

# POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 6 • 2021



RIGSPOLITICHEF THORKILD FOGDE I SAMTALE MED DPIF

DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND FYLDER 75 ÅR

DANSKE POLITIMESTERSKABER I HALVMARATON



**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**

Stibo, Horsens

**Annonceekspedition**

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: info@politiinfo.dk

**Forside**

Bakskuldløbet afholdt på Færøerne.

Philip Knak, PI-København i fuld firespring.

Foto: Jan Kofoed Nielsen, PI-København.

**Deadline/Udgivelse****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
DPIF møder Rigspolicefuen .....	8
Fejring af 75 års jubilæum for Dansk Politiidrætsforbund .....	12
10 præmierede billeder .....	14
Jeg står på hænder for DPIF .....	18
Hun sagde JA! .....	18
Rollator challenge .....	19
Fra Rigspolitiets Idrætsforening	
Danmark Rundt .....	22
Kludderslalom og DM i langsomkørsel .....	26
En af Rigspolitiets Idrætsforenings krumtapper .....	28
Orienteringsløb på Færøerne .....	30
Bakskuldløbet på Færøerne .....	31
Bakskuld arrangement på Færøerne .....	34
Kan man tage småbørn med til orienteringsløb på Færøerne? ..	36
Stævneledelsen siger tak .....	43
De Danske politimesterskaber i halvmaraton i Esbjerg .....	44
Nuukkap extreme running race i Grønland .....	46
Sølv- og guldnåle til kendte personligheder i PI-København .....	50
Jesper Bangsgaard .....	50
Gunnar Nørager .....	51
Kronjylland Open .....	53
Husk at melde adresseændring .....	53
Væskeindtag og lange træningspas .....	54

## PI-Nyt

Generalforsamling .....	58
<b>Badmintonafdelingen</b>	
Sæsonen er skudt i gang .....	61
<b>Judoafdelingen</b>	
Faroe Games .....	63
Tommy Macias deltagelse ved OL i Tokyo .....	64
PI-Judo på judo Danmark sommerlejr .....	65

Formand  
Knud Stadsgaard



Næstformand  
Jens Claumarch



Kasserer  
Ole K. Jacobsen



FU medlem  
Jesper L. Bangsgaard







Knud Stadsgaard  
Formand



# RIGSPOLITICHEFEN TOG IMOD

**Thorkild Fogde**, vores rigspolitichef, og ikke blot kendt af alle os i politi og anklagemyndighed, men kendt af hele den danske befolkning fra panelet med statsminister Mette Frederiksen og sundhedsstyrelsesdirektør Søren Brostrøm, tog frisk og smilende imod Dansk Politiidrætsforbund under et længe planlagt besøg fredag den 6. august på Polititorvet 14.

Rigtig mange emner til glæde og gavn for kollegernes fysiske og mentale parathed blev vendt i en rigtig god ånd. Det er tydeligt for Dansk Politiidrætsforbund, at samarbejdet med Rigspolitiet, Politidirektørforeningen og politikredsene ledelser er rigtig god – og at der i fællesskab initieres mange lokale tiltag gennem politiidrætsforeningerne. Derfor skal der igen lyde en tak til alle jer aktører og ildsjæle i vores mange lokale politiidrætsforeninger – I gør det godt, og jeg ved, at I fortsætter det gode arbejde til glæde og gavn for politiidrætten.

”Cykel på arbejde”, ”tæl skridt kampagne”, ”lokale event-dage” og ikke mindst ”Arbejdspladsernes Motionsdag”, der understøttes af såvel sundhedsminister Magnus Heuniche, justitsminister Nick Hækkerup og af rigspolitichef Thorkild Fogde, er alle gode eksempler på det lokale samarbejde mellem politiidrætsforeninger og de lokale ledelser.

Dansk Politiidrætsforbunds tildeling af to europamesterskaber i hhv. cross i 2021, der afholdes i Aarhus, samt cykling i 2022 (samme år som Tour de France starter i Danmark), der begge understøttes med velkomsthilsen fra Rigspolitichefen, er også noget der betyder meget for Dansk Politiidrætsforbund som værende et anerkendt nationalt og internationalt forbund. Vi ser frem til afviklingen af disse europamesterskaber - selv om vores primære fokus er breddeidrætten og at få flest mulige til at motionere og dyrke idræt – uanset disciplin.

*Læs meget mere om interviewet med rigspolitichefen inde i bladet.*

- ✓ #DPIFibevægelse
- ✓ 75 år ung

*Knud Stadsgaard  
Formand*







# DPIF MØDER

Helt naturligt talte vi straks om de ufatte-  
lig mange begrænsninger, som coronaen  
har medført, og Thorkild anerkendte i høj  
grad det ansvar og samfundssind, som DPIF  
(Dansk Politiidrætsforbund) påtog sig ved  
rettidigt (februar 2020) at aflyse det stort  
anlagte danske politimesterskabsstævne i  
København, netop da coronaen gjorde sit  
indtog her i landet, og vel og mærke før der  
blev lovgivet herom med økonomiske hjæl-  
pepakker mv.

Det var "ikke et lovkrav på det tidspunkt,  
men det sparede os utvivlsomt for meget  
smitte i politiet, og det viste sig siden at  
være meget klogt", som Thorkild nævnte.  
"og i tiden derefter handlede DPIF igen me-  
get klogt, da DPIF midt i august 2020 aflyste  
alle landsdækkende aktiviteter for resten af  
2020"; tilføjede Thorkild med en bemærk-  
ning om, "at DPIF ved at gå forrest her også  
var med til at tegne politiets eget eksempel  
for befolkningen"

Thorkild anerkendte det store arbejde, som  
DPIF i meget høj grad gør for at fremme mo-  
tion, idræt, træning, bevægelse – kært barn

har mange navne – blandt alle landets ansatte hos politi og an-  
klagemyndighed. Især vigtigheden af breddens muligheder for  
at deltage aktivt, hvilket ses med de mere end ca. 65 arrange-  
menter i 2021, som alle DPIF's foreninger over hele landet står  
for. Dette ikke kun til fælles glæde og gavn for den enkeltes  
fysiske og mentale parathed (så vi altid kan være et politi, som  
borgerne kan regne med), men også til glæde for arbejdsgiver  
og den enkeltes livskvalitet både her og nu og på lang sigt.

På spørgsmålet om egen træning, idræt og motion samt hvor-  
dan han i en meget travl hverdag kan opretholde motivationen  
hertil, svarede Thorkild:

AF Ole K. Jacobsen & Knud Stadsgaard,  
Dansk Politiidrætsforbunds Forretningsudvalg

**"JEG BLEV FØRST FOR ALVOR MOTIONIST SOM 40 ÅRIG.  
DER GIK DET NEMLIG OP FOR MIG, AT JEG IKKE ER  
UDØDELIG"**

En smilende Rigspolitichef i kortærmet skjorte, som vi kender  
ham fra pressemøderne med bl.a. Mette Fredriksen og Søren  
Brostrøm, mødte os på Polititorvet 14 med ordene "*Lang tid  
siden – og endelig kan vi mødes fysisk*". Vi hilste på hinanden  
efter Sundhedsmyndighedernes anbefalinger, og således blev  
vores møde hos rigspolitichef Thorkild Fogde indledt.

# RIGSPOLITICHEFEN

## Interview og mini-sports-portræt af Rigspolitichef Thorkild Fogde

”Jeg blev først for alvor motionist som 40 årig. Der gik det nemlig op for mig, at jeg ikke er udødelig”

Før de 40 - havde Thorkild faktisk ikke systematisk dyrket motion eller idræt, men det blev der lavet om på.

”Jeg er slet ikke et skoleeksempel på en idrætsmand”, fortæller Thorkild og fortsatte; ”Modsat mange andre i politiet har jeg ikke dyrket idræt på konkurrenceniveau, og jeg har derfor heller ikke været en del af den organiserede foreningskultur i Danmark. Jeg startede først for alvor med regelmæssig motion i 40-års alderen, hvor det gik op for mig, at jeg ikke er udødelig. Siden da har jeg – som mange andre mænd i min alder – anskaffet mig både MTB, havkajak, svømmebriller og fitnesskort, men allerbedst for mig er det nu at løbe. Det kræver kun et par gode løbesko, og man er i gang med det samme, man træder ud af døren. For mig er motion i høj grad et spørgsmål om at komme ud i lyset og vinden, uanset om det er på cyklen ind til Polititorvet hjemmefra Dragør eller det er på løbestierne langs vandet i aftenskumringen efter en lang arbejdsdag”.

”I vintermånederne er tingene jo lidt mere besværlige set i relation til vejrforholdene, så der er det mest motionsrummene, der trækker. Jeg har sat mig for, at jeg mindst skal træne én gang ugentligt, men cykelturene gør heldigvis, at det oftest bliver hyppigere. Det er vigtigt for mig, og jeg har med tiden opdaget, at selv vanskelige problemer pludselig kan falde på plads i hovedet under en løbetur langs stranden”.

På spørgsmålet omkring at finde motivationen i en travl hverdag til at dyrke motion uddybede Thorkild;

”Hver enkelt må finde det niveau og den aktivitet, der passer til dig selv og din egen fysiske formåen. Jeg har i hvert fald lært på den hårde måde, at det i min alder ikke er uden omkostninger at løbe om kap med sine voksne børn” siger Thorkild, Om det er at gå med i ”Tæl Skridt” kampagnen, løbe eller gå med

i Slagelse Politiidrætsforenings tiltag med ”Corona Run” eller deltage i Eremitageløbet er derfor ikke afgørende. Jeg elsker selv motionsløbene, og Dyrehaven er meget smuk om efteråret, men det er ikke det væsentlige. Det vigtige er at få rørt sig, og at man kommer ud”. Thorkild udtrykte i parentes bemærket stor ros til Slagelse PI for det meget fine initiativ med ”Corona Run” - at løbe sammen hver for sig – det er godt tænkt, og som Thorkild fortalte: ”Jeg deltog begge gange, selv om jeg ikke syntes, at min tid var god nok til offentliggørelse - Det vigtigste er jo også at deltage” tilføjer han med et smil, hvilket vi i DPIF er helt enige i.

Thorkild nævnte også, at hvis man varierer sin motion, og udfordrer sig selv lidt, så vil man også opleve, at man bliver fanget af en egen, indre ”bevægelseskultur”, hvor man helt automatisk tager trappen i stedet for elevatoren, står op ved sin PC eller parkerer patruljevognen og i stedet tager den til fods gennem gågaden, hvilket tillige skaber synlighed, nærhed og tryghed for borgerne – win, win for alle parter.

Vigtigst af alt er dog, ”at motion bør være baseret på venskab og samvær og frem for alt være inkluderende og absolut ikke ekskluderende”. Den sociale betydning af motion er stor – også blandt arbejdskolleger, og vi drøftede ligeledes den fælles ånd der kan opstå på arbejdspladsen, når flere faggrupper er fælles om motion og det at bevæge sig sammen. Her nævnte Thorkild både DHL-stafetten og de events- og idrætsdage som bl.a. er afholdt i flere politikredse samt hos Rigspolitiet – de skaber en god fælles ånd og social samhørighed.

### ARBEJDSGIVEREN SKAL TAGE ANSVAR – JA, DET SKAL VI ALLE

Thorkild anerkender, at alle arbejdspladser har et ansvar for medarbejdernes trivsel og bakker op omkring justitsminister Nick Hækkerup og sundhedsminister Magnus Heunicke's opfordring til at man deltager i Arbejdspladsernes Motionsdag. Thorkild vil skrive forordet til de næste programmer, som udfærdiges til de kommende Arbejdspladsernes Motionsdag – der finder sted i uge 41.





Vi fortalte, at DPIF altid står til rådighed for Rigspolitiet med fx understøttelse til iværksættelse af eventuelle motions-, idræts- og træningstiltag, der kan være fremmede for den enkeltes livskvalitet, fysiske og mentale parathed, så vi kan sikre, at borgerne har et politi i fin form. Et politi, som borgerne kan forvente er i stand til at løse de mere og mere udfordrende opgaver, som vi stilles overfor. Knud tilkendegav, at alle politiidrætsforeninger og de mange ildsjæle rundt i landet altid er til rådighed for de lokale øverste ledelser, hvilket Thorkild udtrykte stor taknemmelighed for.

Det vigtigste er jo ikke, at man altid skal træne med høj puls, sved og intensitet, men at man kan finde det niveau og den aktivitet, der passer til hver enkelt.

DPIF rejste også igen ønsket om, at der på lige fod med andre tilsvarende beredskabsparate organisationer, indføres mulighed for mindst én times ugentlig motion og træning i arbejdstiden, såfremt tjenesten tillader det, for herigennem at motivere til en fastholdelse af kollegernes fysiske og mentale parathed, der jo til glæde og gavn for borgerne skal være 100 % parate 24/7 – iført tungere og tungere udstyr, vest mv.

#### **TAK FOR STØTTEN FRA RIGSPOLITIET OG FRA POLITIKREDSENES LEDELSER**

Knud benyttede lejligheden til at takke Thorkild for støtten til DPIF og takkede også for Thorkilds fine forord i DPIF's 75-års Jubilæumsskrift. Et Jubilæumsskrift som alle læsere af dette blad også gerne skulle have modtaget. DPIF er tillige meget glade for den omtale jubilæet fik på det landsdækkende POLIntra både forud for og dagen efter.

**På mødet fremhævede vi tillige den store positive støtte og opbakning til bl.a.**

**Politidirektørforeningens** årlige anerkendelser af "Årets Sportsnavn" og de 3 "Ildsjælepriser", hvor dagligdagens ildsjæle i foreningerne efter indstilling anerkendes. Det er – for nu at holde os lidt til "brandingen" – et godt understøttende signal fra Politidirektørforeningen.

**Politikredsenes øverste ledelsers** forord til programmerne, samt tilstedeværelse og ofte åbningstale og/eller medaljeoverrækkelse ved danske politimesterskaber og andre stævner – den understøttelse betyder rigtig meget lokalt og for DPIF.

**DPIF siger tusind tak til Thorkild for en rigtig positiv og ærlig samtale om motion og velvære**, og her er lige tre hurtige om motion:

"lige meget hvor langsomt du løber, så er du stadig hurtigere end dem, der ligger på sofaen"

"du skal ikke finde tid til at motionere – du skal tage dig tiden"

"jo mere energi du ligger i løbeskoene, jo mere energi får du i hverdagsskoene"

- ✓ for din fysiske og mentale parathed
- ✓ **#DPIFibevægelse**





# FEJRING AF



# FOR DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

AF Jens Claumarch, næstformand Dansk Politidrætsforbund

I dagene omkring søndag d. 1. august var alle medlemmer af DPIF (Dansk Politidrætsforbund) blevet opfordret til at fejre de 75 år, ved at dyrke en eller anden form for motion, alene eller sammen med andre og uanset, hvor de befandt sig i verdenen.

Vi har modtaget mange tilbagemeldinger om alle mulige former for motion og fra mange forskellige steder samt billeder fra aktiviteterne.

Som det kan ses i dette nummer af Politidræt, er der billeder fra Grønland med rensdyrjagt, orienteringsløb fra Færøerne, cykelture i det sydlige Europa, kajaksejllads på vandet ud for Kreta, vandring i Alperne i Østrig, løbetur i Spanien plus en hel masse dejlige billeder fra sommer Danmark, hvor der dyrkes en masse forskellige aktiviteter.

Der er blevet gået, løbet, cyklet, svømmet, bokset, styrketrænet, dømt fodbold, lavet familiegymnastik, yoga, ridning, motocross, rollatorræs mv.

Vi siger tak for de mange billeder og tilbagemeldinger om forskellige aktiviteter.

Gavekort for bedste billeder og deltagelse er sendt til udlevering i de enkelte politikredse ved hovedbestyrelsesmedlemmet.

