

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 7 • 2021



PFA OG DPIF I NYT SAMARBEJDE

GULD MEDALJE TIL LISA GJESSING VED PARALYMPISKE LEGE

**DANSKE POLITIMESTERSKABER I
7 M/K FODBOLD, MTB, O-LØB OG SPRINT**

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

Lisa Kjær Gjessing, Horsens PI, vandt guld i

tækwondo ved de Paralympiske Lege i Tokyo.

Foto: Lars Møller, www.larsmoeller.com

Deadline/Udgivelse

8/21

Deadline for indl. af stof: 5. november 2021

Udgivelse 17. december 2021

1/22

Deadline for indl. af stof: 24. januar 2022

Udgivelse 8. marts 2022

2/22

Deadline for indl. af stof: 7. marts 2022

Udgivelse 26. april 2022

3/22

Deadline for indl. af stof: 13. april 2022

Udgivelse 31. maj 2022

4/22

Deadline for indl. af stof: 23. maj 2022

Udgivelse 5. juli 2022

5/22

Deadline for indl. af stof: 4. juli 2022

Udgivelse 23. august 2022

6/22

Deadline for indl. af stof: 15. august 2022

Udgivelse 27. september 2022

7/22

Deadline for indl. af stof: 19. september 2022

Udgivelse 1. november 2022

8/22

Deadline for indl. af stof: 31. oktober 2022

Udgivelse 13. december 2022



Politiidræt

Leder	5
Dansk Politiidrætsforbund indgår ny samarbejdsaftale med PFA ..	6
En præstation uden sidestykke	8
Albaniløbet med mere end et års forsinkelse	10
DPIF Jubilæumscup	12
Husk at melde adresseændring	14
Danske politimesterskaber i o-løb og sprint	16
Danske politimesterskaber i mountainbike	20
De Europæiske politimesterskaber i cross	24
Vejle politiidrætsforening med ved Frøs stafet	27
Ironman 2021	28
Danske politimesterskaber i 7-m/k fodbold	32
Fodbold på tværs	36
Sydøstjyllands Gokart Grand Prix	38
Tilbageblik på DPIF 75 års jubilæum	40
Kollegamotion i Billund Lufthavn	42
Kredsmesterskaber i golf	43
Mindeord for Sabrina Mose Larsen	44
Mindeløb for Bjarne Vibe Djernæs	46
Sølvnlå til Søren Muhlig	49
Matterhorn Ultraks	50
Hvad bør politibetjente have fokus på i forbindelse med øvelsen kropshævninger	52

PI-Nyt

Fælles julefrokost	57
Træningstilbud	59
DHL Stafet	60
Hvor er det dog kedeligt når det er for godt vejr	62
Badmintonafdelingen	
Nogen gange må man også godt være heldig	65
Cykelafdelingen	
Sommer cup	66
Golfafdelingen	
PI Golf klubmesterskaber	68
Golfmatch mellem sportsjournalisterne og politiet	69
Motionsafdelingen	
Træningstur i Dyrehaven	71
Orienteringsafdelingen	
Nyt initiativ fra orienteringsafdelingen	72
Pokalløbet	72

Formand
Knud Stadsgaard

Næstformand
Jens Claumarch

Kasserer
Ole K. Jacobsen

FU medlem
Jesper L. Bangsgaard





Knud Stadsgaard
Formand



TILLYKKE

- ØVERST PÅ PODIET

- MEN DET ER LANGT MERE END "BLOT" GULD

LISA KJÆR GJESSING VANDT GULD I TOKYO

Lisa må være pavestolt – og med rette – for det er vi også i Dansk Politiidrætsforbund.

Fra os alle i DPIF skal der lyde et kæmpe TILLYKKE med guldmedaljen – vundet i disciplinen parataekwondo.

Den opdaterede læser har måske allerede læst nyheden på POLintra eller i nyhedsmedierne for snart mange uger siden, men det skal under ingen omstændigheder afholdes DPIF for også at hyldes Lisa for den ekstremt flotte præstation.

På vegne af os alle i DPIF skrev jeg en mail til Lisa, der til dagligt arbejder som specialkonsulent i Sydøstjyllands politi og naturligvis er medlem af DPIF via Horsens Politiidrætsforening, og gratulerede med det meget flotte resultat og den vundne OL guldmedalje. Lisa, der ved jeg skriver denne leder om at stå øverst på podiet, skrev tilbage, at hun takkede mange gange for vores opmærksomhed, og at hun var meget stolt, og at hun som jurist samtidigt måtte pointere (med et glimt i øjet), at det jo rettelig var en PL guldmedalje, og ikke en OL medalje som anført på POLintra. Lisa, din præstation er mindst på højde med en OL guldmedalje, ja, faktisk er vi mange der mener, at den vidner om en langt større præstation – nemlig en præstation der tager afsæt i det sygdomsforløb, som du for nu snart mange år siden har været

igennem og som efterfølgende har krævet viljestyrke, dedikation og omfattende og omfattende genoptræning. Din guldmedalje står da heller ikke blot alene, men er en kulmination efter mange forudgående vundne VM og EM medaljer.

Du udtrykker meget klart, at din guldmedalje ikke alene beror på din individuelle indsats, men i høj grad er baseret på en holdindsats, hvorfor du samtidigt dedikerer guldmedaljen til dine tre trænere samt din faste sparingspartner. Lisa, den omfavelse af hele teamet er mere end "blot" GULD – det viser meget om mennesket bag, det inspirerer og aftvinger samtidigt stor respekt.

Lisa, du kan være stolt, ganske som vi er vildt stolte i DPIF for at have en OL/PL guldmedaljevinder som medlem i Dansk Politiidrætsforbund.

TILLYKKE Lisa.

- ✓ for Politiidrættens
- ✓ #DPIFbevægelse
- ✓ 75 år ung

Knud Stadsgaard
Formand

PFA

Mere til dig



Næste
gen

PFA

Dansk Politiidrætsforbund indgår ny samarbejdsaftale med

PFA

Mere til dig

TEKST og FOTOS Nils Balck Møller, kundeforf PFA og Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund

Det er med stor glæde, at DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) kan annoncere PFA som ny samarbejdspartner. DPIF ser frem til et tæt og dynamisk samarbejde, hvor PFA blandt andet vil være synlige i vores medlemsblade. Desuden vil I sikkert også kunne opleve en repræsentant fra PFA til vores danske politimesterskaber og andre stævner rundt i hele landet.

Formand Knud Stadsgaard udtaler "Vi er meget glade for og faktisk også ret stolte af at PFA – én af de danske pensionskæmper, hvor vi alle som medarbejdere i politiet får placeret en del af vores

pension – har valgt at støtte op om os i politiidrættten. Jeg ser det derfor som en ganske naturlig og helt oplagt mulighed for et samarbejde. Et samarbejde, som vi glæder os til at udvikle over tid til fælles glæde for vores alles trivsel og sundhed".

"Vi er glade for det nye samarbejde med DPIF, hvor PFA kan synliggøre vores værditilbud til medlemmerne", udtaler Nils Balck Møller, kundeforf i PFA og fortsætter "PFA har allerede i dag et tæt samarbejde med Politiforbundet, og den nye samarbejdsaftale med Dansk Politiidrætsforbund falder godt i tråd med dette samarbejde".

EN PRÆSTATION UDEN SI



Lisa og Robert Hansen ved overrækkelsen af en hilsen fra Dansk Politiidrætsforbund

Jeg har selv stået med den i hånden. Tro mig – den er tung. "Den er lavet af mobiltelefoner", fortæller Lisa Gjessing, da jeg vejer hendes guldmedalje i hånden. Det vender jeg tilbage til – både at hun har vundet en guldmedalje, og også det med, at den er lavet af mobiltelefoner.

AF Robert Hansen, Sydøstjyllands Politiidrætsforening
FOTOS Louise Dyring Mbae, Line Hovgaard-Hansen og Ulla Kaspersen, Sydøstjyllands Politi

PÅ VEJ TIL TOKYO

Allerede i 2019 kom det mig for øre, at Lisa Kjær Gjessing var udtaget til De Paralympiske Lege i taekwondo i Tokyo i 2020. Som kolleger i Sydøstjyllands Politikreds vidste jeg på forhånd, hvem Lisa var, og ligeledes havde jeg et periferisk kendskab til Lisa's taekwondo præstationer, både før og efter det sygdomsforløb, som ramte Lisa, og som i 2012 resulterede i en amputation af venstre underarm. Jeg havde derfor allerede i begyndelsen af 2020 planlagt en artikel om Lisa til Politiidræt, men corona pandemien ændrede på de planer. Det gjorde jo så også afviklingen af De Paralympiske Lege, som blev udsat til 2021.

Pludselig gik tingene hurtigt, og Lisa var på vej til Tokyo i sommeren 2021, og den planlagte artikel, om at have en så højt kvalificeret og ekstrem dygtig idrætsudøver fra vores politikreds til et paralympisk lege, nåede ikke politiidrætsbladets sider, inden Lisa skulle kæmpe sine taekwondo kampe i Tokyo.

Ikke desto mindre var det med spænding, at jeg i medierne forsøgte at følge med i Lisa's kampe i Tokyo, når muligheden var der. Set i bakspejlet, hvor Lisa nu er kommet hjem med

en guldmedalje om halsen, kan det jo næsten ikke være mere optimalt, først nu at skrive artiklen om Lisa, nu hvor hun nåede toppen af toppen inden for sin sportsgren, og kom hjem med et bevis på, at have udført en præstation helt uden sidestykke.

KARRIEREN TAGER SIN BEGYNDELSE

Lisa Gjessing begyndte at dyrke taekwondo som 13 årig, og ret hurtigt stod det klart, at hun havde talent for sporten. Både danske og nordiske mesterskaber kunne hurtigt skrives på sports cv'et. Og landsholdet havde også fået øje på Lisa's talent. Et talent, der lige ved og næsten, skulle have bragt hende til OL i 2004, men som glippede i sidste øjeblik. Men Lisa arbejdede videre med sine sportslige ambitioner og trænede målrettet mod andre mål og drømme, som også indbefattede flere år på landsholdet. Drømmene fik en brat ende, da hun fik konstateret kræft i venstre hånd, og efterfølgende i 2012 fik amputeret venstre hånd og underarm. Men den livslange passion for taekwondo sporten afholdt ikke Lisa for at fortsætte med sin idræt. Hun har efterfølgende vundet EM og VM fire gange. I en alder af 43 år har Lisa nu siden 2017 ligget nummer et på verdensranglisten. I 2019 vandt hun EM for femte gang, og hun har ikke tabt en kamp i sin vægtklasse i 8 år.

DESTYKKE

Lisa med sin træner



Sådan ser en guldmedalje ud



Daniel Wagner og Lisa Kjær Gjessing ved indmarchen til Paralympiske Lege i Tokyo



PARALYMPISKE LEGE I TOKYO

Ved indmarchen til legene i sommeren 2021 bar Lisa Dannebrog ind sammen med atleten Daniel Wagner. Der skulle dog gå næsten 2 uger, inden Lisa selv kom i gang med sine kampe. Hun var således den sidste dansker, som kom i aktion, men man må så også sige, at hun gjorde det med manér. Hun kæmpede sig til Danmarks tredje guldmedalje, og afsluttede legene så eftertrykkeligt ved at besejre britiske Beth Munro med cifrene 32-14 i finalen, hvor Munro's endelige nederlag blev beseglet med et sjældent udført firepointspark fra Lisa side, hvilket betød en føring på 20-5 til Lisa. Og så var det efterfølgende blot et spørgsmål om, hvor stor sejren størrelse ville blive, som altså blev helt suverænt med 18 points forskel. En virkelig magtdemonstration fra Lisa's side, som kort efter kunne modtage guldmedaljen om sin hals.

DEN ER LAVET AF MOBILTELEFONER

Lisa Gjessing er jurist og juridisk specialkonsulent hos Sydøstjyllands Politi, som har hovedsæde i Horsens. Da Sydøstjyllands Politi stadig har sine 6 lokale politiidrætsforeninger i kredsen, er Lisa medlem hos Horsens Politiidrætsforening. Og som hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund for Sydøstjyllands Politiidrætsforening havde jeg dermed også den glæde, at kunne besøge Lisa på politigården i Horsens, efter hun var kommet hjem fra Japan, og

overrække hende en hilsen fra Dansk Politiidrætsforbund. Det var her ordene faldt: "Den er lavet af mobiltelefoner". Og det krævede jo så en nærmere forklaring.

"Jo, altså alle medaljerne er lavet af genanvendt guld, sølv og kobber fra mobiltelefoner, som blev indsamlet over alt i Japan. Japan og den Olympiske komite vil gerne signalere bæredygtighed, og har dermed udvundet metallerne af skrottet mobiltelefoner og andet elektronik, som er blevet kasseret, og derefter lavet medaljer ud af det", fortæller Lisa mig, inden jeg ydmygt leverer medaljen tilbage til Lisa.

Dansk Politiidrætsforbund vil hermed ønske Lisa et kæmpe tillykke med guldmedaljen. En kæmpe præstation – uden sidestykke – som viser, at trods alvorlig livstruende sygdom, så kan viljen og ikke mindst opbakning fra familie og omgangskreds resultere i en guldmedalje. Politiidræt følger op på den del af Lisa's forløb, da Lisa (bl.a som ambassadør for Stafet for Livet (Kræftens bekæmpelse), selv har udtrykt ønske om at fortælle om sin kamp og vejen frem til guldmedaljen i Tokyo.

FAKTA OM MEDALJERNE

Til udvinding af medaljerne blev der indsamlet 80.000 tons mobiltelefoner og andet elektronisk skrot, heraf udgjorde mobiltelefonerne 6 millioner telefoner. Af det indsamlede skrot blev der udvundet 32 kilo guld, 3.500 kilo sølv og 2.200 kilo kobber, som blev anvendt til at lave medaljer af.



ALBANIØBET

Starten på løbet.

AF Bjarne Rasmussen, Fyns Politiidrætsforening
FOTOS Hans Aage Hvalsø Hansen, Fyns Politiidrætsforening

Efter tre forgæves forsøg på at gennemføre 2020 udgaven af "Albaniløbet", lykkes det endelig at få afviklet løbet den 14. september 2021. Vi har mødt stor forståelse fra skovejeren og Glamsbjerg Fritidscenter, hvor vi efter tre aflysninger igen kunne indgå aftaler. Hvalsø Hansen, der igen var banelægger, kunne hente sine udkast til de 6 baner frem fra gemmerne og finpudse dem. Der blev igen rekonosceret og lavet nødvendige rettelser på løbekortet "Krengerup". Med i alt 48 tilmeldte nåede vi desværre ikke tidligere års antal deltagere, men dog et tilfredsstillende antal på baggrund af den komprimerede terminsliste forårsaget af de mange "corona udsættelser". På grund af manglende tilmeldinger på banerne 1, 5 og 6 blev disse ikke gennemført, hvilket betød, at nogle få blev "tvunget" på baner med en større sværhedsgrad.

Deltagerne udtrykte stor tilfredshed med banerne, og absolut ingen syntes det havde været let. Glædeligt var det, at der trods sværhedsgraden kun var ganske få, der måtte opgive at finde alle poster, og i øvrigt også positivt at der kun var få, der ikke mødte til start.

Arne P





Fremkald til start.



Der diskuteres vejvalg efter løbet.



Løberne bliver kaldt frem - en hvert minut. - Rigmor Schou er klar til start. Og derefter følger Jørn Lind

Det første "Albaniløb" blev afviklet i 1956 i Svanninge. Bryggeriet Albani havde skænket en pokal til det vindende hold, deraf navnet, som vi har valgt at bibeholde, selv om bryggeriet ikke længere er sponsor. I de forløbne år har der kun været få år, hvor løbet af forskellige årsager ikke har været afviklet. Ved dette års løb var der et usædvanligt jubilæum. Arne Pedersen, Randers Politiidrætsforening deltog i sit "Albaniløb" nr. 50, som han gennemførte i fin stil. STORT TILLYKKE til ham.

