

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 4 • 2020

Coronarun 2020

Kronjylland Open og Sjælland Open i golf

1. afdeling af Sommer Cup MTB



ISSN

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

Stiftet 1. august 1946
51. årgang

Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund
v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør

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

Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182
E-mail: info@politisport.dk

Hjemmeside

www.politisport.dk

Layout

FL Reklame

Tryk

Scanprint A/S Horsens

Annonceekspedition

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

Forside

Line Folkmann, PI Aarhus, og Thomas Storgaard, Herning PI, ser ud til at nyde turen på mountainbike.
Fotograf: Jens Claumarch

Deadline/Udgivelse

5-6/20

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
Status i den Nordiske Politiidræt efter COVID 19	6
STATE og DPIF har indgået aftale	9
Status omkring Europæisk Politiidræt	10
Coronarun 2020	12
Dansk Firmaidrætsforbund yder atter tilskud	18
Invitation til afskedsreception	20
1. afdeling af sommer cup for MTB	22
Kronjylland Open	27
Pas på med at blive grådig efter træningspause	30
Fyns politi deltager i Arbejdspladsernes Motionsdag 2020	37
Sjælland Open i golf	38

PI-Nyt

Farvel til Stine - og velkommen til Mette	42
Badmintonafdelingen	
Seneste nyt	44
Bordtennisafdelingen	
Nye medlemmer søges	49
Bowlingafdelingen	
Bowlingafdelingen i en coronatid	51
Cykelafdelingen	
Cykelafdelingen på træningslejr og ramt corona følger	52
Floorballafdelingen	
Seneste nyt	55
Fodboldafdelingen	
Endelig tilbage	57
Gymnastikafdelingen	
Melder klar til ny sæson	58
Sejlsportsafdelingen	
Med Muktuk og Inukshuk på Gudenåen	60
Skytteafdelingen	
Hjemmetræning med pistol	65

Formand
Knud Stadsgaard



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Ole K. Jacobsen



FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



Knud Stadsgaard
Formand

Doping

– den lette genvej til et dårligere liv

Hvorfor denne lidt mindre positive overskrift, når jeg normalt her i spalterne skriver om de ting, der gør livet bedre - blandt andet motion, træning og socialt samvær.

Jo, det er fordi, at der i Coronaens storm faktisk trådte en aftale mellem Anti Doping Danmark (ADD) og Rigspolitiet i kraft. En aftale, der indebærer at ADD hvert år kommer på mindst 10 uanmeldte besøg i træningsfaciliteterne på Politiskolen i Øst og Vest og på ca. 30 uanmeldte besøg i politikredsene og Rigspolitiets træningsfaciliteter.

Mange vil måske nok undre sig over om det virkelig er nødvendigt med en aftale om dopingkontrol i politiets motions- og træningsrum. Lad os fra Dansk Politiidrætsforbunds side gerne være helt klare i spyttet: Det håber vi sandelig ikke, og vi håber ikke, at aftalen vil medføre en eneste positiv dopingtest, for er der nogen steder, hvor træning og doping slet, slet ikke hører sammen, så er det i politiets motions- og træningsrum.

Blå skjorter og doping er naturligvis altid et absolut "no go".

Fra Dansk Politiidrætsforbunds side bakker vi derfor helt naturligt 100 % op om aftalen med ADD, og det er også glædeligt at læse, at Politiforbundet i et Nyhedsbrev før sommerferien tilkendegav deres ubetingede støtte til aftalen.

Aftalens primære formål er, at "ADD og politiet i fællesskab arbejder for at forebygge brug af dopingmidler samt lovovertrædelser ved besiddelse og udbredelse af dopingmidler".

Det er en meget positiv måde i fællesskab at få fremmet budskabet på.

Skulle en ansat blive taget med fingrene i pilleglasset eller krukken med ulovlige præstationsfremmende midler, så er konsekvenserne ikke blot den idrætsmæssige udelukkelse og registrering i Dopingregisteret, for i sidste ende kan en positiv test også få ansættelsesretslige konsekvenser.

Langtidsvirkningerne ved brug af præstationsfremmende midler, er ved utallige undersøgelser blevet dokumenteret, og tillad mig derfor at vende tilbage til overskriften i denne leder, for det er ikke positiv læsning: Generelt dårligt helbred med øget risiko for blodpropper, hjerte- og organproblemer, manipulation med kroppens normale hormoner, impotens, psykiske og mentale problemer, og i sidste ende øget risiko for selvmordstanker og selvmord.

Kort sagt – det er ikke uden grund at ADD har sin berettigelse og gør vores samarbejde helt naturligt.

POLITIIDRÆTSBLADET

Vi håber sandelig, at du har savnet vores medlemsblad, for vi har ikke sendt et blad på gaden siden marts måned. Årsagen er det, der har fyldt hele foråret, nemlig Corona-virusen. Vi har derfor udskudt masser af danske politimesterskaber og andre stævner til efteråret og har naturligvis ikke haft det helt store at berette om, men glæd jer – de kommende numre af Politiidræt vil blive fyldt med masser af gode artikler og foto fra efterårets mange mesterskaber og stævner.

For politiidrætten – for den fysiske og mentale parathed.

✓ #DPIFibevægelse

Knud Stadsgaard
Formand

STATUS I DEN NORDISKE POLITIIDRÆT EF



Formand for Dansk Politiidrætsforbund Knud Stadsgaard ses her ved en tidligere lejlighed.

Af Jens Claumarch
næstformand Dansk Politiidrætsforbund

Fotos Dansk Politiidrætsforbund arkiv

Næstformand i Dansk Politiidrætsforbund Jens Claumarch

Formand for Dansk Politiidrætsforbund, Knud Stadsgaard, og jeg deltog den 3. juni i nordisk ITV møde, hvor de enkelte nordiske lande opridsede status hos dem, og hvor de nordiske lande blev enige om en plan vedrørende nordiske politimesterskaber fremadrettet.

ISLAND: Har åbnet for indrejse fra visse lande, laver Corona check i lufthavnen og tillader kun et begrænset antal besøgende/turister pr. dag/uge. Svenske statsborgere kan ikke pt rejse til Island.

TER COVID 19

SVERIGE: Som alle ved har de ikke været lukket ned i samme omfang som mange andre lande. Michaela fra Sverige oplyste, at de var indstillet på at deltage i mesterskaberne i skydning (hvis de må komme ind på Island), samt afvikle orientingsløb som planlagt i slutningen af september 2020 omkring Arlanda v/Stockholm – men hun var også klar over, at enkelte lande måske ikke må rejse til Sverige og måske risikerer karantæne ved hjemkomst.

NORGE: Meget på linje med Danmark. De har aflyst Europæiske politimesterskaber i fodbold for kvinder samt skubbet/udsat nationale politimesterskaber. Norske politifolk må desuden pt ikke rejse ud af Norge og der er også visse begrænsninger i selve Norge.

ESTLAND: Er ikke helt så lukket ned, og de må afvikle uden-dørs mesterskaber og vil gerne deltage i skydning samt orientering, men ved ikke om de vil få tilladelse til at rejse til Sverige.

FINLAND: Deres situation omkring manglende støtte til politi-dræt er uændret, så Marko betragter Finland, som sovende medlem af NPSA og USPE indtil videre, hvorfor de ikke deltager ved Nordiske politimesterskaber i øjeblikket.

Efter en god debat frem og tilbage i den digitale verden blev den fælles konklusion, at

Nordiske Politimesterskaber i skydning og orientering udsættes til 2021

Nærmere termin/datoer vil blive taget op i midten af november 2020, hvor de nordiske lande mødes til kongres i USPE.

Alle regner med, at vi er noget klogere på fremtiden, når vi kommer til november, og alle var enige om, at det ikke var bøvlet værd at blive med at planlægge mesterskaberne, rejseplaner, overnatning mv, når der var så mange usikre faktorer.

Efterfølgende har USPE senere i juni besluttet at rykke hele stævnekalenderen 1 år, således at politimesterskaber, der var planlagt til 2020 afvikles i 2021, mesterskaber planlagt til 2021 afvikles i 2022 og så fremdeles.

Da årskalenderen for afvikling af Nordiske politimesterskaber i forvejen er vejet op imod den europæiske stævnekalender, har jeg en stærk formodning om, at de nordiske lande i november beslutter at skubbe de nordiske politimesterskaber 1 år frem.

Nye datoer for nordiske og europæiske vil snarest blive publiceret på hjemmesiden, så følg gerne med på www.politisport.dk

STATE og DPIF har indgået aftale

STATE ENERGY



Af Jon Andersen, STATE og Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund

Fotos State

Julen er ikke just det, der falder de fleste ind her i af maj måned, men det var næsten sådan en følelse, vi sad med, da vi sidst i april blev kontaktet af Jon Andersen fra STATE, der gerne ville donere mere end 10.500 af STATE's energidrikke til DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) og vores medlemmer.

Og hvilken gave – der er nu kørt flere paller med energidrikke rundt til hovedbestyrelsens medlemmer, som sørger for den videre formidling til dig som medlem.

Den tidligere semi-professionelle fodboldspiller, Jon Andersen fik tilbage i 2012 ideen om at udvikle funktionelle drikkevarer på et højere niveau end det markedet tilbød. Jon plejede selv at blande sine egne energidrikke før kampe i 1 division. Det bestod af en sukkerfri almindelig energidrik, blandet med sportsdrikke, ekstra salte, druesukker, grøn te og forskellige kulhydrater. Den perfekte præstationsdrik. En drik, der skulle sikre både en hurtig, afbalanceret og langvarig energi med det primære formål at hjælpe mennesker med at præstere bedre med en længerevarende og mere stabilt energi i alt lige fra sportssammenhænge til helt almindeligt arbejde eller studie.

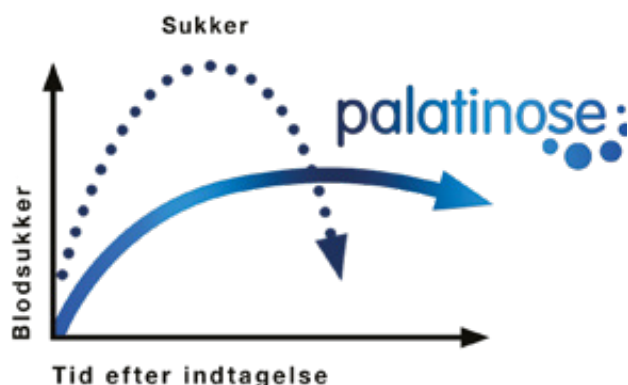
STATE er energidrikken til dig, der vil opnå en unik kombination af et højt og mere vedvarende energiniveau, og produktet indeholder både b-vitaminer, elektrolytter, dansk kildevand, koffein, naturlig grøn te-ekstrakt, taurin og den innovative sukkerart,

palatinose, der sikrer en dokumenteret langsommere blodsukkerstigning end alt almindeligt sukker, som du kender det, og det sikrer derved en længerevarende energi og en mere stabil frigivelse/optagelse i blodbanen over tid.