# 10 PRÆMIEREDE BILLEDER I FORBINDELSE MED DPIFs 75 ÅRS JUBILÆUM

AF Robert Hansen, redaktør Politidræt / Dansk Politidrætsforbund

Dansk Politidrætsforbunds Forretningsudvalg og Politidræt takker mange gange for de mange flotte og kreative fotos, som DPIF og Politidræt har modtaget i forbindelse med Dansk Politidrætsforbunds 75 års jubilæums konkurrence, hvor det handlede om, at lave en idrætsaktivitet på selve dagen for fødselsdagen, nemlig søndag den 1. august, eller som alternativ, i dagene omkring den 1. august.

Vi har modtaget rigtig mange flotte, inspirerende, kreative og fantasifulde billeder fra medlemmerne ude i det ganske land. Mange har virkelig tænkt i at komponere et billede, som det hedder i fagsproget, når man kreere professionelle billeder. Mange af billederne er også resultatet af nogle fantasifulde idrætsaktiviteter. Se bare på Søren Schrøder, som blev udfordret af sin 77 årige svigermor, som bød op til rollator challenge rundt på en atletik løbebane. Eller Agnete Kofod, som dyrkede yoga med sit barn. Bedøm selv, om det nu også var en korrekt yoga stilling, som billedet viser, men sjovt var det uden tvivl.

I denne udgave af Politidræt og i de kommende udgaver, bringer vi nogle af de historier, som er blevet indsendt til redaktionen.

## GAVEKORT TIL VINDERNE

At være dommer i en konkurrence er aldrig nemt, og slet ikke når der er mange gode billeder og et stort kvalitetsmateriale at vælge imellem. Som tidligere nævnt, så "komponere" en professionel fotograf sit billede. Det sker ud fra nogle kriterier om lysforholdene, blænde, afstand til motivet, baggrunden, "det gyldne snit", som er et begreb om hvor motivet skal placeres i billedet, og ikke mindst..... selve motivet. De fleste af os er i

dag vandt til at tage billeder med vores mobiltelefon, og ofte tænker vi ikke på netop det at komponere billedet, altså at skabe et motiv. Det gør heller ikke så meget, for i de fleste tilfælde handler det mest om, at vi ønsker at skabe og bevare et minde af familien, en god fest, en dejlig dag i skoven, eller en super god ferie. Og så skal billedet blot bruges til at mindes noget, som var en gang.

I mange tilfælde rammer den almindelige fotograf helt tilfældigt og utilsigtet så også det helt fantastiske billede, som faktisk lever op til nogle professionelle krav. Og det er så i de tilfælde, at billede teknisk set er rigtig godt at gengive i et blad. Dels når billedet i sig selv fortæller en historie, og dels når det også teknisk er et godt billede.

Det betyder, at jeg har givet mig tid til at se alle billederne igennem, og at de udvalgte ikke er blevet udvalgt ved lodtrækning, men fordi de rummer et eller flere af de elementer, som jeg har beskrevet ovenfor. Det skal dog ikke forhindre mig i at takke alle jer, som har indsendt billeder, og til de, som ikke kom blandt vinderne, kan jeg sige, at blandt jeres billeder, var der også rigtig mange af super god kvalitet, og som også kandiderede til konkurrencen. Men der var "kun" 10 gavekort a 500 kr, som skulle tildeles vinderne, og de er hermed fundet.

I nogle tilfælde er det formentlig en anden person, som er den egentlige fotograf, men de nævnte vindere er dem, som har indsendt billedet, og som i så fald står noteret for det. Jeg skal beklage, at den "rigtige" fotograf formentlig ikke er blevet nævnt, men jeg håber vedkommende så får lov til at være med i præmien.



1. Anders Grann – motorcross. Et fantastisk flot billede, som måske ikke er tilsigtet i sin komposition, men ikke desto mindre blevet knipset i det rette øjeblik. Læg mærke til at toppene af buskene i bunden af billedet skaber perspektivet i billedet, så der skabes afstand. Prøv at se på billedet uden buskene? Så vil man se et helt andet billede.
2. Gitte Elise Pedersen – havkajak. Et meget flot billede, som måske havde udtrykt endnu mere ro og harmoni, hvis der havde været havblik og vandet helt roligt. Men nu giver de små bølgetoppe linjer i billedet, og flot ramt med diagonaler i billedet, således, at kajakken vender mod venstre i billedet, og den orange pagaj vender mod højre. Flot ramt i rette øjeblik.
3. Kaare fra Fyn – vandre. Et usædvanligt smukt billede, formentlig taget i morgendisens. Om fotografen har haft styr på sin blænde og lukketid skal jeg ikke kunne sige, men det er virkelig flot ramt med tågen i baggrunden, og vandringsmanden på toppen. Super flot komponeret.
4. Agnete Kofod – yoga. Her er der ikke så meget fotografisk teknik. Men det gør ikke noget, for billedet er en hel historie i sig selv. Der dyrkes yoga og om det er en korrekt yogastilling, vil jeg afholde mig fra at skrive noget om, men mon ikke det er de færreste voksne mennesker, som kan indtage sådan en yogastilling? Godt ramt og knipset i rette øjeblik.
5. Jonas Smith – frier til sin udkårne. Jonas og hans kæreste Mette tog på ferie til Grækenland, og ud over at holde ferie og få sejlet i havkajak og padelboard, havde Jonas også andre planer. Jonas friede til Mette og heldigvis sagde hun ja. Vi er måske lidt langt fra idrætsbilleder, men Jonas sendte også idrætsbilleder, og den sydlandske stemning drømmer vi vel alle om?
6. Søren Schrøder – rollator challenge. Her skal der heller ikke kommenteres på tekniske billede kvaliteter, da billedet selv fortæller hele historien. Søren blev udfordret af sin 77 årige svigermor i rollator ræs, som Søren måtte se sig slået i.
7. Ea Nielsen og familien Wihan – danner DPIF. Billedet er desværre ikke større, hvilket er ærgerligt, men ikke desto mindre belønnes det for det kreative islæt, hvor deltagerne uden tvivl har aftalt om, hvorledes de skulle stå og agere inden fotografen tog billedet. En herlig ide som udløser 7. pladsen for ideen til billedet, og arbejdet med at udføre det.
8. Martin Lundbak – familien. Endnu et billede, som belønnes for kreativiteten i at samle hele familien og lade alle udføre en eller anden handling. Her er der også tænkt over billedet, og hvad man ville præsentere læserne for. Bemærk den lille fyr i højre side, som ikke værdigere fotografen et blik, men kigger mere på de andre i familien.
9. Lars Kirkeløkke Christensen – jagtbytte. Et meget flot billede, som måske ikke har så mange tekniske detaljer og finesser i sig, men kompositionen sætter mange tanker i gang hos læseren. Den med myggenet tilslørede jæger og hans bytte i den grønlandske natur. Hvad har han nedlagt? Hvor er han på vej hen? Flot teknisk kvalitet.
10. Tabita Hansen – cykling. Der hviles ud efter en lang cykeltur. Her er der også tænkt på kompositionen og billedet udstråler en dejlig form for ro, både hos de to ryttere, men også i billedet selv. Hvis fotografen lige havde bevæget sig en smule til højre og fået den fjerde figur med, som er næsten gemt bag den ene rytters skulder, så var næsten alle kvalitetsstemplerne blevet vinget af.









# Jeg står på hænder for DPIF

Kære Dansk Politiidrætsforbund

TILLYKKE TIL DPIF MED DE FØRSTE 75 ÅR.

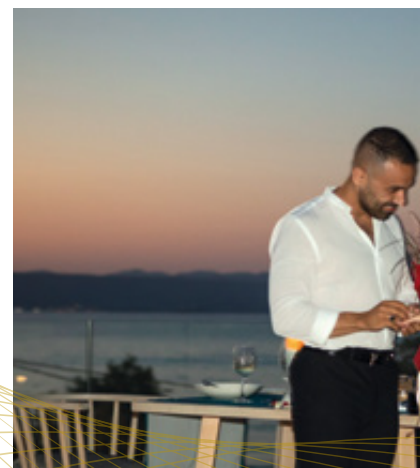
Jeg fejrede dagen med at stå på hænder for DPIF, mens min ægtefælle Bettina, som også er medlem af RPIF, var fotograf, mens vi var på ferie i Gl. Ålbæk ved Skagen.

DPIF har været med mig i mine knapt 44 år som politimand. Mange minder dukker op bl.a. i Ringsted PI som bestyrelsesmedlem og medinstruktør i gymnastik og Idrætsmærke samt ikke mindst med til at arrangere DPIF mesterskaber i fodbold og politifemkamp i 1989. Min nuværende chef i Politirekrutteringen Dorte Zibrandtsen, vandt dengang hos kvinderne.

Bedste hilsner  
Kaj Verner Larsen



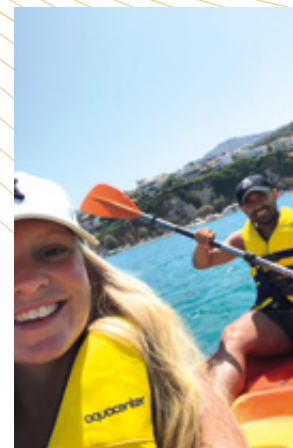
## Hun sagde JA!



AF Jonas B. Schmidt, Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening  
FOTOS Private fotos

Ugen startede med høj puls, da der skulle fies til min kæreste Mette. Det skete på en privat terrasse med udsigt til Middelhavet og solnedgangen. Hun sagde heldigvis ja, og vi kunne sammen i Almyrida, Grækenland, se A.M Rindom vinde OL guldmedalje i Tokyo.

Det måtte naturligvis fejres – dog var det ikke muligt i sejlsad ligesom Rindom, men så vi fandt det næstbedste - en tandem kajak tur fra Almyrida Strand til øen Karga. Smukt vand, vejr og en endnu smukkere forlovede.







Klart til start



På pladserne...



Løbet er i gang



Tiden

# Rollator Challenge

AF Søren Schrøder, VEPI (Vestegnens Politiidrætsforening)  
FOTOS Lene Schrøder, VEPI

Søndag den 1. august 2021 kl. 17.00 gik startskuddet til fejring af DPIF's 75 års fødselsdag med "SVIGERMOR's 400 m Rollator Challenge" på Slagelse Atletik stadion.

Duellen stod mellem Lise Strøm 77 år gammel vs VEPI medlem fra den Københavnske Vestegn Søren Schrøder. Løbet mod svigermor blev skudt i gang af 84 år gamle svigerfar Jørgen Strøm.

Reglerne var at gennemføre 400 m. forlæns rollator race for svigermor mod 400 m. baglæns rollator race for VEPI medlemmet – Hold din bane hele vejen rundt og først over stregen har håneretten.

De 400 m blev vundet af svigermor i års bedste tid på 5 minutter og 25 sekunder Med en ærefuld 2. plads til svigersønnen på 5 minutter og 26 sekunder.

FRA REDAKTIONEN  
Dansk Politiidrætsforbund har efterfølgen-

de spurgt Lise Strøm, hvilke træningspas hun brugte

op til løbet, og mod ikke at lade omverdenen vide det, kunne Lise Strøm røbe, at hun forud for Rollator Challenge, havde trænet i ugen op til løbet, ved dagligt at tage turen rundt om spisebordet hjemme i stuen 10 gange. Dog blev hun lidt betænkelig, da hun på løbsdagen så, hvor lang en 400 meter bane egentlig er.

Dansk Politiidrætsforbund havde også efterfølgende en snak med Søren Schrøder, som, stærkt pustende og hivende efter vejret, måtte erkende, at baglæns rollator løb faktisk var væsentligt hårdere end han havde forventet. Dansk Politiidrætsforbund vil i så fald nok anbefale, at næste gang Rollator Challenge løber af stablen, at Søren så vælger et træningsforløb som sin svigermor Lise Strøm havde gjort det.



Fejring af vinderen











## Danmark Rundt

-1100 km - 8 dage - med 28 km/t på motorcykel

AF Flemming H. Wagner, assisteret af Patrick Bunel, Rigspolitiets Idrætsforening / MC Taskforce  
FOTOS Flemming H. Wagner og Søren Knudsen

For 3. gang bistod MC Taskforce / Rigspolitiets Idrætsforening, Bike4Kids med at hjælpe godt 40 cykelryttere sikkert gennem trafikken ved deres cykeltur Danmark Rundt. Bike4Kids er en forening for motionscykelryttere, som har til formål at indsamle midler til fordel for syge danske børn. SMIL-fonden er samarbejdspartner.

### Derfor cykler vi til fordel for SMILfonden.

Alvorligt og kronisk syge børn er seje.

De kæmper med mange indlæggelser, svære smerter, angst for operationer og afsavn fra skole og venner.

Deres familier er splittede mellem hospital og hjem, søskende er oversete, og mor og far er bange.

Gennem SMILfonden får familierne glade stunder sammen. Tid, hvor det bare handler om at have det sjovt.

MC Taskforce har i både 2019, 2020 og 2021 sendt 2 uddannede MC Marshals med rundt. I år var det Patrick Bunel (Odense) og Flemming H. Wagner (Hornborg, Hedensted), som var med på selve turen, men bistået af Jørgen Steen (Rødovre), som hjalp på prøveturene. Disse var arrangeret for at lære cykelrytterne at køre i en større gruppe og teste, om alle formodes at kunne klare turen.

### STARTFLØJTEN HAR LYDT



Der startede 40 ryttere fra Frederiksberg Rådhusplads lørdag den 26. juni kl. 09.00. De fleste Københavnerne ved godt, at trafikken lørdag formiddag i området Frederiksberg og Valby er udfordrende med flere store trafikknudepunkter som Pile Alle/ Vesterbrogade/Roskildevej, Valby Langgade / Toftegårds Alle, Valby Station og Toftegårds plads. Det var derfor med "is i maven", at vi startede kolonnen fra Frederiksberg Rådhusplads. 2 motorcykler foran og en større varevogn bagest monteret med en stor gul poster med teksten "Cykelhold Foran". Planen var at holde en passende hastighed, så vi kom frem til grønt lys ved alle trafiksignaler. Det viste sig at være en holdbar plan, faktisk havde vi ikke en dråbe sved på panden, da vi havde passeret Folehaven og var på vej mod Hvidovre ad Gammel Køge Landevej. Vi fik endda hjælp fra de lokale bybusser, hvor flere chauffører var flinke til at holde til siden for os.

1. etape – 26. juni 2021. Frederiksberg – Maribo (151 km)
2. etape – 27. juni 2021. Maribo – Assens (128 km)
3. etape – 28. juni 2021. Assens – Horsens (129 km)
4. etape – 29. juni 2021. Horsens – Esbjerg (132 km)
5. etape – 30. juni 2021. Esbjerg – Struer (142 km)
6. etape – 1. juli 2021. Struer – Ålborg (172 km)
7. etape – 2. juli 2021. Ålborg – Århus (120 km)
8. etape – 3. juli 2021. Århus – Frederiksberg Rådhusplads (118 km)





## FØRSTE STOP

Efter knap 30 km holdt vi det første stop ved Mosedefortet. Blot 10 minutter for at komme af med kaffen fra morgensamlingen. Indtil videre havde vi været rimeligt heldige med at få trafiklysene til at passe med grønt signal, hvilket dog var noget udfordrende, men rytterne var rigtig gode til at køre tæt, så det var muligt at komme samlet over.



## UVENTET HJÆLP

Lige før Faxe, hvor vi havde kørt et pænt stykke på hovedvej 154/209 og havde fået samlet en lang kolonne af ret tålmodige bilister, fik vi uventet hjælp i form af en vejspærring. Vi fik stoppet cykler og servicebil et godt stykke før og sendte vores opsamlede følgere udenom i modsatte vognbane, som var fri. En stor tak til Lokalbanen, som hjalp os med både røde blink og bomme.

## FROKOSTTID I DET FRI

Jeg ved ikke, hvad der var blevet ofret til vejrguderne, men det virkede, for det var super dejligt vejr. Selvom vi frygtede hede-bølgen, så var ruten ned langs Køge Bugt rar med en smule vind fra Øresund.