I Fyns Politiidrætsforening har vi ikke haft det store held med at rekrutterer nye o-løbere, men vi har i kraft af pensionister og andre civile medlemmer en pæn repræsentation ved de forskellige politiløb, ligesom det er de gamle, som trækker læsset ved afvikling af vores eget arrangement. Stor tak til banelægger Hvalsøe Hansen, banekontrollant Jørgen Olesen, samt øvrige pensionister, der medvirkede til afvikling af løbet. Tak til Odense Orienteringsklub for at stille materiel til rådighed.

MED MERE END ET ÅRS FORSINKELSE



Fremkald til start. Det regnede lidt til at begynde med.



Betragtninger fra en MC på en helt fantastisk sensommerdag

DE DANSKE MILITÆRE FORBUNDSMESTERSKABER OG FINALE I DPIF JUBILÆUMS CUP

Den Kongelige Livgardes Idrætsforening *****
Forygende frivillige fra Livgarden *****
Flad men teknisk udfordrende rute *****
Stemningen og humøret *****
A-gruppen *****

De mange stjerner var de optimale rammer til:

DE DANSKE MILITÆRE FORBUNDSMESTERSKABER

Torsdag den 9. september 2021

Karlebo

&

4. AFDELING AF DPIF JUBILÆUMS CUP

Torsdag den 9. september 2021

Karlebo

AF Jørgen Guldborg, formand for Cykeludvalget i Dansk Politiidrætsforbund
FOTOS Arkivfotos fra Dansk Militært Idrætsforbund og Dansk Politiidrætsforbund

I det flotteste sensommervej man tænke sig kan bød Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) velkommen til finalen i årets DPIF Jubilæums Cup (Dansk Politiidrætsforbund), der var henlagt til en 15 km rundstrækning med masterstart fra Karlebo Skole i Nordsjælland og med Den Kongelige Livgardes Idrætsforening som de tekniske arrangører v/Henrik Seelmecezi Lehmann & Crew fra Livgarden.

TIDSKØRSEL

Det skal lige med, at dagen forinden havde DMI afholdt enkeltstart for en lille eksklusiv gruppe, der kæmpede om medaljerne i deres forbundsmesterskab i tidskørsel over en ca. 16 km lang distance, som blev kørt på en rundstrækning på 8 km uden for Karlebo. De hurtigste tider blev for øvrigt sat af ryttere fra det danske bruttolandshold i landevejscykling under Dansk Politiidrætsforbund, der deltog uden for konkurrencen.

I ALT 47 RYTTERE VAR TILMELDT FINALEN I DPIF JUBILÆUMS CUP

De var alle klar til start fra kl. 12.00 i Karlebo og det i det mest fantastiske vejr, som jo gjorde det hele meget nemmere på dagen for alle, og indbød til en langt smukkere oplevelse i de naturskønne omgivelser i det nordsjællandske.

De første 10 km blev kørt som master anført af de uddannede MC Marshals fra MC Task Force i Rigspolitiets Idrætsforening, hvorefter løbet blev givet frit. Lige fra den skarpe start gik det løs i alle klasser, og der blev kørt flotte cykelløb på den flade men teknisk svære rute i Karlebo.

Alle dagens deltagere præsterede på et højt niveau, og på trods af den flade rute kom der hurtigt en udskilning i felterne. I mangel på stigninger blev farten blot sat op, så mange havde svært ved at følge feltet. Det blev et lidt anderledes cykelløb end de gange, hvor der har været fokus på mange højdemeter. Det er dog fejlagtigt at tro, at dette 'flade' cykelløb var nemmere at følge med i, det var måske nærmere det modsatte.

Bemærk
at den samlede
resultatliste både kan ses på
www.politisport.dk
og
www.run2you.dk

UDVALGTE RESULTATER FRA FINALEN

Kvinder: (3 omgange á 15 km, i alt 45 km)

1) Lena Hegelund Jørgensen DMI 1.29,41

Begynder: (3 omgange á 15 km, i alt 45 km)

1) Thomas Collin 1.37,52

Mesterklassen: (6 omgange á 15 km, i alt 90 km)

1) Martin Asvig Pedersen Randers 2.12,33

2) Jakob Hoffmann Århus 2.12,34

3) Nicolai Thoning 2.19,42

Klasse 1: (6 omgange á 15 km, i alt 90 km)

1) Troels Hansen København 2.28,37

2) Emir Alexandre Rosenberg København 2.30,15

3) Rasmus Rye Simonsen DMI 2.30,18

Klasse 2: (5 omgange á 15 km, i alt 75 km)

1) Jens Lunde DMI 2.02,06 (581)

2) Rene Hansen DMI 2.02,06 (800)

3) Mikael Kriegbaum Vejle 2.02,06 (901)

Klasse 3: (5 omgange á 15 km, i alt 75 km)

1) Jens Glerup Odense 2.02,06 (081)

2) Kim Løvkvist Roskilde 2.02,06 (221)

3) Henrik Svane DMI 2.02,06 (272)

Klasse 4: (4 omgange á 15 km, i alt 60 km)

1) Frank Reuter, København 1.43,16

2) Lars Otto Jensen DMI 1.49,57

3) Carsten Van Hauen DMI 1.52,29

I alt 41 ryttere gennemførte dagens afdeling i Karlebo i Nordsjælland.



IMPONERENDE HASTIGHEDER

Flere af vores gode folk fra bruttolandsholdet deltog i finalen, og alle viste de gode takter. Her skal med, at Martin Asvig Pedersen og den danske politimester Jakob Hoffmann, alene var i front i store dele af løbet, kørte de 90 km på 2.12, hvilket er mere end 40 km/t i gennemsnit. Dansk Politidrætsforbund har på nuværende tidspunkt et større antal ryttere, der alle kører på et højt plan herunder licensløb.

Vi savner dog endnu flere kvinder på startlisten, tak.

POLITIET DOMINERER MESTERKLASSEN

Alle i top-10 i Mesterklassen er ryttere fra det danske bruttolandshold (politilandshold) i landevejscykling. Vi har nok aldrig haft så megen kvalitet og bredde i forhold til Mesterklassen, og det er spændende af følge alle rytterne og deres høje niveau. Jeg havde til finalen fornøjelsen og på MC at følge Jakob Hoff-

mann og Martin Asvig Pedersen på deres ridt i front og udbrud over 45 km, og det var en hæsblæsende fornøjelse på dagens meget hurtige rute.

BRUTTOLANDSHOLDET

Det stærke bruttolandshold kommer forhåbentligt i aktion frem mod et muligt europamesterskab i 2022, nu hvor Schweiz valgte at aflyse mesterskaberne i 2021. Der må kunne findes en arrangør, der kan og vil gennemfører de store mesterskaber næste år.

A-GRUPPEN, FØRSTEHJÆLP OG HJERTESTARTER

A-gruppen af MC Marshals bestod til finalen i DPIF Jubilæums Cup af teamleder Jørgen Guldborg, Bent Jørgensen; Jens Emerslund; Johnny Rahe; Flemming Hedegaard Wagner og Svend Bjørn Christensen suppleret af Katja Grith og Jari Hansen fra TO Task Force, alle fra Rigspolitiets Idrætsforening.

LIVGARDEN OG ALLE DE FRIVILLIGE

TAK til alle for en fin finale i DPIF Jubilæums Cup. En særlig tak til Henrik Seelmecki Lehmann & Crew fra Livgarden der alle leverede til UG og var en medvirkende årsag til at højne sikkerheden, således vi positivt undgik uheld og styrt, tak. I dagens anledning havde Henrik succes i forhold til at få en masse unge frivillige fra Livgarden til at støtte arrangementet ude på ruten. Det fungerede særdeles flot.

TAK TIL HENNING JUHL OG NIKOLAJ MATZEN

Ligeledes en stor tak til Henning Juhl fra hovedbestyrelsen i Dansk Militært Idrætsforbund samt Nikolaj Matzen, der er formand for cykeludvalget i DMI. De assisterede på fineste vis arrangørerne med den store praktik til finalen i Karlebo, ligesom de forestod præmieuddelingen og herunder uddelingen til den samlede præmierække efter årets CUP.

Se udvalgte resultater fra det samlede resultat i omhandlende artikel.

TAK TIL OLE KJÆR JACOBSEN OG JENS CLAUMARCH FRA FU I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Det skal være usagt, om det er den høje gennemsnitsalder i cykeludvalget, som har nødvendiggjort, at vi har måtte trække på hjælp fra FU. Sikker er det dog, at Ole og Jens har ydet et stort stykke arbejde med hele programdelen og resultatformidlingen til DPIF Jubilæums Cup igen i år.

Der skal lyde en stor tak fra alle i Cykeludvalget.



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 nye 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.**



FREMTIDEN?

EN FORTSÆTTELSE

Cykeludvalget i henholdsvis Dansk Militært Idrætsforbund og Dansk Politiidrætsforbund har sammen med de udvalgte HB medlemmer Henning, Ole og Jens planlægningsmøde senere i efteråret, hvor vi skal vende mulighederne og ændringer i forhold til en eventuel fortsættelse af det fine samarbejde om en landevejs cup for alle vores medlemmer. Der er så mange medlemmer i de to store forbund, at der burde være mange flere til start, hvilket vi vil arbejde på. I skrivende stund tror jeg på en gentagelse og et stort 2022 for cykelsporten og med mange flere deltager på startlisten fra forsvaret og politiet.

DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I LANDEVEJSCYKLING I 2022

Rigspolitiets Idrætsforening er arrangør af DPM næste år, og vi håber på en dato/placering i juni umiddelbart op til Tour de France starten i Danmark. Vi arbejder på at gøre dette mesterskab til noget ganske særligt og med en stor deltagelse, og hvordan vi lykkes med dette, det har vi bl.a. seminar om primo november d.å., hvor alle nøglehjælperne i foreningen samles en hel weekend.

DEN SAMLEDE RESULTATSTILLING I DPIF JUBILÆUMS CUP 2021

Damer

1) Lena Hegelund Jørgensen	DMI	8 point
2) Line Lundbak	Hobro	8 point
3) Trine Poulsen	København	8 point

Begynder

1) Henrik Andersen	DMI	12 point
2) Flemming Bach	DMI	9 point
3) Thomas Collin	Rigspolitiet	8 point

Mesterklassen

1) Martin Asvig Pedersen	Randers	21 point
2) Jakob Hoffmann	Århus	20 point
3) Nicolai Thoning	Nordsjælland	9 point

Klasse 1

1) Kasper Strøm	DMI	10 point
2) Troels Hansen	København	9 point
3) Jesper Andersen	Randers	8 point

Klasse 2

1) Mikael Kriegbaum	Vejle	16 point
2) Rasmus Feldballe	Viborg	10 point
3) Thomas Veje	DMI	9 point

Klasse 3

1) Henrik Svane	DMI	19 point
2) Jens Glerup	Odense	12 point
3) Kim Løvkvist	Roskilde	10 point

Klasse 4

1) Ken G. Hansen	København	15 point
2) Ole Kjær Jacobsen	Rigspolitiet	15 point
3) Frank Reuter	København	8 point

POKALEN I HOLDKONKURRENCEN GIK IGEN I ÅR TIL DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

DMI 142

DPIF 399

DANSKE POLITIMESTERSKABER I O-LØB OG SPRINT





Hvorfor bruge fridage på det?
Fordi sport bliver til fællesskab
og giver venskaber



AF Ea Nielsen, PI-København, O-løbsafdelingen
FOTOS Jan Kofoed, PI-København

Jeg bliver tit mødt af, at jeg farer rundt til en masse arrangementer, specielt orienteringsløb. Politiets løb ligger altid om formiddagen, hvilket betyder, at jeg skal tage fri for at kunne deltage, efter jeg er overgået til dagtjeneste for små fire år siden.

Hvorfor gør jeg det så? Hvorfor bruge en fridag for at løbe en times tid... eller to, hvis det er den dag man kommer lidt ud af kortet?



For det er fedt, det er socialt og mega hyggeligt.

Jeg har, siden jeg for alvor begyndte

at bruge politiets idrætsforening, fået relationer i hele organisationen, på tværs af kredse, anciennitet og charge. I skoven er der ingen stjerne på skulderen. Det giver en masse på den sociale konto, men også brugbart arbejdsmæssigt. Det har aldrig skadet at have gode relationer i det ganske land.

Mit største ønske er, at endnu flere får øjnene op for hvad sporten kan. Næmlich give fællesskab og venskaber. Og her er vores DPM'er (Danske politimesterskaber), en stor medspiller. For her er der tid til hyggen og samværet. Som med alt andet, så måtte vi vente lidt på at kunne deltage i DPM i orienteringsløb grundet corona, men planerne kunne heldigvis trækkes frem fra skuffen og endelig bruges her i september.



Politiets Idrætsforeninger i Horsens, Fredericia, Haderslev og Esbjerg var gået sammen

om at give os tre fantastiske dage med indkvartering v/Dancamp Trelde Næs nord for Fredericia og løbsområder ved Kolding og Middelfart.

Vi mødtes tirsdag den 7. september, hvor der var "fri start" i tidsrummet 15-16, også kaldet "put and run", hvilket betyder, man bare dukker op ved start, får et kort og løber. Denne dag løbes der prolog, som er opstarten på DPM, dvs. et løb der ikke tæller med i mesterskaberne.

Jeg startede lidt sent. Jeg er tidsoptimist, så jeg kommer kun i god tid, når jeg kører med de andre... så det gør jeg som regel, men ikke denne gang. Så lidt sen start for mit vedkommende, men stadig inden kl. 16.

Starten gik fra campingpladsen på Trelde Næs, og jeg må indrømme, at jeg ikke helt havde sat mig ind i, hvilket terræn vi skulle løbe i, men med sen start, er man så heldig, at der allerede er løbere, der er kommet i mål, så når man får kommentaren: "Skal du løbe i de bukser?", da jeg stod i tre kvart lange løbebukser, så kan man lige så godt skifte til lange, for så ved man der er skov, med risiko for brandnælder og brombær!

Rigtig godt løbe vejr og jeg synes det går godt. Ingen pr. på løbetiden, men posterne findes forholdsvis fornuftigt... lige indtil jeg næsten er i mål.



Posten driller og er ikke til at finde, selvom der er stor sø lige ved siden af og en stor vej, så der er masser at pejle efter. Jeg er, hånden på hjertet, ikke den bedst orienteringsløber, der tager jeg hatten af for mange af de andre erfarne løbere, der imponerer løb efter løb, men jeg har trods alt løbet siden 2013, så synes faktisk, at denne post burde være forholdsvis nem. Jeg leder og leder, jeg finder både brøddæksler og å løb og endda små broer, der passer med, hvor jeg er på kortet, men ingen post, og jeg tænker, at nogen må have taget den post, for det kan jo umuligt være mig den er galt med?

Og for en gangs skyld var det ikke mig, den var galt med, posten var blevet fjernet! Jeg var åbenbart for langsom, for de tro-

ede, alle løbere var kommet ind, så kunne de jo godt begynde at hente posterne ind. Ingen nævnt, men pludselig kom posterne "løbende" ud til mig, med en undskyldning, og så kunne vi følges af tilbage, hvor jeg løbende fik lov at klippe posten i hånden, når vi kom til det rette sted. Der blev givet undskyldnings



vin, hvilket vel er fair nok, for de 20 minutter jeg forvirret ledte forgæves derude? Men alle ved jo, at når der er givet kage/vin så er alt forladt.

Efter løbet var vi en flok, der hoppede i havet med den smukkeste udsigt, mens andre nød vin og hyggede ved hytterne inden



den fælles aftensmad. Igen kan det bekræftes, at politifolk tager godt fra sig!

