POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 1 • 2021

1946 1. AUGUST 2021

75 ÅRS JUBILÆUM

GRØNLANDS POLITIIDRÆTSFORENING

ÅRETS SPORTSNAVN OG 3 ILDSJÆLEPRISER

SVØMMERE SØGES TIL POLITILANDSHOLDET

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: politiidraet@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
Padel vinder stille og roligt ind i idræts-verdenen. Måske det også bliver et hit i dansk politi?
Foto venligst stillet til rådighed af Dansk Firmaidrætsforbund.

Deadline/Udgivelse

2/21
Deadline for indl. af stof: 15. marts 2021
Udgivelse 9. april 2021

3/21
Deadline for indl. af stof: 12. april 2021
Udgivelse 28. maj 2021

4/21
Deadline for indl. af stof: 27. maj 2021
Udgivelse 8. juli 2021

5/21
Deadline for indl. af stof: 18. juni 2021
Udgivelse 20. august 2021

6/21
Deadline for indl. af stof: 20. august 2021
Udgivelse 1. oktober 2021

7/21
Deadline for indl. af stof: 24. september 2021
Udgivelse 5. november 2021

8/21
Deadline for indl. af stof: 5. november 2021
Udgivelse 17. december 2021

Politiidræt

Leder 5

75 års jubilæum
De første håndboldmesterskaber 6

Grønlands Politiidrætsforening vågner fra sin overvintring 8
Paroleløbet 2021 10
Dansk politi deltagelse ved ultra trail Nuuk løbet 14
Lystfiskeri i Grønland 16

Jubilæumspokal / Årets sportsnavn 2020 18

Ildsjælepriser 23
Christina Andersen 24
Mogens Voigt 25
Tina Hansen 26

Svømmere søges 28

Landskredsstævne 2021 33

Arbejdspladsernes motionsdag på Bornholm 35

Dansk Politimesterskab i orienteringsløb 2020 - gudernes kamp 40

Hvad bør politibetjente have fokus på 44

PI-Nyt

Løb Løb Løb 48

Fodboldafdelingen
Sidste nyt 53

Gymnastikafdelingen
PI Gymnastik 1920-2020 55

Jiu Jitsuafdelingen
Historisk afslutning for Brazilian Jiu Jitsu 58

Kajak og Sejlsportsafdelingen
En tur på havet i kajak 60

Motionsafdelingen
Løbet "København 5 x 5 km" 63

Orienteringsafdelingen
Corona Cup 64

Alle foto i denne udgave af Politiidræt er taget under hensyn til de gældende regler i relation til Covid-19 på optagelsestidspunktet

Formand
Knud Stadsgaard

Næstformand
Jens Claumarch

Kasserer
Ole K. Jacobsen

FU medlem
Jesper L. Bangsgaard

Knud Stadsgaard
Formand

PADEL
– DEN FOR TIDEN HURTIGST VOKSENDE SPORTSGREN HERHJEMME

Tiderne skifter og det gør sportsgrene også, hvorfor et #DPIFibevægelse naturligvis må følge med.

I tidligere tider var idrætsgrene som for eksempel fægtning, hækkeløb, fem- og tikamp, discipliner der hyppigt blev dyrket i Dansk Politiidræts Forbuds regi, men en ny disciplin vinder kraftigt frem – både i udlandet og herhjemme – nemlig PADEL.

Foto venligst stillet til rådighed af Dansk Firmaidrætsforbund.

Der er tale om en næsten ny sportsdisciplin herhjemme, og faktisk kom den officielt først til Danmark i 2011, hvor det blev kaldt padeltennis, da ordet padel mindende mange om paddleboards eller vandsport. Disciplinen kom oprindeligt fra England, og i dag har den spredt sig til stort set hele verden. I de store fodboldnationer som eksempelvis Argentina og Spanien er padel faktisk den næststørste idrætsdisciplin, og den er fortsat voldsomt ekspanderende. I Danmark var der i 2018 blot 32 padelbaner, men i dag nærmer vi os 200, og tjek gerne google, hvor din nærmeste bane ligger.

Padel er bl.a. kendetegnet ved, at spillet er markant langsommere end tennis, der kræves ikke den samme "snilde og øvelse" som ved tennis, for at få spillet til at flyde gennem længere tid, hvorved man får langt mere aktiv spilletid. Alle kan deltage, ung som gammel, stor eller lille, trænet eller ej. Tennis kræver som sagt teknisk snilde med som oftest korte dueller afbrudt af flere pauser, men når man spiller padel, så skal man ikke konstant opsamle bolde som i tennis, fordi den 10 x 20 meter store padelbane er omkranset af vægge, som man aktivt bruger under spillet.

Prøv det. Konen og jeg har spillet nogle matcher sammen – det er sjovt, du får sved på panden, og skulle du blive afhængig, så er det blot fint for helbredet.

Vi skal efter coronaen nok komme til at høre meget mere om denne disciplin – også i DPIF regi – og måske mit staveprogram på PC'en også snart kan genkende "padel" og ikke som nu foreslå "padle" i stedet.

Vi ser alle frem i 2021, hvor vi senere på året igen vil kunne genskabe idrætten med det sociale og fællesskabet som væsentlige medspillere.

- ✓ **Stå sammen ved at holde afstand**
- ✓ **For politiidrætten**
- ✓ **#DPIFibevægelse**

Knud Stadsgaard
Formand

DE FØRSTE HÅNDOLDMSTERSKABER

Dansk Politiidrætsforbund fejrer 75 år den 1. august dette år. I skrivende stund arbejdes der på at samle nok materiale til at kunne udgive et jubilæumsskrift og i dette arbejde er der rigtigt mange spændende og interessante artikler fra foreninger om stævner og andre aktiviteter, som politiidrætsforeningerne har begået igennem årene.

Det er tanken, at i arbejdet med jubilæumsskriftet, også at finde tid til at bringe uddrag fra arkivet for derigennem at berige vore læsere med, hvordan det så ud med politiidrætten for efterhånden mange år siden.

I disse corona-tider lægger vi ud med invitation og referat fra de første Danske politimesterskaber i håndbold, der blev afviklet i København med PI-København som arrangør.

DANSK POLITI-IDRÆTS FORBUND
afholder
Dansk Politimesterskab
i
Haandbold
Fredag den 7. og Lørdag den 8. Marts 1947.

PROGRAM:
Cup-Turnering med 2×10 Minutters Kamptid.
Fredag den 7. Marts Kl. 17,00
Idrætshallen, Nørre Allé 53.
Kvalifikationsomgang:
Ca. 16 deltagende Hold fra hele Landet.
Gratis Entré.
Lørdag den 8. Marts Kl. 14,00
Otto Mønsted-Hallen, Nørre Allé 53.
Turneringens 2. Omgang: 4 Kampe.
Turneringens 3. Omgang: 2 Kampe.
FINALEKAMP.
Entré: 1 Krone, (Intet Forsalg).
Arrangør: Politiets Idrætsforening.

Den opmærksomme læser vil nok bemærke, at stævnet blev afholdt fredag-lørdag, og også den gang var det for at få så mange med som muligt og for ikke at belaste tjenesten af idrætsaktiviteten. Politistyrken var ikke af samme størrelse, som i dag og især de mindre stationer/foreninger, var pressede for at kunne stille hold.

I artiklen til invitationen nævnes det, at ca. 20 af forbundets foreninger på dette tidspunkt året efter forbundets stiftelse, havde håndbold på programmet.

I København, Frederiksberg og Nordre Birk (Gentofte, Lyngby) havde man dyrket håndboldspillet i mange år, hvor bla. PI-Københavns "kamphold", som det nævnes, indtager en førerstilling i den københavnske 1. division.
Det blev derfor besluttet, at København skulle lade sig repræsentere ved mesterskaberne af de 2 bedste stationshold, da der allerede på dette tidspunkt blev afviklet en storkøbenhavnsk "Stationsturnering", hvilket nogle af de ældre læsere måske kan genkalde sig.
Turneringen ville blive afviklet som en cup-turnering, hvilket altid indebar overraskelser i kampene.
Ulykkeligvis skete der det, at der i foråret 1947 udbrød typografstrejke der varede nogle måneder, så noget egentligt referat fra disse mesterskaber findes ikke.
Senere på året fremgår det dog i en note, at Station 1 i København, vandt dette første mesterskab.

Derfor springer vi straks videre til 1948, hvor arrangementet blev lagt i hænderne på Odense PI, der havde lejet "Fyns Forum" til stævnet for, som der står, der er der en 20 x 40 meter bane!.
Det konstateres ligeledes, at sidste års vinder, Station 1, meget sandsynligt ville forsvare sit mesterskab, da holdet på dette tidspunkt førte Stationsturneringen. Slutstillingen

blev dog, at kriminalpolitiet vandt Stationsturneringen foran netop Station 1, hvorfor disse 2 hold repræsenterer København ved mesterskabet.

POLITI IDRÆT

Redaktør af »Politi-Idræt«: Politibetjent *Ernst Andersen*, Weimargade 3, S. (St. 1. Vester 1448).

Haandbold-Landsstævnet.

St. 1 vandt atter Mesterskabet.

Odense-P. I. var som bekendt i Aar Arrangør af *Dansk Politimesterskab i Haandbold*. Paa udmærket Maade var Arrangementet bragt i Stand og blev afviklet paa en saa glimrende Maade og under saadanne Forhold, at det absolut tjener Odense-P. I. til Ære. Der var paa alle mulige Maader sørget for Spillere og Ledere — gode Sovesteder m. v.

Til selve Stævnet havde Aalborg og Fredericia meldt Frafald, derimod stillede Odense med 2 Hold, saaledes at der ialt deltog 15 Hold. De indledende Kampe blev spillet Lørdag den 13. ds. i Badmintonhallen, hvis Belysning dog ikke var ideel for Haandboldspil. Søndag den 14. om Formiddagen spilledes i Fyns Forum »Trøstrækken« mellem Lørdagens Tabere. Om Eftermiddagen spilledes ligeledes i Fyns Forum Kvartfinaler, Semifinaler og Finale om Mesterskabet. Til disse Kampe var der Adgang for Publikum, men det gode Foraarsvejr holdt desværre mange Mennesker borte fra indendørs Idræt.

Efter en smuk Indmarch af samtlige Hold bød Politimester Martensen-Larsen de mange Politifolk fra hele Landet hjertelig velkommen til Odense. Politimesteren udtalte bl. a. Haabet om et godt og kammeratligt Stævne i den rette Sportsaand; — omtalte i velvalgte Ord Betydningen af den Idræt en Politimand udøver, hvorefter Politimesteren erklærede Stævnet for aabnet.

Som nævnt var de indledende Kampe spillet om Lørdagen. De fleste af Kampene gav »naturlige« Resultater, dog maa der anføres, at Stævnets Vinder, Station 1, Kbhvn., nær var kommet ud for en alvorlig Overraskelse i sin Kamp mod Horsens, der tilsyneladende havde bestemt at sælge Livet saa dyrt som muligt. Da der manglede eet Minut, førte Horsens 7—5, men St. 1 satte i med en flot Slutspurt, og Kampen sluttede 7—7. Omkampen paa 2×3 Min. var for meget for Jydernes Kondition, og »1«erne løb da nu ogsaa Modstanderne helt over Ende og scorede 1 Maal pr. Minut, saaledes at Slutresultatet blev 13—7. Det var udmærket klaret af Horsens, selvom Midlerne i visse Perioder var haardere end nødvendigt.

Af Søndagens mange Kampe skal først og fremmest nævnes Kvartfinalen mellem Kriminalpolitiet og Nordre Birk, hvor sidstnævnte overraskende tog Stikket hjem fuldt fortjent 6—5. Ndr. Birk spillede en straalende Kamp, var stadig foran og tillod paa intet Tidspunkt Kriminalerne at sætte Spillets Tempo ned, hvad jo netop er dette Holds Force.

En anden god Kamp — maaske mere spændende end egentlig god — var Semifinalen mellem Odense-1 og Frederiksberg, der vandt med 4—2. Frederiksberg spiller nydeligt Bold, men gør det for ineffektivt, dels fordi Holdet er for længe om at etablere Angreb mod Modstandernes Maal, og dels fordi Maalmanden, som for øvrigt stod aldeles fortræffeligt paa Maal og maaske var Stævnets bedste Maalmand, er for længe om at bringe Bolden i Spil. Der blev ofte spillet haardt i den Kamp; — Frdbg. fik 2 Straffekast, da det stod 3—2, men tillod sig den Flothed at »brænde« dem begge.

I Finalen mod St. 1 fulgte Frederiksberg udmærket med i 1. Halvleg, der sluttede 5—4 i »1«ernes Favør, men i 2. Halvleg løb Sv. Aage Madsen og Co. fra Frederiksbergspillerne og vandt en sikker Sejr paa 11 Maal mod 6.

St. 1 var uden Tvivl Stævnets bedste Hold og vandt fortjent Mesterskabstitlen.

I »Trøstrækken« havde Aarhus i Semifinalen mod Horsens vist sig meget stærk og faktisk fejet Modstanderne ud af Banen med et Nederlag paa 2—10. Slutkampen stod mellem Aarhus og Nakskov, og der var vist ikke mange blandt Tilskuerne, der vilde give meget for Nakskovs Sejrsmuligheder. Men Kollegerne fra »Sydhavsøerne« vilde det anderledes. De startede Kampen i et godt Tempo, der tilsyneladende var en ubehagelig Overraskelse for Aarhus. Holdet scorede hurtigt et Par Maal, holdt Forspringet i hele Kampen, og Sejren paa 9—5 var aldrig i Fare. Nakskov havde et godt sammenspillet Hold, og Foreningens Præstation gøres saa meget større, naar man hører, at hele Foreningen kun er paa 10 — skriver ti — Medlemmer, hvoraf altsaa de 7 danner Haandboldholdet.

Efter Stævnet, hvor Odense Politi-Orkester havde medvirket paa udmærket Maade, var Spillere og Ledere Odense-P. I.s Gæster ved et Traktement. Dansk Politi-Idræts Forbunds Formand, Ob. Rs. Munk-Pedersen takkede Odense-P. I. for den udmærkede Maade, hvorpaa Stævnet var tilrettelagt og arrangeret. Derpaa uddeltes Præmierne til Station 1, Kbhvn., Frederiksberg og Nakskov.

Sammenkomsten og dermed Stævnet afsluttedes med et Leve Dansk Politi-Idræt!

Resultaterne:

1. Omgang: Odense-I—Aabenraa 10—4, Haderslev—Roskilde 12—2, Odense-II—Nakskov 7—6, Kriminalpol.—Aarhus 7—1, Ndr. Birk—Vejle 9—0, Helsingør—Rødovre 7—5, Station 1—Horsens 13—7. Frederiksberg var Oversidder.