Efter ca. 60 km fra Frederiksberg var det tid til turens første depotstop. Vores servicebil var fyldt med sponsorater i form af bl.a. juice og kiks, og vi havde selvfølgelig store dunke med friskt vand til at fylde vores vandflasker fra. Frokosten var næste stop, som blev holdt på en grusplads på kanten af markerne lige efter Præstø. Vi havde en velkomstkomite uden sidestykke. Der var Bike4Kids flag ved indkørslen, som vi ikke kunne undgå at få øje på, borde, bænke og skygge for solen og ikke mindst



Food-Trucken som kokkene Morten Kristensen og Asger Thykier var kørt i forvejen med for at gøre frokosten klar til indtagelse. Det var godt nok en anderledes frokost i det fri end den sandwich, jeg plejer at have med i en varm topbox på motorcyklen. Der var endda KOLDE sodavand til alle.

## NÆSTE UDFORDRING...

... var at skulle gennem Vordingborg og 2 broer – først til Masnedø og derfra til Falster. Det gik stort set uden stop gennem Vordingborg by. Vi snoede os gennem gaderne, og Patrick var foran og fik sikret krydsene, så vi med sindsro kunne køre frem. Hastigheden blev tilpasset, så de få trafiklys havde grønt signal når kolonnen kom frem. Det lykkedes ganske godt, der er ikke meget trafik i provinsen lørdag eftermiddag. På Masnedø gjorde vi et kort stop på en rastepads for at få en følgegruppe af tålmodige bilister forbi og så var det tid til sidste strækning.

## SLUTSPURT TIL MARIBO

Godt 40 km var der tilbage til første overnatningssted i Maribo. Vi var alle ved at være lidt trætte. Ikke så meget af strabadserne, men solen havde varmet godt, så der var ikke så meget snak i geledderne. Selvom min motorcykel er udstyret med den bedste Garmin GPS, så er det ikke meget bevendt når GPX-filerne er mangelfulde. Vi



skulle i år overnatte et andet sted, end hvor vi var første år, og ruten stoppede på torvet midt i byen. Jeg kørte foran cyklerne, og da jeg trak ind på en P-plads, fortsatte alle cyklerne videre – jeg blev hægtet af. Lidt slukøret måtte jeg lade mig føre frem til hotellet af rytterne, som lå godt 1500 meter længere fremme. MC'erne havde VIP-pladser lige foran hovedindgangen til Milling Hotel Søpark, og alle cyklerne kom ind i en conference sal.

## 2. ETAPE – MARIBO TIL ASSENS (128 KM)

Der var kun få "nye" med på turen. Det er nok det, som har smittet af på effektiviteten. Alle var klar til briefing 10 minutter før afgang.



## VI NÅEDE FÆRGEN

Det er godt at være i god tid, når man skal med en færge. Jeg tror første dag havde gjort mig lidt sløv. Selvom Patrick var kørt i forvejen og holdt ud for den vej, hvor vi skulle til højre for at komme væk fra



# FRA RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

hovedvejen, der fortsatte jeg bare ligeud. Jeg vågnede heldigvis ved synet af et blå skilt, som betyder "Motortrafikvej". Så vi måtte dreje til venstre og finde et passende sted at vende. Heldigvis var humøret højt, og der var ingen sure miner – og vi nåede færgen i Tårs i god tid.

## TURENS NOK MEST TRAFIKEREDE STRÆKNING

Turen over Langeland var blevet ændret lidt i forhold til tidligere år, så vi i større grad undgik at køre på hovedvej 9, som er ret trafikeret og kun med et spor i hver retning. Bl.a. forsøgte vi at bruge cykelstien, som er en dobbeltrettet sti placeret i modsat side, hvorfor vi skulle krydse hovedvejen flere gange. Det var bestemt en udfordring, og det var første gang, vi oplevede bilister, som ikke var særlig tålmodige. Samtidig var det vanskeligt at synkronisere, hvornår der skulle køres på cykelsti, og hvornår vejen skulle bruges. Måske vi næste år i stedet skulle springe over Langeland og så besøge Fehmern, Sønderborg og Fynshav-Bøjden? En tur forbi Valdemar Slot fik os ud på noget mindre veje og gav os mulighed for et kort stop, hvor især damerne var glade for ikke at skulle ud i skoven.



## RACERLØB FØR AFTENSMADEN

Næste overnatning foregik på Gl. Avernæs Sinatur Hotel og Conference Center. Der var planlagt en rundstrækning på godt 10 km til ære for de yngre deltagere, som ikke syntes, vi kørte hurtigt nok i løbet af dagen. Nu kunne de køre lidt race ud over dæmningen og rundt på Helnæs afsluttende på en perfekt opløbsstrækning foran Hotellet. Hold da op de kunne køre stærkt. Jeg kørte forrest på min 1200 ccm / 105 hk BMW. Jeg havde lagt mig et pænt stykke foran, og der blev holdt en gennemsnits fart på 35-40 km/t. Det er et ret kuperet terræn, så det var et ganske pænt tempo, og de havde jo allerede kørt 128 km. På opløbsstrækningen trak jeg endnu længere foran, men et par hundrede meter før målstregen kunne jeg mærke en cykelrytters åndedræt i nakken, hvorfor jeg måtte dreje på gas-håndtaget. Christian Krarup kom først over målstregen efter en spektakulær spurt, hvor sluthastigheden var 68 km/t.

## 3. ETAPE – ASSENS TIL HORSENS (129 KM)

Mandag og mere trafik på vejene. Heldigvis startede vi i landzone, så vi havde vejene næsten for os selv. Vi skulle dog gen-

nem Middelfart og over Lillebæltsbroen (den gamle, naturligvis). På Brovejen blev vi overhalet af politi og ambulance, da der var sket et trafikuheld, så vi fik en ufrivillig pause. Turen til Vejle gik ellers ret fint og i en ganske pæn hastighed – gennemsnitsfarten var nok 30 km/t.

## BJERGETAPE 1

Der var planlagt to bjergstrækninger – jo der er bjerge i Danmark! Første gang Munkebjerg hvor det går stejlt nedad fra 83 meter til 15 meter over 1.000 meter. Strækningen er inde i skoven med flere hårnålesving. I bunden af Munkebjergvej er en lysregulering i forbindelse med en bro til jernbanen (3 meter frihøjde). Her stoppede vi opadgående trafik for at forebygge påkørsler i svingene.

Vi sendte rytterne afsted enkeltvis med formaninger om at passe på hastigheden. Desværre havde vi et styrt, hvor en rytter kom ud i rabatten og røg af cyklen. Heldigvis blev han i rabatten, han kunne nemt have været faldet ud over skrænten med 20 meter ned. Vi måtte have hjælp fra en ambulance – heldigvis "kun" et brækket håndled, og vi kunne spise sammen om aftenen og næste morgen, hvorefter turen gik til DSB i Vejle og toget hjem til København. En mindre drastisk oplevelse blev det også til. Jeg fik stoppet en vildfaren 40 ton lastbil (trækker + trailer) ved uheldsstedet. Da ambulancen var kørt, ville den lokale betjent sende lastbilen videre ned ad bakken – men det hørte jeg heldigvis, hvorfor jeg fik stoppet betjenten i tide. Han vidste ikke, at kun køretøjer under 3 meters højde kunne komme under jernbanen. I stedet fik vi heldigvis fundet en plads i skoven, hvor lastbilen kunne vende.



## BJERGETAPE 2

Planen var at vi også skulle op ad bjerge. Kiddesvej i Vejle var næste udfordring lige før frokost med Rema 1000 lige ved toppen. Kiddesvej er "kun" 440 meter lang, men med stigning mellem 11,5% til 19 % skal der bruges noget energi for at komme op. Efter dagens forsinkelser var vi nogle stykker som kørte udenom – men en del fik da afprøvet det lave gear på cyklen. Efter frokosten gik det gennem Vejle by og via Grejsdalen mod Horsens hvor næste overnatning skulle ske på Scandic Bygholm Park Hotel. Vi var fremme i rimelig tid og der var god tid til "Bagsmæk" på gårdspladsen.

## 4. ETAPE – HORSENS TIL ESBJERG (132 KM)

Tirsdagen startede med to trafikale udfordringer i form af vej-arbejde. Første gang foran hotellet, hvorfor vi omlagde turen til at køre gennem skoven ved Bygholm Sø ud til Hatting. Derefter udenom Uldum som var spærret i midten af hovedgaden. Som





frontkører var den største udfordring "kommunikation" mellem både ryttere og med-Marshall. Jeg havde dog den fordel at være endog meget lokalkendt, men modsat er det også en ulempe, når der skal forklares ruteændringer på forhånd – for ingen kan huske, at det er "tredie vej og ikke anden vej i rundkørslen ude ved Horsensvej/Skanderborgvej". Næste gang vil jeg forsøge at råbe til rytterne 500 meter før ændringen. Så blev jeg den erfaring rigere.

### RØD BØLGE OG VISNING AF PAS

Vi skulle til Scandic i centrum af Esbjerg. En by med lyssignaler og denne gang var vi ikke specielt heldige med den grønne bølge. Det lykkedes dog at komme frem uden uheld. Godt nok skulle vi ikke med færgen til England, men passet skulle fremvises – altså corona passet. Der var kø ved baren for at komme ind til bordene og aftensmaden. Det har helt sikkert været en udfordring for alle restauranter, at skulle finde metoder til at håndtere den nye kontrolopgave. Min oplevelse har været ganske positiv over de forskellige metoder hoteller og restauranter har fundet.

### 5. ETAPE – ESBJERG TIL STRUER (142 KM)

Om det var GPS'en, eller det var fordi, jeg ikke havde orienteret mig ordentligt før starten, vil jeg ikke komme nærmere ind på. I hvert fald kørte jeg ud fra p-pladsen og drejede til venstre. Øjeblikket efter kom cyklerne – de drejede til højre. Uuups – jeg følte mig lidt dum, men heldigvis findes der vendegear på en motorcykel. Tror det var gudernes løften med øjenbrynene fra tirsdagens stop ved Ildved Kirke, hvor jeg havde drejet den rigtige vej (venstre), mens alle cyklerne kørte til højre, og jeg også der måtte vende - men det var for at hente rytterne.

De fleste af vores pauser var på steder med mange mennesker samlet. På trods af de store forsamlinger var der dog død stille og ingen coronarestriktioner. I dag skulle vi spise frokost ved Ørnhøj Kirke lidt syd for Holstebro. Et suverænt måltid bestående af varme fiskefileter med pommes absolut nystegte og indtagelse på p-pladsen foran kirken.



### EN TUR UD I DET BLÅ

Dagens trafikale overraskelse var lige ved at sende os til Langbortistan. Der var omkørsel på grund af vejarbejde i Ørnhøj by, men omkørselspilen var åbenbart blevet vendt i en anden retning, som så sendte os den forkerte vej ud ad byen. Heldigvis forstår de øst-dansk ovre vestpå, så med lidt lokal bistand kom vi tilbage på sporet mod Holstebro.



I Holstebro har de også lyssignaler. Til forskel fra Esbjerg så er de oftest brugt på veje med 2 spor i hver retning. Så alle cykler (inklusive M-Cerne) blev sat i højt gear. Her lykkedes grøn bølge teknikken og vi var gennem byen på rekordtid.

### 6. ETAPE – STRUER TIL AALBORG (172 KM)

Turens længste etape og så blev den endda lidt længere, fordi Midt- og Vestjyllands Politi havde anbefalet os at ændre ruten, så vi ikke skulle så langt på hovedvej 11, så det blev til en lille ekstra tur på de små veje. Vi startede dagen med at hilse på Camilla Pedersen, verdensmester i triathlon i 2014. Det var lige før rytterne troede, vi skulle starte dagen med en svømmetur over Limfjorden og slutte med en løbetur efter frokost resten af vejen til Aalborg. Men heldigvis havde Camilla taget sin cykel med, og hun ville følge os hele vejen til Aalborg på 2 hjul.

En god nats søvn, masser af frisk luft og gode ben (altså ikke dem fra restaurant Bones) krydret med pace fra Camilla - så gik det faktisk forbavsende hurtigt på torsdagsetapen. I forhold til tidligere år så syntes trafikken at have taget til. Vi måtte flere gange holde ind til siden, fordi vi fik opsamlet lange køer bag os, og vi havde ikke kræfter nok til at trække dem. Vejret var stadig med os. Masser af solskin og kun let vind. Vejrudsigten havde ellers spået regn, men vejrguderne var med os. Vi nåede frem til Scandic i Aalborg uden at have behov for regntøjet. Scandic Aalborg havde i øvrigt en anden metode til at håndtere kontrol af vores coronapas på. Her var ansvaret placeret ved receptionen samtidig med udlevering af nøglen, hvor vi så fik udleveret en seddel, som skulle lægges på vores plads i restauranten. På den måde kunne personalet nemt se at vores coronapas var kontrolleret, og det gav ingen kø ved indgangen til restauranten. Simpelt men smart!

### 7. ETAPE – AALBORG TIL AARHUS (120 KM)

Det havde regnet i løbet af natten, og det var stadig gråvejr. Men det var klaret rimeligt op ved afgang, og vi slap for større regnskyl på turen mod Aarhus – turens næstsidste etape, hvor det ville gå nedad hele vejen, for vi skulle stik syd. Vi havde på et tidspunkt følgeskab af en middel aldrende mand på en cykel med udseende som en gammel politykel. På moderne dansk kaldet en City-Bike. Han skød en forbavsende fart og holdt fint trit med os. Nå, han blev afsløret, han kørte elcykel.

Randers kan være en trafikal udfordring – men øvelse gør mester, og det lykkedes at få placeret os korrekt, så vi gled lige igennem byen. Vi ville nå Aarhus ydre ringvej midt i fredagsmildretiden – destination Scandic Aarhus Vest. Vi besluttede derfor at sende rytterne det sidste stykke vej i mindre grupper ad cykelstierne. Ud over en enkelt gruppe, som havde en punktering, nåede alle til hotellet, før guderne ikke kunne holde sig længere. Det var en hel syndflod.

# FRA RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

## 8. ETAPE – AARHUS TIL FREDERIKSBERG (118 KM)

Det er ikke alle traditioner, man har lyst til at holde fast ved. Det gælder også for vejrgudernes tradition med at hylde os med regnvejr på den sidste etape. Således var der fortsat nedbør lørdag morgen, så vi var gennemblødt allerede inden vi nåede til færgeren.



Heldigvis var det klaret op da vi nåede over til Odden, og vi kunne køre til Roskilde i højt humør, hvor den sidste frokost skulle nydes ved Rema 1000 på Københavnsvej. Danmarksturen var ved at nå sin slutning, og det var da også lidt vemodigt at tage ud på sidste strækning fra Roskilde til Frederiksberg. Med 2 spor i hver retning på Roskildevej var det rimeligt nemt at komme frem. Missionen lykkedes, og vi var fremme på Frederiksberg Rådhusplads før kl. 16.00 som planlagt – og solen skinnede.

## EFTERSKRIFT

Det har været en stor fornøjelse igen at være med til at gøre en forskel og samle midler ind til syge danske børn. I 2020 blev der på trods af Covid19 restriktioner indsamlet kr. 215.000 til SMIL fonden.



Beløbet for i år er ikke færdigberegnet endnu. Men søndag den 12. september klokken 10.30 vil der på pladsen foran Rigshospitalet blive overrakt en check fra hele Bike4Kids holdet til SMIL-fonden. Jeg kan varmt anbefale at tage med Bike4Kids Danmark Rundt til næste år. Det er en bredt sammensat gruppe, som er rigtig gode til at modtage nye medlemmer. Se mere på hjemmesiden <http://bike4kids.dk>

# Kludderslalom og DM i langsomkørsel

En forrygende weekendbegyndelse for de 20, i forvejen velrutinerede MC-ister fra MC Taskforce, som ønsker at "hone their skills" til kommende Marshalopgaver og selvfølgelig også til den daglige færden. Rammen er Ring Djursland og instruktørerne hedder Morten, Markus og Poul.