Næste gang du ser enten Christian Eriksen, Caroline Wozniacki eller én af de mange andre ambassadører for STATE, kan du drage paralleller mellem din og deres naturlige behov for en bedre energidrik, når du dyrker motion og idræt – ikke nødvendigvis som Eriksen og Wozniacki, men på dit eget niveau.

Du kan læse mere om STATE på www.state.nu

Kæmpestor tak til STATE for støtten til vores medlemmer.





Status omkring

Af Gunnar Andersen, vicepræsident USPE og Ole K. Jacobsen, medlem af USPE Teknisk Komite
Fotos Dansk Politiidrætsforbund arkiv

Ingen er formentlig uvidende om, at hele verden er ramt af en virus ved navn Corona. En ganske lille virus, men en virus, som har haft meget stor indvirkning på hele verdens "kendte hverdag" siden marts måned 2020.

Allerede i starten af marts oplyste det norske politiidrætsforbund, at de måtte udsætte finalerunden i fodbold for kvinder, hvor det danske politilandshold havde kvalificeret sig efter sejr over Ungarn i Esbjerg i efteråret 2019. Mesterskaberne skulle være afviklet i juni måned 2020.

Dernæst skulle det Europæiske Politiidrætsforbunds (USPE) Tekniske komite og Executiv komite mødes til fælles møde i Rumænien i starten af april, men det fysiske fremmøde blev selvfølgelig helt aflyst, og i stedet blev møderne holdt virtuelt via de elektroniske medier. Alle havde nok håbet på, at Coronaen ikke var så voldsom, og at myndighederne langsomt ville begynde åbningen af samfundene igen efter påsken, men sådan gik det som bekendt ikke.

Europæisk Politiidræt

Ole K. Jacobsen



Gunnar Andersen



runden skal afvikles i Trondheim fra den 14. – 21. juni 2021, så de danske spillere kan allerede nu begynde at snøre støvlerne og få noget kampræning inden turen næste sommer går til Norge.

Vi glæder os til at se de danske politilandshold på arenaerne rundt i Europa og Norden næste år, og ønsker alle de aktive og ledere al mulig held og lykke med forberedelserne.

SENESTE NYT

Kongressen i det europæiske politiidrætsforbund, der var planlagt til afholdelse i Wien, Østrig, den 13. - 15. november 2020, er udskudt til 2022.

Lidt senere i foråret meddelte såvel det engelske og schweiziske politiidrætsforbund, at de så sig nødsaget til at udskyde de europæiske politimesterskaber i basketball for kvinder og i cykling. Disse mesterskaber var planlagt til afvikling i juli og september måned.

På baggrund af den fortsatte nedlukning blev vi i teknisk komite bedt om at fremsende vores bud på en fremtidig aktivitetskalender til USPE-sekretariatet, og i starten af juni mødtes Executive komiteen – igen virtuelt – for at drøfte fremtiden.

Man valgte her at følge mange andre af de store internationale idrætsforbund og besluttede at udsætte årets øvrige europæiske politimesterskaber (cross - terrænløb i Hviderusland og brydning i Nordmakedonien), mens man i første omgang valgte at fastholde, at den europæiske kongres afvikles som planlagt i Wien, Østrig, i midten af november.

Det blev ved samme lejlighed besluttet, at aktivitetskalenderen rykkes et år, således at planlagte mesterskaber i 2020 rykkes til 2021, og planlagte mesterskaber i 2021 rykkes til 2022. Det er selvfølgelig hamrende ærgerligt, men fuldt forståeligt, for vi skal som politifolk overalt i Europa i første omgang varetage vores politimæssige opgaver, og så må idrætten i en periode desværre spille anden violin.

Glædeligt er det dog, at det norske politiidrætsforbund allerede har fået sat datoer på finalerunden i fodbold for kvinder. Finale-



Dansk deltagelse ved et tidligere europæisk politimesterskab



Dansk deltagelse ved et tidligere europæisk politimesterskab

CORONARUN 2020



Halltora fra Færøerne



ET SPECIELT LØB I EN SPECIEL TID

Stævneledelsen, artiklens forfatter og iværksætter Peter Wihan, med familien.



Stævnecenter

Af Peter Wihan, Sydsjællands- og Lolland Falsters Politiidrætsforening, Dansk Politiidrætsforbund

Året 2020 er pt. nok alt andet, end vi havde regnet med eller håbet på. Faktisk har det været en rutsjetur af dimensioner, og arrangement på arrangement er blevet aflyst eller udsat.

Danskerne har heldigvis håndteret selve krisen godt, og alle de mest frygtede scenarier er indtil videre udeblevet, hvilket giver en stærk optimisme for fremtiden.

Politiets stævnekalender er ikke gået ramt forbi, og stort set alle arrangementer i hele foråret er blevet udskudt. Der er heldigvis allerede mange nye datoer i spil, og vi ser frem mod et forhåbentligt spændende og konkurrencefyldt efterår.

CORONALØB IDEENS OPRINDELSE

Med en helt tom kalender i april og maj 2020, så alt mindst talt lidt trist ud. Der var ikke meget at tilbyde politiets idrætsmedlemmer, da motionsrummene også var blevet lukket. Der måtte tænkes kreativt og ideen om et såkaldt virtuelt løb, hvor alle løber deres egen rute i deres eget nærområde sprang frem.

Konceptet omkring virtuelle løb er egentligt lige til. Arrangørerne klarer den indledende fase med startnumre og en indbydelse, samt resultatdelen. Resten klarer deltagerne selv. Det er konceptet på et nemt arrangement for alle uden at skulle mødes. Heldigvis er mennesker som udgangspunkt glade for at mødes, og nærvær er en vigtig bestanddel af vores velbefindende. Vi foretrækker at ses og give hånd og ofte også et kram. Vi nyder at snakke om løbet, håne og klappe hinanden på skulderen og i politiregi også spise sammen og hyld vinderne.

NYE TIDER OG LØSNINGER

Covid19 pandemien satte en brat stopper for det netop beskrevne, og der var brug for nytænkning i en tid, hvor der ikke

var mange positive holdepunkter. Jeg var selv hurtigt grebet af og deltagende i nye initiativer omkring løb hver for sig. Jeg så også selv potentiale i at bruge disse ideer i politiregi. Ideen om et løb var klar i hovedet, inden jeg drog på Påskeferie, knap 3 uger inde i det, vi nu betragter som de første uger af Coronakrisen.

Inden påsken var ovre, var der dog også mange andre, der havde set det samme lys, og pludselig var bl.a. "Danmark løber" og "Life of Sport's" mange virtuelle løb sat i søen. Jeg blev selv hurtigt i tvivl, om jeg var for sent ude, men sendte alligevel en forsigtig forespørgsel til DPIF (Dansk Politiidrætsforbund). DPIF kunne dog som altid hurtigt se potentialet, og kort efter var det hele en realitet, selvom absolut intet var på plads, og der kun var 3 uger til stævnedato.

DE FØRSTE 24 TIMER

Jeg måtte nok have nydt min påskeferie lidt for meget, for jeg hoppede straks i søen med alle mulige initiativer, som jeg tidli-



Lene Olesen - billedvinder



Molly får sin præmie

gere kun har overvejet til andre stævner, men aldrig fundet tid til. Jeg fik derfor med lynets hast oprettet en hjemmeside. Både Ole (fra Dansk Politidrætsforbund), FL-reklame og formanden fra SPI tog sideløbende kontakt og bidrog med deres input.

med sponsortilskud, uden fremstilling af et sædvanligt fysisk program, hvilket de havde brugt i forbindelse med ishockey. Dejligt med opbakning derfra, for så var der mulighed for at lokke deltagere ud af busken med ekstra gode præmier.



Bjarke med familien

Chefen i huset blev også taget med på råd, og ideerne og problemerne var mange, så nattesøvnen blev de første dage forstyrret en smule.

Langsomt, men sikkert kom aftalerne på plads, og konceptet blev afpudset i flere forsøg, hvorefter jeg til sidst måtte trække en streg i sandet og sige: "hertil og ikke længere", hvis det skulle lykkes.

SPONSOR OG REKLAME

Freddy Rasmussen fra FL Reklame var også som altid på pletten og villige til at prøve den nye ide af. De havde et koncept

Kaisersport havde tidligere vist interesse i at danne et tættere samarbejde med politiet, så dette var en god mulighed for at imødekomme dette, fordi hele konceptet var lagt ud til at ramme rigtig bredt og rigtig mange. Normalvis holder jeg mig til at arrangere orienterings- og mountainbikeløb, hvor man ikke i samme grad har så bredt et klientel. En god og lang telefonsamtale senere var de klar med en stribe gode tilbud og præmier til lodtrækning. Herligt!

INDBYDELSEN

Indbydelsen trak i den grad tænder ud, da det var svært at gennemskue, hvordan det hele kunne løbe af stablen på en overskuelig måde. Selv små nuancer blev debatteret længe mellem mig, formanden, fru og DPIF, der også alle sammen havde ønsker (hvis I er i tvivl, så fik fru ret)

Lørdag aften den 18. april blev endnu et løb annonceret og denne gang netop på Store Bededag, som var den dag, vi havde aftalt vores projekt skulle afvikles. Det var derfor på høje tid at søsætte projektet. Kort efter var der oprettet de 3 første Facebook begivenheder, og tilmeldingerne begyndte at rulle ind. Der var nu ingen vej tilbage.

HJEMMESIDEN

Allerede i den indledende fase havde vi snakket med et eksternt firma om at styre tilmelding, startnumre samt resultatfordeling. Undertegnede brød sig dog ikke om at smide tøjlerne, og samtidig kunne jeg også se udfordringer i forhold til GDPR. Jeg ville som arrangør for noget rent politimæssigt ikke kunne stå inde for, at en fremmed aktør fik adgang til en hel del priva-



Carina Jessen – vinder dameklassen 10 km



Jacob Furu med jogger

10.00km Distance 38'59" Overtid 03'53"/km Pace



Berit VEPI

Resultatformidlingen fungerede i princippet også helt, som den skulle, men lidt problemer opstod der alligevel. Hjemmesideprogrammet, som jeg havde valgt, havde en lidt snørklet måde at låse siderne på. Det gav lidt udfordringer for deltagerne, der gerne løbende ville se hvordan det gik. Heldigvis kunne vi hurtigt hjælpe de fleste med deres problemer, men vi manglede pludselig lidt ekstra hænder i stævnecenteret. Vores andet lille problem var Facebooksiden. Vi havde valgt at låse siden for at sikre en vis anonymitet. Det gjorde, at mange havde svært ved at finde Facebooksiden og koble sig til den. Det var ikke uløselige problemer, og de blev klaret løbende, men det krævede ofte noget tid og 1 til 1 kontakt med de interesserede.