Onsdag stod den på DPM i Stenderup Skovene ved Kolding. Kanon vejr og de smukke-

ste omgivelser. Jeg havde forvildet mig ud på den lange svære bane i anledning af DPM, og pyha, det var hårdt, så det var en meget tiltrængt dukkert, der blev nydt efter løbet, hvor der også blev serveret grillpølser, klasse arrangement. Og hvor heldig er man lige at kunne det i september?

Det var tydeligt at se, at terrænet havde været lidt barskt, da flere sad med rifter og blod... nogen mere end andre. Vi er lidt seje os orienteringsløbere, sådan nogen brombær og grene skal ikke stoppe os.

Retur ved campingpladsen indtog nogen af os "badelandet". Vi havde det sjovt nok for os selv, da temperaturen godt kunne have brugt et nyk op. Kammeratskabsaftenen var som altid vellykket, der blev hygget, spist, fortalt røverhistorier og selvfølgelig-

lig uddelt præmier. På dame siden var Karina Mejnborg så sej at rykke op på den lange svære bane, så vi var tre, og derved kunne lave et officielt DPM, og de hurtige ben kunne snildt overhale mig på den lange rute, så velfortjent snuppede hun sølv medaljen foran mig, og den hurtige og stabile Camilla Rath nuppede endnu engang guldmedaljen. Alle tre podie piger fra PI-København.

Sprinten forgik i Middelfart. I en sprint er terrænet lettere, da der er mere at pejle efter, da det som regel afholdes i byer, så der skal fart over futterne, da banerne også er kortere.

Selvom jeg synes, det er federe at løbe i skoven, har jeg erkendt, at jeg er bedst i sprinten, men selvom jeg måske orientere mig en smule bedre end Camilla i sprinten, så slår hendes hurtige ben mig lige akkurat... igen... Sølle 1 minut og 18 sekunder. Jeg går i træningslejer til næste år! Og ja de 78 sekunder kan man finde mange steder.

Tak til arrangørerne, og specielt Esben Blicher for det gode vejr, det havde han åbenbart skaffet, så godt gået. Men ikke mindst tak til alle jer der deltog. Mange af os kender efterhånden hin-



anden, og det er lige hyggeligt hver gang, men der dukker også nye ansigter op, og det er så herligt, bliv ved det det, prik til folk og sig videre, at det er fridagene værd. Det giver fællesskab og venskaber.



Danske politimesterskaber i mountainbike i Svendborg



Feltet klar til start

AF Jens Glerup, Fyns PI

FOTOS Gunnar Andersen, Fyns PI / DPIF

Helt tilbage i 1921 blev Svendborg Politi Idrætsforening grundlagt og i anledning af det meget runde jubilæum, havde DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) tildelt afviklingen af årets MTB mesterskab til netop Svendborg PI. I alt 21 ryttere havde fundet vej til det Sydfynske. Syv foreninger var repræsenteret og måske ikke overraskende, var Fyns PI bedst repræsenteret med 8 deltagere.

Vejret var perfekt til race, 16 grader og overskyet. Først sidst i løbet kom lidt regn, der ikke nåede at få den store indflydelse på løbet, blot blev cyklen en anelse mere levende på de tilbageværende rødder.

Ruten lå primært i skov, men også en tur ned, og ikke mindst op fra den tilstødende grusgrav, hørte med til hver omgang, der officielt var 3,2 km lang (min GPS viste et snit på 3,8 km). Ruten var sjov og udfordrende med meget op og ned og ud og ind, men stadig med et fint flow. Deltagernes køre færdigheder er altid meget forskellige i sådanne konkurrencer, men jeg følte, at ruten havde et passende niveau til at udfordre de bedste og ikke være farlig for de næstbedste.

Få minutter i elleve stod Svendborgs borgmester Bo Hansen klar på startstregen. Han sagde et par få velvalgte ord til os deltagere, inden han skød løbet i gang.

Ud over mesterskabsklassen hos mænd og kvinder var deltagerne inddelt i 4 klasser efter alder. Alle blev sendt afsted i et stort felt. Det kan give lidt forvirring – hvem er egentlig ens egne konkurrenter, og hvem har man ikke behov for at holde øje med. Men da deltager antallet i de enkelte klasser var meget beskedent, var problemet mindre, end det kunne have været.

De første ca. 150 meter var en lidt bredere startstrækning uden for selve rundstrækningen. Der blev som sædvanligt lagt fra land som lyn og torden, da startskuddet lød, og da vi kort efter kørte ind på rundstrækningens singletrack, havde alle fundet eller blevet presset ind på en række. De forreste holdt speederen i bund, og hurtigt kom der lidt luft mellem de enkelte ryttere. Afstanden blev øget yderligere, da vi 600 meter fremme på sporet kørte første tur i grusgraven.

GRUSGRAVEN

Ved ind- og udkørsel til grusgraven havde arrangørerne meget opfindsomt lagt en tidtagnings måtte ud, så alle deltagere fik noteret deres tid på alle omgange. Der var således indlagt en lille konkurrence i konkurrencen. Den senere vinder af mesterskabsklassen Søren Albertsen klockede de fire bedste tider, og han blev således en fortjent vinder af den lille konkurrence med den hurtigste tid på 1.54.012 min., som han satte på sin anden omgang.

MESTERSKABSKLASSEN

I mesterskabsklassen stillede kun tre ryttere til start. Det var Søren Albertsen og Rasmus Feldballe fra Viborg PI og Mathis Østergaard fra Fyns PI. Hvor de to førstnævnte er særdeles kendte ansigter, var Mathis debutant. Debutant i politiregi, men ikke i MTB-regi. Mathis stillede til start på noget, der lignede en enduro bike med dropper post og flade pedaler. Et setup til skæg og ballade, men nok ikke det hurtigste setup i en XC-konkurrence. Mathis havde en god oplevelse, men ifølge de to førstnævnte kunne han ikke følge med. Og det var ingen skam, for Søren og Rasmus fløj afsted og satte de bedste omgangstider af alle hele løbet igennem.

Særligt Søren skilte sig ud og kørte nærmest umenneskeligt stærkt i forhold til os andre dødelige. Han var således også den eneste, der nåede ud på en 6. omgang inden for de første 75 minutter. Jeg selv fik syn for sagen på nærmeste hold, da Søren hentede mig med en omgang kort før mål. Tænk sig - efter kun godt 5 kvarters kørsel henter han mig med en hel omgang! Alene på sidste omgang tager han 3 minutter på mig. Ikke fordi jeg kører specielt hurtigt, men jeg synes dog, jeg skød en fornuftig fart i min jagt på min nærmeste konkurrent Kim Løvkvist, der napper sølvmedaljen i vores klasse.

GODT FORBEREDT VINDER

I en efterfølgende snak med Søren, afslørede han, at han havde ramt en rigtig god form. Ikke opbygget med øje på DPM, men bygget op over længere tid for at stå bedst mulig rustet til deltagelse i Alpen Tour Trophy. Et 4 dages MTB etapeløb i Østrig i juni måned. Et løb som Søren havde tilmeldt sig sammen med

kammerat og kollega Jeppe Sørensen. Desværre blev Jeppe skadet og kunne derfor ikke deltage. De fik startpengene overført til næste års udgave, så vi kan nok forvente en lige så skarp Søren til næste års DPM.

Søren erkendte dog, at var Jeppe ikke blevet skadet, havde han nok løbet med mesterskabet. I samtlige af deres fælles træninger havde Jeppe givet Søren baghjul. Som om Alpen Tour form ikke var nok, så var Søren i Harzen i weekenden op til løbet for lige at pudse formen af.

KVINDEKLASSEN

Som hos herrerne var der kun 3 deltagere til start, og på samme måde - med 2 rutinerede og 1 debutant. Rutinerede Tabita Hartmann-Hansen løb med en suveræn sejr foran en lige så suveræn sølvmedalje vinder Line Folkmann fra Århus PI. På tredje pladsen endte lokale Julie Tvedebrink. Det var Julies første MTB løb, og cyklen var lånt af en kollegas kone. Cyklen fik hun overdraget kort før start, så med blot lidt opvarmning på cyklen, gav hun sig i kast med løbet, og lagde sig respektfuld bagest fra start. Respekt overfor ruten, cyklen og konkurrenterne. Selv om Julie måtte (frivilligt) af cyklen flere gange undervejs, klarede hun sig igennem på fin vis. Hun holdt bevidst lidt igen, så hovedet var klart, og der var overskud til at styre cyklen. Godt nok ejer Julie ikke en mountainbike, men hun holder sig i form på sin racercykel og kaster sig også gerne over crossfit, når tiden er til det.

Apropos respekt for ruten. Tabita fortalte før start, at hun og husbonden Lasse havde været på Sydfoyn her i sommer, hvor de havde testet ruten. Da var de blevet enige med hinanden om, at det forholdsvis høje drop på den smalle nedkørsel i den tætte skov ikke var del af ruten. At det ikke forholdt sig sådan, var lidt intimiderende for Tabita, der derfor valgte at trække ned over droppet. Den løsning var hun sikkert ikke alene om, og med hendes gode fysik og kørefærdigheder blev det jo alligevel til en suveræn sejr.

TÆT KAMP I KLASSE 3

Med 6 deltagere var klasse 3 den største i løbet. Klassens se-

Dansk politimester Søren Albertsen, Viborg PI



Dansk politimester hos kvinderne - Tabita Hartmann-Hansen, PI Midt- og Vestsjælland





Line Folkmann, PI Aarhus
- nr. 2 hos kvinderne



nere vinder Lars Henrik Jensen lagde i vanlig stil hårdt fra land, og da vi kort efter start kørte ind i grusgraven, lå han som nr. 4 af alle deltagere og klart i spidsen i klasse 3 med 9 sekunder ned til Kim Løvkvist og yderligere 2 sekunder til mig. Som sædvanligt kørte jeg over evne på første omgang og klokkede da også min hurtigste tid i grusgraven på første omgang og kørte ud på anden omgang som nr. 2 efter Lars Henrik få sekunder foran Kim, Peer Leisner og Lasse Hartmann-Hansen, der alle lå inden for 2 sekunder.

På 2. omgang betalte jeg prisen for det hårde udlæg, og jeg fik virkelig hammeren og begyndte også at lave små kørefejl. Næsten et minut lagde jeg på omgangstiden, og det benyttede Kim og Peer sig af og kørte forbi uden at hilse. Lasse kunne jeg akkurat holde bag mig med 2 sekunder, da vi kastede os ud på 3. omgang.

På 3. omgang fik jeg stoppet blødningen og holdt status quo, mens Lars Henrik langt foran blot lagde til sit forspring. Da vi kørte ud på 4. omgang, var jeg 35 sekunder efter Kim, 9 sekunder efter Peer, men 32 sekunder foran Lasse, der således havde tabt lidt.

På 3. omgang fik jeg has på Peer, der nu virkede træt, og med hård fight fik jeg reduceret afstanden til Kim med 23 sekunder. Lasse derimod forsvandt pludselig nærmest ud af lystavlen. Han fortalte efterfølgende, at han havde passeret sin hustru Tabita et sted på ruten, hvor med- og modkørende passerer tæt forbi hinanden. Tabita, der lå suverænt i spidsen for kvindernes løb, havde så meget overskud, at hun syntes, at hun ville hjælpe på Lasse, der måske så lidt slidt ud. Lidt opmuntring plejer at kunne løfte niveauet en smule, men det gik helt anderledes for Lasse. Mens han fortsatte ud ad sporet, blev han i tvivl om, hvorvidt det rent faktisk var opmuntring han havde hørt, eller helt modsat et råb om hjælp fra en kvinde i nød. Den tvivl kunne den gode mand naturligvis ikke leve med, og han vendte cyklen og kørte tilbage, blot for at få en overhaling af sin udkårne for sin fejlforklaring af situationen. Så meget for et ridderhjerte, og under alle omstændigheder var Lasse nu definitivt ud af medaljekampen.

På sidste omgang var sølv/bronze kampen kun et anliggende mellem Kim og mig. Kim forsvarede sig så godt, at han tog yderligere 2 sekunder på mig. Foran holdt Lars Henrik fast i sin suveræne kørsel og sejrede med et forspring til Kim på 4.11 minutter, mens jeg sluttede 15 sekunder efter Kim.

ØVRIGE KLASSER

Klasse 1 havde desværre kun 2 deltagere, men det skal ikke tage noget fra vinderen Stephan Thomsen fra Esbjerg PI, der kørte rigtig hurtigt og tog en meget sikker sejr. I klasse 2 tog Ander Pille fra Esbjerg PI også en meget sikker sejr med stabil og hurtig kørsel. I voksenklassen blev det til favorit sejr til Niels Bo Søndergaard, der på vanlig vis lagde forsigtig ud for siden blot at øge tempoet omgang for omgang.

AFSLUTNING OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Efter løbet var der omklædning og fællesspisning i den lokale fodboldklubs lokaler, hvor politidirektør Arne Gram holdt tale. Arne var tilskuer under hele løbet, og var tydeligvis imponeret over det han så. Arne, der er tidligere judokæmper, har helt sikkert bogstaveligt talt givet og taget øretæver i sin aktive karriere. Som tilskuer her fik han set, at der i hvert fald i mere overført betydning bliver givet og taget og i hvert fald fightet, når der bliver kørt ræs på de brede dæk.

Da Svendborg PI fik overdraget mesterskabet, stillede Steen Foged sig i spidsen for planlægningen, og den var han mildest talt sluppet godt fra. Der var tænkt på alle detaljer og lagt et kæmpe arbejde i arrangementet. Indbydelse, program, indhentning af div. tilladelser, ruteplanlægning, aftale med borgmester og politidirektør, professionel tidtagning, reservering af lokaler og omklædning etc. Perfekte rammer med stævnecenter og omklædning klos op ad et spændende og udfordrende spor. Sponser gaverne fortjener en helt særlig opmærksomhed. Steen har altid haft flair for det område, men alligevel overgik han alle forventninger. Der var simpel hen gaver til alle deltagere, og ikke bare smågaver men adskillige store og værdifulde gaver.

På dagen trådte ikke mindre end 9 beredvillige kollegaer herunder nu pensionerede kollega Mogens Dyrh til. Stor tak til dem. Det gav en tryk og sikker afvikling af løbet. Også madholdet fortjener stor ros for velsmagende cykelrytter mad i rigelige mængder.

Kæmpe tak til Svendborg PI for et perfekt arrangeret mesterskab og tillykke med jubilæet.



EPC CROSS 2021

5TH - 8TH NOVEMBER AARHUS - DENMARK

DE EUROPÆISKE POLITIM

AF Lars Bisgaard, formand PI Aarhus, Jens Claumarch, næstformand DPIF og Ole K. Jacobsen, DPIF

FOTOS USPE, arkiv

Når du læser dette blad, der udkommer i starten af november måned, farer vi sikkert rundt med en puls, der nok er noget højere end sundhedsmyndighedernes anbefalinger. Og hvorfor gør vi så det? Det er fordi vi i Dansk Politiidrætsforbund kort før sommerferien tilbød det Europæiske Politiidrætsforbund (USPE) at være værter og arrangører af de 16. Europæiske Politimesterskaber i cross. Tosset vil nogen måske sige, for normalt har et arrangerende land mindst et år, og nogle gange adskillige år til at planlægge så store arrangementer, men coronakrisen, aflysning af andre mesterskaber og flere andre faktorer gjorde, at nu skal politimesterskabet afholdes i Danmark.

PI Aarhus med formand Lars Bisgaard i spidsen var klare i spytet: "Det skal vi nok klare i Aarhus", og som sagt, så gjort. Dato for løbet, som er søndag den 7. november 2021, blev besluttet og fastlagt af udvalget og PI Aarhus.

Indbydelsen blev sendt rundt til USPE's medlemslande og ved tilmeldingsfristens udløb, havde 19 lande med mere end 195 deltagere skrevet, at de vil deltage. Det var ca. 30 procent flere deltagere end sidste mesterskab i Coventry i England i 2016. Læg dertil 25 hjælpere som vil være involveret i kulisserne, så der er ingen tvivl om, at vi står med en kæmpe stor planlægning og derfor indledningen med en lidt høj puls.