TEKST og FOTOS Jens Emerslund, MC Taskforce, Rigspolitiets Idrætsforening

Vi -18 herrer og 2 damer - mødtes en skøn lørdags junimorgen ved Kystvejens Konferencenter på Djursland. Forude ventede 8+ forrygende timer med hårdt arbejde på nakken af vore elskede maskiner. Ikke kun på banen, men senere også rundt i det smukke "Morten Korch'ske" landskab i omegnen af Grenå og ned imod Århus.

Det hele startede fredag aften på Kystvejens Konferencenter, hvor vi mødtes til Danmarks - og nu efterhånden også MC Taskforce's hofret stegt flæsk med persillesovs og æblekage. Før maden var der briefing ved kursusleder Jørgen Rath, som fortalte om ideen med kurset, nemlig at det skal være en obligatorisk del af Marshaluddannelsen. Efter spising "sparkede





vi dæk" Et tydeligt tegn på at det er et stykke tid siden vi sidst sås. En havde fået ny maskine - en anden nye dæk eller andre til/ombygninger/gadgets er kommet til. Tonen og jargonen er helt den samme som tidligere, kammeratlige jokes flyger gennem luften sammen med såkaldt "dumsmarte bemærkninger", som om det var i går vi sås sidst. Coronatiden er fordampet - vi fortsætter, hvor vi slap.

### OPTAKTEN

Fra konferencecentret kørte vi i samlet flok anført af Jørgen Rath. Flok er det forkerte ord, for vi er faktisk ekstremt disciplinerede og kører i en, som jeg observerer det, ret skarp formation. Det var muligvis Jørgens peptalk fra i aftes om at køre som ét team - og ankomme som ét, der virkede.

Vel fremme blev vi budt velkommen af de veloplagte instruktører Morten, Marcus og Poul, som i øvrigt også havde travlt med at køre rundt på sidevognsmaskiner og sætte baner op. Og så er der morgenmad – igen. Men det bryder isen, særligt i samværet med instruktørerne (det hjælper, at vi har "brudt brød" sammen).

### VI KA' JO GODT

Inddeling i tre hold: De gode, de godere og de aller godeste. Sagt på en anden måde: grøn, gul og rød Det er os selv, som har valgt, så ingen andre at bebrejde i fald valget er forkert. Og uden mange dikkedarer kørte vi ud med de respektive grupperinger. Der er kravlegård (læs: manøvrebane). Her stiftede vi første bekendtskab med "Kludderslalom". Lidt slalom og lidt andet godt opbyggeligt MC kørsel. Det gule hold lagde ud med "Im-

pulsstyring". Her skal man slå til styret i den side, man ønsker at undvige til, mens der er fart på maskinen. Forudsætningen er, at det er for sent at bremse. Men udenom skal vi jo, for alternativet er ganske ubehagelig at tænke på.

### KRAVLEGÅRD

Derefter stod den på bremseøvelser. Fuldt skrald og bremsen i. Næsten som i Ulf Pilgaard's HT-bus chaufførsketch. Og det skal være så ABS'en får dækkene til at pifte. Senere får vi også lov til at afprøve det hele på "løst underlag", det vil sige, vi kørte ud på et grusstykke med rimelig fart på for derefter at smide ankeret, for på den måde lærer man at stole på sin ABS.

Kludderslalom er en slalombane, hvor næste kegle er i en helt anden retning end den foregående. Så det handler om overblik og visuel styring og så sandelig også om håndteringen af MC'en. Den næste kegle står, som man si'r på sømandssprog agten for tværs, så det er om at have overblik og have lagt maskinen ind med god afstand til keglene, så man kan komme rundt og frem til den næste kegle, som jo så står agten for tværs - bare til den anden side. Senere finder vi kludderslalom-banen sat op på et bakkestykke. Så kan man prøve at køre op ad bakke. Og senere nedad igen. Begge retninger kræver en meget præcis gaskontrol. På denne øvelse var der to, som tabte fornemmelsen for deres MC. Ingen store skrammer ej heller personskaade. Dog vist et par ego'er, som blev lidt ridsede.

### DEJLIG FROKOST

Efter frokost var der Åben bane. Det vil sige, der må ikke overhales, så der var indlagt forhindringer, der evt. kan gentages

# FRA RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING



således, at den forankørende ikke indhentes. Og der blev gået til stålet i en sådan grad, at man godt kan blive lidt skræmt af ilden i øjnene på de ivrigste. Der er i den grad dømt legedreng med stort D. Kursets sidste disciplin var DM (Dagens Mester) i langsomkørsel, denne disciplin blev vundet af Freddy - savnede en reel Siegerehrung under den afsluttende debriefing. Her modtog alle stor ros fra instruktørerne. Morten udtaler: (og jeg citerer efter hukommelsen) ***”Det er en fornøjelse at arbejde med nogen, som både kan og vil det. Og dét på materiel, som virker”.***

Efter denne positive tilbagemelding blev det tid at bryde op. Vi samledes til en kortége og anført af Jørgen Rath kørte vi ud i Morten Korch-idyllen. Store veje, små veje og nogle, som næsten ikke er der. Og de små bondehuse og store proprietærgår-

de passerede revy spredt ud i et saftiggrønt landskab af bedste dansk slags. Formationen kørte med to og to for straks derefter at gå over i en enkeltkolonne, alting foregik gnidningsløst og smidigt, som om vi aldrig havde lavet andet. Savnede dog lidt vildskab i form af en regulering således at vi kørte frem som et samlet optog.

Alting har en ende og ude på en af Djurslands hovedfærdselsårer gøres der holdt og her skilles vi med en kort ”corona-rigtig” afskedsseance.

Der er stille på færgen, alle er trætte og mættede af indtryk, lærdom og oplevelse. En god dag, som absolut tåler gentagelse. Så når der inviteres igen skal jeg nok stille op.

## En af Rigspolitiets Idrætsforenings krumtapper

**”Kære Robert Hansen. Ja, vi kender ikke hinanden, men disse linjer er for at følge op på Jørgen Guldborgs mail til os. Hjertelig tillykke til Dansk Politiidrætsforbund med de 75 år”.**

Sådan indledte Svend Brettschneider sin email til mig som redaktør af Politiidræt. Og efter at have læst hans email, måtte det jo undersøges nærmere, hvad det handlede om. Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening, er altid på jagt efter gode historier og emner, som kan deles med Politiidræts læsere, og her er en af de gode og spændende historier om en personlighed, som gennem mange år har lagt sin arbejdskraft i politiidrætten.

Jørgen Guldborg indleder selv med at introducere Svend til læserne, og herefter fortæller Svend så selv.

AF Jørgen Guldborg, formand Rigspolitiets Idrætsforening  
FOTOS af Mark Watson, Australien, og Benny Rähr, Danmark

### EN GANSKE SÆRLIG MAND

Svend Brettschneider er et levende bevis på, at alder kun er et tal. Svend er 82 år men still going strong og en af de uundværlige hjælpere i A-gruppen i Rigspolitiets Idrætsforening, hvor han med sin faste følgesvend Jens tager sig af logistik-

ken. Svend har haft et meget spændende leder- og arbejdsliv, som har bragt ham jorden rundt og til bl.a. Australien, hvor han har tilbragt flere år. Han er samtidig en inkarneret sportsmand, som 3 år før min fødsel helt tilbage i 1956 var en styrende del af Lyngbys 8'er i roning. Svend har senere dyrket triathlon og





gennemført den lange distance som en rigtig Ironman. Han har også givet sit i forhold til det frivillige og ledergerningen under Danmarks Idrætsforbund, hvor han i en periode var formand for Dansk Tri Union. Ligeledes sad Svend i nogle år i bestyrelsen i Dansk Professionelt Cykelforbund, som senere blev sammenlagt med Danmarks Cykle Union. Svend er en sand gentleman, og det er tydeligt at se, at han i lange perioder af sit liv har bevæget sig på de bonede gulve, og denne dannelse medtager han også, når vi er ude til alle vores forskellige arrangementer i Rigspolitiets Idrætsforening, seneste Ironman Copenhagen og i skrivende stund på vej til næste cykelarrangement, Royal Run og Copenhagen Half. Så på trods af sine kun 82 år ligger Svend på ingen måde på den lade side. Han er en rigtig vellidt del af A-gruppen. Afslutningsvis skal med, at Svend næsten dagligt motionere med lange gå ture, hvilket er medvirkende til, at han stadig ser misundelsesværdigt godt ud.

#### HVOR MØDTE JEG SVEND?

Gennem en kvindelig politiansat og fællesbekendt, (Svend har altid haft en god smag på også dette område), blev jeg af Svend inviteret med til Tour de France i 2002, hvor jeg i en hel måned var VIP chauffør, fik lov at køre på ruten, fløj i helikopter og fik så mange andre store oplevelser. Takket være Svends invitation via hans virke som koordinator igennem mange år i forhold til Tour de France. Jeg mener, at Svend på denne vis og som koordinator gennemførte 15 Tour de France år. Så Svend har på denne konto været i Frankrig i 15 måneder fra 2000-2015. Det var en ganske uforglemmelig oplevelse for mig og med mig på turen, havde jeg nu afdøde Henrik Rene Poulsen (kollega fra Roskilde, København og Roskilde). Henrik er i øvrigt den eneste præsident, der nogensinde har været i Cykeludvalget under Dansk Politiidrætsforbund. Ligesom oplevelsen i Frankrig var en kæmpe oplevelse, så er savnet af Henrik vedvarende for rigtig mange mennesker.



#### SVEND BRETTSCHEIDER BERETTER

“Vi er blevet opfordret til at melde ud om hvad vi har dyrket af idræt og hvor - så here it goes”:

“Som ung var det kaproning i Lyngby Roklub, hvor jeg strokedede otteren i roning og efterfølgende har det været motionsløb, med flere deltagelser i Eremitageløbet, og jeg har også gennemført New York- og Berlin Marathon. Efter en travl arbejdsperiode var det triathlon, der fangede min interesse, og jeg har gennemført to Ironman - begge gange i Tyskland. Derefter blev det en tid med mountainbiking, hvor jeg har gennemført Crocodile Trophy i Australien 2 gange og efterfølgende har der også været tid til at køre mountainbike i Grønland i Kangerlussuaq og fjeldvandring i Østgrønland i Ammassalik/Tasiilaq”.

“Ja tilværelsen med idræt har jeg haft megen glæde af - en af de rigtigt gode var engang, da et rejsebureau spurgte, om jeg kunne arrangere et mountainbike løb i Grønland om vinteren. Til det mtb løb i Kangerlussuaq i april 2001, havde jeg blandt andre inviteret min gode ven Preben Juel Hansen med, og jeg må sige, at Preben overraskede mange grønlændere ved at tiltale dem på deres eget sprog. Preben havde jo været politimester i både Tasiilaq og Aasiat, og havde haft eget hundespannd deroppe”.

“Med som deltager i mtb løbet dengang var også Brian Holm, tidligere verdensmester i mtb Henrik Djernis og vor danske Le Mans helt Tom Kristensen, og jeg havde desuden inviteret Henrik Voldborg med til at tage sig af vejret, og det gjorde han perfekt. Vi havde fuld sol og minus 20 grader om dagen, og overnattede i telt på isen i minus 38 grader - en spændende oplevelse for os alle”!

“Nu hvor alderen (p.t. 84) rent naturligt sætter nogle begrænsninger, er jeg meget glad for at være medlem af Rigspolitiets Idrætsforening, for på den måde stadig at kunne være med i et aktivt liv”.



# ORIENTERINGSLØB PÅ FÆRØERNE



*Politidirektør Michael Boelsen.  
Færøernes Politi til højre, og til venstre stævneleder og arrangør Erik Lindholdt, Esbjerg Politiidrætsforening*

Så lykkedes det. Efter 4 års planlægning blev Bakskuldløbet på Færøerne 1. august 2021 skudt i gang med Esbjerg PI som arrangør. Herefter fulgte en uge med 4 orienteringsløb pakket ind i en række udflugter og fjeldvandring på de fantastiske øer i Nordatlanten. I alt 117 o-løbere fra Norge, Sverige og Danmark var med på turen, hvor Færøerne viste sig frem på bedste vis med fantastisk vejr og en uovertruffen gæstfrihed. Flere af deltagerne er gået sammen om en beskrivelse af turen, som I kan glæde Jer til at læse i Politiidræt. Resultatlistere fra de 4 løb kan ses på [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk) → **Bakskuldløb - orienteringsløb på Færøerne**

# Bakskuldløbet på Færøerne

## Igen en fantastisk oplevelse

AF Esben Blicher, Fredericia PI

FOTOS Jan Kofoed-Nielsen, PI-København

### ORIENTERINGSLØB VED TOFTAVATN

Smånyttende traver jeg op til start til det første løb i dette års Bakskuldløb på Færøerne. Melodien er "Står på en alpetop" med Shu-bi-dua, og jeg går og funderer over "hva' faen skulle jeg egentlig her"?

Udgangspunktet var, at Esbjerg PI igen havde lagt sig i selen for

at give orienteringsløberne i Danmark, Sverige og Norge mulighed for en stor og flot oplevelse af at løbe i et helt anderledes miljø end til dagligt. I 2017 fik vi samme tilbud – og dengang var stævnet en stor succes. Godt vante ankom vi til de nordatlantiske øer, hvor vi i år skulle løbe 4 forskellige orienteringsløb i løbet af en uges tid. Arrangementet lod sig ikke stå tilbage

for 2017 – vi blev præsenteret for kendte og ukendte terræner med meget stor kvalitet – både kort og terræn. De kendte terræner var blevet udvidet og opdateret. Forventningernes glæde stod i kø – og os ca. 112 deltagere blev ikke skuffede.

Da jeg nåede op på "alpetoppen" til første start, kom jeg i tanke om, at nu skulle min krop ud og motioneres. Hjernen blev forsøgt slået over på O-løbs-programmet, og turist-indstillingen blev dæmpet en smule. Starten havde Esbjerg PI lagt med rigtig fin udsigt over løbsområdet Toftavatn, som ligger ca. 15 minutters kørsel fra Thorshavn. Området var blevet nyttegnet af Gert Pedersen fra OK Melfar og Jørgen Stamp fra Odense OK.

Med kraftig kupering, høj lyng og udsigt til en sø i bunden, løb

jeg af sted sammen med Karsten Jørgensen, som løb en anden bane end jeg. For mit vedkommende gik post 1 og 2 nogenlunde, og på vej til post 3 kom underlag og omgivelser pludselig til at ligne hinanden i en sådan grad, at jeg formåede at miste orienteringen. Jeg havde ellers grinnet af politidirektør Michael Boosens åbningstale, da han nævnte, at man let kunne fare vild i Færøernes natur. Det skulle ikke overgå mig, da man mere

eller mindre kunne se fra post til post.... troede jeg. Banelægger Peder Stephansen ville det anderledes. Bagud på tid, og selvtillid, fortsatte jeg løbet, der hurtigt viste sig at være en tung affære. Højdemeterne – i alt 309 m på 7,5 km – satte sit præg på bentøjlet, der næsten konstant måtte arbejde med høje knæløftninger for at komme over lyngen.



Løbere på Havnardalur

Undervejs fik flere deltagere uventet besøg af Færøernes natur fra oven, da vi åbenbart kom lidt for tæt på de større fugles bopæle. Fuglene svarede igen ved med stor fart at dykke ned mod vores isser. Mellem post 11 og 12 fik jeg besøg af en sådan fugl, og sjovt nok glemte jeg en stund, at jeg havde ondt af mig selv og kunne pludselig løbe mærkbart hurtigere. Resten af turen gik jævnt med "kun" 1 bom på en post, som banelæggeren havde placeret nede i en rende. Slutspurten til post 21 steg omkring 25 m i højden over en kort distance, således at spurten i stedet blev til "langsom besværet gang med højlydt prustelyde".

