

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 1 • 2022



ÅRETS IDRÆTSUDØVER LISA KJÆR GJESSING

NY SAMARBEJDSPARTNER
NESTLÉ HEALTH SCIENCE RESORB

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

Som Årets Idrætsudøver i Dansk Politiidrætsforbund, var der ingen tvivl om, at Lisa Kjær Gjessings præstation ved de Paralympiske Lege i Tokyo, hvor hun vandt en guldmedalje, fortjente prisen.

Foto: Line Hovgaard-Hansen, Team Danmark.

Deadline/Udgivelse

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
Ny officiel partner: Nestlé Health Science	6
Golflandsholdet søger spillere	8
Grønland PI	
Badmintonturnering i Tasiilaq	11
Paroleløbet i Grønland	12
Årets ildsjæle	14
Årets idrætsudøver	16
Europæiske politimesterskaber i marathon	20
Køge Politiidrætsforening har fået økonomisk tilskud	25
Hyldest og tak til PI Aarhus medlem	27
Arbejdspladsernes motionsdag	
Grænsekontrollenheden i Billund	28
Slagelse PI	29
Nordiske politimesterskaber i orienteringsløb	32
Kampen mod politiet skal spilles på banen	38
Hvad bør politibetjente have fokus på i forbindelse med kredslobstræning i ro-ergometer?	42

PI-Nyt

Invitation til 4 danske politimesterskaber - udskudt til oktober ...	51
Badmintonafdelingen	
Juleturnering	53
Judoafdelingen	
DM i Herning	54
Hård træningslejr i det sydlige Rusland	59
Motionsafdelingen	
Civile motionsløb i 2022	60
Testmotionsløb i 2022	63
Orienteringsafdelingen	
Holbæk O-Klubs 51. nytårstafet	65

Formand
Knud Stadsgaard



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Ole K. Jacobsen



FU medlem
Jesper L. Bangsgaard





BLEV DE EUROPAMESTRE?

2022 er i gang, og du er formentlig i fuld sving med at udleve dine nytårsforsæt.

Vi er helt sikkert mange, der år efter år gentager indsatsen – med varierende grad af succes – med forsæt til at få dyrket lidt mere motion, eller blot fastholde frekvensen i skoven iført løbesko, yoga på køkkengulvet, fornyelse af fitnessmedlemsskabet, og måske i kombination med jævnligt at stille sig op på vægten i badeværelset, for at tjekke ud hvorvidt de kilo, som du lovede dig selv, de så småt skulle "falde af".

Intet kommer imidlertid af ingenting og sjældent af sig selv, så din mentale parathed – også omkring disse årligt tilbagevendende forsæt, sættes igen på prøve.

Men - Blyw wé (citater, Dronningens Livregiment, 1968: for "med vilje at give den en skalle")

2022 er stadig i coronaens favntag, og særligt den i skrivende stund udbredte variant omikron er voldsomt aggressiv, og disse dage sætter hver dag nye standarder for antallet af smittede. Samtidigt åbner samfundet, herunder kulturlivet sig mere og mere – lidt modsætningsfyldt og paradoksalt vil mange nok mene, men også en erkendelse af, at mange over tid vil blive smittet, og at sundhedsvæsenet ser ud til at kunne håndtere den nye variant.

BLEV DE SÅ EUROPAMESTRE, OG STORT TILLYKKE, HVIS DET LYKKEDES

Jo, håndboldherrerne er, som alle godt ved, i skrivende stund her på en kold dag i januar i gang med de indledende kampe under europamesterskabet, der spilles i Ungarn og Slovakiet, og ind til videre går det rigtig godt. Om de som favoritter så vitterligt vandt mesterskabet eller ej, det tænker jeg beror på både dygtighed, bredde

og samtidigt heldet og evnen til at holde sig fri for smitten - og måske vil dette være gældende og være mantraet nogen tid ind i 2022, også for vores egne politimesterskaber- og stævner, uanset om det er holdsport eller individuelt. Hvis vi derfor går til opgaven og idrætten med det for øje, og husker fortsat at spritte af, hyppig håndvask og viser hensyn, så tænker jeg, at vi i 2022 må Lev Med Det til og under vores arrangementer, og der er faktisk allerede planlagt knap 70 forskellige danske politimesterskaber, andre stævner og lokale mesterskaber overalt i landet.

Læg dertil, at vores bedste atleter kan se frem til at deltage i ikke mindre end tre nordiske politimesterskaber i håndbold, skydning og golf og i fire europæiske politimesterskaber i fodbold for kvinder, tennis, maraton og cykling. Kronen på værket for elitepolitidrætten må så absolut være, at Dansk Politidrætsforbund med støtte fra Sydøstjyllands Politi og Horsens Politidrætsforening, skal arrangere Europæiske politimesterskaber i landevejscykling og så lige efter Tour de France feltet har været forbi, det kan kun blive stort.

Med disse mange og spændende tilbud for såvel motionisten, generalisten og eliten – holdsporten og individualismen - vil jeg ønske jer alle en rigtig **GOD SÆSON 2022.**

- ✓ For politidrætten
- ✓ For din fysiske og mentale parathed
- ✓ [#DPIFibevægelse](#)

Knud Stadsgaard
Formand

NESTLÉ HEALTH S POLITIIDRÆTSFORBUND PÅ DIN VÆS

DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND BYDER
VELKOMMEN TIL NESTLÉ HEALTH SCIENCE
SOM NY OFFICIEL PARTNER



Signe Lilledal fra Nestlé Health Science og Resorb til venstre, Knud Stadsgaard, formand Dansk Politiidrætsforbund og Mette Sørensen, Nestlé Health Science og Resorb. Signe vil politiidrætsfolkene kunne møde fremover ved stævner og politimesterskaber.

Ernæring, væskebalance og sport skal altid gå hånd i hånd. Især når der er tale om sportsaktiviteter, der kræver både udholdenhed og restitution som f.eks. maratonløb, cykling og fodbold.

I Dansk Politiidrætsforbund ønsker vi med dette nye partnerskab med Nestlé Health Science og deres brand **RESORB®** at give vores medlemmer muligheden for at få en bedre indsigt og viden om væske- og elektrolytbalancens betydning for at yde sit bedste og opnå sine træningsmål. **RESORB®** er en kulhydrat-elektrolytopløsning i form af brusetabletter eller et letopløseligt pulver, som er en genvej til genoprettelse af væskebalancen, og en bedre restitution blandt sportsudøvere.

RESORB® Sport og **RESORB® Boost** indeholder elektrolytter som øger optagelsen af vand under fysisk træning og bidrager til at vedligeholde udholdenhedspræstationen under længerevarende træning. **RESORB®** har en frisk smag og er nem at have med på farten, til når du skal bruge det.

Især udendørs sportsgrene giver en højere risiko for dehydrering i varmt eller koldt klima. Her er kroppen ofte på overarbejde for at sikre den rette balance i din væskebalance og elektrolytter. Med kosttilskuddet **RESORB®** er det nemt at skabe den rette blanding af væske, natrium, glukose og elektrolytter, der øger væske optagelsen.

CIENCE OG DANSK SAMMEN OM AT PASSE KEBALANCE

"Vores formål med vores idrætsforening er at give vores medlemmer adgang til sport og idrætsevents, der forbedrer den overordnede fysiske form. Det er ligeledes vigtigt at give vores medlemmer ny viden om ernæring og betydningen af væskebalance for kroppens restitution. Her synes vi, at Nestlé Health Science og **RESORB®** er en rigtig god partner", siger formand Knud Stadsgaard, der tilføjer: "Alle vores kollegaer bør i øvrigt altid – ikke kun under træning og motion, men også under længerevarende indsatser – være opmærksom på at kroppen har den rette væskebalance, der sammen med andre faktorer er vigtig, så du altid har det fysiske overskud og den mentale parathed med i bagagen uden at være dehydreret".

Nestlé Health Science glæder sig ligeledes til samarbejdet og vil dele ud af deres viden og ekspertise på området. I samarbejde med Dansk Politiidrætsforbund ønsker de at skabe op-

mærksomhed omkring vigtigheden af ernæring og væskebalancen. "Vi håber, at dette partnerskab vil give os mulighed for at udvikle gensidige ideer og glæder os til at samarbejde om nogle gode idrætsevents", siger Mette Sørensen, BEO for Nestlé Health Science i Norden.

I Sverige har **RESORB®** i mange år været anvendt både af sportsatleter og i mange større idrætssammenhænge. Mette Sørensen fortsætter, "Vi håber også at inspirere medlemmer af Dansk Politiidrætsforbund til at lære mere om dehydrering og vigtigheden af at opretholde en god væskebalance. Vi glæder os til at starte dette spændende samarbejde op, og derved hjælpe til med at forbedre deres sportsambitioner og præstationer. Ernæring, sundhed og trivsel er grundprincipperne i Nestlé Health Science's strategi og virke. Vi ser Politiidrætsforbundet som et forbillede for den danske befolkning til at lære om det aktive liv og gode ernæringsvalg."

Resorb®

I forbindelse med vores nye partnerskab har du som medlem af Dansk Politiidrætsforbund allerede nu mulighed for at prøve **RESORB®** med 10% rabat ved bestilling på www.webapoteket.dk.

Læg **RESORB®** produkterne i kurven og anvend koden: ResorbPoliti

Gyldighed: til og med 31/12-2022

Nestlé Health Science vil ligeledes være at finde ved vores kommende sportsbegivenheder, og give indsigt, viden og smagsprøver på **RESORB®**.

Følg med på #RESORB og Resorb_danmark

Ønsker du mere information omkring Nestlé Health Science eller har spørgsmål er der hjælp at hente her:
www.nestlehealthscience.dk •
nestlehealthscience@dk.nestle.com



GOLFLANDSHOLDET SØGER SPILLERE

Har du en landsholdsspiller
gemt i maven?





I sensommeren 2022 afvikles der Nordiske politimesterskaber i golf i Norge. Og Danmark skal naturligvis deltage.

