

# POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 3 • 2021



SØLV- OG GULDNÅLE TIL 3 POLITIFOLK

GRØNLAND POLITIIDRÆT

HISTORIEHJØRNET POLITIFEMKAMP



## ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

## Stiftet 1. august 1946

51. årgang

## Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: www.dfif.dk

## Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Knud Stadsgaard

## Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidaet@gmail.com

## Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2294 9182

E-mail: info@politisport.dk

## Hjemmeside

www.politisport.dk

## Layout

FL Reklame

## Tryk

Scanprint A/S Horsens

## Annonceekspedition

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: info@politiinfo.dk

## Forside

Ladies Mud Race, et koncept udviklet af den lokale Fag og Firmaforening i Fredericia.

Måske der har været nogle kvindelige politifolk med? Vi ved det ikke, men du kan læse mere om Ladies Mud Race inde i bladet.

Foto af Ole Johan Aanestad, Dansk Firmaidrætsforbund.

## Deadline/Udgivelse

### 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	
Politifemkamp - den rigtige idrætsgren for politifolk .....	6
Kollegamotion i grænsekontrollen i Billund Lufthavn .....	12
Greenland Dodgeball League er skudt i gang .....	16
Overrækkelse af nåle	
Guldnål til Jens Møller Søgård .....	19
Guldnål til Lars Bisgaard .....	23
Sølvnåle til Morten Jensen og Regin Østergaard .....	27
Ladies Mud Race .....	30
Hvad bør politibetjente have fokus på... ..	38

# PI-Nyt

## Badmintonafdelingen

Nyt fra bordtennisafdelingen .....	44
------------------------------------	----

## Cykelafdelingen

Det er forår, hvem er i form? .....	51
-------------------------------------	----

## Fodboldafdelingen

Så ruller bolden igen - ny sæson står for døren .....	52
---	----

## Golfafdelingen

Politiets største golfturnering .....	55
---------------------------------------	----

## Judoafdelingen

Judo i en corona tid .....	56
----------------------------	----

*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





# BRYD PANDEMIMUREN



## DERFOR HOLDT JEG OP MED AT LØBE UNDER PANDEMIEN (OG SÅDAN KOM JEG I GANG IGEN)

Vi er nok en del, der som Lindsay Crouse, har oplevet at træningsfrekvens og –niveau ramte pandemimuren efter blot nogle få måneder inde i pandemien i 2020. Hjemmearbejde, isolation, Netflix og HBO tog over, og motivationen til at dyrke den systematiske og i øvrigt indarbejdede rytme med fysisk aktivitet blev voldsomt udfordret. Det indre barometer virkede ikke som før, og ensretning af løbestier, lukning af fitness- og motionscentre, forsamlingsforbud, fravær i stedet for samvær og en global krise udpenslet i alle medier og på alle platforme bidrog ikke til træningsmotivationen – tværtimod oplevedes det som en social-, samfunds- og sundhedskrise. Adfærdsaktiviteten blev fra fysisk aktivitet i stedet projekteret over på at iklæde sig spenderbukserne og købe ind på nettet, siddende/halvt liggende i sofaen med sin MacBook, VISA-Dankort og NEM-ID. Garderoben blev fornyet, hårde-hvidevarer blev udskiftet og vinreolen blev groft forkælet, og alene det lettede for en tid på pandemitungsindet.

Kan du mon selv nikke genkendende hertil?

Brad Stulbergs arbejde med at bryde pandemimuren har vist, at der er to former for træthed. Den ene form for træthed skyldes mental og fysisk træthed. Den anden form for træthed, er når ens krop narres til at tro, at man er træet – men denne træthed er falsk og kan føles under pandemimuren, og den kan faktisk imødegås og overvindes ved bevidste handlinger – det kan "ægte" fysisk og mental træthed ikke på samme måde og slet ikke i længere tid.

**Du skal tvinge dig** til fysisk aktivitet frem for at nære din "falske" træthed og få mere selvmedlidenhed – du skal ikke have det godt for at komme i gang – nej, du skal selvadfærdsregulere – du skal iføre dig løbeskoene og derved adfærdsregulerer du også dit eget humør, selv om det i starten kan føles både ubekvem, intimiderende og ego-ydmygende, særligt fordi dine præstationer (for manges vedkommende), i hvert fald i starten, ligger langt fra tidligere tiders præstationer. I så fald må du stoppe op og gå, for efter et par minutters selvmedlidenhed igen at sætte i løb. Det nytter ikke bare at vente på, at det bliver bedre – **du skal selv handle – nu.**

Foråret er her, vaccinerne ruller, bøgen er sprunget ud, "what's not to like" – *bryd pandemimuren.*

**Kilde:** Lindsay Crouse, journalist og klummeskribent på New York Times samt adfærds- og motivationscoach Brad Stulberg, Dagbladet Politiken, Debat, lørdag den 13. marts 2021.

- ✓ [For politiidrætten](#)
- ✓ [#DPIFibevægelse](#)

**Knud Stadsgaard**  
Formand



# POLITIFEMKAMP

## – DEN RIGTIGE IDRÆTSGREN FOR POLITIFOLK

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.

TEKST og RESEARCH Gunnar Andersen, Dansk Politiidrætsforbund

*3 femkæmpere drøfter våben ved mesterskabet i 1946. F.v. Klingenberg (Frederiksberg), Romar Hansen (Frederiksberg) og Holst Rasmussen (Horsens), der vandt det første mesterskab.*

- ja sådan omtales denne idrætsgren ofte op gennem tiderne, men alligevel lykkedes det ikke at fastholde interessen for politifemkampsdisciplinen længere end til 1992, hvor det sidste danske politimesterskab blev afviklet i Aarhus.

Politifemkamp bestod af disciplinerne duelskydning med grovpistol, 300 meter fri svømning, kuglestød, længdespring og 3000 meter terrænløb.

Hvorfra idrætsgrenen første gang er afviklet, er undertegnede ikke bekendt med, men i regi af Dansk Politiidrætsforbunds Landsstævner, så blev der konkurreret i disciplinen fra allerførste Sommerlandsstævne ved forbundets stiftelse i 1946.

Der er ingen optegnelser over resultatet herfra, men det nævnes i en billedtekst, at vinderen var Holst Rasmussen, Horsens og med Romar Hansen, Frederiksberg, lige efter. Det var i alt 5 deltagere ved det første Sommerlandsstævne i Aarhus.



Så var interessen straks noget større ved næste Sommerlandsstævne på Frederiksberg i 1947, hvor det nævnes, at femkampen, der endnu ikke havde fået føjet "politi" foran disciplinnavnet, skulle udregnes efter ny svensk tabel, og som havde været genstand for stor interesse.

Om det er årsagen til den øgede interesse, er svært at sige, men det nævnes at der var tilmeldt 19 mand og 3 hold.

Den krævede konkurrence, der var meget spændende til sidste øvelse, fik følgende Resultat:

Nr. 1. Romar Hansen, Frb. ....	2734,5 Points
> 2. Klingenberg Jensen, Frb. ....	2620,5
> 3. Scavenius Jensen, Ndr. Birk ....	2383,5
> 4. P. Vestervig, Aarhus ....	2356,5
> 5. Orla Aaby, Kbhvn. ....	2245
> 6. Schigler, Aalborg ....	2188

Resultat af mesterskabet i 1947.

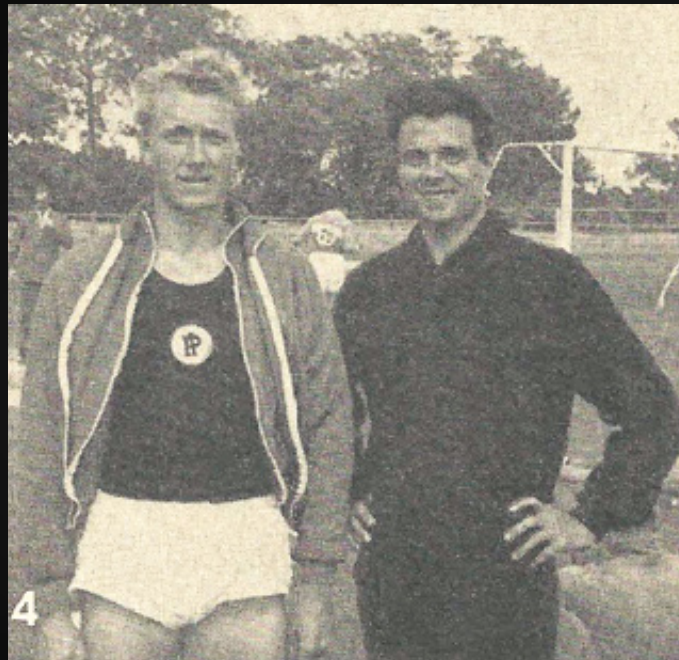
Af interessante ting fra resultatlisterne kan nævnes, at den navnkundige svømmer og politifemkæmper John Jacobsen, København, også deltog og selvfølgelig vandt svømme-konkurrencen på 300 meter fri. Det blev klaret i den fine tid 4.07,8 min., hvilket var lidt over 1 minut hurtigere end nr. 2 - Scavenius Jensen, Nordre Birk.



Romar Hansen, Frederiksberg, gentog sejren også i 1948, men op gennem årene har det været meget markante personligheder på vindrasklænen i netop denne disciplin.