Vel hjemme i stævnecenteret fik vindere og andre deltagere overrakt flotte præmier på de 5 forskellige baner i dame- og



Peter Wihan til venstre og Philip Knak til højre på Havnardalur



Esben Blicher, artiklens forfatter, i mål efter byløbet i Tórshavn

herreklasserne. Såmænd om jeg ikke fik overrakt en præmie – dog i kategorien "andre deltagere", som gjorde sig fortjente til en lodtrækningspræmie ved blot at gennemføre. Resultaterne kan findes på Politisport.dk.

### SPRINT I TÓRSHAVN

Dagen efter om aftenen skulle slaget slås inde i Thorshavn City, hvor vi nu skulle sprinte. Distancen i sprint er typisk kortere, der er flere poster og kortet er mere detaljeret i forhold til almindelig orientering. Sprint er en fantastisk disciplin, hvor der bliver stillet ekstra krav til kortlæsning, vejvalg og ikke mindst hurtige ben, hvis du har planer om at være med i toppen. Hvis man bare har en plan om at være med og mere sig, så er det heller ikke noget problem, da man både kunne deltage på lange svære baner og korte lettere baner.

Esbjerg PI havde fået 2 nye med på holdet, nemlig Torkil Hansen fra PI-København og Mogens Jørgensen fra Allerød OK. Sidstnævnte er ved at blive en fast og kæmpe hjælp til politistævner, hvor Mogens holder styr på startlister, tidstagning og resultater. Førstnævnte var til dagens løb banelægger, og Torkil havde – jf. eget udsagn – fået leveret et terræn, der åbnede for fede stræk og muligheder for at udfordre løberne.

Vi blev sendt ud på banerne med nogle indledningsvis lange stræk, hvor vi blev udfordret på evnen til at vælge vej. Vi blev herunder zig-zagget godt rundt og ned til det ældste område i Thorshavn, Tinganes. Dette område består af gamle træhuse og Færøernes regeringskvarter, som er bygget meget tæt med smalle gyder og stejle trapper imellem. Med historiens vingesus omkring os, fik vi kæmpet os videre op til midtbyen og op ad bakken til mål. Banerne havde stor kvalitet og alle morede sig formentlig i stor grad. Bane 1 for herrerne vedkommende blev i øvrigt afgjort med 10 sekunders mellemrum. Banen var 2,8 km i luftlinje, og alligevel blev der løbet omkring mellem 4,3 og 5,0 km i alt.

Efter løbet blev der igen uddelt præmier i form af keramik-lunder og håndklæder. Dette skete i det lokale indkøbscenter SMS, hvor de lokale fik et indblik i, hvorledes det ser ud, når ca. 120 O-løbsglade personer fræser rundt i byen på kryds og tværs. Til dette løb deltog endvidere flere lokale med fine resultater.

### ORIENTERINGSLØB I HAVNARDALUR

Næste dag var hviledag, men torsdag skulle vi igen kæmpe

mod hinanden om at finde vej og løbe hurtigst. Vi blev præsenteret for en gammel kending fra 2017, Havnardalur, som er et rekreativt område lidt uden for Thorshavn. Kortet var blevet kraftigt udvidet, og vi blev sendt ud i et flot terræn. Arrangørerne havde fået koblet en ekstra dimension på løbet, da tågen truede oppe fra højderyggene, som omkransede løbsområdet. Vi blev nu beriget med det længste løb på denne tur, som gik rundt i fint fjeldterræn med relativt fast underlag – dog ikke i bunden, som bestod af en slags gyngemose med rig chance for at få kølet overophedede fødder ned.

Kroppen var ved at være en kende slidt, men trods det havde man det på den måde, at man ikke havde lyst til at stoppe med at løbe, da oplevelsen bare var for stor til at lade være. Sidst vi løb i Havnardalur, blev vi kørt op og ned ad skrænterne og konstant på tværs af gyngemosen. Det tappede kræfterne godt og grundigt. Denne gang fik vi præsenteret en lidt mere flad bane, og jeg løb "kun" 235 højdemeter på ca. 8,6 km på den 7,1 km lange bane. På de lange baner blev vi ledt ud for enden af et drikkevandsreservoir, hvor 2 halvstore vandløb i hvert sit hjørne udgjorde et meget fint synsindtryk.

Vi havde en post ved siden af en pæn stor sten, som lå umiddelbart ved siden vandløbet. Placeringen var faktisk så flot, at jeg lige måtte stoppe op i 2 sekunder og nyde situationen. Herfra gik vejen op ad bakken, hvor jeg fik en smag for hvor hurtig tågen kan komme og gå på Færøerne. Tågen kom drivende hen mod mig, og tankerne kredsede nu om, at jeg hellere måtte sætte farten ned (hvis den ellers kunne det...?), da man vist skal være forsigtig i tåget vejr i fjeldet. Ca. 15 sekunder senere trak tågen dog væk igen, og jeg kunne fortsætte som hidtil. Vi fik til sidst lov til at løbe lidt hen over gyngemosen uden at få trukket de sidste tænder ud. Sidsteposten var i øvrigt placeret i en lav bevoksning, som bestod af bjergfyr, og i bunden var lavet et netværk af grøfter.

Posten stod for enden af en af disse grøfter. Jeg kom en kende skævt hen over mosen og ramte mit opfang lidt mere nordligt end ønskeligt. Ved opfanget – en sti – mødte jeg Erik Damgaard fra Fyns PI. Han fik fyret et eller andet af i retning af: "Jeg ka' sku' it' finn det pis". Jeg tænkte, at det kunne ikke være så vanskeligt, da der var masser af muligheder for at læse sig ind på kortet og hen til posten. Dog erfarede jeg, at vi var en hel flok, som rendte rundt for at lede efter samme post. Så på forunderlig vis blev op til flere løbere ramt af "lemming-effekten",



hvor man hovedløst løber rundt og kigger efter, hvem der finder posten først. Det viste sig at være den forkerte taktik, da ganske mange tabte adskillige minutter på posten – incl undertegnede. Næste gang læser jeg kortet, satser på mine egne evner og lader være med at tage den gule spand over hovedet. Men det lovede jeg vist også mig selv, sidste gang det skete!

Præmieoverrækkelsen foregik ved en shelter plads i nærheden, som KFUM-spejderne i Tórshavn havde udlånt til stævnet. Her blev der disket op med grillpølser og brød. Ekstremt fine forhold.

### BY ORIENTERING I TVØROYRI

Det sidste løb i denne omgang foregik på Suðuroy, hvor Erik Flarup – Skive PI – havde været oppe at tegne helt friske kort over byerne Trongisvágur og Tvøroyri. Erik havde i øvrigt også tegnet kortet over Thorshavn. På Suðuroy, som er den sydligste ø på Færøerne, skulle vi løbe i de 2 byer og langs vejen, som løber imellem. Vejret var denne dag klart og lidt lunere end normalt. Dog var der en del blæst, men igen havde arrangørerne ramt plet med vejret og sørget for fin medvind på banen.

Desværre var byerne bygget på skrænter, og banelæggeren havde moret sig med udnytte disse højdemeter. "Skrøget" var godt brugt, men alligevel skulle den have en over nakken. Der var lagt op til en lidt længere sprint, og modsat Thorshavn, var der ikke de helt samme muligheder for finurlige postplaceringer og delstræk. Alligevel havde banelæggeren formået at udnytte kortet til fulde. Der var ikke mange kroge i byerne, som vi ikke fik besøgt.

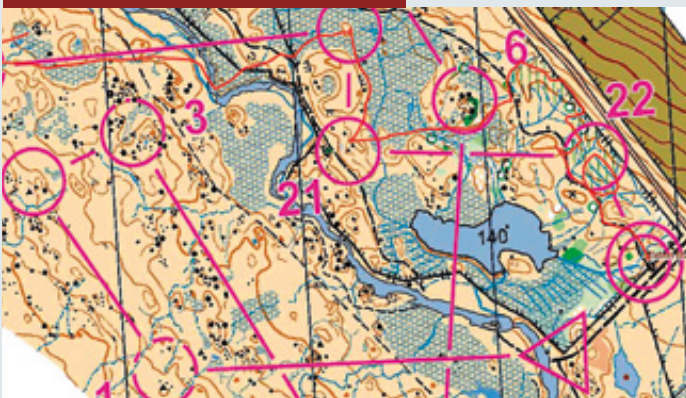
Vores post 1 var placeret inde i et gammelt skur. Egentlig ikke nogen svær post, men når man ikke formår at læse postdefinitionerne, må man løbe et par gange omkring skuret for til sidst at løbe ind og kigge indvendigt i skuret for at finde posten. Op til flere gange blev vi forsøgt lokket i fælder, og flere hoppede på den. Nogle stod for foden af en høj mur og kunne mere eller mindre kigge op på posten, men måtte alligevel løbe ca. 100 m ekstra for at få den klippet. Endvidere var der placeret 2 poster i en lille skov, og flere erfarne o-løbere måtte sande, at det nytter at kigge på kontrolnummeret, inden man klipper og løber videre til næste post. Godt moste kom alle i mål, og de sidste præmier blev overrakt til de mest ivrige og de heldigste.

### EPILOG

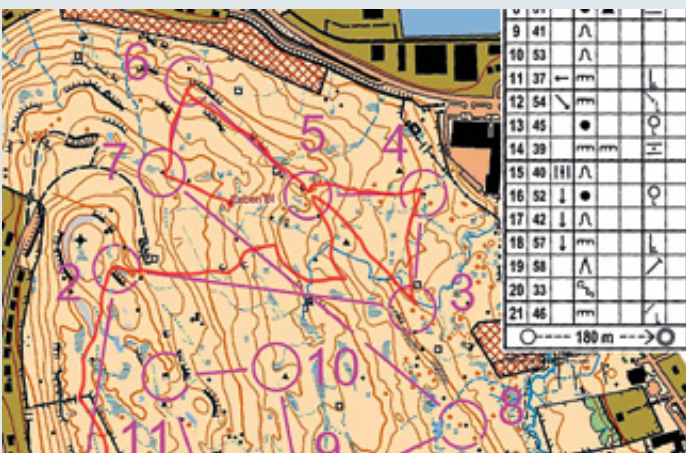
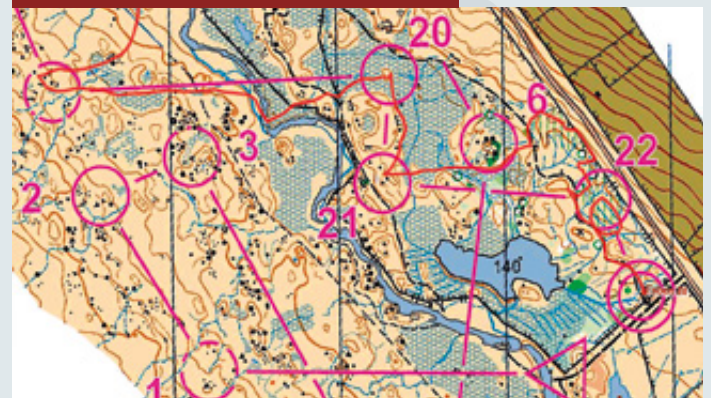
Efter alle løbene blev vores kort offentliggjort på appen O-Track. Her kunne man så uploade sit vejvalg og tidsforbrug. En fantastisk app, der hurtigt afslører, hvor man har kvajet sig eller været ekstra snedig og hurtig i forhold til de øvrige deltagere. Således får man mulighed for præcis evaluering og underholdning bagefter. Til denne artikel er koblet eksempler på, hvor jeg på banen i Toftavatn og Havnardalur mistede kontakten mellem kort og terræn. Sjovt vil nogle sige – andre vil kalde det lærerigt.

I løbet af ugen blev fik vi serveret 4 lækre baner af forskellige karakter. Vi fik set det meste – måske. Hvem ved, hvad Esbjerg PI kan finde på i fremtiden. De har hvert fald vist vejen for, hvad der kan lade sig gøre, når man er drevet af lyst til at give andre en flot og imponerende oplevelse. Mange tak til Erik, Peder, Kristian, Torkil og Mogens for at give os en fantastisk uge på Færøerne. Jeg håber, at I har nydt det ligeså meget som os!

Esbens kvajebom på Havnardalur



Esbens kvajebom nr 2 på Havnardalur



Esbens kvajebom på Toftavatn



Esbens kvajebom nr 2 på Toftavatn



# Bakskuld arrangementet på Færøerne

AF Morten Lassen, Fyns PI og Faaborg OK

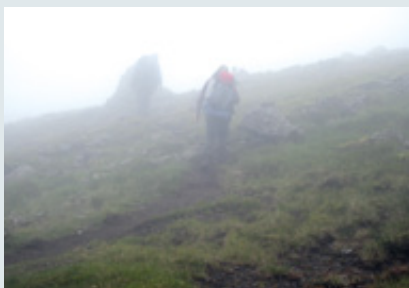
FOTOS Jan Kofoed-Nielsen, Erik Ljungdahl, Erik Lindholdt, Lotte Hjort og Kurt Petersen

For ca 1½ år siden hørte min kone og jeg om muligheden for at komme med på en arrangeret tur til Færøerne i 2021. Vi havde haft kig på Færøerne i lang tid, og da det var corona tider, var det rart at have noget at se frem til. Jeg er civilt medlem af Fyns PI, men meget aktiv i Faaborg OK.

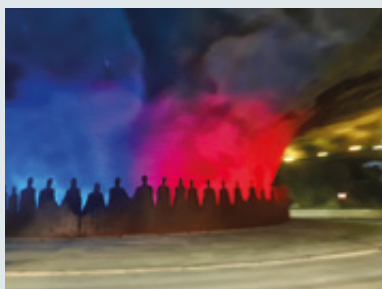
Forventningerne var temmelig store, ikke mindst da programmet efterhånden kom ud til os – og vi blev klar over det kæmpe forarbejde, arrangementsgruppen havde lavet for os. Et stramt program med 4 orienteringsløb, 2-3 heldages udflugter og en masse oplysninger om alle de steder vi skulle besøge. Umiddelbart kunne vi se, at vi ville få set både den nordligste og sydligste bygd, ville komme ud til de vestligste fuglefjælde og i det hele taget besøge mange "listige" steder. Efterhånden som afrejsen nærmede sig, blev vi klar over, at Erik Lindholdt havde arbejdet 3 år på Færøerne og derfor havde mange erfaringer og gode bekendtskaber at trække på.

Og lad mig slå fast med det samme: Det blev en uforlignelig oplevelse. Vi har fået et indgående kendskab til dele og hjørner af det færøske liv, livsbetingelser og naturforhold, som vi aldrig kunne have fået på egen hånd og dertil krydret med et fantastisk samvær med de ca. 120 andre deltagere, hvoraf vel godt halvdelen var civilister og/eller orienteringsløbere. Og hvor var det dejligt, at alle var glade og positive og dermed medvirkende til en rigtig god stemning.

En meget vigtig ting på Færøerne er "vejret", hvor man kan opleve alle 4 årstider på én dag, og hvor vi flere gange oplevede tågen komme rullende over fjeld og hav. Torshavn, som vi boede i, har måske nok det dårligste vejr



på Færøerne! I hvert fald var langt de fleste morgener tågede, så vi ikke kunne nyde den ellers fantastiske udsigt over byen og



havnen, som vi havde fra vores tilholdssted. Og ofte kørte vi ud i tågen med noget begrænset sigtbarhed, men et par dage startede vi gennem den nye 11 km lange undersøiske tunnel, med verdens eneste undersøiske rundkørsel

med færøsk kunst og lysshow. Her blev givet flere "omgange" af chaufførerne – og når vi så kørte ud af tunnellen (og de mange, mange andre tunneller) var vejret som oftest meget bedre.