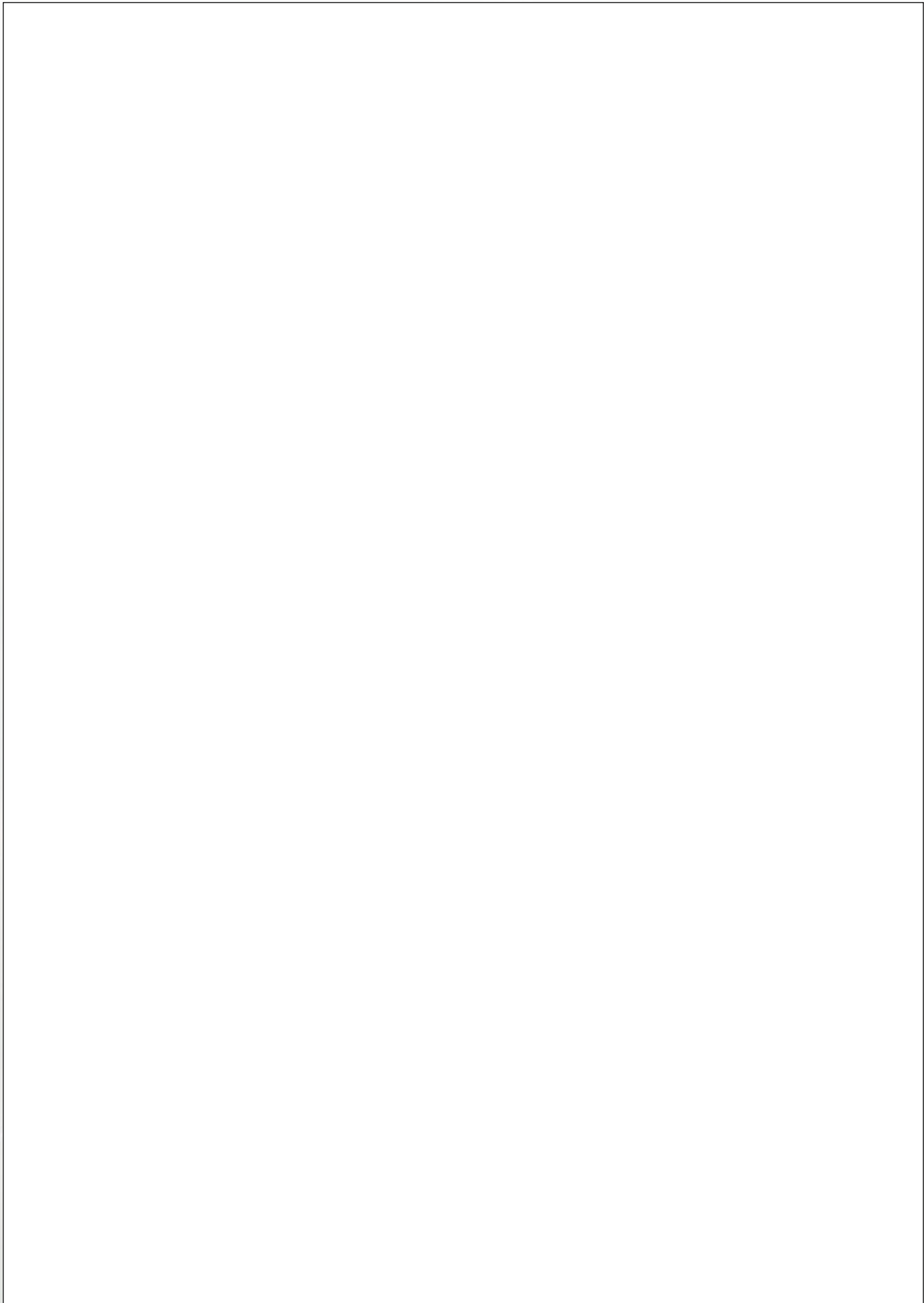
Det danske politilandshold i golf, som består af seks herrespillere og op til 4 damespillere, skal udtages i løbet af 2022. For at komme i betragtning kræver det selvfølgelig en smule golfskills. Men det kræver også, at du viser interesse for "politi-golf", og at du kan begå dig socialt i gruppen.

Det vil sige, at golfudvalget udtager landsholdet ud fra de, som opfylder følgende kriterier:

- Kan spille golf! (Du må forvente at herrespillere skal have hcp under 10, mens damespillerne kan have højere handicap)
- Viser interesse for "politi-golfen". Dvs. at du deltager i så mange af årets politistævner som muligt.
- Sociale kompetencer.
- Kan afvikle 4-5 fridage (for egen regning) i forbindelse med Nordiske politimesterskaber. (DPIF dækker de økonomiske udgifter).

Mener du, at du opfylder kriterierne, ser vi meget gerne, at du snarest lader dig indstille som kandidat til landsholdet. Er du i tvivl om, hvordan det gøres, kan du henvende dig til din lokale politiidrætsforeningsformand eller til golfudvalget.

På vegne af Dansk Politiidrætsforbund
Golfudvalget v/
Jesper Bangsgaard/PI-København
Jakob Kristensen/Syd- og Sønderjylland PI
Lars Fredenslund/FYN PI



Alle deltagerne



Ventetid og ventetid og tiden gik



Vinderen



Den flotte præmie

Badmintonturnering i Tasiilaq

AF Minik Johansen, PI Grønland • FOTOS Gine Sø, PI Grønland

Trods en travl hverdag i Østgrønland blev der fundet overskud til at samle kolleger og familiemedlemmer til badmintonturnering i Tasiilaq lørdag den 13. november 2021. Ud over de lokalt ansatte var flere deltagere fra Nuuk mødt op, da de i forvejen var på assistance på den anden side af Grønland.

Med fjerbolde, sodavand og chokolade havde alle en hyggelig dag sammen. Der blev givet kamp til stregen og efter timers intense kampe, blev vinderen fundet og behørigt kåret.

På 1. pladsen kom Anne-Katrine Sørensen, tidlige Danmarks-mester (som 15-årig), hvorfor det ikke gav de store overras-

kelser. På en fornem 2. pladsen kom Aqqalu Petersen, mens 3. pladsen gik til Taitisi Trondheim.

Førstepræmien var et kunstværk udført af en lokal kunstner. Et kar med forskellige grønlandske motiver.

Stor tak til alle de engagerede deltagere, kolleger og familier, for en fantastisk dag med ketcher og fjer.



PAROLELØBET I GRØNLAND





GRØNLAND PI

AF Morten Mandrup, PI Grønland
FOTOS deltagerne selv

Mandag den 3. januar 2022 afholdte PI Grønland i samarbejde med DPIF Paroleløbet 2022. Den første arbejdsdag for mange og måske også årets første motionsdag. Omkring 50 løbere fra henholdsvis Danmark og Grønland valgte at trække i tøjet og trodse blæst og regn, sne og storm. For at deltage i de efterfølgende konkurrencer skulle der tilbagelægges minimum 5 km i gang eller løb og indsende en selfie fra turen. Mange formåede at trække både samlever og børn med ud på turen - mens andre gav den gas på løbebåndet.

Det vigtigste var dog, at sofaen fik lov at holde fri og at deltagerne kom ud og fik en fantastisk start på det nye år.

Fra DPIF og PI Grønland skal lyde en stor tak for deltagelsen og ønske om et godt nytår.

DE HELDIGE VINDERE AF GAVEKORT FRA SPORT24 BLEV UDTRUKKET AF DPIF OG BLEV:

GRØNLAND

Karen Louise Dorph	Nuuk
Sofie Møller	Nuuk
Katrin Dietzel	Nuuk
Astrid Stagsted,	Sisimiut
Karl Jørgen Lennert	Sisimiut
Esra Berthelsen	Upernavik
Allan Jørgensen	Paamiut

DANMARK

Jesper von Bülow	Nordsjælland
Tobias Schrøder	Nordsjælland
Dennis Blæsbjerg	Sydsjælland og Lolland-Falster
Peter Wihan	Sydsjælland og Lolland-Falster
Camilla Lund	Nordsjælland
Thomas Lentz	Nordsjælland
Henrik Rossel	Nordsjælland

Årets ildsjæle taget på sengen

Traditionen tro er Politidirektørforeningens Ildsjælepris blevet uddelt, og i år har to østjyske kollegaer modtaget den fornemme pris!

Kirsten Dyrman, Klaus Arboe og Jesper Bøjgaard, ledelsen hos Østjyllands Politi, fik fornøjelsen af at overraske de to vindere, ildsjælene Jesper Ginnerup og Lars Bisgaard, begge PI Aarhus, der troede, de var indkaldt til møde om, hvorvidt motionsrummene ville blive påvirket af nye coronarestriktioner. I stedet blev de videotildelt den fornemme hæder, hvilket så også betyder, at vi ikke kan bringe nogen billeder af overrækkelsen.

Indstilling til årets Ildsjælepris 2021

PI AARHUS INDSTILLER HERMED JESPER GINNERUP TIL ÅRETS ILDSJÆLEPRIS.

Jesper Ginnerup kom til Østjyllands politi i 2008 hvor han meldte sig ind i idrætsforeningen hvor han var aktiv i stort set alle idrætsgrene. I april 2016 blev han valgt ind i bestyrelsen i PI Aarhus som formand for multisport. Han havde i forvejen varetaget formandsposten for multisport i et år grundet sygdom fra den siddende formand. I 2019 blev Jesper valgt ind som kasserer for foreningen, hvilken han også har bestrædet til UG.

Jesper står altid klar med smil og en hjælpende hånd om det er DHL, Danske politimesterskaber, Europæiske mesterskaber og lokale arrangementer og fester. Det er altid Jesper der med en hånd i vejret siger "Jeg er klar" uanset hvilken opgave vi har med at gøre. Jesper ser ikke begrænsninger men muligheder.

Jesper brænder for idrætten og for vores medlemmer, ligesom han gør det til en sjov og hyggelig opgave for resten af bestyrelsen at være med til at arrangere alle typer af idrætsarrangementer. Jesper skaber god stemning og er god til at samle folk fra nær og fjern.

Jesper er et godt forbillede, både for resten af bestyrelsen, men også for PI's medlemmer. Han er selv en aktiv sportsudøver, de seneste år primært inden for cykling. Her skal det bl.a. fremhæves, at han har gennemført MS Bike Challenge, hvor han over en weekend har cyklet fra København til Skagen for at samle penge ind til Scleroseforeningen. Dette viser hans store sportslige kvaliteter samtidig med, at han altid ønsker at hjælpe andre. Ligeledes står han gerne i spidsen for at arrangere forskellige cross- eller andre multiløb både lokale, nationale og senest også internationale.