Indkvartering, forplejning, rute, tidtagning, åbnings-, afslutnings- og medaljeceremoni, (som holdes i Rådhusalen i Aarhus velvilligt stillet til rådighed af Aarhus Kommune), transport og logistik i al almindelig, har været drøftet og vendt og drejet i "Organisationskomiteen", der består af Jesper Ginnerup, kasserer i Aarhus PI og forfatterne.

Nogen vil måske tænke om et arrangement af den størrelse, om det i det hele taget kan gennemføres, når der er en



DELEGAT KNUD STADSGAARD, VESTEGNEN/FORMAND DPIF MIDT- OG VESTJYLLAND

LEDERE HANS JØRGEN BACH
TORBEN KLOSE

NORDJYLLAND
FYN

AKTIVE CARINA JESSEN
NANNA KRØGH VESTERGAARD
STINE BRUUNSHØJ GREGERSEN
LOUISE PERNILLE CHRISTENSEN
LISA SKOV NIELSEN
THORKILD SUNDSTRUP
MARK VAN DEN BOSCH OLSEN
CLAUS BÆK ANDRÉS
JESPER SØNDERSKOV EBERHARD
RASMUS KRODAL GRAM-JENSEN
DAVID RAAHEDE RØRDAM

MIDT- OG VESTSJÆLLAND
MIDT- OG VESTSJÆLLAND
ØSTJYLLAND
KØBENHAVN
NORDJYLLAND
ØSTJYLLAND/UCV
KØBENHAVN
SYDØSTJYLLAND/UCV
NORDJYLLAND
KØBENHAVN
KØBENHAVN

ESTERSKABER I CROSS

lokal kasserer og kassereren for hele Dansk Politidrætsforbund involveret? Dertil kan vi bare sige JA! - det fungerer helt upåklageligt, og vi gør alle et ihærdigt forsøg på at forhandle os frem til de bedste forhold for alle.

Sidst i september var USPE's tekniske delegat for cross, Ian Redican fra Irland, på besøg for på USPE's vegne at vurdere om vi fortsat "holder snuden i sporet". Vi har fået en fin tilbagemelding, og frem for alt er ruten i Vestereng, i det nordlige Aarhus, blevet godkendt efter stort forarbejde af Jesper Ginnerup og Thomas Glud, der var involveret i planlægningen af verdensmesterskaberne i cross ved Moesgaard i 2019. Og en godkendelse af ruten er jo ikke helt uvæsentligt, når ca. 160 løbere skal træne og dyste om titlen som politieuropamester.

Frem mod selve politimesterskaberne venter nu en meget omfattende detaljeplanlægning, hvor alt skal finpudses,

og hvor mange flere ressourcepersoner skal involveres, men vi føler, at vi er på rette vej og glæder os til at byde velkommen til "Smilets By" til vores udenlandske politikkolleger og idrætsvenner.

Atletikudvalget under DPIF har udtaget en meget stærk trup (se dialogboksen andet sted på siden), hvoraf der er flere ekstrem hurtige løbere med, så vi glæder os til at følge den danske indsats.

Skulle du have lyst til at overvære løbet, se åbningen og afslutningen, så vil hele programmet blive offentligt på Facebook - søg: EPC CROSS * Aarhus - Denmark

Vi glæder os til at se dig.





Vejle Politiidrætsforening med ved **Frøs Stafet**

TEKST og FOTOS Dennis Østergaard, Vejle Politiidrætsforening

Onsdag den 1. september deltog Vejle Politiidrætsforening ved Frøs Stafet i Vejle, som var 4 x 4 km stafet for hold. Det er meget lignende DHL Stafet, hvor der er mange firmaer, som stiller op. Der var her 74 hold til start. Det var årets første efterårsdag, men det kunne ikke mærkes, da det var en flot sensommeraften med 22-23 grader og blå himmel uden nogen vind.

Jeg havde lagt op til, at de forskellige afdelinger på Vejle Politigård kunne samle hold, hvor vi så kunne dyste intern mod hinanden. Det vidste sig at være svært at få samlet nogle hold, men heldigvis blev der i 11. time ift. tilmeldingsfristen fundet to hold - et fra Tungvognssektion SYD bestående af: Jonas Terkildsen, Rikke Ræbild, Mads Flade og Jesper Engelund og et hold fra Patrulje Midt bestående af: Claus Bæk, Bennedikte Pedersen, Troels Juul-Kristensen og Dennis Østergaard.

Kl. 18.00 gik starten på stafetten, og Claus Bæk fra holdet Patrulje Midt lagde sig i front fra start, og han var også den første af alle, som krydsede målstregen efter de fire km på ca. 13,5 minutter. Her kunne dispachen, med indbygget chip, gives videre til Bennedikte Pedersen. Desværre blev dette skift ikke registreret, hvilket resulterede i et forkert slutresultat, hvor vi på dette hold endte på en samlet 12-15 plads. Det var rettelig på en 5. plads, hvilket var ret ærgerlig ift. den samlede oplevelse af løbet.

Tungvognssektionen gav den også gas og endte i top 10 af løbet.

Efter løbet var der madkurv til deling, som en del af deltagergebyret betalte. Det var rigtig hyggeligt at sidde på græsplænen sammen efter løbet og nyde, at vi igen kunne være sammen på tværs til PI idræt.

IRONMAN 2021

AF Lene Friedrichsen, Rigspolitiets Idrætsforening
FOTOS udlånt af Lene Friedrichsen

RACEDAY

Ironman Copenhagen 2021 blev denne gang en større logistisk og mental øvelse for mig. Da jeg nu er bosiddende i Holland mindede forberedelserne til forveksling om IRONMAN Nice i 2016: Kaotisk pakkeperiode, en virkelig overfyldt bil, logistiske udfordringer og en planlægningskalender, som viste rent kaos.

Det er tydeligt at det for mig, som midaldrende, falder noget sværere at få det hele til at gå op i en højere enhed end de unge atleter, jeg senere mødte til registrering, som havde taget toget til København forud for deres deltagelse, sov på gulvet sammen i et lejet værelse og nu gik rundt og virkede afslappede og upåvirkede. Det var ikke helt tilfældet hos mig, men søde venner stillede (noget nervøst) deres lejlighed til rådighed for mig, og efter en nem køretur fra Holland til København torsdagen før racedag, og da jeg først var landet i København, var jeg klar.

Fredag skulle min mishandlede og hengemte tricykel til reparation hos mit cykelværksted og efter at have modtaget en berettiget skideballe for cyklens generelle tilstand, blev den gennemgået og meldt klar.

IRONMAN holdet havde henlagt registreringen til Amager, hvor også svømmestarten gik fra søndag morgen. Registreringen og det senere "bike indcheck" fungerede som altid perfekt og efter et COVID pas check, hurtig og venlig udlevering af mine transit poser til T1 og T2, kunne jeg gå hjem og starte den grundige nedpakning af mit cykeltøj (T1) og løbetøj (T2).

Mentalt var jeg rolig omkring det meste af løbet. Jeg har haft gode træningspas hele sommeren med fokus på cykling og off bike løb, (hvor man direkte efter nogle timer på cyklen fortsætter med løb), og min træner Rasmus Fitzner havde gradvist fået mig op på flere træningsture med 6 timer på cyklen, efterfulgt af 1,30 timers off bike løb, som jeg gennemførte med en følelse af overskud. De sidste uger inden raceday stod på nedtrapning, så kroppen kan restituere bedst muligt.

Når træningen de sidste uger går i en langsom nedadgående kurve rent timemæssigt, går mad indtaget til gengæld op! Det er en fornøjelse, at kunne spise større mængde pasta og brød igen, og det mærkes på energien.

Den helt store udfordring mentalt var, som jeg havde forudset det, svømningen.

7 måneder uden mulighed for fast svømmetræning på grund af COVID nedlukningen, havde ikke ligefrem givet mig vinger i vandet og med en udflytning til Holland, hvor jeg ikke er lige så modig i forhold til at kaste mig alene i bølgerne i ukendt vand, var det lidt som at starte forfra i maj måned, kun 3 måneder før raceday.

Jeg besluttede derfor at melde mig til et hold med åbent vand svømning i Amsterdam, hvor vandet er roligere, og hvor vi var en flok, der kunne svømme sammen. Efter en række håbløse ture, hvor jeg altid lå meget langt tilbage efter de første 2 – 3 km, frygtede jeg, at jeg slet ikke ville kunne gennemføre svømningen på dagen i København. Mine tider var utroligt dårlige i forhold til tidligere. Svømmekammeraterne var dog til stor hjælp og trøst, og generelt er det en rigtig god ide at følges i bølgerne.

Endelig kom dagen for min 3. Ironman i København. Selvom jeg har startet i andre storbyer, er det noget helt særligt, når løbet foregår i ens egen hovedstad.

Kl. 05.00 havde en sød veninde ofret sig og bragte mig til svømmestarten på Amager. En smuk stille morgen, hvor solen langsomt stod op over start området. Efter som jeg havde våddragten halvt på hjemmefra, føltes det lunt og behageligt. Det samme gjorde stemningen i start området.

Alle virkede venlige, rolige og fokuserede. En hård dags arbejde venter på alle, og vi er på den måde alle lige. Lige fra proffer til de, som kører for første gang. Det gør race morgen helt særlig. »



IRON

IRONMAN
COPENHAGEN



Til svømmestarten havde jeg (selvfølgelig) valgt den farve badehætte, som symboliserede den langsomste gruppe. Jeg havde aftalt med min træner, at de første 600 meter skulle handle om ro og rytme, hvorfor jeg tænkte at denne gruppe, bagerst i feltet, ville kunne sikre mig en god start.

Da vi rullede i vandet i små COVID sikre grupper, opdagede jeg, at jeg var den absolutt allersidste i vandet af samtlige til start. Men til gengæld kunne jeg stille og roligt finde min egen rytme uden at ryge i den berømte "vaskemaskine" af svømmere, som alle forsøger at komme hurtigst muligt frem. Ulempen ved at være sidst i vandet er, at man resten af løbet ligger i den sidste halvdel af det samlede felt, alt efter hvor meget man henter på de øvrige. Det kan psykisk være en udfordring.

Efterhånden som vi nåede 2 km, havde jeg overhalet en del "badehætter" i andre farver end min egen, hvorfor jeg kunne regne ud, at min tid ikke kunne være helt dårlig. Til min store forbavselse fik jeg min næst bedste svømmetid på de 3.8 km og havde overskud ud af vandet. Mærkeligt!

Jeg havde besluttet at svømme med cykeltøjet indenunder min våddragt for at spare tid i skiftezone. Da jeg hoppede på cyklen, dryppede vandet af mig igennem Københavns gader. Det var så cirka her, jeg fandt ud af, at morgenen faktisk var ret kølig og mine tænder klappede mig ud af København og videre mod Nordsjælland, hvor de nok så kendte "rullende bakker" ventede.

Det blev en hård og lang cykeltur, hvor mine lange træningsdage derhjemme ikke rigtigt gav pote. Trætte ben og et hold i nakken gav en rytmeløs og urolig tur, hvor det var svært at holde sig fra at lade sig "trække" af de forankørende, hvilket ikke er tilladt. 12 meter skal der være imellem os ude på ruten. Med et effektivt hold af dommere på ruten skulle jeg ikke nyde noget. Efter alt for mange timer ramte jeg endelig T2, skiftet til løberuten og lidt over 42 km på asfalten.

Det viste sig at være her, på løberutens begyndelse, at det egentlige slag skulle stå for min IRONMAN dette år. Efter en del ventetid på en læge, som skulle tilse mit hold i nakken, kom jeg endelig ud på ruten på lidt stive ben og med hovedet i en lidt besynderlig vinkel. Efter at have vraltet mig ca 100 meter ud på ruten, stoppede jeg op.

Pludseligt kunne jeg ikke huske, hvorfor jeg egentligt deltog i dette løb. Ej heller hvorfor jeg dog skulle fortsætte. Hele mit mentale forsvar brød sammen, og argumenterne jeg normalt "overtaler" mig selv med var helt forsvundet. Det var en forunderlig oplevelse og jeg stod komplet stille i næsten 1 minut midt i vrirten af tilskuere, musik, løbere og tilråb.

Med det allersidste af min egen vilje fik jeg forklaret mig selv, at jeg skyldte mig selv i det mindste at løbe 10 kilometer af løberuten. Alle træningstimerne, alle aftnerne på landevejen og alle de gange jeg var fortsat i træningen, når jeg var træt. Alt dette krævede mindst 10 km af mig. Så jeg begyndte at løbe.

Efter ca. 7 km løste ben og nakke op, og det blev det bedste løb, jeg til dato har præsteret. Med en god rytme og godt med overskud kom jeg i mål på en samlet tilfredsstillende tid og med det overskud i behold, som var målet for hele turen. Det er helt utroligt, hvad mental styrke betyder, og hvad troen på ens egne evner kan flytte. Det er jo ikke noget nyt – men IRONMAN 2021 fik mig til at indse det endnu engang: "Anything is possible" – den eneste begrænsning ligger hos dig selv.

Tak til et endnu engang enestående publikum og de venner og kolleger, som hjalp mig igennem og tak for et altid super arrangement i skønne København.

Og fremtiden? – Jeg er begyndt træningen hen imod til IRONMAN Hamborg 2022 og jeg glæder mig.

SES 99?

DANSKE POLITIMESTERS



TEKST og FOTOS Kim Bak, formand PI Nykøbing F

Med stor forsinkelse pga. corona restriktioner, kunne der igen afvikles idrætsarrangementer i politiidrætsforeningsregi og det var tid til de Danske politimesterskaber i 7-M/K fodbold i Nykøbing Falster.

Torsdag den 16. september var scenen sat og banerne var kridtet op. Der skulle spilles på NFC's kunstgræsbaner, som er beliggende i den østlige del af Nykøbing F.

Stævnekontoret var klargjort, og stævneledelsen havde indfundet sig under markisen på stævneleder Bent Jakobsens autocamper, hvorfra der var et udmærket overblik over de 4 baner, som der skulle spilles på.

Der var tilmeldt 10 herrehold og 3 kvindehold til stævnet. De fleste herrehold kom øst for Storebælt, dog bortset fra et hold fra Syd- og Sønderjyllands Politi og et hold fra Fyns Politi.

Umiddelbart før kampstart indløb der et afbud fra Københavns Vestegns Politi. Afbuddet skyldtes indkaldelse af store personaleressourcer til en "mindre" betydningsfuld fodboldkamp mellem Brøndby-Sparta Prag, som skulle afvikles i Brøndby senere samme dag. Ærgerlig med et afbud, men det er også virkelighedens verden.

Afbuddet betød, at gruppeinddelingen måtte ændres, og det var desværre ensbetydende med, at lokalderbyet, arvefjendeopgøret eller nærmere den moralske finale mellem PI Nykøbing F. og Udlændingekontrolafdelingen i Rødbyhavn, ikke blev til noget. Flere af de fremmødte havde set frem til denne kamp, da man ville have haft mulighed for, at kunne håndhæve håneretten over det tabende hold frem til næste DPM, medmindre der blev spillet uafgjort.

Stævneleder Bent Jakobsen og Dansk Politiidrætsforbunds repræsentant Ole K. Jacobsen bød herefter de fremmødte hold velkommen, og de gav dem en kort briefing om stævnet, samt udtrykte glæden ved, at der igen var kommet gang i politiidrættten.

De første kampe blev fløjtet i gang kl. 10.00.

Det var billedligt set, som at se en flok køer blive sendt på græs! Dette på ingen måde for at sammenligne fodboldspillere med køer, men at se fodboldspillernes voldsomme energiudladning, intensiteten, de glidende tacklinger, de indbyrdes dueller og glæde ved igen at kunne spille fodbold, var bjergtagende og ganske imponerende. Jeg må dog erkende at flere af fodboldspillerne, i lighed med køerne, var nede at bide i (kunst)-græsset adskillige gange!