PRÆMIEFORDELING OG ANNONCERING

Præmieoverrækkelse og lodtrækning blev i et snuptag klarret over Facebook og via opslag på hjemmesiden. Langt

te persondata. Vi kunne sikkert have lavet aftaler om det meste, men tiden og mulighederne var ikke til stede med 3 uger fra ide til arrangement.

Et lukket tilmeldingssystem, ville selvfølgelig give en del arbejde, men til gengæld kunne vi sikre data med låste sider og kodeord. Planen var lagt og tilmeldingerne strømmede ind.

AFHOLDELSEN

Som nogen har bemærket var dele af det ovenstående tanker inden løbet. Nu er alt overstået og vi kan se tilbage. Dagen forløb i store hovedtræk ligeså godt eller bedre end forventet. 419 tilmeldte og rigtig mange sjove billeder før, under og efter løbet. Folk var kreative og positive i en sådan grad, at jeg mange gange i løbet af dagen fik en klump i halsen og ofte grinte med. Som stævneleder havde jeg nok også endnu mere fingeren på pulsen end de fleste, men det var alligevel min fornemmelse, at mange fulgte godt med i billeder, opslag på Facebooksiden og andre sjove indlæg. De små konkurrencer, som vi skød ind i forløbet, var også rigtigt velfungerende, så der er efterfølgende masser af positive ting at arbejde videre med.



Una - Færøerne



Simon Sørensen

hovedparten af præmierne har i skrivende stund fundet vej frem til deltagerne. Men det er noteret, at rødvin ikke en anden gang bør udloddes. De er lidt besværlige at få frem til vinderne.

BAGKLOGSKABEN

Det er naturligt efterfølgende at tænke, om dette var en enlig svale, eller om konceptet skal genbruges. Jeg er som stævneleder blevet meget klogere og har allerede mange gode ideer og ikke mindst grunde til, at man i DPIF bør overveje at støtte op om et løb til Stor Bededag 2021.

Den altovervejende grund til at gøre det igen ligger i den succes, som løbet fik både hos kollegaer, men også i de små politifamilier. Aldrig har så mange små "nye" spirer haft deres chance for at vise deres iver på gaden. Aldrig har familiefællesskabet gennem DPIF fået et så kærligt og succesfuldt spark bagi. Det var nemlig især familierne, der sammen trak deltagerantallet højt op. Familier af 4, 5 og 6 personer var med, og de hyggede sig, hvilket de mange billeder viser. Løbet ramte desuden generelt meget bredt i hele landet.

På trods af ovenstående, var der samtidig en helt reel kamp om 1. pladsen, og top-10 var ikke bare tilfældige løbere. De stærkeste politifolk trak også i løbetøjet og gjorde opmærksom på deres berettigelse på DPIFs landshold, ligesom udvalget kunne få øjnene op for nye stærke folk.

En enkelt topdeltager nævnte det åbenlyse i, at: "Det jo var sjovere at løbe tæt op af hinanden og lure hinanden af i kampens hede og lige give det sidste". Jeg medgiver, at det uden tvivl giver lidt ekstra at være i nærkamp, og det vil ingen benægte. Jeg vælger dog at se det virtuelle løb som et bedre alternativ end ikke at afholde Danske politimesterskaber i 5 og 10 km, som blev sat i bero for knap 5 år siden.

SLUTORD

Kan et virtuelt familie- og præmieløb på 5 og 10 km blive en samlende årlig event som appellerer til både eliten og til familierne? DPIF har i samarbejde med FL-Reklame brikkerne til noget der virker og med lidt små rettelser har Slagelse PI konceptet.

Tak til de mange der deltog. Tak for de utroligt mange sjove og festlige billeder. Vi har gengivet så mange billeder, som redaktørerne kunne finde plads til.



Jeanette Kvist Andersen

Dansk Firmaidrætsforbund yder atter et tilskud til politiidrætten

Politiets Idrætsforening Midt- & Vestsjælland
fik tilskud fra Dansk Firmaidrætsforbund

Tekst og foto af Kim Løkvist, DPIF og Midt- og Vestsjællands politiidrætsforening

Foreningen søgte i foråret 2019 Dansk Firmaidrætsforbund om økonomisk tilskud til vores motionsrum i Roskilde. Fra en del brugere var der et ønske om anskaffelse af en djævelsk maskine kaldet "Assault Bike", hvilket skulle være det nyeste trendredskab.

En motiveret ansøgning til Dansk Firmaidrætsforbund gav heldigvis pote i form af det fulde beløb til nyanskaffelsen. Helt fantastisk og over al forventning. Tilmed var der meget hurtig ekspedition, så der var ikke langt fra tanke til handling.

På vegne af foreningen skal lyde en stor tak til Dansk Firmaidrætsforbund for støtte, som i den grad kommer brugerne af vores motionsrum til gode.

Fotografen har her fanget Sille Bundgaard, der giver den max gas på djævelskabet





POLITIETS IDRÆTSFORENING KØBENH

INVITERER TIL STINES AFSK

AVN

EDSRECEPTION



Så kom tiden, hvor Stine - Christine Bertelsen - går på pension efter mange år i Københavns Politi og senest 9 år på idrætsskontoret.

Vi håber derfor, du vil komme og sige pænt farvel til Stine

Torsdag d. 3. september 2020 kl. 1400-1600

Efterforskningshuset
Teglholm Alle 1-3
2450 København SV

Gunnar Nørager
Formand
Pi. København

Su til pi-kbh@politiidraet.dk inden 25. august 2020

A photograph of a person riding a mountain bike on a gravel path. The path is surrounded by tall green grasses and dense green trees. The sky is blue. The text '1. AFDELING AF SOMMER CUP FOR MTB' is overlaid in large yellow letters.

1. AFDELING AF SOMMER CUP FOR MTB



Så lykkedes det – 24. juni startede sæsonen for MTB (mountainbike) løb.

1. afdeling af MTB serien skulle være kørt sidst i april måned, men den blev udsat på grund af Covid 19.

Indbydelsen til den 24. juni blev sent ud med kort varsel, efter at der var lukket op for arrangementer op til 50 personer i starten af juni måned. Søren Albertsen og jeg var noget spændte på, hvor mange der kunne nå at finde tid og frihed til deltagelse, men i ugen op til løbet rundede vi 30 deltagere, så det var rart, at der var opbakning til arrangementet.

Søren Albertsen havde valgt sporet i Lind syd for Herning til denne afdeling, og for mange var det garanteret et anderledes spor, da dette ikke ligger i en skov eller noget naturligt kuperet terræn.

Sporet er anlagt i forbindelse med diverse byggerier af både boligområder og motorvejsbyggeri ved Herning, hvor en stor del overskudsmateriale er blevet placeret her blandt andet som støvbold ud mod Messe-motorvejen. Det har den lokale cykelklub, De Små Klinger, i samarbejde med kommunen udnyttet til at lave et meget bynært spor, primært blåt, med enkelte lyserøde elementer i.

Søren havde allerede fået indføjet i indbydelsen at: "Mange hop, drops, berms og udfordrende indslag præger ruten".

Mange af deltagerne var enige i denne beskrivelse, da de fandt det svært at finde et flow på ruten, hvor der konstant er et sving eller en lille bakke op/ned.

Der var 32 ryttere til start efter et par afbud fra morgenstunden, og rytterne blev mødt af strålende solskin, 24 grader og næsten ingen vind, så alle fik svedt godt igennem på de 3 eller 4 omgange, de skulle køre på den godt 6 km lange omgang.

Alle var dog rigtigt glade for, at vi endelig kunne få skubbet gang i politidrætten på 2 hjul.

Midt- og Vestjyllands Politidrætsforenings repræsentanter var så beskedne, at sætte sig på de første 3 pladser i klasse 1 efter et godt race mellem Søren, Rasmus og Kasper.

I klasse 2 var Mikael Kriegbaum, Vejle PI, stærkt kørende og vandt foran Jesper Compier, PI-Aarhus.

Klasse 3 tog altid velkørende Niels Koch, Aalborg PI, sig af, og han kunne sagtens have kørt med om topplaceringer i de yngre klasser.

Hele resultatlisten kan ses på www.politisport.dk, hvor der også vil være flere billeder fra dagen.

Præmieoverrækkelse og spising foregik på Herning politigård, som er den nyeste i Danmark, da den blev indviet i december 2019.

Dejligt at vi med kort varsel kunne bruge Herning PG, da en pludselig ombygning havde skubbet os ud fra det planlagte sted.

Søren og jeg vil gerne sige tak for det store fremmøde og håber, at rigtigt mange af jer mountainbike ryttere ude i kredsene vil støtte op om de næste 2 afdelinger i Horsens og Esbjerg.







Kronjylland Open

Tekst og fotos Torben Olesen, Randers Politiidrætsforening

I begyndelsen af juni måned var vi stadig ikke sikre på, om det var muligt at afvikle Kronjylland Open, selv om det var forventet, at antallet af forsamlede personer ville øges til 50 stk. deltagere før spilledatoen. Sjælland Open skulle afvikles torsdag den 11. juni og jeg havde hørt, at der var tilmeldt 58 deltagere. Lidt misundelig havde man vel lov at være, idet vi den 10. juni stod med 8 tilmeldte.

Men fredag den 12. juni havde vi så modtaget 29 tilmeldinger, og med lidt benarbejde fik vi skaffet 3 stk. mere, så vi trods alt kunne stille med 16 hold (32 spillere). På dagen mødte alle heldigvis op – så spilleplanen var intakt – vi havde dagen før haft besøg af 4 sjællandske spillere, som lige skulle mærke banen inden konkurrencedagen.

Efter morgenmad og praktiske oplysninger blev driving range, puttegreen og indspilsområder givet fri til den sidste afpudsning af formen.

Vejret startede rimeligt ud, men vi kunne forvente, at der omkring middagstid måske ville komme noget uvejr forbi. På et tidspunkt nærmede et tordenvejr sig, og der

blev skruet ned for lyset – himlen var helt mørkeblå. I allersidste øjeblik skiftede vindretningen, og vi undgik alle golfspilleres skræk, at skulle afbryde på grund af lyn og torden. Til sidst fik vi en lille regnbyge – tror ikke at nogen gik helt fri. I klubhuset ventede Kalle Sønderup med biksemad og spejlæg ad libitum.

Vinderne var meget ubeskedent en af vores gavesponsorer, Jørgen Jensen, Randers og undertegnede.