Vi mener derfor, at Jesper fortjener at få prisen for årets ildsjæl - kort og godt, fordi han er en stor personlighed der bidrager med så meget inden for politidrætten.

På vegne af PI Aarhus,
Ditte Kennum
Formand for Volley.



Indstilling til årets Ildsjælepris 2021

PI AARHUS INDSTILLER HERMED LARS BISGAARD TIL ÅRETS ILDSJÆLEPRIS.

Lars Bisgaard har siden 2004 siddet i bestyrelsen for PI Aarhus, først som afdelingsformand for løbe- og gymnastikafdelingen og siden 2010 som formand for PI Aarhus. I den tid har Lars stået i spidsen for at gøre PI Aarhus til en moderne og driftig idrætsforening.

Lars brænder for idrætten, og han brænder for vores medlemmer. Lars' ambition er at skabe de bedste forudsætninger for, at vores medlemmer kan holde sig i god form samtidig med, at vi kan opretholde et stort, socialt fællesskab.

Og netop medlemmerne er Lars' drivkraft. Han skaber en god dialog og er yderst lydhør over for deres ønsker. Lars formår på den baggrund at omdanne mange ønsker til reelle tilbud i PI Aarhus.

Dialogen er en af Lars' styrker. Dette er særligt kommet til udtryk under den nuværende covid-19-situation, hvor Lars i tæt dialog med kredsens øverste ledelse har gjort et kæmpe stykke arbejde for, at motionsrummet på Aarhus Politigård kan holdes åbent. Uden Lars' utrættelige arbejde var motionsrummet forblevet lukket til store frustrationer for de mange brugere.



Lars er ikke bleg for at gå forrest, når der skal tænkes i nye baner, og han kommer ofte med gode ideer til, hvordan idrætsforeningen kan udvikles.

Netop driften til at udvikle idrætsforeningen og idrætten generelt er særdeles vigtig, idet der de seneste år har været tendens til faldende medlemstal. Her er PI Aarhus heldige at have Lars Bisgaard som formand, da han med sin personlighed og gode humør bidrager til at hverve nye medlemmer og særligt de unge kolleger til idrætsforeningen.

Lars er et godt forbillede og er selv en særdeles aktiv sportsudøver, de seneste år primært inden for landevejscykling. Her skal det bl.a. fremhæves, at han i 2019 og 2020 har gennemført MS Bike Challenge, hvor han over en weekend har cyklet fra København til Skagen for at samle penge ind til Scleroseforeningen.

Dette viser hans store sportslige kvaliteter samtidig med, at han altid ønsker at hjælpe andre.

Slutteligt skal nævnes, at Lars, med meget kort varsel, påtog sig, at stå i spidsen for, at PI Aarhus kunne planlægge og afholde de Europæiske politimesterskaber i cross løb i starten af november 2021. Et kæmpe arrangement som krævede enorme ressourcer og tid, men hvor det var tydeligt at Lars nød hvert et sekund, igennem hele planlægningsfasen, samt selvfølgelig under selve afholdelsen.

Vi mener derfor, at Lars fortjener at få prisen for årets ildsjæl - kort og godt, fordi han er en stor personlighed der bidrager med så meget inden for politiidrætten.

På vegne af PI Aarhus,
Jesper Compier
næstformand

Lars og Jesper ved sidste års Europæiske politimesterskaber i cross i Aarhus. Arkiv foto.

ÅRETS IDRÆTSUDØVER I DA



AF Jørgen Abrahamsen, politidirektør Sydøstjyllands Politi
FOTOS Kommunikations afdelingen Sydøstjyllands Politi

Jeg havde den store fornøjelse, at Dansk Politiidrætsforbund v/Ole Jacobsen og Politidirektørforeningen v/Lene Frank kontaktede mig, og fortalte, at de efter indstilling havde valgt Lisa Kjær Gjessing fra Sydøstjyllands Politi som Årets Idrætsudøver i Dansk Politiidrætsforbund, og at hun skal hædres med tildeling af Politidirektørens Jubilæumspokal.

Lisa vandt OL guld ved de Paralympiske Lege i Tokio i sommers. Det er en enestående flot præstation, som vi på Lisas vegne glæder os meget over i Sydøstjyllands Politi. Lisa er ansat som jurist i Ledelsessekretariatet, og jeg havde den fornøjelse den 20. december 2021 at kunne bryde ind i et personalemøde om aktindsigt i Ledelsessekretariatet og overrække jubilæumspokalen til Lisa og titlen som Årets Idrætsudøver i Dansk Politiidrætsforbund.

Prisoverrækkelsen satte en ganske anderledes stemning på mødet, hvor "tør" jura blev afløst af klapsalver og munter stemning.

Vi vil i Sydøstjyllands Politis endnu en gang ønske dig Lisa tillykke med OL Guldmedaljen og nu titlen som Årets Idrætsudøver i Dansk Politiidrætsforbund. Det er en enestående præstation, som du har lagt mange kræfter, tid og afsavn i for at kunne opnå. Du kan om nogen være stolt af din præstation, navnlig på den baggrund, den er opnået.

Indstilling til Dansk Politiidrætsforbunds pris: Årets Idrætsudøver

Hermed indstiller jeg Lisa Kjær Gjessing til prisen som Årets Idrætsudøver.

Lisa Kjær Gjessing er medlem hos Horsens Politiidrætsforening.

BEGRUNDELSE FOR INDSTILLINGEN:

Lisa vandt guldmedalje for Danmark i taekwondo i Paralympiske Lege i Tokyo, Japan, i september 2021.

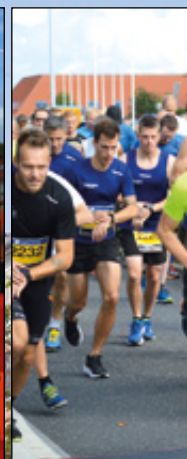
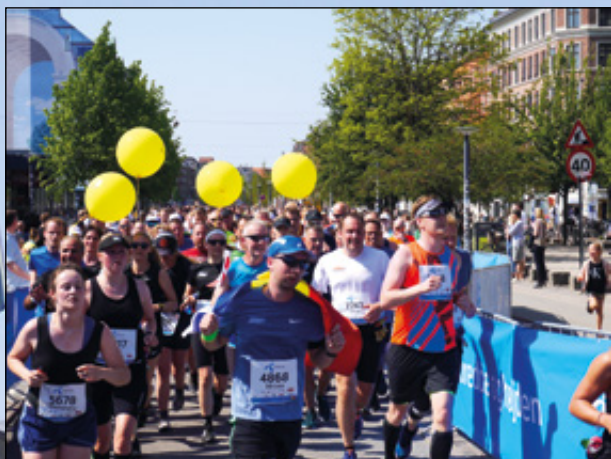
Lisa er ikke noget ubeskrevet blad i idrætsverdenen, hvor hun siden hun var 13 år, har dyrket taekwondo, og i en ung alder kom på det danske taekwondo landshold. Hun var meget tæt på, at blive udtaget til deltagelse i OL i 2004.

I 2011 fik Lisa kræft i venstre hånd- og underarm, hvilket resulterede i, at venstre hånd- og underarm blev amputeret, men med en uovertruffen viljestyrke, og yderst målrettet indsats, kæmpede hun sig tilbage i idrætsverdenen, og har siden vundet 4 Verdensmesterskaber og 5 Europamesterskaber i taekwondo. Siden 2017 har Lisa ligget som nummer 1 på verdensranglisten.

At komme tilbage som idrættskvinde i taekwondo og vinde en guldmedalje, efter at have mistet halvdel af sin venstre arm, vidner om en stålfast vilje til, trods omstændighederne, at man kan nå sit mål, hvis man vil, samtidig med, at familie og bagland bakker op omkring en. Denne vilje har Lisa i den grad udvist, hvilket viser, hvilken idrættskvinde hun er.

Robert Hansen
Formand
Sydøstjyllands Politiidrætsforening





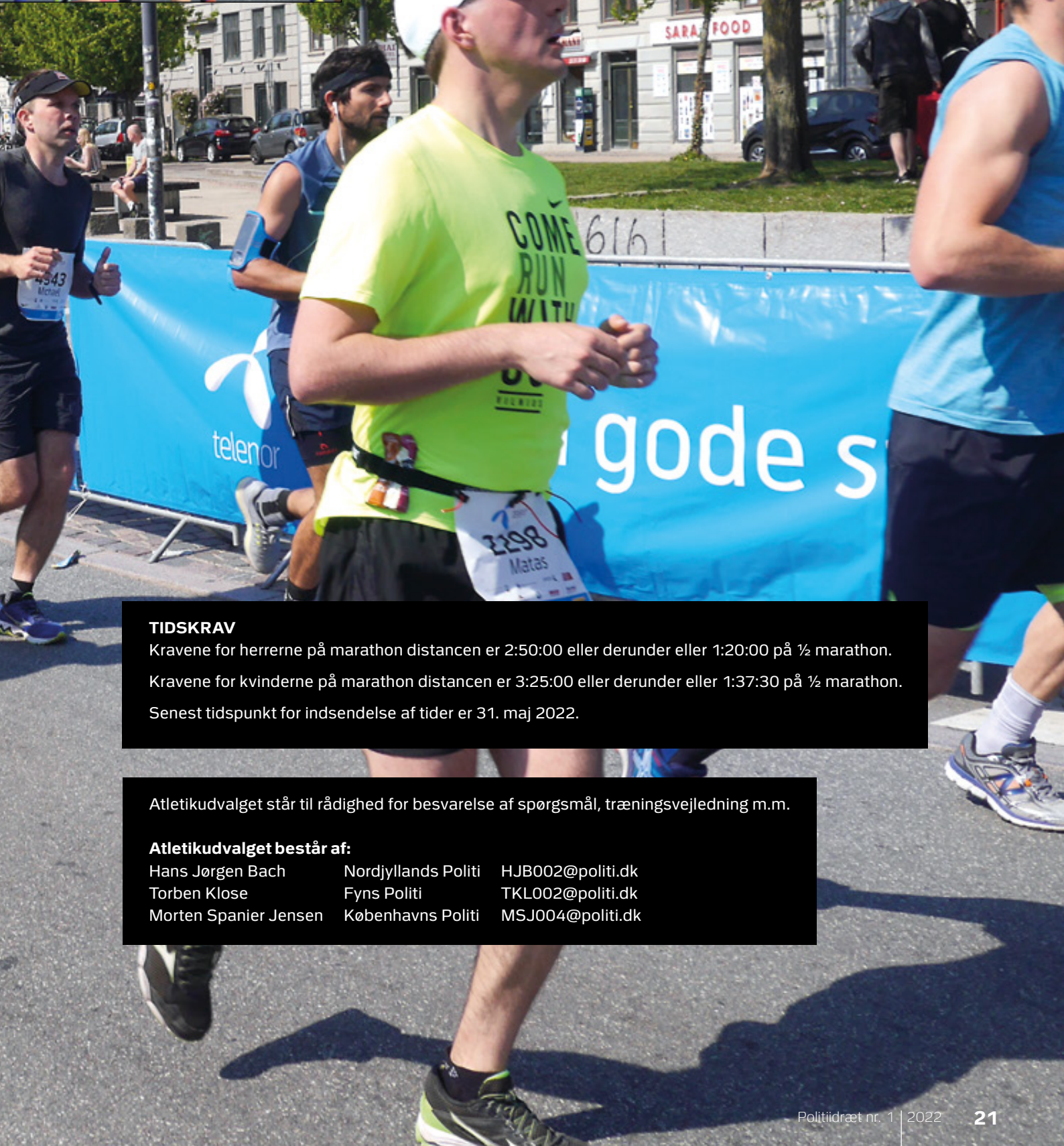
FOTOS Arkivfotos Dansk Politiidrætsforbund