KABER I 7-M/K FODBOLD



Der blev kæmpet på alle fronter, og der blev kæmpet om hver en bold. Der blev spillet seværdigt fodbold på rigtig højt niveau og med en ihærdighed, som jeg sjældent har set. Selv om der indimellem blev skubbet, holdt fast og lavet lidt "cowboy-tricks", så var der en høj grad af fair play og respekt for den enkelte.

Udlændingekontrolafdelingen fra Rødbyhavn var det eneste hold, som stillede med et mix-hold i herrerækken. Det vil sige, at der var 2 kvinder og 2 veteraner med på holdet. En god diversitet og i disse tider også for at imødegå, at man blev anklaget for diskrimination med fare for, at man ville blive indklaget for Ligestillingsrådet og/eller hængt ud i Ældresagen.

I både dame- og herrerækken var der spænding til det sidste. I damerækken var der pointlighed og målscorerne var ens, så den sidste kamp, som stod mellem de forsvarende mestre fra Syd- og Sønderjyllands Politiidrætsforening og Københavns Politiidrætsforening, var afgørende for, hvordan medaljerne skulle fordeles. Her trak Syd- og Sønderjyllands Politiidrætsforening det længste strå med en sejr på 3-0 og guldmedaljerne var i hus. Der var naturligvis stor jubel og glæde, ligesom der "oven i hatten" var en kasse lokal bryg fra Krenkerup Bryghus.

I herrerækken var OSA København udråbt som naturlige storfavoritter, da de over en længere årrække havde været en magt-

faktor inden for 7-mands fodbold. Den sidste kamp i herre-rækken var ligeledes her altafgørende for, hvordan medaljerne skulle fordeles. Kampen stod mellem OSA København (PI-København) og Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening. Guld kunne alt efter udfaldet falde i hænderne på 3 hold, men OSA København kunne ved en sejr selv klare paragrafferne. De øvrige guld kandidater var Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening og Fyns Politiidrætsforening. Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening vandt kampen med 3-1 og det betød, at Fyns Politiidrætsforening vandt de Danske politimesterskaber. Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening blev nr. 2 og OSA København nr. 3.

Stævnet blev afsluttet omkring kl. 14.30, og der var herefter mulighed for fællesspisning i NFC's cafeteria, hvor menuen stod på god og nærende husmandskost i form af flæskkestegssandwich og frikadeller, samt alternativer. Hvis man havde travlt med at komme retur til egen kreds, så kunne man også få flæskkestegssandwich og frikadeller "to go"!

Man kan sammenfattende sige, at der var tale om et velarrangeret og velgennemført stævne, ligesom vejrguderne heldigvis også havde kigget lidt til vores side, da vi kunne afvikle stævnet under udmærkede vejrforhold med kun finregn og lette byger.



DE DANSKE POL – FRA FOD





ITIMESTERSKABER 7 M/K FODBOLD BOLDUDVALGET

AF Jakob Søndergaard, DPIF fodboldudvalget
FOTOS Kim Bak, PI Nykøbing F

På dagen, hvor Sydsjællands og Lolland-Falsters Politiidrætsforening havde kridtet banerne op til Dansk Politiidrætsforbunds turnering i 7 mand/kvinde fodbold mødte fodboldudvalget også talstærkt op, da de to formentlig kommende medlemmer af fodboldudvalget Kristian Gade Jørgensen og Christian Meyhoff Mathiesen mødte op sammen med nuværende medlem Jakob Søndergaard.

Sydsjællands og Lolland-Falsters Politiidrætsforening havde strikket et rigtig flot program sammen for dagen, samt skaffet nogle fantastiske baneforhold på banerne tilhørende Nykøbing Falster FC. Dagen blev skudt i gang på fornemmeste vis og de på dagen meget kompetente dommere styrede slagenes gang på banerne. Der var på ingen måde tvivl om, at de forskellige hold alle var kommet for at vinde og dermed kalde sig danske politimestre, så der blev gået til stålet fra start i både kvinde- og herrerækkerne.

Fodboldudvalget fik hurtigt travlt på dagen, da der var rigtig mange deltagere med højt niveau, hvilket gjorde, at lommebøgerne hurtigt kom frem, så der kunne blive noteret navne på evt. potentielle og formentlig kommende spillere på kvinde- og herre 11-mands landsholdene.

Mest aktuelle udfordringer for landholdene pt. er, at kvindeholdet har kvalificeret sig til Europæiske Politimesterskaber i Norge som afholdes til sommer. Herreholdet står over for en vigtig kvalifikationskamp til næste efterår, hvor der spilles om at komme til Europæiske Politimesterskaber i England året efter.

Der skal fra fodboldudvalget og DPIF lyde en stor tak til arrangørerne, dommere, deltagere etc. for en rigtig god dag på banerne.

Vi glæder os til meget mere sport og fodbold i fremtiden.

OBS. Hvis der nu går nogle spillere både kvinder som herrer rundt i politikredsene, som af en eller anden grund ikke har gjort opmærksom på sig selv, eller i har kendskab til emner, som kan komme i spil til 11-mands holdene, så hører fodboldudvalget meget gerne om det.

Fodbold på Tværs

AF Robert Hansen, Fredericia Politiidrætsforening/Dansk Politiidrætsforbund
FOTOS Thomas Kvist Christiansen, Fredericia, og Robert Hansen, DPIF

Fredericia Politi – det må være dem i de blå trøjer med Politi på ryggen?



Glimt af fodboldkampen i 2001



20 år er gået. Mindst. Billederne taler deres tydelige sprog. Håret er endnu ikke blevet gråt, så det må være omkring år 2000. 20 år – mindst. Nå, anledningen til dette nostalgiske tilbageblik skyldes, at Carsten Linde, dengang, ligesom mig selv, var tjenestegørende hos Fredericia Politi. Carsten sendte mig nogle fotos som vores fælles bekendte Thomas Kvist Christiansen, havde fundet i gemmerne. Fredericia Politiidrætsforening var blevet udfordret til fodboldmatch af Solstrålen. Og for at forstå det videre forløb i denne beretning, så kræver det lidt forklaring.

Solstrålen, eller helt korrekt tror jeg det må være, så hedder det Værestedet Solstrålen. Værestedet Solstrålen er et værested i Fredericia, som blev oprettet i 1994, som et værested for tidligere misbrugere og pårørende til misbrugere. Her kunne de komme og finde en social omgangskreds og få sig en kop kaffe og nogen at tale med. Der var (og er det endnu) krav om, at man var ude af sit misbrug, og at man kom ædru. Solstrålen har i dag flere omdrejningspunkter, hvor "brugerne" af stedet, kommer og kan yde et frivilligt og ulønnet stykke arbejde for andre institutioner, men hvor Solstrålen så for betaling for arbej-

i baggården, som samlede de idrætsinteresserede medlemmer. Der blev bl.a. dannet et fodboldhold, som trænede seriøst flere gange om ugen og meldte holdet til turneringer hos Firmaidrætten. Træningen blev taget seriøst, hvilket Fredericia Politi måtte sande senere.

Baggrunden for Fodbold på tværs var en ide, som Solstrålen præsenterede omkring år 2000. En indendørs fodboldturnering for forskellige grupper af mennesker, som måske var en lille smule på kant med loven, eller måske var kommet lidt for skævt ind på livet og resten af samfundet. Altså udsatte personer eller grupper, som på en eller anden måde ikke passede ind i det etablerede samfunds orden og normer. Det endte med at der kom tilmeldinger til turneringen fra Sindslidendes forening, Etniske minoriteter og andre foreninger, som på godt og ondt stillede op med et eller flere fodboldhold. Og det geniale ved dette koncept var, at alle disse minoriteter mere eller mindre havde haft berøring med politiet. Så hvorfor ikke også invitere politiet? Og den invitation fik vi så.

det. Bl.a. har musik- og spillestedet Tøjhuset ofte gjort brug af Solstrålens "brugere", som har sørget for opstilling og nedtagning af stole og borde i forbindelse med koncerter.

Men idræt blev ret hurtigt et centralt omdrejningspunkt for Solstrålen, og det var ikke bare en omgang fodbold omme

Som dengang værende formand for Fredericia Politiidrætsforening, var det mig, der modtog invitationen, og som dengang værende aktiv fodbold- og håndboldspiller, så måtte vi selvfølgelig da med til dette stævne. Og så måtte det vel i øvrigt være en overkommelig opgave at vinde! Vi var jo politifolk, og forventedes at være i god form, så dem skulle vi nok løbe over ende.

Som en gulerod var der også udsat en pokal til vinderne. En pokal som daværende socialudvalgsformand Henning Due Lorentzen (som også selv var politimand), skulle overrække til det vindende hold. Det kunne kun blive stort, når politifolkene gik vindende der fra med pokalen, overrakt af en af deres egne.

Vi fik samlet et hold bestående af mig selv, Carsten Linde, Ole Lyse, Per Andersen, Tomme Sørensen og Peter Eriksen. Og børn og ægtefæller blev inviteret med, så de kunne være med til at se far spille, og efterfølgende nyde sejren.

Der skulle spilles flere kampe i hver pulje, og vi var i samme pulje som Solstrålen. Mange af spillerne fra de forskellige hold kendte vi i forvejen fra vores daglige arbejde. Både på godt og ondt. Politiarbejde er jo heldigvis ikke altid af det dårlige. I de fleste tilfælde er politiarbejdet af det gode, hvor det ofte blot handler om at lægge et øre til en, som har brug for at snakke. Og så måske lige give et skub i den rigtige retning, og et skulderklap. Nu stod vi her på fodboldbanen, lidt mere ligeværdige i korte bukser og en t-shirt og skulle dyste i bold.

Jeg skal ikke trætte læserne med en lang udrødning om, hvorfor det gik så galt som det gjorde, men Fredericia Politi vandt ikke pokalen. Det gjorde Solstrålen, og vi måtte erkende, at den kæphøjhed som vi gik til kampene med, stille og roligt blev tværet ud i løbet af turner-

gen. Især Solstrålens mandskab var bedre på fodboldbanen end vi var. Men det viste sig også, at de havde trænet på forhånd. Det havde vi jo ikke, så måske forklaringen ligger der?

Slukøret måtte vi se til, mens Henning Due Lorentzen overrakte pokalen til Solstrålens mandskab. Men det var nok også retfærdigt nok. De var bare bedre end os.

Solstrålens Fodbold på Tværs stævne afvikles stadig hvert år. Desværre formåede vi ikke at være med efter at have deltaget i nogle år i starten af 0'erne. Men billederne og minderne – dem har vi heldigvis endnu.

EFTERSKRIFT

Efter at artiklen blev skrevet, og have talt med Torben hos Solstrålen, fandt jeg ud af, at Sydøstjyllands Politi faktisk havde ikke mindre end 2 hold tilmeldt til årets Fodbold på Tværs. Og som man siger – historien gentager sig selv. 20 år efter måtte politiets hold også denne gang se sig slået i finalen af Solstrålen.



Solstrålens pokalhylder i dag anno 2021 vidner om adskillige sejre i tidens løb

En glad Mads Flade klar til start



Holdbillede



En koncentreret Richard Thøstesen

Er det nr 1 eller nr 6 der kører den forkerte vej?



Sydøstjyllands Gokart Grand Prix

TEKST og FOTOS Jesper Toft Jyde, Vejle Politiidrætsforening

Det er blevet en fast tradition at afvikle et årligt gokartløb i Sydøstjyllands Politi. Faktisk var det i år den tiende udgave af løbet. Det er også en tradition, at det bliver afviklet hos Vandel Gokart, hvor banen og gokarts er i top, ligesom de tilbyder vægtudligning til gavn for en fair konkurrence. Løbsvægten i år var sat til 100 kg, så man var sikker på at favne bredt.

Igen i år havde vi fået et flot program fra Dansk Politiidrætsforbund, og i dette kunne man bl.a. læse gode råd til at køre hurtigere i en gokart, og det skulle vise sig, at mange havde nærlæst dette. Som altid blev kørerne grundigt briefet om løbet, hvilket også inkluderede en advarsel om ikke at bruge gokartene som rambukke til at skubbe de andre af banen med.

Indledningsvis skulle alle starte med at køre tidtagning i 3 tilfældige grupper. Resultatet af tidtagningen afgjorde om man startede i A, B eller C finalen. Fordelen ved dette er, at man kommer i gruppe med nogen, som har det samme niveau som en selv, hvilket giver et godt og tæt race. Hver gruppe kørte her efter 2 finaler, og vinderen af hver gruppe blev den kører med flest point.

Første finale var i C rækken, og der var mange gode kampe, og føringen skiftede flere gange. Men da begge C finaler var kørt, var det Mads Villadsen, som stod øverst på præmieskamlen efterfulgt af Søren Juhl og Kenneth Wiborg.



Vandels flotte gokarts



En uheldig chauffør på tværs i pitten



Ikke alle blev på banen



Så er der hotdogs bagefter løbet



Jesper Jyde foran Jonas Olsen, Lucas Jyde og Richard Thøstesen



Duel i B finalen

B finalerne var som altid meget intense, og flere havde farten til at bejle til sejren. Det første heat blev dog vundet af Mads Laust Nielsen, som efter heatet var nødt til at forlade banen, da andre pligter kaldte. Det banede vejen for en duel om sejren mellem Gorm Strecke og Per Todberg, som efter de to finaler begge havde lige mange point, men da Per's hurtigste omgang var 2 hundrededele bedre end Gorms, snupede han den samlede sejr i B finalen.

I A finalen havde Jonas Olsen igen været hurtigst i kvalifikationen og skulle således starte 1'er i finalen efterfulgt af Jesper Jyde og Lucas Jyde (Vip gæst) på de næste pladser. Løbets eneste kvinde Evy Falk havde i øvrigt kvalificeret sig til A finalen, hvilket var meget flot. Efter en tæt duel kunne Jesper Jyde tage 1. pladsen i både første og andet heat, hvilket gav den samlede sejr, som også var den 10. i streg.

Jonas Olsen og Ricard Thøstesen havde en tæt kamp om 2.pladsen, men også her blev det den bedste tid, som var afgørende og dette til Richards fordel.

Efter præmieoverrækkelsen var der som sædvanligt kæmpehotdogs og social samvær, hvilket var med til at gøre dagen fantastisk.

En kæmpe tak til idrætsforeningerne i Vejle, Horsens, Kolding og Fredericia for at give tilskud til løbet og en kæmpe tak til Dansk Politidrætsforbund for at levere en meget flot program.

Løbets 11. udgave bliver selvfølgelig afviklet i 2022 med håbet om at endnu flere vil stille op og mærke glæden ved fart og spænding 2 cm over jorden.



TILBAGEBLIK PÅ





Kollegamotion i Billund Lufthavn

Arno Petersen trækker den første heldige vinder Lise, mens Michael, Søren B, Søren L, Lars og Kenneth ser til

Lodtrækningen fortsætter. Fra venstre Michael, Arno, Søren B, Søren L, Kenneth, Susanne, Lise, Lars (med ryggen til), Ellen, Severin og Nikolaj



Nogle af deltagerne på deres motionstur.
Fra venstre Peter, Nikolaj, Lisbeth V og Alice



TEKST Robert Hansen, Billund Politidrætsforening

FOTOS Robert Hansen og Peter Landbo, Billund Politidrætsforening

Kollegamotionen fortsætter i Grænsekontroldenheden i Billund Lufthavn, og selv om det var en feriemåned i august måned, formåede 25 ud af 51 ansatte i Grænsekontroldenheden, at udføre en eller flere motionsmomenter. I september udtrak Arno Petersen de heldige vindere af præmierne. Der har tidligere været berettet om kollegamotionen i lufthavnens politiafdeling, så det skal jeg ikke trætte læserne med her.