I det hele taget var vi, sikkert via arrangementsgruppens indsats, utroligt heldige med godt vejr de steder og på de tidspunkter vi havde brug for det. Vi havde fået at vide, at sejlturen langs Vestmannabjergene og til de nordlige øer, samt nogle af vandreturene, måske måtte flyttes eller helt droppes pga vejret. For på Færøerne bestemmer vejret! Men intet blev aflyst eller flyttet, og alle de længere udflugter havde strålende vejr, med masser af sol og ingen vind. Vi har set de flotteste fjelde, de stejleste klipper ud mod havet – og vi har set det fra vandet og landet,



og samtidig alligevel fornemmet, hvor hurtigt tågen kan ændre både udsigten og temperaturen.

Skal jeg nævne nogle højdepunkter fra turen, er det naturligt at starte med de rent fysiske. Vi havde 2

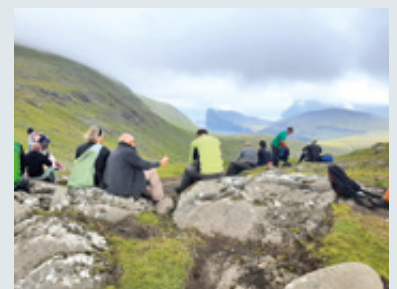
deciderede "fjeldvandring", hvor langt de fleste deltog i den 7 km lange vandretur fra Saksun til Tjørnavik under kyndig guidning af den lokale, pensionerede politimand, nuværende sys-



selmand og færing, Jens Jensen. Her oplevede vi blandt andet, hvor hurtigt tågen pludselig kan skjule

den næste varde, og hvor let man kan komme på vildspor. Den forreste gruppe kom jo hurtigt op, men overså den korteste

vej op til den første varde, hvad der førte til ca 500 meter ekstra omvej – og hvor tågen så pludselig skjulte resten af gruppen. Vores kyndige guide var med bagtroppen og sørgede dog for samling af gruppen, og vi oplevede samlet







den fantastiske udsigt fra det højeste punkt ned til fjorden ved Tjornavik, hvor byen først dukkede op, da der manglede ca en km nedstigning. Her ventede en lille hyggelig by, hvor den lokale vaffelspecialist diskede op med yderst



tunnel, bygget i 1988. Herfra kunne vi se over til Kalsoy, som vi senere sejlede over til for at se 2 meget isolerede bygder, Tröllanes (15-20 indbyggere) og Markadalur

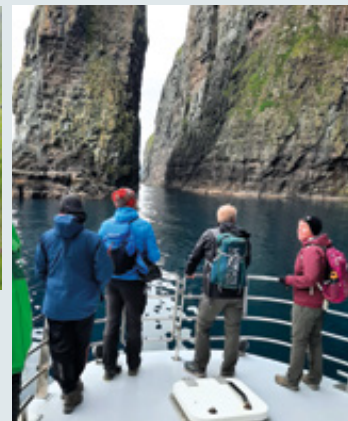


vellavet kaffe, vafler og lokal marmelade – før enkelte tog en lille badetur, inden vi blev afhentet med bus, der kørte os af de smalle fjeldveje til vores biler.

(30-35), som kun havde indbyrdes kontakt via meget smalle énvejs tunneller. Det var meget specielt at opleve disse 3 isolerede bygder og dertil den nordligst beliggende bygd, Viðareiði, der helt berettiget regnes som én af de smukkeste beliggende på Færøerne. En fantastisk dag i strålende vejr og et indblik i færingerne isolerede, men også smukke og rolige livsbetingelser – i godt vejr.



Inden da havde vi mandag beset den nordligt beliggende bygd, Gjogv, med sin lillebitte naturlige havn og



Vores 2 timers sejltur langs de ubeboede Vestmanna-bjerge var også imponerende. Vi blev sejlet ind i de smalleste revner og grotter, så de mange fuglearter – og ikke mindst de udsatte får oppe på de op til næsten 700 m høje fjelde med lodrette sider mod havet.

alle lunderne/søpapaogøjerne – og efter en meget spektakulær køretur gennem det grønne, grønne fjeldlandskab. Selv om landet er barsk med fjelde og stejle klipper, udstråler det også en ro med sine grønne skrånninger og rislende vandløb. Her passerede vi også Færøernes højeste bjerg, Slettaratindur, som nogle af de "barskeste" fjeldvandrere også besteg en af de senere dage.

Der er næppe tvivl om, at den barske natur betyder enormt meget for færingerne liv. Tilværelsen er totalt afhængig af vejrets luner, og katastrofen lurer lige bag det næste fjeld eller i den næste fjord. Det er derfor nok ikke tilfældigt, at der findes små enkle kirker overalt i selv den mindste bygd og at færingerne er

De kunne kun hejse derop, og hvordan de kunne holde sig deroppe på de smalle og stejle græsområder virkede uforståeligt!

Jeg har ikke skrevet meget om Torshavn, hvor vi boede hele ugen – og hvor vejret generelt





ikke var så godt. Men 2-3 ting skal simpelthen nævnes i forbindelse med byen. Den ene var vores bysprint, som ikke kun pga selve løbet var en oplevelse, men også fordi banen var lagt gennem den smukke gamle del af byen med smalle og finurlige passager.

Den anden var vores sidste dag i Torshavn, hvor vi havde hele dagen til egen rådighed – og vejret simpelthen var strålende med ca 20 grader og høj sol. Alle nød vist fortovsrestauran-

terne, men vi var også en hel del, som vandrede hele eller dele af turen til Kirkjubøur, en lille by, der rummer både kirke og kirkeruiner – og sin helt egen betydningsfulde historie om Færøerne. Fjeldturen var utroligt flot, med udsigt over både Torshavn, Kirkjubøur og de omliggende, nærmest utilgængelige øer – og at nyde frokosten i vindstille vejr efter at have beset den lille, meget sparsomt indrettede kirke, og den store middelalder-ruin, hvorfra nogle af Færøernes vigtigste historiske minder, 15 smukt udskårne kirkestolerygge nu er udstillet på Nationalmuseet i Torshavn, efter i mange år at have været i Danmark.

En fantastisk måde at runde en uforglemmelig tur af på, og vi er meget glade og taknemmelige for at have fået et indblik i både Færøernes natur og historie, og at have oplevet hvor tæt færingerne egentlig er på os andre danskere – og så alligevel hviler helt i sig selv, rolige i deres smukke og grønne omgivelser.



## Kan man tage **SMÅBØRN MED TIL**



Politidirektør Michael Boelsen og Jan Højgaard fra Nes Kommune



# O-LØB? ER DET IKKE MEST FOR SENIORER? OG ER DET IKKE FOR KOLDT OG OUTDOORAGTIGT AT TAGE TIL FÆRØERNE MED SMÅ BØRN?

AF Julie Pio Kragelund

FOTOS Julie Pio Kragelund og Jan Kofoed Nielsen, PI-København

I august 2021 var jeg på Færøerne med min mand og 3 små børn på 3, 6 og 8 sammen med Politiets Idrætsforening. Det var vi faktisk også i 2017, da Bakskuldløbsarrangementet første gang fandt sted.

Det at vi skulle på tur med mere end 100 politifolk var vel nok hovedattraktionen, da vi begav os mod Færøerne. Skuffelsen var til gengæld også eklatant, da vi ved første stævneplads steg ud af bilen og mødte politifolkene. Konrad på 8 år hviskede: "Men mor, det er jo bare folk i løbetøj ligesom derhjemme...". Heldigvis blev vi reddet på troværdigheden, da politimesteren i fuld uniform erklærede stævnet for åbent.

## ORIENTERINGSLØB GIVER SKØNNE LIVSDUELIGE FÆRDIGHEDER

I vores familie har vi siden ungerne var ganske små dyrket familieorienteringsløb. Det er en eminent måde at komme ud i naturen off the beaten track på en sikker og planlagt måde. Det at gå mellem grustierne, tværs over en eng, krydse et vandløb appellerer direkte til børns fantasi. Børn elsker at komme væk fra de lange, lige stier og finde gemte ting og være på opdagelse. Derudover synes jeg også, det at kunne finde vej, stole på egne valg og kunne læse naturen er virkelige gode og vigtige færdigheder at lære børn. Det er med til at give ro, selvværd og tryghed som er gode ting at have med i livets rygsæk.

## FAMILIEORIENTERING

Der er flere og flere danske klubber, som favner familiedelen i orienteringsløb. Et voksende antal steder kan man jage poster med dinosaurer, Paw Patrol eller Disney figurer. Distancerne er korte og med mange poster med kort afstand tilpasset en lille rolling, der har brug for hyppige belønninger og sejre for at holde motivationen kørende. Nogle steder er der endda slik, saftevand eller hyggelig klubhusfrokost ved målgang.

Til løbene på Færøerne løb vores store knægt selv sammen med min mand som skygge. Jeg gik, sang, moslede, forhandlede, hyggede, vingummignaskede og stenkastede mig gennem ruterne med vores 2 små. Og

# ORIENTERINGSLØB på Færøerne?



Artiklens forfatter Julie Pio Kragelund med en af børnene

*Stævneåbning fra venstre politidirektør Michael Boelsen, stævneleder Erik Lindholdt og th Jan Højgaard fra Nes Kommune*





Stævneåbning, deltagerne lytter til velkomsttalerne fra politidirektør Michael Boelsen og Jan Højgaard fra Nes Kommune



den vilde natur gjorde også stort indtryk på dem. Ikke så meget skønheden og vidderne, som slog mig gang på gang, men mere de kæmpestore sten, man kunne hoppe på. De utallige vandløb, der skreg på at få kastet sten i sig, og de gyngende dynger af lav og mos, som skulle hoppes på med hvin og sus i maven til følge. De helt store stemmeslugere var, da vi fandt 8 rådne store halvspiste fisk, en virkelig død fugl og et gammelt reb. Så var lykken gjort. Grillpølserne ved det tredje løb var også et stort hit og en tilbagevendende motivator de 3,7 km rundt på ruten.

#### ROLLINGER OG BEDSTEFORÆLDRE

To af dagene på Færøerne var vi med på vandredflugter som arrangørerne havde arrangeret. Vores børn er vant til at vandre og har været på ture i flere dele af Skandinavien. Ofte er der lidt brok, utålmodighed, små ben, der strejker, "hvornår er vi der" og "jeg skal altså lige" på store dele af turen. Men på vandreturene

på Færøerne var det anderledes. Vores to store drenge Konrad på 8 år og Mads på 6 år strøg afsted i front. De snakkede løs med "en masse politimænd og damer" og hyggede sig virkelig i selskab med personer, hvoraf mange var mere end 5 og 10 gange deres egen alder. Og netop det er en skøn og vigtig pointe. Børn og bedsteforældre passer ofte rigtig godt sammen til friluftsoplevelser. Bedsteforældre har tid, overskud og lyst til at høre om biller, kigge på flotte sten og plukke blomster undervejs på turen. De er gode til at gå i øjenhøjde og huske hyggen. Fuldstændig som børn. Og som en ekstra bonus for bedsteforældrene, så viser videnskaben, at det er særdeles livsforlængende samt fysisk og kognitivt stimulerende at være sammen med små børn. Uagtet om det er egne børnebørn eller andres.

Tusind tak til stævneledelsen for denne gang, for det fantastiske arrangement, og fordi vi endnu engang måtte være med.

#### FRA REDAKTIONEN

Skribenten Julie Pio Kragelund er dyrlæge i Forsvaret og en outdoorglad mor. Hun er forfatter til bogen "Friluftscrollinger - sådan kommer du ud i naturen med dine små børn" juni 2020 og "Friluftscrollingers favoritter i de danske nationalparker" oktober 2021. [www.friluftscrollinger.dk](http://www.friluftscrollinger.dk)





Mogens Jørgensen, Torkil Hansen og Erik Lindholdt fra Stævneledelsen i stævnecenteret, hvorfra beregningen også blev håndteret



Stævneåbning, fra venstre Jan Højgaard fra Nes Kommune, stævneleder Erik Lindholdt og th PD Michael Boelsen



Arne Pedersen, Randers PI tæt fulgt af Vagn Stensig Kristensen, Skanderborg PI



Kysten ud for Vestmanna



De to hviledage, hvor der ikke var O-løb, var der arrangeret fjeldture - bare for at holde os varme



Stævneåbning i Havnardalur ved viceborgmester Annfinn Brekkstein, Tórshavn kommune







Starten i smukke omgivelser ved Toftavatn



Gjógv



Hvor skal vi nu hen?



Kortlæsning på den første af mange stigninger



Kurt Pedersen, Assens PI



Spændende at løbe i de små gyder på Tinganes



Philip Knak og Mette Stub, PI-København



Hele holdet "tæt på toppen" i blæsevej









# STÆVNELEDELSEN SIGER TAK

---

AF Erik Lindholdt, Esbjerg PI

**TAK!** For stævneledelsen fylder det lille ord med den store betydning godt op i vores refleksion efter endnu en omgang "Bakskuldløbet på Færøerne". For vi skylder rigtig mange på Færøerne og i Danmark en stor tak for den helt fantastiske hjælp, støtte og sparring, som vi har modtaget under forberedelser og afvikling af stævnet. Uden Jeres imødekommerhed og lyst til at bidrage var vi aldrig nået i mål.

En særlig tak til bestyrelsen i Esbjerg PI, der endnu engang viste tillid til en flok småtossede o-løbere, som stadig troede på muligheden for orientingsløb på Færøerne.

*Stævneledelsen*





Jesper Greve vinder af DPM i halvmaraton 2021 for herrer



Fra venstre Carsten Barfod, Emilie Bæk Andrés, Carina Jessen, Claus Bæk Andrés og Jesper Greve efter at være kommet i mål



Emilie Bæk Andrés, Sydøstjyllands PI, nr 2 i DPM i halvmaraton



Esbjerg PI havde sørget for et samlingspunkt nær målområdet



Fra venstre Emilie Bæk Andrés, Carina Jessen og Anne Kristensen



Carsten Barfod, Sydøstjyllands PI, nr 3 i DPM i halvmaraton



Fra venstre Claus Bæk Andrés, Jesper Greve og Carsten Barfod



# De Danske politimesterskaber i halvmaraton i Esbjerg

AF Karsten Lykke Hulmose, formand Esbjerg Politiidrætsforening  
FOTOS Hans Jørgen Bach, DPIF og Robert Hansen, DPIF



Claus Bæk Andrés, Sydøstjyllands PI, nr 2 i DPM i halvmaraton

Så oprandt dagen endelig, hvor vi i Esbjerg PI kunne "få lov" til at afholde et længe ventet Danmarksmesterskab i halvmaraton. Det har vi ventet på i et par år efterhånden.

Løbet blev afholdt som en del af Esbjerg City Half – byens løb, som for de lokale også er afslutningen på Esbjerg Festuge, som har forløbet i de forgangne 10 dage. Løbet centrerer sig primært omkring Esbjerg Centrum, og er fordelt på 3 sektioner. Første sektion er primært på gaderne i midtbyen, hvor man kommer igennem gågaden, forbi vartegn som Musikhuset og byens vandtårn. Når de første 9,5 km. er overstået inde i centrums gader, bevæger ruten sig mod Esbjerg Havn. Her passerer man de forskellige havnebassiner samt Esbjerg nyere område – Esbjerg Strand, som er et nyt område med virksomheder og lystbådehavn. Den sidste del af ruten bevæger sig ind i Vognsbølparken, som er byens største og mest centrale park, hvor der løbes primært på grusstier. Herefter er der opløb på Gl. Vardevej i Esbjerg med mål ved "Dokken", som er byens sportscenter med håndboldhal mv. Som nabo ligger Blue Water Arena – 1.divisions flotteste fodboldstadion.