I forbindelse med afvikling af de Europæiske politimesterskaber i marathon i Holland den 7.-10. oktober 2022 ønsker Dansk Politiidrætsforbund, at stille med de bedst kvalificerede løbere til politimesterskabet.

Derfor anmoder atletikudvalget om, at de løbere, der ønsker at komme i betragtning til politimesterskabet retter henvendelse til atletikudvalget. Vi håber, at kunne stille med fuldt hold (6 løbere) hos både kvinder som mænd.

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt kontakter atletikudvalget og viser din interesse for at komme i betragtning til mesterskaberne.

EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I MARATHON



TIDSKRAV

Kravene for herrerne på marathon distancen er 2:50:00 eller derunder eller 1:20:00 på ½ marathon.

Kravene for kvinderne på marathon distancen er 3:25:00 eller derunder eller 1:37:30 på ½ marathon.

Senest tidspunkt for indsendelse af tider er 31. maj 2022.

Atletikudvalget står til rådighed for besvarelse af spørgsmål, træningsvejledning m.m.

Atletikudvalget består af:

Hans Jørgen Bach

Nordjyllands Politi

HJB002@politi.dk

Torben Klose

Fyns Politi

TKL002@politi.dk

Morten Spanier Jensen

Københavns Politi

MSJ004@politi.dk

Køge Politiidrætsforening har fået økonomisk tilskud

Køge Politiidrætsforening har i løbet af 2021 rejst lige over 200.000 kr. til renovering af træningsrummene på politistationen i Køge.



TEKST og FOTOS Peter Riddervold, Køge Politiidrætsforening

Paradoksalt nok fik vi lige præcis leveret det hele ugen før jul, hvor Midt- og Vestsjællands Politi havde lukket for træningsrummene i hele kredsen få dage forinden. Så nu står der 3-4 splinternye træningsmaskiner fortsat helt uberørte og jomfruelige på snart 6. uge, OG lige præcis i januar måned, den måned på året, hvor fitness generelt har sin suverænt største tilslutning. Så har man aldrig set granvoksne politifolk stå med fladtrykte næser imod glasset og kigge længselsfuldt ind af ruden til træningsrummet, så kom til Køge," siger Peter Riddervold fra Køge Politiidrætsforening.

Idrætsforeningen har søgt om støtte til projektet hos flere forskellige fonde, der har finansieret dele af projektet, ligesom medlemmerne af den lokale politiidrætsforening og personaleforening i Køge har også støttet.



Hyldest og tak til PI Aarhus medlem

AF Simon Lundgaard Andersen, PI Aarhus
FOTOS PI Aarhus arkiv

Otto Westergård (73 år) startede i politiet i 1970. Siden 1983 har Otto Westergård været livredder for PI Aarhus, altså i 38 år, men takker nu af som livredder efter de mange år.

Otto Westergård har i denne periode selv været formand for svømmeafdelingen og har bl.a. fungeret som dommerlivredder, hvor han har ført mange medlemmer igennem livredderprøven.

Otto Westergaard fremhæver selv glæden ved at kunne tilbyde svømning for medlemmerne. Da Otto Westergaard var formand for svømmeafdelingen, var det ligeledes muligt for

medlemmernes børn at deltage i svømningen, hvilket betød, at der deltog imellem 50-70 børn/voksne til svømning. Otto Westergaard fandt stor glæde i at lære børnene at svømme, ligesom han til jul gerne iklædte sig julemandskostume til stor glæde for børnene.

Otto Westergaard deltager fortsat i PI-svømning to gange om ugen, som han altid har gjort, hvor han svømmer minimum 1000 meter pr. gang.

PI Aarhus takker dig for din flotte indsats for svømmeafdelingen igennem de mange år.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Grænsekontrollenheden i Billund

TEKST OG FOTOS Robert Hansen, DPIF og Billund PI

Arbejdspladsernes Motionsdag blev også i 2021 til Arbejdspladsernes Motionsmåned hos Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn. Ligesom i 2020, hvor vi afviklede motionsdagen over en hel måned, således, at deltagerne kunne dyrke motion hver dag i en hel måned, vandt så meget gehør, at samme koncept blev anvendt i 2021.

I mellemtiden havde vi smugtrænet i foråret 2021 og sommeren 2021, hvor vi afviklede det samme koncept,

Henriette trækker de heldige vindere



men her hed det bare Kollega Motion. Så da AM dagen (måned) sluttede i midten af november måned 2021, var det også med det hidtil største antal deltagere. Over 80 % af de ansatte i Grænsekontrollenheden deltog i løbet af måneden.

7 heldige vindere blev efterfølgende udtrukket og de heldige vindere fik deres velfortjente præmier. Lykkens gudinde var denne gang Henriette fra Grænsekontrollenhedens Havnekontrolgruppe.



Hvem mon bliver den heldige vinder denne gang?



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSDAG

Slagelse PI

Arbejdspladsernes motionsdag og Jubilæumsfest

75 år... Det er jo noget der skal fejres



AF Bestyrelsen Slagelse PI
FOTOS Medlemmerne hos Slagelse PI

For nu 75 år siden blev Dansk Politiidrætsforening (DPIF) en realitet og en af de foreninger, der blev oprettet i kølvandet på dette, var Slagelse Politiidrætsforening (SPI). DPIF har fejret deres jubilæum hele året, blandt andet med deres fotokonkurrence, der løb af stablen i dagene omkring den 1. august. Flere hundrede aktive kollegaer og medlemmer sendte billeder, mens de var i gang med lige netop deres yndlingssport. Eventen og fejringen var dog, ligesom andre ting i dette år, præget af, at vi alle gerne ville noget mere, men covidrestriktioner bremsede os.

Et travlt år i SPI gjorde lidt uforvarende, at vi skød afholdelsen af jubilæet lidt, og pludselig åbnede samfundet mere op. Det var jo på alle måder glædeligt, og vi havde nu flere muligheder. Vi havde dog mange andre ting kørende samtidigt og et hurtigt "ø-råd" senere, blev planen, at slå AM-dag og Jubilæum sammen.

Øverste ledelse i kredsen var enige og meget samarbejdsvillige. De gav således meget hurtigt ret frie rammer for en AM-dag i hele kredsen med mulighed for også at fejre jubilæet, så længe fællesskab og sport var i fokus, (og hvis tjenersten tillod det). Med disse fine rammer in mente blev Slagelses kantine booket og indbydelsen sendt ud. Med ca. 160 medlemmer i SPI er vi jo en ret lille forening, og det var derfor muligt at invitere til fuld bispisning, reception og et socialt arrangement for SPI's medlemmer kl. 12. Receptionen var planlagt til at foregå den første time, for derefter at gå over i AM-dagen med motion og sportsligt samvær for alle.

De mange medlemmer af SPI mødtes til at starte med i kantine klokken 12, hvor der var dækket op til reception. Maden var klar og formand Jacob Raft åbnede ballet med en tale. Han roste alle for det fine fremmøde og gav udtryk for sin glæde over at vor "lille" forening er meget aktiv og repræ-



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSdag



senteret mange steder i politiidrætten. SPI har gennem flere år været talrigt til stede til stævner og har sendt mange afsted til danske politimesterskaber, nordiske politimesterskaber og europæiske politimesterskaber. Det er sindssygt godt klaret af en relativt lille forening. SPI har ydermere gennem et årti afholdt ca. 20 stævner og 4 politimesterskaber, som vi kan være stolte af.

Foreningen valgte i samme ombæring at hædre Peter Wihan med en meget stor og flot gavekurv, da han gennem flere år har ydet en ekstra indsats for foreningen.

Kantinen i Slagelse, som vi værdsætter højt, havde som altid lavet en god buffet til alle, og denne blev herefter indtaget med velbehag, inden vi overgik til AM-Dagen. Enkelte kollegaer skulle efter maden dog tilbage til deres vagt, mens de aldrende og pensionerede medlemmer blev siddende til en

snak om fortiden. De få der ikke var tilmeldt receptionen var allerede i gang med både minigolf og løbeture, og snart var vi andre også på vej afsted.

SPI havde i dagens anledning lejet hallen ved kasernen, og mange var klar til at brænde lidt af de indtagede kalorier af. Efter et hurtigt tøjskift var planen, at nogle ville træne til det kommende politimesterskab i mix-volley kombineret med en løbetur, mens andre gik i kælderen til styrketræning, og endnu andre trænede sammen på forskellig vis.

