

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 8 • 2019



Fodbold kvinder Danmark - Ungarn

Danske politimesterskaber i mixvolleyball

Danske politimesterskaber i maraton

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
Danmark vandt kvalifikationskampen 6-5
mod Ungarn i kvindefodbold, og kvalificerede
sig dermed til de Europæiske politimester-
skaber i Norge i 2020.
Foto: Dennis Fruergaard (FRUFO)

Deadline/Udgivelse
1/20
Deadline for indl. af stof: 28. januar 2020
Udgivelse 10. marts 2020

2/20
Deadline for indl. af stof: 9. marts 2020
Udgivelse 28. april 2020

3/20
Deadline for indl. af stof: 14. april 2020
Udgivelse 28. maj 2020

4/20
Deadline for indl. af stof: 25. maj 2020
Udgivelse 7. juli 2020

5/20
Deadline for indl. af stof: 7. juli 2020
Udgivelse 18. august 2020

6/20
Deadline for indl. af stof: 19. august 2020
Udgivelse 30. september 2020

7/20
Deadline for indl. af stof: 22. september 2020
Udgivelse 3. november 2020

8/20
Deadline for indl. af stof: 4. november 2020
Udgivelse 16. december 2020

Ret til ændringer forbeholdes.



Politiidræt

Leder	5
Kvindefodbold: Danmark - Ungarn	6
Cykelryttere til landsholdet søges	14
Arbejdspladsernes motionsdag 2019	16
Styrke i trækøvelsen kropshævninger og arbejdspræstation	20
Danske politimesterskaber i mixvolleyball	24
Landskredsstævnet i golf	28
Nordiske og Danske politimesterskaber i marathon	30
Danish Police Throwdown	32

PI-Nyt

PI-København fylder 100 år	40
Generalforsamling	43
Badmintonafdelingen	
PI-København badminton	44
Bowlingafdelingen	
Dansk bowling forbund oldies	48
Brasiliansk Jiu Jitsuafdelingen	
Brasiliansk Jiu Jitsu på Færøerne	52
Dykkerafdelingen	
Station Bellahøj på besøg til undervandsrugby træning	54
Floorballafdelingen	
Turen gik til Prague Masters	56
Sejlsport og Kajakafdelingen	
Fra Struer til...En sejltur vi aldrig glemmer	60
Skytteafdelingen	
Klubmesterskab	64

Formand
Knud Stadsgaard



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Ole K. Jacobsen



FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



Knud Stadsgaard
Formand

Arbejdspladsernes Motionsdag (AM-dag) – 5 års jubilæum

Arbejdspladsernes Motionsdag havde 5 års jubilæum i år – og er for alvor blevet en landsdækkende begivenhed, der afvikles på selvsamme dag, som skolerne afholder Skolernes Motionsdag – i år fredag den 11. oktober.

I år havde flere politiidrætsforeninger også taget ideen til sig og dermed følge trop med Dansk Firma Idrætsforbunds initiativ, og det skete i et frugtbart og tæt samarbejde med den lokale ledelse.

Dansk Politiidrætsforbund er bekendt med, at i hvert fald Nordsjællands politi, Østjyllands politi og Sydsjælland og Lolland Falster politi deltog i arbejdspladsernes motionsdag. Det var stor variation i antallet af deltagere samt i forskelligheden blandt de mange discipliner, som fx hockey, volleyball, orienteringsløb og byvandring mm. Aktiviteterne krævede ikke, at man nødvendigvis skulle være i god form, tværtimod er konceptet, at alle kan deltage – og det kan de også til næste års motionsdag, hvor glæde, motion og fællesskab går hånd i hånd – hvilket Sydsjælland og Lolland Falster politi da også understregede ved deres afsluttende sociale grill- og hyggearrangement.

Mange danskere ønsker at leve sundere, men er samtidigt velvidende om, at det kan være svært at komme i gang - herunder svært at finde motivationen. En Epinionsmåling peger på, at mere end 60 % af de adspurgte var enige i, at arbejdsgiveren har et ansvar for at bidrage til god kost i kantinen samt til mulighed for kollegamotion i arbejdstiden. Jeg vil tro, at dette tal vil være langt højere for ansatte i politiet, hvor fysisk og mental parathed er en forudsætning for jobbet. AM-dag kunne være et godt understøttende afsæt hertil. Læg dertil, at ikke kun kollegamotion i arbejdstiden, men mere målret-

tet motion i arbejdstiden er ved at vinde mere og mere indpas mange steder – seneste eksempel er Hillerød kommune, hvor kommunen som arbejdsgiver sikrer, at de ansatte ugentligt kan dyrke 2 timers motion i arbejdstiden. Alt sammen baseret på evident forskning, der viser, at ikke blot helbredet og livskvaliteten hos den enkelte styrkes, men også at produktiviteten og motivationen for arbejdet øges.

Arbejdspladsernes Motionsdag er heller ikke nødvendigvis en uoverstigelig lokal planlægningsopgave, da politiidrætsforeningerne kan gå i dialog og samarbejde med Firmaidrættens mange lokale aktører, således man kan få fælles udnyttelse af de allerede planlagte aktiviteter.

Det eneste der kræves, er en dialog og forudgående aftale med politikredsens ledelse,

- ✓ til glæde for politiidrætten, helbredet samt den fysiske og mentale parathed
- ✓ [#DPIFi bevægelse - også til AM-dag 2020](#)

PS: Glæd dig til inde i bladet at læse mere om vores kvindelige politilandshold i fodbold, der ikke vil stå tilbage for DBU's herrelandsholds sejr og kvalifikation til EM. I en meget spændende og meget lige kamp mod Ungarn på Blue Water Arena i Esbjerg sikrede kvindelandsholdet sig efter straffesparkskonkurrence adgang til næste års finalerunde ved de europæiske politimesterskaber, der skal arrangeres af vores gode norske idrætsvenner.

Godt kæmpet piger – vi glæder os til at følge jer.

Knud Stadsgaard
Formand





FODBOLD KVINDER DANMARK – UNGARN

Af Anne Louise Kent, Dansk Politiidrætsforbunds fodboldudvalg
Fotos Dennis Fruergaard (FRUFO)

Danmarks politi fodboldkvinder var med i lodtrækningen om at spille kvalifikationskamp til Europæiske mesterskaber i Politilandsholdsfodbold for kvinder i Norge i juni 2020. Danmark trak Ungarn på hjemmebane. Vi gik straks i gang med planlægningen. Vi skulle finde de bedste 15 piger til at udgøre holdet til netop denne kamp.

Desværre mistede trænertrioen den ene træner, idet Magnus Buhl Hansen på tragisk vis blev dræbt i en trafikulykke på Langebro i juni måned. Mie og jeg var nu alene om at samle holdet. Magnus havde bidraget med en stor indsats omkring holdet, og der ventede en del arbejde for Mie og jeg. Vi fik dog fat i rigtig mange fodboldinteresserede politikvinder, nye som gamle, og havde vores første samling uden Magnus i september måned.

Rigtig mange piger var mødt op i håb om at komme på holdet til kvalifikationskampen. Vi fik udtaget foreløbig 18 spillere og efter den sidste samling i oktober, blev det endelige hold på 15 spillere fundet. Ligeledes havde vi fået kontakt til Henrik Varbøl Andersen fra Midt- og Vestjyllands politi. Henrik har en del erfaring med kvindefodbold og er til dagligt træner for Vibbjerg's damehold.

Kampen skulle spilles i Esbjerg, da kampen, udover at være en kvalifikationskamp, også skulle være en mindekamp for Magnus. Magnus er født og opvokset i Esbjerg og har trådt sine første politiske på Esbjerg politigård. Esbjerg politi og Esbjerg Politiidrætsforening havde forud for kampen lavet et stort stykke arbejde, både med at finde overnatning, bespisning og bane til kampen. De havde arrangeret, at kampen skulle spilles på Blue Water Arena, der er hjemmehold for Esbjergs superliga hold. Der var gjort en stor indsats for at få inviteret folk fra nær og fjern for at mindes Magnus.

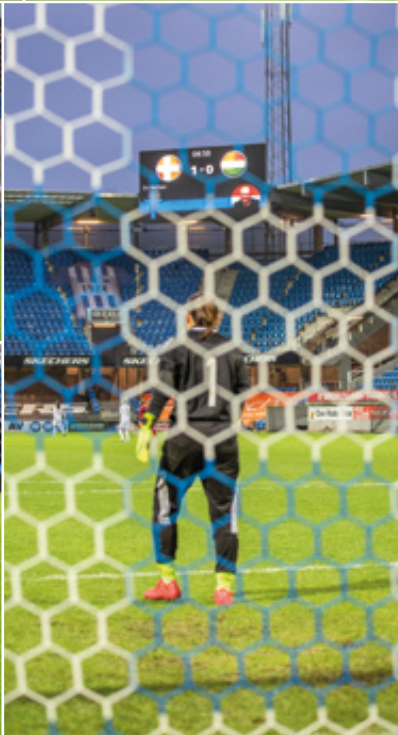


Det var en flok nervøse piger, der gik på banen fredag den 15. november 2019 kl. 16. For mange af pigerne var det deres debut kamp for det danske politilandshold. Udover at være nye på holdet, lå der også et stort forventningspres fra trænerne, idet kampen havde stor betydning, både fordi en sejr var billetten til EM i Norge, men også for at ære Magnus og hans familie.

Kampen blev fløjtet i gang af superliga dommer Mads-Kristoffer Kristoffersen og efter blot 2 minutter fik danskerne en kontra, hvor Ida Andersen bragte det danske hold foran med 1-0. Pigerne spillede fornuftigt, men nervøsiteten gjorde, at der blev lavet nogle fejl afleveringer. Ungarn fik udlignet i det 28. minut,

og stillingen var nu 1-1. Vi gik til pause med uafgjort, og fik justeret lidt på forventningerne, og gik til anden halvleg med hovedet og humøret højt.

Ligesom første mål, så fik vi hurtigt en kontra, og Rikke Christensen satte sikkert bolden i nettet til en 2-1 føring. Desværre skete det, som skete i første halvleg. Nervøsiteten skinnede igennem, og de næste 10 minutter var præget af fejlfafleveringer fra os og godt spil fra Ungarn, hvilket resulterede i en scoring i både det 62. og det 64. minut, og pludselig var der vendt op og ned på scoretavlen, hvor der nu stod 2-3 til Ungarn. De danske piger lavede dog op og spillede nogle fantastiske mi-



nutter, hvor der var gode opspil og flere skud på mål, hvoraf et ramte stolpen. Men bolden ville ikke ind. Vi nærmede os slutfløj-tet og pigerne pressede på. Endelig i det 88. minut scorede den efterhånden rutinerede politilandsholdsspiller Ditte Pedersen til slutresultatet 3-3. Håbet levede stadig for de danske piger, for nu stod den på straffespark. Vores rutinerede målmand Tine Katja Valta gjorde sig klar. Mie og jeg vidste inderst inde, at hvis der er noget Valta kan, så er det at redde straffe!

Vi fandt 5 gode skytter, og første spark lå hos danske Laura Pedersen, som satte den sikkert ind. Danmark var foran. Ungarn gjorde klar til første spark, og Valta var klar i målet. Ungarn sparkede og Valta reddede, JUBIII. God start på straffespark.

Diana Miroslaw brændte desværre for danskerne, og det gjorde Anna Fisker også, men i sidste ende betød det ikke noget, for Valta reddede endnu et af Ungarns spark, og da de også sparkede helt forbi, så endte resultatet 6-5 i danskernes favør. Vi vandt, vi er videre, vi havde den bedste målmand. Valta var helt formidabel i målet, og hun skal have en kæmpe hånd for sin ekspertise i målet. Stor ros til Ida Andersen for at spille en flot kamp hele vejen i gennem og tak til alle spillerne for indsatsen, I gjorde det godt og vi glæder os allerede til turen til Norge næste år.

Magnus ville have været stolt og vi er sikre på, at han kiggede med fra himlen.

Æret være Magnus' minde.....

CYKELRYTTERE TIL L

Af Jørgen Guldborg, formand for Cykeludvalget i Dansk Politiidrætsforbund
Fotos Dansk Politiidrætsforbunds fotoarkiv

Vi søger interesserede til bruttolandsholdet i landevejscykling.

Dansk Politiidrætsforbund og cykeludvalget, bestående af Jens Svenningsen, Morten Eslund Andersen og Jørgen Guldborg, søger interesserede ryttere til bruttolandsholdet i cykling med henblik på senere/endelig udtagelse og deltagelse ved de Europæiske politimesterskaber (EPM) i landevejscykling, der bliver afholdt i dagene den 14. - 18. september 2020 i Schweiz.

MÅL: KVINDER

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

MÅL: MÆND

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

IAGTTAGELSESLØB

- Forudgående løb og især med fokus på licenscykelløb under Danmarks Cykle Union.
- 2. juni 2020: DPM i enkeltstart, Århus (krav om deltagelse).
- 3. juni 2020: DPM i linjeløb, Århus (krav om deltagelse).
- Deltagelse i DMI og DPIF løbsserie.



ANDSHOLDET SØGES

DER SKER UDTAGELSE AF DET ENDELIGE LANDHOLD UMIDDELBART EFTER DE DANSKE MESTERSKABER I JUNI

- Vi anbefaler interesserede ryttere at søge licens hos Danmarks Cykle Union
- Rytterne på bruttolandsholdet følges tæt af Cykeludvalget op til udtagelsen i juni 2020

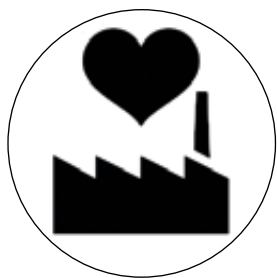
Flere ryttere har allerede vist deres interesse og er på (overvågnings)listen. Ryttere, som vi i første omgang ikke har haft kendskab til, og derfor ikke er meldt ind i forhold til bruttolandsholdet, er vi meget interesseret i at høre fra eventuelt via de lokale formænd.