Men kollegamotionen handler om i en hel måned, at udfører nogle fast tilrettelagt motionsformer, som medarbejderne selv er med til at bestemme udformningen af. De 25 motionerende ansatte i Grænsekontroldenheden udførte i løbet af august måned:

74 GÅTURE (ENTEN UDENDØRS ELLER INDENDØRS I LUFTHAVNEN)

37 TURE OP OG NED AD DE 3 ETAGER TRAPPER 5 GANGE

57 TURE I MOTIONSNUMMET

10 GANGE CYKELTURE TIL OG FRA ARBEJDE

42 GANGE ANDEN IKKE DEFINERET FORM FOR MOTION

I alt udførte de 25 deltagere 220 motionsture mindst 2 gange i løbet af måneden. Højdespringeren var med 19 turer, tæt forfulgt af både 17 og 18 ture.

Nogle udførte endda flere motionsture på samme dag. Dog kunne man kun opnå et lod pr dag for en udført motion.

Kredsmesterskaber i golf



AF Kristian Espersen, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening
FOTOS Ernst Jensby

Kredsmesterskaberne blev i år afviklet på anlægget i Brande Golfklub, hvor 17 forventningsfulde spillere mødte op til fælles morgenmad. Desværre var der flere frameldinger i sidste øjeblik pga politiarbejdet, heriblandt formanden for Holstebro Politiidrætsforening Brian Højgaard, som var arrangør af stævnet i år.

I hans fravær bød sidste års vinder Jens Christian Lund velkommen til Brande, som i øvrigt er hans hjemmebane, ligesom han selvfølgelig havde sørget for det bedste golfvejr.

Midt- og Vestjyllands Kredsmesterskaberne blev startet op i 2008 med intentioner om, at man bl.a. kom rundt og spille på de mange forskellige golfbaner i kredsen, som der virkelig er mange af.

Kredsmesteren findes ved brutto slagspil, ligesom der afvikles sideløbende stableford turnering.

Årets kredsmester blev Kristoffer Bach i brutto 81 slag, som nu for 4. gang får indgraveret sit navn i vandrepokalen. Runner up blev Jens Christian Lund, 84 brutto.

Vinder af stableford blev Henrik Nielsen med flotte 45 point/84 brutto.

Under den afsluttende frokost blev der selvfølgelig hyggesnakket golf, ligesom der blev budt ind med næste års spillested.

Stor tak til Jens Christian Lund og Brian Højgaard for et særdeles godt arrangeret stævne.





Mindeord Sabrina Mose Larsen

AF Torben Klose, Fyns PI, Christina Andersen, formand Fyns PI og Ole K. Jacobsen, Dansk Politidrætsforbund

En stor sportskvinde er gået bort

I Fyns PI og Dansk Politidrætsforbund fik vi den meget triste nyhed, at Sabrina Mose Larsen i en alder af kun 38 år omkom i et tragisk færdselsuheld på vej på tjeneste den 1. oktober 2021.

Sabrina var i alle henseender et livstykke og var altid beskæftiget med en masse projekter. Om det var på hendes arbejde i politiet, hvor hun altid var klar til at hjælpe kollegaerne, eller om det var i hendes store passion som forfatter med at skrive eventyr, til glæde for både store og små. Sabrina har udgivet flere bøger og har høstet stor ros og anerkendelse for sine bøger, der tog læseren med ind i et fantastisk univers med nisser, trolde og hekse.

Det var dog mest inden for politidrætten, at vi kendte Sabrina. Hun var en stor idrætskvinde – hun fyldte ikke meget i størrelsen – men på det personlige plan var hun i politidrætsmæssig regi en ener og et fantastisk eksempel til efterlevelse.

Altid i godt humør, altid med et stort smil på ansigtet og altid udvisende stort overskud. Hendes talent og viljestyrke til at sætte sig mål inden for sport fyldte meget, hvor hun indenfor både løb og fodbold, ved et stort talent og med hård træning, kæmpede sig vej til det danske politilandshold i både fodbold og løb.

Ved flere danske politimesterskaber i de lange løb, halvmaraton og maraton, har vi haft æren af at hænge en medalje om halsen på Sabrina, for løb var nok hendes foretrukne idrætsgren. Dette selvom det var som fodboldspiller at hun i 2012 fik debut på det danske politilandshold ved de første europæiske politimesterskaber i fodbold for kvinder i København.

Sabrina nåede efter debuten at repræsentere vores kvindelige fodboldlandshold ved de nordiske politimesterskaber i Trondheim, Norge i 2015, og igen ved de europæiske politimesterskaber i 2016 i Prag, Tjekkiet.

Sabrina var ikke altid de forskellige træneres foretrukne til start-11'eren, men hun var helt fantastisk til at tilpasse sig den rolle, som hun fik tildelt. Man hørte aldrig, at hun var ked af trænerens valg og den manglende spilletid, men tværtimod oplevede vi, at hun altid bakkede alle holdkammeraterne 100 % op.

Løb fyldte også meget hos Sabrina. I 2015 deltog hun på politilandsholdet som løber ved de første nordiske politimesterskaber i maraton i Island. At hun ikke vandt var ikke en overraskelse for hende selv, for i en artikel fra Politidræt nr. 7 – 2015, skriver Martin Gravesen, én af de andre danske løbere, om den danske deltagelse, og herunder også om Sabrina: "Det hører med til historien, at Sabrina Mose Larsen under løbet havde overskud til at yde hjælp til en civil løber, der kollapsede ved et depot ude på ruten. Det er god stil og kalder på respekt" og sådan var Sabrina hele vejen igennem. Altid til stede og altid nærværende for andre.

Ved de næste Nordiske politimesterskaber i maraton i Odense i 2019 havde Sabrina ikke mindre end 2 kasketter på, idet hun både var én af DPIF's lokale arrangører sammen med de øvrige frivillige fra Fyns PI, og hun deltog også som aktiv i selve løbet.

Som mor har Sabrina været træner i børnenes fodboldklub gennem flere år, og i det hele taget bankede hendes hjerte for familien, der altid kom først for hende.

Gennem sit arbejde i politiet, politidrætten og sit forfatterskab vil Sabrina leve videre og vi vil altid mindes hendes glade og hjælpsomme personlighed og hendes smittende smil.

Sabrina efterlader sig mand og 2 børn.

Æret være Sabrinas minde



Mindeløb for Bjarne Vibe Djernæs

Tirsdag den 7. september 2021 på treårsdagen for ulykken, mindedes kollegaerne Bjarne på Randers Politigård ved kransenedlæggelse, lys og et minuts stilhed. Mindehøjtideligheden blev efterfulgt af kaffe og kage i kantinen med besøg af Bjarnes enke og datter.



TEKST og FOTOS Rasmus Hvarre, Randers Politiidrætsforening

Vi, Randers Politiidrætsforening og Randers Politis Personaleforening støttede og deltog fredag den 10. september 2021 i mindeløbet for vores afdøde kollega Bjarne Vibe Djernæs, som mistede livet under tjeneste den 7. september 2018.

Der var i år samlet over 50 kollegaer i skoven ved Fussingø sø for at afholde mindeløb til ære for Bjarne. Mindeløbet er de sidste år vokset i antallet af deltagere og er nu blevet en fast

tradition i forbindelse med årsdagen for ulykken. Mindeløbet blev som foregående år indledt med en skål med Bjarne, inden orienteringskortene blev udleveret og mindeløbet skudt i gang.

Randers Politiidrætsforening havde efter mindeløbet arrangeret fest med helstegt pattegris, øl og vin, hvor 75 medlemmer af foreningen deltog.

SØLVNÅL TIL SØREN MUHLIG

AF Ole K. Jacobsen, DPIF

FOTO Mette Hansen-Hersnap, PI-København

Ved de Danske politimesterskaber i bordtennis, der blev afviklet af PI-Københavns bordtennisafdeling, ventede der én af deltagerne en mindre overraskelse.

Søren Muhlig var nemlig af Aalborg PI's tidligere formand Jens Søgård blevet indstillet til DPIF's sølvnål for sine mange år som kasserer i Aalborg PI og som udvalgsmedlem i DPIF's bordtennisudvalg gennem – er der fundet frem til – i alt 17 år som kasserer og 6 år som udvalgsmedlem.

Det var mig derfor en stor glæde på DPIF's vegne og med indstillingen fra Aalborg PI som støtte, at kunne ønske Søren et kæmpestort TILLYKKE med æresbevisningen.

Og også på denne aften formåede Søren, som det fremgår i indstillingen, at bidrage til det sociale samvær på en måde, så aftenen ikke vil blive glemt.

Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund til venstre og sølvnålmodtager Søren Muhlig, Aalborg PI



Indstilling til Dansk Politiidrætsforbunds Sølvnål Aalborg Politis Idrætsforening indstiller Søren Muhlig til DPIF's sølvnål.

Søren har gennem et helt politiliv repræsenteret Aalborg Politis Idrætsforening både som aktiv idrætsudøver i blandt andet håndbold og bordtennis, ligesom han har været aktiv i bestyrelsen som kasserer i en periode på 16 år.

Sørens virke som kasserer fortsatte sågar efter han blev pensioneret fra Nordjyllands Politi.

Søren har desuden ud over kassererjobbet også siddet i Dansk Politiidrætsforbunds bordtennisudvalg i en årrække.

Søren har altid ydet sit bedste og repræsenteret foreningerne på bedste vis. Han har også givet sit bidrag til at det sociale islæt i forbindelse med arrangementer ikke er blevet glemt.

På Aalborg af PI's vegne
Jens Møller Søgård
formand

MATTERHORN ULTRAKS

- fra ide til virkelighed

- Her er det om at udfordres



Ideen startede på Viborg Politigård i efteråret 2020, hvor Morten Kruse Thomsen spurgte, om der var nogle andre, som kunne tænke sig at deltage i Matterhorn Ultraks Sky sammen med ham i Schweiz. Løbet er 49 km og undervejs er der 3600 højdemeter fordelt over 5 bjergtoppe. Kort efter var vi tre kollegaer, Morten, Mathias Lorents Christensen og undertegnede, som var tilmeldt til løbet på trods af, at ingen af os havde prøvet kræfter med et bjergløb før. Herefter gik vi alle i gang med træningen hen imod løbet. Alle fik en masse kilometer i benene, men ingen af os vidste helt, hvad der skulle til, for at træne op til et løb af denne kaliber. Vores første og eneste rigtige løb op til turen var Julsø Ultra på 30 km med ca. 1000 højdemeter. Allerede på denne tur gik det op for os, at det formentligt blev noget af en mundfuld, når vi skulle ned i lettere luftlag og med en del flere højdemeter.

En månedstid inden afrejsen til Schweiz kom Ulrik Tornby med på holdet, idet han tilbød at tage med på turen som moralsk opbakning og til at ordne praktiske ting. Herefter fik vi bestilt hotel med spa til fire overnatninger fra torsdag til mandag. Vi kørte sammen fra Viborg onsdag aften og var ved endestationen i Zermatt torsdag eftermiddag. Ved vores ankomst kunne vi hurtigt konstatere, at det var et pragtfuldt område med bjerge hele vejen rundt om byen og med en fantastisk udsigt til Tobleronebjerget - Matterhorn. Himmelbjergets ca. 100 højdemeter blegner ved siden af disse bjerge, som vi snart skulle udforske i et officielt løb med ca. 600 deltagere.

Fredag havde vi en afslapningsdag, hvor vi fik brugt tiden på at hente løbsnumre, gå en tur og ellers lidt tid i spaen og på at få nogle kulhydrater indenbords inden løbet. Ulrik brugte fredagen på en vandretur til Ronda, hvor en af verdens længste hængebroer på ca. 500 meter var placeret.



Lørdag morgen kl. 07.00 blev løbet skudt i gang, og vejret var perfekt til at løbe. Der var ca. 18 grader i de 1600 meters højde, som vi startede i, og der var ca. 10-12 grader i de 3100 meters højde, som var det højeste punkt vi skulle op til.

Fra venstre Morten, Mathias og Thomas

Løbet startede med en "på papiret" let stigning på 600 højdemeter op ad Sunnegga, hvilket også var overkommeligt, idet benene stadig var friske. Anden stigning kom efter 10 km, hvor vi skulle op ad Gornergrat. En stigning over 7 km med 1000 højdemeter. Her blev det hurtigt meget hårdt, idet der ikke var nogle flade stykker til lige at få syren ud af benene. Heldigvis stod Ulrik på toppen som moralsk opbakning, og der var samtidig mad og væske-depot. Herefter kom der et godt langt nedløb inden næste hårde stigning op til Schwarzee. Dette var nok den hårdeste stigning, idet benene her var begyndt at blive trætte, og fordi der var 700 højdemeter på 5 km og på toppen her, var vi 30 km inde i løbet og manglede derfor stadig 19 km hjem. De næste 19 km skulle dog vise sig at blive ekstremt hårde, idet der stadig var mange højdemeter, og fordi der var ca. 13 km til næste mad og væskedepot. Vi løb alle tør for vand på denne strækning, og kæmpede for at komme til næste depot uden at gå helt kold. Ved sidste depot ved Trift efter 43 km var det "næsten" kun ned ad resten af vejen, der var bare lige en lille stigning, som vi inden havde tænkt var nem og overkommelig, men med de foregående 43 km i benene var denne sidste lille stigning virkelig hård! Vi kom over og kunne herefter tage det sidste nedløb ned til Zermatt og dermed til målstregen. Alle kom i mål inden for tidsgrænsen og uden skader.

Det var et vildt fedt løb med de vildste udsigter, stigninger og nedløb. Noget som vi også inden løbet huskede hinanden på, at selvom det gjorde ondt på det meste af ruten, så skulle vi huske at nyde det. Alle var enige om, at det var et af de flotteste, vildeste og mest udfordrende løb som vi har deltaget i. Søndag stod den på afslapning og hygge, idet ingen af os havde den store lyst til at gå. Benene var hårdt medtaget efter turen, hvorfor spaen blev brugt i flere timer denne dag. Alle mand var glade for, at vi havde booket en ekstra overnatning denne dag, idet ingen havde den store lyst til at sidde en del dag i en bil med meget ømme ben.

Denne dag blev ideen om at gentage turen næste år også vendt, og her var de fleste af os klar på at prøve kræfter med dette igen, dog blot på en anden ruten der er kortere, men med vildere stigninger.

TIDERNE FOR GENNEMFØRELSEN

Morten	9 timer og 39 minutter
Mathias	9 timer og 47 minutter
Thomas	11 timer og 26 minutter

HVAD BØR POLITIBETJENTE FORBINDELSE MED ØVELSE

AF Kenneth Marloth Henze, Idrætskonsulent ved Politiskolen



I forbindelse med artiklerne "Styrke i krophævninger og arbejdspræstation som politibetjent", "Træning for større muskelmasse" samt "Hvorfor stor maksimal styrke i politiprofessionen" er det beskrevet, hvorfor politibetjente har gavn af en stærk træk-muskulatur. Derudover er det beskrevet, hvordan en træningsprogression kunne udføres, og hvorledes politibetjenten får mest ud af sin træning.

I denne artikel vil vi beskæftige os med den træk-teknik, som politibetjenten bør lære og være i stand til at bruge i forbindelse

med træning, der omhandler øvelsen Krophævninger. Artiklen vil beskrive de generelle og overordnede principper, der gør sig gældende i forbindelse med en præstationsfremmende tilgang til øvelsen.

HVORFOR KROPHÆVNINGER?

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

HAVE FOKUS PÅ I N KROPHÆVNINGER?



PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med Krophævninger, er øvre ryg, skulderens bagside- og armens bøjemusculatur. Øvelsen aktiverer især muskulaturen på ydersiden af ryggen (latissimus dorsi) og dernæst muskulaturen mellem skulderbladene (rhomboiderne samt trapezius). Derudover skal kroppens kernemusculatur og muskulaturen omkring hoften medvirke til, at kroppen holdes i en strakt position gennem hele øvelsen.