I 1949 sikrede Erland Sneevang, Station 5, sig den første aktie i vinderpokalen med sejren under Sommerlandsstævnet i Vejle og med 2976,5 point. Erland Sneevang gentog sejren i 1950, og var i de følgende år urørlig ved Sommerlandsstævnet i den disciplin. Erland Sneevang vandt mesterskabet 9 år i træk og indtil 1958, hvor han måtte se sig besejret af Aage Lars Jensen, Frederiksberg, der sejrede med 3124 point. På 2. pladsen kom Anton Smed Christensen, Aarhus, med 2559,5 point og først herefter kom Erland Sneevang, der dog havde passeret de 35 år.

Herefter stod der Aage Lars Jensen på mesterskabet i en årrække frem til 1968, hvor han vandt sit sidste mesterskab ved Sommerlandsstævnet i Taarnby i 1968. 2 mesterskaber undervejs i denne rækkefølge, blev ikke "hans" pga. sygdom på stævnedagen.



Aage Lars Jensen (Frederiksberg) til venstre og nr. 2 Robert Kjeldsen (Nordre Birk)

Interessen for disciplinen politifemkamp var op gennem 60-erne og 70-erne stærk stigende, hvilket ikke mindst - kan man læse ud fra informationsmediet Politi-Idræt - tilskrives en meget aktiv redaktør John Jacobsen og hans klumme "SLUDREKROGEN", hvor han berørte mangt og meget og især "de slappe og sløve politimænd" der ikke gider møde op til morgentræningen bl.a. i svømmehallen.

John Jacobsen gennemførte i sin tid mere en 100 politifemkampsstævner, så han havde ikke meget til overs for mægtighed og slaphed, hvilket ofte kom til udtryk i nævnte "Sludrekrogen", der undertiden er sjov læsning her i 2021.

Ved de Danske politimesterskaber i politifemkamp i 1969, dukkede et nyt ungt talent op - Peter Larsen, Station 8, der skulle komme til at præge disciplinen i mange år fremover, og som også bragte større fokus på netop politifemkamp. Peter Larsen var den første, der hjembragte et Nordisk politimesterskab i politifemkamp, hvilket skete på hjemmebane i Aarhus ved de Nordiske politimesterskaber i atletik, fodbold, politifemkamp og skydning i 1972.

Peter Larsen sejrede med 3725,5 point, hvilket var ny mesterskabsrekord. 4 år senere ved Nordiske politimesterskaber i Karstad, Sverige, i 1976 gentog Peter Larsen bedriften og sikrede sig på ny mesterskabet med 3854,5 point, hvilket var hele 422,5 point mere end nr. 2, så det var en sikker sejr. Danmarks havde da så stærke politifemkæmpere, at Dan-

mark vandt bronzemedaljer for hold med Peter Larsen, Kurt Bech Madsen, Kr. Munk Nielsen og Ole Højer Kristensen på holdet.



Peter Larsen i disciplinen kuglestød.

Peter Larsen vandt det Danske Politimesterskab 10 år i træk frem til 1979, hvor han ikke stillede op pga. en skade. Han vandt igen i 1980 på Frederiksberg, men "hans" mesterskab var i 1979 i Sønderborg overtaget af nyt talent Carsten Normann Jensen, Glostrup, der vandt med 3326 point. Det var en ganske imponerende politifemkæmper i skikkelse af Peter Larsen, der stillede op for Næstved, og som i sin 10 årige periode ikke tabte et eneste politifemkampstævne i Danmark.

Peter Larsen deltog også ved de Europæiske politimesterskaber og for første gang i 1970 i Helsingfors, hvor det blev til en 5. plads, hvilket var det bedste danske resultat nogensinde.

4 år senere i Berlin sikrede Peter Larsen sig en sølvmedalje med 3752,5 point i overværelse af 42000 tilskuere på Berlins olympiske stadion. I 1978 i Østrig kunne Peter Larsen ikke blande sig i topstriden og sluttede på en 7. plads med 3727,5 point.

Endelig, så var Peter Larsens sidste internationale medalje en guldmedalje på holdet ved de Nordiske politimesterskabet i 1980 i Helsingfors, hvor Danmark stillede med et meget stærkt hold politifemkæmpere.

Peter Larsen stillede på ny op i kampen om det Danske politimesterskab i 1980, hvor han slog den nye unge mand Carsten Normann Jensen, der måtte tage til takke med 2. pladsen. Peter Larsen sejrede med hele 4055 point.



Ved politimesterskabet i 1981 i Svendborg gik den dog ikke længere, og Carsten Normann Jensen blev på ny mester med hele 4178 point.

Carsten Jensen puster ud efter et vel overstået terrænløb.

Ved politimesterskabet i 1980 var der for første gang inviteret til mesterskab for damer og her vandt Conny Jensen, Gladsaxe, mesterskabet med 3454,5 point

Conny Jensen gentog at blive dansk politimester også i 1981 i Svendborg.







*De 6 kvindelige kollegaer, der stillede op ved de første mesterskaber for kvinder. Stående f.v. Conny Jensen (Gladsaxe), Marianne Vang (St. 4), Jette Kirkegaard (St. 3) og Birgit G. Laursen (Gladsaxe). Forrest f.v. Helle Bennedsen (St. 4) og Kirsten Vesterby Christensen (St. 3).*

Carsten Normann Jensen opnåede at vinde det Danske politimesterskab 6 gang i alt frem til 1986 i Slagelse, hvor Ole Bastian Hansen, Station 1, vandt mesterskabet med 3824 point.

Som tidligere nævnt, så sikrede Carsten Jensen sig også en guldmedalje i 1980 ved de Nordiske politimesterskaber i Helsingfors, hvor han foruden holdmedaljen af guld, også vandt det individuelle mesterskab med 4088,5 point og ganske suverænt foran finnen Pertti Tikka med 3890 point og med Kurt Bech Madsen, Glostrup, på bronzemedaljepladsen med 3822,5 point.

Ved de Europæiske politimesterskabet gjorde Carsten Normann Jensen sig også positivt bemærket, da han ved mesterskaberne i Tyskland i 1982 sikrede en bronzemedalje til sig selv og Danmark med 4084,5 point.



På damesiden havde Dorte Zibrandtsen, Station 1, sikret sig mesterskaberne i 1985, 1987, 1989, 1990 og 1992, ligesom Dorte også ved de Nordiske politimesterskaber i Danmark i 1998 sikrede en bronzemedalje til sig selv og Danmark.

På herresiden sluttede Peter Ekknud, Station 1, af blandt dem mange stærke politifemkæmpere ved at vinde mesterskaberne i 1993, 1994, 1995, 1997 og 1998.

Sidste Danske Politimesterskab i 1999 blev aflyst pga. manglende deltagelse og har ikke siden været afviklet.

Det danske kvindelandshold i politifemkamp hjembragte en sølvmedalje for hold med foruden Dorte Zibrandtsen også Mette Lindegaard og Annette Hyrup.

Ved de Nordiske politimesterskaber i Helsingfors i 1996, sikrede Danmark sig guldmedalje hos både damerne og herrerne ved Helle Friis Storgaard og Peter Ekknud. Det blev ligeledes til guldmedaljer til både dame- og herreholdet.



*Peter Ekknud ved det sidste Danske Politimesterskab i 1998, som han vandt i sikker stil.*

Peter Ekknud genvandt sin guldmedalje ved de Nordiske politimesterskaber i 2000 i Norge, hvor Danmark ikke stillede med damer, formodentlig fordi idrætsgrenen ikke længere havde eget dansk politimesterskab.

*Nr. 2 - 1 - 3 ved mesterskaberne i 1988: Erik E. Hansen (Helsingør), Jesper L. Bangsgaard (St. 4) og Jens Carl Nielsen (Helsingør) i nævnte rækkefølge.*



Det var så også det sidste Nordiske politimesterskab inden både politifemkamp og atletik lukkede ned på grund af manglende tilslutning.



F.v. Mette Lindegaard, Vibeke Nielsen, Helle Friis Storgaard og Anne Seierø.

Damerne var dog blandt de stærkeste i Europa i disse år og ved EPM i London i 1994, ryddede damerne praktisk talt præmiebordet ved at besætte pladserne 1 – Helle Friis Storgaard, 2 – Anne Seierø, 5 – Mette Lindegaard og 6 – Vibeke Nielsen, hvilket naturligt også resulterede i, at holdet vandt mesterskabet i ganske suveræn stil med mere end 900 point til nr. 2 – Tyskland.

Det blev de sidste internationale mesterskaber i disciplinen inden den lukkede helt ned på europæisk plan efter mesterskaberne i 2002. Danmark deltog ikke ved mesterskaberne i 1998 og 2002.

Skal politifemkampsdisciplinen genoplives, så kræver det nok lidt specialtræning – især i disciplinerne længdespring og kuglestød samt desuden, at man har en svømmehal i nærheden af et atletikstation, hvilket jo ikke alle steder er lige let at finde. Men måske ser vi engang på ny et stævne i den disciplin. Det kunne være spændende.

# Kollegamotion i Grænsekontrollenheden

Lise og Gitte fra Grænsekontrollenheden på en af deres mange ture i den nærliggende skov



# i Billund Lufthavn



*Robert med vinderen af den store præmie på 1.500 kr som blev vundet af Charlotte*

**TEKST og FOTO Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund  
FOTOS Lisbeth Vejen, og Lisbeth Hansen, begge Billund PI**

Så kom vi til vejs ende med første omgang af kollegamotionen i Grænsekontrolden i Billund Lufthavn. Første omgang, fordi der er planlagt yderligere 2 omgange kollegamotion, hvoraf den ene dog bliver en del af efterårets Arbejdspladsernes Motionsdag, som Dansk Firmaidrætsforbund står for at afvikle.