Interesserede kan fremsende kontaktinfo til

Ole Kjær Jacobsen - mail: okj002@politi.dk, der sørger for at samle indkomne ønsker og videreformidle disse til Cykeludvalget.

Holderleder bliver Jens Svenningsen og assisterende holderleder bliver Morten Eslund Andersen.





ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG AM-Dag 2019

Orienteringsløb i en politigård det går "d" da virkeligt ikke... eller!

Tekst og fotos Peter Wihan, Sydsjælland- og Lolland-Falsters Politiidrætsforening

I 2018 annoncerede vores politikreds, at man ville igangsætte et trivselsinitiativ med fokus på fysisk aktivitet i fællesskab. Der blev i den forbindelse udnævnt trivselsinspiratorer i hele kredsen, og undertegnede var hurtig til at melde sig, for at se dette spændende initiativ an. Der blev holdt seminar, og der var besøg af fitness ekspert og sundhedsguru Jacob Søndergaard, der skulle skubbe skibet godt fra land. Ydermere blev der givet tilladelse til lidt træning i arbejdstiden, så det var mærkbart at øverste ledelse i Sydsjælland og Lolland-Falster Politi, også gerne ville sende nogle gode signaler og sætte kursen.

Som trivselsinspirator var der forskellige indgangsvinkler til projektet, men personligt fandt jeg det selv svært at holde vind i sejlet. Andre havde mere held med det, og har stadig gode tiltag kørende i deres lokale afdelinger. For endnu andre kuldsejlede skibet nok ret hurtigt. Årsagerne til succes, eller det modsatte, kan være mange, men hvorom er, så blev de 4 trivselsinspiratorer i Slagelse, herunder undertegnede, i sommeren 2019 enige om at tage et større spring i den rigtige retning.

Gennem Dansk Politiidrætsforbund (DPIF) blev vi opmærksomme på, at der i forbindelse med skolernes årlige motionsdag nu også var vinde, der blæste mod arbejdspladserne. Arbejdspladsernes motionsdag var født, og det var en oplagt mulighed for at samle kollegerne til en dag med trivsel, motion og sjov.

Hurtigt fik vi kontakt med øverste ledelse, der uden megen tøven greb bolden og gav os 2 timer til arrangementet og samtidig tilbød, at det var en mulighed for alle 800 kollegaer i kredsen at deltage, såfremt tjenesten tillod det. Dejligt!

I Slagelse havde vi med det samme en masse ideer til, hvordan vi kunne gøre dagen mindeværdig, spændende og forhåbentlig en tilbagevendende tradition. Vi stillede derfor også højt og planlagde flere forskellige events på dagen. Vores events blev samtidig målrettet kollegaer i alle aldre og med stor spredning på kravet for fysisk udfoldelse.

WORLD WAR II

Historic Walk

Afgang fra hovedindgangen kl. 12.10
Storyteller: Erling Goldschmidt

Rolig gåtur med fokus på hændelser fra 2. Verdenskrigs i Slagelse.

Vejløst ca. 1½ time

ERLING
GEOGRAPHIC



Fredag
11 okt.



Vi endte således efter noget tid med:

- "Historic walk" i Slagelse by, med fokus på 2. verdenskrigs-hændelser.
- Boldspil i militærets haller ved Antvorskov Kasserne,
- Fysisk styrke 5-kamp i motionsrummet.
- Fælles løb fra PG – Flere ruter med motivator/leder.
- Orienteringsløbssprintlabyrinth i Atriumgården på Slagelse PG.

Der blev samtidig kommunikeret med vores samarbejdspartnere/bofæller på Slagelse Politigård - Arbejdstilsynet og Miljøstyrelsen. De var meget interesserede i vores arrangement, men manglede støtten fra baglandet. Derfor ville de "nøjes" med at deltage fra og med fyraften. De tilbød til gengæld at hjælpe med at lave en omgang grillmad og dertil hørende kartoffelsalat. De foreslog samtidig, at vi holdt fyraftenscafé efter maden, således, at hele huset kunne gå på weekend efter en hyggelig snak over en øl eller en vand.

Således aftalt var det min egen del af arrangementet, der nu var i fokus. Jeg havde længe snakket om, at gøre mere brug af vores orienteringsløbsudstyr, som Firmaidrætsfonden havde skænket. Jeg havde egentlig også udtænkt det meste længe inden, så de overordnede linjer var klar. Dette indebar, at jeg fik



der kunne fortælles historier fra krigens tid. Kort efter kunne militæret også melde tilbage, at vi var meget velkomne til at bruge deres tilknyttede hal til sportslige lege. Løbeturen stod Nicolai Trane (Sekretariatet) for, i samarbejde med Brian Wassmann og Lars Kristjansen (Lokal efterforskning), således, at der var distancer fra 6 km til ca. 12 km. Alle tog deres tørn, så da fredag den 11. oktober oprandt, var alt klappet og klart.

Vi havde med vilje ikke lavet en større plan for tilmelding, åbningstaler eller lignende, men i stedet for lavet klare aftaler om, hvor folk skulle mødes, og hvem der så stod for den pågældende aktivitet. Der var sat information og teasere op på Politigården, der skulle lokke folk afsted, hvis arbejdet tillod det. Vores volleyballhold, der netop havde tilmeldt sig de Danske politime-



slæbt 60 tentorpæle ind i atriumgården på politigården. Og med møj og besvær fik jeg også banket dem ned mellem fliserne i gården på de rette steder. Derefter blev posterne fastspændt, og snart lignede atriumgården en større labyrint med minestrimmel, flag, poster, grill, pavillon m.m.

Trine Brask (Alarm112) arbejdede i mellemtiden med at sammensætte en 5-kamps challenge i kælderens, hvor deltagerne skulle ro, spille dart, lave squats og arm/mavebøjninger. Erling Goldschmidt (Alarm112) læste op på en "Historic Walk", som gik gennem byen til flere mindetavler og krigsmonumenter, hvor

sterskaber, indtog hurtigt hallen, og interesserede koblede sig på, heriblandt også DPIF's udsending Ole Jacobsen. Løberne stak afsted fra hovedindgangen, og den historiske gåtur tog sit udspring samme sted. 5-kamp og orienteringslabyrinten var planlagt til at tage under 10 minutter, således at alle, der ønskede det, kunne nå en runde begge steder, efter de havde løbet, gået eller spillet bold.

Samtidig var Atriumgården, hvor jeg selv havde taget opstilling, enden for alle events, da det var her grillmaden skulle indtages, og her caféen skulle afholdes.



Selvom mange var ude af huset, var der hurtigt flere igennem sprintorienteringslabyrinten. Det gik i store træk ud på at opøge poster i den rigtige rækkefølge uden at bryde minestrilm, der udgør "muren" i labyrinten. Det lyder forholdsvis nemt, men man kan hurtigt blive rundforvirret, så der var lidt at arbejde med. (Se kortet)

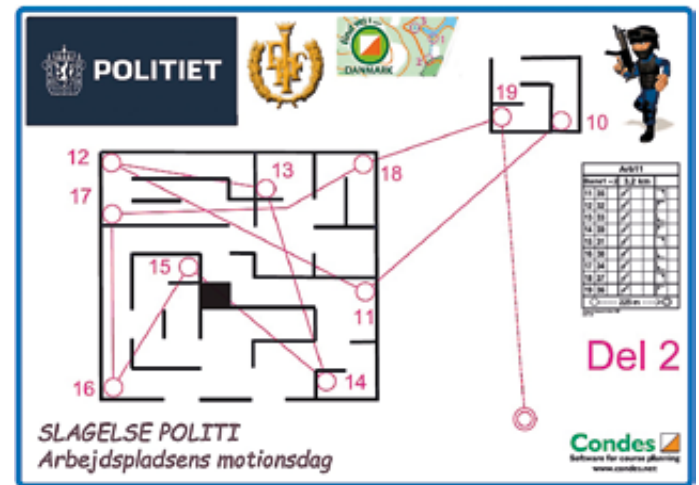
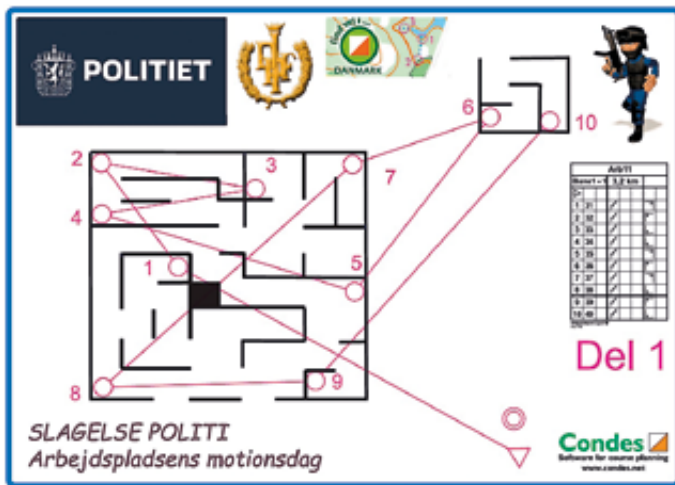
Klokken lidt i 14 stoppede hovedparten af aktiviteterne, og alle deltagerne indfandt sig i kantinen. Jeg fik derfor nu selv meget travlt med at få folk igennem labyrinten, inden de sprang på grillmaden. Samtidig kom vores samarbejdspartnere også til stedet, så pludselig var vi rigtig mange.

Snakken gik sideløbende lystigt i hele kantinen, mens 100 grillpølser med dyp og kartoffelsalat blev indtaget. De sidste interesserede fik samtidig afsluttet 5-kamp i kælderens labyrint i gården, før vi kl. 15 kunne uddele præmier til de hurtigste, de stærkeste og de heldigste.

Mange blev efterfølgende siddende og fik sig en god snak, inden arrangementet langsomt stilnede af. De mest ihærdige lukkede og slukkede kl. 18, og en meget vellykket AM-dag 2019 fik sin ende.

På trivselsgruppens vegne vil vi gerne takke alle, der deltog og gjorde det til en succesfuld dag.

Tak til ledelsen for at støtte op om arrangementet. Vi håber, at vi har taget første spadestik til en ny god tradition sammen med Firmaidrætten, og forhåbentligt vil vi se endnu flere kollegaer, der har tid og lyst til at deltage næste år.



Styrke i trækøvelsen krophæ og arbejdspræstation som po

Af Kenneth Henze, cand. mag., Politiskolen

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

De særlige politispecifikke arbejdskrav kommer til syne i forskellige situationer. Det kan være ved episoder, hvor politibetjenten skal trække, løfte eller fastholde personer eller materiel, ved passager hvor politibetjenten skal trække sig op over eller ind igennem en forhindring samt ved magtanvendelses- og nødværgesituationer. Disse opgaver har alle det tilfælles, at de kan kræve en stærk muskulatur i øvre ryg. Muskulaturen i øvre ryg skal derudover have tilstrækkelig muskeludholdenhed, til at muskulaturen kan være med til, at politibetjenten kan bevæge sig og håndtere et hårdt arbejdsliv, hvor blandt andet bevogtning samt patruljekørsel iført uniform, føringsmidler og især letvest kan udgøre store udfordringer.

Med tanke på ovenstående er det vigtigt at undersøge, om en persons trækstyrke er tilstrækkelig til at kunne gennemføre uddannelsen på politiskolen og det efterfølgende politiarbejde optimalt. En af måderne at måle overkroppens trækstyrke på er ved at måle, hvor mange gange personen kan løfte sig selv i øvelsen krophævninger, som kræver en stærk og udholdende øvre rygmuskulatur.

I et review af Herrador-Colmenero m.fl. fandt forskerne frem til, at krophævninger var et af de mest brugte testelementer i de forskellige militære-, beredskabs- og politiorganisationer (Herrador-Colmenero M., Fernández-Vicente G. & Ruiz J. R., 2014, s. 3). Derfor findes flere forskningsresultater, som viser, at overkroppens styrke og evne til at løfte kroppens egen vægt er et vigtigt testelement, hvis formålet er at måle, hvorledes en person vil præstere i en professionsrelevant test, der belyser de respektive professioners moderat og fysisk krævende arbejdskrav (Williford 1999; Tomislov, 2007).

Det er naturligvis problematisk kun at fokusere på øvelsen krophævninger som altafgørende for en persons trækstyrke og optimale arbejdspræstation. Forskning har dog vist, at en persons trækstyrke målt ved bl.a. krophævninger er en god indikator for personens præstation i professionsrelevante intense arbejdsituationer, hvorfor øvelsen indgår i den fysiske prøve for ansøgere til politiet samt ved den arbejdsfysiologiske test på politiskolen.

Politiskolen har derudover undersøgt forholdet mellem blandt andet de studerendes fysiske kapacitet målt ved krophævninger og deres præstation ved magtanvendelseseksamen. Undersøgelsen viser, at overkropsstyrke og styrkeudholdenhed i øvre rygmuskulatur har en positiv effekt på de studerendes præstation i magtanvendelseseksamen, der kan klassificeres som et fysisk meget krævende arbejde (Henze, ikke publiceret materiale).