OPVARMNING TIL KROPHÆVNINGER

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

TEKNISKE FOKUSPUNKTER

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

FORBEREDENDE FASE

Udgangsposition

Grib fat om bommen eller røret og hæng helt udstrakt med strakte arme (se figur 1). Man kan vælge at gennemføre krophaevningerne med overhåndstag, hvor håndfladen vender bort fra kroppen eller med underhåndstag, hvor håndfladen vender ind mod kroppen. Forskellen på de to øvelser ses primært i deres forskellige aktivering af overarmens bøjemusculatur.

Klargøring til træk

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

UDFØRSELSFASEN

Fra bundposition til top

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

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

Fra top til bundposition

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

Vejrtrækning

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

Tempo

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

Kom godt i gang

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

The background is a textured green color. On the left side, there is a large, stylized white logo consisting of a vertical bar on the left, a semi-circle on the right, and a horizontal bar at the bottom. A white oak leaf branch with several leaves is positioned diagonally across the page, starting from the top left and extending towards the bottom right. The text "Idrætsnyheder" is written in a green, sans-serif font, positioned above a thin white horizontal line.

Idrætsnyheder

PI København

FÆLLES JULEFROKOST

PI København

Lørdag den 20. november

KÆRE MEDLEMMER AF PI KØBENHAVN

Sidste gang vi havde julefrokost var i 2019, inden corona lukkede ned landet ned. Men nu er vi klar til, at vi igen kan mødes til fælles julefrokost. Det bliver en festlig aften med masser af grin, nye bekendtskaber og dans til den lyse morgen.

Stedet er endnu ikke på plads, men det bliver i København. Mere information tilgår, så hold øje med hjemmesiden www.pi-kbh.dk og [facebook](https://www.facebook.com/pi-kbh).

Vi glæder os til endnu en knaldgod PI-Julefrokost

Med venlig hilsen
Festudvalget
Ea Nielsen (FU-medlem)



TRÆNINGSTILBUD

PI-KØBENHAVN TILBYDER MEDLEMMER AF IDRÆTSFORENINGEN
1 TIME GRATIS UDENDØRS FUNKTIONEL TRÆNING I SAMARBEJDE
MED OUTNORDIC

Så op af stolen og tag dine kollegaer med, vi træner på græsplænen umiddelbart udenfor på din arbejdsplads, og det bliver både svedigt og sjovt.

Vi kører hele september, oktober og november med et hold hver mandag og torsdag kl. 15.00-16.00. Der er 16 pladser pr. træning tilmelding til mha167@politi.dk





Gåholdet med store smil på vej til start

DHL STAFET

TEKST og FOTOS Mogens Voigts, PI-København

Året 2020 var året, hvor Sparta kunne fejre, at det var 40. gang, at de skulle afholde deres årlige DHL-stafet, men det blev grundet corona epidemien udsat ligesom PI-Københavns 100 års idræts- og festarrangementer også blev det.

Der var i løbet af 2021 nogen usikkerhed om, hvorvidt stafetten kunne gennemføres, da det ikke var til at vide, hvornår restriktionerne blev ophævet således, at arrangementet kunne gennemføres. Heldigvis blev der åbnet mere og mere op, og DHL-stafetten havde derfor indbudt til løb/gang i dagene 1.-2.-3.-6. og 7. september.

PI-København var længe i tvivl om, hvorvidt de ville invitere deres medlemmer grundet corona restriktionerne, men da der blevet givet grønt lys, indbød PI-København deres medlemmer til løb/gang tirsdag den 7. september. Rigspolitiet havde valgt, at de skulle løbe/gå den 6. september, så det sædvanlige samarbejde blev ikke til noget i år.

300 politifolk havde tilmeldt sig til at løbe, og 2 hold ønskede at gå de 5x5 km. Vejret var perfekt med 22-23 grader og sol, så der var lagt op til en rigtig festlig dag, som kunne fejres sammen med godt 35.000 tilskuere, der skulle til fodboldlandskamp mod Israel i "Parken" kl. 20.45, så der var fest i Fælledparken, især efter kampen, der blev vundet med 5-0 til Danmark.



PI-Københavns kontorleder, Mette Hansen-Hersnap skulle for første gang koordinere opsætningen af telt, indkøb, uddeling af startnr. m.v. Det klarede hun til UG.



PI-løbere ud af startstedet.



PI-København havde lejet telt, grill og indkøbt mad og drikkevarer således, at medlemmerne kunne blive serviceret på bedste måde. PI's kontorleder, Mette Hersnap-Hansen skulle for første gang stå for al planlægningen, og det klarede hun rigtigt fint og godt hjulpet af tidligere kontorleder Christine Bertelsen.

Første start var kl. 18.00 og kl. 18.15 blev politierne sendt afsted og ud på den 5 km. lange løbetur, der mest foregik på forskellige baner i Fælledparken, for ikke at komme i karambolage med de mange tilskuere til fodboldkampen, der begyndte at indfinde sig i og omkring "Parken", og allerede var i festligt humør.

Kl. 18.30 blev gå-holdene sendt ud på deres tur. Inden starten gik, var PI's hold lige pludselig at se på storskærmen, men de var så optaget af at "sladre" med hinanden, at de ikke bemærkede det, før jeg pegede derop, og så var der smil på.



Fotografen blev genkendt



Der var plads til smil



Det uundværlige Grill-team ca. 355 år tilsammen. Fra v. Anders Norup, Ivar Christensen, Peter Levring, Kurt Gullits og Jørgen Lund.



PI-løbere ud af startstedet.



Et hold glade løbere klar til start

Det var en flok glade PI'ere, der blev sendt afsted på den 5 km. lange gåtur, som man går i samlet flok, og der blev garanteret grin hele vejen.

Mens alle PI'erne var sendt afsted, gik PI's professionelle grill-team i gang med at gøre klar til medlemmerne, når de kom tilbage fra deres aktiviteter.

Efterhånden som løberne kom retur til teltet, samledes de og indtog indholdet af den "madkasse", som alle holdene fik som en del af startpengene, men efterhånden trak de også imod grillen, hvor teamet var klar til at servere rigtig gode pølser med tilbehør til medlemmerne, og et enkelt glas øl var der da også mulighed for at få. Medlemmerne blev spurgt om, hvilke karakterer de ville give pølserne og betjeningen, og ingen var i tvivl. 9,99 ud af 10 point.

Mørket sænkede sig efterhånden over Fælledparken, og da sidste løber var kommet i mål, kiggede alle op i luften for at se det sædvanlige fyrværkeri, men intet skete? Så kom vi i tanke om landskampen, og hvis der blev fyret fyrværkeri af op i luften over "Parken", kunne det være, at kampen blev aflyst, og vi blev taberdømt, så det skulle landsholdet ikke udsættes for.

Der var rigtig god stemning i teltet hele aftenen igennem, og mange var glade for, at kunne tage et DPIF jubilæumskrus med hjem, og arrangøren kunne pakke sammen og sige tak for i år.

PI-København kommer garanteret igen til næste år.



HVOR ER DET DOG KEDELIGT, NÅR DET ER FOR GODT VEJR

TEKST og FOTOS Michael Jensen, PI-København

- JEG ER HELT SIKKER PÅ, AT FØRERNE NØD TUREN, SELV OM DE BLEV TRÆTTE, SVEDIGE, RØDE I ANSIGTET, OG HELT SIKKERT HAVDE ONDT I ARMENE NÆSTE DAG.
- JEG ER HELT SIKKER PÅ, AT FØRERNE NØD MADEN, DER BLEV SERVERET.
- JEG ER HELT SIKKER PÅ, AT FLERE AF DEM KOMMER IGEN NÆSTE ÅR, OG

Jeg er helt sikker på, at der som fotograf til et gokartstævne på tørre baner og med ca. 20 grader varme, ikke vil være noget interessant at fotografere. Jeg står og kigger på 20 gokarts, som kører og kører og kører og måske er jeg så heldig, at der i det fjerneste hjørne er en enkelt, der er ude og køre i græsset eller gruset, men da jeg ikke har en 500 mm zoom til 80.000,- kan jeg ikke få de gode billeder af det.

Det var bedre, da det regnede og folk skøjtede rundt og kørte mod færdslen, fordi de var rundtossede efter deres snurretur. Men det er ikke brok det her, for så ville jeg ikke være til stede på banen.

Løbet i år var det 13. løb, og vi havde 20 hold til start. Desværre havde vi fået et par afbud p.g.a. influenza, et enkelt fald på motorcykel, og lidt andre ting, men 14 "fulde" hold, 5 hold med 3 førere og et hold med 2 førere.

Alle skulle i dag køre 3 timer, men man startede lige med lodtrækning om, hvilken gokart man skulle have, og så var der ellers 15 minutter, hvor de fik lov til at køre rundt, og bedste tid fik selvfølgelig pole position, nr. 2 anden o.s.v. Under selve løbet skulle alle hold køre i pit 11 gange, for at skifte fører.

I pole position havde vi kart nr. 28 med Mike 1, nr. 2 var kart nr. 27 Team Skov, nr. 3 var de regerende mestre i kart 13 SØP Vejle og på 4. pladsen efter tidskørslen lå kart nr. 20 med NC Drei Racing.

Da starten gik, kom det første forsøg på overhaling, da Team Hurtig Hurtig forsøgte at køre ind imellem REAK 06 og El Brillante, men det lykkedes ikke. Og ved at starte på denne måde, fik jeg nævnt 7 ud af de 8 første hold, da det hele var slut efter 3 timer.



Og hvad skete der så: tætte dueller, masser af overhalinge, næsten ingen ture uden for banen, et par enkelte spin og så til sidst et ternet flag.

Mike 1 vandt hele løbet, og de kørte i alt 156 omgange, i alt 195 kilometer og med en gennemsnits fart på 65 km/t. Gokarten kan komme op på en hastighed af ca. 95 km/t. Gennemsnitsomgangstid på 1,09,138 sekund.

På 2. pladsen kom SØP Vejle 8,910 sekunder efter (1,09,173) og på 3. pladsen kom El Brilliante 18,530 sekunder efter (1,09,244)

Og kan man så finde en grund til at man ikke vandt i dag?

Skiftetider? Af de 3 hurtigste hold, var El Brilliante 2,3 sekunder hurtigere til at skifte end SØP Vejle, der igen var 19 sekunder hurtigere end vinderne Mike 1. Så det var ikke her man vandt/tabte løbet.

Alderen? Det tror jeg ikke, måske erfaringen, da Mike 1 så vidt jeg kunne se lå med en gennemsnitsalder på + 67, meget ældre end de andre to hold. Der var flere af de ældre herrer, der

klagede lidt over, hvor svært det var at komme ud og ind af gokarten, når man har kalk, alle de steder, hvor man hellere ville have brusk m.m.

Kødannelse? Måske

Vægt? Måske

Det er ikke til at vide, men det er sikkert, at Mike 1 vandt.

Spørgsmålet er så, hvem vinder til næste år? Tager SØP Vejle revanche, kommer El Brilliante helt op på toppen? Jeg ved det ikke, men kom og kig den 7. september 2022 på Roskilde Racing Center. Vi starter med at køre kl. 10.45.

Til slut vil vi takke alle vores sponsorer. RCC, Kaufmann, Svaneke Bryghus, Klubben i Center for Grænsekontrol og alle annoncerne fra programmet.



Nogen gange må man også godt være heldig

AF Casper S. Christensen, formand PI-Badminton, PI-København
FOTO Steffen Lund Madsen, PI-København

Vi er ikke nogen stor klub, det kommer man ikke udenom. Vi har ikke nogen ungdomsafdeling, der fodrer seniorholdene med talenter, vi har ingen forældre til børn i klubben, der spiller hyggebadminton tirsdag aften, og vi har ikke en fast hal, som vi bruger 7 dage om ugen på at drifte badminton på alle de niveauer, der næsten findes. Vi er en lille klub, vi har det hyggeligt, og vi er glade for at spille. Det betyder bare, at det ind imellem kan være en lille smule udfordrende at trække folk til klubben, da vi ikke spænder lige så bredt som andre klubber.

Vi har tidligere annonceret på de sociale medier. Det har jeg selv været stor fortæller for, og jeg kan varmt anbefale det, hvis man gerne vil skabe noget opmærksomhed omkring sin forening. For os gav det mange henvendelser, men vi har også måtte sande, at mange af de henvendelser vi fik var fra motionister. Dem har vi absolut ikke noget imod, men vi kan bare ikke passe dem ind i træningen. Badminton er en sport, som så mange andre, der er svær at få noget ud af, hvis der er for stor forskel i niveauet på hver side af nettet. Vi har derfor måtte sige nej til en del søde mennesker, der har henvendt sig i håbet om at kunne spille lidt motionsbadminton hos os. Vi er blevet skarpere i vores tekst på nettet omkring, at man skal kunne spille badminton, og man skal have et vist niveau.

Sæsonen er startet igen efter sommerpausen, og indtil videre har vi spillet en kamp med vores førstehold, der trak sig sejrrigt ud af opgøret.

Vi har været heldige, at nogle spillere har kendt klubben, og vi har faktisk haft en god tilgang til klubben af nye spillere. Det betyder, at hallen er fuld til træning, hvilket er helt fantastisk. Det betyder også, at holdene til holdturnering er nemmere at sætte. Luksusproblemet er naturligvis, hvis der er flere om pladserne, men vi overlader det trygt til vores træner at sætte holdet. Jeg vil her naturligvis gøre meget stor opmærksomhed på, at vi naturligvis sagtens kan rumme flere spillere i klubben.



Som mange andre klubber på tværs af sportsgrene er en af de helt store forskelle på at lykkes og ikke at lykkes, at man har nogle ildsjæle, der går ind i klubben eller foreningen med liv og sjæl. Der er jeg som formand i PI så utroligt privilegeret at have en dygtig bestyrelse, der løfter helt utroligt mange opgaver og går ind i arbejdet med stor passion og kompetence. Ydermere har jeg spillere, der gerne påtager sig ansvar i form af festudvalg mm. Jeg kan ikke takke nok for den indsats I yder. Jeg kan heller ikke rose nok for det kæmpe store arbejde I laver, at klubben stadig findes, og kører som den gør, er afgjort alles fortjeneste. Så kan jeg endda bryste mig af at have en klub, der har en utrolig loyal og ikke mindst dedikeret "erfaren" del. "De gamle" som vi kalder dem, og her håber jeg naturligvis ikke, at jeg støder nogen, møder troligt op hver uge, fordi de elsker at spille badminton, og fordi de holder af det sociale i at være i klubben. Der skal herfra lyde et lige så stort tak for alle jeres år i klubben.

Vi glæder os til den kommende sæson, vi håber at en støt tilstrømning til klubben fortsætter, og naturligvis at turneringen kommer til at gå godt for både vores seniorhold i serie 1, men ligeledes også i vores plus 40 hold, der også spiller kampe.



Lea Wikborg

SOMMER CUP

AF Johannes Risbjerg, PI-København, Cykelafdelingen
FOTOS Anders Lea Wikborg, PI-København, Cykelafdelingen

Sommer Cup 2020 blev aflyst på grund af COVID 19. Alle tilmeldte ryttere fik tilbud om at rykke deres tilmelding til 2021, og hvis man ikke ønskede at køre i 2021, så kunne man få sin betaling retur – en god løsning for rytterne og for klubberne.