2. Omgang: Odense-I—Haderslev 10—3, Frederiksberg—Odense-II 7—3, Ndr. Birk—Kriminalpol. 6—5, St. 1—Helsingør 14—7.

3. Omgang: Frederiksberg—Odense-I 4—2, St. 1—Ndr. Birk 17—7.

Finale: Station 1—Frederiksberg 11—6.

(Trøstrækken):

1. Omgang: Aabenraa—Roskilde 9—3, Aarhus—Vejle 9—7, Horsens—Rødovre 9—8, Nakskov var Oversidder.

2. Omgang: Nakskov—Aabenraa 9—4, Aarhus—Horsens 10—2.

Finale: Nakskov—Aarhus 9—5.

Red.

Der findes desværre ikke noget foto af de første års Danske Mestre i håndbold, men da Station 1 for 3. gang vandt mesterskaber, skriver vi 1952, hvor der blev bragt foto af holdet. Måske er der med de 4 års mellemrum en del gengangere fra 1948.

Holdet fra st. 1.

Navne på spillerne kendes desværre ikke.

GRØNLANDS POLITIIDRÆTSFORENIN
FRA SIN OVERVINTRING

G VÅGNER

TEKST og FOTOS Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

Når vi nu er på de kanter oppe i det nordligste af kloden, kan jeg ikke undgå at bruge denne metafor, når overskriften lyder, som den gør. Heroppe lever dette prægtige dyr isbjørnen, som er verdens største landlevende rovdyr. Bjørne går i hi eller dvale om vinteren, men isbjørne kan faktisk undvære at gå i dvale i modsætning til sine artsfæller. Isbjørne overvintrer, hvilket de kan gøre i snehuler og grotter. Det er lidt af det samme med Grønlands Politiidrætsforening. Den overvinter også bare, selv om den måske har gjort det nogle år nu.

Men det har Morten Mandrup i Nuuk besluttet sig for at gøre noget ved. "Der skal gang i den grønlandske politiidræt" udtaler Morten Mandrup til Politiidræt. I starten af januar måned afviklede Morten Paroleløbet 2021, hvor deltagerne i hele Grønland skulle tilbagelægge 5 km, enten ved at gå eller løbe dem på løbebånd eller ude i den grønlandske natur. Det blev en barsk og kold fornøjelse for nogle af deltagerne, som deltog i byerne Nuuk, Sisimiut og Aasiaat, men der var til gengæld også glade og tilfredse deltagere bagefter.

Og et andet af tiltagene er, at politifolkene med familie nu har mulighed for at benytte svømmehallen i Nuuk, fordi Morten har fået en god aftale i stand.

Politiidræt har i 2019 bragt Finn Mortensens beretning om Lisa Skov Nielsens deltagelse i det ekstreme grønlandske løb Ultra Trail Nuuk. Vi har valgt at bringe Finn Mortensens artikel igen, da den falder i god tråd med denne udgave af Politiidræts tema omkring Grønlands Politiidrætsforening.

Redaktøren havde i 2017 den fornøjelse af være i Grønland, så du kan derfor også læse redaktørens beretning om en fisketur fra klipperne i Nuuk.

PAROLELØBET

AF Morten Mandrup, PI Grønland
FOTOS (selfies) af de forskellige deltagere

Sædvanen tro blev der i Grønlands Politi afholdt Nytårsparole. I den forbindelse fandt PI Grønland (Politiets Idrætsforening i Grønland) anledning til at starte året med lidt motion, hvor alle kunne være med.
Der blev således opfordret til, at kollegaerne samme dag, torsdag den 7. januar 2021, enten gik eller løb en tur på minimum 5 km. På løbebånd eller i den grønlandske natur. For at motivere til deltagelse blev der udloddet et gavekort til sportsudstyr på kr. 500,00 til lodtrækning blandt deltagerne.

2021

På grund af de store afstande og med tiltro til den enkelte, kunne man ved indsendelse af selfie fra turen, før, under eller efter, således deltage i Paroleløbet 2021.

19 kolleger trodsede sne og kulde, iførte sig passende udstyr og tilbagelagde de 5 km rundt omkring på kysten af Grønland.

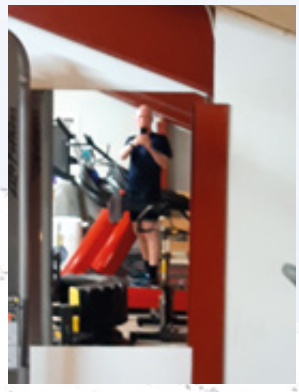
Vi har efterfølgende konstateret, at evnerne til løb/vandring overstiger evnerne til at tage selfie samtidig. Vi beklager den forringede billedkvalitet – det må være kulden.

I forbindelse med morgenmødet mandag den 11. januar 2021 blev lodtrækningen foretaget af vagtchefen.
Den heldige vinder af gavekortet blev Michael Møller, Politiet i Aasiaat. Stort tillykke til Michael. Og godt nytår til alle.

Katrin fra Sisimiut

Simon Kerlok, Mathias Langkjær og Kenneth Sølling Hansen fra Sisimiut

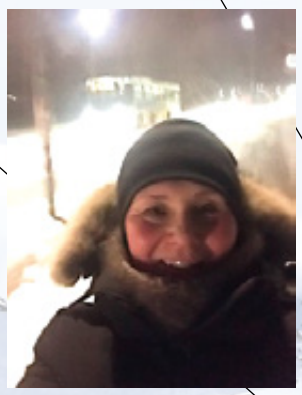
Bjørn Bay fra Nuuk



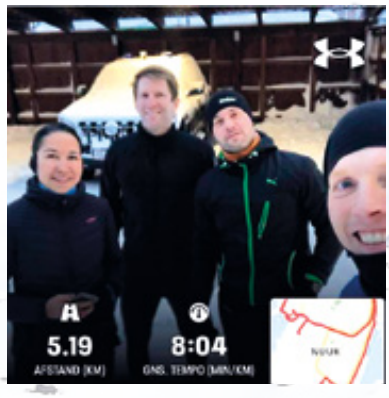
Christine Nielsen og Hans Jakob Frederiksen fra Nuuk

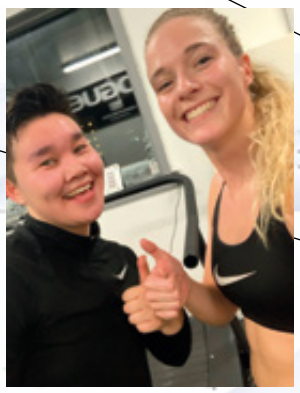
Britta Davidsen, Peter Skibye-Lotz, Emil Rykær og Thor Grønbæk fra Nuuk

Karen Louise Dorph fra Nuuk



Britta, Peter, Emil og Thor fra Nuuk

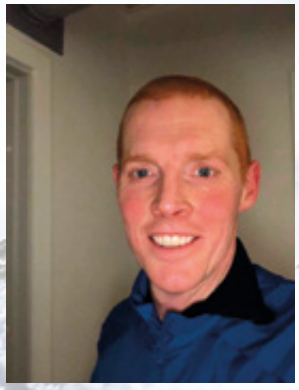




Line Larsen og Paninnguaq Jensen fra Nuuk

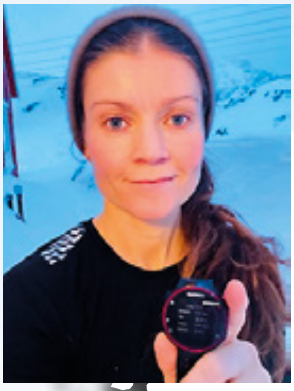
Emil Rykær fra Nuuk

Thor Grønbæk fra Nuuk



Morten Mandrup fra Nuuk

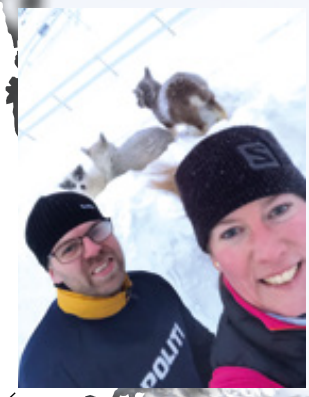
Peter Skibye-Lotz fra Nuuk



Ina Sølling Christensen fra Sisimiut

Michael Møller og Stine Späth-Kolind fra Aasiaat

Michael og Stine fra Aasiaat efter 5 km i minus 11 grader, 11 m/s blæst og snevejr.



AASIAAT

SISIMIUT

NUUK

Line og Paninnguaqs resultater

Poul Kreutzmanns, Nuuk, resultater

DANSK POLITI DELTAGELSE VED **NUUK LØBET** I GRØNLAND

TEKST og FOTOS Finn Mortensen, atletikudvalget DPIF (Pt. udstationeret i Grønland)

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

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

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

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

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

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

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

ULTRA TRAIL

Lisa Skov Nielsen på Ultra Trail Nuuk turen.

LYSTFISKERI

I GRØNLAND

TEKST og FOTOS Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

Vi har flere gange i Politiidræt bragt beretninger om sportsfiskeriet blandt politifolkene. Som tidligere nævnt i en udgave af Politiidræt, er sportsfiskeri nok ikke den idrætsgren, som er blevet omtalt så meget i forbindelse med politiidræt, om end det tilsyneladende er en meget udbredt fritidsfornøjelse blandt mange ansatte i dansk politi.

Hvor end jeg gerne ville, så kommer jeg ikke så meget ud og fiske. To måske tre gange om året bliver det til. Men jeg ville selvfølgelig ikke lade muligheden gå fra mig, da jeg sommeren 2017 var i Grønland i byen Nuuk, og muligheden for at komme til at fiske fra en flad klippeafsats på det sted, som kaldes "Verdens ende" i nærheden af Mitsimmavik, som ligger sydøst for indsejlingen til Nuuk.

I modsætning til mine fisketure i både Danmark og Sverige, hvor jeg stort set aldrig fanger noget, formåede jeg med kun 7 udkast, at fange 5 torsk. Og som det kan ses på billedet, så var det ikke helt små torsk.

Politidirektørens Jubilæumspokal / Årets sportsnavn i Dansk Politiidrætsforbund 2020

Carsten Ekstrøm
Vestegnens Politiidrætsforening

AF Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund • FOTO Lars Andersen, Københavns Vestegns Politi, kommunikationsafdeling

Når man er på tjeneste og med kort varsel af vagtchefen får besked på, at man straks skal indfinde sig på chefpolitiinspektørens kontor, tror jeg, at mange tanker når at gå gennem hovedet fra det øjeblik, man rejser sig fra stolen, går op ad trappen, hen ad de lange gange og forsigtigt banker på.

Det var det set-up formanden for Dansk Politiidrætsforbund, Knud Stadsgaard og politidirektør Kim Christiansen, havde arrangeret som indgangsvinkel til overrækkelsen af det synlige bevis, Politidirektørens Jubilæumspokal, til Carsten Ekstrøm, der skulle hædres for årets største idrætspræstation i Dansk Politiidrætsforbund i 2020. Og Carsten indrømmede da også, at nogle tanker nåede at gå gennem hovedet på ham, inden den egentlige årsag gik op for ham.

Da Carsten fik pulsen ned igen, kunne Kim Christiansen på baggrund af Dansk Politiidrætsforbunds golfudvalgs indstilling ønske Carsten et stort tillykke med titlen.

I indstillingen blev der lagt stor vægt på, at Carsten som regerende dansk politimester i golf i 2020 formåede at forsvare sin titel, hvilket vidner om meget stor stabilitet over en længere periode. Samtidig deltog der flere spillere med lavere handicap i årets mesterskaber.

Ud over at spille fremragende – ellers vinder man ikke – havde Carsten i 2020 "det handicap", at han også var arrangør af mesterskaberne. Han havde en væsentlig og tidskrævende opgave med at arrangere alt det praktiske omkring mesterskaberne, og dermed havde han ikke mulighed for den ro og koncentration, som normalt er af altafgørende betydning for at en golfspiller kan lykkes med sit spil. Det hindrede dog ikke en storspillende Carsten, der viste stor styrke over 2 runder, og han var særligt mod slutningen en klasse bedre end sine modstandere.

Politidirektør Kim Christiansen er selv en ret habil golfspiller, og han beskrev Carstens spil som værende grænsende til irriterende stabilt, samt at Carstens koncentration og fastholdelse af et højt niveau er et særkende.

Ud over det synlige bevis, Politidirektørens Jubilæumspokal (indstiftet af politidirektør Hanne Bech Hansen i anledning af Dansk Politiidrætsforbunds 50 års jubilæum i 1996) modtog Carsten også et gavekort fra Politidirektørforeningen, der de seneste år på meget fornem vis har bakket op omkring Dansk Politiidrætsforbund med anerkendelse til blandt andet årets største idrætspræstation i Dansk Politiidrætsforbund - og hvert år efter indstilling fra foreningerne også anerkender 3 ildsjæle i foreningerne. Det kan I læse mere om andet sted i bladet.

Fra venstre politidirektør Kim Christiansen, Carsten Ekstrøm og Dansk Politiidrætsforbunds formand Knud Stadsgaard ved overrækkelsen af prisen til Carsten Ekstrøm

Indstilling til Jubilæumspokalen som årets sportsnavn

Golfudvalget vil gerne indstille Carsten Thorn Ekstrøm, Københavns Vestegns Politi til Jubilæumspokalen.

Carsten har i 2020 som regerende dansk mester i golf formået at forsvare sit danske politimesterskab på trods af modstandere med lavere handicap.
Samtidigt havde Carsten den ulempe, at han som arrangør af årets mesterskaber i golf i Sorø 2020 havde en væsentlig og tidskrævende opgave med at arrangere alt det praktiske omkring arrangementet. Han havde dermed ikke mulighed for den ro og koncentration, som normalt er af altafgørende betydning for at en golfspiller kan lykkes med sit spil.

Carsten viste stor styrke over 2 runder, og var særligt mod slutningen af runden en klasse bedre end sine modstandere.

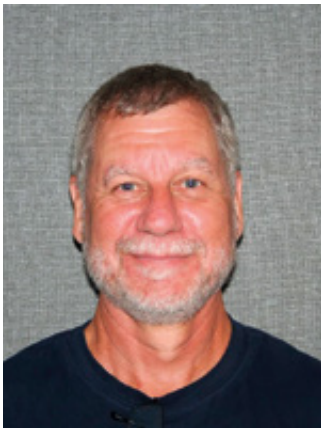
På den baggrund står et enigt golfudvalg bag indstillingen af Carsten Thorn Ekstrøm til Jubilæumspokalen.