Jo stærkere politibetjenten er, des mindre andel af sin maksimale styrke skal vedkommende bruge for at udføre en given bevægelse. Det vil sige, at en politibetjent med en stor trækstyrke/stærk muskulatur i øvre ryg alt andet lige vil kunne gennemføre et givent stykke fysisk arbejde bedre/lettere end en mindre stærk politibetjent. Årsagen hertil er, at den stærkere politibetjent kan løfte en tungere byrde eller lettere trække sig op og evt. igennem en forhindring end en mindre stærk politibetjent. Jo stærkere en politibetjent er, og jo bedre fysisk kapacitet vedkommende har, des større arbejde kan der alt andet lige udføres, før politibetjenten vil føle sig presset i situationen, og stressniveauet kan komme op på et niveau, hvor de mentale evner mindskes. Evnen til at tænke klart og fokusere forringes ofte af, at personen føler sig fysisk hårdt presset, hvorfor den fysisk bedre forberedte politibetjent alt andet lige vil opleve en forringelse af de mentale evner senere end den mindre velforberejede politibetjent (Roberts, 2013, s. 479 f.).

Australsk militær har set en sammenhæng mellem fysisk kapacitet og antallet af skader. En lavere fysisk kapacitet øger risikoen for skader (Hunt 2013, s. 619). Erfaringsmæssigt stiger skadesfrekvensen, jo mere trætt en person bliver, hvilket, givet at situationen er den samme, vil være en fordel for den stærke politibetjent.

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

øvelser for politibetjent



Der er således flere gode forklaringer på, at der bliver brugt tid og resurser på at teste politibetjentes styrkeudholdenhed i den øvre rygmuskulatur gennem en test i krophævninger. Testen er med til at afdække de studerendes generelle fysiske kapacitet, deres specifikke og professionsspecifikke kapacitet i overkrosmuskulaturen samt deres risiko for skader under uddannelsen samt efterfølgende arbejdsliv.

For at forbedre en politibetjents styrkeudholdenhed i muskulaturen omkring øvre ryg, vil træning af krophævninger, siddende vandret og lodret træk til bryst/mave, damekrophæv-

ninger, one arm row mm. være gode og specifikke øvelser. Fordelen ved damekrophævninger og row-øvelser er derudover, at de træner muskulaturen mellem skulderbladene og på bagsiden af skuldrene. Dette kan være med til at trække øvre ryg og skuldre tilbage, så politibetjenten efter mange års kontorarbejde, patruljekørsel eller bænkpøstræning ikke går krumbøjet rundt, men opnår en bedre balance mellem forside- og bagsidemuskulaturen, hvilket er med til at politibetjenten kan opretholde en hensigtsmæssig og naturlig kropsholdning.

Litteraturliste

Arvey, R. D., Landon, T. E., Nutting, S.N. & Maxwell, S.E. (1992)

Development of physical ability tests for police officers: A construct validation approach. Journal of Applied Psychology Monograph. Vol. 77, Nr. 6, s. 996-1009.

Beck, A.Q. (2015)

Relationship of Physical Fitness Measures vs. Occupational Physical Ability in Campus Law Enforcement Officers. Journal of Strength and Conditioning Research, 29/(8), s. 2340-2350.

Herrador-Colmenero M., Fernández-Vicente G. & Ruiz J. R., 2014. Assessment of Physical Fitness in Military and Security Forces

A Systematic Review. European Journal of Human Movement, 32, s. 3-24.

Hunt, A. P. (2013)

Developing Physical Capability Standards That are Predictive of Success on Special Forces Selection Courses. Military Medicine, 179, 6:619, s. 619 - 625

Knapik, J. J. (2011)

Injury rates and injury risk factors among Federal Bureau of Investigation new agent trainees. BMC Public Health, 11:920.

Roberts, A.P.J. & Cole, J.C. (2013)

The Effects of Exercise and Body Armor on Cognitive Function in Healthy Volunteers. Military Medicine, 178, 5, s. 479 - 486.

Stanish, H.I. (1999)

Prediction of Performance on the RCMP Physical Ability Requirement Evaluation. Journal of Occupational and Environmental Medicine, Vol. 41(8), s. 669-677.

Williford HN, Duey WJ, Olson MS, Howard R & Wang N (1999)

Relationship between fire fighting suppression tasks and physical fitness. Ergonomics 9: s. 1179-1186.

Danske politimesterskaber i mixvolleyball

**Tekst og fotos Robert Hansen,
Dansk Politiidrætsforbund, volleyballudvalget**

For tredje år i træk blev de Danske politimesterskaber i mixvolleyball afviklet på jysk grund, og der er nu så stor rift om, at blive arrangør af politimesterskaberne i 2020, at den jyske muld meget vel også i 2020 kan gå hen og lægge underlag til næste års festligheder. Mere herom senere.

Sydøstjyllands Politiidrætsforening havde sammen med Vejle Politiidrætsforening slået sig sammen om, at arrangere mesterskaberne for 2019. Det gode samarbejde, som startede i 2018 med de Danske politimesterskaber i 7-mands fodbold, fortsatte i år med mixvolleyball.

Førstedagen startede med, at Sydøstjyllands Politis politidirektør Jørgen Abrahamsen lagde vejen forbi og bød velkommen. Både i Dansk Politiidrætsforbund, og også ude i politiidrætsforeningerne er det en stor glæde, at ledelsen i dansk politi i så mange tilfælde, som det efterhånden er blevet, kommer forbi og byder velkommen til idrætsarrangementerne og også i flere tilfælde, enten dukker op igen, eller, hvis ikke de har kunne deltage i åbningen, kommer forbi og overrækker medaljerne ved afslutningen.

Og her i Sydøstjyllands Politikreds vil vi rigtig gerne bryste os af, at vores politidirektør Jørgen Abrahamsen lagde grunden til, at ledelsen i dansk politi nu så ofte kommer ud, og om ikke deltager i de sportslige begivenheder, så kommer ud og byder velkommen og/eller overrækker medaljer. Jørgen Abrahamsen begyndte omkring 2011 og 2012 ved politimesterskaberne i fodbold, cykelløb og løb, enten selv at være til stede, eller sendte en anden fra ledelsen, der kom og bød velkommen. Det blev efterfølgende til flere politimesterskaber, herunder også da Danmark og Dansk Politiidrætsforbund var værter ved kvindernes kvalifikationskamp i fodbold i 2015 mod Irland, som blev afviklet på Horsens Stadion, og som Jørgen Abrahamsen tog sig tid til at overvære, efter forinden at have budt spillerne velkommen.

Selv om indbydelsen var sendt ud i god tid i år, gik det lidt trægt med at få tilmeldinger. Vi frygtede lidt, at det lave antal deltagere på kun 7 hold, som deltog i 2017, ville blive en gentagelse i år, til trods for, at Aarhus formåede at samle 14 hold i 2018 ved afviklingen af det års politimesterskaber. Men så gik det lige pludselig stærkt. Og inden vi fik set os om, havde ikke mindre end 16 hold meldt sig til. Rigtig glædeligt var det at konstatere, at ikke mindre end 3 politikredse, hver især formåede at sende hele 3 hold til Vejle for at dyste i volleyballspillet. Og mange af de andre politikredse sendte 2 hold. Desværre måtte et enkelt

Alle resultater
kan ses på
www.politisport.dk



Politidirektør Jørgen Abrahamsen byder velkommen til de Danske politimesterskaber i mixvolleyball anno 2019.



hold melde fra inden dagen for mesterskabet, og at vi kun skulle opleve et afbud, var en glædelig overraskelse. Ikke mindst fordi det viser, at alle politiidrætsfolkene ude i det ganske land prioriterer politiidrætsarrangementerne rigtig højt, og gør en kæmpe indsats for at komme og deltage.

Således havde Nordjylland meldt 2 hold til, men blev amputeret i antal spillere så sent som aftenen før spilledagen, og alligevel kørte de resterende spillere til Vejle, på trods af, at de ikke var spillere nok til 2 hold. Og politifolk er jo i den grad løsningsorienteret, så de 2 nordjyske hold lånte spillere hos hinanden, så de kunne afvikle deres kampe, indtil filmen knækkede, og de måtte kaste håndklædet i ringen, da begge de nordjyske hold skulle spille på samme tid. Selv om vi i dagligdagen ofte føler,

at vi skal kunne være mere end et sted af gangen, så kunne det altså ikke lade sig gøre her. Men en stor anerkendelse af alle nordjyllands spillere, som gjorde deres yderste og ypperste for at deltage i mesterskabet.

Som arrangør af et 2-dages arrangement får man desværre ikke set så meget volleyball. De fleste af kampene fik jeg set gennem linsen på et kamera. Men heldigvis har flere af spillerne



efterfølgende fortalt, at der blev spillet fantastisk mange suverænt gode og spændende kampe, og som resultatfører kunne jeg også konstatere, at rigtig mange af kampene var ude i 3 sæt, før der blev fundet en vinder. Så på mange af holdene var jævnbyrdigheden stor, og de 4 meget kompetente dommere Per Vind Petersen,

Først spillede Breakaways en del gamle rocknumre fra 70'erne, hvor trommeslageren pludselig manglede hjælp til at holde rytmen. Heldigvis var en af de kvindelige deltagere (fik desværre ikke hendes navn) med rytmisk sans ikke sen til at melde sig som hjælper, og med fælles hjælp og en koklokke, kom Breakaways gennem nummeret. For denne hjælp kvitterede bandet med en sportstaske fra Jutlander Bank. Og senere på aftenen kom de lokale kolleger Nielsen og Thau og sørgede for, at festdeltagerne kom ud på dansegulvet til tonerne fra alle de kendte sange, som de fleste også kunne synge med på.

Popermo kom forbi på første dagen, hvor Helle Thomsen og Stig Ravn ved lodtrækning fik uddelt 2 gavekort, som Tobias Krog fra Randers PI, og Gorm Lauridsen, Herning PI, hver især nu kan nyde godt af.

Undervejs i løbet af festaftenen blev der også kåret nogle "lidt uden for nummer" begivenheder, som skete på banerne i løbet af dagen. Steffen Skov fra Vestegnen PI præsterede "Det længste svæv" under en serv, så han fik en rygsæk, Ida fra Randers PI sendte med en fodparade bolden helt op under taget, og modtog for sit eminente fodboldspil en rygsæk, mens Josefine fra Aalborg leverede en hidtil uset og ubeskrivelig serv, som blev belønnet med en rygsæk.

Vi synes også, at de 3 politikredse, som havde lagt sig i sejen og formåede at stillede med hver 3 hold, skulle have lidt at varme sig på, så en repræsentant for Østjyllands PI, Syd- og Sønderjyllands PI, samt Vestegnens PI modtog hver en lun plaid fra Spar Nord Bank.



Gorm Lauridsen fra Herning PI og Helle Thomsen fra Popermo.



Helle Thomsen fra Popermo og Tobias Krog fra Randers PI.

Torben Lykke Nielsen, Jan Søgaard og Ove Egdal meldte også tilbage, at de havde oplevet både dedikerede og også højt kvalificerede spillere og kampe.

Blandt de mange deltagere i år, sås både gamle kendinge og nye unge kolleger. Det er en glæde at se, at politisporten, og ikke mindst mixvolleyball har fået mange af de unge kolleger ud på idrætsbanerne. Dette skyldes ikke mindst, at det ofte er de "gamle" spillere, som tager fat i de unge, og får dem med ud på banerne. Lad det endelig fortsætte på den måde. Om nogle år er alle de unge blevet de "gamle" og tager så forhåbentlig fat i de til den tid nye unge spillere.

Aftenens fest blev afviklet med 2 x levende musik/orkestre.

Da andendagens spæde solskin viste sig i løbet af morgenstunden, viste flere af de første spillere sig også. Klar til politimesterskabets sidste og afgørende kampe, inden vinderne kunne findes. Egentlig var holdene i A-rækken færdige med deres indledende kampe, og skulle så kunne spille om 1. – 2. og 3. pladserne (2 kampe) på anden dagen, men det

glædelig var at konstatere, at spillerne som ikke skulle spille om de første 4 placeringer, meget gerne ville spille om fordelingen af pladserne fra 5. – 8. pladserne. Det var ikke indregnet i spilleplanerne, men heldigvis var der plads til, at det kunne lade sig gøre, så der blev spillet på alle 3 baner hele formiddagen, inden de endelig vindere i både Elite-rækken og i A-rækken kunne kåres.

Og ved den endelige medaljeuddeling skulle der selvfølgelig også kåres de bedste spillere. Og efter at de 4 dommere i samarbejde med Ditte Kennum og Berit Neilsen, samt undertegnede fra Dansk Politiidrætsforbunds volleyball udvalg, havde voteret, faldt valgene på:



Nå ja, så lovede jeg i indledningen at skrive om, at der nu er kamp om, at få lov til at afholde næste Danske politimesterskab i mixvolleyball. I alt har

BEDSTE KVINDelige SPILLER I ELITERÆKKEN
Ditte Pedersen, Vestegnen PI, som fik en meget flot skål.

BEDSTE KVINDelige SPILLER I A-RÆKKEN
Melina fra PI-Aarhus, som fik bogen om Arlette Andersens ophold i en kz-lejr, skrevet af Thomas Kvist Christiansen.

BEDSTE MANDLIGE SPILLER I ELITERÆKKEN
Thomas fra Syd-og Sønderjylland PI, som fik en rygsæk.

BEDSTE MANDLIGE SPILLER I A-RÆKKEN
Tobias Krogh fra Randers PI, som fik bogen om Arlette Andersens ophold i en kz-lejr, skrevet af Thomas Kvist Christiansen.

En stor tak skal rettes til alle de af jer, som deltog i dette mesterskab, og som gav jer tid til at stille op og dyrke noget idræt og ikke mindst social samvær med kollegerne.