Som omtalt i Politidræt nr 1 og 2 fra i år, handler Kollegamotionen om, at bevæge sig og motionere, mens man er på arbejde. Af hensyn til nye læsere, eller til de, som ikke lige fik læst omtalen i de 2 foregående udgaver af Politidræt, kommer der et kort resume senere i artiklen her.

Uden at røbe konkrete tal for, hvor mange, der er ansat i Grænsekontrolden, så deltog 61 % af de ansatte i motionskampagnen. Nogle fik sig et enkelt lod, mens den, der toppede listen, havde 18 lodder i puljen til lodtrækningen. Og ellers var antallet af lodder fordelt over hele linjen fra 1 til 18 lodder, hvoraf 2/3 af deltagerne bød ind med 2 cifret antal lodder, altså 10 eller flere lodder pr person. Omvendt sagt, så betød det, at 2/3 af deltagerne havde motioneret hver anden eller tredje dag.

Og lidt flere tørre fakta. Regnet ud på antal deltagere af politifolk og administrativ ansatte (civile ansatte i politiet), så lagde de civile sig i spidsen, hvor 71 % af dem havde udført en eller flere motionsopgaver i løbet af marts måned, mens politifolkene præsterede med 56 % deltagere.

Jeg havde i forvejen bestemt nogle former for motion, så som gåture i det fri, cykling til arbejde, og løbe op og ned ad de indendørs trapper. Et motionsemne skulle udføres 1 gang om dagen for at få et lod til lodtrækningen. Men der var også lagt op til, at deltagerne måtte være kreative, så længe det handlede om, at der blev motioneret, og man fik lidt sved på panden. Derfor blev det også godtaget som en motionsform, da en deltager påtog sig, at slæbe en hel palle med kasser med kopipapir op fra kælderen. Dog ikke, så vidt vides, det hele i et hug!

Nogle havde valgt at cykle til arbejde for at få sig et lod. De fleste kom op på over 10 cykelture i løbet af marts måned, mens en enkelt af dem, der cyklede til arbejde, kun tog en enkelt tur. Om det så skyldtes, at han havde over 60 km til arbejde, og de andre kun havde 4-5 km, skal jeg ikke kunne sige.

Og et par dage inde i en regnvåd april eftermiddag, efter at eftermiddagsbriefingen var overstået, foretog holdleder Jesper så lodtrækningen af de heldige vindere af de mange pengepræmier.



Der gøres klar til lodtrækningen



Jesper, lykkens gudin... lykkens gud, foretog lodtrækningen af de mange pengepræmier, mens Flemming ser til i spænding



Jesper har trukket den første vinder, mens Robert ser til, at alt forløber korrekt

## KORT RESUME AF ARTIKLEN OM KOLLEGAMOTION TIDLIGERE BRAGT I POLITIIDRÆT

(Nedenstående er blevet bragt i forrige udgave af Politiidræt. Her bringes en forkortet udgave).

Inspireret af Dansk Firmaidrætsforbunds efterårskampagne omkring Arbejdspladsernes Motionsdag (AM dagen), hvor vi i Grænsekontrolenheden i Billund Lufthavn deltog, og ikke mindst på opfordring af mindst 1 kollega, besluttede jeg, at vi skulle have endnu en kollegamotions dag.

### Og hvad består kollegamotion så i?

Kollegamotionen afvikles i hele marts måned. De kolleger, som har lyst til at deltage, udfører en eller anden form for motion i løbet af arbejdsdagen. I øjeblikket er motionsrummene ikke åbnet, men ellers kunne en tur i motionsrummet udløse et lod. Ellers kan man tage en gåtur rundt i det udendørs parkeringsareal i lufthavnen, eller man kan tage en gåtur indendørs i lufthavnens områder. Det er selvfølgelig bestemt af de gældende regler for, hvor man må opholde sig, men da politifolkene har videre beføjelser og adgang til stort set alle steder i lufthavnen, har de et noget større bevægelsesområde at boltre sig på. De administrative ansatte er desværre begrænset i deres færden, hvis de vil gå indendørs. Udendørs er der masser af plads at gå rundt i. Og det har også vist sig, at de fleste faktisk vælger at gå den udendørs tur, både for at få noget frisk luft og også noget motion.

Der er også den mulighed, at man tage trapperne fra kælderen og op til 1. sal 5 gange op og ned. Så har man også gjort sig fortjent til et lod. Og kollegerne kan også selv vælge andre motions former. Hvis man cykler til arbejde, eller fra arbejde og hjem, har man også optjent et lod. At bo i Middelfart og cykle på arbejde i Billund Lufthavn, ca 60 km, er ikke nødvendigvis en hindring. Og vi er ved at købe nogle sjippetov, som man også kan tage nogle omgange i. Egentlig er det blot den enkeltes fantasi, som sætter grænser for, at motionere sig til et lod i kollegamotionen. Folk bliver ikke kontrolleret, man skal heller ikke bevise, at man har udført en motionshandling. Her er det op til ens egen samvittighed, om man vil snyde sig selv og sine kolleger ved at "påstå", at man har udført en motionshandling, og dermed uretmæssigt få et lod til lodtrækningen.

### Hvad er et lod?

Man kan kun gøre sig fortjent til et lod pr døgn. Man kan altså ikke cykle på arbejde, få et lod for det, og så senere i samme døgn, gå sig en tur, og få yderligere et lod for gåturen. Man må selvfølgelig gerne motionere alt det man kan overkomme, men der gives kun et lod pr døgn.

Med et lod deltagerne man så i lodtrækningen om de mange præmier, som er på spil. Da det er tilladt at møde ind på arbejdspladsen på en fridag og udføre en motionshandling, kan man faktisk opnå 31 lodder, hvis man vælger det. Der er dog næppe nogen, som vil gøre det, men muligheden er der.

I det program, som er udfærdiget, er der på midtersiden en kalender for marts måned. Og her holder man så selv styr på sine motionsdage. Sætter et kryds i kalenderen den dag man har motioneret, og når måneden er ovre, afleveres den med navn på til mig. Alle dagene, hvor man har dyrket motion, tælles sammen, og det samlede antal dage giver det samme antal lodder. Alle lodder bliver så samlet og lodtrækningen kan nu foregå.

Har man vundet en præmie i lodtrækningen, kan man ikke, hvis ens navn igen bliver trukket, vinde yderligere en præmie. Der er kun en præmie pr deltager.

Som det indskærpes i programmet og informationsmaterialet, så skal alt dette udføres under hensyntagen til corona situationen, og folk går enten en tur alene (specielt indendørs), eller der holdes afstand til hinanden, når man er ude at gå. Trappeløbene sker som regel, når der ikke er mange mennesker til stede.





# GREENLAND DODGEBALL er skudt i gang

TEKST og FOTOS Morten Mandrup, PI-Grønland

I starten af året tog Rigsombuddet teten og indkaldte de statslige institutioner i Nuuk til dodgeball turnering. Sammen med Arbejdstilsynet, Retten i Grønland, Kriminalforsorgen, Naturinstituttet, GEUS, Arktisk Kommando og selvfølgelig Rigsombuddet spiller Politiet i Grønland med.

Antallet af hold er begrænset – men baseret på antallet af medarbejdere deltog Politiet med to hold. To holdkaptajner blev udnævnt, og de kunne indledningsvis rekruttere et basishold bestående af 6 spillere og yderligere 3 spillere på reservebænken.

Så gik spillet i gang. I skrivende stund er de første 3 runder spillet. Politiets førstehold har lagt sig i spidsen og er ubesejret med 9 point.

Der bliver kæmpet om æren og der bliver gået til stålet. Pladsen er trang – men humøret er højt, og det giver et fantastisk fællesskab på tværs af arbejdspladserne og er et frisk pust i en travl hverdag.

Moonsilver i kamp mod Nakkuti fra Kriminalforsorgen







# LEAGUE

*Hold billede: Girl Power*

*Bagerst fra venstre: Holdkaptajn Erna Rosing-Zethsen, Anne Brødbæk og Astrid Jessen. Forrest fra venstre: Christian Halstad, Marutha Thayapharan og Rudi Schmidt.*

Da turneringen er sat i søen af Rigsombuddet, har de også selv lavet et sæt spilleregler. Til stor irritation fremgår det af reglerne, at Rigsombudsmanden har egen, mindre og hårdere bold til disposition. Denne bold benyttes alene i kampene, hvor Rigsombudsmanden selv spiller med. Kommer bolden over på modstandernes banehalvdel, skal den straks og uden unødigt ophold returneres til hende. Ellers spiller hun efter de samme regler som de øvrige.