Jesper Bangsgaard
DPIF - golfudvalget

Dansk Politiidrætsforbunds Jubilæumspokal / Årets sportsnavne gennem tiderne:

1996	**Bettina Romer Andersen**	Lyngby	Løb
1997	**Claus S. Andersen**	Frederiksberg	Volleyball civil landshold
1998	**Lars Bo Lomholt**	Helsingør	Cykling
1999	**Anne Seierø**	Færdselsafdelingen	EM skydning 5. pl. indv. og bronze hold
2000	**Bo Lilja**	Kolding	NM Skydning verdensrekord
2001	**Laurits Jacobsen**	Aarhus	VM civil triatlon
2002	**Flemming Fjord Petersen**	Politigården	VM civil sejlsport
2003	**Ingen tildeling**		
2004	**Kim Busted**	Hobro	EM civil badminton double vet +45
2005	**Camilla Rath Nielsen**	Lyngby	DM 5,10 og halvmaraton
2006	**Hans Jørgen Bach**	Aalborg	På 3 forskellige DPIF landshold
2007	**Maria Rasmussen**	Kbh. City	EM tennis 4. plads
2008	**Charlotte Fabricius Rahbek**	Kbh. HS	EM cross NM cross
2009	**Kirsten Thaysen**	Hillerød	EM svømning 5. plads
2010	**Carsten Straszek**	Aalborg	PG II - aktiv mange
2011	**Maria Rasmussen**	Kbh. City	EM tennis guld
2012	**Lasse Skifter**	Kbh. Udr.sek	EM brydning sølv
2013	**Jakob Espelund Nielsen**	Kbh. Bellahøj	NM golf guld
2014	**Thorkild Sundstrup**	Aarhus	EM maraton sølv
2015	**Daniel Fynsk**	København	EM bordtennis guld
2016	**Jan Poulsen**	Østjylland	NM skydning guld m.m.
2017	**Maria Rasmussen**	Nordsjælland	EM tennis sølv
2018	**Thorkild Sundstrup**	PSK - vest	EM maraton 5. plads + civil DM
2019	**Carina Jessen**	Sydsjælland og LF	NM maraton sølv, civilt DM sølv
2020	**Carsten Ekstrøm**	Vestegnen	DM golf

Politidirektørforeningen bakker op omkring politiidrætten



AF Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

På trods af et vanskeligt år 2020, som grundet corona restriktioner og dermed utallige aflysninger af politiidrætsarrangementer, var der ingen vanskeligheder med at finde egnede emner til Politidirektørforeningens priser, henholdsvis Politidirektørens Jubilæumspokal/Årets Sportsnavn og de 3 Ildsjælepriser.

Hver år uddeler Politidirektørforeningen i samarbejde med Dansk Politiidrætsforbund priserne, hvor indstillingerne kommer via Dansk Politiidrætsforbund.

Politidirektør Lene Frank udtrykte i 2019 det så rammende, at Lene Franks ord ved uddelingen af priserne i 2019 gengives her:

AF politidirektør Lene Frank

Politiets øverste ledelse er samlet i en forening, "Politidirektørforeningen". Foreningens bestyrelse har ønsket at synliggøre øverste ledelses engagement i og støtte til de aktiviteter, der foregår i regi af politiidrætten. Her har vi lagt vægt på ikke alene at støtte idrætspræstationerne, men særligt de medarbejdere rundt omkring på politiets arbejdspladser, som gennem deres engagement og arbejdsindsats støtter op omring det kollegiale fællesskab, som politiidrætten også er et udtryk for.

Foreningen uddeler derfor i samarbejde dem Dansk Politiidrætsforbund i alt 4 priser. Den ene pris skal gå til modtageren af Politidirektørens Jubilæumspokal, mens de tre øvrige priser skal gå til ildsjæle, som i årets løb har ydet en særlig indsats til gavn for politiidrætten.

Vi håber dermed, at vi kan være med til at anerkende og motivere i det mindste nogle af de mange medarbejdere, som er med til at arrangere stævnerne og få alt det praktiske omkring idrætten til at fungere.

Dansk Politiidrætsforbund er oprigtig glade for det samarbejde og den interesse, som politidirektørforeningen udviser for politiidrætten og dermed er med til at støtte. Et samarbejde Dansk Politiidrætsforbund ser frem til hvert år, hvor de mange idrætsudøvere i politisporten hædres.

Politidirektørforeningens Ildsjælepris til Christina Andersen

FOTO Charlotte Nyborg, kommunikationsrådgiver Fyns Politi

Fyns Politi Idrætsforening ved bestyrelsesmedlem Bjarne Rasmussen indstillede i slutningen af året 2020 Fyns Politi Idrætsforenings formand Christina Andersen til at modtage årets Ildsjælepris 2020, som helt korrekt hedder Politidirektørforeningens Ildsjælepris.

Ved en kort, men coronasikret sammenkomst fik Christina Andersen overrakt prisen af Fyns Politis politidirektør Arne Gram, hvor også chefpolitiinspektør Lars Bræmhøj deltog.

Arne Gram udtrykte ved overrækkelsen: *"Det er meget velfortjent, at Christina modtager Politidirektørforeningens Ildsjælepris 2020. Jeg har jo ved flere lejligheder oplevet hendes store engagement og entusiasme. Hun har virkelig formået at sætte mange gode arrangementer og idrætstiltag i gang. Det er rigtig godt gået i en forening med 500 medlemmer med interesserer, der spreder sig bredt fra golf og fodbold til cykelløb. Jeg ønsker Christina et stort tillykke med prisen", slutter politidirektør Arne Gram.*

Du kan læse hele indstillingen og begrundelsen for nomineringen her på siden.

Fra venstre chefpolitiinspektør Lars Bræmhøj, Christina Andersen og politidirektør Arne Gram. Arne Gram udtaler, at overrækkelse og fotosession er udført i coronasikker afstand

Årets Ildsjæl

På vegne af bestyrelsen i Fyns Politi Idrætsforening indstilles hermed foreningens formand Christina Nørgaard Andersen til modtagelse af "Årets Ildsjæl 2020".

Ved generalforsamlingen i 2018 blev Christina valgt som formand for Fyns PI. Inden da havde hun nogle år varetaget sekretærfunktionen i foreningen.

Christina har i de forløbne år været en rigtig god formand, der har gjort et uundværligt arbejde for foreningens medlemmer. Det er kendetegnende for hende, at hun ikke ser problemer men kun udfordringer, og udfordringer er der jo konstant i en forening med over 500 medlemmer fordelt på mange forskellige idrætsgrene. I indeværende år har corona-pandemien, tilføjet nye typer af udfordringer, hvor hun hele tiden har været nødt til at forholde sig til foreningens arrangementer og aktiviteter. Der har været indført begrænsninger, forbud og anbefalinger, som har haft stor indflydelse på planlægningen, og som der med kort varsel har skullet ageres i forhold til.

Som formand har hun på en meget behagelig måde været i stand til at samarbejde med forretningsudvalg og bestyrelse, og været medvirkende til at få det bedste ud af de forskellige idrætsudvalg, og hun har vist stor interesse for de forskellige idrætsgrene således at alle har følt sig prioriteret.

Også i forhold til Fyns Politis ledelse har hendes behagelige fremtoning medvirket til et konstruktivt samarbejde, der har været til stor gav for foreningen.

Hun har sørget for, at optimere kommunikationen til foreningens medlemmer, bl.a. udsender hun jævnligt "Nyhedsbreve" med information om aktiviteter og foreningens virke i øvrigt.

Med hensyn til planlægning af de mere praktiske ting, har Christina altid gode løsninger og som oftest står hun i første række når disse skal udføres. F.eks indkøb og tilrettelæggelse af bestyrelsesmøder og generalforsamling, opstilling af telt og grill af pølser ved foreningens sociale arrangementer.

Også økonomisk har hendes ihærdighed haft stor betydning. Hun har flere gange ansøgt om tilskud fra forskellige fonde og foreninger, og flere af disse har resulteret i tildelinger, der bl.a. er investeret i nyt udstyr til motionsrummet.

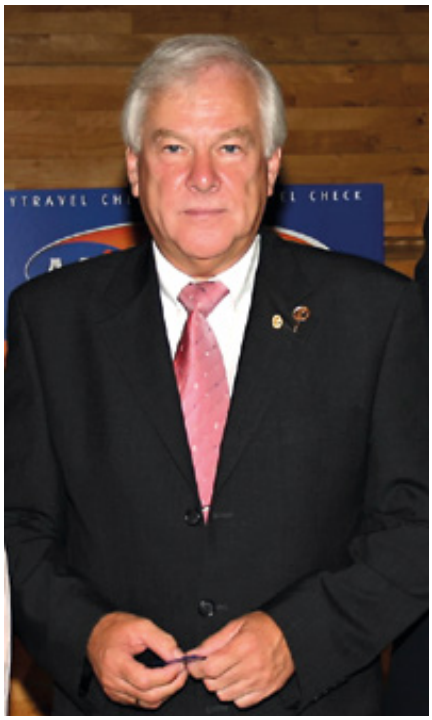
Det er bestyrelsens opfattelse, at Christinas arbejdsindsats og engagement gør hende til en yderst værdig modtager af hædersbevisningen "Årets Ildsjæl 2020".

p.b.v.
Bjarne Rasmussen

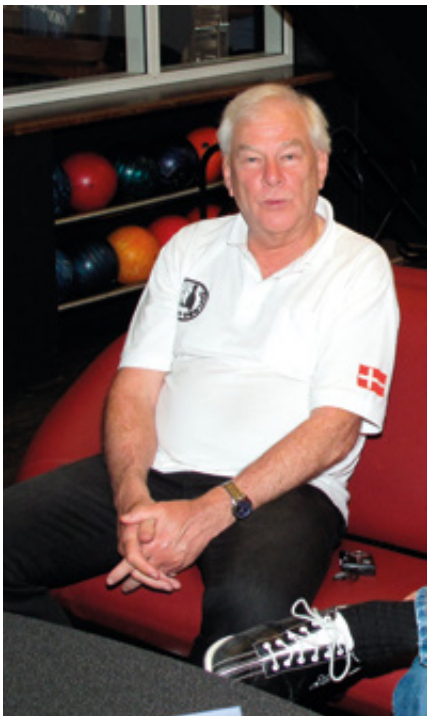
Politidirektørforeningens Ildsjælepris til Mogens Voigts

PI-København indstillede den nu pensionerede Mogens Voigts til årets Ildsjælepris, som uddeles af Politidirektørforeningen. Mogens Voigts har siden sin start i politiet i 1969 været medlem af PI-København, hvor han har haft adskillige opgaver og poster gennem tiden.

Mogens er som nævnt gået på pension, og i disse coronatider er det ikke altid nemt bare lige at mødes. Mogens har foreløbigt fået tilsendt gavekortet og en hilsen fra Politidirektørforeningen, så han er klar over, at han har modtaget prisen. Og en hilsen fra Dansk Politiidrætsforbund har Mogens også modtaget. Den personlige lykkeønskning vil komme senere, når muligheden byder sig.



Mogens Voigts ved en tidligere lejlighed i sit arbejde for PI-København



Mogens Voigts ved et af de utallige bowlingstævner han har deltaget i

Indstilling til Politidirektørforeningens pris "ILDSJÆL"

Politiets idrætsforening, København indstiller Mogens Voigts til prisen.

Mogens har siden sin start i politiet i 1969 været aktiv i Pi-København, som idrætsudøver, men også som frivillig ildsjæl for foreningen.

Mogens var blandt andet med til at skifte motionsafdelingen i 1986.

Derudover har Mogens været sekretær i FU 1981 - 1993, og i 1993 blev han valgt som næstformand for FU, hvor han var frem til år 2000.

Mogens har også været redaktør på idrætsbladet og været med fra det var Pi-Nyt på et stykke grønt papir, som kom med tjenestepost til Politiidræt, som vi kender det i dag.

I år 2012 oprettede Mogens vores hjemmeside og frem til oktober 2020 har Mogens sørget for at vedligeholde og opdatere den. Og i 2013 kom Pi-København også på Facebook, også denne side har Mogens sørget for at vedligeholde og opdatere.

Sidst men ikke mindst skal støtteforeningen nævnes, som blev skiftet i 1991. Mogens har siddet i bestyrelsen fra start og blev i 2017 valgt som formand.

Hvis ikke Mogens er en ildsjæl, ja hvem er så. Der skal lyde et stort tak til Mogens for hans mange års arbejde for Pi-København og politiidræt.

På vegne af PI-København

Gunnar Nørager
Formand

Politidirektørforeningens Ildsjælepris til Tina Hansen

TEKST og FOTO Peter Wihan, Slagelse Politiidrætsforening

I en tid, hvor det kan være svært at holde humøret helt oppe, skete der alligevel noget opløftende den 27. januar 2021, hvor de få heldigt udvalgte kunne snige sig ned i ekspeditionen på Slagelse Politigård og overraske Tina Hansen.

Tina Hansen var nemlig indstillet og udvalgt til en af ildsjælepriserne 2020. Prisen gives af Politidirektørforeningen og selve indstillingen var udfærdiget af Peter Wihan på Slagelse PI bestyrelsens vegne. Indstillingen kan læse her i bladet.

Peter Wihan udtaler: "Det er som sådan ikke det Tina Hansen har gjort i 2020, der gør hende til en særdeles egnet kandidat til prisen, men snarere hendes mangeårige engagement som kasserer i Slagelse PI".

Til at overrække Tina Hansen prisen ville det have været oplagt at få formanden for Politidirektørforeningen Lene Frank til at kigge forbi i egen kreds, men kredsens Covid forholdsregler gjorde, at Lene Frank uddelegerede opgaven til Tom Stysiek, der til dagligt er leder i Tinas afdeling. Tom Stysiek overrakte prisen til en tydeligt berørt Tina Hansen med dertilhørende gavekort, klapsalver og gaver.

Tom Stysiek udtalte i forbindelsen med overrækkelsen: "Tina har fortjent Politiidrættens ildsjælepris. Tina har helt sikkert som kasserer haft styr på regnskaberne, da hun altid er meget ansvarsbevidst og altid leverer en ekstra indsats, når hun får en opgave. Det kommer ikke bag på bag mig, at Tina har været medlem af foreningen i 35 år, hvor de sidste 25 år har været som kasserer, hvilket er meget kendetegnede for Tinas store loyalitet, som hun også udviser i sit daglige arbejde på Slagelse Politigård", slutter Tom Stysiek.

Indstilling til ildsjælepris 2020

Vi ønsker at indstille Tina Hansen til årets ildsjælepris 2020.

Tina Hansen blev indmeldt i Slagelse PI i 1986 og runder derved i 2021 sit 35 års jubilæum i foreningen, hvor hun i mere end 25 år har fungeret som kasserer. Det er et hverv, som hun har udfyldt til perfektion og til glæde for mange medlemmer gennem årene. Ud over dette har Tina Hansen også hjulpet til i forbindelse med diverse arrangementer, hvor hun har heppet fra sidelinjen eller styret økonomien i kulissen.

I vores relativt lille forening er det utroligt prisværdigt at have en dygtig og dedikeret kasserer. Tina Hansen er en utrolig travl dame med mange arbejdsopgaver, men hun har altid let til smil og har med smittende humør i mange år været et uundværligt led i foreningen.