Og ikke mindst en stor tak til Helle og Stig fra Popermo, forfatter Thomas Kvist Christiansen og andre samarbejdspartnere for præmier, og slutteligt også tak til Dansk Firmaidrætsforbund.

5 forskellige politiidrætsforeninger budt ind på at være arrangør af politimesterskabet i 2020. I skrivende stund har volleyballudvalget ikke besluttet, hvem der får fornøjelsen af at arrangere næste års mesterskab, men det er en stor glæde at konstatere, at der ligefrem er kamp om, at få lov til at arrangere. Tak for det til alle politiidrætsforeninger.

Som en fodnote vil jeg nævne, at vi som arrangører søgte tilskud hos Dansk Firmaidrætsforbund, som har forskellige puljer og midler, hvormed de støtter idrætten og de mange sportsarrangementer rundt om i landet. Ikke bare dem hos os selv ved politiet, men også andre aktører kan søge. Vi søgte om et nærmere bestemt beløb og fik halvdelen i økonomisk støtte, hvilket glæde os meget. Ansøgningen blev sendt afsted en sen hverdagsaften, og dagen efter var pengene modtaget hos Dansk



Politiidrætsforbund, som formidlede dem videre til os. Kontakt gerne undertegnede eller Dansk Politiidrætsforbund, hvis der er behov for hjælp eller yderligere oplysninger, hvis i påtænker at søge hos Dansk Firmaidrætsforbund, men ellers er det let og ligetil, at søge via Dansk Firmaidrætsforbunds webside.

Bedste mandlige og kvindelige spiller fra Eliterækken blev Thomas fra Syd- og Sønderjyllands PI, og Ditte Pedersen, Vestegnens PI.

Bedste kvindelige og mandlige spiller fra A-rækken blev Melina fra PI-Aarhus og Tobias Krogh, Randers PI.





LANDSKREDSSTÆVNET

Af Lars Lydiksen Laursen, Fyns PI
Fotos Gert Uffe Andersen, Landskredsen, Dansk Hospitalsidræt

Den 26. oktober 2019 havde Fyn Politiidrætsforening 2 deltagere med ved det årlige Landskredsstævne, som blev arrangeret af Dansk Firmaidrætsforbund. Stævnet blev afviklet i Fredericia, mens golfturneringen blev afviklet på Lillebælt Golfklubs baner på Østre Hougvej i Middelfart.

Forud for stævnet havde vi naturligvis lavet et baggrundscheck for at finde af, hvad Landskredsstævnet var for en størrelse, og hvordan vi stod i forhold til de øvrige golfdeltagere. Da stævnet blev afviklet i slutning af oktober, var vi naturligvis spændt på, hvordan vejrguderne artede sig. I oktober måned plejer mange golfere, at have pakket udstyret væk for sæsonen, idet mange baner er lukket eller overgået til vintergreens.

De første vejrudsigter for lørdag d. 26. oktober var ildevarslende, og stor var skuffelsen, da vejrudsigten fastholdt, at om lørdagen ville himmel og hav stå i et. Vejrudsigten lovede regn og blæst hele dagen og så med Lillebælt som nabo. Jeg må indrømme, at lysten til at melde afbud var stor, men nu da vi havde tilmeldt os, var vi også nødsaget til at stille op.

Inden køreturen tværs over Fyn, blev skabe og skuffer afsøgt for varmt golftøj, mens bagen blev kontrolleret en ekstra gang for at sikre, at regntøj og paraply var til stede.

Ved vores ankomst til Lillebælt Golfklub kunne vi konstatere, at driving rangen var lukket, hvilket var ærgerligt, idet nogle ekstra golfslag kunne have været nyttigt ligesom for at holde os varme. Det var ikke andet at gøre end at tage opstilling ved 1. tee og vente på, at det blev vores tur. Ved 1. tee fik vi et overblik over det skuffende deltagerantal. 12 personer var tilmeldt og alle 12 var mødt frem.

I GOLF

Da vi stod ved 1. tee og spillerne begyndte at tee-ud, blev det hurtigt klart, hvad udfordringen ville blive resten af dagen, og det var, om vi havde nok bolde med i bagèn. Vi kunne konstatere, at når boldene var i luften, fik de ligesom deres eget liv. Den stærke blæst førte simpelthen boldene til højre eller venstre, hvilket resulterede i længere søgetid i den høje rough end godt var. En anden udfordring i den stærke blæst kom, når vi stod på greenen og var i færd med at putte. Bedst som man havde fundet balancen og var i færd med at udføre fremsvinget, fejede den stærke blæst hen over greenen og bragte os ud af balance med et dårlig put til følge. Regnen og blæsten gjorde, at der nok blev brugt lidt flere slag på greenen end godt var. Det var også en udfordring at udfylde scorekortet. Kortet blev mere og mere vådt efterhånden som vi nåede rundt på banen og kortet var svært at læse, da det blev afleveret til kontoret.



Efter 5 timers golf nåede vi endelig hul 18, og vi kunne se en ende på vores pinsler og havde kun en tanke i hovedet, at komme ind i klubhuset og få noget at varme sig på.

Præmieoverrækkelsen var hurtigt overstået og turneringen blev vundet med 30 point. Vi fra Fyn PI sluttede sådan ca. midt i feltet. Under turen rundt på banen gik snakken om, hvad årsagen var til, at stævnet blev afviklet så sendt på året med stor fare for, at vejret ville vise sig fra sin værste side. Jeg håber, at arrangørerne vil forsøge at afvikle Landsstævnet lidt tidligere på året for at undgå, at man havner i en sådan situation med så få deltagere og med et vejr, som næsten er umuligt at spille golf i.

Nordiske og Danske politimesterskaber i marathon



Af Lisa Skov Nielsen, Nordjyllands PI • Fotos Hans Jørgen Bach, Dansk Politiidrætsforbunds atletik udvalg

Søndag den 29. september var der Nordiske politimesterskab i marathon i Odense. Egentlig var det Finland, der skulle have været vært for arrangementet, men da det finske politiidrætsforbund var hårdt presset og ikke havde tid og overskud til hverken, at arrangere eller til at stille til start, tilbød Dansk Politiidrætsforbund at overtage arrangementet. For da der i forvejen

var planlagt Danske politimesterskab ved H. C. Andersen Maraton, var det oplagt, at placere det Nordiske mesterskab der også.

Der stillede 5 lande til start: Norge, Sverige, Island, Estland og Danmark.



Se flere resultater
www.politisport.dk



Det blev til flere medaljer til flere af de kvindelige danske deltagere. Carina Jessen, Sydsjælland- og Lolland-Falster PI, vandt med sin egen personlige rekord 3:02:30 guld i det Danske politimesterskab og sølv ved det Nordiske Mesterskab, kun overgået af Kaisa Kukk fra Estland i tiden 02:49:14. Ligeledes gjorde Louise Christensen, PI-København, det super flot ved at slå 10 minutter af sin personlige rekord og kom i mål i tiden 3:09:53, hvorved hun vandt sølv i det Danske politimesterskab og bronze i det Nordiske politimesterskab. Pernille Radsted, Fyn PI, leverede ligeledes en fantastisk præstation og fik med tiden 3:17:21 bronze ved det Danske politimesterskab.

De øvrige kvindelige deltagere ved det Nordiske Politimesterskab var Lisa Skov Nielsen, Nordjyllands PI, i tiden 3:24:44 og Sabrina Larsen, Fyn PI, i tiden 3:31:20.

Hos mændene gik det ligeledes rigtig godt. Thorkild Sundstrup, Østjylland PI, vandt i tiden 2:27:22 guld ved både det Danske-

og Nordiske Politimesterskab, mens sølvmedaljen ved det Nordiske mesterskab gik til norske Frode Stenberg i tiden 2:28:26. Bronzen gik til norske David Andre Aasen i tiden 2:30:41. I det Danske politimesterskab vandt Kristian Nerstrøm, Vestegnen, sølv i tiden 2:37:39, mens Jesper Greve, Midt- og Vestjyllands PI, vandt bronze i tiden 2:38:51.

De øvrige mandlige deltagere ved det Nordiske politimesterskab var Jesper Eberhard, Nordjylland PI, i tiden 2:39:06, Martin Gravesen, Bornholm PI, 2:54:03 og Torben Klose, Fyn PI, i tiden 2:56:10.

I holdkonkurrencen ved det Nordiske politimesterskab vandt kvinderne guld, mens herrerne vandt sølv.

Samlet stillede 23 kolleger til start ved det Danske politimesterskab, mens der var 38 kollegaer til start ved de Nordiske politimesterskaber.

Danish Police 'THROWDOWN'





Tekst og fotos Elise Olesen, Vestegnens PI

Vestegnens Politis Idrætsforening (VEPI) kunne i samarbejde med Gladsaxe Crossfit torsdag den 31. oktober 2019 slå dørene op for Danish Police Throwdown 2019. Efter desværre en del afbud op til stævnet, mødte et snævert felt i form at i alt 10 hold op - kampklare til at give dagens udfordringer en skalle. Invitationen til stævnet var nået ud til vores nordiske naboer og resulterede i deltagere fra både Norge og Sverige. Fantastisk. Der skulle dystes i rækkerne RX og Intermedia og hvert hold bestod af 1 kvinde og 2 mænd.

Første WOD var en hold udgave af hero WOD til ære for vores afdøde kollega Jesper Jul. Den bestod af en masse thrusters, box jumps over, snatches og en løbetur. Det hele iført en skudsikker vest. Med en lidt for optimistisk timecap var der desværre ingen hold som nåede at gennemføre hele workouten. Men vores kollegaer fra bl.a. Århus og Sønderborg under dække af navnet "Mom, dad and son" var det hold i RX rækken, som lagde sig i front med 328 reps, imens holdet under navnet "Team Knap Så Hakket" startede i front i Intermedia rækken med 316 reps.

WOD 1

Jesper Jul Team Edt. 2.0

Buy in: 800 m løb med 1 vægtvest + 2 KB (RX: 32/24, IM: 24/16)

3 runder iført vægtvest: - 40 OA KB Thrusters (RX: 32/24, IM 24/16)
- 40 Boxjump overs
- 40 KB Snatch

Buy out: 800 m løb med 1 vægtvest + 2 KB

Timecap: 18 min

Anden WOD var endnu et forsøg på at syre armene til på de kære deltagere, og de skulle arbejde i barren med diverse udgaver af pullups, indledt af nogle runder af handstandwalk. En udfordring for både vores rutinerede og knap så rutinerede deltagere. Igen var timecap'en på 12 minutter optimistisk sat. Men et enkelt

hold "Team Noobs" med bl.a. Vestegnens Michelle Gosvig og Mathias Iversen, samt Sebastian Colin, lykkedes, som de eneste, at kæmpe sig igennem med tiden 11:17 i Intermedia rækken. Stærkt kæmpet "GO' VEPI". Hurtigste hold i RX rækken var vores kollegaer fra øst "Swedens Finest" med 189 reps.

WOD 2

Buy in: 9x7m HSW (RX) / 3x7m HSW (IM)

15 runder:	RX:	IM:
	5 T2B	5 T2B
	4 C2B	4 PU
	3 BMU	3 C2B

OBS! Der må kun arbejdes, imens en atlet hænger i statisk hold med hagen over baren!

Buy out: 9x7m HSW (RX) / 3x7m HSW (IM)

Timecap: 12 min

Tredje WOD bestod af et complex bestående af ét squatclean, ét front squat og ét STOJ og så skulle der kæmpes i disciplinen "stærk mand/kvinde". Alle atleterne fik ydet en imponerende indsats. Kiloene var fordelt ud over 6 stænger, hvor tungeste vægt i rx rækken til herrerne var 135 kg. Workouten havde vi lavet som en ladder, så holdende kæmpede side om side. Med efterhånden en del tilskuere tilstede i salen, sydede denne, og stemningen var i top. Alle fik hep og tilråb med på vejen, så der var ingen undskyldning for ikke at yde sit ypperste.

Vinderholdet i RX rækken i denne disciplinen blev holdet under navnet "Mor, far og Frøsig", som kom op på en samlet løftet vægt på 345 kg og 41 burpees. Vinderne i Intermedia rækken levede op til deres navn "Prinsessen, Bjørnen og Bøffen" med 260 kg og 55 burpees. Burpees havde vi lagt ind som en lille lækkerbiskken, så det var muligt at afgøre evt. tiebreak.

WOD 3

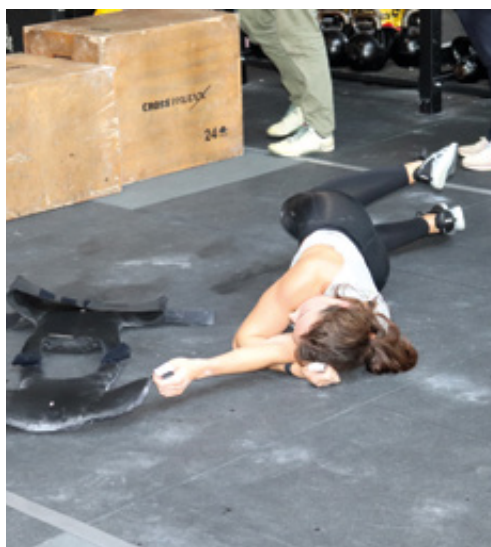
Complex ladder: 3 min pr. runde, 1 min. pr. atlet til at udføre:

- 1 squat clean
- 1 front squat
- 1 S2OH

Tiebreaker: max reps. hand-release burpees OTB

	RUNDE	MAND	KVINDE
IM	1	75 kg	45 kg
	2	82,5 kg	50 kg
	3	90 kg	55 kg
	4	95 kg	60 kg
	5	100 kg	65 kg
	6	105 kg	70 kg

	RUNDE	MAND	KVINDE
RX	1	90 kg	50 kg
	2	100 kg	60 kg
	3	110 kg	65 kg
	4	120 kg	70 kg
	5	130 kg	75kg
	6	135 kg	80 kg





Fjerde WOD var den sidste inden finalen. Vi vovede pelsen og kastede atleterne ud i løb og roning. Heldigvis var vejret med os og løbeturene kunne gennemføres i tørvejv og med et strejf af solskin. Hurtigste hold

all-over skulle igen findes i rx rækken, hvor "Team Norce" med tiden 15:10. Hurtigste hold i Intermedia rækken blev "Team Vibs" i tiden 17:38, skarpt forfulgt af holdet "Team knap så hakket" på 17:39.

