, at turneringen slutter i juni, til at den starter op igen i august.

Sæsonen blev afsluttet på hæderlig vis for klubbens hold. Vi vidste inden sæsonen, at ovenpå de mange oprykninger de sidste to år, så ville dette nok være året, hvor vi i stedet skulle etablere os. Det er derfor glædeligt, at alle klubbens hold blev i deres respektive rækker, mens ét hold til og med klarede oprykning: Tillykke til PI 4.

Om holdene klarede sig med nød og næppe, eller blev en del af sub-toppen, er for så vidt underordnet. Det vigtigste er, at der er et godt fundament at arbejde videre med.

Klubbens højest rangerede hold, PI Herre 1, fik efter en sløv start rettet lidt op på det henover foråret. Desværre har mange skader sat en stopper for, at man kunne være med i det øverste lag.

Sæsonen blev afsluttet, som det bør gøres. Traditionen tro afholdt klubben afslutningsfest i juni måned, hvor man udover at sige på gensyn også benytter lejligheden til at hædre nogle af de mange spillere, som har gjort en særlig indsats for deres hold eller klubben.

De respektive hold uddeler selv en Årets Spiller og Årets Fighter, mens klubben uddeler de tre største hædersbevisninger. Udover topscorerpokalen lægges der vægt på, udover de fodboldmæssige resultater og færdigheder, vedkommendes indvirkning på klubben i helhed med alt fra sociale arrangementer til medvirken i frivilligt arbejde og lignende.

**Årets Topscorer** Mikkel Haakansson  
**Årets Fidus** Simon Iversen  
**Årets Tørsleff** Mikkel Tranberg

Festen i sig selv forløb fantastisk, og blev af flere kategoriseret som en af de bedste i mange år. Det er glædeligt, når vi fra bestyrelsens side har prioriteret at allokere en fast person fra bestyrelsen, til at håndtere vores forskellige arrangementer.

### SOMMEREN KOMMER OG GÅR

Sæsonen starter igen allerede i midten af august. Optimalt set vil det betyde, at træningen påbegyndes i slutningen af juli. Desværre er virkeligheden en anden, da mange pga. ferier, studiejobs ude i sommerlandet m.m. først er tilbage i København i løbet af august. Det er efterhånden en udfordring, vi er bekendt med, men ikke desto mindre en, der stadig giver hovedpine blandt trænerne.

Trods dette har starten været god. Der har været et godt fremmøde på banerne i Valby, og de første par resultater, der er kommet, lover godt for den kommende sæson.

Vi gør i den forbindelse opmærksom på, at PI Fodbold træner, som følger frem til starten af november:

**PI Damer**  
Onsdag 18.30

**PI Herrer 1 (Københavnsserie niveau)**  
Tirsdag og torsdag 18.00

**PI Herre 2, 3, 4**  
Tirsdag 18.30







## EM guld til PI-København

Tommy vinder

Af Morten Bollesen – formand for Judoafdelingen, PI-København  
Fotos af Cees de Haan, Gabriel Juan, Morten Bollesen og Daniel Dyrberg

Sommeren har været en travl periode for Judoafdelingen. Det største resultat for klubben er Tommy Macias, der vandt guld ved Europamesterskaberne i Minsk i vægtklassen – 73 kg. Tommy er svensker, men bosiddende i Danmark og repræsenterer derfor Sverige.

Tommy kæmpede sig til finalen, hvor han besejrede aserbajdjaneren Rustam Orujov i en fantastisk kamp. Stort tillykke til Tommy, som igen viser sig som en fuldendt atlet. Han er elitesportsmand, familiefar og samtidig er han foregangsmand til den daglige træning, hvor han altid går forrest. Tommy var til VM i Japan, hvor han desværre ikke gik videre fra den indledende runde, han vandt sin første kamp, men tabte den næste kamp knebent. Næste mål for Tommy er OL 2020 i Tokyo.