Foreningen vil bestemt ikke være den samme uden Tina Hansen og hendes mange års engagement i foreningen gør, at vi finder hende særdeles egnet som kandidat til ildsjæleprisen.

På vegne af hele Slagelse PI'S bestyrelse.

Peter Wihan
Næstformand
SPI – Slagelse Politiidræt

SVØMMERE SØGES

TIL DE EUROPÆISKE POLITIMESTE

RSKABER I RUSLAND

AF Morten Spanier Jensen, Dansk Politiidrætsforbund
FOTOS Finn Mortensen, Dansk Politiidrætsforbund

Hvis Covid-situationen tilllader det, så afvikles de Europæiske politimesterskaber i svømning i Moskva, Rusland, i dagene 15. november til 19. november 2021. I DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) har det i en række år været atletikudvalget, der har forestået kvalifikationskravene og indstillet aktive til deltagelse ved internationale begivenheder. Udvalget har lavet en aftale med Laust Kamgaard, Sydøstjyllands Politiidrætsforening om at være "konsulent" på opgaven og deltage som træner under forberedelserne og ved selve stævnet.

Følgende kravtider vil være vejledende for indstillinger til deltagelse:

KVALIFIKATIONSTIDER TIL EPM I SVØMNING 2021 I MOSKVA

DISTANCE	KVINDER	MÆND
50 m swimming, fully dressed	34,84	29,82
50 diving/swimming combined event	34,04	29,72
50 m rescue of dummy	45,38	40,55
50 m fri	29,09	24,91
100 m fri	1.04,03	55,69
50 m butterfly	31,11	27,63
100 m butterfly	1.17,22	1.02,43
50 m bryst	38,91	31,83
100 m bryst	1.23,33	1.11,45
50 m rygcrawl	33,24	30,38
100 m rygcrawl	1.15,74	1.10,63
400 m fri	5.12,36	4.54,35
200 m individuel medley	2.54,31	2.33,20

Tiderne skal være opnået i et officielt stævne eller på anden vis efter aftale med Laust og indsendt senest 1. august 2021 til:
Laust Kamgaard, Sydøstjyllands Politiidrætforening, mail: **LKN004@politi.dk** og
Morten Spanier Jensen, PI-København, mail: **MSJ004@politi.dk**

Der er absolut ingen grund til at vente helt til deadline, hvis du allerede nu ønsker at kvalificere dig, og tøv ikke med at kontakte Laust, hvis du ikke helt kan bestå tidskravene. Laust vil være til rådighed med gode råd og vejledning.

50 ÅRS JUBILÆUMSSTÆVNE

DYRK SAMMENHOLDET TIL ÅRETS STÆVNE I FREDERICIA

Landskredsstævne 2021 den 30.-31. oktober i Fredericia Idrætscenter

Deltag i 11 forskellige idræts- og motionsaktiviteter - og dyst mod deltagere fra andre brancher og koncerners idrætsforbund
Dansk Politiidrætsforbund, Kommunernes Fritids- og Idrætsforbund, Dansk Hospitalsidræt, SFI, Postens Idræts- og Fritidsforbund, Jernbanefritid, Dansk Levnedsmiddel Idrætsforbund, Coop Alliancen, Kriminalforsorgens Idrætsforbund (KRIFO) og lokale firmaidrætsforeninger.

- Minigolf (udendørs)
- Golf
- Badminton
- Motionsløb
- Bowling
- Bowls
- Petanque
- Fodboldgolf NYHED!
- MotionsFloorball
- Indendørs cykling
- Byvandring i Minibyen

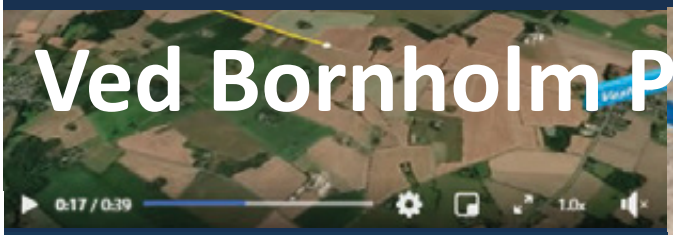
- Gratis T-shirts til alle deltagere
- Kun 50 kr. pr. aktivitet (golf kr. 150,-)
- Fest lørdag med god mad og live-musik (deltag for kr. 150,-)

Se mere på www.landskredsen.dk

FIRMAIDRÆT LANDSKREDSEN

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSDAG

Ved Bornholm Politi 2020

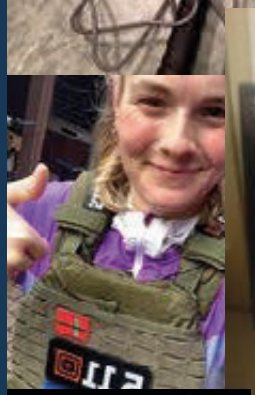


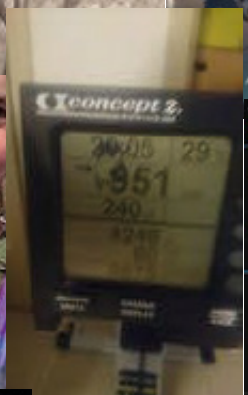
- blev som på mange andre arbejdspladser afviklet noget anderledes end normalt på grund af corona epidemien.

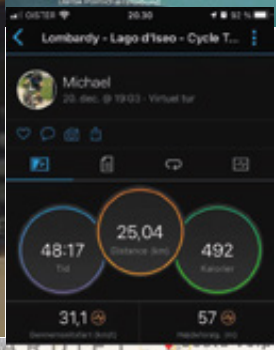
I **Bornholms Politis Idrætsforening** besluttede vi, i samarbejde med **Dansk Politiidrætsforbund** og **Dansk Firmaidrætsforbund**, at afholde en smittefri motions(dag) spredt ud over hele uge 51 med mulighed for i fællesskab at få dyrket en masse motion i sikker afstand til hinanden.

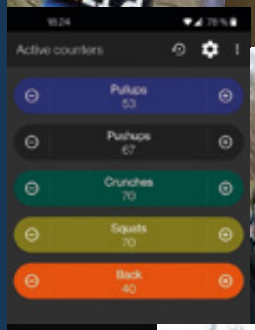
Reglerne var simple og vi havde fine præmier fra lokale erhvervsdrivende på højkant som lodtrækningspræmier.

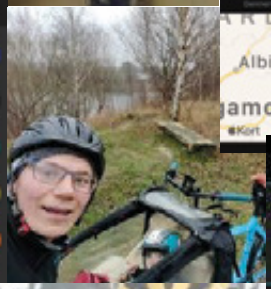
Alle havde mulighed for at registre én fysisk aktivitet med høj puls af minimum 30 min. varighed for hver af ugens 7 dage. Alle de registrerede aktiviteter blev lagt i den store lodtrækningskrukke til efterfølgende udtrækning ved politidirektør Martin Gravesen.

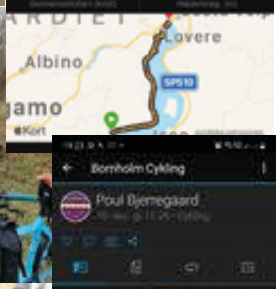


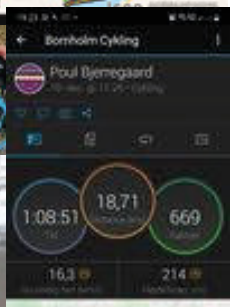


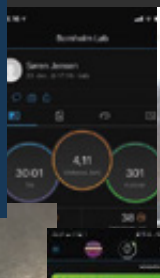


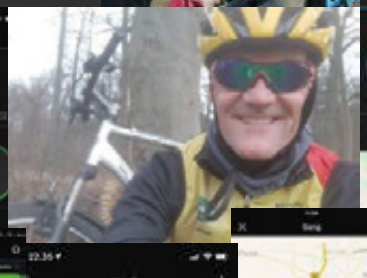


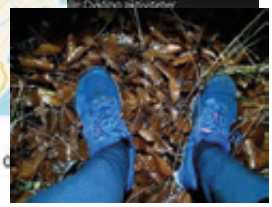


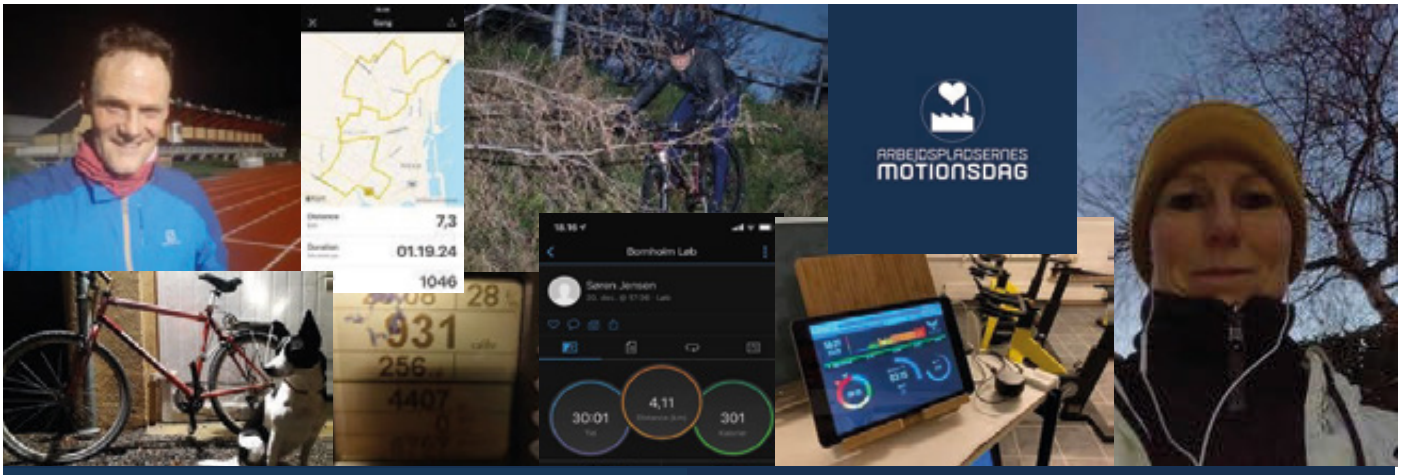












Stor deltagelse og mange positive tilkendegivelser

Sidste lod i krukken. Tak for en god uge med masser af sved på panden 😊😊😊

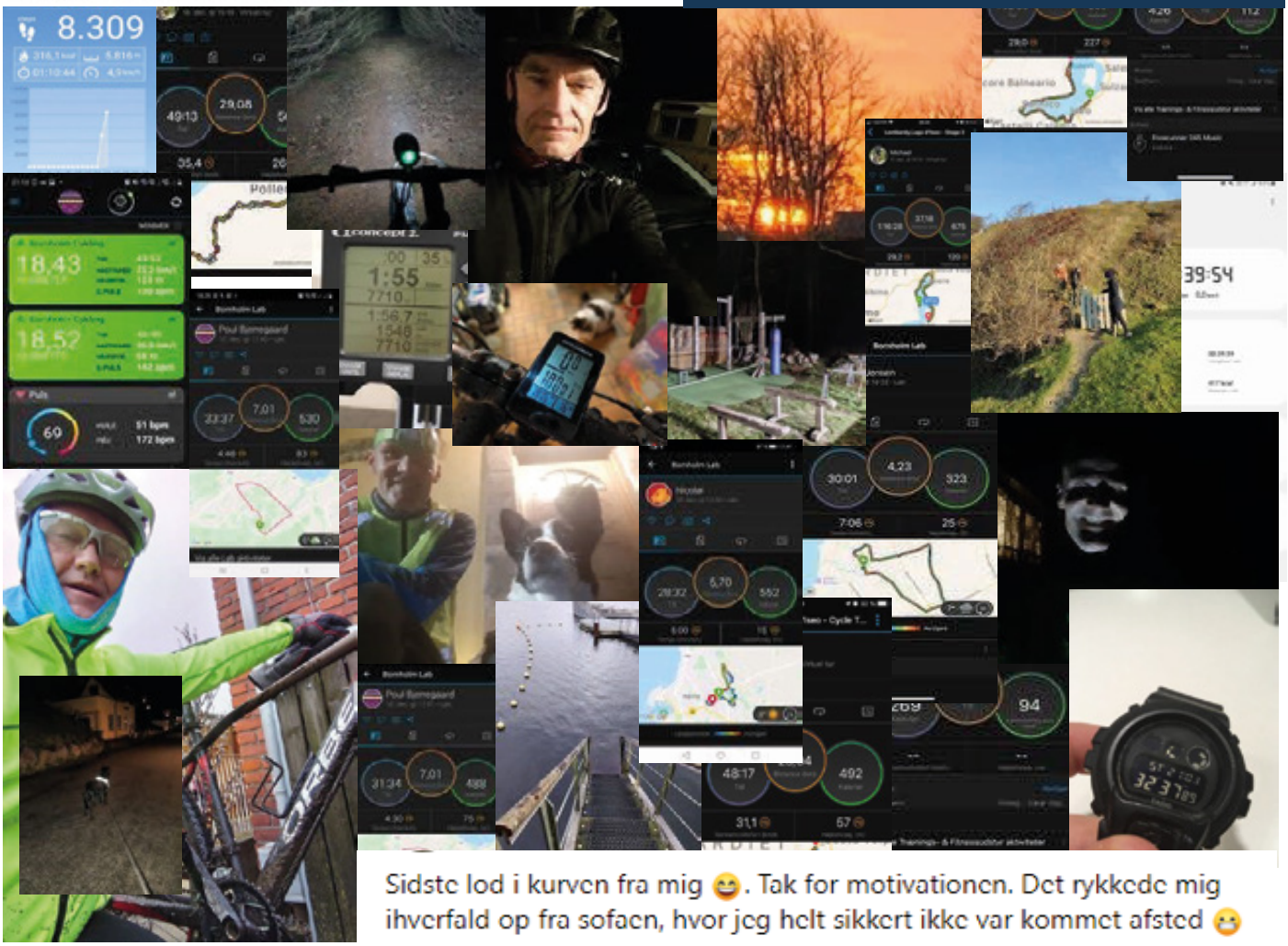
På trods af corona træthed, juletravlhed og korte dage bakkede vores medlemmer rigtig godt op om arbejdspladsernes motions(dag) og vi havde ikke mindre end 139 aktiviteter i puljen ved ugens udgang! Det svarer i runde tal til, at ALLE vores medlemmer i gennemsnit har dyrket motion to gange i løbet af ugen. Det synes vi faktisk er ret imponerende! Mange lagde motiverende og opmuntrende billeder og tekst på foreningens Facebookside og vi har i det hele taget modtaget så mange positive kommentarer, at vi kraftigt overvejer at gentage succesen i løbet af foråret.

Selvom motionsugen er færdig, behøver vi jo ikke stoppe med at motivere hinanden til at bevæge os 💪 Startede dagen med en lille tur iført vægtvest efterfulgt af en tur i havet 🌊

God jul til jer alle kære kollegaer! 🎄

Mange tak for den store opbakning.