WOD 4

Atlet 1 og 2: 2 km løb

Atlet 3: 2 km roning

Når alle atleter er færdige, skiftes der: **Atlet 2 og 3: 2 km løb**

Atlet 1: 2 km roning

Timecap: 25 min

4 ud af 5 hold i begge rækker gik videre til finalen. Pointene lå tæt og intet var afgjort inden. Finalen bestod af en masse snatches, pistols og lunges. Til sidst skulle de hver især et par gange op i et reb og så

var dagens strabadser overstået. "Team Norce" lagde sig igen i selen og vandt finalen i RX rækken i tiden 10:01. Imens det i Intermedia rækken blev "Team Noobs" i tiden 12:02, som klarede sig bedst.

FINALE

RX	IM
3x10 Barbell snatch @ 60/35	3x10 Barbell snatch @ 45/25
3x8 Barbell snatch @ 60/35	3x8 Barbell snatch @ 45/25
3x6 Barbell snatch @ 70/45	3x6 Barbell snatch @ 55/35
3x4 Barbell snatch @ 70/45	3x4 Barbell snatch @ 55/35

3x10 Pistols @ 10/5	3x10 Pistols
3x10 Pistols @ 10/5	3x10 Pistols
3x10 Pistols @ 10/5	3x10 Pistols
3x10 Pistols @ 10/5	3x10 Pistols

3x7 m FR Lunges @ 70/45	3x7m FR lunges @ 55/35
-------------------------	------------------------

3x3 Rope climbs (male: legless)	3x3 Rope climbs
---------------------------------	-----------------

Timecap: 18 min





Efter fintælling og dobbelttjek kunne det samlede resultat offentliggøres og følgende hold kom på podiet:

INTERMEDIA RÆKKEN

1. pladsen: Team Noobs
2. pladsen: Team Knap Så Hakket
3. pladsen: Prinsessen, Bjørnen og Bøffen

RX RÆKKEN

1. pladsen: Team Norge
2. pladsen: Sweden Finest
3. pladsen: Mom, Dad and Son

Tusind tak for indsatsen til samtlige hold, dommere og hjælpere. Vi håber I havde en ligeså fed dag som os.

A large, stylized white graphic of an oak leaf branch is positioned diagonally across the page, extending from the top left towards the bottom right. The background is a textured, light green color.

Idrætsnyheder

A large, stylized white graphic of an oak leaf branch is positioned diagonally across the page, extending from the top left towards the bottom right. The background is a textured, light green color.

PI København



Politiets
Ildrætsforening
KØBENHAVN

100 år

JUBILÆUMSFEST

Onsdag den 20. maj 2020 kl. 17.30

Festen afholdes på Docken med direkte udsigt til Øresund.
Eksklusivt arrangement for PI-København.

Arrangementet indeholder:

Velkomstdrink

3-retters middag

Vin, øl & vand ad libitum hele aftenen

Drinks- og shotsbar (mod betaling)

Underholdning i topklasse, liveband,

DJ og overraskelser undervejs

Natmad

Kom og vær med til at fejre PI-Københavns
runde dag og få en festlig aften i gode
venner og kollegers selskab.

PRIS: 400 kr. (medlem), 600 kr. (ledsager)

TILMELDING OG BETALING: Skal ske afdelingsvis og være Ildrætskontoret i hænde senest 1. april 2020. Tilmelding er bindende, og billetter refunderes ikke. Billetterne vil blive solgt efter først til mølle. Er du medlem, men ikke tilknyttet en afdeling, kan du tilmelde dig via Ildrætskontoret på pi-kbh@politi.dk

PI-København fylder 100 år

– det fejres med storslået festaften for alle medlemmer

Til næste år fylder PI-København 100 år, og jubilæet fejres med en kæmpe fest på Docken for samtlige underafdelinger og medlemmer.

Åf Elisabeth Arnsdorf Haslund, festudvalget
Fotos Docken

"Antallet af 100-årige er fordoblet – og de har det bedre end nogensinde."

Sådan lød en nyhedsoverskrift tidligere i år, og det er i hvert fald også tilfældet for en af næste års runde fødselarer, der dog næppe vil modtage et lykønskingsbrev fra Majestæten. PI København fylder hele 100 år, og foreningen må siges at være i god form.

Derfor skal denne runde dag naturligvis fejres med stil, ekstravagance og fantastisk selskab – og vi er glade for nu at kunne invitere samtlige afdelinger og PI-Københavns medlemmer til stor jubilæumsfest på Docken i Nordhavn, onsdag 20. maj 2020 (dagen inden Kristi Himmelfart).

Vi har Docken for os selv, så det er kun PI'ere, der fylder borde, barer og senere dansegulvet med frit kig til smukke Øresund. På programmet står velkomstdrink, tre-retters menu, fri øl, vin og vand hele aftenen, og når sulten melder sig igen ud på de små timer, vil natmaden blive leveret af food trucks. Kulørte shots og eksotiske cocktails kan købes i betalingsbar.

Desuden vil aftenen byde på underholdning i topklasse – et liveband og DJ vil spille op til dans – og vi kan også love et par små finurligheder og overraskelser undervejs ... Festen slutter klokken 03.

Kuvertprisen for sådan et arrangement ligger på langt over 1000 kroner pr. person, men PI-København yder et væsentligt bidrag, så prisen alene er 400 kroner for medlemmer og 600 kroner for ledsagere.

Flere informationer om den kommende tilmelding til festen følger til december/januar – og det bliver "først til mølle", da der kun er begrænsede pladser.

Jubilæumsfesterne i 2005, 2010 og 2015 har været kæmpe succeser. Mange hundrede PI'ere har sørget for fantastisk stemning og dans og fest til langt ud på natten. Vi håber, at 100 års jubilæet bliver endnu mere spektakulært – og at DU har lyst til at fejre det med resten af PI-København og samtidig få en hyggelig og festlig aften med kolleger, venner og nye ansigter fra andre afdelinger.

Sæt derfor allerede nu et STORT kryds i din kalender, onsdag 20. maj 2020 – og hvisk lige din PI-kollega i øret om det, der utvivlsomt bliver årets fest ...

Mange festlige hilsner
Festudvalget i PI-København

GENERALFORSAMLING

PI-KØBENHAVN

PI-København afholder den årlige generalforsamling
torsdag den 5. marts 2020 kl. 17.00
i Færdselsafdelingens kantine, Toftegårds Plads, 2500 Valby

DAGSORDEN, JF. PI-KØBENHAVNS LOVE § 12 STK. 2

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

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

Efter generalforsamlingen vil der være spisning, og ønsker man at deltage i denne spisning, skal tilmelding ske til Idrætskontoret pi-kbh@politi.dk **senest den 24. februar 2020**.

Forretningsudvalget





PI-KØBENHAVN



Tekst og fotos Casper S. Christensen, PI-København, formand for Badmintonafdelingen



Vi har heldigvis også haft spillere, der kunne indgå i træningen på prøvetræning, det er vi virkelig glade for, og vi byder dem velkomne med åbne arme på holdet. Det er en sand fornøjelse, når hallen er fuld, og spillet kører.

Turneringen er i gang, og vi har netop spillet to kampe, den ene med vores serie 2 hold imod KMB, Kastrup Magleby, der sandsynligvis er det stærkeste hold i vores pulje. Det kom også til udtryk, idet vi tabte kampen efter tæt og rigtig godt

spil, med cifrene 3-10. Dog har vi indgivet en klage, da vi mener KMB brugte spillere, der ikke måtte bruges, da de har spillet kampe på højere niveau, inden de spillede imod os. Reglerne skal lige granskes engang, og viser det sig, at vi ikke har ret, så er det bare vilkårene. Vi er der for at spille badminton.

Vores plus 40 hold spillede i samme weekend, dog dagen efter, en kamp der endte 4-4, hvormed PI-København ligger på en 3. plads i puljen med 1 point. Der kommer heldigvis også flere spillere i denne aldersklasse til klubben, så det forhåbentlig bliver nemmere at stille holdet. Til begge kampene kunne vi stille i vores nye træningstøj, der er en del af aftalen med Forza, der også leverer vores bolde.

Vi nærmer os den søde juletid, og lige om lidt er der juleturnering. Det glæder vi os altid til. I PI-København, Badminton er der meget faste traditioner for afholdelse af juleturneringen, og vi glæder os til en dag med fjerbold og ikke mindst samværet om aftenen med de andre foreninger, der deltager. Det plejer at blive en fest.

Det går stille og roligt fremad i Badmintonafdelingen. Vores nye hjemmeside kører rigtig fint, vi er meget tilfredse med den, selvom der løbende er småting, der skal justeres, men det klarer vi også. Hjemmesiden kan findes på www.pibadminton.dk. Da den bakkes op af reklamer på de sociale medier, hvis man bor i Københavns området og passer i aldersgruppen, samt de søgninger man måske laver på google, kan det sagtens tænkes, at man er blevet ramt af en af vores reklamer.

Vi har fået en del henvendelser på vores opslag og hjemmeside, og det er vi virkelig glade for. Selvom vi havde skrevet, at man ikke kunne komme som nybegynder, så har vi fået indtil flere til prøvetræning, der desværre ikke helt havde det niveau, som det kræver for at kunne indgå i træningen. Det er på ingen måde, fordi vi ikke ønsker folk, men man skal helst have noget ud af at træne hos os, og der bliver for stor forskel i niveau, hvilket desværre er en stor hindring. Som tingene er nu, har vi desværre ikke mulighed for at tilbyde dem, der ikke kan indgå i vores træning, noget alternativ, men med antallet af henvendelser vi har fået, er det noget vi i bestyrelsen overvejer. Der er naturligvis flere ting at tage i betragtning, for det kan være en dyr fornøjelse at leje baner.

BADMINTON

Karin på sejrsskamlen

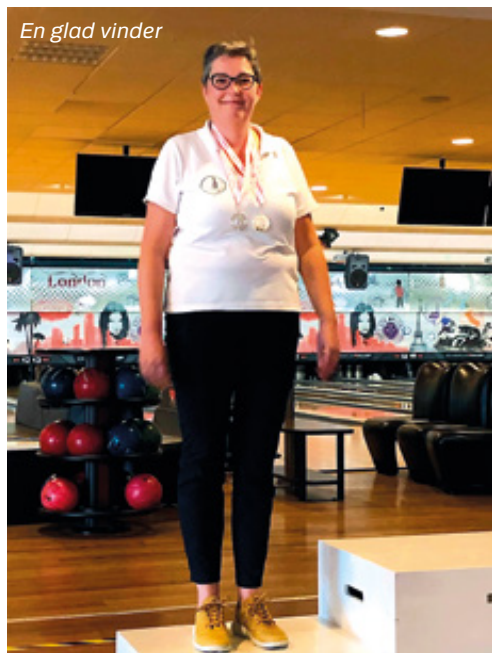


Dansk Bowling For

Af Lars Jacobsen, PI-København, bowlingafdelingen
Fotos Helle Hansen, PI-København, bowlingafdelingen



En glad vinder



Eva vinder bronze



bund for oldies

Ved Forbundsmesterskaberne den 5. og 6. oktober 2019 var Bowlingklubben repræsenteret med flere spillere flest på spin-siden. Efter indledende runder var der fortsat 3 damer med i gruppen for 50 – 60 (Helle Hansen, Camilla Poulsen og Karin Winsløv). På daværende tidspunkt havde Camilla P og Karin vundet sølvmedaljerne i rækken 50-59 årige.

Camilla og Helle blev desværre elimineret inden semifinalerne, men Karin fortsatte og i semifinalen slog hun sin modstander med 220 – 206 væltede kegler, og i finalen gik det ud over Trine fra Viborg, der blev slået efter strålende spil fra Karin med 227 mod 215. Så en meget flot guldmedalje til Karin.

I gruppen 60+ deltog Eva Kristensen, og hun nåede flot frem til semifinalen, hvor hun desværre måtte se sig slået med 1 kegle, men en flot medalje i bronze til Eva.

Holdturneringen er i fuld gang, og alle hold har været i kamp.

Damernes 1. hold har levet op til favoritværdigheden i 1. division, og det er efter 4 kampe blevet til 166 point af 192 mulige, og ved de 2 sidste kampe er der blevet sat klubrekord for 6 mandshold over 6 serier. Den 19. oktober 2019 spillede pigerne mod Allerød, og her væltede pigerne 7102 kegler, hvilket var ny rekord, men dagen efter, den 20. oktober 2019, skete det så igen, da holdet væltede 7109 kegler mod Ellipsen. Rekordholderne er Dorthe Ørving, Camilla Poulsen, Camilla Rasmussen, Anne Neven Nygaard, Lisa Herner, Stine Melchiorsen og Henriette Rasmussen.

Holdet ligger nr. 1 af 8 hold med 3.000 flere væltede kegler end nr. 2.