Skribenten var selv i hallen efter 3 km. løbetur i højt tempo, sammen med 7 andre. Her fik vi hurtigt sat en bane op til en drabelig kamp. Ahhh! Det er nok overdramatiseret, for med mange novicer repræsenteret og med det kollegiale i højsædet, blev det blot hyggelig træning i ca. 2 timer.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG



Vores lokale mixvolley ekspert Erik Hansen fik dog også lige set, om der var nye håb, der skulle prikkes, inden holdet skulle sættes til det kommende politimesterskab i mixvolleyball, som skulle løbe af stablen få dage senere. Flere deltagere løb herefter tilbage til politigården og kunne med ekstra god samvittighed drikke en sodavand eller kaffe og spise kage, der var stillet til rådighed inden fyraften.

På minigolfbanen var resultatet også klart og Mads Engkebølle var løbet med titlen som stationsmester, mens Vinnie kunne indkassere en trøstepræmie for sidstepladsen. Vinnie var ikke helt tilfreds, da hun jo havde fået flest point, men de der golfregler er jo lidt anderledes.

Alt i alt en særdeles god fejring af dagen, der også havde budt på lodtrækning af mange gavekort, taler og andre fine indslag.

SPI har som mange andre foreninger mærket et årti med forandring, men kan med glæde notere, at det ikke er gået tilbage med aktiviteterne eller medlemstilslutningen. Det er dog tydeligt mærkbart, at medlemmerne er blevet tidsmæssigt mere udfordret, og det er svært at finde frivillige til de mange opgaver, som findes i en lille forening som vores.

Efter 75 år er vi i bestyrelsen dog bestemt klar til at bære fænen videre, og vi håber på mange gode sports år fremover.

NORDISKE POLITIMESTERSKABER I ORIENTERINGSLØB

Fantastisk løbeoplevelse i Sverige

AF Esben Blicher, Kolding PI
FOTOS Svensk Politiidrætsforbund

Landskampe mod de andre nordiske lande har altid været forbundet med en vis spænding – uanset om det drejer sig om fodbold, håndbold, ishockey mv. Hvem er bedst af broderlandene, hvem vil få retten til at kalde sig vinder og ikke mindst have håneretten i de efterfølgende kammeratlige samtaler – som ofte finder sted i forbindelse med Nordiske politimesterskaber. Det samme er tilfældet inden for orienteringssporten, som dyrkes flittigt i alle de nordiske lande – bortset fra Island og Færøerne. Danmark har historisk set ikke haft ret mange håneretter over for de andre lande, og vi skal helt tilbage til 2006, hvor koryfæet Erik Flarup løb en sølvmedalje hjem til Danmark. I år havde Danmark muligheden for at stille et sjældent stærkt landshold, som kunne tage kampen op mod Norge, Sverige og Estland. Finland havde meldt afbud pga. Covid19-situationen. FELTSportsudvalget havde udtaget 4 kvinder og 6 mænd, som alle kunne løbe sig til fine placeringer. Desværre blev holdet ramt af afbud på begge fronter, hvilket i sidste ende blev min mulighed for at repræsentere Danmark i landskampen. Jeg blev ringet op af Peter Wihan i sidste øjeblik og forespurgt til, om jeg var villig til at løbe 3 løb omkring Stockholm og slås for de rød/hvide farver. Om jeg ville! Dog var mine forventninger til topplaceringer ikke særligt store, og ud fra devisen "blind høne finder også korn", takkede jeg ja til deltagelse. "Hønen" fandt ikke mange korn i Sverige, skulle jeg hilse at sige... De svenske arrangører formåede at fremtrylle en fantastisk oplevelse, fine terræner og ikke mindst masser af kammeratligt samvær i den sidste uge af oktober 2021, hvor mesterskaberne fandt sted.

Danmark var repræsenteret af ovennævnte Peter Wihan og endvidere Ea Busch, Carsten Straszek, Trine Esmark, Jesper Thy, Troels Thøgersen og undertegnede. Holdledere var Peder Stephansen og Erik Flarup. Som repræsentant fra DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) deltog Jens Claumarch. Velankommet til Arlanda den 26. oktober blev vi budt velkommen af Lina Berglund, der var stævneleder og Mikaela Kellner, som var repræsentant for Svenska Polisidrottsförbundet. Det havde egentligt været meningen, at mesterskaberne skulle have været afholdt i 2020, men dette var ligesom meget andet blevet udsat. Heldigvis var svenskerne stadig i humør til at arrangere i år. Efter velkomsten blev vi kørt til Sveriges ældste by, Sigtuna, hvor vi skulle bo under stævnet. Da vi senere på dagen skulle løbe sprint-stafet inde i byen, blev det ikke til sightseeing på vej der til. Vi kunne dog konstatere, at svenskerne havde haft en livlig trang til at bygge kirker i byen for derefter at rive dem ned igen. Ikke mindre end 3 kirkeruiner var der i byen. Vi fik på det bestemteste en forventning om, at vi skulle få en kulturhistorisk rundtur med høj puls senere på dagen. Efter indkvarteringen, som i øvrigt skete på en højskole med udsigt over en sø, blev vi kørt til stævnepladsen inde i centrum. Her tog stævneledelsen godt i mod, og Sigtuna Orienteringsklubb havde stillet fint an med skifte- og målzone på friluftsområdet mellem sø og midtby. Banerne var mere eller mindre en kopi af et tidligere Worldcupløb fra 2013 – fik vi oplyst inden start. Danmark kunne stille med et konkurrencedygtigt hold med 2 mænd og 2 kvinder. Det andet hold blev et "for sjov hold" bestående



af 4 mænd, som deltog uden for konkurrence. 1. holdet bestod af Troels, Ea, Jesper og Trine, og efter 1. tur lå holdet nr. 1, idet Troels havde fyret en helt igennem fin sprint af. Han løb om kap med det svenske 1. hold fra sidsteposten til skiftezone. Svensken var lige et sekund foran, men blev forsinket af at han lige skulle sige undskyld for at have tacklet en ungersvend, som kom susende forbi på sit el-løbehjul. Ungersvenden måtte ned og kigge lidt nærmere på asfalten, men heldigvis var der ingen skade sket, og alle kom i mål til næste tur. Danmarks reservehold bestod af Peter, Carsten, undertegnede og holdlederen Peder. Peter Wihan blev en kende forsinket ude på 1. turen, idet han i mere eller mindre første sving mistede fodfæstet, skred ud og væltede. Resultatet blev et knust kompas, og væsken fra kompasset opløste dele af hans kort, således det mere eller mindre blev til en gættekonkurrence jo længere hen i løbet han

kom. Ea holdt vanen tro fanen højt på sprinten og kæmpede sig godt i mål. "Dameturen" på reserveholdet blev løbet af Carsten, og man må give ham, at han faktisk løber godt som dame, da han løb så hurtigt, at vi pludselig lå nr. 1 inden 3. turen. Jeg skulle løbe som nr. 3, og indledningsvis løb jeg fortræffeligt og kunne holde det norske 1. hold, som lå nr. 2 på dette tidspunkt, på afstand. Kun lige ind til post 5, hvor Frederik Sandal (Det hedder han...) kom buldrende forbi. Jeg forsøgte med vold og magt at hænge på, men måtte sande at jeg efterhånden løb over ydeevne og nok mere skulle satse på sightseeing end kapløb. Indtil post 10 gik det fint med kapløbet. Her klippede vi publikumsposten og skulle tilbage op i byen. Op, med benene fulde af mælkesyre, ad en bakke og klippe de næste 3 poster, der ledte op til et bakkedrag midt i byen. Trætheden havde nu meldt sig i en sådan grad, at evnen til at orientere mest hen-



Esben Blicher ved en post



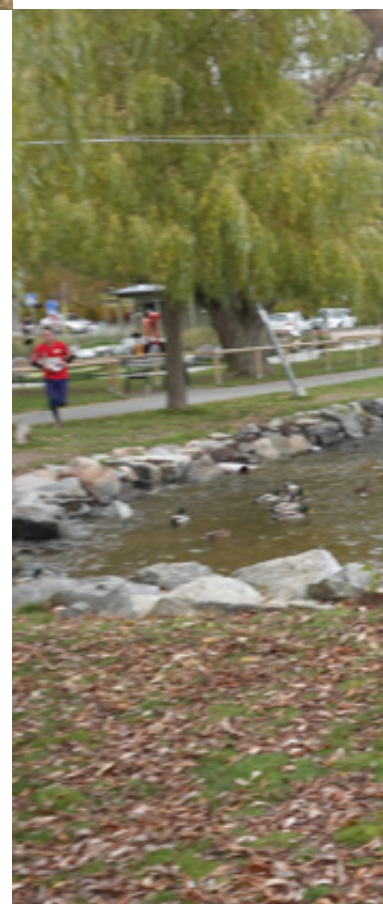
elge på afveje væk. Mellem stævnepladsen og start havde arrangørerne i øvrigt lavet en lille "prøvebane" med 4 poster, så udenlandske deltagere kunne få en lille forsmag på terrænet og sammenhæng med kortet. Hvis man kigger på resultatlisten, skulle jeg nok have løbet prøvebanen igennem mere end 1 gang. Det var den lokale O-klub Järfälla OK, der stod for afvikling af banerne. Kvinderne skulle ud og løbe 7,2 km, og mændene skulle løbe 9,2 km. Heldigvis var skoven ikke med de helt store stigninger, og der var generelt god gennemløbelighed og sigtbarhed. For mit vedkommende havde jeg lagt

sigtsmæssigt led et mindre knæk, hvorfor jeg smed nogle kedelige sekunder på den sidste del af turen. Jeg havde fået formøbet den fine 1. plads til en 5. plads. Jesper holdt stand på 1. holdet, der nu lå på 7. pladsen. Undervejs rundt i byen kom vi forbi alletiders fine små huse, som var et stort udstillingsvindue i ældre svensk byggeskik. Bag hvert hushjørne forventede man faktisk, at Emil fra Lønneberg eller Pippi Langstrømpe dukkede op. Ekstremt fedt at få kombineret en sjov bane med flotte synindtryk. Peder løb den sidste dametur på reserveholdet og holdt stand, således vi fik løbet en 5. plads hjem. Trine løb sidsteturen på 1. holdt og løb ind på en 7. plads, som blev vekslet til en 6. plads, da vi på mit hold af mangel på kvindelige deltagere ikke kunne indgå i den samlede konkurrence. Norge vandt, mens Sverige tog de næste 3 pladser. Norge og Estland stillede i øvrigt et sammensat hold, der blev nr. 5 samlet. Helt igennem en meget fin konkurrence, hvor intensiteten var høj.