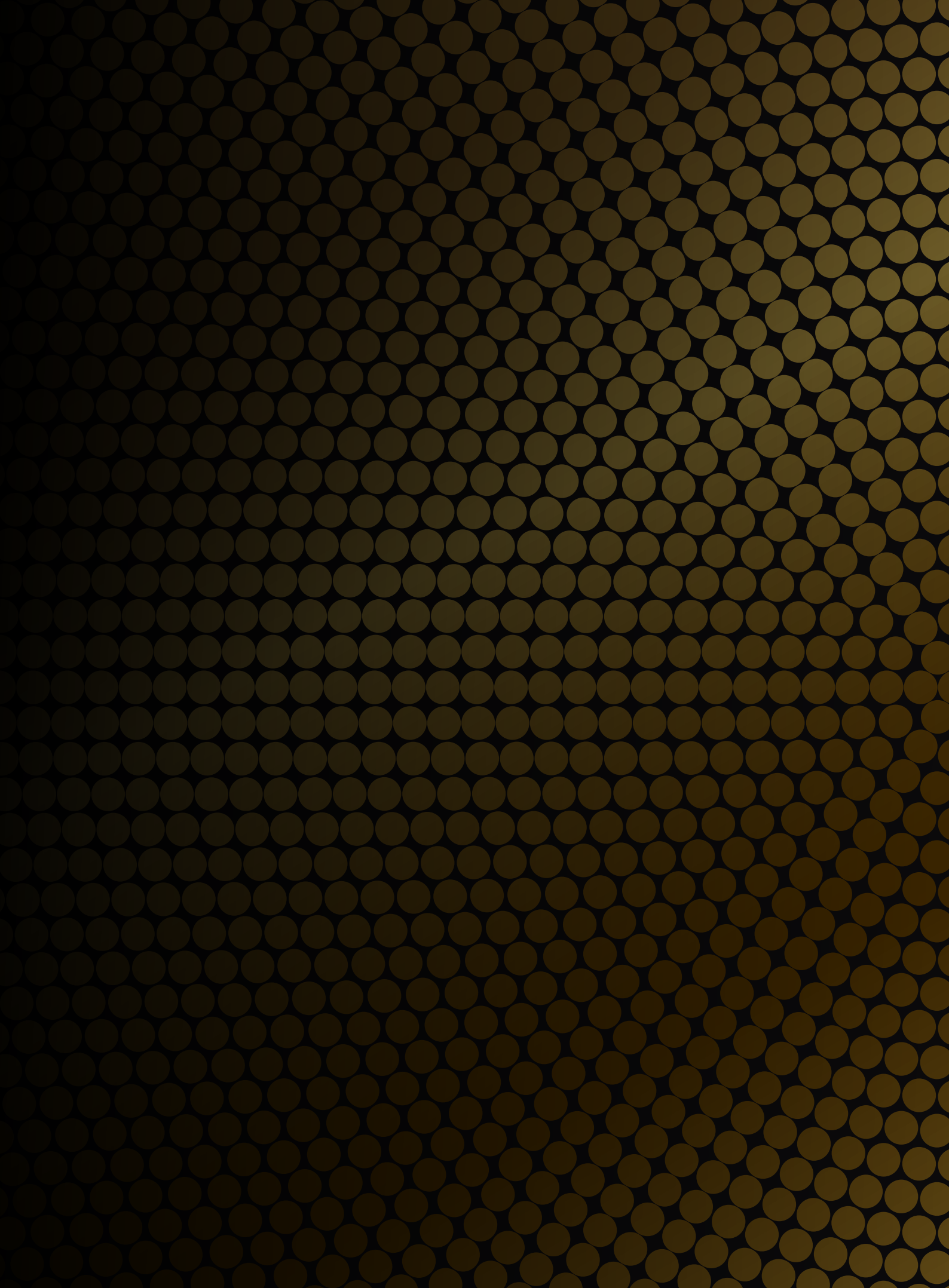
Rigsombuddet har foreslået, at tiltaget skal fortsætte. Dette således, at de forskellige institutioner på skift arrangerer en turnering for de øvrige inden for en valgfri idrætsgren.

PI Grønland er gået i gang med at udtænke vores eventuelle input, og hvordan vi kan bringe politimesteren i spil som Joker.

*Hold billede: Moonsilver*

*Bagerst fra venstre Frederik Nielsen, Holdkaptajn Emil Rykær, Kunuk Frederiksen og Anders Næsthøldt  
Forrest fra venstre Miki Efraimsson og Brian Viholt.*





# GULDNÅL JENS MØLLER SØGÅRD



*Jens Møller Søgårds guldnål*

“Vi vil gerne fra Nordjyllands Politis side sige et stort tillykke til politikommissær Jens Møller Søgård, der har fået idrætsforbundets højeste anerkendelse, guldnålen. Det er fuldt fortjent efter Jens’ mange års dedikerede indsats for at fremme politidrætten i politikredsen – både i form af at arrangere idrætsbegivenheder og bestyrelsesarbejde. Vi har altid haft et godt samarbejde med Dansk Politidrætsforbund – et samarbejde, der er

vigtig for at støtte og styrke idrætten i hele politikredsen. At holde sig sund og i god form har stor betydning for vores velvære som mennesker, og derfor er det vigtigt, at arbejdspladsen støtter udviklingen af en sund idrætskultur; og dét gælder i særlig grad i politiet.”

*Anne Marie Roum Svendsen  
politidirektør, Nordjyllands Politi*

# INDSTILLING

## JENS MØLLER SØGÅRD

FORMAND AALBORG OG NORDJYLLANDS PI  
DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS GULDNÅL



Jens Møller Søgård holdt en takketale



Fra højre: Chefpolitiinspektør Karsten Hansen, Jens Møller Søgård og politidirektør Anne Marie Roum Svendsen, alle Nordjyllands Politi

## MOTIVERING

Jens deltog som nyvalgt formand i Aalborg PI og dermed repræsentant for Nordjyllands PI første gang i et hovedbestyrelsesmøde i Dansk Politidrætsforbund i april 2011 og du har været Nordjyllands PI lige siden repræsentant lige siden.

I 2013 overtog du med kort varsel formandsposten i fodboldudvalget – en post, som du fortsat besidder. Du formåede med kor varsel at få samlet et slagkraftigt herrelandshold, som ved kvalifikationen samme år til de europæiske politimesterskaber desværre tabte snævert til Schweiz. Siden har herrelandsholdet taget en smule revanche og med dig i spidsen vandt de meget overlegent de nordiske politimesterskaber i 2019 i Estland. At det til tider kan være en stor fysisk udfordring at spille en slutrunde viste sig ved de nordiske politimesterskaber i Norge i 2015, hvor du pga. af skader så dig nødsaget til at indgå i rollen som spillende træner, og således fik du debut på DPIF's landshold. Fodbold er ikke din eneste passion. Også golf står højt på din liste, og du har deltaget som aktiv ved

mange danske politimesterskaber gennem tiderne. Tilbage i 2009 var du arrangør og tovholder ved afviklingen af de nordiske politimesterskaber i golf i Rold.

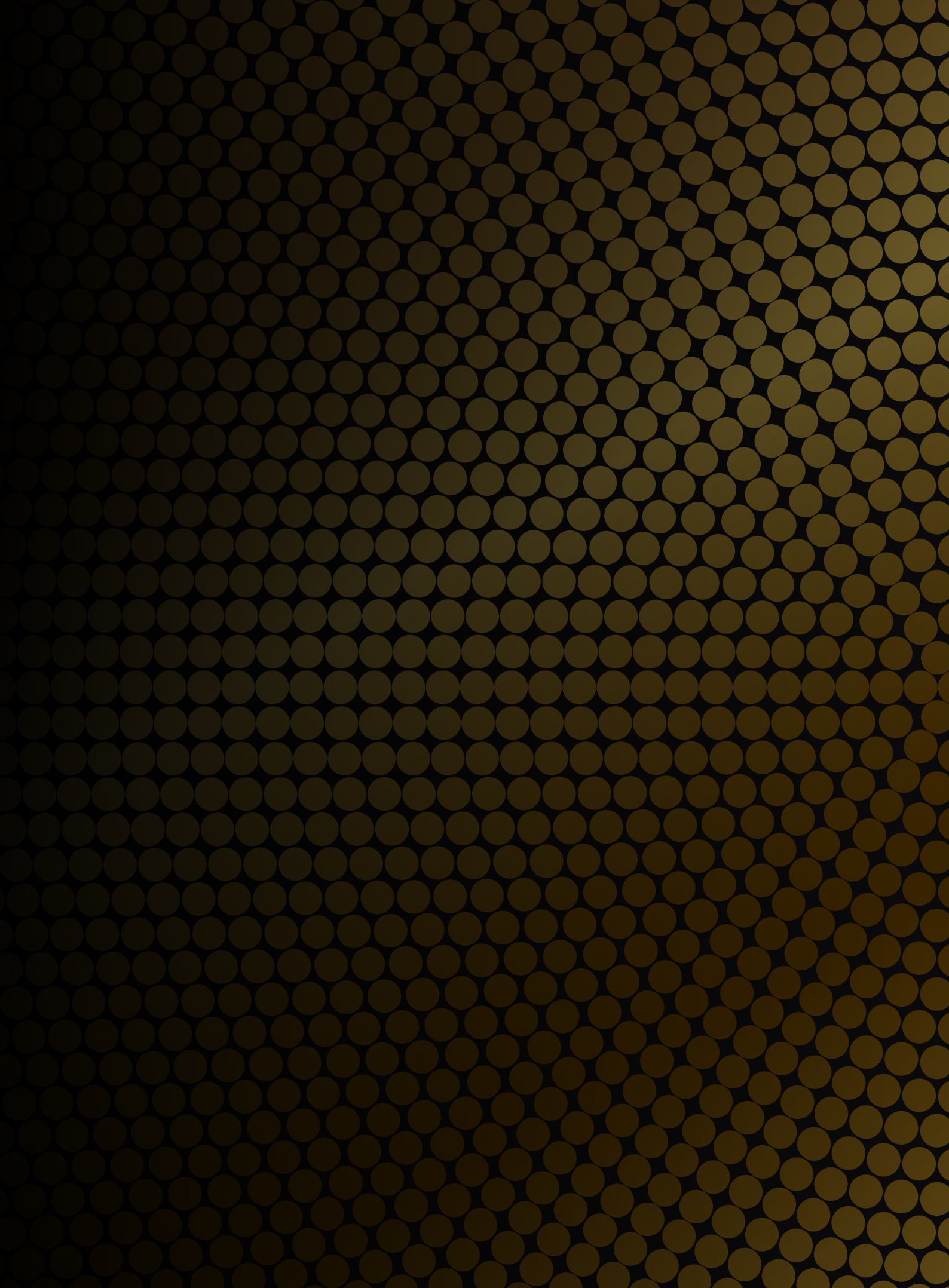
Du har altid været en meget værdig repræsentant, du har altid bidraget positivt og der har ikke været mange afbud fra dig gennem tiderne. Når vi til større arrangementer i Danmark har haft brug for guider eller har haft brug for DPIF-delegat som leder af en DPIF-delegation til enten nordiske eller europæiske politimesterskaber, har du altid været meget villig.