Dette er vel ikke unaturligt, når holdet har 3 spillere med et snit over 200 pr. serie, således er Camilla Rasmussen i top med et snit på 210 over 24 serier, Dorthe Ø med 200,7 over 15 serier og Lisa Herner med 200,7 over 23 serier.

Damernes 2 hold er havnet i en underlig række, da der kun er 5 hold. De indtager i øjeblikket 2. pladsen, men med 1 mindre spillet kamp end nr. 1.

Herrernes 1. hold ligger i 2 division øst, og er på en flot 4 plads, og der bliver væltet mange kegler af herrerne, hvilket også afspejles i stillingen – i øjeblikket en 4. plads ud af 8 hold.

Herrerne har ligeledes flere spillere over 200, med Rene Petersen på 234, 5 på 8 serier, Steffen Boie Petersen med 218, 6 på 12 serier, Arne Rasmussen med 209,7 på 12 serier og Kim Petersen med 201,7 på 16 serier, så dygtige drenge og piger i klubben.

Herrernes 2. hold er nr. 8 ud af 8 hold, men er bagud i kampe, og herrer 3 er nr. 6 af 6, men også bagud på kampe.

Mixholdet er nr. 4 men har kun spillet 1 kamp i rækken.

Stationsturneringen er igen i år - sæson nr. 25 - kommet i gang med samme antal hold som sidste år, men med en enkelt udskiftning af et hold.

Der er stor jævnbyrdighed efter 1. runde både i mester- og A-rækken, så intet bliver walkover for nogen hold, og individuelt er der gået til den med mange fine resultater, uden dog at der fra start er klarhed over, hvem der vil blive jubilæumsfører.

Vi glæder os til de næste omgange i stationsturneringen.

Brasiliansk jiu



Tekst og fotos ved Alex Holmes, PI-København

Jeg har de seneste 12 år trænet, konkurreret og undervist rundt om i hele verden, og netop dét, at rejse og skabe nye venskaber har for mig altid været en naturlig del af det, at dyrke brasiliansk jiu jitsu. For mig har det samtidig også været en helt særlig måde at opleve det unikke fællesskab på, som findes inden for netop denne sportsgren. Uanset om jeg har rejst i Europa, Amerika eller Sydamerika har det altid været lige givende, lige problemfrit og lige lærerigt for mig at sætte fod i en ny klub i et nyt land. På disse rejser har jeg ganske ofte været underlagt en naturlig sprogbarriere, men paradoksalt nok har jeg altid følt mig "hjemme" i fremmede klubber. Dette skyldes, at fællesskabet er nøjagtigt det samme, normerne er de samme, værdierne er de samme, og at brasiliansk jiu jitsu således taler det samme klare sprog i Brasilien, som det gør i Danmark.

Det var derfor også ganske naturligt for mig, at planlægge min første træningsrejse på vegne af PI BJJ, og den 11. oktober 2019 kontaktede jeg derfor Luis Antonio Pellecer Jr., som er headcoach hos Tórshavn Brazilian Jiu Jitsu, som er det eneste sted på Færøerne, hvor man kan træne brasiliansk jiu jitsu. Luis var meget åben og gæstfri og lod mig hurtigt vide, at jeg var velkommen hos mine færøske frænder. 10 minutter senere var færebilletten købt, og et nyt eventyr skulle til at tage sin begyndelse.

Lørdag den 12. oktober 2019 lagde færgen "Smyrilline" fra Hirtshals Havn med kurs mod Færøerne. Det blev en meget smuk, men også meget lang sejltur over Nordatlanten. En sejltur, som mere end én gang fik mig til at sende en stille tanke til de modige og frygtløse vikinger, som for ca. 1200 år siden krydsede det selv samme hav - dengang dog uden biograf, restaurant og træningscenter om bord på skibet.



jitsu på Færøerne



Sent søndag aften den 13. oktober lagde Smyrilline til ved den mørke og kolde kaj i Thorshavn, og jeg trillede fra borde og opsporede det Airbnb-værelse, som jeg havde booket i hjertet af Thorshavn.

Mandag morgen stod jeg op til det smukkeste solskinsvej, hvorefter jeg kørte ud i den gribende færøske natur. Her tilbragte jeg alle dagens solskinstimer og var bl.a. på en tur med en lille kutter, hvorefter jeg hikede til toppen af "Slættaratindur", som er den højeste klippe på Færøerne.

Om aftenen kl. 20 satte jeg endelig kursen mod Tórshavn Brazilian Jiu Jitsu, som efter sigende skulle have til huse på toppen af en bakke i et større idrætsanlæg. Anlægget var let at finde, sværere var det dog at finde mine nye træningskammerater. Efter nogen tid hørte jeg dog den velkendte lyd af en tung bas fra et hiphop-beat nede fra kælderens, og jeg vidste nu præcis hvilken vej, jeg skulle gå.

Nede i kælderen blev jeg taget vel imod af Luis og 13 af hans elever. Der herskede en afslappet og hyggelig stemning på træningsmatten, hvor folk allerede sad og sludrede løssluppet - præcis som at være hjemme på Artillerivej! Jeg faldt hurtigt i snak med Luis, som fortalte mig, at han egentlig er amerikansk færing, og at han, som så mange andre mænd igennem historien, blev lokket til verdens ende på grund af en kvinde. Jeg fandt også ud af, at Luis og jeg har været forelskede i sporten omtrent lige længe. Alt imens jeg trænede på et beskidt loft på Østerbro i slutningen af 2007, trænede Luis i en kæmpe klub i Michigan under en af pionererne inden for Brasiliansk Jiu Jitsu, nemlig selveste Renzo Gracie.

Dagens træning forestod Luis selv og omfattede en gennemgang af en teknik kaldet "knee on belly". Knee on belly er en af de teknikker, jeg bruger mest, hvorfor det selvsagt var enormt spændende at høre en anden erfaren kæmper undervise i en teknik, som jeg har følelsen af at kende til fingerspidserne. Luis havde heldigvis nogle lidt andre tanker omkring denne teknik end jeg selv, hvilket gav stof til eftertanke.

Efter tekniktræningen var det blevet tid til nogle runder med rigtig kamp. Udover at prøve kræfter med hans elever fik jeg selvfølgelig også fornøjelsen af at kæmpe imod Luis selv. Jeg synes altid, at det er spændende at prøve kræfter med atleter, som jeg ikke før har kæmpet imod - især når kæmperen er lige så erfaren som Luis. Det blev til nogle gode, hårde og meget lige runder. Sejren endte dog med at tilfalde PI BJJ, hvilket kun gav anledning til grin, krammere, lange samtaler og efterfølgende udveksling af teknikker.

Luis gav efter træningen udtryk for, at han var meget glad for af have fået besøg fra Danmark og spurgte mig, om jeg havde lyst til at holde et lille seminar dagen efter. Det sagde jeg selvfølgelig ja til, hvorfor jeg dagen efter holdt et seminar om netop "knee on belly" nu blot med min egen lidt anderledes indgangsvinkel til konceptet end Luis's. Luis, og hans elever virkede meget interesserede og anerkendende over for mine tanker og min måde at anskue denne teknik på, hvorfor det var en sand fornøjelse at undervise dem.

Efter et (tør jeg godt sige) veloverstået seminar inviterede Luis og nogle af hans elever mig på ølsmagning og biografur. Vi fortsatte derfor aftenen i det færøske nateliv med masser af dejlig færøsk øl samt en hyggelig tur i biografen.

Efter at være hjemvendt fra det færøske har jeg været i kontakt med Luis, og vi kører lige nu 2 parallelle undervisningsforløb i "knee on belly" og prøver hver især at implementere den erfaring vi udvekslede, da jeg var på besøg. Derudover bruger vi også hinanden til at sparre om - og udvikle vores instruktørvirke.

Slutteligt må jeg konstatere, at dette ikke er sidste gang jeg har besøgt Luis og hans elever i Tórshavn Brazilian Jiu Jitsu. Næste gang håber jeg dog, at jeg kan tage nogle af mine elever med på deres (måske) første jiu jitsu-eventyr.

Station Bellahøj på besøg ti



Holdet på bassinkanten efter en hård og sjov træning



I undervandsrugby træning

Af Niels Christian Sanden, PI-København

Fotos Kaj Jensen, PI-København

Forleden aften var der ekstra trængsel omkring springbassinet i Kildeskovshallen i Gentofte. Syv raske betjente fra Station Bellahøj havde nemlig opdaget PI Københavns undervandsrugbyafdeling og lagde vejen forbi vores midlertidige hjemmebane for at prøve kræfter med sporten.

I den brede offentlighed lever undervandsrugby en sky, næsten mytisk tilværelse. Ofte bliver vi spurgt: "Hvad er dog det? Kan man virkelig det? Drukner man ikke?" Derfor hilser vi altid nysgerrige velkomne i bassinet til en smag på verdens sjoveste boldspil i 3 dimensioner.

Fyrene fra Bellahøj gav den gas og viste masser af gåpåmod på bassinets bund 3,8 meter under overfladen. Det blev til mange gode aktioner og endda et mål eller to! Imponerende første gang med et spil, der kan virke ganske kaotisk de første

mange træninger. Vi krydser fingre for, at nogle af jer blev smittet af vores begejstring for sporten, og at i får lyst til at komme igen - der er altid plads til nyt talent i vores trup.

Vi vil hjertens gerne se flere politifolk til vores træninger - så tag dine kollegaer i hånden og kom forbi til en hyggelig slårkamp under vand!

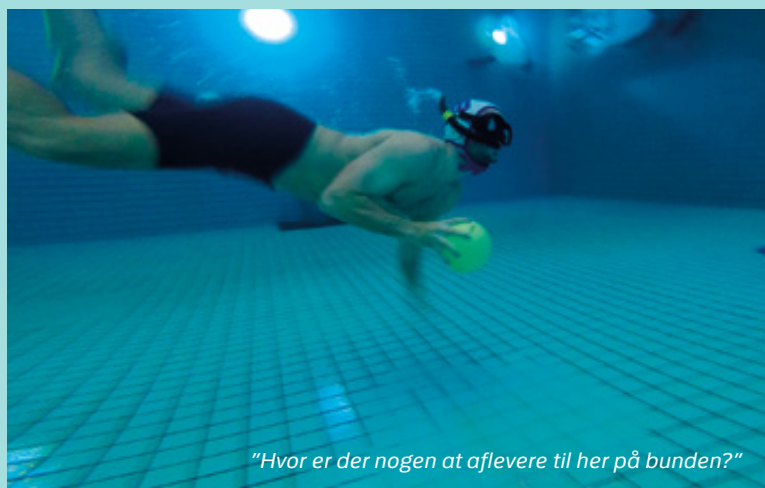
Undervandsrugby er et spil i tre dimensioner, hvor man holder vejret mens en tung bold skal puttes i modstanderens kurv på bunden af poolen. Det er forrygende skægt og stiller samtidig store krav til fysisk og mental styrke. Har du lyst til at prøve kræfter med spillet, er du meget velkommen til at komme forbi en af vores træninger i Kildeskovshallen mandage og onsdage 20.30-22.00 - Se mere på www.uvr.dk.



Scoring for næsen af en modstander



Bolden er fuld af saltvand, så afleveringer kan stødes gennem vandet



"Hvor er der nogen at aflevere til her på bunden?"



Slam dunk!



PI-FLOORBALL TUREN GIK TIL PRAGUE MASTERS

Tekst og fotos Floorballafdelingen, PI-København

PI-Floorball rejste 6. oktober til Prag for at deltage i Prague Masters 2019. Vi havde inden afgang fået beskeden om, at vi var kommet i pulje med to tjekkiske hold og et schweizisk. Vi vidste, inden vi tog af sted, at dette ville blive en ualmindelig hård turnering for os, da det var velkendt, at niveauet for lande som Tjekkiet og Schweiz generelt var højere end det danske og i den grad højere end det, man finder i Sjællandsserien, hvor PI-Floorball i skrivende stund ligger nederst.

Humøret var dog højt allerede før afgang, da vi med det i baghovedet, havde meldt os til turneringen for at opleve de andre nationers niveau og nyde socialt samvær i klubben i Prag. For os handler det naturligvis om det sportslige, men hygge og socialt samvær er også hovedelementer i klubben.

Humøret faldt dog lidt på dagen, da vores målmand måtte melde afbud grundet sygdom. Det gjorde, vi i den grad måtte

bekymre os om, at vi ville få nogle meget forsmædelige nederlag i Prag. Vi havde allerede spekuleret i, at vi meget vel slet ikke ville score i de 3 kampe, samt indkassere 2-cifrede nederlag i alle 3 kampe.

Samtidig med dette var vores ellers altid aktive dynamo Svane blevet skadet til træning og kunne ikke deltage på banen, hvilket gjorde, at vi nu kun var 9 mand af sted, og med Svane på bænken betød det reelt, vi kun havde 3 udskiftere. Tingene lyste dog lidt op, da Elvis meldte sig til målmandstjansen, og Svane som assistent for træneren fik ringet en ekstra spiller ind i form af Ronnie, der kom det hårdt tiltrængte hold til hjælp med sin deltagelse.

Således rejste vi 10 mand af sted med en hvis nervøsitet for resultaterne. Vi ankom om aftenen til en lækker lejlighed med 5 værelser og stort fælles køkken/stue, som passede helt perfekt



til den sociale profil, vi har på holdet, da den gav os alle mulighed for at være mest muligt sammen de kommende dage, når der ikke skulle spilles og ses floorball.