I det tidlige forår 2021 var det fortsat usikkert, om Sommer Cup 2021 kunne gennemføres, eller hvornår myndighederne kunne give tillades til at starte løbet. Men det endte med, at følgende blev meldt ud: Holdløbet blev aflyst og med følgende afdelinger

1. afdeling den 15.06.2021 enkeltstart ved Sigerslevøster
2. afdeling den 22.06.2021 linjeløb ved Esrum
3. afdeling den 29.05.2021 linjeløb ved Alsønderup
4. afdeling den 10.08.2021 linjeløb ved Slagslunde
5. afdeling den 19.08.2021 linjeløb ved Fredensborg
6. afdeling den 24.08.2021 linjeløb ved Sigerslevøster
7. afdeling den 31.08.2021 linjeløb ved Uvelse
8. afdeling den 08.09.2021 linjeløb ved Annisse Nord

Sommer Cup er underlagt reglerne for motionscykelløb. Felterne bliver assisteret af 2 racemarchalls for hver gruppe, medens det er de enkelte klubber på skift, der sørger for opsætning af ruten og sørger for trafikofficials og flagposter.

RYTTERNE ER INDELT I 5 GRUPPER EFTER FØLGENDE REGLER

Gruppe 1: Licensryttere B, C, H 40, junior, U 17 øvede og de bedste motionister.

Gruppe 2: Supermotionister med løbs erfaring og licensryttere D, H 50 og U 17 nybegynder (hastighed 38-39 km/t). Gruppe 2 deles i to felter A og B.

Gruppe 3: Motionister med løbs erfaring (hastighed 36 – 37 km/t) Gruppe 3 inddeles ligeledes i to felter A og B.

Gruppe 4: Motionister (hastighed 34 – 36 km/t).

Gruppe 5: Motionister (hastighed 32 – 35 km/t).

FRA CYKELAFDELINGEN VAR DER TILMELDT

- | | |
|----------|------------|
| Gruppe 1 | 2 ryttere |
| Gruppe 2 | 3 ryttere |
| Gruppe 3 | 12 ryttere |
| Gruppe 4 | 1 rytter |
| Gruppe 5 | 6 ryttere |

Generelt gjorde vores ryttere det rigtig godt med adskillige podiepladser i de enkelte afdelinger, og i den samlede stilling fik vi en 1. plads i klasse 2B ved Mike Christensen, der vandt overlegen med flere førstepladser, og i klasse 5 blev Carsten Jensen samlet nr. 2.



UDDRAG AF RESULTATLISTEN (KUN PLACERING 1 TIL 3)

Afdeling 1 (enkeltstart)

Klasse 2B nr. 1 Andreas Rasmussen
Klasse 5 nr. 3 Morten Juhl Koch

Afdeling 2

Klasse 1 nr. 3 Brian Vibjerg
Klasse 2B nr. 1 Mike Christensen og nr. 2 Lars Brian Nielsen
Klasse 3B nr. 1 Lau Riegels
Klasse 5 nr. 1 Carsten Jensen

Afdeling 3

Klasse 2B nr. 1 Mike Christensen
Klasse 5 nr. 2 Carsten Jensen

Afdeling 4

Klasse 1 nr. 2 Brian Vibjerg
Klasse 5 nr. 1 Morten Juhl Koch

Afdeling 5

Klasse 2B nr. 1 Mike Christensen
Klasse 5 nr. 2 Daniel Fynsk og nr. 3 Carsten Jensen

Afdeling 6

Klasse 2B nr. 1 Lars-Ole Karlsen
Klasse 3B nr. 3 Nicolai Damgaard
Klasse 5 nr. 2 Daniel Fynsk

Afdeling 7

Klasse 1 nr. 2 Frank Hansen
Klasse 2B nr. 2 Mike Christensen
Klasse 3B nr. 2 Troels Skipper
Klasse 5 nr. 2 Carsten Jensen

Afdeling 8

Klasse 1 nr. 3 Frank Hansen
Klasse 2B nr. 1 Mike Christensen
Klasse 3B nr. 1 Troels Skipper og nr. 3 Lau Riegels
Klasse 5 nr. 2 Carsten Jensen



Taktikken lægges for start



Mike Christensen i førertrøjen



Mike Christensen sikker vinder i klasse 2B

UDDRAG AF SLUTSTILLINGEN

Klasse 1

Nr. 6 Brian Vibjerg
Nr. 9 Frank Hansen

Klasse 2B

Nr. 1 Mike Christensen
Nr. 5 Andreas Rasmussen
Nr. 9 Lars-Ole Karlsen

Klasse 3B

Nr. 5 Lau Riegels
Nr. 8 Troels Skipper
Nr. 10 Nicolas Henschel

Klasse 5

Nr. 2 Carsten Jensen
Nr. 5 Daniel Fynsk
Nr. 7 Torben Nielsen
Nr. 10 Morten Juhl Koch

Efter sidste afdeling var der præmieoverrækkelse på Bjørnehøjskolen i Annisse Nord, hvor der blev serveret mad og drikke.

Tak for indsatsen.

PI Golf klubmesterskaber

AF Kasper Juul Jensen, PI-København

FOTO Lars Borg, PI-København

Efter længere tids higen lykkedes det endelig igen at afvikle klubmesterskaber i Golfafdelingen, som før corona ramte verden.

Fredag den 3. september 2021 blev mesterskaberne afviklet på Helsingør Golf Klubs flotte anlæg. Banen stod i en fantastisk stand og med det scenariske hulforløb i skoven omkring det flotte klubhus. Med sol fra en skyfri himmel var der lagt i ovnen til en fremragende dag. Dagen blev indledt med fælles morgenmad, hvorefter de 69 deltagere spillede de 18 huller efter gunstart kl. 9.00.

Det er imponerende, at det lykkedes at samle så mange golfspillere til vores klubmesterskaber, idet golfen har rigtigt mange turneringer, som afvikles i netop denne periode, hvor banerne står flot.

Banen var krævende, og de mange snævre huller med høje træer krævede stor præcision fra tee. Trods de krævende forhold blev der scoret flot, og der sås hård kamp om de forskellige placeringer.

Efter runden var der socialt samvær på den solbeskinnede terrasse efterfulgt af en frokostbuffet, hvorunder der var præmieuddeling.

Vinderne blev følgende

SLAGSPIL HERRER

Carsten Ekstrøm	79 slag
Thomas Jensen	79 slag
Christian Holt	81 slag

SLAGSPIL DAMER

Amanda Moltke-Leth	77 slag
Rikke Thomassen	81 slag

A-RÆKKEN

Mads Tranberg	38 point
Torben N. Nielsen	36 point
David Borchersen	34 point
Jesper Bangsgaard	34 point
Carsten Lansner	33 point

B-RÆKKEN

Martin Søgaard	34 point
Henrik Albertsen	34 point
Flemming Lehnert	34 point
Frank Lund Nielsen	33 point
Peter Clausen	33 point



Alle vinderne, som ses på fotoet, ønskes tillykke.

Stor tak skal lyde til vore sponsorer Ludv. Bjørne Vinhandel og Formanden for Parken for loungeadgang til FCK hjemmekamp i kampen mod PAOK for 4 personer.

Golfafdelingen takker Helsingør Golf Klubs personale for stor hjælp på en dejlig golfdag, hvor der var stor tilslutning og fantastisk humør fra Golfafdelingens medlemmer.



Golfmatch mellem sportsjournalisterne og politiet

AF Brian Rasmussen, PI-København, Golfafdelingen
FOTOS Lars Krabbe og Uffe Kongsted, PI-København, Golfafdelingen

Så kom dagen for den årlige holdmatch mellem Sportsjournalisterne og PI-golf (politiets medlemmer i PI-København), så humøret var højt og selvtilliden var i top, for pokalen skulle jo genvindes. Bilen var pakket med udstyr, lige et par timer på jobbet inden golfbanen kaldte, og det store slag skulle kæmpes – alt var klart.

Jeg blev naturligvis forsinket på jobbet, hvilket resulterede i, at det blev til en "kold tyrker" på hul 1, med et håb om at der kunne benyttes en "Mulligan". Jeg kom på hold med Christine Bertelsen, Frank L. Nielsen og Lars Krabbe, så jeg kunne ikke forlange meget mere.

Banen og omgivelserne var i top, hvilket man desværre ikke kunne sige om vores "firkløver" præstationer. Enkelte var dygtige med diverse eder og forbandelser, og en anden "tabte" køllen, så da Vor Herre åbnede for sluserne, indfandt der sig en naturlig afkøling, der hjalp lidt på temperametet. Regnen fort-

satte med lystige byger over resten af runden, så om det var det der gjorde, at vi i vores "firkløver" lå et pænt stykke fra det samlede gennemsnit for matchen skal være usagt.

PI-golf genvandt desværre ikke pokalen, så herfra skal lyde et kæmpe tillykke til Sportsjournalisterne for at hive sejren i hus med den smalleste margin i historien, SGK med 32,182 point i snit og PI København med 32,167 point i snit. Der skal ligeledes ønskes tillykke til de individualister, der brændte banen af med flotte stableford point. Vinder med 41 point Iben Bertelsen, nr. 2 med 40 point Tom Arnoldsen og nr. 3 med 39 point Carsten Marcher samt flere med 38 point. Nærmest pinden blev på hul 6 vundet af Jan Starup og på hul 17 var Peter Willatzen tættest på flaget i et.

Slutteligt skal der lyde en kæmpe tak til kaptajnerne fra begge foreningerne for igen i år at have fremtryllet et fantastisk arrangement.



TRÆNINGSTUR I DYREHAVEN

Louise Kløcker Grove

Kasserer Jesper Mortensen

Jeppe Schrøder

Søren Østergaard

Dyrehaven

TEKST og FOTOS Mikael Bork, PI-København, Løbsafdelingen

Lørdag den 25. september holdt PI Motion den årlige træningstur på E-løbsruten i Dyrehaven.

På en rigtig fin efterårsformiddag havde PI Motionsafdeling inviteret til træningstur i Dyrehaven. Det kunne ses, at rigtig mange løbeklubber havde gjort det samme. Så der var en gemytlig stemning med mange motionsløbere i området ved Fortunporten. Dyrehaven og vejret viste sig fra sin pæne side, så med brølende kronhjorte i baggrunden og mindre hjorte, som passerede ved løbestierne, var der meget natur at se på under løbeturen.

De alt for få fremmødte PI løbere havde en flot tur i Dyrehaven, som vanligt havde de fleste de anstrengte smil fremme på den sidste stigning op mod mål. Jeg selv fik gået en tur med hunden, mens løberne var ude på ruten. Efter anstrengelserne var der kolde sodavand fra den medbragte køletaske.

Vi håber på, at lidt flere løbere vil prøve denne tur på E-løbsruten til næste år. Efter min mening er det normalt en langt bedre løbetur end selve E-løbsruten, da der er langt bedre plads på løbestierne end under E-løbet.

Motionsafdelingens sidste løb i 2021 bliver Juleløbet, som afvikles lørdag den 11. december 2021, 09.29

Nyt initiativ fra orienteringsafdelingen

AF Jørn Lind, PI-København

Der findes i dag et meget stort udbud af idrætsgrene; både som holdsport og individuel sport, og der kommer løbende nye idrætsgrene til. Mange vil gerne prøve flere sportsgrene, og måske især de nye, som dukker op. Blandt de nye er bl.a. SUP (stand up paddle) og padeltennis. Det kan derfor være svært at fastholde idrætsudøvere inden for én bestemt sportsgren, og det kræver en ekstra indsats at tiltrække nye udøvere.

Som i mange af politiets idrætsafdelinger har det også i PI Københavns orienteringsafdeling knebet med at få nye unge deltagere til sporten, men med et nyt tiltag, som Peter Sørensen som primus motor har taget initiativ til, forsøger afdelingen nu at gøre noget ekstra ved sagen.

Vi har efter ansøgning hos DIF's og DGI's "genstartspulje" fået bevilget penge til indkøb af tidtagingsudstyr med poststativer og enheder, så vi ikke længere er afhængige af at skulle leje dette udstyr.

PI Københavns forretningsudvalg havde i forvejen bevilget et dækkende beløb, hvis ikke der blev bevilget penge fra genstartspuljen, og forretningsudvalget har derfor suppleret op, så vi har kunne købe det nødvendige udstyr.

Og hvad vil vi så med det? Jo, det er tanken, at vi stiller erfarne medlemmer fra afdelingen til rådighed til vejledning ved orienteringsløb, som vi tilbyder at arrangere for de københavnske politienheder i forbindelse med temadage og sociale arrangementer. Disse løb bliver tilbudt kvit og frit, og der agiteres for tilbuddet med foldere og via Facebook og vores hjemmeside. Således blev der ved DHL-løbet i Fælledparken uddelt foldere, så de deltagende løbere blev orienteret om vores tilbud. Folderne uddeles også på tjenestestederne i København.

Tilbuddene omfatter også assistance ved løb arrangeret af politiet rundt om i landet såvel som udvalgte løb i og i nærheden af København, hvor vi tilbyder hjælp i form af vejledning for nye løbere og udlån af kompas m.v. samt dækning af startgebyret.

Pokalløbet



Der søges højt og lavt efter posterne



Instruktion for starten.



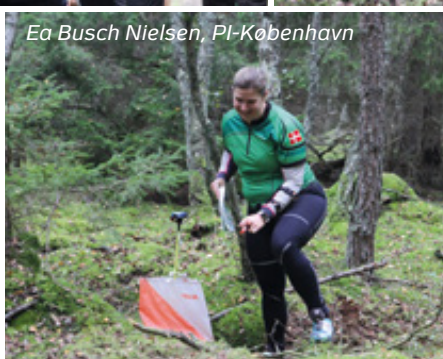
Karina Mejnborg



Lars Almer, Nordsjællands PI



Peter Wihan, Slagelse



Ea Busch Nielsen, PI-København



Vestegnens PI var godt repræsenteret



Jacob H. Purup-Nielsen
(artiklens forfatter)



Udfordringen ved at finde en post i et utydeligt grøfteknæk midt ude i skoven.



Jan Johansen,
PI-København

AF Jacob H. Purup-Nielsen, PI København FOTOS Jan Kofoed, PI-København

Tisvilde Hegn dannede flotte rammer for årets Pokalløb, der tog sin start en kold tirsdag formiddag i september. Til start stillede 39 glade løbere, der så frem til en flot og udfordrende tur i Tisvilde Hegn, der viste sig at indeholde mere end blot flot natur, kuperede klitter og historiske aftegninger. Alle fik vi glæde af sensommerens store indtog af edderkopper, der med nøje omhu havde indrettet store spindelvæv i hovedhøjde, nøjagtigt på de, for undertegnede tvivlsomme, valgte ruter.

Det nordsjællandske terræn gav mulighed for komplekse ruter, der særligt belønnede gode orienteringsegenskaber, da det teknisk svære miljø sjældent gav anledning til længere færd i høj fart. Derfor var der dog kompenseret med et langt flot opløb fra klitterne til mål.

For mit eget vedkommende, som nyt medlem og ansigt i PI O-løb, bød dagen på sund konkurrence med gode kolleger fra Reaktionsafdelingen og mange venlige inputs fra de øvrige løbere. Det skønne ved O-løb er ofte de mennesker, der involverer sig heri, og Pokalløbet var ingen undtagelse.

På bane 2, hvor jeg med tvivlsom succes befandt mig, gik tiden ualmindeligt hurtigt. Følelsen af igen at være opslugt af kort, kompas og skov, langt væk fra mobiltelefoner og tjenestetid, var tiltrængt, selvom ansigtsudtrykkene varierede i tilfredshed, når vi engang imellem hilste på hinanden i skoven. Særligt tænker jeg på dem, der forhåbentlig grinte lidt indvendigt over den unge debutant, undertegnede, der i 22 minutter snurrede rundt om sig selv for at finde post 2.

Da løbet var velafviklet blev der serveret varm mad i Ramløsehallen, hvor arrangørerne var værter for fortsat hygge og samvær. Her var det hyggeligt at hilse på kolleger fra andre landsdele og dele sine oplevelser på kryds og tværs.

Tak for et godt Pokalløb til alle – såvel arrangører, planlæggere, stævneledelsen, banelæggere og frivillige, men ikke mindst til alle de glade løbere.



MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

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