Aftenen gik med spisning i orienteringsklubbens klubhus i udkanten af byen. Lige op til en skov, der så mere end indbydende ud at løbe rundt i.

Klubhuset var nybygget og indeholdt stor samlingsal og fine omklædningsfaciliteter med bl.a. sauna. Som dansk orienteringsløber sidder man og bliver misundelig på disse fine forhold. Bare vi havde sådanne fine skove og klubhuse i Danmark! Godt mætte og trætte vendte vi tilbage til højskolen, hvor vi skulle lade op til morgendagens mesterskaber på den lange distance.

Generelt havde arrangørerne helt styr på stævnet. Dog havde de lige misset at tale med vejrguderne omkring næste dag, da et regnvejr trak indover, lige på det tidspunkt vi skulle løbe. Dagens konkurrence foregik i Ångsjö, som ligger ca. 45 minutters kørsel nord for Sigtuna. Undervejs dertil gjorde vores chauffør/guide, Marielle Larsson, opmærksom på en stor elg, som stod ude på en mark. Fin oplevelse for danske deltagere, der for de flestes vedkommende kun havde set så store dyr i fangenskab. Men ca. 400 m længere henne ad vejen, mødte vi et jagtselskab, således det i skrivende stund er tvivlsomt, om elgen stadig er i live. Vel fremme på stævnepladsen blev vi guidet ud til start. Jeg skulle starte som nr. 2, sådan jeg kunne være med til at jage



en strategi, som holdt til post nr. 1. Moderat fart, god opmærksomhed på omgivelserne og sikkert løb. Den plan gik i vasken til post 2 og 3... Endvidere til post 7 og 19. Uheldige valg og sikkert mangel på evner gjorde, at jeg endte i den helt tunge ende, hvor jeg kun lykkedes med at slå den ene løber fra Estland og 2 udgåede løbere fra Norge. Da jeg kom i mål, gav jeg skylden til mine efterhånden aldrende øjne, og jeg må sande at briller eller lup må være det næste skridt for at kunne læse detaljerne på kortet. Armene skal ellers vokse adskillige centimeter, hvis jeg stadig skal kunne læse de små finurligheder på kortet undervejs. I den anden ende af resultatlisten gik det derimod Danmark betydeligt bedre. Vi havde jo fået den tidligere medaljevinder Erik Flarup med, og hans altid positive peptalks gav åbenbart vinger til Jesper Thy. Han – Jesper – overhalede mig ved post 12, selvom han var startet laaaang tid efter mig. Alt at dømme efter hastigheden, ville han få en fin placering, hvis han ellers kunne undgå at bomme resten af turen. Hurtigt var Jesper væk, og jeg mødte ham først i mål. Det viste sig, at Jesper havde holdt tungen lige i munden og løb et fantastisk løb. Han sluttede på 3. pladsen i tiden 72:17 minutter eller 5:31 minutter fra førstepladsen, som gik til en lokalkendt svensker, Tobias Kjell. Norsken Fredrik Sandal tog 2. pladsen. Resten af den danske trop havde fine løb, bortset fra Troels og undertegnede. Troels, som ellers er vant til klipperne på Bornholm, løb hurtigt, men mistede desværre kontakten mellem kort og terræn, således store tidstab på enkelte poster satte sit præg på det samlede resultat. Hos kvinderne rakte indsatsen til resultater i den kedelige ende af listen. Trine vandt over Ea, og sidstnævnte bommede desværre en enkelt post og endte helt uden for kortet. Men som den fighter Ea er, så kom hun på rette kurs igen og gennemførte løbet. Banen blev vundet af Pernilla Nilsson fra Sverige. Hun var lige præcis 1 sekund hurtigere end Elin Bjerva fra Norge. Vindertiden var 55:08. Generelt var turen en våd omgang, men alligevel en fed oplevelse at suse rundt i svensk granskov.

Efter løbet var der omklædning og sauna på Ängsjö Friluftsgård, hvor caféen i

Peter Wihan på vej rundt om søen



øvrigt blev drevet af arrangøren Lina Berglund og hendes familie. De sørgede efter målgang for fint med spise til løbere og repræsentanter fra de forskellige forbund. Efterhånden som flere blev færdige, skulle vores minibusser fyldes op. I den anledning blev det oplyst, at såfremt man ville have andet end postevand til aftenens banket, så skulle man overtale chaufføren til at køre forbi det lokale Systembolaget for at få alkohol med. Jesper, Trine og Jens var de tørstigste og hoppede på den første bus sammen med nordmændene. Disse havde dog i mellemtiden fået opsnapet, at sangeren Carola åbenbart boede i nærheden af Sigtuna, hvorfor de fik overtalte chaufføren til at køre hen til hendes bopæl inden alko-indkøb. Hvad



Peter Wihan overdrager stafetten

danskerne ikke havde fået med i skyndingen, var at Carola's bopæl ikke lå sådan umiddelbart i nærheden, men et stykke længere væk. Endvidere er Carola en noget større stjerne i norsk politiorienteringssport end i den danske ditto. Nordmændene tilbragte ganske lang tid ude hos Carola's bopæl i håbet om at få et glimt af hende. Heldigvis var hun ikke hjemme, hvorfor de 3 danskere nåede i Systembolaget inden lukketid. Resten af den danske bande blev kørt til Sigtuna igen, hvor der blev handlet ind til overraskende lave priser. Flarup kunne her ikke styre sine bevægelser og måtte kalde på assistance for at få tørret knust glas og spildt alkohol op fra gulvet i "bolaget". Peter, Troels og undertegnede skulle lige have det sidste glimt af Sigtuna, hvorfor vi gik en tur inde i byen for at kigge nærmere på ruiner, et gammelt kloster, en kostskole og små finurlige træhuse. Byen er fra år 980 og blev købstad i år 1010. Herfra og ca. 250 år frem fungerede byen som kongeby og kirkeligt center. Virkelig en fin oplevelse.

Aftenens banket foregik igen i de fine omgivelser i Sigtuna OK's lokaler, hvor vi blev bispist på bedste vis. Her blev der også holdt taler, delt venskabsgaver ud og ikke mindst blev der uddelt medaljer til de heldigste og ivrigste på banerne fra dagens og gårsdagens konkurrencer. Sverige fik 2 guldmedaljer, 1 sølv og 2 af bronze. Norge fik 1 guld og 2 sølv. Danmarks Jesper Thy fik kæmpet en bronzemedalje i land og fik uden tvivl det største bifald denne aften. Godt gået!

Sidstedagens konkurrence var en mellemdistance og foregik i Granskog Järvafältet, hvor den lokale orienteringsklub har



base. Vi skulle sendes ud på nogle baner, som tilnærmelsesvis lignede dem fra i går. Dog med mindre afstand mellem posterne. Skoven viste sig at være noget tættere, og man kunne ikke se så langt som i går. Kvindernes bane var 4,4 km, og vi mænd skulle løbe 5,2 km. Igen fik vi muligheden for at løbe et lille testløb på vejen til starten. Egentlig en fin ting, som sjældent ses i Danmark. Jeg var igen første dansker ude i skoven. Meget fint – især når jeg løb lidt skævt, så kunne jeg bruge de overhalende løbere som rettesnor. Hvis jeg så bare kunne holde samme hastighed, så ville det nok ikke gå så skidt. Post nr. 1 havde det længste stræk, og ledelinjer dertil var der ikke mange af. Jeg forsøgte med fandens vold og magt at holde retningen

med kompasset gennem skoven, men kom desværre lidt for langt til højre. Jeg blev dog reddet af andre løbere, som åbenbart havde nogenlunde samme udfordring med posten. Men jo flere løbere der kom til, lykkedes det en at finde posten, således vi alle kunne komme videre. Gårsdagens nr. 3 – Jesper – var en af de sidste startende og fik ikke muligheden for at blive "reddet" af andre løbere. Desværre ramte han helt skævt til første-posten og måtte bruge usædvanligt lang tid dertil. Videre undervejs blev jeg overhalet af Peter, som viste sig at have haft et rigtigt fint løb. Han endte på en fin 5. plads, hvilket var mere end godkendt. Blot 6:22 minutter skilte ham og 1. pladsen,



heldigvis ikke tilfældet, og jeg kunne luske i mål. Tiden rakte nu til en 14. plads, og det var lige ved og næsten, at jeg blev banket af den så aldrende holdleder Peder. Knap et minut skilte os ad. Troels og Carsten havde fine løb og endte i den midterste del. Jespers bom havde været så dyrt, at han endte langt nede på resultatlisten, men hvor han alligevel lykkedes med at tæve esterne. Hos kvinderne tog Norge 1. pladsen. Elin Bjerva fik revanche og vandt banen over en svensker og en anden nordmand på 3. pladsen. De danske kvinder endte ikke i toppen. Trine gennemførte og var godt tilfreds, Ea måtte desværre udgå. Efter løbet var der spisning og præmieoverrækkelse i klubhuset. Desværre kunne dansken kun nyde maden og ikke sejrens sødme. Der blev under ceremonien holdt – nu korte – taler, sagt tak og udvekslet gaver. Efterfølgende blev vi kørt til lufthavnen, hvor der på bedste coronavis blev krammet farvel, inden flyet lettede mod København. Flere af de danske deltagere drog i øvrigt direkte videre herfra til Bornholm denne torsdag, for efterfølgende at løbe 3 løb til Høst Open. 6 løb med klipper på 6 dage er ikke hverdagskost, hvilket for enkelte godt kunne mærkes mandag morgen.