### EUROPEAN JUDO CHAMPIONSHIP FOR VETERANER

Daniel L. Dyrberg var til European Judo Championships 2019 på Gran Canaria i slutningen af juli. Her kæmpede han sig til en flot 5. plads i sin aldersgruppe 35 år til 39 år i vægtklassen -100 kg. Han fik 4 kampe i sin vægtklasse. Et flot resultat set i lyset af, at Daniel er begyndt med judo i en sen alder. Efterfølgende blev Daniel spurgt, om han ville kæmpe for et tysk hold i holdkonkurrencen i aldersgruppen "under 45 år". Daniel siger aldrig nej til at kæmpe. De mødte først Georgien, som de tabte

til, mens Frankrig og Spanien blev besejret, men desværre tabte holdet så til Italien, hvilket gjorde, at de ikke gik videre og kunne komme til at kæmpe om medaljer.

Daniel deltager i VM for veteran i Marrakech i Marokko fra den 10. til den 13. oktober 2019. Han træner i øjeblikket hårdt og målrettet, så vi krydser finger for ham.

### UNGDOMS OL

Kalle Friis-Hansen er inden i en rivende udvikling. Han blev udtaget til at repræsentere Danmark til "European Youth Olympic Festival Judo 2019" i juli måned i Baku Azerbaijan – et europæisk ungdoms OL, hvor Danmark var repræsenteret i mange forskellige sportsgrene. Kalle kæmpede i vægtklassen – 73 kg. I den første kamp mødte han en kæmper fra England, som han let besejrede. I den næste kamp skulle han møde en kæmper fra Frankrig, som han kæmpede næste lige op med. Men desværre blev Kalle kastet til sidst i kampen. Det var Kalles første store internationale turnering, og han kom derfra med en masse erfaring. Kalle er lige startet i 2. g, han har rigeligt at se til, 7 træningspas om ugen, skolegang og fritidsjob. Et sådan liv kræver penge og opbakning fra familien.

### SOMMERLEJR

Til årets sommerlejr i regi af Judo Danmark var PI-København



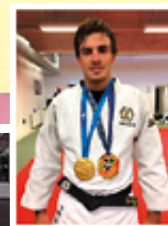




Tommy kaster

Tommy med medaljer

En glad Kalle



Kalle Friis-Hansen kaster



Daniel kaster

også repræsenteret med Martin Hjelm, Kalle Friis-Hansen, Maher Hermerit Sadek, David Ivanian, Jesper Friis-Hansen, Mikkel Frederiksen, Per Tøndring og træner Lars Maagaard. Flere af deltageren måtte dog pendle frem og tilbage mellem København, da arbejdet også skulle passes.

## KONGRES I JAPAN

PI-København træner Lars Maagaard repræsenterede Danmark ved IJF (International Judo Federation) kongres i Japan sammen med formanden for Judo Danmark. Vi håber, at han kommer hjem med inspiration til klubben og til Dansk judo.

## NYT HOLD FOR BEGYNDERE

Judoafdelingen starter et nyt hold op i løbet af efteråret under ledelse af Andreas Vaaben Pedersen og Mathis Damgaard.

Målgruppen er politifolk/politielever, der ønsker at forbedre deres færdigheder inden for magtanvendelse. Vi træner mandag fra kl. 18 til kl. 19 med start omkring efterårsferien, - mere følger i næste blad.

Resten af året kommer til at byde på henholdsvis DM for hold og individuelt DM, stævner som vi har store forventninger til, da vi har en forventning om, at PI-København igen skal blive den mest vindende klub.

David Ivanian er udtaget til VM i Kasakhstan i slutningen af september, - her kommer David op mod virkelige gode modstandere, og vi er meget spændte på, hvilke resultater han kommer hjem med. En ting er sikkert - det bliver hårdt!





# Fotokavalkade fra Standerhejsningen



*Klar til sæsonstart*



*Festtalen*



*Hygge ved standerhejsning*

Tekst og foto Ivar Brochorst Christensen, PI-København

En lille samling af billeder fra Standerhejsningen 2019 den 20. maj i Sejlsport- og Kajakafdelingen.

Klubben havde lige anskaffet sig en ny sejlbåd, og den skulle døbes ved standerhejsningen.

Vores kasserer, Lotte, var gudmor, og formanden, Brian, holdt festtalen på kajen ved båddåben.

Det nye skib blev døbt PERLEN, og i skrivende stund kan det konstateres, at den har været flittigt brugt gennem forår og sommer.

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.







*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)*