Det er en stor glæde at overrække Dansk Politidrætsforbunds guldnål til Jens Møller Søgård, Aalborg og Nordjyllands PI.

*Med sportslig hilsen*

*Knud Stadsgaard  
Formand  
Dansk Politidrætsforbund*

DPIF guldnål nr. 112



# GULDNÅL LARS BISGAARD



Fra venstre ses politidirektør Kirsten Dyrman, Lars Bisgaard, chefpolitiinspektør Klaus Arboe, og Per Frost Bennekov, PI Aarhus, alle Østjyllands Politi.

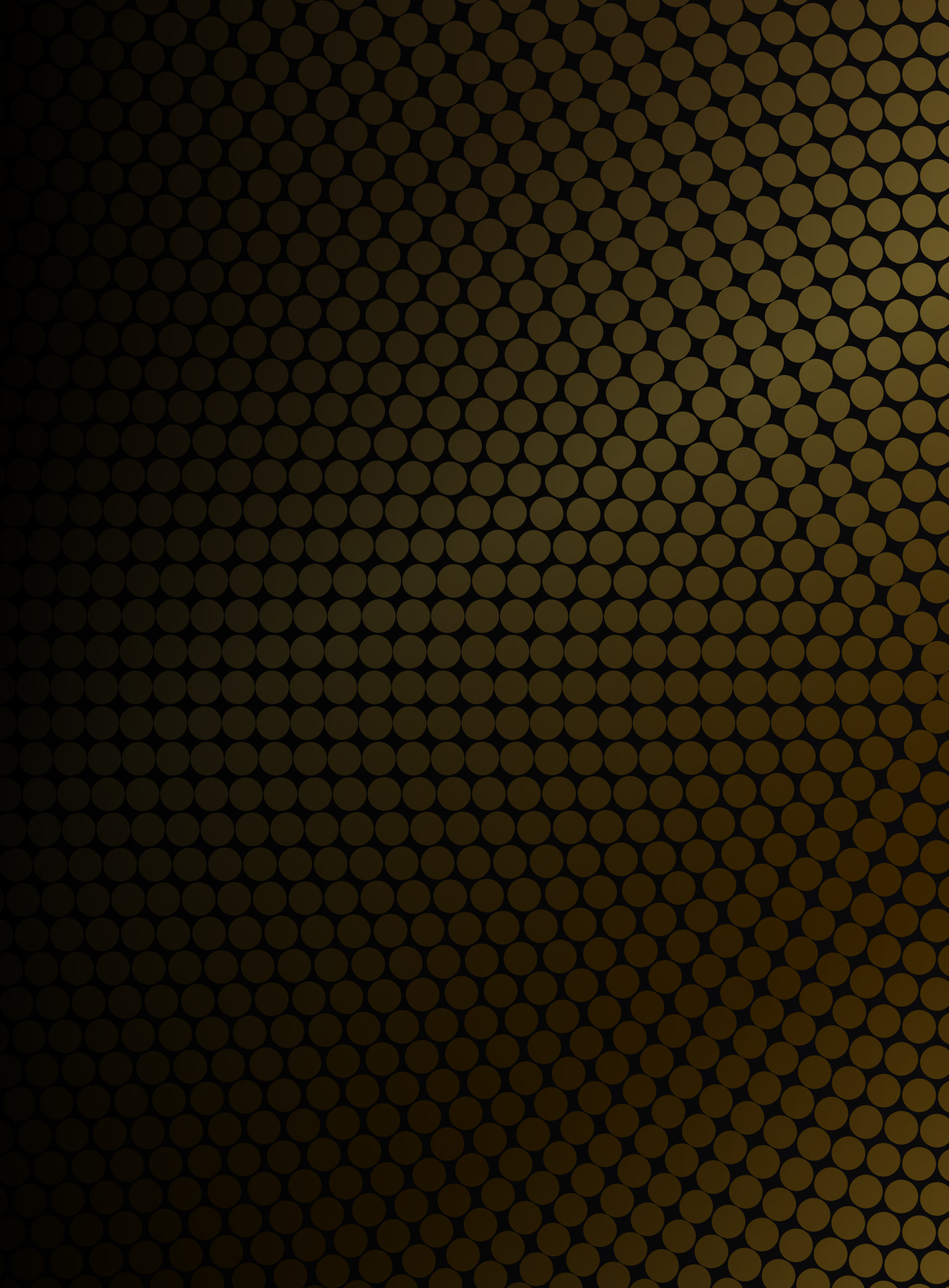
AF Kirsten Dyrman, politidirektør, Østjyllands Politi

FOTOS Jakob Christiansen, Kommunikation og Udvikling, Østjyllands Politi

”Det var mig en stor ære, at jeg den 22. marts 2021, på vegne af Dansk Politidrætsforbund, fik opgaven at overrække politikommissær Lars Bisgaard, Østjyllands Politi, Dansk Politidrætsforbunds hæderstegn, Guldnålen, for igennem en længere årrække i forbundet og tilhørende foreninger, at have udført et kæmpe arbejde med udbredelse af idræt inden for politiets rækker.

På grund af covid-19 var det ikke muligt med en større markering, men det blev en rigtig god oplevelse, og Lars var synlig stolt og glad over, at være blevet indstillet af forbundets hovedbestyrelse. Jeg er ikke i tvivl om, at Lars virkelig gør en forskel, og at han fortjener den store anerkendelse.

Jeg oplever Lars som en ildsjæl, der hele tiden arbejder solidt på at forbedre kollegaernes muligheder for at holde sig i fysisk god form, ligesom han arbejder for at styrke det sociale samvær både i vores politikreds, men også på tværs i hele Dansk Politi. Lars Bisgaard har gennem årene som formand for Østjyllands Politidrætsforening med stor professionalisme stået i spidsen for afviklingen af danske og nordiske politimesterskabe til glæde for de aktive deltagere, og især de danske politimesterskaber afviklet i Østjylland har været meget efterspurgt år efter år. Jeg vil gerne igen sige rigtig stort tillykke til Lars Bisgaard”





# INDSTILLING LARS BISGAARD FORMAND PI AARHUS

## DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS GULDNÅL

### MOTIVERING

Lars deltog som nyvalgt formand i PI Aarhus og dermed repræsentant for Østjyllands PI første gang i et hovedbestyrelsesmøde i Dansk Politidrætsforbund i november 2011 og du har været PI Østjyllands repræsentant lige siden.

Din store passion er uden tvivl løb, og på det sidste har du også kastet dig over landevejsscyklingen, blandt andet har du deltaget et par gange i nogle 500 kilometers løb fra København til Skagen og Skagen til København.

Løb har også været årsag til et par afbud fra dig til vores hovedbestyrelsesmøder, da disse ofte har været afholdt på datoer, hvor du har været udenlandsk for at deltage som løber og rejseleder.

Du har altid været en meget værdig repræsentant, du har altid bidraget positivt og har især bidraget med gode ideer og oplæg til blandt andet #DPI-Fibevægelse, som har medført et større fokus på politidrætten ved større arrangementer, blandt andet til Folkemødet.