I alt mødte 15 løbere op til løbet fordelt på Sydøstjyllands PI, Midt- og Vestjyllands PI, Midt- og Vestsjællands PI og Syd- og Sønderjyllands PI. Vi havde håbet og forventet større opbakning til løbet, og for de næste arrangørers skyld håber jeg personligt, at flere løbere vil møde op til næste års stævne. Det er trods alt sjovere at planlægge for flest mulige mennesker.

Startskuddet gik kl. 10.00, og løberne fordelte sig jævnt ud over feltet. Nogle havde rigtig god fart i skoene, mens andres målsætning var at klare sig inden for en given tidsgrænse.

Først over målstregen blev Jesper Greve fra Skive PI i tiden 1.16.43 – en fornem 1.plads i politiets Danske politimesterskab og en samlet 4.plads for hele løbet. Herefter fulgte Claus Bæk Andrés, Vejle PI i tiden 1.20.28 og podiets sidste plads blev indtaget af Carsten Barfod, Vejle PI i tiden 1.27.27.

For kvinderne vandt Carina Jessen fra Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening i tiden 1.29.17, hvilket ifølge rygterne også var ny personlig rekord. 2.pladsen gik til Emilie Bæk Andrés, Vejle PI i tiden 1.34.37 og tredjepladsen tog Anne Møller Kristensen fra Esbjerg PI i tiden 1.43.04.

Efter løbet samledes vi alle ved Esbjerg PI's stand inden "feltet" gik retur til Esbjerg PG, hvor der var bad og omklædning samt præmieoverrækkelse. Inden podiepladserne blev fordelt blev der serveret en let anretning for de tilmeldte – Esbjergs bedste grill-mand havde tændt op i grillen og serverede kyllingespyd, frankfurtere, kartoffelsalat og pastasalat. De sultne maver blev hurtigt fyldt, og Esbjerg PI var her vært ved en lodtrækningskonkurrence, hvor der blev delt gavekort ud til Sport24 samt restaurant Sunset Boulevard. Vi ville gerne belønne de løbere, som havde taget turen til Esbjerg og ville deltage i den fælles afslutning.

Slutteligt gik Hans Jørgen Bach fra Atletikudvalget på scenen og fik uddelt medaljer og plaketter.


Alt i alt havde vi en rigtig god dag i Esbjerg, hvor vejrguderne også var med os. Der var – for vestjyske forhold – næsten vindstille og med en behagelig temperatur til at tilbagelægge de 21,1 km. i.



# NUUKKAP EXTREME RU

AF Henriette Hallengren, Grønlands politi

FOTOS Henriette Hallengren, Grønlands politi, og Lars fra komiteen NuukKap Extreme Running Race



Fredag morgen gik starten til en af sommerens udfordringer, NuukKap Extreme Running Race. Det var muligt at gå eller løbe i det ekstreme terræn, som i den grad levede op til sin titel.


Vi blev sejlet ind i fjorden i Qooqut med oppakning på ryggen, og kl. 8.00 var det af sted i vished om, at der ventede et telt til overnatning 20-30 km længere fremme i Ameralik fjorden. Min tur startede med, at jeg røg i elven og direkte ned på maven efter blot 2 km, da den ene fod gled på stenen midt ude i elven. Jeg slog min tommelfinger og højre ankel, blev drivvåd, og min rygsæk fortsatte ned ad elven (troede kun det skete på film), men heldigvis greb en af de andre deltagere min rygsæk længere fremme. Herfra med sjap i vandrestøvlerne og en våd og tung rygsæk var det bare videre, nu da jeg endelig var kommet på den modsatte side af elven. Lidt efter var det som om alt var glemt, da jeg så mit første rensdyr. Waoo for en oplevelse at se det grå/ hvide dyr løbe på fjeldsiden, og på et splitsekund var det væk igen. Jeg fik tømt støvlerne for vand og fundet nogle tørre sokker frem, tjekket om telefonen (godt pakket ind i en plasticpose) havde overlevet turen i vandet. Det havde den heldigvis, men 500 kr. sedlen var våd, men det var så også billigt sluppet- alt andet var nemlig også godt pakket ind i plastikposer. De våde sokker gik jeg med i hånden for at få tørret dem, skaljakken og bukserne blev hængt på stroppen af rygsækken over brystet, så kunne de hænge og sjaske der, imens de tørrede.

Gennem fjelde og buske så tætte og høje, at jeg blev godt forrevet på arme og ben, fortsatte jeg, og bedst som jeg troede, turen ikke kunne blive mere udfordrende, skulle jeg ned og gå på stranden. En strand i dette område var kæmpe store sten og fjeldstykker, så med tung rygsæk og hop fra sten til sten mange kilometer, var det dejligt at se teltlejren kl. 19.30. Der var opsat store telte og en dunk med frisk vand, her fandt man blot et hjørne i et telt og pakkede sit liggeunderlag og sovepose ud.

Henriette i mål



# NNING RACE I GRØNLAND



Jeg havde fået myg i soveposen, så kl 05 lørdag morgen fik jeg nok af teltlejr, op og få lidt havregryn med nødder og vand og af sted videre. En smuk og stille morgen, hvor solen spejlede sig i vandet. Ømme fødder efter fredagen i våde støvler, men af sted det gik, og atter igen langs stenstrande (balance træning), krydse mellem fjelde for endelig at nå frem til kysten, hvor jeg kunne se målet i bygden Kapisillit forude. Dog var terrænet her så ekstremt, at fra man troede, at det bare var lige derovre på den anden side, så gik der ca. 4 timer før jeg nåede til mål kl 13.30 i Kapsillit. Det var som om stenstranden var uendelig eller nok mere de trætte fødder, med tanke om hvad de sidste dage havde budt på, trillede tårerne af sig selv ned ad kinderne bag myggenettet. Endelig kunne jeg se en ende på stenstranden, men det sidste stykke før bygden gik jeg rundt om et stejlt stykke på fjeldet, og for første gang var jeg bange. Det var tydeligt at et skridt forkert, og det kunne gå rigtig galt. Stykket rundt om fjeldet var så stejlt, at arrangørerne holdt øje med os

fjeldgængere fra både i vandet. Det var nu godt at vide, at der var nogle i nærheden, selvom de var der langt nede på havet. Pyha endelig fri af det stejle fjeld og for første gang siden kl. 06 den morgen så jeg et menneske, da jeg kom frem til bygden.

I bygden blev jeg mødt af klapsalver fra alle de lokale og tillykke med gennemførelsen, som blev registreret. Straks gik jeg i "snegletempo" til det lille supermarked for at købe en cola, herefter ventede et dejligt bad i kommunehuset, som var meget tiltrængt efter to dages strabadser. Herfra blev alle deltagere sejlet tilbage til Nuuk i løbet af lørdag aften og søndagen. For dem, der



Og turen gik forbi vandfald



Målområdet kan ses forude



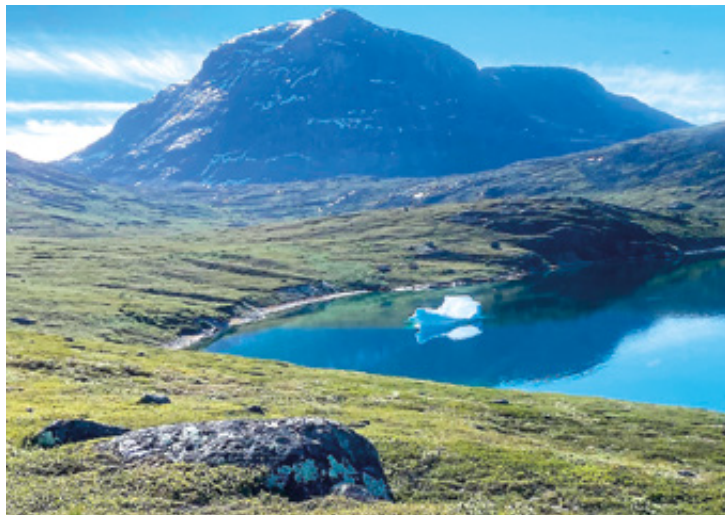
stod af undervejs og ikke nåede frem til mål, var det muligt at blive samlet op på forskellige tjekpoints på ruten. Da jeg kom i mål lørdag, var der allerede udgået 36 af 130 tilmeldte.

Jeg har kastet mig ud i mange udfordringer gennem årene, men denne har været i top 5, både af teknisk sværhedsgrad og mental træning. Konklusion når Grønland siger ekstremt race, så er der tale om ekstreme forhold. Intet er kommet bag på mig, sådan skal det ikke forstås, men jeg har den dybeste respekt for folket, der går på jagt i disse områder dag efter dag, hvor rensdyrene bæres ned fra fjeldet på nakken.

Det har været en helt fantastisk oplevelse, det føles som en hel uge og ikke blot to dage i ødemarken. Jeg er stolt over at gennemføre og ikke mindst, fordi jeg havde besluttet, at gå turen alene og arbejde med mentaltræning.

Det eneste sted jeg ikke havde myggestik var på fødderne, ellers havde jeg det fantastisk efter 47 km i den barske Grønlandske natur. Måske udfordringen til næste år skal være en længere tur?





“Arrangørerne beskriver her rutens forløb og hvorledes turen forventes afviklet. Der er ingen tvivl om, at arrangørerne har lagt sig i selen for at skabe et spændende løb, og ikke uden en hvis risici, hvis ikke man passer på og er opmærksom på turen”.

### Om turen:

Nuuk Kapisillit Tour er en **extrem** tour på ca. 110 km. som skal gennemføres på 3 dage, turen har mange store højde meter.

Det er meget vigtigt at du har spist en solid morgenmad inden du starter under hele turen og at du IKKE har for meget oppakning med på selve dagturen.

#### Generelt:

Touren er meget krævende fjeldløb, det forventes derfor at du har god fysisk form, kondition, har et godt mentalt, og psykisk helbred, og at der under turen skal forventes rask tempo for at gennemføre, så du kan nå at hvile dig til næste etape. Nedenfor er beskrevet hvad du bør medbringe, samt andre emner som vi stærkt kan anbefale.

Vi skal gøre opmærksom på at der kan være glat efter regn, hvilket betyder at vi stærkt anbefaler at du har fodtøj på som matcher terrænet på fjeldet, samt en mindre sikkerhedspakke, til vabler, sår, og mindre rifter.

Vandrere starter to timer før det ordinære løb skydes i gang.

Dog startes 1. Etape ved under fængslet samtidigt.

#### Sikkerhedsmoment:

Det ønskes fra arrangørerne at der ikke høres musik med høretelefoner under Touren, da det er vigtigt at have fuld fokus på selve ruten, så det bliver muligt at være behjælpelig hvis nogen kommer til skade, og også for din egen sikkerhed.

#### Etaperne ganske kort:

1. Første etape går fra ved fængslet (nedenom fængslet), og op gennem Kuanninnguit og ned omkring "nedkørslen", på denne rute er der et stenskred hvor en særlig anvisning er påkrævet, der et tov og her er det vigtigt at vi går samlet hvis ikke du har prøvet turen før, herefter går turen videre til bunden af Kobbefjorden.

Her vil der være en Camp med telte som fordeles til deltagerne, hvor der dels vil der være aftensmad, kaffe, The, og Infomøde om næste dags fortsatte tur.

2. Dag to er den mest spektakulære tur med vandring på ca. 1300m højde på snedækket terræn på dele af turen, med masser af spændende fjordudsigt og mulighed for at få taget nogle flotte billeder undervejs.

I Qooqqut vil alle deltagere kunne forvente blive sejlet over elven, indtil Campen. Ligesom dag 1, vil der også her være aftensmad, kaffe, the, lidt afslapnings mulighed. Efter nærmere advisering, vil der blive afholdt Infomøde om næste og sidste dag, nemlig turen fra Qooqqut til Kapisillit.

1. Dag tre er den længste tur, men dog ikke nær så mange højdemeter. Her vil vi kunne nyde udsigten mod Ameralik fjorden på vej indtil Itinnera og videre til Kapisillit, hvis vi er heldige med **tidevandet**, er der her mulighed for "strandløb" mellem Itinnera og Kapisillit. Vi forventer at ankomme til Kapisillit i løbet af lørdag aften.

# Sølv- og guldnåle til KENDTE PE i PI-København

Under et møde mellem Forretningsudvalgene i PI-København og Dansk Politiidrætsforbund overrakte formand Knud Stadsgaard Dansk Politiidrætsforbunds sølvnål til Jesper Bangsgaard, forretningsudvalget i DPIF og Dansk Politiidrætsforbunds guldnål til Gunnar Nørager, formand i PI København.

Knud Stadsgaard udtrykte en stor tak til Jesper og Gunnar for deres indsat gennem mange, mange år i forskellige funktioner i Dansk Politiidrætsforbund og PI-København, og roste dem begge for i en svær corona-tid på hver sin måde at være medvirkende til at holde den idræts- og motionsmæssige fane højt og sikret, at medlemmerne har fået mulighed for at dyrke motion med de begrænsninger, som vi alle har været ramt af.

## Indstilling Jesper Bangsgaard medlem af forretningsudvalget

### Dansk Politiidrætsforbunds Sølvnål

#### MOTIVATION

Jesper, du har siden Repræsentantskabsmødet i foråret 2017 været valgt til forretningsudvalget i Dansk Politiidrætsforbund. I første omgang dog kun "på prøve", men allerede efter ca. et halvt år blev du endeligt udpeget og ved seneste repræsentantskabsmøde blev du endeligt valgt til posten.

Du udfører opgaven på fineste vis, og det skinner igennem, at du har stor interesse og glæde ved idrætten.

I forretningsudvalget nyder vi stor glæde af dine vejovervejede input omkring alle aspekter af Dansk Politiidrætsforbund – ikke kun når det går godt og vi buldrer derudaf med mange aktiviteter, men også når vi som under pandemien oplever lidt modvind.

Det skinner klart igennem, at du på mange måder – både som tidligere aktiv på DPIF's landshold, som nuværende aktiv motionist, som leder i PI-Københavns golfafdeling og som formand for DPIF's golf- og rekordudvalg – har en stor og bred berøringsflade, som kommer os alle til glæde og gavn.

Samtidig besidder du en meget fin administrativ tilgang til politiidrætten – en evne, som enhver forening ikke kan undvære.

Du har ved Folkemøderne på Bornholm i samarbejde med såvel ledelsen, Politiforbundet og den lokale politiidræt gennem flere år været tovholder på den praktiske udførelse af #DPIFibevægelse – en indsats, som har fået stor ros fra mange sider

Det er en stor fornøjelse at overrække dig Dansk Politiidrætsforbunds sølvnål.

*Knud Stadsgaard  
Formand  
Dansk Politiidrætsforbund*

*Jesper Bangsgaard får overrakt sølvnålen af formand for DPIF Knud Stadsgaard*





# PERSONLIGHEDER

*Gunnar Nørager får overrakt guldnålen af formand for DPIF Knud Stadsgaard*



Indstilling  
**Gunnar Nørager**  
formand PI-København

## Dansk Politiidrætsforbunds guldnål

### MOTIVERING

**Gunnar:** Du blev valgt ind i Dansk Politiidrætsforbunds fodboldudvalg ved DPIF's repræsentantskabsmøde i 2009, og du sad i udvalget de næste 4 år indtil du i 2013 overlod pladsen til en anden. I den periode var du bl.a. med til de nordiske politimesterskaber i fodbold på Island både som træner og holdleder for herreholdet. En særlig indsats var at du sammen med andre frivillige fra PI-København var en del af organisationskomiteen til de første officielle europæiske politimesterskaber i fodbold for kvinder, der blev afholdt i København i 2012.

Første gang vi kan se, at du optræder som repræsentant for PI-København som nyvalgt formand ved et hovedbestyrelsesmøde var den 26. april 2012 i Odense, og du har været foreningens repræsentant i hovedbestyrelsen lige siden.

Dog havde du med jævne mellemrum i årene før afløst din forænger på posten.