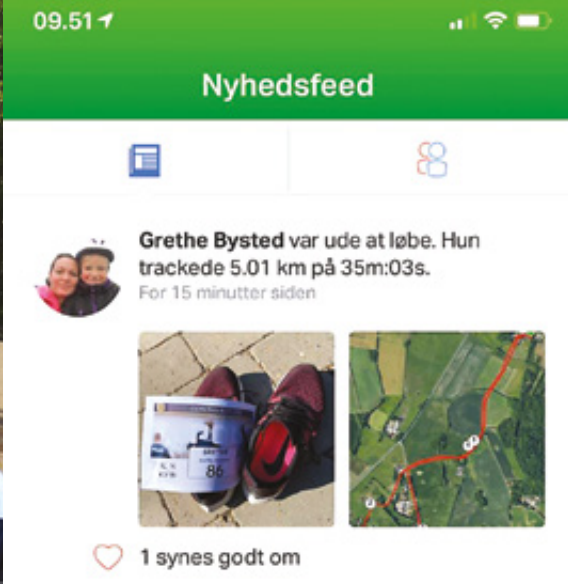
Vi havde for en gangs skyld valgt at spille sådan, at når den ene dummede sig på et hul, spillede den anden fantastisk. Alle de andre år dummede vi os sammen på hullerne, og det skal så også lige tilføjes, at i årets runde kunne jeg formentlig have spillet med en crockethkølle – det var stort set ligegyldigt, hvilken afstand, som der var til koppen – næsten alt faldt bare i.

Tak til Kalle og alle fremmødte spillere, og håber, at I havde en hyggelig dag. Vi vil glæde os meget til at se jer igen.



Wuhuuu Corona run, sådan Simon 🇩🇰





PAS PÅ med at blive grådig efter en længerevarende træning

Af Kenneth Henze, Rigspolitiet, Fysisk uddannelse, magtanvendelse og konflikthåndtering

Når man genoptager træningen efter en længerevarende træningspause, som for eksempel en sommerferie eller en Corona-krise, kan man ofte opleve nogle udfordringer. Den længerevarende træningspause er ofte kendetegnet ved, at man ikke har haft mulighed for at træne samme slags og mængde kredsløbstræning eller styrketræning som normalt. Udfordringerne hænger sammen med det ændrede træningsmønster, og jeg vil i det følgende beskæftige mig med: forsinket og udtalt muskelømhed/DOMS (Delayed onset of muscle soreness) og refleksioner i forhold til tilbagevenden til den tidligere træningstolerance.

1. DOMS

Når man starter på løbe- eller vægttræningen efter en pause, går det ofte strygende, og man tænker, at det da ikke er så slemt. Hvis pausen har været længerevarende, vil man dog som udgangspunkt ofte opleve, at ens præstationsniveau ligger under det tidligere udgangsniveau. Fordi man gerne vil tilbage til udgangsniveauet hurtigst muligt, kan man opleve at blive grådig og derfor træne lidt mere og/eller hårdere end planlagt. På det tidspunkt skal man passe på. Dagene efter træningen kan man nemlig alt efter mængden og intensiteten af træningen rammes af udtalt muskelømhed – DOMS. Denne udtalte muskelømhed kan være problematisk, eftersom lysten og evnen til at træne igen i dagene efter træningen kan være betragtelig forringet.

Ømhed er helt naturligt efter træning, og man kender sikkert følelsen af, at være øm, stiv og mørbanket i længere tid efter et hårdt styrketræningspas eller sæsonens første træning. Årsagen til denne ømhed skyldes, at man har udsat kroppen

for en uvant eller for stor belastning. Hvis man påvirker muskelvævet med en stor belastning og/eller med uvante øvelser oplever man af og til træningsømhed umiddelbart efter træningens ophør – dette kaldes akut træningsømhed. Træningsømheden kan fortsætte i længere tid og endda forstærkes i løbet af de kommende 1 – 3 dage, heraf navnet DOMS "delayed onset of muscle soreness".

ÅRSAGERNE TIL DOMS

Grundene til, at vi mærker den forsinkede træningsømhed, er typisk

- små muskeloverrivninger og beskadigelse af muskelcellen
- overstrækning og overrivninger i musklens omgivende bindevæv
- kemiske forandringer i muskelcellerne
- øget tryk på grund af hævelse af det omgivende væv
- muskelinflammation
dvs. betændelsestilstand i musklerne.

HVAD AFGØR GRADEN AF ØMHED?

Graden af DOMS afhænger af træningsintensiteten, træningsmængden og de bevægelser, der er blevet gennemført.

En for hurtig øgning af træningsintensiteten kan bidrage til øget udvikling af DOMS. Intensitetsændringen kan i forbindelse med styrketræningen for eksempel opstå ved, at man begynder at træne med en tungere belastning eller hastighed end ellers. I forbindelse med kredsløbstræningen kan ændringen forekomme ved, at man for eksempel begynder på intervaltræning, der er kendetegnet ved, at man løber hurtigere end ved kontinuerligt løb.



Hvis man vælger at ændre i træningsmængden, bør dette gøres gradvist og med et langsomt tempo. Træningsmængden kan ud over at man øger denne i forbindelse med kendte øvelser og bevægelser ændre sig ved, at man for eksempel begynder at træne en øvelse, som man ikke har prøvet før, eller som man ikke har anvendt i en periode. Muskulaturen mm. belastes således med uvante bevægelser og skal tilvænnens langsomt.

Graden af muskelømheden påvirkes af hvilke bevægelser udøveren har gennemført. Excentrisk arbejde udvikler større muskelømheden hos udøveren end koncentrisk og statisk arbejde.

- Excentrisk arbejde betyder, at musklen forlænger sig under arbejdet/bevægelsen. Det sker eksempelvis når vi går ned ved lunges, squat eller ved løb, hvor lårets forside-muskler arbejder excentrisk, mens udøveren synker ned i knæ under landingen. Årsagen til den større ømhed kan blandt andet være, at dele af musklen udsættes for ujævne og dermed større belastninger ved excentrisk arbejde.
- Koncentrisk muskelarbejde betyder, at musklen forkortes under arbejdet. For eksempel trækker lårets forsidemusklatur sig sammen, når udøveren rejser sig op fra siddende stilling.
- Statisk arbejde betyder, at musklen har samme længde under arbejdet. Som for eksempel hvis udøveren bliver "siddende" i samme stilling under squatøvelsen.

DE MIKROSKOPISKE SKADER

Ved let træning vil de mikroskopiske skader på muskelfibre hurtigt heles og muskelømheden forsvinde. Ved hårdt

muskelarbejde er skaderne større. Skaderne på muskelcellen og musklernes omgivende bindevæv kan ses ved undersøgelse af muskelfibre. De kemiske forandringer, der følger efter en beskadigelse af cellerne, er med til at bevirke en øget væskeophobning og betændelsestilstand i musklen.

I løbet af de første 24 – 48 timer øger smerten fra DOMS. Ømheden kan vare op til 10 dage alt afhængig af overbelastningens art og størrelse. Det er primært de hvide/hurtige muskelfibre med lavere blodgennemstrømning, der udvikler udpræget ømhed i den periode. Kemiske forandringer i forbindelse med muskelcellens restitution bevirker også, at musklen ikke er i stand til at producere samme mængde kraft mens den er øm. Det er derfor ikke muligt at udføre en ligeså effektiv tung styrke- eller løbetræning, når musklerne er ømme.

FOREBYGGELSE

DOMS kan forebygges ved en langsom og kontinuerlig opbygning af træningstolerancen. Ved at gennemføre øvelser med lettere belastning eller løbe i kortere tid i en periode inden de hårde træningspas påbegyndes, kan den efterfølgende muskelømheden mindskes. Årsagen herfor er, at musklen oplever en gradvis tilvænnelse til aktiviteten.

NÅR SKADEN ER SKET

Når kroppen har været udsat for en for stor belastning, behøver den ekstra tid til restitution. Ømheden er et advarsels-signal til udøveren om at holde igen. Hvile er nødvendig, og udøveren må derfor fokusere mere på at træne andre dele af kroppen. Let træning af de ømme muskler (eksempelvis

gang eller svømning) anbefales dog, eftersom det medfører øget blodgennemstrømning i den anvendte muskulatur. Her ved øges borttransporten af affaldsstoffer mm. og restitutionen fremmes måske.

Udspænding af de ømme muskelgrupper kan give en akut smertelindring og øget bevægelighed. Den smertelindrende effekt og den øgede bevægelighed vil typisk forsvinde igen nogle minutter efter udspænding.

Ved at få hvilet og få tilstrækkelig søvn samt tilføre kroppen kulhydrat (ny energi) og protein (byggesten) efter træningen øger vi kroppens restitutionshastighed. Kulhydratlagrene skal genopbygges og musklerne skal have protein for, at kroppen kan udbedre skaderne og vokse sig stærkere.

2. GENOPBYGGE TRÆNINGSTOLERANCEN

I løbet af de år, hvor man har trænet sin fysiske formåen, har man opbygget en træningstolerance. Det vil sige, at kroppen er blevet tilvænnet den belastning og de bevægelser, som man udsætter den for. Når man har holdt en længere træningspause mindskes denne træningstolerance. Laver man noget andet i stedet for den normale træning, vil man primært og gradvist opbygge en træningstolerance over for den nye træning og de nye bevægelser, man udsætter kroppen for ved den træning.

For ansatte i politiet vil der primært være to faktorer, som gør sig gældende. Den første er, at de fleste ikke har haft tilgang til vægttræningsudstyr og derfor ikke har kunne træne specifikt til for eksempel bænkpres eller andre styrketræningsøvelser med tung belastning. Hvis man øger mængden og intensiteten af vægttræningen for hurtigt, risikerer man at pådrage sig en omgang udtalt muskelømhed eller værre endnu en akut- eller overbelastningsskade.

På politiskolen er den anden faktor, at mange studerende skal til at øge mængden og intensiteten af deres løbetræning. Dette kan også medføre overbelastningsskader. I begge tilfælde vil det være vigtigt, at man som studerende ikke

bliver grådig, men følger en struktureret træningsplan med langsom øgning af den samlede træningsvolumen og af træningsintensiteten.

NÅR SKADEN ER SKET

Hvis man dyrker for meget og ensidig idræt, vil de dele af vores krop, der overbelastes, blive svækket i stedet for at styrkes, hvorved vi risikerer at pådrage os en overbelastningsskade. Størsteparten af idrætsskader er overbelastningsskader. En overbelastningsskade opstår over tid, hvilket vil sige, at symptomerne starter snigende og forværres gradvist. I begyndelsen vil den smerte og stivhed, der føles i vævet om morgenen mindskes i løbet af dagen og helt forsvinde ved opvarmning. Smerterne og stivheden kommer dog oftest igen dagen efter og tiltager med tiden i styrke. Overbelastningsskader rammer muskel-, sene- eller knoglevæv samt slimsække, og skaden vil være udløst af det skadesfremkaldende bevægelsesmønster. Overbelastningsskader er kendetegnet ved smerte, hævelse, stivhed, rødme, ømhed og nedsat funktion af de beskadigede områder.