Der skal fra Danmark lyde en stor tak til de svenske arrangører, de civile orienteringsklubber og deltagerne for at have skabt et rigtigt fint stævne. Vi kunne ikke have ønsket os det bedre. I 2025 er det i øvrigt planen, at Estlands skal arrangere, når der igen skal udkæmpes nordiske politimesterskaber i orienteringsløb.

Esben Blicher, artiklens forfatter inden start

som blev taget af en svensker, Anders Ingmarsson. De næste 2 pladser gik også til svenskerne. Jeg havde egentlig et fint løb, hvis man lige trækker 2 poster fra. Den ene løb jeg helt skævt til og måtte flakke noget rundt for at finde. Drøn-irriterende når posten egentlig var af den lette slags. Sidsteposten lå ved en lille punkthøj ved siden af en sti. Jeg kom løbende i bedste stil på stien og så pludselig punkthøjen til venstre for mig. Jeg fik drejet hovedet for at ændre retning og fokus. Resten af kroppen glemte desværre at følge med, da jeg havde besluttet mig for at ændre retning oven på en flad og desværre våd sten. På et splitsekund gik jeg fra lodret til vandret og måtte lige mærke efter, om stenen havde efterladt minder på min krop. Dette var





AF Frederikke Byder, Din betjent Vængerne/Folehaven
FOTOS Helene Kejser, Boligsociale Helhedsplan

Der var godt fyldt op og god stemning i Hafniahallen i Sydhavnen den 18. november 2021, da årets Politi Cup blev afviklet. En traditionsrig dag, der i 2014 for første gang blev fløjtet i gang af den boligsociale helhedsplan i Folehaven. Målet var at skabe en god relation mellem de unge og politiet.

I dag er Politi Cup blevet en del større, og har i sin nuværende form både deltagere fra Valby, Sydhavnen og Sjælør. Områdets lokale ungdomsklubber bliver inviteret til at stille med forskellige hold således, at både de unge og klubbernes pædagoger kan spille mod hinanden og mod politiet.

Den årlige Politi Cup blev i år endnu engang en hæsblæsende kamp mellem fodboldhold fra Valby, Sydhavnen og Sjælør og nærbetjente fra samme områder.



I 2021 blev konceptet udvidet med den lokale fodboldklub, BK Folehaven, der også stillede med et hold. I alt deltog 54 unge og 22 voksne. Og det var tydeligt, at de unge hold særligt ønskede at give politiet fodboldmæssig bølgebank.

Det er en god måde at møde de unge på. En "nede på banen" facon, hvor de ser fodboldmodstanderne som politibetjente – men også som helt almindelige mennesker, som de kan have det sjovt sammen med.

Efterfølgende har vi mødt flere af de unge i vores nærområder, og mange af dem nævner arrangementet og siger, at det var en fed oplevelse.

Trofæet for Politi Cup 2021 gik til BK Folehaven, men alle gik utvivlsomt derfra som vindere.

OLITIET SKAL SPILLES PÅ BANEN



HVAD BØR POLITIBETJENTE HAV KREDSLØBSTRÆNING

AF Kenneth Marloth Henze, cand.mag. Politiskolen • FOTO Lars Borresen Fabrin, Politiskolen



I forbindelse med artiklerne "Varieret kredsløbstræning" samt "Løbere lever længere" er der beskrevet, hvorfor politibetjente har gavn af en god kredsløbskondition.

Gennemgangen af kredsløbstræning i ro-ergometer er kendetegnet ved nogle få skadesforebyggende og præstationsfremmende fokuspunkter. Nogle øvede udøvere vil sikkert have egne præferencer, som rækker ud over de grundlæggende principper, der er beskrevet i denne artikel.

PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med roning på roergometer, er hjertet, åndedrætsmuskulaturen, underkroppens skubbemuskulatur, overkroppens bagside- og træk-muskulatur samt kernemuskulaturen. Det vil sige, at en stor del af kroppens muskulatur er involveret i forbindelse med træning på roergometer.

HVORFOR KREDSLØBSTRÆNING PÅ ROERGOMETER?

Træning på ro-ergometer aktiverer en stor del af kroppens muskelmasse og er en effektiv samt skånsom træning af kredsløbskonditionen.

OPVARMNING TIL RONING

Opvarmningen til roning på ro-ergometer kan foregå ved, at man først mobiliserer leddene omkring hofte, ryg og ben, hvorefter man ror i et langsomt tempo i 5-10 minutter. Hvis der er planlagt højintens kredsløbstræning, bør opvarmningen inkludere nogle minutter/perioder med høj puls-frekvens. Dette kan efterfølges af udspændingsøvelser for ben-, hofte- og rygmuskulaturen.

TEKNISKE FOKUSPUNKTER

I det følgende deles øvelsen op i nogle fokuspunkter, som kan bruges til at optimere den tekniske gennemførelse.

FORBEREDENDE FASE

Damper setting

Mængden af luft, der kommer ind gennem luftindtaget mel-

lem hvert rotag, er med til at afgøre, hvor meget arbejde, der skal til for at dreje svinghjulet rundt, samt hvor hurtigt det bringes til standsning igen. Det er ikke damper setting, som afgør hvor hurtigt, man ror. Det afgøres af, hvor hårdt der trykkes med benene og trækkes i "åren".

Indstillingen af "Damper setting" kan foregå på to måder.

Den første er ved at bruge indstillingshåndtaget på ydersiden af luftindtaget. På ydersiden af luftindtaget kan man sætte modstanden mellem 1-10, hvor 1 er den lettest mulige modstand. Det vil altid være individuelt, hvilken modstand man synes fungerer bedst, men jeg vil anbefale, at kvinder starter med et niveau på 3-5 og mænd starter på 4-6.

Den anden mere præcise indstillingsmetode er ved brug af indstillingshåndtaget på ydersiden af luftindtaget samtidig med en visuel tilbagemelding af dragfactoren på displayet. Hvis man vil være sikker på, hvilken modstand der er i rotaget, ligegyldigt hvilken maskine der vælges at træne på, må man indstille dragfactoren. Det er nedbremsningshastigheden mellem rotagene, som indstilles. Ved brug af en elektronisk målt dragfactor, er man ikke afhængig af romaskinens vedligeholdelses- og rengøringsstand. Det afgørende er størrelse, styrke og teknik hos udøveren. Store og stærke udøvere vil kunne føle det mere "behageligt" at ro med en dragfactor på 110-120, og mindre stærke udøvere vil ofte vælge en lavere dragfactor på 100-110.

Fodstøtte

Fodstøtten indstilles, så hele foden understøttes af fodstøtten, og snøringen sidder omkring skoens nederste snørebånd. Dette er medvirkende til, at foden kan bevæges hensigtsmæssigt under rotaget, og at der kan trykkes bedst muligt.

Startposition

Man starter med at placere sig siddende så højt som muligt på sædet. Det betyder, at man sætter sig på toppen/midten af siddeknoglerne, og kan sidde afslappet med ret ryg og oprejst med brystet hævet. Denne startposition er medvirkende til, at man bedre kan rykke frem og tilbage i forbindelse med rotaget, samt at man har øget muligheden for at aktivere sædemuskulaturen.

E FOKUS PÅ I FORBINDELSE MED G I RO-ERGOMETER?



ROTAGETS 4 FASER **Fange "vandet"/catch**

Den første fase af rotaget igangsættes, når man har ført sædet så langt frem, at skinnebenene er nogenlunde lodrette og skuldrene er lidt foran hoften. På vej frem gennemføres en indånding og et opspænd af kropskernen. Arme samt skuldre er afslappede og udstrakte, og man er klar til næste fase af rotaget.

Trykke- trækkefasen/drive

Når skuldrene er foran hoften, og man er klar til at trække åren bagud, er det vigtigt, at der startes med at trykke med benene, og at kropskernespenningen bevirker, at overkroppens vinkel i forhold til underkroppen ikke ændrer sig. Når benene er næsten helt strakte, kan man begynde med også at trække med overkroppen. Dette bevirker, at overkroppen trækker bagud og overkroppens vinkel i forhold til benene ændres.

Afslutning

Når benene er helt strakte og overkroppen ført tilbage, trækkes "åren" ind til maven/solar plexus ved at bøje armene og trække albuerne helt tilbage, så man kan mærke at skulderbladene samles. Det er vigtigt, at man får alle disse bevægelser til at foregå så flydende som muligt, da det giver den

bedst mulige bevægelsesøkonomi i rotaget. Når ro-taget er afsluttet ved: at benene er helt strakte, overkroppen har bevæget sig den valgte distance og armene har trukket "åren" helt ind til maven/solar plexus, er man klar til næste fase af rotaget.

Fremføring

Når man er klar til at gennemføre næste ro-tag, skal følgende huskeregel anvendes: arme, krop og ben. Start med at strække armene, dernæst føres overkroppen fremad igen, og når "åren" har passeret knæene, kan man begynde at bøje disse, indtil man igen er helt fremme, hvor man er klar til at "fange vandet" igen. På vejen derind gennemføres

indåndingen, og der spændes op omkring kropskernen igen.

FOKUSPUNKTER

Hele tag

Den primære fejl, vi ser i forbindelse med kredsløbstræning på roergometer er, at man ikke gennemfører hele taget, før fremføringen påbegyndes. Det vil sige, at benene ikke er helt strakte og "åren" trukket helt ind til maven/solar plexus, før fremføringen begynder. Det betyder, at rotagets arbejdsvej bliver for kort og energioverførslen til åren ikke er optimal. Det er derfor vigtigt, at man ved hvert ro-tag har fokus på, at hele taget gennemføres, hvilket vil sige, at slutpositionen med strakte ben og "åren" trukket helt ind er indtaget, før fremføringen af "åren" påbegyndes.

Opspænd

Før selve trykkefasen igangsættes, kan man med fordel have gennemført sin indånding og gennemført et lille opspænd af kropskernen. Dette medvirker til, at lænderyggen ikke er krum, men at den er lige/ret samt, at sædet ikke "skyder" tilbage, før resten af kroppen bliver trykket bagud. Det betyder, at energien fra de store muskelgrupper i ben- og sædemuskulatur overføres til rotaget.

11-13

Hvis man ser på roeren fra venstre side og forestiller sig en urskive, skal fasen, hvor man "fanger vandet", begyndes kl. 11 og afslutningen er kl. 1. Det betyder, at overkroppen rykker lidt frem og tilbage i forbindelse med rotaget, hvorved arbejdsvejen bliver længere.