Du har sammen med andre frivillige i PI-København været den, der har stået i spidsen for, været tovholder på samt arrangør af adskillige danske politimesterskaber inden for stort set hele paletten af de discipliner, som DPIF udbyder af danske politimesterskaber. Ikke mindst var du én af ophavsmændene til ideen

med at sammenlægge flere af vores mesterskabsstævner til et stort stævne. Første gang var i 2015, hvor badminton/skydning og håndbold blev afviklet sammen, i 2017 blev bordtennis koblet på, og i 2020 skulle I være værter for de samme mesterskaber, men Corona situationen gjorde, at mesterskaberne måtte aflyses.

For din mangeårige indsats fik du ved PI-Københavns 100 års fødselsdag i januar 2020 overrakt DPIF's sølvnål.

Det er en stor glæde at overrække Dansk Politiidrætsforbunds guldnål til Gunnar Nørager, PI-København.

Med sportslig hilsen

*Knud Stadsgaard*  
Formand  
Dansk Politiidrætsforbund

DPIF guldnål nr. 116





# KRONJYLLAND OPEN

AF Torben Olesen, Randers PI  
FOTO Jørgen Krogh

Fredag den 18. juni 2021 var der tilmeldt 40 spillere, og der deltog 36 golfspillere i det årlige Kronjylland Open på Randers Fjord Golfklub. Banen og vejret viste sig fra den bedste side, men på banen var der dog noget drilsk græs, hvis man ikke blev på fairway.

Disse lange græsstrå gav lidt udfordringer, når slagene gik lidt i højre og venstre side. Som sædvanlig blev der sluttet af med præmieoverrækkelse og biksemad med diverse.

Ud over præmier fra RPI var der også sponsorgaver fra Spar Nord, Randers afdeling og Made in Himmerland. Derudover havde vinderen af stablefordkonkurrencen (den lokale Helle With) skaffet diverse beklædningsgenstande fra det nyligt overståede Made i Himmerland, og disse effekter blev fordelt ved lodtrækning.

Matchleder Karl Johan Sønderup styrede som altid stævnet, og ikke mindst spejlægene med sikker hånd.



Stævnets sjællandske deltagere Lars Lundquist og Brian Rasmussen, som sikrede sig en 5. plads i konkurrencen

## Husk at meddele adresseændring



AF Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

Modtager du pludselig ikke Politiidræt mere? Det kan være, at årsagen er, at du for nylig har skiftet adresse, og i så fald skal du huske at meddele din ny adresse til den politiidrætsforening, du er medlem af. Det sker nemlig ikke automatisk. Dansk Politiidrætsforbund og din lokale politiidrætsforening får ikke besked fra Folkeregistret, selv om du har meddelt Folkeregistret din adresseændring. Så fat i din lokale formand eller kasserer, eller hvem der står for styringen af politiidrætsforeningens medlemmer, og oplys om din ny adresse, så sørger denne for, at du fremover igen vil modtage Politiidræt.

Skulle det modsatte være tilfældet, at du ikke længere ønsker at modtage bladet, hvilket vi selvfølgelig ikke håber du gør, så er det samme procedure. Giv besked til din politiidrætsforening, og de vil sørge for, at du bliver slettet som modtager af bladet. **Husk altid at oplyse dit medlemsnr., der står på bagsiden.**

# VÆSKEINDT OG LANGE T

AF Kenneth Marloth Henze, Idrætskonsulent ved Politiskolen

Pas på med at drikke for meget rent vand/vand hvor der ikke er tilsat sukker og salte i forbindelse med meget lange træningspas eller konkurrencer (eksempelvis Marathon på omkring fire timers varighed). Du risikerer ved stort svedtab, der opvejes af overdrevent indtag af vand, hvor der ikke er tilsat sukker og salte, at kombinationen udløser u hensigtsmæssige forskydninger i din væske- og elektrolytbalance. Kroppens indhold af natrium/salt falder, når du sveder. Når svedtabet kombineres med et stort indtag af rent vand, fortyndes kroppens saltbalance yderligere. Denne kombination af svedtab og overdrevent indtagelse af vand kan i yderste konsekvens medføre kramper, bevidstløshed samt væskeophobning i hjerne og lunger. Derfor skal du hele tiden sørge for, at den væske, som du indtager ved langvarig træning med stort svedtab, er blandet med lidt salt og evt. noget sukker (1-2 g salt/liter og maksimum 60g sukker/liter). Jo mere sukker, du hælder i væsken, desto længere tid tager det før, sukkeret kan komme i blodbanen. Når væsken er kommet i blodbanen, er den med til at rehydrere dig. Så pas på med for meget sukker, hvis du sveder meget! Heldigvis tilpasser



# AG RÆNINGSPAS



kroppen sig til den træning, vi udsætter den for. Når vi træner i varme omgivelser, vil svedmængden således stige samtidig med, at elektrolyt/saltmængden i sveden falder. Det betyder, at vi kan træne os til at kunne præstere bedre i langvarige og varme træningspas.

Den optimale væskemængde og blandingsforhold varierer således alt afhængig af forhold som træningsvarighed, -intensitet samt temperatur, lokalitet og påklædning mm. De overordnede anbefalinger er dog, at indtagelsen bør være på ca. 150-200 ml. væske hvert 15-20 minut, svarende til ca. 600-800 ml per time.

- Kroppen skal tilføres nok væske, så væskebalancen kan opretholdes.
- Der skal indtages væske før, under og efter et hårdt arbejde.
- Kroppen kan tilføres små mængder af salte for at binde væske i kroppen og opretholde den kemiske balance.
- Ved langvarig fysisk aktivitet er det præstationsfremmende at tilføre kroppen væske tilsat sukker (kulhydrat) under aktiviteten.

## ER DU INTERESSERET I AT VIDE MERE OM VÆSKEINDTAG OG TRÆNING

Yeargin m.fl.:

Heat acclimatization and hydration status of American football players during initial summer workouts. In. J Strength Cond. Res. August;20(3):463-70.

McArdle & Katch & Katch:

Exercise Physiology. Kapitel 25.







Idrætsnyheder

---

PI København

---



# GENERALFORSAMLING

## PI-KØBENHAVN

PI-København afholder den årlige generalforsamling

**Torsdag den 14. oktober 2021 kl. 17.00**

Nærmere info vedr. sted tilgår, så hold øje på hjemmesiden  
[www.pi-kbh.dk](http://www.pi-kbh.dk)

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

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

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

Efter generalforsamlingen vil der være spisning, og ønsker man at deltage i denne spisning, skal tilmelding ske til Idrætskontoret [pi-kbh@politi.dk](mailto:pi-kbh@politi.dk) **senest den 30. september 2021**.

*Forretningsudvalget*

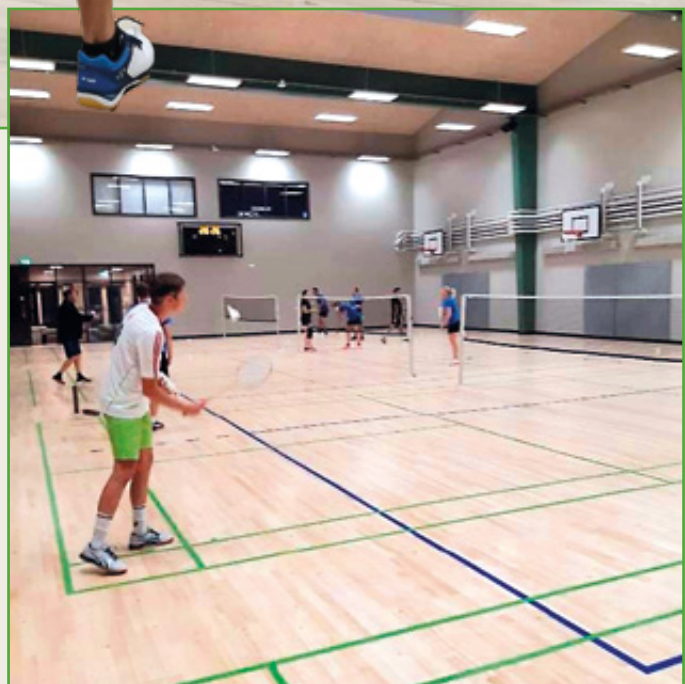












# Badminton sæsonen er skudt i gang

AF Mette Hansen, PI-København  
FOTOS Nikolaj Kjærsgaard, PI-København

Onsdag den 18. august kunne vi tage hul på sæson 2021/22 og hvilken fest. Vi var fuldt hold, hvor der kom nye ansigter, men også nogle gamle kendinge, hvilket vi er utrolig glade for, da corona i den grad har udfordret foreningslivet på godt og ondt.

Steffen, vores træner i PI-København, sørgede for lidt opvarmning, en "blid" omgang slagtræning efterfulgt af tre runder badminton. Nogle stod alle tre runder, mens andre måtte stoppe

efter to runder. Vi har en måned til holdturneringen starter, hvor vi lægger ud med en hjemmebanekamp mod SAIF. Vi håber og tror på, at vi har genfundet formen efter 2 sæsoner med coronanedlukning og napper sejr og 3 point. Med indsatsen fra årets første træning, tror jeg, at der venter en god og spændende sæson for PI-Badminton. Det var i hvert fald dejligt, at så mange blev og hyggede med i 3. halvleg, for 3. halvleg vinder vi i hvert fald altid, for er noget vi kan i PI badminton, så er det fællesskabet. Vi ses til mere fjer og hygge.







# Faroe Games

TEKST og FOTO Mathias Rosenkvist, PI-København, Judoafdelingen

Fra mandag den 7. – 11. juli var Morgan Aagaard Errboe, Julius Rosenberg, Magnus Rosenkvist og jeg fra PI-København på Færøerne for at deltage i et judostævne kaldet Faroe Games. Det var et sportsarrangement, som indeholdt mange forskellige sportsgrene, og vi deltog i judo turneringen. Vi ankom onsdag aften til Færøerne og blev indkvarteret på den skole, som vi skulle på bo på. Der fik vi alle tildelt luftmadrasser, som vi skulle sove på.

Det var dog først fredag og lørdag, at PI-Københavns kæmpere skulle på judomatten, da der torsdag var stævne for

U15 kæmperne. Dog fik vi lidt tid på judomatten alligevel, da der efter stævnet var en træning med de færøske judokæmpere. Samme dag tog vi på sightseeing, hvor vi så noget af den flotte færøske natur.

Fredag var det så U18 kæmpernes tur til at komme i kamp. Jeg var den første på matten, men blev desværre nød til at trække mig efter første kamp (som jeg vandt), på grund af en skade som jeg senere fandt ud af var et overrevet ledbånd i knæet. Julius og Morgan kæmpede begge i vægtklassen -66 kg og det blev en flot først plads til Morgan og en tredjeplads



Fra Venstre mod højre Mathias Rosenkvist, Magnus Rosenkvist, Morgan Aagaard Errboe og Julius Rosenberg

til Julius. Der blev også kæmpet "åben vægtklasse" som betyder, at alle kan være med uanset vægt. Der formåede Julius og Morgan igen at tage medalje.

Lørdag var det Magnus tur til at komme i kamp, han kæmpede i vægtklassen -60 kg. Morgan og Julius deltog igen i -66 kg, dog i senior klassen, hvilket betyder, at deres modstandere er en del ældre. Det sætte dog ikke en stopper for dem. Morgan måtte desværre udgå efter et par kampe, da

han mærkede problemer i knæet, men Julius fortsatte og fik endnu en flot tredjeplads. I -60 kg kæmpede Magnus sig direkte til guld med et par overbevisende sejre.

Søndag var det hjemrejse, dog skulle vi på en sidste sightseeing tur, hvor turen sluttede i lufthavnen. Turen bød på flot færøsk natur samt en lokal by, hvor vi fik prøvet traditionelt færøsk mad som spæk, hvalkød og fårepølse. Vi sluttede turen i bus mod lufthavnen.





# Tommy Macias deltagelse ved OL i Tokyo

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

Ved sommer OL i Tokyo 2020(21) deltog PI-Københavns svenske medlem, Tommy Macias. Resultatet blev desværre ikke, som vi havde håbet, men et vildt år for Tommy og os som følger ham. Tommy har et imponerende judo CV. Europa mester i 2019, yderligere 3 medaljer ved europamesterskaberne, diverse grand prix placeringer og VM sølv i foråret 2021, som det absolutte højdepunkt. Så forventningerne og mulighederne var høje inden OL i Tokyo.

Det skulle blive et anderledes OL for judo, både på grund af corona restriktioner og udskydelsen til 2021, men da judo er national sport i Japan, blev judoen særligt profileret og tiltrak massiv opmærksomhed.

Det blev også et særligt OL for PI, da vi havde hele 2 deltagere med. Tommy havde nemlig valgt sin faste PI makker som sparing, inden han skulle på måtten i Tokyo. Derfor deltog han sammen med undertegnede på en 10 dage lang pre camp i Japan sammen med det øvrige svenske landshold. Sverige havde hele 4 kæmpere udtaget til OL, og på pre campen skulle de sidste detaljer rettes ind, så Tommy var klar til

kamp. Det eneste der var fokus på under campen var, at gøre Tommy og de øvrige kæmpere så klar som overhovedet muligt. Pre campen stod på træning morgen og aften, med 100 procent fokus på træningen. Der var ingen sightseeing eller andre potentielt forstyrrende elementer.

Grundet corona restriktioner var det kun deltagerne, som efter campen drog videre til den Olympiske by og sparingspartnerne vendt hjemad. Under normale forhold ville sparingspartnerne følge med hele vejen.

Selve OL blev en kæmpe oplevelse, desværre var marginalerne ikke på Tommys siden. Tommy vandt den første kamp efter en hård og tæt kamp. I anden runde tabte han desværre i sidste øjeblik efter at have begået en mindre fejl, hvilket der ikke er plads til på dette niveau. En skuffet, men klogere Tommy.

Set tilbage har det været et lærerigt og fantastisk 2021, og vi håber alle på, at Tommy har fået blod på tanden til at kvalificere sig i OL 2024. Der er dog mange overvejelser, særligt i forhold til livet med familie, sport og ikke mindst økonomi.





# PI-Judo på Judo Danmark sommerlejr

AF Anton Skibsted Frejo, PI-København, Judoafdeling  
FOTO Per K. Tøndring, PI-København, Judoafdeling

Gerlev Idrætshøjskole dannede igen i år rammerne for den årlige træningslejr, hvor PI-Judo kunne stille med 17 topmotiverede kæmpere. Der var på lejren deltagende kæmpere fra Island, Sverige, Slovakiet, Polen og Tjekkiet.

Med to daglige træninger samt morgentræning var der rig mulighed for at give den gas. Det var en stor oplevelse og meget lærerigt at kæmpe og træne med kæmpere fra andre lande. Dagene bød på masser af judo og på sociale aktiviteter om aftenen, hvor de mange klubber og kæmpere kunne mødes. PI blev ligeledes inviteret til at besøge de andre klubber, hvilket forhåbentlig kan ske i fremtiden.

PI-Judo kunne som sædvanligt give de andre klubber stor modstand, og igen sætte sig i respekt som en hårdfør klub, hvilket de andre klubber ligeledes gav udtryk for.

På lejren var der gæstetrænere fra både Slovakiet og Tjekkiet med mange års erfaring og OL deltagelse, som stod for den daglige træning. Der blev undervist i effektive teknikker både i gulvet og stående, og i bedste østeuropæisk bryder stil. Da fredagen kom, var kroppen for mange både øm og træt efter de mange strabadser, og fredag aften blev der afholdt en stor afslutningsfest for hele lejren, hvor tøjlerne kunne slippes en smule.



Efter træningslejren var der for nogle af klubbens medlemmer mulighed for lidt restitution inden de igen skulle på træningslejr i Italien.

Alt i alt en uge, hvor PI-Københavns judoafdeling igen var stærkt repræsenteret på måtterne, og hvor der blev udvist stor energi, styrke og kampgejst, hvilket PI-Judo er kendt for.







*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 medlemsnummer - eks.: (A) 40-9999**, der står på linie 2 i adressen ovenfor