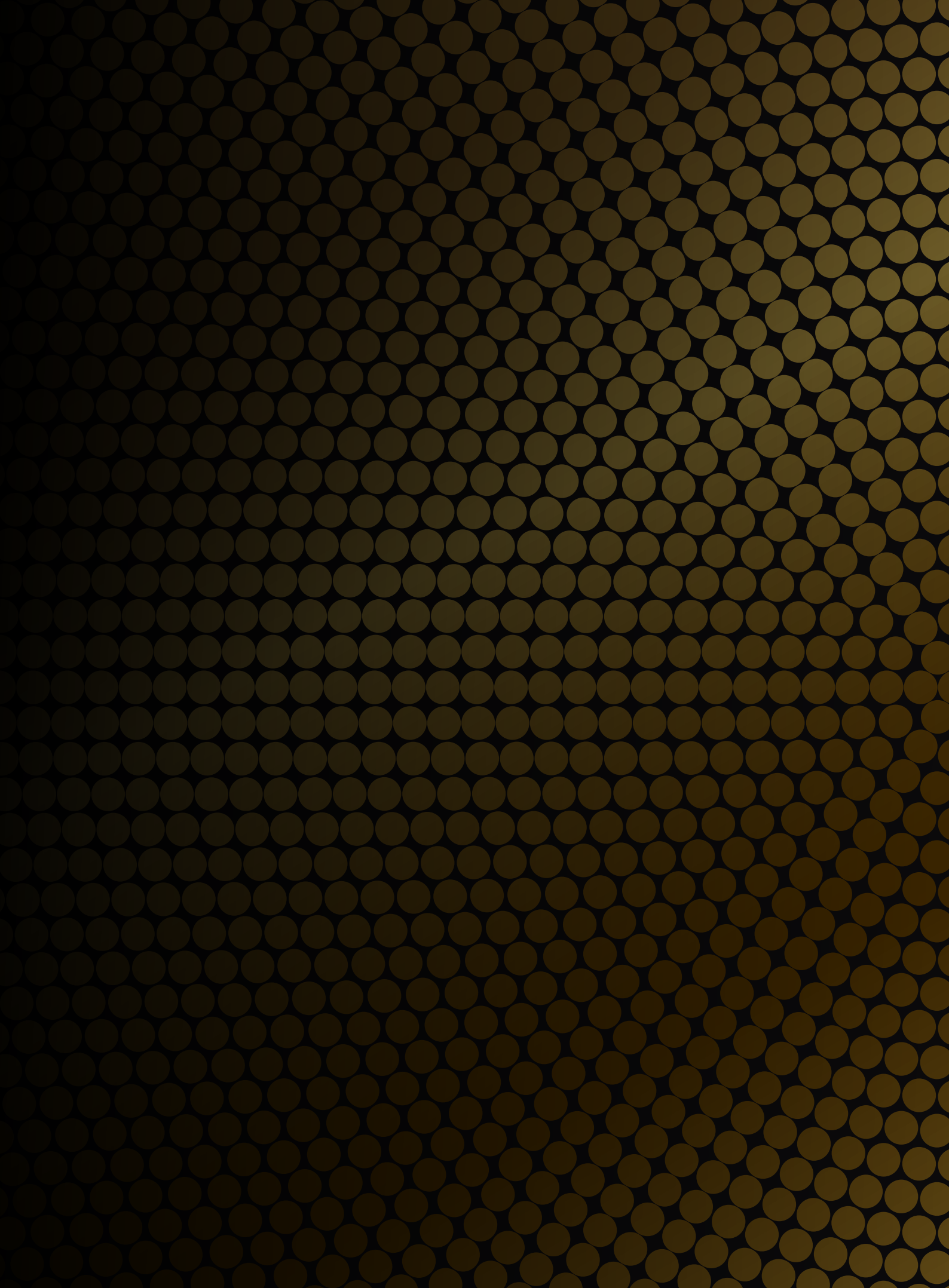
Med dig i spidsen har PI Aarhus gennem årene været arrangør og vært for adskillige danske og nordiske politimesterskaber (nordiske mesterskaber i håndbold i 2017 og volley i 2011), og alle gange har arrangementerne været gennemført med stor professionalisme til stor glæde for de aktive. Især er de danske politimesterskaber hos jer meget efterspurgt, fordi du og den øvrige forening altid formår at skabe de sportslige og sociale rammer, der gør, at de aktive kommer igen år efter år.

Det er en stor glæde at overrække Dansk Politidrætsforbunds guldnål til Lars Bisgaard, PI Aarhus.

*Med sportslig hilsen*

*Knud Stadsgaard  
Formand  
Dansk Politidrætsforbund*

DPIF guldnål nr. 113



# SØLVNÅLE MORTEN JENSEN OG REGIN ØSTERGAARD

AF Helle Kyndesen, Politidirektør Midt- og Vestjyllands Politi  
FOTOS Kommunikationafdelingen Midt- & Vestjylland

”Det var rigtig dejligt at kunne hædre både Morten og Regin for deres arbejde med politidræt. De har begge i mange år ydet en utrolig stor indsats til gavn for kollegerne.

Ud over gaverne og hæderen fik de også begge en kæmpe stor tak for deres indsats, og vi er her i Midt- og Vestjyllands Politi stolte over, at Morten og Regin også er blevet hædret af Dansk Politidrætsforbund.”

# INDSTILLING

## MORTEN JENSEN

FORMAND THISTED PI OG HB MEDLEM FOR  
MIDT- & VESTJYLLAND

DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS SØLVNÅL



*Politidirektør Helle Kyndesen overraskede Morten Jensen en dag på kontoret, hvor han fik overrakt sølvnålen fra Dansk Politiidrætsforbund*

### MOTIVERING

Morten blev valgt som formand for Thisted PI den 4. marts 2011 og bestrider stadig denne post. Du er inkarneret golfspiller, så allerede i 2012 stod Thisted som vært for de Danske politimesterskaber i golf på banen midt i National Park Thy. Du er ligeledes med i en årlig afvikling af kreds-mesterskab i golf for de 7 lokalstationer i hjemkredsen.

I 2017 overtog du posten som Midt- og Vestjyllands repræsentant i Dansk Politiidrætsforbunds hovedbestyrelse og havde inden da allerede været suppleant og deltaget i et par hovedbestyrelsesmøder.

Du er altid klar til at yde en indsats og deltager meget aktivt under vores hovedbestyrelsesmøder.

Du var i 2019 med i styregruppen omkring afvikling af det store 4 dobbelte Danske politimesterskab i Herning, hvor flere hundrede idrætskollegaer havde et par fantastiske dage.

Du finder også tid til andet end politiidræt, da du også er indblandet i foreningsarbejde under Thisted badmintonklub.

Det er en stor glæde at overrække Dansk Politiidrætsforbunds sølvnål til Morten Jensen, Midt- og Vestjyllands PI.

*Med sportslig hilsen*

*Knud Stadsgaard  
Formand  
Dansk Politiidrætsforbund*

# INDSTILLING

## REGIN ØSTERGAARD

### KASSERER FOR VIBORG PI

#### DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS SØLVNÅL



Regin Østergaard får overrakt sølvnålen af politidirektør Helle Kyndesen

#### MOTIVERING

Regin overtog posten som kasserer den 1. september 2004 efter Claus Hansen, der skiftede til auditørkorpset.

Regin har siden varetaget posten med stor omhu og sørget for, at foreningen har en fornuftig økonomi, hvor der altid har været plads til at støtte og give tilskud til deltagelse i politiidrætsstævner eller andre stævner, hvor kollegaer har stillet op for politiidrættens i Viborg samt ydet store tilskud til nye indkøb af udstyr til motionsrum og spille/løbe/cykeltøj.

Regin og resten af bestyrelsen har altid haft den holdning, at Viborg PI ikke skal være en opsparingsforening, men at pengene skal ud til de medlemmer, der gerne vil være aktive.

Regin har haft nok at se til, da Viborg PI og til dels Midt- & Vestjyllands PI har været arrangør af adskillige Danske Politimesterskaber i skydning (3), landevejscykling (2), bowling (2), MTB (1), Nordisk

mesterskab i håndbold, Europæisk mesterskab i herrehåndbold, 4 x DPM i Herning i 2019 samt en del PI stævner i hans periode som kasserer. Regin har ikke blot holdt styr på finanserne ved disse stævner, men har også ydet en stor indsats under afviklingen af de mange stævner. Regin har desuden siden 2017 været valgt som revisor for Dansk Politiidrætsforbund og giver en hjælpende hånd hvert år med udregning af medlemstallet for Dansk Politiidrætsforbund.

Det er en stor glæde at overrække Dansk Politiidrætsforbunds sølvnål til Regin Østergaard, Viborg PI.

*Med sportslig hilsen*

*Knud Stadsgaard  
Formand  
Dansk Politiidrætsforbund*

# LADIES MUD RACE – OM FORSIDEN







AF Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund  
FOTOS Dansk Firmaidrætsforbund/Andrea Søberg

Som det måske er Politiidræts læsere bekendt, så har politisporten været stort set inaktiv det sidste halve års tid. Der har ikke været nogen idrætsarrangementer, som Politiidræt har kunne berette om, men redaktionen og Dansk Politiidrætsforbund, som udgiver Politiidræt, har haft et ønske om, til stadighed at levere et blad til de mange medlemmer, og andre interesserede, som læser Politiidræt.

Et af områderne vi har været udfordret på, er at få en fængende forside, som med det samme falder i øjnene på læseren, når han eller hun står med bladet i hånden. Vi har fået stor hjælp af vores gode venner i Dansk Firmaidrætsforbund, som flere gange har leveret et godt billede til vores forside.

Således også til denne udgave af Politiidræt, som du nu sidder med.

Billedet er fra Dansk Firmaidrætsforbunds lokalafdeling Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, som lokalt fandt på ideen med et udfordrende idrætsarrangement kun for kvinder. Konceptet hed Ladies Mud Race og så dagens lys første gang i 2016. Det blev en så overvældende succes, at forhindringsløb i mudder for kvinder, senere bredte sig til Odense, Aarhus, Hillerød og Aalborg. Men i 2019 forblev Fredericia stadig det største med ikke mindre end 2400 deltagere.

Desværre måtte løbet i 2020 aflyses på grund af corona-krisen. Som det ser ud i øjeblikket, er der i 2021 kommet yderligere 2 byer med, nemlig Slagelse og Aabenraa, og de fleste af arrangementerne afvikles i løbet af september og oktober måned.

Her er Fredericia Fag- og Firma's beskrivelse af indbydelsen i 2020 (før man måtte aflyse arrangementet). Så kan du jo se, om det er noget for dig at deltage i – hvis altså du er kvinde.









“Løbet kommer til at påvirke alle dine sanser. Der skal kravles og klatres, løbes og svømmes (vades). Du bliver med garanti godt træet og brugt, da ruten og forhindringerne er rimelig hårde, men også lavet så man med en rimelig form burde kunne fuldføre dem.

Madsbyparken er et naturskønt og kuperet område midt i Fredericia. Men lad dig ikke narre af skønheden. Det meste af løbet vil foregå “Off pist”, området er ujævnt og gemmer på naturlige overraskelser. Har naturen ikke udfordringer nok har vi selv lavet forhindringer, så du får brugt hele kroppen. Du vil komme igennem eng og skov, sø og sump med leret klistret til kroppen. Alle dine sanser vil blive belastet, lugten af det klamme mudder, smagen af søvand, vabler på hænderne og musklernes udmattelse”.