Så snart skaden er opdaget, skal området aflastes, og en genoptræning kan efter nogen tid påbegyndes.

I forsøget på at komme tilbage til udgangsniveauet før træningspausen skal man derfor passe på med at skrue for hurtigt op for træningen. Anbefalingen er, at man alt afhængig af mængden af træning i "træningspausen" og længden af "pausen" gennemfører en gradvis optrapning af træningen over minimum 4-8 uger.

I forbindelse med den anbefalede gradvise tilvæning til styrke- og kredsløbstræningen efter en træningspause, har Fysisk uddannelse, magtanvendelse og konflikthåndtering udarbejdet en 8 ugers træningsplan. I denne kan man finde konkrete træningsprogrammer til både styrke- og kredsløbstræning. Vi anbefaler alle, som har oplevet en periode med træningspause at kigge nærmere på disse træningsplaner, der findes på POLintra.

(POLintra er et intern informationsredskab, som kun ansatte ved politiet kan benytte sig af. RED)





CORONA RUN 2020

Fredag 8. maj



RONARUN 2020





FYNS POLITI DELTAGER I



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG 2020

Fotos Christina Andersen, Fyns Politiidrætsforening

Christina Andersen, formand for Fyns Politiidrætsforening fortæller til Politiidræt: "Fyns Politi havde besøg af Firmaidrætten, der var rundt på flere virksomheder for at optage videoklip til en kort reklamevideo for Arbejdspladsernes Motionsdag 2020 (AM-dag 20). Fyns Politi deltager fredag den 9. oktober, sammen med 15 andre politistationer i Danmark i AM-dag 20".

Hun fortsætter: "På Odense Politigård stillede disse 4 friske kollegaer på billedet op til optagelse, hvor der blev vist gode funktionelle øvelser, som kan lade sig gøre at udføre i fuld uniform. Forberedelserne er så småt i gang hos Fyns Politi, hvor ledelse og idrætsforeningerne vil sørge for en dag med motion, men også en dag, hvor vi skal dyrke sammenholdet".





Af Carsten Ekstrøm, Vestegnens Politi Idrætsforening

Fotos Henrik Bandsholm og Kristian Gade, David Borchersen, Vestegnens Politi Idrætsforening

Sjælland Open skulle i første omgang have været afholdt den 7. maj. Men i disse Coronatider var vi desværre nød til at flytte stævnet til den 11. juni i håb om, at myndighederne åbnede op for, at vi kunne være en større forsamling.

Mandag den 8. juni var skæringsdatoen for regeringens udmelding om forsamlingsforbuddet og deres beslutning ville blive afgørende for, om stævnet kunne afholdes. Der var 57 tilmeldte til stævnet, men myndighederne gav kun tilladelse til forsamlinger på 50 – med enkelte undtagelser. Undertegnede brugte derfor de næste par dage på at læse bekendtgørelser med håb om at finde en udvej i junglen af regler, som gjorde det muligt, at alle kunne deltage. Men desværre måtte vi skuffe 7 tilmeldte.

Årets turnering blev afholdt torsdag den 11. juni på Sorø Golfklubs bane. Senere på året skal der ligeledes afholdes de Danske politimesterskaber på banen.

Banen ligger i naturskønt område ved Tystrup Sø. På banen er der mange fredede stengærder, som kan komme i spil. Banen har brede fairways og der er god plads, selvom man skulle slå en "skævert". Det er omkring greens spillerne virkelig bliver testet, for der er mange fald og konturer, som kan være svære at læse

Der var i år en bil på højkant til den spiller, der kunne præstere hole-in-one på hul 18. Aftalen om den flotte præmie blev indgået med Peugeot Slagelse/Ringsted v/Brian Madsen. En kæmpe stor tak skal lyde til Brian Madsen for at være med på ideen. Desværre kom han ikke af med bilen, da ingen spillere havde held med at klare det udfordrende par 3 hul i ét slag.

Spillerne ankom ved 7-tiden, hvor der blev hygget med morgenmad. Efter en kort velkomst, varmede alle op på drivingrangen – hvorefter alle stod klar til gunstart kl. 09.00. Vejret var perfekt for en golfspiller, godt med sol, kun lidt skyer og ikke ret meget vind.

Efter ca. 4,5 timer var alle samlet i klubhuset igen. Nogen var meget tilfredse med dagens spil, andre var frustrerede og én enkelt spiller ville ikke aflevere sit scorekort, idet spillet havde været mildest talt forfærdeligt - efter hans eget udsagn. (Arrangøren er bekendt med spillerens navn, men her hænger vi ingen ud). Deltagerne gik herefter "ombord" i frokosten og afventede spændt dagens resultater.

Turneringen var en stableford-konkurrence inddelt i en A- og B-række. Ligeledes var der indlagt konkurrencer på par 3-hullerne.



Udsigten fra hul 18



Her er vi på hul 4

OG VINDERNE BLEV...

TÆTTEST PÅ PAR-3 HULLERNE

- Hul 2 Christian Holt fra Nordsjællands politi
- Hul 7 Christian Skov Poulsen fra Midt og Vestjylland
- Hul 12 Anders Stokholm fra Københavns PI
- Hul 14 Anders Stokholm fra Københavns PI
- Hul 18 Jacob Kristensen fra Esbjerg PI

A-RÆKKEN BLEV AFGJORT MED FØLGENDE PLACERINGER

- 1 Kjeld Muff Nielsen fra Vestegnens PI
- 2 Anders Stokholm fra Københavns PI
- 3 Carsten Ekstrøm fra Vestegnens PI
- 4 Torben Nicolaus Nielsen fra Københavns PI

B-RÆKKEN BLEV AFGJORT FØLGENDE PLACERINGER

- 1 Morten Urban Pedersen fra Vestegnens PI
- 2 Ib Jacobsen fra Vestegnens PI
- 3 Ulrik Stensbo Jensen fra Københavns PI
- 4 Jonas Kofoed Olesen fra Vestegnens PI

Desværre var der som sagt ingen, der lavede hole-in-one, hvorfor bilen måtte returneres til forhandleren.

Stort tillykke til alle vinderne og tak til alle deltagere.

På gensyn til de Danske politimesterskaber, som afvikles den 17. og 18. august 2020 på samme bane.



En damebold er på vej mod hul 6



Vinder af A rækken Kjeld Muff Nielsen fra Vestegnens Politidrætsforening sammen med Henrik Bandshold, ligeledes fra Vestegnens Politidrætsforening



Hole in one præmien – en Peugeot 208



En flot bil var på højkant til den, som kunne få hole in one.



Idrætsnyheder

PI København



Farvel til Stine



– og velkommen til Mette

Af Claus Hansen, næstformand PI København
Fotos PI-København

Christine Bertelsen – Stine – stopper på PI – Københavns idrætskontor for at gå på pension – og hvordan vi end vender og drejer det, så bliver det et stort savn for alle medlemmer i PI - København. Det hele opsummeres nok bedst i verset fra den fantastiske 100 års jubilæumssang, som Nikolaj Kjærsgaard fra Badmintonafdelingen havde lavet til foreningens 12. januar møde:

*" Så der´ Stine åh hvad skal vi sige
Det er faktisk hende vi bedst kan li`
Hvis problemer så en dag vi har
Ringer vi til Stine – den hun klar"*

Heldigvis er der jo altid lys i mørket – og som den fantastiske poet han er, har Nikolaj i sangens næste vers formået at vise vejen til en løsning, som Forretningsudvalget (FU) – i al beskedenhed – dog allerede havde tænkt over:

**"Videreføre i den samme ånd
Her et tip – Kig imod badminton"**

For i Badmintonafdelingen fandt vi Mette Hansen – Mette har været aktiv i mange år, og FU var overhovedet ikke i tvivl om, at hun er den rette til at overtage pinden på kontoret, når Stine nu stopper. Samtidig har Stine lovet at hjælpe Mette i den første tid, så hun nemmest og hurtigst får styr på tingene og organiseret alt på sin måde.

Så vi er super kede af at Stine stopper – men samtidig lige så glade for, at Mette vil være med til at sørge for, at det bliver ved med at være en fest at være medlem i PI - København.

Kontoret kan som altid kontaktes på mail: pi-kbh@politi.dk – eller telefon 35219270



SENESTE NYT fra badmintonafdelingen

Af Casper S. Christensen, formand Badmintonafdelingen, PI-København

Fotos DPIF arkiv



Det er desværre ikke meget badminton, vi har fået spillet i disse tider, men det er der ikke noget at sige til, hvis landet er lukket ned, så er landet lukket ned, og vi må vise forståelse for, at der har været behov for at passe på dem, der har brug for at blive passet på. Det er vist essensen i det, nogen af os også laver til dagligt.

For badmintons vedkommende betød det, at vi med det samme fulgte anbefalingerne og aflyste alt træning. Vi har heldigvis efterhånden fået samlet en god flok til vores træningssamlinger, så der var naturligvis ikke noget at sige til, at det ikke kunne lade sig gøre at samles i en lukket hal, og badminton er svært at spille udendørs.

Da det hele lukkede ned, manglede førsteholdet to kampe i turneringen, de to kampe skulle afgøre, om vi ville rykke op i Københavnerserien, eller om vi skulle blive serie 1. Skulle der ikke spilles flere kampe og ville stillingen, som den så ud ved nedlukning stå til trone, ville vores daværende førstehold være nok til at sende os en serie op. De første meldinger fra Københavns badmintonkreds var, at man ville lade resultaterne, som de så ud, overføre, hvilket ville være til gavn for os.

Dog ombestemte man sig efter lang tids overvejelse. For det første besluttedes det, at der i stedet for to hold kun skulle rykke ét hold op fra serie 1 fra hver gruppe. I den ene gruppe var der en klar vinder, der havde sikret sig point nok og ikke kunne hentes, men i vores gruppe var der to hold, der kunne løbe af med sejren alt afhængigt af udfaldet af de sidste to kampe. Københavns badmintonkreds valgte at kigge på sandsynligheden af udfaldet af de to sidste runder. Vi skulle

møde de, på papiret, stærkeste modstandere, hvorimod holdet, vi konkurrerede imod, skulle møde de svageste. Beslutningen faldt desværre ikke endeligt ud til vores fordel. Det blev bestemt, at det var mest sandsynligt at vores konkurrent ville slippe ud af de to næste kampe med max point, hvorfor det administrativt blev afgjort, at de vandt gruppen og derfor rykkede op i stedet for os.