1. kampdag skulle vi møde tjekkiske Sokoli Pardubice B om formiddagen, og sen eftermiddag skulle vi i samme hal møde schweiziske SC Laupen. Dagen efter skulle vi til en anden hal og spille den sidste kamp mod FBC Ostrava. Det var grundet turneringens størrelse, at flere haller var i brug, da der var flere turneringer for mænd efter aldersklasse og også 2 kvindeturneringer efter aldersklasse. I det hele taget var det et større arrangement, som blev afholdt professionelt og tilmed med livescore på nettet til hver kamp.

Hver kamp varede 2 x 15 minutter modsat de normale 3 x 20 minutter, og vi kom tidligt for at melde vores ankomst til arrangørerne, hvilket gav os mulighed for at se en masse floorball i hallen. Vi var tilmeldt turneringen for 35+ år, men havde dog dispensation, således vi havde Sebastian med, som var under 35 år.

Den kamp vi så, inden vi selv spillede, viste os, at niveauet som forventeligt var højt, men gav os dog også

et spinkelt håb om, vi ikke ville falde helt igennem. Så der var stadig lidt nervøsitet, da kampen mod Sokoli Pardubice B blev fløjtet i gang. Vi holdt nullet til 6. minut og følte egentlig, vi var ok med, men ved pausefløjtet var vi bagud 4-0, og efter 4 minutter i 2. halvleg førte de 6-0, inden formanden Lasse gik forrest i 19. minut og udnyttede en assist fra Coach Behrang til 6-1. Stor jubel hos PI-Floorball, som nu havde formålet at score i første kamp. Super vigtig scoring, da vi alle håbede, vi bare kunne score en gang i turneringen. Kampen endte dog med et lidt grimt nederlag på 9-2, men med 2 mål var vi faktisk ikke utilfredse, da vi havde frygtet et meget værre resultat. Det andet mål, som pyntede på resultatet, blev leveret af vores back Peder "Tykke" Nielsen, som satte den hårdt ind på en frislags situation, hvor formanden Lasse leverede assisten.

Vi brugte herefter resten af dagen med at se floorball i hallen i 5 timer inden næste kamp mod SC Laupen, og fik set flere rigtig gode kampe og flere fantastiske mål. Så trods nederlaget var humøret som altid rigtig højt i PI-Floorball. Vores træner Behrang lagde nu strategien til næste kamp mod SC Laupen. Han besluttede, vi skulle udnytte, vi var her og afprøve et zoneforsvar, frem for vores klassiske mand/mand forsvar, da vi vidste, de var bedre end os i mand mod mand situationer, hvorfor det ville give mening at stå tæt sammen i forsvaret og på den måde hjælpe hinanden.

Vi tabte 2-0, men tog det som en sejr. Det havde fungeret rigtig godt med vores zoneforsvar, vi var kommet til chancer og flere stolpeskud. De scorede først til 1-0 i de sidste sekunder af 1. halvleg, hvilket var rigtig æv, da de på dette tidspunkt var ved at blive rigtig frustrerede over, at de ikke kunne komme igennem vores zoneforsvar. Alle stod lidt med en god fornemmelse efter kampen, samt en fornemmelse af vi med lidt held kunne havde fået et bedre resultat, men 2-0 var i den grad godkendt. Stor cadeau til træneren ændringen af strategien. Træneren fik også to udvisninger i kampen, og det var under den første af dem, de scorede til 2-0. Med de to udvisninger kunne vi på turneringssiden se Behrang var på 10. pladsen i udvisningsminutter.

Så selv med to nederlag i bagagen fejrede vi kampene med en god bøj i Prag, mens vi talte om næste og sidste kamp dagen efter. Vi ville forsætte med zoneforsvaret, og efter kampen, som lå om eftermiddagen, ville vi så kunne tage ud i byen og se nogle af turistattraktionerne. Vi regnede med det ville blive sidste kamp, da vi for at gå videre var afhængige af Sokoli Pardubice B vandt over SC Laupens i deres indbyrdes kamp, samtidig med vi skulle vinde med 3-0 over FBC Ostrava, hvilket absolut ikke virkede sandsynligt.

2. kampdag, inden vi skulle på banen, undersøgte vi, hvordan tingene præcis skulle flaske sig, for vi skulle have en kamp mere. Her opdagede vi, at vi, lige meget hvad, skulle spille en kamp mere, da der i vores turnering 35+ var seks puljer med 4 hold, hvorfor alle hold, der ikke gik direkte videre, fik en wildcard kamp, hvor man skulle spille om at få en plads blandt de 16 sidste hold. Så planerne for dagen blev hurtigt lavet om, da vi kunne se denne kamp ville blive spillet i en hal, som vi endnu ikke havde spillet i.



Kampen mod FBC Ostrava endte med et nederlag på 7-0, der var denne gang nogle ting, som ikke fungerede i vores nye zoneforsvar, samtidig var folk trætte i kroppen efter forrige dag med 2 kampe. Ud over dette endte Peder "Tykke" Nielsen med en udvisning, og det samme gjorde Riedel, mens FBC Ostrava ingen fik. Alt dette betød dog, vi var endt på 4. pladsen med en målscore på 18-2.

Efter kampen måtte vi lige runde vores lejlighed for at forny kræfterne, inden vi tog til wildcard kampen, som skulle spilles mod endnu et tjekkisk hold, FBS/Dekanka/Bohemka. Vi håbede ellers til det sidste, at det blev et norsk hold, men over livescoren så vi nordmændene vinde, hvilket betød en 3. kamp mod et tjekkisk hold.

Kampen blev spillet i den største hal i turneringen, og her blev der spillet flere kampe af gangen, og her havde man



over den ene bane hængt flag for alle nationer. Her kunne vi beundre Dannebrog, som hang til ære for det eneste danske hold i Prague Master 2019 nemlig PI-Floorball.

Selv om FBS/Dekanka/Bohemka var endt som nummer 3 i deres pulje, måtte vi hurtigt erkende, at de var det bedste hold, vi havde mødt. De var hurtigt med en virkelig god teknik, og de lugtede hurtigt, de skulle sætte sig tungt på os og angribe konstant. Allerede efter 1 minut stod den 1-0 til FBS/Dekanka/Bohemka, og inden vi rundede 5. minut stod den 4-0. Vi var hårdt pressede, men formåede at holde stillingen til pausen, men måtte i den grad kæmpe for det. 2. halvleg blev sat i gang, og igen gik der 1 minut, så havde de atter scoret, og kort efter stod den 6-0. I 20. minut fik vi et frislæg foran deres mål, og formanden skød os på 6-1 til stor jubel hos os og publikum, som godt kunne se, vi var oppe mod overmagten. Formanden tog dermed også topscoreværdigheden for PI-Floorball i turne-

ringen. Kampen var dog langt fra slut, da FBS/Dekanka/Bohemka de næste 8 minutter scorede 6 gange, så det stod 12-1. I kampens sidste minut fik vi bolden op ad banen for en sjælden gangs skyld, og formanden løb helt fri foran mål, hvor han modtog bolden og sikkert skød os på 12-2. Hele hallen eksploderede i klap og jubel, mens PI-Floorball fejrede scoringen, som cementerede formandens topscorertitel i klubben for vores turnering i Prag. Vi var nu ude af turneringen, men fortsat i godt humør. Vi var tilfredse med resultatet for FBS/Dekanka/Bohemka var bare gode, og det hele omkring turneringen havde bare været en god oplevelse. Der havde også været god stemning fra de andre hold, og det afspejlede den fælles jubel over vores sidste scoring rigtig godt.

Vi fik nydt resten af turen i Prag uden floorball, men med gåture rundt i den utroligt smukke by, hvilket var en perfekt afslutning på en perfekt tur. Vi kunne via livescore og Prague masters 2019s hjemmeside konstatere, at det ellers velspillende FBS/Dekanka/Bohemka tabte deres næste kamp 2-1 til et tjekkisk hold, mens schweizerne SC Laupen ligeledes tabte i samme runde med 6-2 til et tjekkisk hold. Sokoli Pardubice, som slog os 9-2 vandt deres kamp 4-1 over svenske Klafsarna, men tabte kvartfinalen 4-1 til

endnu et tjekkisk hold. Vinderne blev dog i sidste ende Lettiske Riga Oilers, mens turneringen for 40+ blev vundet af det svenske hold Team Thorengruppen, som i øvrigt også havde et hold, som vandt for 45+. På kvindesiden tog værternes kvinder i 30+ Vitkovic Selection sejren, mens endnu en pokal skulle til Sverige for damerne 35+ da svenske IKSU vandt denne.

Sportsligt har det været en succes trods 4 nederlag og en samlet målscore på 30-4. Vi oplevede virkelig gode hold, gode dommerpræstationer, sammenhold gennem sporten med andre nationer, nyt redskab i form af vores zoneforsvar, som skal trænes endnu mere, når vi igen står i Bellahøjhallen til træning. En stor tak til Støtteforeningen PI's Venner for økonomisk tilskud.

Så har du lyst til at stifte bekendtskab med PI-Floorball og zoneforsvar så kig forbi Bellahøjhallen. Vi er der hver onsdag kl. 20.00 - 22.00, vi har lånestave og altid godt humør.

Fra Struer til...

En sejltur vi ikke glemmer



Tekst og fotos Chenette Westergaard, PI-København
Fotos Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Uret viste 05.35. Det var en kølig morgen - termometret sagde 4 grader, og kalenderen sagde 12. april. Weekenden før havde vejret været pragtfuldt med omkring 20 grader og høj sol. Vi så derfor virkelig frem til, at vi denne weekend skulle være 4 m/k, der sammen skulle hente og sejle Sejlklubbens nyindkøbte Maxi 999 sejlbåd hjem fra Struer til hjemhavnen Kastrup. Esper, Alexander, Kenneth og jeg blev kørt til Struer af Brian, formand for klubben, med al vores grej. Vi var ret spændte på, at se båden i vandet, og vi ville bare gerne af sted - men forventede, at det nok blev noget køligere, end vi havde regnet med.

Efter en gennemgang af båden med sælger, Arne, påfyldning af gas og andre fornødenheder, samt iklædning af varmt tøj, sejlede vi afsted kl. 13.30 i direkte modvind - det vil sige for

motor. Men vi nød det, og humøret var højt, og vi snakkede om, at vi håbede, vinden snart vendte, så sejlene kunne afprøves. Vi sad og hyggede i cockpittet, og ca. halvvejs forbi Venø opdagede jeg pludselig, at der steg røg op fra motorrummet. Jeg råbte, at motoren skulle slukkes, og vi fik lynhurtigt sat sejl. Vi vendte skuden og satte kurs tilbage mod Struer, og fik herunder ringet Brian tilbage, samt sælger, Arne.

Vi tjekkede motoren igennem for at finde ud af, hvad der var galt. Vi skiftede empeller, spændebånd osv. Jo, vi lærte meget om motoren. Da den var klar igen, blev vi enige om, at vi hellere måtte komme afsted. Vi var allerede noget forsinket i forhold til vores sejlplan. Så kl. 18 satte vi igen kursen fra Struer og nu mod Jegindø havn, hvor vi ville overnatte. Vi



regnede ud, at vi nok lige kunne nå det til omkring solnedgang. Solen nåede dog at gå ned, og i tusmørke sejlede vi ind i fiskerihavnen. Ud fra Havnelodsen havde vi set, at vi sagtens burde kunne gå ind i havnen dybdemæssigt. Vi stak ca. 1,7 m, og der skulle være ca. 2 m. Det fandt vi dog ud af ikke helt stemte, da vi allerede lidt inde gik på sandbunden. Vi fik hurtigt bakket, og sejlede ud til indsejlingen igen for at vende – her sad vi så igen fast i sandbunden, bare lidt mere fast end tidligere, så vi måtte hænge ud over rælingen for at lirke båden fri. Det gik uden skader på båden, og vi opdagede, at havnefogeden stod inde på kajen med hænderne i lommen og råbte, at vi kunne lægge til, hvor han stod blandt kuttere og trawlere, for "der var vand nok til os". Han havde formentligt overværet det hele, og fået sig et godt grin. Efter at have lagt til langskibs og spist Alexanders medbragte lækre Skipperlabskovs, var vi godt trætte og gik til køjs omkring midnat. Det havde været en lang dag, og vi var også lidt slukørede over ikke at være nået så langt, som vi havde håbet.

Lørdag morgen vågnede vi omkring kl. 06.30 til nyheden om, at det havde været den koldeste morgen på denne årstid i 3 år! Og jo, det havde vi da godt nok bemærket. Selv iført uldundertøj, uldsokker og en sovepose frøs vi. Nå ja varmen virkede så heller ikke ombord, havde vi fået at vide. Vi havde dog en lille varmeblæser med, som varmede, mens vi var i havn. Vi kiggede under dørken og så, at der var vand, som vi lænsede. Vi undrede os lidt over, hvor det mon kom fra. Vi satte kursen mod Sallingsundbroen, igen varmt klædt på, da det var rigtig koldt. Solopgangen var meget smuk, og der var skyfrit, hvorfor solbrillerne blev fundet frem. Vi sejlede igen for motor, da vinden stadig var i NØ, dvs. ret mod os. Morgenmaden blev nydt udenfor i cockpitet. Jf. den oprindelige sejlplan skulle vi i går have været nået til Løgstør og overnattet, og i dag være sejlet ud fra Hals i Kattegat, hvorfor vi var meget bagud. Vi regnede ud, at vi måtte tage endnu en overnatning, denne gang i Ålborg/Marina Fjordparken. Vi forventede stærk modstrøm, samt vinden skulle blive omkring 10 m/s, og vi ville igen nok først være i havn efter solnedgang.