**Forsidefotoet er taget af Ole Johan Aanestad fra Ladies Mud Race i 2019, og vandt en pris for bedste billede.**





# HVAD BØR POLITIBETJ HAVE FOKUS PÅ I FORBINDELSE MED

AF Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Politiskolen

I forbindelse med artiklerne "Styrke i krophævninger og arbejdspræstation som politibetjent", "Træning for større muskelmasse" samt "Hvorfor stor maksimal styrke i politi-professionen" er det beskrevet, hvorfor og hvorledes politibetjente har gavn af en stærk træk-muskulatur. 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 træk-teknik, som politibetjenten bør lære og være i stand til at bruge i forbindelse med træning, der omhandler øvelsen Krophævninger. Artiklen vil beskrive de generelle og overordnede principper, der gør sig gældende i forbindelse med en præstationsfrem-mende tilgang til øvelsen.

## HVORFOR KROPHÆVNINGER?

Der er mange årsager til, at det kan være en fordel at inkludere øvelsen Krophævninger i sit træningsprogram, eftersom øvelsen træner mange af kroppens muskelgrupper, som skal bruges i forbindelse med et træk.

## PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med Krophævninger, er øvre ryg, skulderens bagside- og ar-

mens bøjemusculatur. Øvelsen aktiverer især muskulaturen på ydersiden af ryggen (latissimus dorsi) og dernæst muskulaturen mellem skulderbladene (rhomboiderne samt trapezius). Derudover skal kroppens kernemusculatur og muskulaturen omkring hoften medvirke til, at kroppen holdes i en strakt position gennem hele øvelsen.

## OPVARMNING TIL KROPHÆVNINGER

Start med en generel opvarmning af kroppen med særlig fokus på overkroppen. Derefter gennemføres nogle lette udspændingsøvelser for skulderbæltet og ryggens muskulatur. Dernæst gennemføres 1-2 opvarmningssæt af øvelsen med lav belastning, inden den egentlige træning udføres.

## TEKNISKE FOKUSPUNKTER

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

## FORBEREDENDE FASE

### Udgangsposition

Grib fat om bommen eller røret og hæng helt udstrakt med strakte arme (se figur 1). Man kan vælge at gennemføre krophævningerne med overhåndstag, hvor håndfladen vender bort fra kroppen eller med underhåndstag, hvor håndfladen

# ENTE ØVELSEN KROPHÆVNINGER?



vender ind mod kroppen. Forskellen på de to øvelser ses primært i deres forskellige aktivering af overarmens bøjemuskelatur.

## **Klargøring til trækket**

Kig op i loftet eller lige frem, gennemfør et bugpres ved at tage en indånding og spænde op i kernemuskelaturen samt muskulaturen omkring hoften/sædet. Armene er strakte og afslappede.

## **UDFØRSELSFASEN**

### **Fra bundposition til topposition**

Når du har placeret dig og gennemført dit bugpres, er du klar til at gennemføre dit træk.

Igangsæt trækket ved at skulderbladet føres ind mod rygsøjlen, dernæst trækkes kroppen så højt op mod bommen, som det er muligt.

### **Fra topposition til bundposition**

Kroppen sænkes kontrolleret ned mod bundpositionen igen. I bundpositionen kan du med fordel holde spændingen i skulderne og omkring skulderbladene, hvilket er med til at sikre aktiveringen af rygmuskulaturen i trækket.

## **Vejrtrækning**

Stabiliteten øges ved at holde vejret og kroppen spændt under den enkelte gentagelse. Det betyder, at en eventuel vejtrækning bør ske imellem gentagelserne, hvilket vil sige i bundpositionen.

## **Tempo**

Som udgangspunkt anbefales et tempo, hvor du hele tiden har kontrol. Ved et kontrolleret tempo sikres, at kropsspændingen kan holdes gennem hele øvelsen.

## **Kom godt i gang**

Hvis det er lang tid siden, at du har anvendt krophævninger i dit træningsprogram, kan der opleves en hurtig fremgang. Vi anbefaler at starte med egen kropsvægt, og eventuelt øge vægten/belastningen ved brug af letvest eller vægtskiver i takt med at styrken forbedres. Få eventuelt en mere erfaren løfter til at kigge på eller optage dine krophævninger for at få noget teknisk feedback. Det kan være med til at sikre, at teknikken er i orden, inden du løfter tungere/flere gentagelser, og kan dermed være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader.











Idrætsnyheder

---

PI København

---

# NYT FRA

# BADMINTONAFDELINGEN

“Hvem er vi? PI! Hvem er vi? PI! Hvad skal de ha’? Tæsk Tæsk Tæsk”-Sådan plejer det at lyde i badmintonhallen før kamp, men der har været uhyggelig stille.

TEKST og FOTOS PI-København, Badminton bestyrelsen

Badmintonafdelingen er ramt, vi savner at slå til bolden, tage point fra vores modstandere, men mest af alt savner vi rigtig meget hinandens selskab. Det er ingen hemmelighed, at badmintonafdelingen har en lang tradition for at lave hygge og mødes, også når der ikke står badminton på programmet.

Under normale omstændigheder ville badmintonafdelingen i april have fundet klubbetøjet og festtøjet frem for at afvikle vores klubmesterskab. Klubmesterskabet markerer sæsonens afslutning, hvor

vi spiller, hygger og ser tilbage på den forgangne sæson, men for anden sæson i træk har corona spændt ben for os. Vores sidste klubmesterskab var 2019, hvor vi overhovedet ikke havde nogen anelse om, hvad der ventede os de to kommende sæsoner. Vores første sæson med corona var sæsonen 19/20, og der røg både klubmesterskab og en oprykning. Den nuværende/nylig afsluttede sæson 20/21 har ikke været spor bedre. Vi er måske ikke blevet snydt for en oprykning, da holdturnering meget



tidligt blev lukket ned, og vi "bare" starter forfra i sæsonen 21/22, men at vi igen har måtte aflyse vores klubbesterskab, er næsten ubærligt. Forhåbentlig bliver sæsonen 21/22 uden corona og meget mere badminton, selv det til tider været svært at holde gejsten oppe. Vi håber at kunne byde vores medlemmer, både unge som gamle, tilbage på banen fra den 6. maj. Københavns Kommune har i hvert fald skrevet, at de vil holde hallerne åben en måned eller to mere end normalt, hvilket vi selvfølgelig har tænkt os at benytte os af.

Bestyrelsen vil gerne takke vores mange trofaste medlemmer for den store opbakning gennem hele corona nedlukningen. Det bliver et kapitel, som skriver sig ind i klubbens historie. Desværre et lidt trist kapitel uden megen badminton og indhold, men vi lover, at vi tager revanche så snart muligheden byder sig. Vi håber og tror på, at vi sammen kan fejre badmintonafdelingen 75-års jubilæum den 28. august, for vi savner dæleme også jer!





Holdfoto efter kamp



Klubmesterskab 2019 damedouble finale



Træningslejr 2018



Minigolfturnering i 2018



Karina og Mette, DHL I 2018

Sommervolley på Amager Strand 2018



Sommervolley Amager Strand 2018



Juleturnering 2018

Træning



Holdkamp



Mette og Nikolaj, Klubmestre 2019 i mixdouble



Klubmesterskab 2019









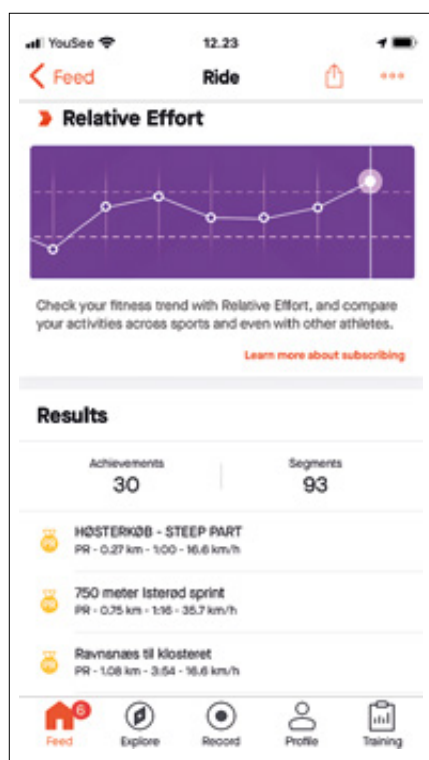




# DET ER FORÅR, HVEM ER I FORM?

Hvordan finder vi ud af, hvordan de andre har fået trænet, når vi ikke kan mødes grundet COVID19?

TEKST og FOTOS Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen, PI-København



Du kan efter en tur uploade filer fra din cykelcomputer til Strava. Her kan du se din rute, data i form af blandt andet længde, tid, puls og watt, og så kan du lave en analyse af din træning og se, om du træner rigtigt eller hvilke ændringer, du bør foretage dig i din træning. Segmenter er bestemte strækninger på din rute, hvor du eller andre har oprettet et segment for eksempel en bakke, og så kan du forsøge at køre et segment på en hurtigere tid end tidligere, men du kan også køre mod de andres tider på samme segment.

Mange bruger også Strava til ruteplanlægning og især til gravel ruter, hvor man kan downloade andres ruter, og dermed finde nye og spændende ruter. Det sociale netværk er, at man deler sine upload med andre, så de kan se hvad, hvor meget, hvordan du træner eller få inspiration af andres træninger. Mod betaling kan der tilkøbes et analyseværktøj, som bruges til at analysere sin træning, og værktøjet viser, hvordan man bør/kan forbedre sin træning.