Det er naturligvis ærgerligt, men det er nu engang sådan tingene er endt. Vi accepterer naturligvis afgørelsen efter et par dages ærgrelse, det er trods alt krisetider, nogen har mistet job, andre har mistet pårørende, og der er endda dem, der har mistet livet - i det lys er badminton i serie 1, eller Københavnerserien en meget lille ting.

Vi er naturligvis sikre på, at vi havde vundet de to sidste kampe, for den optimisme har vi stadig, og den tager vi med til næste sæson, hvor vi igen er sikre på, at kunne kæmpe med om at rykke en serie op. For nuværende forsøger vi os med lidt sociale arrangementer, nu hvor det er muligt igen at mødes, vi holder det udendørs for at mindske risikoen.

Ellers begynder vi at forberede os stille og roligt til næste sæson. Vi vil stadig forsøge os med lidt reklamer for at skaffe flere spillere, vi håber naturligvis snart, at kunne tilmelde flere hold til turneringen, så vi kan tilbyde flere kampe til vores medlemmer. Vores veteraner har troligt også holdt sig fra at spille badminton, de møder ellers loyalt og konsekvent op hver onsdag for at spille, og det håber vi naturligvis på, at de vil blive ved med - der vil i hvert fald i den kommende sæson også for dem være kampe, der skal spilles.





Nye medlemmer søges til bordtennis

Bordtennisafdelingen under Politiets Idrætsforening, København søger nye medlemmer. Skal det være dig?



Af Poul-Erik Sloth Andersen, afdelingsformand Bordtennisafdelingen, PI-København
Fotos Dansk Politidrætsforbunds arkiv

Bordtennisafdelingen har eksisteret siden 1949 og er en af idrætsforeningens ældste afdelinger. Bordtennisporten var for mange år siden en kæmpe idrætsgren også inden for politiet. Afdelingen havde på et tidspunkt Danmarks største seniorafdeling med flest hold i turneringerne under Danmarks Bordtennis Union. Førsteholdet var endda tæt på at komme i Elitedivisionen.

Næsten alle har prøvet at spille bordtennis på et eller andet tidspunkt, f.eks. i skolen, fritidshjem, ungdomsklub og ved festlige lejligheder, og mange har sikkert også spillet i en bordtennisklub.

Vi inviterer dig derfor til igen at prøve "verdens hurtigste spil".

Find battet frem og kom forbi Politiskolen i Brøndby. Har du ikke prøvet det før, så kan du låne et bat og få lidt instruktion. Vi træner i hallen hver mandag, tirsdag og onsdag.

I øjeblikket har afdelingen 20 licensspillere og 4 hold i den lokale turnering under Østdanmarks Bordtennis Union (ØBTU). Vi spiller i serie 2, 3 og 4. Vi er en god blanding af aktive og pensionerede politifolk, samt nogle civile.

Hvis du melder dig ind i klubben, får du både spillertøj og det meste betalt ved deltagelse i de Danske politimesterskaber og vores klubmesterskaber.

HVORDAN KOMMER JEG I GANG?

Kontakt en fra afdelingens bestyrelse.
Send os en mail eller find os på hjemmesiden og facebook.

Mail: Pi-kbh@politi.dk
Hjemmeside: www.pi-bordtennis.dk
Facebook: PI-bordtennis (privat gruppe)



Bowlingafdelingen i en coronatid

Tekst Anette Elling og Lars Jacobsen, PI-København Bowlingafdeling

Foto Lars Jacobsen, PI-København Bowlingafdeling

Tid er en underlig ting, og i denne omgang noget, der har været svært. Bowlingklubben afholdte den 10. marts 2020 afdelingsmøde, hvor en ikke uvæsentlig ting var valg af ny formand til afdelingen.



Med stor glæde blev der valgt ny formand, Anette Elling, der har påtaget sig hvervet efter afgående Lars Jacobsen, der samlet har været formand i 35 år for afdelingen. Fornyelsen var planlagt og sikkert også en mulighed for, at få lidt fornyelse ind i rækkerne.

Et stort tak skal der lyde til Lars Jacobsen for hans store engagement gennem de mange år i klubben.

Samtidig skete der en større udskiftning i den øvrige bestyrelse, hvor ny næstformand, valg i utide, blev Stine Melchiorson, sekretær Anne Bech og suppleant René Petersen. Dette er forhåbning om en god fremtid for Bowlingklubben.

Den efterfølgende dag skete nedlukningen af alle sportslige aktiviteter, bowlinghallen blev lukket, og alle medlemmer blev sendt hjem. Turneringen blev som i alle andre sportsgrene midlertidig suspenderet. I modsætning til flere andre indendørsidrætter blev Danmarks Bowling Forbunds bestyrelse enige om, at de resterende turneringskampe i 2019 – 2020 SKAL afvikles, men vi afventer nærmere om dette. Dette giver et noget presset program, idet resten af turneringen afvikles i august og september, og allerede i oktober og helt frem til juni 2021 bliver den kommende turnering afviklet.

Bowlingklubben føler et pres, idet vore medlemmer meget ofte holder ferie i slutningen af august og starten af september, så spilleudvalget får travlt med at holde rede på, hvem, hvor, hvornår og hvordan.

Skulle der fortsat være regerings restriktioner med afstand og antal, vil dette også være en udfordring til afvikling af turneringskampene, men vi stiller op og er omstillingsparate.

HVAD KAN VI SÅ FORVENTE AF YDERLIGERE TING FRA BOWLINGKLUBBEN?

Stationsturneringen har en særlig plads hos bowlingklubben, og turneringen blev ikke færdigspillet. Vi foreslår til glæde for nogen og ærgrelse for andre, at turneringen 2019 – 2020 er afsluttet uden vindere, og derfor også uden tabere. Stationsturneringen 2020 – 2021 bliver med den samme rækkeinddeling, som den uafsluttede turnering.

Skulle I sidde en 3-4 stykker rundt omkring på stationerne, som godt kunne tænke jer at deltage i stationsturneringen i bowling, så sig til. Det er 5 spiledege alle sammen hverdage og et danmarksmesterskab. Der er plads til alle, og man behøver ikke være verdensmester, dog skal man arbejde i Københavns Politi og være medlem af PI-København. Det er en rigtig god måde at møde kollegaer på kryds og tværs af afdelingerne.

Afvikling vil som tidligere år være med 2 runder i 2020 og 3 runder inkl. afslutning i 2021.

Danske Politimesterskaber i bowling blev også udsat, og et forslag til afvikling vil komme, og formentlig ske i slutningen af oktober eller starten af november 2020.

Skulle der være personer, der kunne tænke sig at prøve kræfter med bowlingsporten, så har vi altid tid og plads til at give prøvetimer. Vi sørger også for, at der er en instruktør/træner, som vil være behjælpelig med spillets finurlige detaljer. Det er bare at stille op.

Træningstid hver tirsdag kl. 17.00 – 19.00 i Glostrup Bowlingcenter, Diget, 2600 Glostrup eller kontakt formanden, som kan give nærmere oplysninger.

Cykelafdelingen på træningslejr i Calpe, Spanien og ramt af Corona





virussens følger

Af Johannes Risbjerg, PI-København, Cykelafdelingen
Fotos af deltagere fra PI-København, Cykelafdelingen



9 medlemmer af Cykelafdelingen har igen i år været på træningslejr i Calpe, Spanien i perioden 6. – 16. marts 2020. Træningslejren blev afholdt i samarbejde med vores samarbejdsklub ABC, og i alt ca. 50 ryttere var af sted.

Cyklerne og andet udstyr blev pakket i cykelkasser og blev kørt til Calpe i en lukket kassebil, medens rytterne fløj til Alicante og med bus videre til hotellet Diamante Beach. Hotellet ligger centralt i Calpe, og vi havde fuld pension med alt indbefattet. Fra hotellet er der flere cykelveje ud af Calpe til det fantastiske træningsområde. Ikke underligt at mange teamhold anvender området til træning, ligesom vejret ofte er meget stabilt med sol. Bilisterne er meget hensynsfulde og tager meget hensyn til trænende cyklister. Langt de fleste gæster på hotellet var cykelryttere, og her i blandt flere danske hold, blandt andet Danmarks 3 bedste junior-team og Team ColoQuick.

En typisk træningsdag forløb således: Morgenmad kl. 08.00, afgang i træningsgrupperne kl. 10.00, tilbage mellem kl. 14.00 og 15.30 til frokost og fra kl. 19.00 aftensmad. Normalt var der indlagt en kaffestop i træningen på en af de utallige cafeer, der ligger i området. Vejret var med os – ingen regn.

Efter eget valg var vi niveaudelt i 3 grupper + ABC Junior, og der var en træner, der havde ansvaret for hver gruppe, dels ruten, dels længden og hårdheden af træningen. Gruppe 3, som jeg var træner for, bestod mest af de lidt ældre, og det var måske ikke så meget træningen, men mere det sociale, der var i højsæde, men vi fik alligevel kørt små 600 km og 8.000 højdemeter på 8 dage. Der var indlagt et foredrag om træning i træningslejren, og foredraget gav bud på, hvordan den enkelte bedre kunne træne ud fra eget niveau, styrke og svagheder og tid til rådighed.

Da vi skulle af sted var Corona virussen brudt ud, men alt var stadig frit, og der var slet ingen tvivl om, at vi skulle af sted. Rejseanbefalingen lød også, at vi bare kunne tage af sted. Men dette ændrede sig senere. Om onsdagen gik statsministeren på landsdækkende TV i Danmark, og herefter lukkede

Danmark mere eller mindre ned. I Spanien var alt normalt, og rejseanbefalingen oplyste fortsat, at det var sikkert at opholde sig i Calpe-området.

Dette ændrede sig så fredag eftermiddag, da hele verdenen mere eller mindre lukkede ned. Vi holdt møde og kontaktede Udenrigsministeriet, der oplyste, at vi skulle tage det roligt, og at vi kunne vente med at rejse hjem til mandag, hvor vi havde billetter til hjemrejsen. Vi undersøgte med flybilletter, om det var muligt at komme hjem før mandag, men dette var ikke muligt. De lokale myndigheder oplyste, at vi befandt os i et område med meget få tilfælde af virus, og at vi fortsat kunne træne. Derfor var vi ude at køre om lørdagen, men det var dog ikke muligt at få kaffe, idet samtlige cafeer var lukkede.