Bestyrelsen
Bornholms Politis Idrætsforening



Sidste lod i kurven fra mig 😄. Tak for motivationen. Det rykkede mig ihverfald op fra sofaen, hvor jeg helt sikkert ikke var kommet afsted 😄

ARMLÆGNING BLANDT GUDER...

kampen om de danske politimesterskaber i orientering og sprint 2020

TEKST og FOTOS Esben Blicher, Fredericia Politiidrætsforening

I løbet af sidste del af 2019 og første halvdel af 2020 har Esbjerg PI, Haderslev PI, Horsens PI og PI Fredericia i fællesskab samarbejdet om at få arrangeret de Danske politimesterskaber i orienteringsløb, som skulle afholdes med udgangspunkt fra Trelde Næs ved Fredericia. Klubberne samarbejdede tæt med vejrguderne og ikke mindst o-løbsguderne for at skabe de mest optimale forhold for deltagerne.

Den 1. september 2020 mødtes arrangørgruppen på Trelde Næs Camping, hvor Erik Lindholdt tog venligt imod deltagerne, som afslappet kom dryssende og blev indkvarteret i hytter på stedet. 77 deltagere var tilmeldt til de næste 3 dages løb. Peder Stephansen havde fået drejet det første løb, som var et velkomstløb, der havde udgangspunkt fra campingpladsen. Selve løbet var delt op i 2 dele:

Første del foregik i den smukke og relativt flade skov ud mod skrænterne mod Lillebælt, hvorefter anden del foregik på selve campingpladsen. Løbet i skoven var et "almindeligt" o-løb, og turen rundt på campingpladsen var sprint. Begge kort nytegnede i 2020, således forholdene for løberne var rigtig fine. Sambadansen for vejrguderne havde åbenbart virket, da vi var blevet tilgodeset med flot og stille vejr. Specielt overgangen fra skoven til sprinten og de forskellige målestoksforhold drillede et par deltagere, således opholdet ude på banen blev lettere forlænget. Et par enkelte bom i skoven blev det også til. Og vinderen blev.....

Efter løb og omklædning var der fællesspisning, hvor menuen stod på lækker mad og drikke, som blev akkompagneret af guitarspil udført af Jesper Thau fra Kolding PI. Resten af aftenen gik med fællesskab og stille gåture med flot udsigt til solnedgang i fællesskab med et lille glas rom.

Onsdagen bød på de "lange mesterskaber", som blev afholdt ude i Stenderupskovene på sydsiden af Kolding Fjord. Claus Etzerodt og Kent Birk fra Horsens PI havde lagt banerne – lige fra de lette til de svære baner. Skoven består blandt andet af høj bøgeskov med store dybe kløfter. Tag dertil en halv million grøfter, så har du opskriften på en god udfordring som løber. Sambadansen havde åbenbart været af så høj kvalitet, at vejrguderne stadig sad og smilede stort og bredt. Igen kunne vi nyde sol, stille vejr og en perfekt temperatur på omkring de 20 grader. Ude i skoven blev vi trukket godt på kryds og tværs. Næsten alle fik sved på panden, men skidt være med det – alle havde en rigtig fin og sjov tur. Ingen bommede på noget tidspunkt. Og vinderen blev....

Efter løbet blev vi budt på grillpøller med tilhørende sidevogne og smørelse. Erik havde igen tryllet og plejede godt om deltagerne. Enkelte benyttede muligheden for at bade ved Løverodde, hvor vi havde stævneplads. Aftenen gik med kammeratskabsaften, hvor der blev delt pokaler, vin og taler ud til de dygtigste og heldigste. Alletiders dag, der igen blev afsluttet med flot udsigt over fjorden med et glas rom i hånden.

Sidste dagen – torsdagen – skulle nu bruges til at få kåret mestrene i sprintklassen. Ove Brix Therkildsen, Haderslev PI, havde krøllet nogle noget krøllede baner. Løbet foregik i Teglgårdsparken i Middelfart.

Udsigt til Teglgårdsparken

Udsigt over mod Stenderup Skovene

Oprindeligt skulle vi have løbet i Fredericia, hvor der i juli 2020 skulle have været afholdt VM i orienteringsløb. Det blev dog aflyst, hvorfor vi ikke kunne få adgang til at bruge kortet her. OK Melfar blev vores redning, da vi nu fik mulighed for at bruge kortet lige på den anden side af Lillebælt. Turen rundt i parken var tilrettelagt med mulighed for højt tempo, da terrænet igen blev rettet ud uden de store bakker. Masser af retningsskift og syre i bentøjet gjorde banerne til fine udfordringer. Dertil havde vi fået forlænget det gode vejr med lidt sambadans onsdag aften, således vi igen fik optimale forhold til at give deltagerne en rigtig god oplevelse. Og vinderen blev....

Afslutningen blev holdt i Lillebæltshallerne, hvor der blev uddelt præmier til de heldigste og mest ivrige deltagere. Undervejs blev der klappet og hujet. Alle smilede og tog hjem med godt humør.

Arrangementet gik over alt forventning. Vi fik kæmpet, knoklet, fundet vej, hygget, spist, hygget, drukket, grinet og ikke mindst fortalt historier om alle vores oplevelser i skoven.

MEN VIRKELIGHEDEN SER ANDERLEDES UD...

Dog havde guderne i det tidligere forår 2020 opslået den ledige stilling som coronagud, og den blev på relativ kort tid besat af den eneste ansøger i feltet. Desværre blev stillingen besat af en af de guder, som næsten konstant er i dårligt humør og ikke modtagelig over for en enkelt sambadans eller to. Ej heller Orienteringsguden havde vetoret over for coronaguden, der fejede de fleste sportsarrangementer af bordet siden foråret – også vores mesterskaber. Derfor er ovenstående kun en historie om hvorledes arrangementet kunne være foregået. Heldigvis er rammerne og planen helt på plads. Så derfor: Har du lyst til at udfylde rammerne og skabe mesterskaberne med gode historier, vindere og masser af socialt samvær, så vær klar, da vi højst sandsynligt får mulighed for at gennemføre arrangementet i efteråret 2021. I skrivende stund arbejder vi på at afholde stævnet fra den 7. til 9. september 2021.

Håber vi ses i skoven for at give coronaguden et los i måsen.

PS: Erik Lindholt oplyste i forbindelse med gennemsyn af artiklen, at han vandt sprinten i H55-klassen med ganske få sekunder over Peder Stephansen.

HVAD BØR POLITIBETJ

i forbindelse med øvelsen Længdespring

AF Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Politiskolen

I forbindelse med artiklerne "Benstyrke og arbejdspræstation som politibetjent" samt "Træning af benstyrke for politibetjente" er det beskrevet, hvorfor og hvorledes politibetjente har gavn af en stærk underkropsmuskulatur. Derudover er det beskrevet, hvordan en træningsprogression kunne udføres, og hvorledes politibetjenten får mest ud af sin træning. I denne artikel vil vi beskæftige os med den springteknik, som politibetjenten bør lære og være i stand til at bruge i forbindelse med træning til en test af længdespring med stående samlet afsæt. Artiklen lægger fokus på en række præstationsfremmende samt skadesforebyggende tilgange til øvelsen. Derudover har jeg respekt for, at vi alle er bygget forskelligt, og vores længdespring derfor kan se forskellige ud i praksis.

HVORFOR STÅENDE SAMLET LÆNGDESPRING?

Der er mange årsager til, at det kan være en fordel at inkludere øvelsen i sit træningsprogram. Øvelsen aktiverer mange af kroppens muskelgrupper, som skal bruges i forbindelse med et spring. Derudover vil den underkropstræning, for eksempel squat-, boxjump- eller kettlebelltræning, der sætter politibetjenten i stand til at springe langt, også bygge et godt fundament for, at politibetjenten kan præstere godt i forbindelse med nødflytninger, løfte- og bæreopgaver eller magtanvendelser mm. (Moreno et al., 2019; Hauschild, 2017). Denne teknikartikel skal derfor ses som et redskab til at kunne forbedre politibetjentens springlængde, efter at denne har opbygget det nødvendige styrkemæssige fundament.

PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med øvelsen, er sæde-, baglårs- og forlårsmuskulaturen. Derudover aktiveres hoftebøjerne, kernemuskulaturen samt muskulaturen, som svinger armene fremad.

OPVARMNING TIL ØVELSEN

Start med en generel opvarmning af kroppen med ekstra fokus på underkroppen. Derefter gennemføres udspændingsøvelser for muskulaturen omkring hoften. De muskelgrupper, som skal udvikle stor kraft ved gennemførelsen af øvelsen (eks. sæde- og baglårsmuskulaturen samt hoftebøjerne), tildeles lidt ekstra fokus. Vi anbefaler, at der gennemføres 3-5 minutters mobilisering af hofteleddet, samt 1-2 opvarmningssæt af tre kortere spring, inden den egentlige test eller træning udføres.

TEKNISKE FOKUSPUNKTER

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

FORBEREDENDE FASE

Føddernes placering

Stå med en god balance, hvilket oftest vil være med fødderne i ca. hoftebredde og med fødderne pegende fremad.

Klargøring til springet

Forsøg at kigge så langt frem som muligt (evt. en ribbe eller redskab i den anden ende af lokalet) og lav et bugpres ved at tage en indånding og spænde op i kernemuskulaturen. Man starter med at strække sig helt ud med armene over hovedet. Derefter svinges armene fremad, nedad og bagud samtidig med en bøjning af knæ og hofte. Således bøjes overkroppen fremover og skaber en god balance samt et godt udgangspunkt for det efterfølgende spring.

UDFØRSEL

Afsæt

Når man står med bøjede knæ og hofte samt har svinget armene bagud, udnyttes denne forspænding til et kraftfuldt træk fremad med armene samtidig med, at der springes fremad ved, at man eksplosivt strækker sin hofte og sine knæ. Det er vigtigt, at man indarbejder et kraftfuldt armsving, eftersom det er med til at forøge springlængden betragteligt (Ashby 2002; Lees 2004).

Flyvefasen

I flyvefasen skal man have fokus på at få sine knæ/ben frem foran sig ved, at man fører sine ben og fødder frem under sig og så langt frem, som man kan.

Landingen

I landingen synker man ned i knæ, for at mindske kraften fra landingen og således minimere risikoen for ryg- og knæproblemer. Sørg hele tiden for at søge fremad, så man ikke falder bagud.

Kom godt i gang

Hvis det er lang tid siden, at man har trænet ben ved for eksempel længdespring med stående samlet afsæt, kan man opleve en hurtig fremgang. Man skal dog være opmærksom på, at det er en vægtbærende øvelse, og at det kan være en

ENTE have fokus på med stående samlet afsæt?

meget belastende øvelse. Det vil sige, at man ved at tabe et par overflødige kilo også vil kunne opnå en forbedring (Dawes, 2016). Vi anbefaler, at der startes med få spring og langsomt øger mængden og længden i takt med, at det tekniske niveau og styrken forbedres. Få eventuelt også en anden til at kigge på springet eller optage det for at få noget teknisk feedback. Det vil være med til at sikre, at teknikken er i orden og kan dermed være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader.

Foto: Lars Borresen Fabrin

Litteraturliste

Ashby B M & Heegaard JH (2002)
Role of arm motion in the standing long jump.
Journal of Biomechanics, dec; 35(12), s. 1631-1637.

Dawes J J, Orr R M, Siekaniec C L, Vanderwoude A A & Pope R (2016)
Associations between anthropometric characteristics and physical performance in male law enforcement officers: a retrospective cohort study.
Annals of Occupational and Environmental Medicine, 28:26, DOI 10.1185/s40557-016-0112-5.

Hauschild V D et al. (2017)
Fitness tests and occupational tasks of military interest: a systematic review of correlations.
Occupational Environmental Medicine, feb;74(2), 144-153.

Lees A, Vanrenterghem J & De Clercq D (2004)
Understanding how an arm swing enhances performance in the vertical jump.
Journal of Biomechanics, dec,37(12), s. 1929-1940.

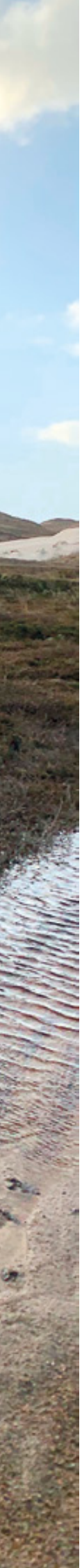
Moreno M R et al. (2019)
Lower-body Power and its Relationship with Body Drag Velocity in Law Enforcement Recruits.
International Journal of Exercise Science, 12(4): 847-858.

Idrætsnyheder

PI København

LØB LØB LØB

Ringkøbing Fjord Rundt 100 km, 4. januar 2020



TEKST og FOTOS Louise Pernille Christensen, PI-København

Jeg begyndte at løbetræne en måned inden, at jeg sendte min ansøgning til politiet, da jeg ingen intentioner havde om at være den langsomste pige i klassen. Jeg havde en veninde, der løb lidt en gang imellem, og spurgte hende, om vi ikke kunne træne sammen. Hun foreslog, at vi tog med til Spartas gratis fællestræning om søndagen. Det viste sig, at være fællestræning mod deltagelse i Copenhagen Marathon et halvt år efter. Første gang jeg var afsted til fællestræningen, var også første gang i mit liv, at jeg løb 10 km. Jeg syntes, at det var mega hårdt, men jeg elskede den euforiske følelse, jeg efterfølgende fik i kroppen. Og det endte også med, at jeg et halvt år efter mit første 10 km'er løb, deltog og løb Copenhagen Marathon. Det var i 2005, og fra da af var jeg hooked.

Jeg startede på Politiskolen i april 2006, hvilket var halvanden måned inden, at jeg skulle løbe mit andet marathon. Jeg kom i en klasse med fire andre virkelig habile løbe-piger, hvilket boostede min motivation for at løbe endnu mere. Drengene fra klassen kunne vi battle, hvilket helt sikkert var medvirkende til, at jeg var så drevet af at løbe mere og mere.

De første mange år jeg løb, deltog jeg i ét marathon om året, og det var altid med henblik på at slå min personlige rekord. Jeg startede specifik med marathontræning i november måned og løb Copenhagen Marathon i maj måned, og derefter havde jeg et halvt år, hvor jeg bare hyggeløb.

Da jeg var på barsel med mit tredje barn, så jeg en artikel her i bladet, hvor de søgte efter marathonløbere til at stille op for politilandsholdet i de Nordiske politimesterskaber i Reykjavik på Island. For at kvalificere sig til det, skulle man som pige på daværende tidspunkt, kunne løbe marathon på under 3:45:00. Det var jeg fast besluttet på, at jeg ville, og det var super motiverende at have et mål at træne hen mod. Jeg kvalificerede mig et par måneder efter til Paris Marathon i tiden 3:42. Fra da af havde jeg fem måneder til at træne mig endnu hurtigere. Jeg fik anbefalet at få vores gode kollega, Diego Ayoubi, som personlig coach. Han fik sat mit løb i struktur, og pludselig løb jeg fire gange om ugen – et tempopas, et intervalpas, en restitutionstur og så et langt pas på +20 km hver uge. Samlet løb jeg ca. 60 km om ugen. Jeg kom med politilandsholdet til Reykjavik i 2015, hvor jeg ved mødet med de andre kvindelige løbere fandt ud af, at de løb meget mere end mig, og de var alle også hurtigere end mig.