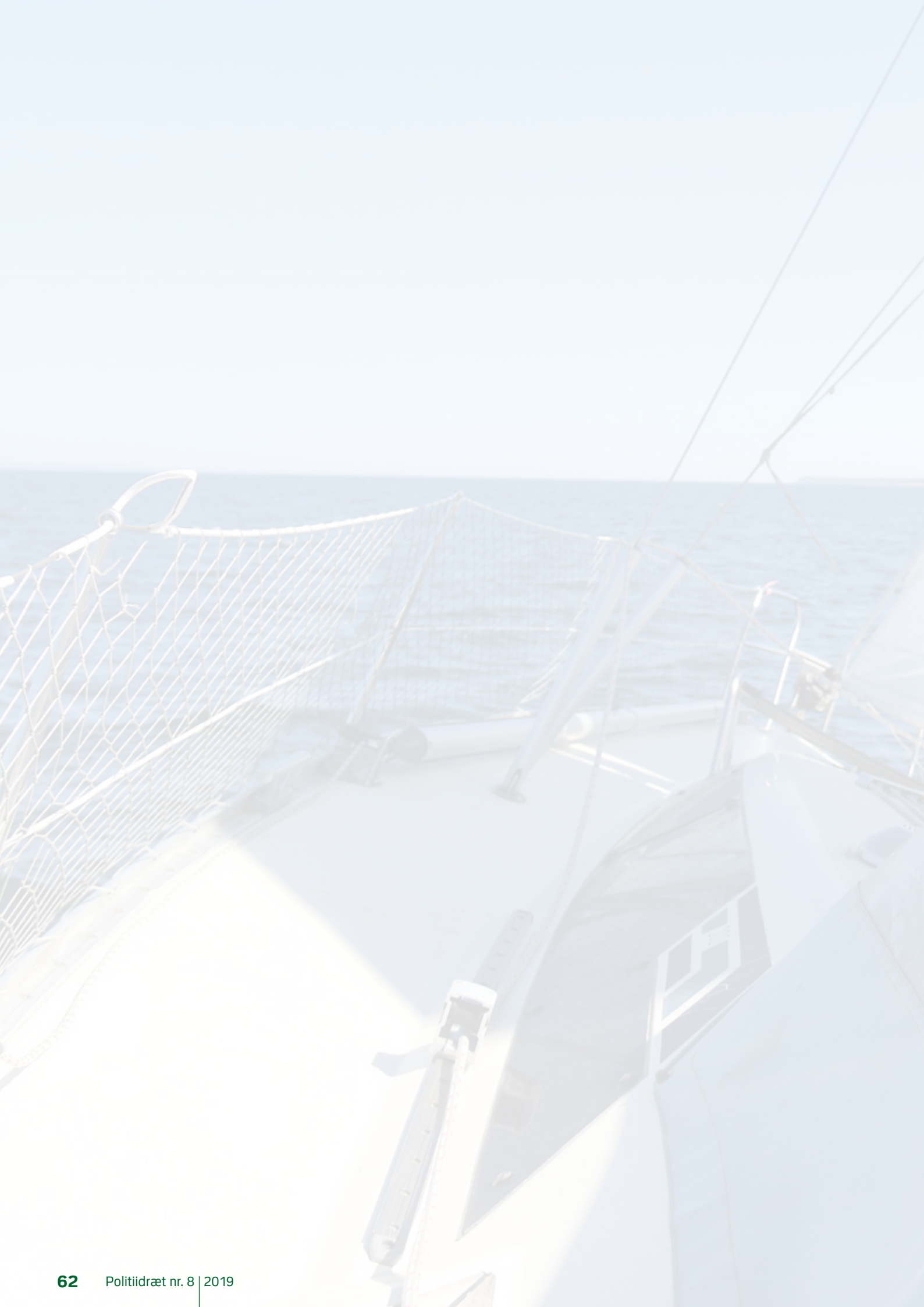
Vi mødte ingen andre både på vandet, der var kun os skøre "Kjøvenhavnerne", der ville sejle en båd hjem i denne kulde. Vi nød den smukke kystlinje op langs Fur og Livø i Limfjorden. Vi nåede i havn i mørke ved 21-tiden, hvor vi fik tændt op under den medbragte stærke chili con carne, som varmede skønt efter en dag på vandet.

Søndag morgen stod vi op kl. 6, lænsede igen vand fra under dørken, og stævnede ud mod Hals. Vinden var taget til (10 m/s), og ud gennem Langerak og Gjøl Bredning mod Hals skiftede kursen lidt, samt vinden var nu bedre i forhold til at sætte sejl, som vi så gjorde. Vi skød en god fart, og slukkede motoren. Renden ud mod Hals Barre er ret smal, hvilket gjorde,

vi måtte krydse adskillige gange. Vinden tog yderligere til, og der var vindstød, som gjorde, at båden rykkede hver gang den ramte sejlene. Da vi var trætte af at krydse så ofte, ville vi starte motoren og tage sejlene ned, før vi skulle ud i Kattegat. Men da vi prøvede at starte den, klikkede motoren bare. Vi kunne ikke finde grunden hertil, og det var lidt svært grundet vinden og krængningen på båden, at tjekke op på det. Vi havde undervejs på ruten måttet lænse vand under dørken flere gange, og der var nu igen vand derunder. Det var ved at være sidste chance for at gå i havn, da vi nåede Hals, hvis vi skulle have tjekket motoren. Grundet at vinden nu var endnu stærkere, og vi i så fald skulle sejle ind i havnen kun for sejl, fik vi gennemgået vores planlagte sejlplan ned gennem Kattegat. Kunne vi sejle kun for sejl hele vejen til Sjælland? Ud fra vores beregning skulle vinden gå endnu mere i øst, og der skulle være ca. 12-14 m/s hele vejen, hvorfor vi blev enige om, at det var for risikabelt at forsøge at gå ind i Hals havn. Vi ville dog ikke kunne gå mod Anholt som først planlagt, da vinden nu var så meget i øst, at det ville blive problematisk, når vi nåede Anholt og ikke havde nogen motorkraft, og formentlig vinden direkte mod os. Derfor blev planen ændret til, at vi sejlede ned nordøst for Grenå, hvor vi forventede vinden igen ville gå mere i nordøst frem for øst. Vi håbede, at det ville medføre, at vi kunne sejle mere i retning mod Gilleleje og langs nordkysten af Sjælland, når nu vinden kom mere fra nord.

Ved udsejlingen i Kattegat fra Hals Barre var der meget mere vind, end vi havde regnet med, og også store bølger, hvilket gjorde, at vi havde rigtig god fart, men bølgerne gjorde, at vi vuggede og krængede rigtig meget. Det resulterede da også i, at vi næsten alle blev ramt af søsyge og på skift måtte ned at ligge i kahytten eller ofre til den store Havgud. Vi havde planlagt noget mad, men som båden krængede og hoppede og dansede, var der ingen, der rigtig havde den store appetit, eller lyst til at skulle ned i kahytten. Det var kun når naturen kaldte, og man skulle på toilettet, at man vovede sig derned for en kort stund.

Hue, handsker, store sejldragter samt håndvarmere (fra skituren) var kærkomne undervejs, da det var rigtig koldt. Endnu en smuk solnedgang blev nydt, men grundet det skyfrie vejr var vi godt klar over, at natten ville blive kold på dækket. Der var mørkt, men stjerneklart, og månen hjalp også. Men uanset var vi bare en lille båd ude på det mørke vand. Et område NNØ for Hesselø med en vanddybde angivet til kun 2,2 m var vi lidt for tæt på, og gav lidt sved på panden at navigere væk fra i mørket ud fra gps'ens angivelser. Vinden var i løbet af de sidste timer stilnet af, og vi indså, at vi uden motor måtte tage chancen og søge ind mod Hundested havn. Det ville blive lidt snert, da vinden skulle falde endnu mere. Det var svært i mørket at finde indsejlingen, og jeg måtte ud forrest på dækket for at spotte bøjerne, da vi





*Tilbage i Struer efter motoren er stået af.
Der brainstormes for at finde en løsning.*



Kort tid efter afgang fra Struer – inden motoren stod af, og mens solen skinnede. Alexander, Esper og Chenette



Solen går ned over Limfjorden. Smukkere bliver det ikke, men kunne godt være en anelse varmere



bestemt ikke ønskede at komme alt for tæt på en af dem. Vinden var nu så svag, at vi måtte krydse hele vejen gennem indsejlingen, hvilket gjorde mit arbejde på dækket med at spotte bøjer endnu mere vigtigt end før. Mandag morgen kl. 04.30, lidt før solopgang, nåede vi ind på den første plads i Hundested, som heldigvis var ledig. Vi sejlede langsomt ind på det allersidste vindpust og lagde fornemt til langskibs, som var vi Kongeskibet, og vi var alle meget glade, da vi satte fødderne på fast grund. Aldrig har cup noodles smagt så godt (til morgenmad). Da de var indtaget, røg vi alle meget trætte til køjs.

Vi havde alle en bagkant mandag, hvorfor Brian kom og afhentede os kl. 09.00. Vinden var nu helt død. Båden fik lov til at ligge på pladsen (nødhavn), da vi jo ikke havde motorkraft, og vinden forventeligt ikke ville tage til før nogle dage senere.

En motormand kom og reparerede motoren, så den var klar til, at andre fra klubben nogle dage senere kunne sejle båden fra Hundested og til hjemhavnen i Kastруп. Det viste sig, at motorens kølesystem havde en mindre lækage, hvilket forårsagede vand i bunden, ligesom det havde bevirket, at startmotoren var beskadiget og skulle skiftes. Alt blev repareret for sælgers regning.

Sikke en tur. Det var meget spændende, at få lov at være med på denne tur, og vi lærte båden at kende. Vi nåede at sejle båden for motor og for sejl i forskellige vindstyrker og bølgehøjder. Det var udfordrende, og vi var indimellem pressede grundet søsyge/motorproblemer, men alt i alt var det en perfekt tur. Tak for det drenge. Ville jeg gøre det igen? JA, men måske med lidt ekstra tæpper. I øvrigt er båden siden hjemtagningen blevet omdøbt til "Perlen".

Klubmesterskab i PI-København, skytteafdelingen

Af Kim Wallbridge, PI-København

Foto Emil Langhoff, PI-København

Søndag den 20. oktober 2019 kl. 08.00-14.00 afholdte Skytteafdelingen i København traditionen tro vores årlige klubmesterskab på Kalvebod Skyttecenter, hvor vi også til daglig har træning på både pistol og riffel. Der var forinden ophængt indbydelse på de fleste tjenesteder i København, på Kalvebod skyttecenter og på vores hjemmeside. Programmet bestod af en solid blanding af skydediscipliner og med forskellige våbenklasser heriblandt tjenestepistolen. Erfaringsmæssigt ved vi, at specielt de lidt yngre skytter efterspørger de mere politi-action prægede skydninger, hvorfor vi i år bød på DSF tjenestepistol, der er en meget relevant politiskydning med magasinskifte og skydning på begrænset tid. En skydning, som kræver, at man "skynder sig langsomt" for at udnytte den begrænsede tid, man har til rådighed på den mest optimale måde. Det kan derfor være en fordel at have snydt (læs trænet) forinden. Ydermere har vi til et par enkelte træninger om søndagene øvet DSF tjenestepistol disciplinen, ligesom

medlemmerne er opfordret til at deltage i den "rigtige" DSF tjenestepistol konkurrence, der skydes på Kalvebod. Jeg skal i den forbindelse gøre opmærksom på, at man som skytte i PI Københavns Skytteafdeling er meget velkommen til at deltage hos de andre foreninger, når de arrangerer konkurrencer. Det er meget lærerigt, og der findes mange utroligt dygtige skytter udenfor vores egen lille hønsegård. Så opfordringen hermed givet videre og tøv ikke med at kontakte mig, hvis I som medlemmer ønsker at vide mere herom.

Falling Target, DGI Grovpistol og DGI Finpistol var naturligvis også med, og i alle konkurrencerne var der sørget for præmier til de to bedste skytter. Allerede nu kan jeg løfte sløret for, at præmierne bliver meget større næste år, men det kan de, som møder frem næste år, jo nyde godt af. Hvad præmierne består af, vil først blive afsløret i forbindelse med præmie uddelingen i 2020.

RESULTATERNE FORDELTE SIG SÅLEDES

DGI Grovpistol	Søren Vagn Rasmussen 351 point og John Cramer	336 point.
DGI Finpistol	Hans Christian Laubel 363 point og Preben Jørgensen	348 point.
DSF Tjenestepistol (politi)	Thomas Engel 579 point og Søren Vagn Rasmussen	562 point.
DSF Tjenestepistol (grov)	Morten Munk 541 point og Peder Karmark	505 point.
Falling Target (politi)	Thomas Engel 4,03 sek og Morten Munk	5,24 sek.
Falling Target (fri)	Thomas Engel 3,96 sek og Kim Wallbridge	4,31 sek.



Skytter med private våben i foreningen fik på dagen den påkrævede årlige kontrol, og det bliver det samme næste år i forbindelse med klubmesterskab 2020. Derfor kan skytterne, som har private våben allerede nu notere **Søndag den 27. september 2020** som dagen, hvor de skal give fremmøde og fremvise deres pistol/ riffel for formanden.

Slutteligt et stort tak til alle fremmødte og tak til Dansk Sportsskytte Forbund, der igen i år stillede med 3 hjælpere/ dommere. Bestyrelsen håber, at endnu flere af vores egne medlemmer vil møde frem næste år og deltage i en hyggelig skydning.



MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

Al info om adresseændring, forkert levering, ophør af levering af bladet og lignende henvendelse til: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi, Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund. Mail: info@politisport.dk
Ved henvendelse, **oplys gerne abonnementsnummeret - eks.: (A) 40-9999**, der står på linie 2 i adressen ovenfor