Lørdag eftermiddag besluttede den spanske regering, at nu overtog centralregeringen styringen fra regionerne og trappede sikkerheden op. Derfor pakkede vi cyklerne sammen og fik læsset vores bil. 2 mand, der var indforstået med situationen, startede turen mod Danmark, mens vi andre skulle afvente til mandag. Køreturen til Danmark gik godt på næsten bilfrie motorveje, og de kørte ind i Danmark natten til mandag, og inden grænserne blev lukket. Lørdag aften fik vi at vide, at vi ikke måtte forlade hotellet og helst skulle blive på vores værelser. Fra vores altan kunne vi søndag morgen se, at flere cyklister var ude at køre, men de blev standset af politiet og sendt hjem.

Det kunne de fleste leve med, idet vi havde trænet 8 dage i det gode vejr. Mandag kunne vi så forlade hotellet i bus, der kørte os til lufthavnen. Samtidig som vi forlod hotellet, lukkede hotellet ned, idet der nu ikke var flere gæster. Situationen i Alicante Lufthavn var rejsende ud af Spanien, og alt foregik i god ro og orden. Vi landede i Kastrup mandag aften, og her var der heller ikke mange rejsende. Flere af deltagerne havde fået at vide, at de skulle arbejde hjemmefra, medens andre skulle afvente i 14 dage.

Alt i alt en god træningslejr – så må vi se, hvornår vi kan komme ud at køre cykelløb?



PI FLOORBALL

Af Lars Holstebro, Floorballafdelingen, PI-København

Fotos ved Michael Warren, Floorballafdelingen, PI-København

PI's Floorballhold er et floorballhold med plads til alle. Vi har spillere i alle aldre, og folk kommer med forskellige erfaringer inden for floorballspillet. Det gør, at der altid er plads til fis og ballade, men at alle er målrettede og fokuserede til hver træning. Vinder mentaliteten stråler ud af alle spillere i hver duel og i hver kamp, de går ind til.

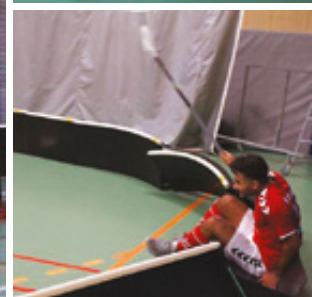
PI Floorballs dygtige træner, Behrang Fayyazi, sørger altid for varieret træning med et hav af nye og aktive øvelser. Disse øvelser er med til at gøre floorballholdet klar til kamp i Sjællandsserien, hvor de i øjeblikket spiller. Øvelserne varierer fra skudøvelser til løbemønstre og pasningsøvelser.

PI floorballholdet træner til dagligt i Bellahøjhallen hver onsdag fra kl. 20.00 til kl. 22.00. I sæsonen 2019/2020 er holdet blevet udvidet med flere nye spillere.

Blandt andet 5 bornholmske spillere, der for 7-8 år siden spillede tæt sammen på Bornholm. Ligesom PI-København spillede bornholmerne også i Sjællandsserien. De er blevet taget godt imod af de øvrige medlemmer og er hurtigt blevet en fast del af holdet, både til træning og til kamp. Det har dog været en udfordring for de nytilkomne, at vænne sig til at spille med mandsopdækning i stedet for zoneopdækning, som de var vant til på Bornholm. PI floorball startede sæsonen noget sløvt og tabte en del point, hvorfor vi efter halvdelen af sæsonen lå placeret stabilt i midten af tabellen.

PI Floorball har igennem sæsonen haft nogle tætte kampe. Kampe, der er vundet i de døende minutter, og kampe der desværre også er tabt. En kamp imod Skælskør Eagles slog dog ekstra hårdt, da PI holdet havde taget den lange køretur til Skælskør for at tage kampen op. PI holdet måtte dog se sig slået af "Ørnene" efter at være kommet foran, og derefter ventede den lange køretur hjem til hovedstaden. Efter jul og i resten af sæsonen steg PI floorball op, de nye spillere var blevet godt indspillet på holdet, og PI holdet rykkede længere og længere op i tabellen.

Dette kulminerede, da vi i februar måned skulle spille mod Sjællandsseriens ultimative tophold, Herlev FC 3, der endnu ikke havde tabt en kamp i denne sæson. De måtte dog se sig slået af et velspillende PI hold, som vandt kampen på hjemmebane



med cifrene 7-4. De to efterfølgende kampe vandt PI holdet også, og dermed sneg PI Floorballholdet sig op på en flot 2. plads i tabellen. Det skulle dog vise sig, at den 2. plads var kommet for at blive.

Ganske få dage efter bliver landet lukket ned pga. Covid-19. Alle resterende kampe i Sjællandsserien blev aflyst, og Sjællandsserien er dermed afgjort ved, at holdene beholdt deres nuværende placering.

PI holdet slutter derfor en flot sæson af med en 2. plads. Det er værd at bemærke, at Lasse Kallehauge er blevet noteret for imponerende 20 mål i sæsonen og er derfor PI holdets topscorer, efterfulgt af Bo Fuglsang med 13 kasser. Mål scores sjældent alene, og her er Bo Fuglsang med sine 11 assists den mand på holdet, der har lagt op til flest mål.

Danmark er så småt åbnet op igen, og det giver nu mulighed for, at vi igen kan træne floorball. De følger, ligesom resten af Danmark, de retningslinjer, der er blevet opsat og møder til træning omklædte hjemmefra. Efter endt træning skal alle bånd sprittes af, og spillerne må gå i bad derhjemme.

Vi ser frem til næste sæson, hvor et endnu bedre samspillet floorballhold skal forsøge at dominere Sjællandsserien, forhåbentlig uden afbrydelse af Corona.



ENDELIG er fodbolden tilbage!

Af Malthe Graungaard Bech, Fodboldafdelingen, PI-København
Foto Kenneth Evers Dalsgaard, Fodboldafdelingen, PI-København

Efter flere måneders pause på grund af de uheldige omstændigheder omkring COVID-19 ruller bolden nu endelig igen på Valbys baner. Der var derfor stor glæde at spore hos de forskellige hold, da fodboldtræningen igen startede op i slutningen af maj. Omstændighederne var selvfølgelig noget anderledes end normalt. Dette skulle dog selvfølgelig ikke forhindre spillerne at møde op med en masse glade smil og godt humør. Alle de nødvendige forbehold blev selvfølgelig overholdt. Det ændrede dog ikke på, at der var stor glæde at spore hos alle, der dukkede op til træning. Det vigtigste var trods alt, at man fik lov til at spille fodbold igen.

Træningen foregik i starten i inddelte grupper med maks 10 mand. Dette gav mulighed for nye sjove øvelser, hvor især det tekniske var i højsædet. Hvor højt niveauet var på de forskellige hold efter flere måneders pause, lader vi forblive usagt. Det er alligevel heller ikke det vigtigste. Som altid var det sociale i højsædet, og det vigtigste for mange var, at se mange af de mennesker, som man havde måtte gå uden i et godt stykke tid.

Efter et par uger ændrede retningslinjerne sig. Træningen måtte nu foregå i en stor samlet gruppe til stor glæde for mange. Forbehold, såsom afsprætningen før træning og omklædning hjemmefra, blev selvfølgelig stadigvæk overholdt.

De uheldige omstændigheder vedrørende COVID-19 resulterede desværre i, at de diverse rækker, vi skulle have deltaget i, blev aflyst. Men frygt ej! Vi vender stærkt tilbage efter sommerferien. Selvom alle turneringer for vores vedkommende blev aflyst, spillede herrernes førstehold alligevel en træningskamp mod FC Udfordringen. Kampen blev spillet i høj sol og blev i ægte politidræts stil vundet ved hjælp af hård fight og god holdånd.

PI fodbold holder sommerferie indtil august, hvorefter træningen starter op igen i starten af august. Så hvis du sidder derhjemme med en drøm om at spille fodbold, så er du selvfølgelig hjertelig velkommen i klubben, uanset hvilket fodboldniveau du render rundt med. Vi har hold til alles niveau, og der er som altid plads til flere. Den præcise dato for opstart er ikke helt fastlagt, men skriv til os, hvis du kunne tænke dig at deltage til en træning.

God sommer og pas godt på jer selv!



PI-GYMNASTIK MELDER KLAR TIL NY SÆSON

Til september slår gymnastikafdelingen i PI-København dørene op til endnu en ny, spændende sæson – og igen i år står foreningen klar med en bred vifte af hold, så der er tilbud til alle, uanset niveau, alder og ambitioner. Og igen kan børnefamilier være aktive sammen på vores familiehold.



Af Elisabeth Arnsdorf Haslund,
bestyrelsesmedlem, PI-København

Fotos Vibeke Green, Martin Frydenlund & Erik Pedersen
(FotoErik)

Aldrig nogensinde har vi glædet os så meget til at komme i gang igen.

Det blev en virkelig ærgerlig og abrupt afslutning på vores sæson 19/20, da COVID-19 og nedlukningen af Danmark selvfølgelig betød, at al vores træning blev sat på pause, opvisninger og stævner blev aflyst, og vores hold ikke fik mulighed for at komme rundt i landet og vise alt det, de havde arbejdet på henover efteråret og vinteren.

Nu håber vi – og planlægger efter – at vi kan starte op som normalt til september, og bestyrelsen i PI Gymnastik har derfor knoklet for at få styr på programmet til den kommende sæson. Selvom der i skrivende stund fortsat er enkelte



detaljer, der mangler at falde på plads, kan vi dog slå fast, at vi endnu en gang kan stille med et stærkt instruktørfelt og et stort antal hold.

I sæson 20/21 vil gymnastikafdelingen igen tilbyde familiehold til børnefamilierne, det traditionsrige PI Styrke, hvor alle m/k'ere kan få sved på panden, pulsen op og masser af socialt samvær, og adskillige udtagede rytme- og dansehold, målrettet forskellige niveauer, ambitioner og aldersgrupper.

Størstedelen af PI Gymnastiks hold starter i den første uge af september, men enkelte begynder med fortræninger allerede i slutningen august, så følg med på Facebook (www.facebook.com/pigymnastik) og foreningens hjemmeside (www.pigymnastik.dk), hvor der løbende lægges info ud om opstart. Her er holdene og instruktørerne desuden beskrevet mere detaljeret.

En lang række af foreningens hold er udtagede – og her sker tilmelding derfor først efter udtagelsen for de, der er kommet på holdene. Men for familieholdene og andre ikke-udtagede hold sker tilmelding og registrering ved at møde op til første træning.

Vi glæder os til endnu en sæson i gymnastikafdelingen – og håber at se rigtig mange, både nye og velkendte ansigter.