Det er april og nu går landevejssæsonen i gang – måske, i hvert fald med restriktioner, men vi håber det bedste. Ved de første løb plejer snakken at gå på, hvor meget eller hvor lidt har de enkelte trænet. De fleste ryttere underspiller ofte og fortæller, at de næsten ikke har fået trænet i vinterens løb. Det er måske mere en undskyldning for, at man måske har lidt svært ved at følge med i løbet.

Men det er blevet sværere at skjule, hvor meget de enkelte ryttere træner, idet de fleste er på appen Strava, hvor de uploader deres træninger. Flere anvender også Strava til at "prale" af, hvor meget de træner eller, hvor mange watt de kan træde.

Strava er en app blandt andet til cykelfolket, og den fungerer ved, at kunne uploade træningsfiler til sin app. Ordet Strava stammer fra det svenske ord for "stræbe", hvilket siger noget om deres mål: at hjælpe dem, der stræber efter at forbedre sig, uanset deres mål eller evner. Overordnet har Strava: Tracking, analyse, segmenter, ruteplanlægning og socialt netværk.

Jeg har spurgt flere medlemmer, hvordan de anvender Strava. De fleste anvender Strava til at holde styr på deres træning og især, hvor mange kilometer de træner (ugevis og månedsvis) og deres ruter. For mange er det nyt at køre gravel, hvor de måske har lidt svært ved at orientere sig udenfor asfaltvejene. Flere oplyser, at på Strava er det let at finde nye og spændende ruter, som man downloader til sin cykelcomputer og så er det lettere at finde vej i naturen. De fleste anvender også Strava til at følge andre ryttere og for at se, hvad de laver og for at få inspiration af deres træninger.

Nu er det sværere at sige, at man ikke har fået trænet ret meget, hvis man uploader sine træninger. Jeg kan se, at mange træner meget og langt og, at løbsformen er der, så er det bare at komme ud og køre race.

Vi ses der ude.

# Så ruller bolden igen - ny sæson står for døren

AF Malthe Graungaard Bech, PI-København fodboldafdelingen  
FOTO Simon Persson, PI-København fodboldafdelingen

Efter en lang ufrivillig pause er en ny sæson er nu endelig skudt godt i gang. Bolden ruller igen, og der nu endelig aktivitet oppe ved banerne i Valby. Heri bringer vi de seneste nyheder fra fodboldafdelingen.

## GENERALFORSAMLING

Den 21'ende marts 2020 holdt PI-Københavns fodboldafdeling den obligatoriske generalforsamling, hvor fodboldåret blev vendt. I år var vi tvunget til at afholde den online, hvilket gjorde det til en lidt kortere udgave en normalt.

Anders Pedersen stopper efter mange år som medlem af bestyrelsen. Anders har været en kæmpe klubmand, og gjort rigtig mange ting for klubben. Der skal lyde en stor tak fra alle i PI for den store indsats. Christian Holm Jensen blev valgt ind som nyt medlem af bestyrelsen, og vi glæder os til at byde ham velkommen.

Resten af generalforsamling bestod af en årsberetning, samt en lille quiz. Er man interesseret i, at læse mere om generalforsamlingen, så kan referatet læses på vores hjemmeside.

## ANDRE NYHEDER FRA FODBOLDAFDELINGEN

I denne sæson har både Københavnsserien på både dame- og herresiden fået nye trænere.

Herrerne vandt stund er spillet, men tog en kamp. Vi bejdet

eneste kamp, som i skrivende med 5-1 over RIK, mens da-sejr i deres første træningsglæder os meget til samarbejdet henholdsvis Kristian Broundal og Joachim Gram.

Og med en ny sæsonstart, så er det også ofte tid til at få udskiftet gammelt materiale. Vores dygtige og behjælpelige holdleder, Simon Person, tog derfor initiativ til at kontakte podcasten Fodboldministeriet, fordi de har projekt kørende med organisationen FANT.

FANT er en hjælpeorganisation, som arbejder for at skabe bedre vilkår for børn og unge i udviklingslande med sport som afsæt.



*FANT modtog masser af udstyr fra fodboldafdelingens overskudsager.*

Der blev hurtig enighed om, at de godt kunne bruge noget af det materiale, som vi havde tilovers, og Simon gik derfor straks i gang med at sortere med alt vores materiale. Dette resulterede i, at vi fik sendt 120 dunke med holdere, 95 veste, 3 flyttekasser, 4 tasker og 2 skraldesække med tøj afsted, som vi håber kan bruges til noget brugbart. Tak til Simon for den store indsats.

Som altid, så er alle velkomne i klubben uanset niveau. Hvis du sidder med lyst til at spille fodbold, så kontakt endelig klubben for at høre nærmere om vores træningstider.







# Politiets største golfturnering

Lodtrækningskomiteen fra 2021



Formanden ved sidste års finale

Vinderholdet fra 2020 - St. Amager

AF Søren Norlander, PI-København Golfafdeling  
FOTOS Johannes Risbjerg, PI-København Golfafdeling

Noget af en overskrift at starte med! Normalt må man jo ikke prale for meget i Danmark. Men Københavns Politis Idrætsforening, Golfafdelingen, kan og vil gerne prale af at afvikle den største golfturnering i dansk politi regi.

Stations Turneringen er en gennemgående turnering, hvor der deltager hold fra de fleste stationer/enheder i København, hele fire hold fra Vestegnens politi, Nordsjælland, Rigspolitiet og SEØ. Samlet blev det til 18 hold med ikke under 120 m/k i 2021. Den afvikles over hele sommeren med udfindelse af vinderen fredag den 1. oktober 2021.

4 puljer med henholdsvis 4 og 5 hold i, som møder hinanden. De to bedste går videre fra hver pulje, hvorefter kvart, semi og finale bliver afviklet.

Lodtrækningen til dette års turnering blev fortaget mandag den 15. marts af Kim Bo Munthesen og Brian Lüthje.

Tiden må vise om sidste års vinder fra St. Amager bliver slået af pinden og måske Vestegnen er tilbage på tidligere tiders imponerende niveau.

Pulje 1	Pulje 2	Pulje 3	Pulje 4
---------	---------	---------	---------

EFE 1	Vestegnen 1	Artillerivej	Vestegnen 3
Bellahøj	Tegholmen	Vestegnen 2	EFE 2
Bestyrelsen	Bella Senior	Seniorholdet	Rigspolitiet
KP	SEØ	St. Amager	Flexgruppen
Vestegnen 4		Nordsjælland	



# JUDO I EN CORONA TID



*Danske Landsholdskæmpere med landstræner, Peter Scharinger på højre fløj.*





## Covid-19 Negativ test på række



Fra venstre mod højre: Mathias Madsen, Amager Judoskole, Kalle Friis-Hansen, PI-København og David Ivanina, PI-København

### TEKST og FOTOS Kalle Friis-Hansen, PI-København Judoafdeling

I en tid med corona restriktioner, hvor indendørs sport, og særligt sport med kropskontakt, er lukket ned, har PI-Københavns judo forsøgt at råde bod på dette ved at mødes i weekenderne og løbe rundt om Lyngby sø. Dog har alt fællestrening måtte indstilles i perioder med forsamlingsforbud på max 5 personer.

Siden marts, hvor forsamlingsforbuddet blev sat op til 25 personer, har vi genetableret vores vanlige mandags træning, dog ikke helt som vi plejer i vores dojo, men på parkeringspladsen ved Station syd Gentofte, hvor der er kort afstand til Gentofte løbe- og fodboldbaner. Her har vi skiftet mellem løb, fodbold og judo øvelser.

Flere af vores unge udøvere er dog så heldige, at høre ind under elitelovgivning, og dermed har mulighed for at træne indendørs, deltage i træningslejre og ved eventuelle stævner. Dette fordi Judo-Copenhagen, som PI-Judo er en del af, har 2 OL kandidater og de har brug for sparringspartnere for at kunne udøve og forbedre deres Judo. 3 af vores unge medlemmer er af Judo-Danmark udvalgt til dette og dermed godkendt til at træne indendørs, næsten som vanligt. Der stilles dog krav til rutinemæssige test og begrænset omgangskreds uden for judomåten.

I uge 11 blev der afholdt træningslejr i Bratislava, lejren var en del af OL kandidaternes forberedelse.

Derved fik Kalle og David mulighed for at deltage. En sådan tur kræver daglige test, test før og efter flyrejse osv. osv. Det var dog besværet værd for de unge kæmpere, som efter måneder med en lille skare af sparringspartnere, havde stor glæde og udvikling ud af, at møde et bredt udvalg udøvere. Samt få gjort op med en del opsøret corona kuller. Dejligt for os i judoafdelingen, at vores udøvere, som lægger rigtig meget tid i træningen, bliver belønnet med gode træningsmuligheder og oplevelser.

På lejren i Bratislava deltog 180 udøvere fra 7 forskellige lande. 6 randori træninger (sparings kamp), af hver 2 timers varighed, gav gode muligheder for at evaluere vinterens træninger og rette fokus mod korrektioner af strategi og teknik. På træningslejren var det blandt andet muligt for første gang at komme ud og prøve sig selv af siden lockdown. Det var spændende og udfordrende for både David og Kalle at prøve kræfter med en masse andre internationale kæmpere. David og Kalle har fået en lærerig oplevelse og er rejst hjem med en masse nye ting i bagagen, som de skal hjem og arbejde videre med.







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](mailto:info@politisport.dk)  
Ved henvendelse, **oplys gerne abonnementsnummeret - eks.: (A) 40-9999**, der står på linie 2 i adressen ovenfor