Herefter tog det fart. Jeg ville være hurtigere, og jeg havde lyst til at løbe meget mere. Jeg begyndte at løbe to marathoner om året, så der aldrig var pause i løbetræningen. Jeg løb et marathon med min far og et andet med min mand, og fandt ud af, at det også gav mig rigtig meget bare at løbe dem, uden at skulle præstere hver gang. Dette medførte, at jeg i 2018 løb seks marathoner.

Lisa Skov Nielsen fra Nordjyllands Politiidrætsforening var min klassekammerat på PG1, vi blev veninder, og vi blev løbekonkurrenter. Vi var og er gode til at presse hinanden, men vi havde også begge lyst til at løbe et løb sammen som veninder og ikke som konkurrenter. Vi besluttede, at vi skulle løbe et ultraløb sammen, hvor vi løb sammen hele vejen, og hvor det var selve oplevelsen og eventyret i det, der var det essentielle. Valget faldt på Ringkøbing Fjord Rundt på 100 km som foregik den 5. januar 2019. Ingen af os havde på daværende tidspunkt løbet længere end 50 km. Vi stillede op til løbet uden at ane, om vi overhovedet kunne gennemføre det. Med os havde vi også Henrik Hammer fra København, som er fra Ringkøbing, og derfor både kunne stå for at finde vej og tilmed også havde skaffet os en følgevogn, der kunne have vores mad, væske og skiftetøj med rundt.

De første 50 kilometer gik nemt nok, vi snakkede og hyggede. Fra 50-80 kilometer skulle der kæmpes lidt mere, og fra km 80 og til mål var der fuldstændig tavshed, på nær da Lisas ur bippede, da vi rundede de 100 kilometer, for der brølede hun, som jeg aldrig har hørt hende brøle før. Løbet endte med at være 100,7 km ifølge vores gps-ure, men de sidste 700 meter er til dato de længste og hårdeste metre, jeg har løbet. Til gengæld glemmer jeg aldrig følelsen, der ramte os, efter at vi havde gennemført løbet. Det var en fuldstændig overvældende følelse, hvor vi mange gange dagligt i ugen efter, fortalte, at vi elskede hinanden, at vi var uovervindelige, og vi boblede over af lykke og eufori. Præcis samme følelse jeg får, når jeg har lavet personlig rekord på et marathonløb. Jeg var lammet af ømhed fra navlen og ned de første dage efter løbet. Jeg gik baglæns ned ad trapper, og når jeg satte mig ned, måtte jeg lade mig falde de sidste 20 cm, da der ikke var kræfter til andet. Selv den enorme ømhed er jeg vild med, for så kan man rigtig mærke, at man har brugt sin krop. Det er nok lidt kuk kuk, men jeg elsker virkelig følelsen.

To uger efter Ringkøbing Fjord Rundt stillede jeg op i et lille canonball marathonløb i Dyrehaven med en håndfuld ultraseje løbere, der alle var medlemmer af Klub 100 Marathon Danmark. Det vil sige, at de havde alle løbet +100 marathonløb. Det var mit 20. marathonløb. Efter løbet skulle vi fejre den ene af løberne, Lise, som så havde løbet 400 marathonløb. Halvvejs henne i løbet begyndte jeg at få afsindigt ondt i mit venstre skinneben, men jeg nægtede at udgå, da de andre ikke skulle tro, at jeg ikke kunne fuldføre et marathon. Det viste sig så, at jeg havde fået et træthedsbrud i skinnebenet, det var altså brækket undervejs, og det kostede mig seks uger efterfølgende uden løb. Dette var min første og forhåbentlig eneste løbeskade. Men mødet med de andre løbere denne dag var en vild oplevelse. Jeg havde aldrig mødt nogen, der havde løbet så mange marathonløb og generelt løbet så meget før nu. Flere af dem løb flere marathonløb på en uge. Det fascinerede mig helt vildt, at de kunne det, og det var så inspirerende at møde nogen, der var så meget vildere end jeg selv. Derfor besluttede jeg, at jeg også ville

Ringkøbing Fjord Rundt, 100 km, den 5. januar 2019 med Henrik Hammer, og Lisa Skov Nielsen

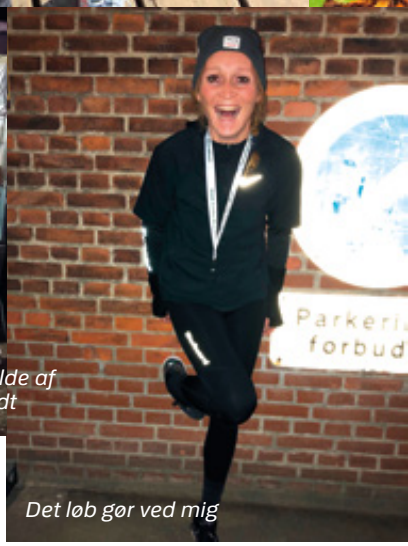
I mål til Mors Ultra 100 miles efter at have løbet i 23 timer og 48 minutter og her fuldstændig smadrede, men lykkelige over at have gennemført.

Et hverdagsmarathon i Dyrehaven med mine løbeveninder, Pernille og Lise, hvor jeg havde fået lokket Gotfred Skjødeberg fra København med også

i Klub 100. Jagten gik ind og i 2019 løb jeg 33 marathonløb. Et af disse var til Nordiske politimesterskaber i marathon i Odense, hvor jeg slog gigantisk min personlige rekord med tiden 3:09:53.

2020 startede med, at jeg igen stillede op til Ringkøbing Fjord Rundt 100 km, sammen med en af mine nye løbeveninder, Pernille, fra Klub 100. De første 50 kilometer gik igen rimelig nemt, men da vi rundede Nymindegab, ventede der en stiv modvind på 15-17 m/s op nordpå langs vestkysten. Vi puttede musik i ørerne, og lukkede os inde i os selv de næste 40 kilometer. Vi havde begge to en seriøs krise hver på denne strækning, men da vi ramte næstsidste depot ved 83 kilometer, fyldte vi depoterne godt op, og fulde af overskud og godt humør, løb vi hurtigere end tidligere og med det største smil på læberne - direkte i mål. Igen blev vi ramt af en enorm lykkefølelse og rus. Vi følte os stærke og totalt uovervindelige sammen. Og vi ville have mere af det.

Pernille og jeg ved 94 kilometer fulde af overskud til Ringkøbing Fjord Rundt



Det løb gør ved mig

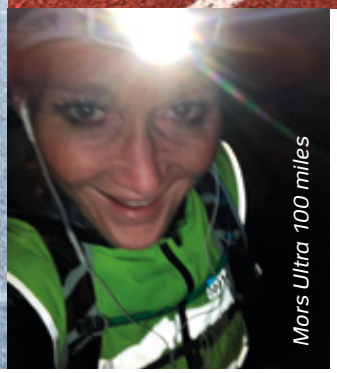
Pernille og jeg besluttede derfor, at vi ville løbe Mors 100 miles (160,9km). Træningen frem mod Mors ville være vores ugentlige marathonløb og et par enkelte dobbeltmarathonløb, for at få lidt flere kilometer i benene. Pernille og jeg gennemførte side om side Mors 100 miles i september på 23 timer og 48 minutter. Det var et ekstremt eventyr, hvor vi var hele følelsesregistret igennem. Frem til 110 kilometer gik det rigtig fint. Vi løb alene, løb lidt med nogle andre, snakkede, hørte musik og bare nød at være afsted, og løbe i Mors smukke natur og mærke os selv. Der var depot for hver 5 kilometer, og det fungerede rigtig godt. Ved 110 kilometer, havde vi rundet midnat, det var kulsort og vi løb i refleksveste og med pandelampe, puttede os ind i nattens mørke og lukkede os lidt inde i os selv. Desværre missede vi en afmærkning, hvilket gjorde, at vi løb 6 km forkert. Det havde vi ikke lige brug for på det tidspunkt, og det hylede os ud af den. Jeg kan huske, at jeg på et tidspunkt følte, at jeg havde lyst til at ligge mig ned på den våde asfalt bare for at sove en lille bitte smule. Andre gange havde jeg det som om, at jeg halvsov, mens jeg løb. Vi begyndte at gå op ad samtlige bakker, da benene ikke kunne holde til mere. Vi fik kæmpet os tilbage, da solen stod op, men trætheden sad stadig i benene. De sidste tre timer gik vi kun. Vores kroppe var stået af, og det var hurtigere at gå, end hvis vi prøvede at løbe, så stive var benene på dette tidspunkt. Selv på opløbsstrækningen til mål, 200 meter, orkede vi ikke at prøve at løbe, hvorfor vi bare gik ind over målstregen. Da vi kom i mål var det lidt med følelsen af, at dette løb havde været over vores evne, da vi ikke havde kunnet løbe hele vejen, og vi lovede hinanden inderligt, at vi aldrig skulle kaste os ud i sådan et sindssygt projekt igen. Da vi vågnede næste morgen og kiggede hinanden i øjnene, var vi fuldstændig enige – det her skulle vi fanme´ prøve igen. Der er noget smukt over, at overskride sine egne evner og grænser, være helt ude at skide, for så at rejse sig igen endnu stærkere. Vi er nu tilmeldt Mors 100 miles 2021.

Jeg er blevet afhængig af at løbe. Jeg elsker at løbe. Jeg bliver en bedre mor, kone og menneske af at løbe. Det er mental hygiejne for mig. De sidste par år har jeg i snit løbet 100 kilometer om ugen, fordelt på ca. seks ugentlige pas. Mange kan ikke forstå, hvor jeg har tiden fra, men jeg står gladeligt op mellem kl. 04.30-05.00 hver hverdag for at løbe, inden jeg møder kl. 7.

Vestvoldsmarathon med David Bredo, der nok i skrivende stund har rundet 700 marathons!

De Nordiske politimesterskaber til H.C. Andersen Marathon i Odense, hvor jeg satte personlig rekord på 3:09:53

Mors Ultra 100 miles, 5.- 6. september 2020, her er Pernille og jeg nået halvvejs og stadig smilende.



Mors Ultra 100 miles

at jeg i 2021 kan sætte en personlig rekord på marathonløb på under tre timer, og også at kvalificere mig til at komme på det ægte landshold i ultraløb ved at løbe et 100 km løb på under ni timer. Og så dukker der helt sikkert også andre drømme op undervejs.

Jeg slutter 2020 af med sammenlagt at have løbet 47 marathonløb, et 100 km løb og et 100 miles løb. Alt i alt har jeg løbet 99 marathonløb ved årets udgang, og den 2. januar 2021 løber jeg mit nr. 100 marathonløb. Det bliver den bedste måde for mig at starte det nye år på og en kæmpe milepæl for mig. Ugen efter løber jeg igen Ringkøbing Fjord Rundt. Hvis jeg her til sidst skal drømme højt og skide på Janteloven, så håber jeg,

Slutteligt vil jeg sige, at JA, jeg har en meget forstående og rummelig mand, som bakker mig op i langt de fleste af mine ideer.

Har du lyst til at følge med eller læse mere om mit løbeeventyr, kan du se med på Instagram under @louisepernille.

Seneste nyt
fra fodboldafdelingen

AF Malthe Graungaard Bech, PI-København, fodboldafdelingen

Spillemæssigt er der desværre ikke sket det store siden sidste udgave af Politiidræt. Men frygt ej, I får alligevel et skriv, hvori de seneste begivenheder i fodboldafdelingen bliver beskrevet.

Corona har sat en stopper for mange ting, og forhindrede desværre også os i at sige ordentlig farvel til Dennis Braimovic og Mathias Freund Kaack, som tidligere beskrevet stopper som trænere for kvindeholdet. Når tiden er til det, så får de en ordentlig tak. Dameholdet står dog ikke længere uden træner. Fra årsskiftet har Kristian Broundal overtaget trænertjansen for kvindeholdet. Kristian fortæller her om sig selv som fodboldtræner:

Jeg har været fodboldtræner i cirka 10 år. Jeg har blandt andet været cheftræner i 4 år for Østerbro IF's 1. divisions kvinder, samt assistent for Sundby´s 1 divisions kvinder. Som træner lægger jeg vægt på det sociale og at det skal være sjovt at gå til fodbold. Og fodbold er sjoveste når man vinder, så jeg forventer 100% indsats til både kamp og træning, men også at man gerne vil det sociale i og omkring klubben. Efter et par års pause, er trænergerningslysten tilbage, derfor er jeg meget glad for at det lykkedes at lave en aftale med PI-Københavns kvindehold, da ovenstående var fællesnævnere for både klubben og mig.

Vi glæder os til at byde Kristian velkommen.

Herreholdet har også sagt farvel til cheftræner Jon Broe. Jon startede som assistenttræner i klubben, og overtog efter lidt tid tøjlerne som førsteholdstræner. Der skal lyde en kæmpe tak til altid glade Jon for hans enorme engagement i klubben. Det har været meget værdsat. Hvem der overtager, er i skrivende stund ikke på plads endnu, men vi regner med en afklaring snarest. Assistenttræner Jonas Berg forsætter glædeligt, og har allerede nu igangsat en løbekonkurrence for herrerne. Det handler nemlig om at finde alternativer, når man nu ikke må mødes fysisk og spille bold.

Og netop løb har også samlet en stor del af PI-Københavns fodboldafdeling her i januar, hvor artiklen bliver skrevet. Hele 20 medlemmer tilmeldte sig løbet København 5 X 5 km. Løbet gik ud på, at man fem lørdage i streg løber fem kilometer hver for sig. En god måde for mange af vores medlemmer at opretholde fællesskabet og samtidig få lidt tiltrængt motion. Første løbsdag endte endda med fire mand i top 10.

Selvom løb er hyggeligt, så håber vi dog på, at vi snart får lov til at løbe efter en bold. Så snart det er sundhedsmæssigt forsvarligt, så er vi tilbage på fodboldbanerne i Valby. Vi glæder os.

PI Gymnastik 1920-2020:
Fra klassisk stræk-bøj til familiehold og street-dance

AF Elisabeth Arnsdorf Haslund, bestyrelsen i PI Gymnastik, PI-København.
FOTOS Arkiver PI-København, Jakob Peterhänsel, Joachim Øllgaard & Martin Stange Jensen

Gymnastikafdelingen var med fra starten, da PI-København blev etableret i 1920, og afdelingen kunne derfor fejre fin, rund fødselsdag sidste år.