Med Muktuk og Inukshuk på Væk fra Corona og ud i naturen

Tekst og fotos Lena og Steen Rasmussen, Sejlsports- og Kajakafdelingen, PI-København

Lørdag den 4. april pakkede vi bilen, lagde kajakkerne Muktuk og Inukshuk på taget og satte kursen mod Skanderborg. Min mand og jeg er begge medlemmer af Politiets Sejlsports- og Kajakafdeling. Som medlem kan man modtage gratis undervisning af klubbens underviser Steen Mikkelsen, og når man er blevet frigivet, har man mulighed for at booke en kajak og tage på tur på egen hånd. Det har vi haft glæde af flere gange, og denne gang gik turen til Gudenåen.

Vi valgte at starte i Skanderborg for at få den længst mulige tur. Det er ikke tilladt at færdes på den nederste del af Gudenåen fra Tørring til Klostermølle i perioden fra den 1. januar til 15. juni. Vi parkerede bilen ved Skanderborg Sejl- og motorbådsklub, pakkede kajakkerne og kl. 17 satte vi pagajerne i vandet

og satte kursen mod Randers. Foran os havde vi ca. 110 km i smuk natur og en uge uden konstante og bekymrende nyheder om Coronaens udvikling.

Efter blot en times roning lagde vi til ved en shelterplads på Junges Plantage. Shelteret var allerede optaget. Shelters i Danmark er ofte bookede et år i forvejen, så vi har altid telt med på disse ture. Familien, som sad omkring bålet, tilbød os at overtage shelteret, idet de ikke ville overnatte. De mente, det blev for koldt for børnene. Derudover havde de så meget mad i overskud, at de serverede en skøn og brandvarm jægergryde sammen med resterne af deres rød- og hvidvin. Sikke en start! Vi nød aftenen og vinen ved bålet og krøb trætte og mætte i soveposerne til en frysende kold nat.

Lejr i Ormstrup



På øen i Julsø



TUREN VIDERE UDEN ROR

Vi vågnede ved 9 tiden med kolde næser. Vand blev kogt på Trangia sættet, og havregrøden blev sat i blød. Det var den gode fra Irma, som blot skal stå i blød i varmt vand og 1-2-3: sund og mættende morgenmad på 3 minutter. Efter grød og kaffe pakkede vi sammen, og ved 11 tiden var vi igen på farten. Da vi var kommet et stykke ud på søen, slog min mand roret på Inukshuk i vandet, og han mærkede straks, at noget var galt. Roret var faldet af og lå og flød i styresnoren efter kajakken! Noget plastik var knækket, og en bolt var sunket til bunds. Vi forsøgte at binde roret fast med snor, men det lykkedes ikke. Resten af turen blev herefter tilbagelagt uden ror. Det lod sig gøre uden besvær i åen og med nogen besvær på søerne. Mossø kan godt være hård at komme igennem, men heldigvis havde vi både vinden og bølgerne med os.

Ved 17 tiden lagde vi til ved Klostermølle og den gamle pap- og papirfabrik. For enden af den store gamle tørrelade er der indrettet et fugletårn, og har man en fin udsigt over engene. Mange mennesker sås tidligt og sent med enorme kikkerter besøge området for at nyde de mange forskellige fuglearter.

EN DEJLIG NAT PÅ EN Ø I EN SØ

Noget af det sjove ved sådan en tur er, at vi aldrig ved, hvor vi skal slå lejr den næste nat. Efter endnu en dejlig dag i flot vejr, nåede vi frem til Julsø og udsigt til Himmelbjerget. Efter at have passeret en stor ø midt i søen, kom vi til endnu en ø. Vi lagde til og gik en tur hele vejen rundt. Øen var ganske lille, og der var ingen bebyggelse og ingen mennesker. Her slog vi lejr for natten. I dagens sidste sol badede vi i søen. Eller badede er måske så meget sagt. Vandet var så koldt, at man fik krampe i lårene af at stå i vand til anklerne! Men den værste lugt af gnu fik man da skyllet af sig.

Om aftenen ved bålet kunne vi høre og se natuglen. Den lød som et spøgelse om natten. »

å Gudenåen





Udsigt fra shelter



Artiklens forfattere



Gåserede med æg



Gudenåen – Lena ror



Kort over åen



Klostermølle

SILKEBORG, PROVIANT OG SLUSE

Denne dag nåede vi ind til Silkeborg. Vi bandt kajakerne fast til en bro og gik en tur i Kvickly. Da vi var afsted så tidligt på året, var det ikke muligt at tappe vand ved teltpladserne langs åen. Vi blev derfor nødt til at købe rigeligt med vand. Derudover øl ogølser til bålet, 2 slags pålæg og en kage til kaffen.

For at komme videre skal man igennem en sluse. Det koster 50 kr. pr. kajak. Udover at passe iskiosken, så klarede ismutter også at styre slusen. Den sidste tur var kl. 17. Kommer man for sent, så er man nødt til at løfte kajakken op og bære eller køre dem på de medbragte hjul til den anden side.

Fra Silkeborg gik turen til Sminge Sø. Her overnattede vi for ca. 30 år siden på en teltplads. Teltpladsen var nedlagt, men overfor havde man bygget to nye shelters nær et fugletårn. De var begge tomme, og de var så nye, at vi tror, vi var de første til at overnatte i dem. De lå smukt med udsigt over søen, som er ynglested og rasteplass for mange nordiske svømmefugle. For første gang på turen fik vi brug for hjulene. Der var et stykke fra åen og op på bakken, hvor shelterne lå. Hvis de er optaget, så er det muligt at slå telt op på pladsen.

AT FLYDE MED STRØMMEN ER IKKE ALTID SKIDT

Efter endnu en kold nat vågnede vi til rimfrost i græsset. Der gik dog ikke mange timer, inden temperaturen var nær de 20 grader. Denne dag bød på å med masser af strøm. Vi lagde fra og i et par timer flød vi med strømmen, mens vi holdt kajakerne sammen, så jeg kunne styre for os begge med mit ror. Vi nød turen, mens vi skålede og ønskede hinanden god påske.

Ved 16-tiden lagde vi til i Ormstrup Skov. Vi slog teltet op i skovbunden og gik en tur ind i området. Fra et jægertårn så vi to harer komme ud af skoven og boltre sig i græsset neden for tårnet. Det var så idyllisk, at vi følte os som tilskuere til en optagelse af en Disney film. Denne nat i et tykt lag af visne blade kunne vi for første gang på turen holde varmen, mens vi sov.

TANGEVÆRKET

Efter en god nat gik turen mod Bjerringbro. Undervejs kom vi forbi Danmarks største vandkraftværk, Tangeværket. Kraftværket producerer i dag, hvad der svarer til 3000 familiers årlige el forbrug. I 1920'erne dækkede det ¼ af hele Jyllands elforbrug.

Gudenåcentralen sparer hvert år atmosfæren for afbrænding af omkring 2.280 ton kul. Kraftværket er åbent for besøgende, og det var imponerende at se de store turbiner. Igen fik vi brug for hjulene. Kajakerne skulle op af vandet og køres forbi værket og de mange meter ned til åens nye vandspejl.

Videre på åen kom vi forbi Bjerringbro. Vi lagde til og gik en tur ind for at handle. Vi trængte til at skifte havregrøden ud med øllebrød.

Kort efter passerede vi Bamsebo Camping. Vi tænkte på Casper og Frank i Klovn. Jeg huskede, hvordan jeg var ved at dø af pinlighed dengang i biografen, fordi vi havde inviteret mine gamle svigerforældre med! Men svigerfar morede sig godt. Vi endte med at sove i et shelter i Ulstrup på Dannebrogsplassen.

TILBAGE TIL HVERDAG, AFSPRITNING OG HJEMMEARBEJDE

Turen nærmede sig sin afslutning. Den sidste dag på åen gik fra Ulstrup til Randers. Her passerede vi Den blå bro og roede helt ud til en sejlkub, hvor vi kunne hive kajakerne i land. Vi efterlod kajakerne og gemte pagajerne for en sikkerheds skyld. Så tog vi bussen til Århus og toget til Skanderborg. Her fandt vi bilen og kørte retur til Randers. En tur på ca. 3 timer. Vi pakkede bilen, lagde kajakerne på taget og fandt en græsplet på havnen, hvor vi slog teltet op for natten. Næste morgen, lørdag den 11. april, gik turen retur til København og til en hverdag, som stadig ikke lignede den vante. En virkelig dejlig tur var slut, og en ny kan begynde sin spæde planlægning. Vi tænker på en sommertur i Isefjord og Holbæk fjord. Vi glæder os allerede.

ANDRE TURFORSLAG

Amager rundt på 2 dage med overnatning på Kalvebod Fælled ved Hejresøen. Fra Furesøbadet, gennem Mølleåen til Kastrup Havn på 2 dage med overnatning i skoven ved Strandmøllen. Denne tur kan også tages i modsat retning, hvis vinden på Øresund er mod nord. Susåen fra Vrangstrup til Næstved på 3 dage med overnatning på teltpladser undervejs.



Hjemmetræning med pistol



Tekst og foto af Hans Kristian Laubel, PI-København, Skytteafdelingen

Med et Nordisk politimesterskab forhåbentligt senere i år og ingen mulighed for at træne her under corona "lock-down", gik jeg ud og investerede i lidt skyde-legetøj. Et Scatt Basic træningssystem, der består af en optisk sensor samt software, som man kan bruge i stedet for kedelig tørtræning på en hvid væg. Alt man skal gøre er at fortælle softwaren, hvilken disciplin man ønsker at skyde, samt på hvilken afstand man vil skyde. Softwaren laver derefter en skive, der er dimensioneret efter afstanden, som man så kan printe ud og sætte op på væggen. Dvs. man kan skyde på f.eks en 25m ringskive, hjemme i stuen på 5 meter uden at skulle på skydebanen og bruge penge på ammunition. Sensoren kan selvfølgelig også bruges på skydebanen med ammunition. Jeg bruger min på min luftpistol, men den kan selvfølgelig også bruges til alle andre pistoler, også tjenestepistolen.

Når sensoren er kalibreret, er det bare at gå i gang. Programmet viser dig din pendling på skiven i en farve, din pendling det sidste sekund inden skudafgivelsen i en anden farve samt efter sigtet i en tredje farve. Der vises desuden tid på skudafgivelsen samt andre oplysninger, der kan bruges til analyse og fejlfinding. Jeg fandt f.eks ud af, at jeg skulle flytte min aftrækker og ændre fordelingen af aftrækkervægten mellem 1st stage og 2nd stage, da jeg kunne se at pistolen bevægede sig uforholdsmæssigt meget, lige så snart jeg påvirkede aftrækkeren.

Kan klart anbefales til den seriøse skytte, men helt sikkert også til foreningen.

Et par billeder af min opstilling hjemme i stuen. Strygebræt som bord, udprintet skive på væggen og min gamle laptop med software. Betalte iøvrigt lige godt 5.000,- for vidunderet.





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