Ifølge de gamle arkiver viser det sig, at de første skridt til en gymnastikafdeling blev taget så tidligt som i 1905 af politibetjentene Gjellerup, Bilbo og Grønholdt, der havde sammenkaldt til et møde for at få opbakning til at stifte en gymnastikforening. Datoen var 23. oktober, 15 politimænd mødte op, og Kjøbenhavns Politis Gymnastikforening var en realitet.

På grund af manglende tilslutning blev foreningen dog opløst igen i 1912, men genopstod i 1920, da Københavns Politis Idrætsforening blev dannet med 196 medlemmer.

Vi har kigget i fotoarkiverne og samlet otte fotos fra gymnastikafdelingen. De fortæller historien om en afdeling i konstant udvikling, der dog stadig holder fast i de klassiske dyder fra gymnastikken og foreningslivet.

Her et glimt fra et af de første jubilæer, der blev fejret i PI Gymnastik. Året er 1930, og der afholdes 10 års jubilæum i foreningen med en opvisning i Idrætshuset på Østerbro.

Rækken er snorlige, fanen er hejst i baggrunden, og der er stuvende fuldt på tilskuerrækkerne. På de parametre er det ikke meget anderledes i dag, når PI Gymnastik afholder opvisninger ...

Her er vi i gymnastiksalen på Politiskolen på Artillerivej. Året er 1967, og dameafdelingen holder gymnastikopvisning.

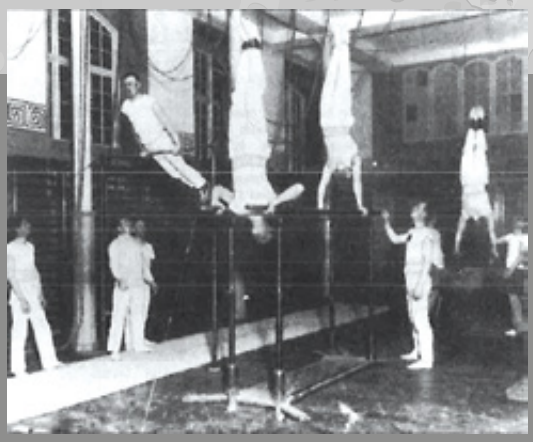
Til at begynde med var gymnastikafdelingen kun for herrer, men senere blev dameafdelingen oprettet, der blandt andet også tilbød gymnastik.

De gamle arkiver viser, at herre- og dameholdene begyndte at "eksperimentere" med at afholde fælles opvisninger, og angiveligt var der et ønske om yderligere fælles aktiviteter. I 1981 skete det så formelt – herre- og dameafdelingen indledte et samarbejde om fælles gymnastikhold, og ifølge optegnelserne var der til at begynde med ca. 20 pct kvinder på holdene.

I dag ser kønsfordelingen i PI Gymnastik ganske anderledes ud.

Gymnastikafdelingen havde helt fra start af fokus på at sikre, at politifolkene kunne holde sig i form.

I et interview i Idrætsbladet fra 1939 fortæller politikommissær Dahl-Jensen om, at det københavnske politikorps er på vej væk fra "betjenten med ølmave" til "den moderne sports-betjent" – og det fremgår, at interessen for at dyrke sport især samler sig om aktiviteterne gymnastik og tovtræk.



Her er vi til træning i gymnastiksalen på Købmandsskolen. Årstallet er ukendt, men vi er vist en del årtier tilbage ...

Et af foreningens flagskibe er PI Opvisningsholdet, der efter sigende er det ældste mix-gymnastikhold i København for både spring- og rytmegymnaster.

Ifølge optegnelser lå holdet imidlertid dødt i nogle år, men ideen om at genoplive "Opvisningsholdet" opstod, efter foreningen havde været på besøg på Gerlev Idrætshøjskole. Og måske var der også lidt regional konkurrence indover. For ved et af Dansk Politiidræts Forbunds sommerstævner var der gymnastikopvisning ved Århus PI – og så kunne København ellers få liv i kludene igen. Et nyt Opvisningshold så dagens lys i slutningen af 50'erne, og holdet deltog i opvisninger rundt omkring i landet, herunder sommerstævner, Ollerup-stævner osv.

Sted og årstal er ukendt for fotoet her, men det er utvivlsomt et glimt fra en af Opvisningsholdets mange ture rundt i landet.

I mange år var PI Opvisningsholdet, foreningens eneste, aktive hold, men så begyndte knopskydningen ellers. Først med holdet PI Mix, der senere er blevet til PI Styrke – for dem, der ikke længere "orkede" at træne to gange om ugen og bruge weekenderne på træning og opvisninger, men gerne stadig ville holde sig i form og nyde det stærke fællesskab.

Og op igennem 00'erne kom en bred vifte af forskellige rytmehold til – målrettet forskellige niveauer og aldersgrupper. Og de civile medlemmer var for længst i overtal. Her er det PI Elitepiger i 2016.

Foreningens hold har i stor stil repræsenteret PI Gymnastik ved stævner og opvisninger i alle afkroge af Danmark ... men også i det store udland.

Arkiverne viser, at gymnastikafdelingen allerede tidligt var aktiv på rejsefronten. Tilbage i 1969 deltog PI's herre-gymnastikhold ved den 5. gymnaestrada, der blev afholdt i Basel i Schweiz.
Danmark var dengang det eneste land til at være repræsenteret af et hold, der udelukkende bestod af politifolk.
Og gymnastikken var af "meget høj standard", beskrives det i de gamle optegnelser.

I nyere tid har det især været PI Opvisningsholdet, der har været på adskillige turnéer for at lave opvisninger, workshops og dele den danske gymnastikånd. Her er det fra Mexico-turen i 2008, hvor holdet lavede workshop for gadebørn i Oaxaca. Andre destinationer tæller Japan, Brasilien, Indien, Kina & Malaysia mfl. Turene har budt på fantastiske gymnastiske, kulturelle og ikke mindst sociale oplevelser.

Vi er rykket lidt tættere på nutiden, for det er kun godt ti år siden, at PI Gymnastik for første gang zoomede ind på den helt, helt unge aldersgruppe og introducerede familiegymnastikken, hvor forældre kunne være aktive med deres børn.

Det begyndte med holdet PI Upcoming, hvor børn og forældre sammen tumlede og gav den gas på redskabsbaner. Børnene fik trænet de første forøvelser til springgymnastikken, og forældrene blev tonset igennem og fik sved på panden.

Siden da har foreningen udvidet med PI Puslinge for en endnu yngre målgruppe, og familieholdene fortsætter med at være ganske populære for både små og store.

Vi slutter af med en af de seneste tendenser i PI Gymnastik, der blot vidner om en dynamisk forening i konstant udvikling. For i de senere år har dansens verden sat et tydeligt aftryk på PI Gymnastik. Flere hold eksperimenterer med dansegenrer, og adskillige hold er udelukkende dansehold, fokuserer på eksempelvis de urbane stilarter eller den moderne dans. Her er vi til Påskegallaopvisning i Herning i 2014 med holdet PI-X og deres danseshow "Fuego".

Seneste dansehold i PI Gymnastik-familien er PI Mænd, der debuterede i denne sæson – et hold kun for gutter, der gerne vil udforske dans og rytme.

Historisk afslutning
for Brazilian Jiu Jitsu

Fra graduering i 2018

AF Alex Holme, PI-København, Brazilian Jiu Jitsu afdelingen

JULEAFSLUTNING

2020 har været et begivenhedsrigt, men i særdeleshed også et udfordrende år for PI BJJ (Politiets Idrætsforening København Brazilian Jiu Jitsu). Covid-19 har som i så mange andre sammenhænge været lidt en "party-killer" for foreningen. Der havde da også længe været lagt i støbeskeen til en hyggelig og festlig juleafslutning med hele foreningen, MEN som så meget andet i disse tider, måtte den store festivitas desværre vige for virus og pandemi. Vi valgte dog alligevel at gennemføre den planlagte graduering, som skulle have været afholdt i forbindelse med juleafslutningen. Alt sammen selvfølgelig i overensstemmelse med de gældende corona restriktioner. Men inden vi går videre med selve gradueringen, vil jeg gennemgå de forskellige bæltegrader, der findes i Brasiliansk Jiu Jitsu.

BJJ BÆLTESYSTEMET

Brasiliansk Jiu Jitsu findes der ikke et pensum eller en decideret "eksamen" som skal bestås, ligesom det ses i f.eks. karate, taekwondo eller kung fu. I Brasiliansk Jiu Jitsu sker graduering af eleverne udelukkende på baggrund af trænerens subjektive vurdering af elevernes individuelle udvikling. Denne vurdering starter allerede fra elevens første træningstime og tager udgangspunkt i, hvordan eleven klarer sig i den daglige træning, til konkurrence, hvor gammel eleven er og hvilken tilgang eleven har til træningen og træningskammeraterne. Det er altså både vigtigt, at eleven har en teknisk udvikling, men også en menneskelig og personlig udvikling.

I Brasiliansk Jiu Jitsu opererer man som udgangspunkt med 5 forskellige farver bælter. For at avancere til næste farve bælte skal man desuden opnå 4 hvide streger på sit bælte.

Hvidt bælte:
Det hvide bælte er bæltesystemets første bælte og er således et "begynder-bælte". Det hvide bælte kan bæres af en hvilken som helst udøver af BJJ uanset færdigheder og erfaring.

Blåt bælte:
Det blå bælte er bæltesystemets andet bælte, og dermed det første bælte man som udøver kan gøre sig fortjent til. Det blå bælte er formentlig det bælte, som udøveren vil bære i længst tid, og samtidig er det også den bæltegrad, hvor flest udøvere stopper med at træne. Det blå bælte gives til udøveren, som har opnået en bred forståelse for stilartens basale teknikker og koncepter. Denne viden kan kun opnås, hvis udøveren regelmæssigt og kontinuerligt har passet sin træning. Udover en basal forståelse for stilarten har udøveren på dette stadie, til en vis grad, lært at forsvare sig selv, men er ikke nødvendigvis i stand til at angribe højere graduerede udøvere. Det er svært at sige, hvor lang tid det tager at få et blåt bælte, da det er meget forskelligt fra udøver til udøver, og desuden afgøres af, hvor mange timer der bruges på træning om ugen. Generelt set er det dog normalt at bruge 2 år på at opnå denne bæltegrad.

Lilla bælte:
Det lilla bælte gives til udøveren, som har opnået stor viden og tekniske færdigheder. Udøveren, der har set det meste, og selvom han ikke er ekspert i alle positioner, så ved han, hvordan langt de fleste aspekter af kampen fungerer. Dette betyder også, at udøveren ikke længere kun kan forsvare sig, men derimod nu kan begynde at angribe andre lillabælter og måske endda højere graduerede udøvere. Man kommer ikke sovende et lilla bælte, og da mange udøvere stopper igen, efter at have opnået det blå bælte, er det straks meget mere krævende at opnå det lilla bælte. Det er desuden kendetegnende for udøveren på dette niveau, og med denne erfaring, at begynde at skabe en mere rodfæstet identitet inden for miljøet. Denne udøver har sandsynligvis allerede prøvet at stille op i turneringer og vil på dette tidspunkt ofte begynde, at rette sit fokus mod seriøse turneringer eller mod et mere seriøst trænervirke, hvad enten det er som hjælpeinstruktør eller som indehaver af egen klub. Hvis man har modtaget det lilla bælte, har man desuden kompetencen til at graduere hvidbælter til blåbælter, såfremt man er den højest graduerede i sin klub. Det er normalt at bruge 5-6 år på at avancere fra hvidt til lilla bælte.

Brunt bælte:
Det brune bælte er det næstsidste bælte i rækken og gives kun til ganske få udøvere. Kun en meget lille procentdel af de udøvere, der starter til BJJ opnår denne bæltegrad, som er sidste stop på vejen inden det famøse sorte bælte. Udøveren, der har opnået det brune bælte, er i stand til at kontrollere og dominere lillabælter og er desuden i stand til at angribe alle andre bæltegrader - selv sortbælter. Udøveren, der har modtaget det brune bælte, har nu kompetencen til at graduere andre udøvere til både blåt og lilla bælte, såfremt han er den højest graduerede i klubben. Det er normalt at bruge 7-8 år på at avancere fra hvidt til brunt bælte.

Sort bælte:
Det sorte bælte er det sidste i rækken, og er det bælte, der historisk set er givet færrest af på verdensplan. For at avancere fra brunt til sort bælte skal udøveren ikke opnå nye tekniske færdigheder. Til forskel fra brunbælten formår udøveren til gengæld at anvende timing til at implementere sine skarpe teknikker på det helt rigtige tidspunkt, hvilket gør ham i stand til at vinde over brunbælterne. Den vigtigste forudsætning for at avancere fra brunt til sort bælte omhandler imidlertid en helt personlig og menneskelig udvikling. Først når udøveren har opnået en højere grad af selvrefleksion og en større forståelse for stilartens dybde, kan han modtage det sorte bælte. Det sorte bælte kan kun gives af en anden sortbælte, som har haft sit sorte bælte i minimum 6 år.

Rødt bælte:
Røde bælter og des lignende gives kun til de allermest erfarne sortbælter. Disse udøvere har haft deres sorte bælte i minimum 48 år. Derudover har de opnået "Grand Master" status ved, at have haft en helt unik og positiv indflydelse på Brasiliansk Jiu Jitsu på verdensplan. Der findes ikke meget mere end en håndfuld af disse udøvere på denne klode.

PI BJJ GRADUERING
Siden foreningens oprettelse i starten af 2017, har der kun været afholdt én enkelt graduering. Den 24. august 2018 blev den første graduering i PI BJJ's historie afviklet. Ved denne lejlighed fik flere af PI BJJ's medlemmer en eller flere streger på deres hvide bælte. Siden da er mange nye medlemmer kommet til og den 8. december 2020 blev historisk for PI BJJ, idet headcoach Alex og formanden Anders uddelte de første blå bælter til de medlemmer, som havde fortjent det.

PI BJJ's medlemmer har allesammen udviklet sig rigtig meget i løbet af det forgangne år, men 4 medlemmer har haft en specielt god udvikling, hvorfor Dino, Mikkel, Patrick og Esben som de første i PI BJJ's historie modtog det blå bælte.

Dino har været med siden jeg startede i foreningen, hvor han, helt grøn og uden erfaring, meldte sig ind i foreningen. Siden da har han passet sin træning kontinuerligt og har desuden udviklet en stor passion for brasiliansk jiu jitsu. Dino vandt desuden alle sine kampe, da han i marts 2019 stillede op for PI BJJ til Dansk Grappling Liga. Stort tillykke til Dino med det nye bælte.

Mikkel har ikke været medlem af foreningen lige så længe som de andre, men han har fra dag 1 været engageret og committet. Mikkel har i det forgangne år suget til sig og udviklet sig, og han har været god til at komme regelmæssigt til undervisningen. Mikkel har desuden qua sin uddannelse og sin stilling på Politiskolen et meget højt instruktørniveau, som vi også nyder godt af i PI BJJ. Stort tillykke til Mikke med det nye bælte.

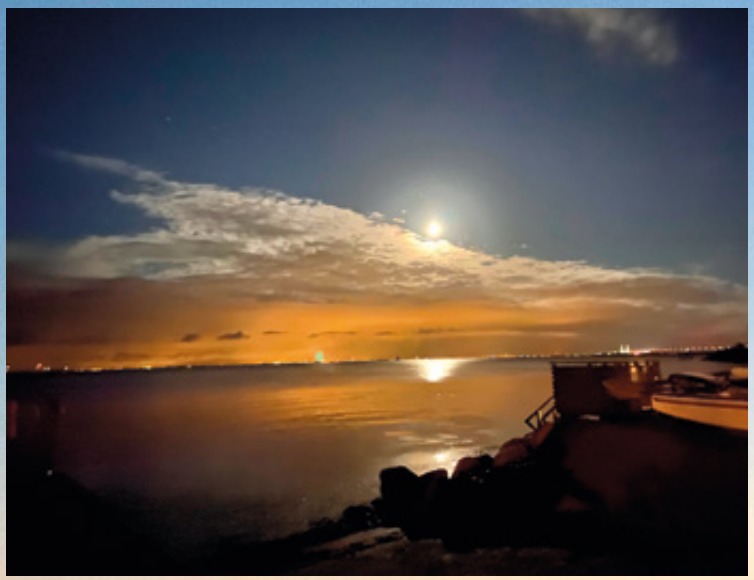
Patrick er også en af de "gamle" drenge i vores forholdsvis unge forening. Patrick har som de 2 andre trofast passet træningen, hvilket har sendt ham igennem en stor teknisk udvikling. Patrick har ligeledes ydet en kæmpe indsat for foreningen og han holder, bl.a. via sin funktion som kasser, sammen på foreningens økonomiske fundament. Stort tillykke til Patrick med det nye bælte.

Esben, der på trods af at have været i foreningen længere end de fleste, har altid været lidt af en "young gun", og han har faktisk haft Mikkel som sin magtanvendelseslærer på Politiskolen. Esben er dog for længst "fløjet fra reden", og "kvæler" nu af og til sin gamle lærer på foreningens måtter. Esben har også flittigt passet sin træning og er nu mere "gun" end "young". Stort tillykke til Esben med det nye bælte.

Året 2020 har alt i alt været et godt år, og vi i foreningen glæder os meget til, at vi igen kan give bælter ud til vores medlemmer. Den vigtigste forudsætning for, at vi kan blive bedre er, at vi allesammen passer træningen og det sociale fællesskab som foreningen står for. Alle politi'er er velkomne uanset alder, køn og erfaring, og vi glæder os til, at vi igen kan træne med både nye og gamle holdkammerater.

EN TUR PÅ HAVET I KAJAK

AF Michala Lylloff, PI-København
FOTOS Stine Kuskner, PI-København



Det er blevet vinter i Danmark og selvfølgelig også i PI-Københavns Sejl- og Kajakafdeling. Sejlbåden er lagt på land for vinteren, men der er stadig liv ved klubhuset i Kastrup. Nogle få frygtløse kajakroere trodser kulde, regn og af og til også sne og tager på eventyr i vintermørket. Selvom det er slut med at sejle rundt ud for Amager Strandpark og tjekke strandløver og – løvinder ud, og det er slut med at spise is på molen i Dragør, så kan man stadig have en skøn dag på vandet. Og man kan have vandet og havnen stort set for sig selv.

Kajakafdelingen i PI-København har vokset sig stor. Om sommeren bliver holdene hurtigt fyldt op og sidste sommer (2019) – før corona – blev der drukket kaffe og grillet og hygget i den lille have ved klubhuset efter kajakturene. Corona lagde en dæmper på hyggen i sommeren 2020, og nu, hvor vinteren er kommet, er vi ikke mange, der bruger kajakkerne. Og det er jo underligt.

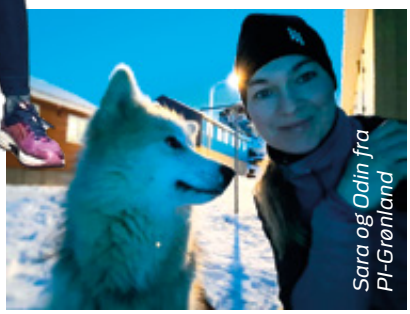
For det er faktisk en super god oplevelse at sejle kajak om vinteren. Det er kun de hårde hunde, der bruger Øresund om vinteren, så risikoen for at blive påsejlet af et af de mange andre fartøjer, der befolker Amager Strandpark er mindre. Man behøver ikke ligesom om sommeren at zig-zagge mellem havsvømmere, halvnøgne mennesker på SUP, robåde med polterabendselskaber og andre kajakker. Man kan koncentrere sig om at nyde vejret, havet, udsigten til Copenhill og – naturligvis – duften fra Benzinøen. Og så er man i øvrigt garanteret godt selskab.

Vi tager afsted, når vejret tillader det, det vil sige, når vindstyrken er rimelig og vindretningen gunstig. Temperaturen spiller ingen rolle, for man får hurtigt varmen. Vi forsøger at komme afsted ca. en gang om ugen, og vi slår turene op i vores facebookgruppe. Alle, der er medlemmer og er frigivet til at må sejle kajak, er velkomne. Vi sejler sommetider i weekenden og sommetider i hverdagene efter arbejdstid. Er det mørkt, sejler vi med pandelamper, og det er en virkelig fin oplevelse at kigge ud over den mørke havoverflade en vinteraften fra kajakken.

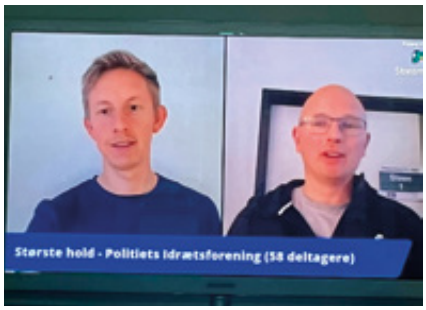
Er man af en ganske særlig støbning, afslutter man kajakturen med et hurtigt havbad. Næsten lige foran klubhuset er der et lille aflukke med en trappe, der fører lige ned i det iskolde Øresund. Indtil nu er det kun kvindelige civilansatte, der har haft modet og mandshjertet til at hoppe i vandet på den forkerte side af oktober. Men skulle der sidde en enkelt mandlig politier, der ikke er bange for koldt vand, så skal han være meget velkommen. Både i kajakken og i Øresund.

Jakob og Mette Hansen-Hersnap 1 down 4 to go

Nikolaj fra PI-København



Sara og Odin fra PI-Grønland



Et screenshot fra livestream af Henrik Nygaard og Steen Walter fra DGI Storkøbenhavn

Løbet "København 5 x 5 km"

AF Mette Hansen-Hersnap, PI-København
FOTOS taget af deltagerne selv

I december blev jeg kontaktet af DGI Storkøbenhavn om PI-København havde lyst til at deltage i et velgørenhedsløb i det nye år, konceptet var 5 løb 5 lørdage til 100 kr., hvor 10 kr. pr deltager ville gå til Red Barnet.

Desværre blev Idrætskontoret lagt ned i december på grund af corona, så der skulle arbejdes hurtigt ved indgangen til 2021. Der var stor interesse fra andre end Københavnerne, så jeg kontaktede Henrik Nygaard fra DGI Storkøbenhavn, om vi ikke kunne inviterer alle, som var tilknyttet en politiidrætsafdeling, og svaret var klart: "Hvis folk gerne vil løbe med, skal de også have lov". Vi gik fra 28 til 58 deltagere fra politiidrætsafdelinger i hele landet på 3 dage, og vi endte med en suveræn første plads for "Største hold". Derudover løb Sara Iversen og Odin fra Politiets Idrætsforening Grønland med dagens billede ved det første løb den 9. januar, hvilket man jo godt kan forstå. Der venter i skrivende stund forsat 4 løb, men der skal lyde en stor tak for den store opbakning fra politiidrætsafdelingerne i hele landet, det gjorde starten på 2021 noget sjovere end forventet.

Corona Cup og en del bommede poster i Tisvilde Hegn

AF Peter Sørensen, PI-København, Orienteringsafdelingen
FOTOS Tisvilde Hegn Orienteringsklub

F.. h..... d. en træls sæson med næsten ingen orienteringsløbskonkurrencer. Ja af politiløb fik vi alene afviklet første etape af Københavner Cup den 18. august 2020, men ellers har alt været nedlukket på grund af Corona, yderst deprimerende. Man bliver helt trist i sindet, hvis man tager et kik på aktivitetslisten på Politi Idræts hjemmeside. AFLYST, AFLYST, AFLYST, UDSAT, UDSAT, UDSAT..

Men som orienteringsløber må man alligevel, i forhold til mange andre idrætsgrene, glæde sig over, at rigtigt mange har været kreative. Over det ganske land har løbere meldt sig til at lave og udlægge baner i de forskellige skove, som man så tilbyder til landets orienteringsløber. Løberen kan derefter gå på nettet og downloade et løbskort, og så løbe sammen med andre i skoven, men hver for sig.

Det har jeg blandet andet benyttet mig af, 34 af den slags løb er det blevet til siden marts måned. Det har holdt mig i gang og været motiverende for træningsindsatsen. Nu er man jo pensionist, og især her i efteråret og vinteren, har det været en fordel, idet man kan tage i skoven i dagtimerne, hvor andre jo har måtte passe deres arbejde, og derfor kun har haft mørket at træne i.

Sammen med min faste træningsmakker (det kalder jeg ham nu) Kurt Thuesen fra FSK, har jeg om onsdagen taget køreturen til en skov i det nordsjællandske for at løbe en tur. Det samme har jeg også gjort lørdag eller søndag i selskab med min hustru, Else, hvor hun har gået en tur i skoven, mens jeg har løbet en corona bane.

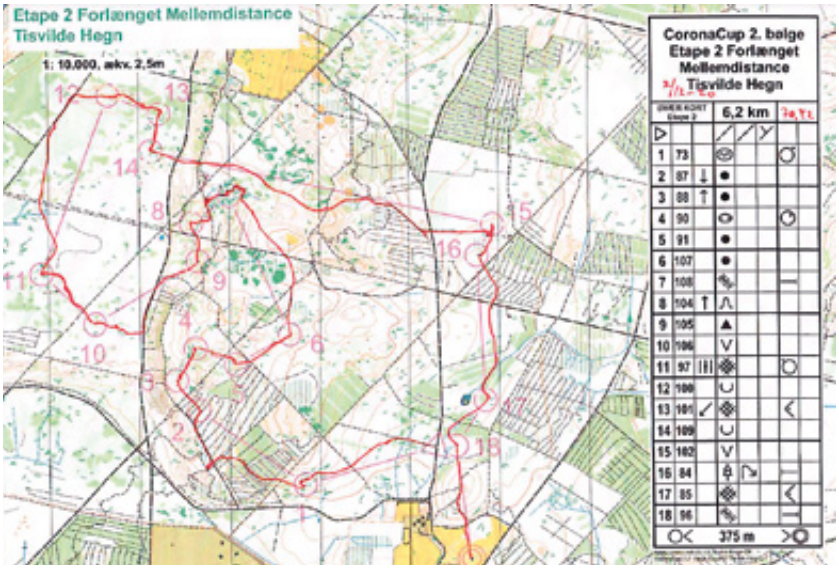
Nu har jeg løbet orienteringsløb i mere end 44 år, og alligevel har det været muligt at prøve nye skove, som normalt ikke benyttes til andet end små træningsløb, lokalt i klubberne. Mange vil formentlig se spørgende ud, når man nævner Knurreborg Vang, Fredensborg Slotshave og Auderød Skov. Det har været sjovt at prøve disse skove.

De første til at tilbyde Corona baner var Tisvilde Hegn Orienteringsklub, anført at den meget flittige formand, Tim Falck Weber. Det er også ham, som på vegne af klubben, har givet tilladelse til brug af kortudsnit fra Tisvilde Hegn i denne artikel.

En lille ekstra gevinst ved disse mange Corona løb, er, at man har opfordret til, at den enkelte løber, helt frivilligt, kan indbetale 20,- kr. pr.løb til Dansk Orinterings Forbund, der jo som følge af nedlukningen har fået et stort hul i kassen. Selv om det er småpenge, så hjælper det på de manglende startafgifter.

De første baner blev lagt i Tisvilde Hegn i marts måned. Tisvilde Hegn er en fantastiske skov, åben og dejlig at løbe i, men samtidig et rigtigt svært terræn, som udfordrer en hele tiden. Den første bane jeg i marts måned valgte, var på 5,9 kilometer med 21 poster. Jeg bommede de 12 af dem, helt forfærdeligt, og jeg tænkte, at det kunne simpelhen ikke være rigtigt, at en

Artiklens forfatter Peter Sørensen på vej rundt i Tisvilde Hegn skov



så erfaren løber som mig, kunne lave så mange fejl. Det kunne gøres bedre, og derfor var jeg igen i skoven en måned senere. Desværre bød gensynet heller ikke på megen forbedring på 6,8 kilometer og med 14 poster, hvoraf 5 blev bommet. Enkelte helt helt vildt. Nu begyndte det at blive en slags besættelse, og efter 14 dage var jeg der igen, uden at kunne prale af stor fremgang.

Her frem til januar måned er det blev til i alt 7 besøg i skoven, og kun et enkelt af løbene har være acceptabelt, men ikke uden fejl. Da det jo fremgår, at jeg ikke har været en verdensmester i Tisvilde Hegn, har jeg trods alt valgt, at indsætte kortet over mit bedste løb i skoven. Jeg forsøger efter bedste evne altid at indtegne min løbsrute i skoven på kortet. Men når man har bommet lidt rundt og søger efter posten, er det ikke altid sandheden, der bliver tegnet ind, men der, hvor man tror, man har været. Jeg har derfor i et par små udsnit vist, hvor jeg tror, jeg har været omkring posten, før den endelig blev fundet. Kendere kan med de mange indtegnede streger se, at jeg har været virkelig på ski....

Imidlertid er disse dårlige løb i Tisvilde Hegn ikke i stand til at sætte en stopper for min begrejstring for orienteringssporten - du skulle prøve, du vil blive bidt af det.

Når disse linjer skrives i starten af januar måned, så er jeg faktisk i gang med at planlægge Københavner Cuppens 3 etaper til april-maj og juni måned, ligesom jeg som banekontrol for forårets store civile stævne, Danish Spring i Grib Skov, har været rundt i snevejr og kontrollere poster. Det er så op til den der Corona at afgøre, hvornår løbene kan afvikles. Vi håber ikke, at de endnu engang skal aflyses, i bedste fald måske udsættes nogle uger.

På gensyn i skoven.

POST DANMARK

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