Træk til mave/solar plexus

Forsøg at trække "åren" ind til maven/solar plexus. Det betyder, at ryggens træk-muskulatur har de bedst mulige arbejds-vilkår. Samtidig bør albuerne ikke flagre på højde med skuldrene, men holdes afslappet i en ca. 45 graders vinkel i forhold til overkroppen. Dette er medvirkende til, at rotaget ikke unødigt udtrætter små muskelgrupper, og at den størst mulig muskelmasse har optimale arbejds-vilkår.

Ben, ryg og arme

I forbindelse med rotagets trykke/trækfase skal der være fokus på, at ben og sædemuskulaturen aktiveres først, dernæst trækkes med ryggen og ryggens muskulatur for at afslutte med, at armene trækker "åren" helt ind til maven. Rotaget aktiverer således først de største muskelgrupper og afsluttes med de mindste muskelgrupper.

Arme, ryg og ben

I forbindelse med fremføringen er huskereglen: arme, ryg og ben. Det betyder, at man bruger mindst mulig energi på fremføringen, og øger chancen for, at man gennemfører hele rotaget og dermed får mest mulig energi ud af hvert rotag.

Frekvens

Det antal rotag, som tages i løbet af et minut, angiver den frekvens af tag, man ror med. I forbindelse med tekniktræning, vil vi anbefale, at frekvensen ligger mellem 24-28. Det betyder, at man har tid til at gennemføre rotagene med god teknik, hvilket modvirker flere af de fejl, der kan opstå i forbindelse med rotagene.

KOM GODT I GANG

Hvis man ikke har roet før, vil man opleve en hurtig fremgang. Vi anbefaler, at starte med at ro 1000-2000 meter to gange om ugen. Der skal være fokus på at få teknikken finpudset. I takt med det tekniske og kropslige niveau forbedres, kan man øge længden og dernæst mængden af træningspassene. Få eventuelt en mere erfaren udøver til at kigge på teknikken eller optage den, for at få noget teknisk feedback. Det skal være med til at sikre, at teknikken er i orden og være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader.



Idrætsnyheder

PI København

PI-København inviterer til **4 danske politimesterskaber** samlet i København 2022



PI-KØBENHAVN INVITERER TIL 4 DANSKE POLITIMESTERSKABER SAMLET I KØBENHAVN 2022. POLITIETS IDRÆTSFORENING, KØBENHAVN BYDER VELKOMMEN TIL SAMLEDE DANSKE POLITIMESTERSKABER I 4 IDRÆTSGRENE:

BADMINTON

BORDTENNIS

HÅNDBOLD

SKYDNING

SÅ SÆT KRYDS I KALENDEREN DEN 4. OG 5. OKTOBER 2022, SÅ I KAN VÆRE MED.

Der afholdes samlet kammeratskabsaften den 4. oktober 2022.

Indbydelsen vil blive sendt rundt senere.

Vi vil blive rigtig glade for at se så mange aktive som overhovedet muligt.

Med venlig hilsen
Gunnar Nørager
Formand
Politiets Idrætsforening, København

PI BADMINTON JULETURNERING

Turneringen er i gang

TEKST og FOTOS Trine Laursen,
turneringens nr. 7, PI-København

Der var lagt op til et brag af et PI-arrangement, da vi slog dørene op til årets juleturnering i badmintonafdelingen i november 2021. Efter sidste års udskydelse pga. corona var det spillere fulde af forventning og i højt humør, der mødte op i Kulturhuset i Indre By klar til at kæmpe om de præmier, der var på højkant.

Juleturneringen i PI Badminton er en traditionsrig turnering, der ikke afgøres på sædvanlig vis med kampe i to-tre sæt og så i bad. Med en kombination af engelsk double, "Ram-servelinjen-flest-gange", mix-kampe, og en frygtindgydende quiz, var rammerne endnu en gang sat for en fantastisk badmintondag.



Alle blev budt velkommen af to af de mest legendariske (gamle) medlemmer i PI Badminton – Ole og Nikolaj. Tydeligt var det, at begge gutter var spændte på at se, hvem der ville løbe afsted med årets 1. plads, og endnu vigtigere - årets 7. plads. Det er nemlig sådan, at vi i PI Badminton ønsker at anerkende vores temmelig tætte midterfelt, og her er det altså turneringens nummer 7, der honoreres med en fin præmie i form af at skrive en artikel til klubbladet.

Der blev kæmpet hele dagen igennem og efter hård konkurrence blandt hele feltet, lå det fast at Martin vandt juleturneringen knebent foran en skarpt spillende Elisabeth. Årets vigtigste placering som nummer 7 "vandt" vores alle sammen Trine, der, som I kan regne ud, måtte til tasterne.

Efterfølgende var der dømt festivitas med god mad og drikke under fornuftige forholdsregler på Cafe Tobis på Islands Brygge, hvor vi fik selskab af andre afdelinger i PI-København.

Juleturneringen med efterfølgende julefrokost er som beskrevet en traditionsrig dag i PI Badminton, og vi glæder os til at gentage succesen til næste sæson. Og du, kære læser, kan med rette allerede nu glæde dig til den kommende artikel af turneringens 7. bedste deltager!

Kan du ikke vente med at høre mere fra os, så sørg for at holde dig opdateret, ved at følge vores nye Facebook-side PI Badminton for flere nyheder.

Nikolaj og Ole præsenterer dagens program og 1. præmien en "En teleskop nisse"



Hygge og præmieoverrækkelse



Mie modtager sin præmie



DM i Herning med stor støt Støtteforeningen PI-Københ

TEKST og FOTOS Morten Bollesen, PI-København

Judoafdelingen hos PI-København deltog i det individuelle DM afholdt den 27. november i Herning. Afdelingen stillede med 19 kæmpere i vægtklasserne fra – 35 kg. til + 100 kg. Vi havde en forrygende weekend med flotte sportslige resultater, men hvor der også var tid til at dyrke sammenholdet og hyggen.

Vi mødtes på Herning vandrehjem fredag d. 26. november ved 20.30 tiden, hvor alle blev vejet ind, dog måtte Per ude og svede lidt, inden han kunne presse vægten ned under 90 kg, idet

vægten kl. 20.00 viste 90,9 kg, men 25 minutters løb iført gi og træningsdragt, så var de 900 gram svedt ud, og han kunne derefter nyde aftensmaden sammen med resten af holdet.

Lørdagen startede med, at de yngre kæmpere var på måtten, og helt som forventet klarede de alle sig rigtig flot. Det var tydeligt, at de er vant til at træne hårdt, for det giver resultater på måtten, og resultaterne taler for sig selv.



David på vej ud på måtten Mikkel (rødt bælte) undgår benkast



Hele holdet der var med til DM

Ryan klar til at kæmpe



te fra avns Venner

Ludvig Maagaard	U12 i - 35 kg.	3. plads - det var hans første DM
Mathias Rosenkvist	U18 i - 60 kg.	1. plads
Albert Lindum Andersen	U18 i - 60 kg.	3. plads
Morgan Aagaard Errboe	U18 i - 73 kg.	1. plads
Altay Erson Er	U18 i - 73 kg.	2. plads
Ryan Arman	U18 i - 73 kg.	7. plads
Amira Sadek	U18 i - 70 kg.	1. plads
Magnus Rosenkvist	U21 i - 73 kg.	2. plads - der var ikke andre kæmpere i U18, så han blev rykket en aldersklasse op, men det betød ikke noget for Magnus!
David Ivanian	U21 i - 81 kg.	1. plads
Kalle Friis-Hansen	U21 i - 81 kg.	2. plads
Anton Frejo	81 kg. senior begynder	2. plads
Mikkel Laursen	90 kg. senior begynder	1. plads
Mikkel Frederiksen	100 kg. senior begynder	2. plads
Jacob Ventzel Larsen	100 kg. senior begynder	4. plads
Albert Lindum Andersen	60 kg. senior	4. plads
Magnus Rosenkvist	66 kg. senior	4. plads
Anders Bundgaard Olsen	73 kg. senior	1. plads
Altay Erson Er	73 kg. senior	3. plads
Rian Arman	73 kg. senior	7. plads
Morgan Aagaard Errboe		7. plads
David Ivanian	81 kg. senior	1. plads
Kalle Friis-Hansen	81 kg. senior	5. plads
Andreas Hvilsom	100 kg. senior	2. plads
Frederik Jørgensen	100 kg. senior	1. plads
Mathis Peter Damgaard		2. plads
Per Tøndring	90 kg. veteran	3. plads
Amira Sadek	åben vægtklasse kvinder	2. plads
Frederik Jørgensen	åben vægtklasse	2. plads
Andreas Hvilsom	åben vægtklasse	5. plads



Anders med guldmedalje, Altay med bronzemedalje i vægtsklasse -73 kg senior

David med guldmedalje i vægtklasse -81 kg senior



Morgan på måtten med rødt bælte



Som det fremgår ovenfor stillede alle vores ungdomskæmpere op i egen aldersklasse og i seniorklassen, og det kan kort siges, at de gjorde det alle rigtigt godt.

Det var en fornøjelse at se de gamle kæmpere coachede de unge kæmpere. Det gav vores unge kæmpere en tryghed, at der stod en på sidelinjen og kom med brugbare kommentarer til deres kampe. Under en judokamp må kæmperen på måtten ikke tale med nogen uden for måtten, hvorfor det er meget brugbart for dem, når de får gode input til deres kamp.

Vores ældre kæmpere gjorde det også godt – rutine fornægter sig ikke, og helt som forventet så vandt Frederik Jørgensen vægtklassen + 100 kg. Anders Bundgaard Olsen, der har været ude i en længere periode, vandt også sin vægtklasse – 73 kg. Vi håber, at Anders er på vej tilbage på topniveau.

I begynderklasserne var der også hård konkurrence, men trods stor modstand formåede Mikkell Laursen at vinde sin vægtklasse og Anton Freyo og Mikkell Frederiksen fik begge en 2. plads i deres vægtklasser. Vi glæder os til at se dem på måtten igen, for de kæmper alle uimponeret og klogt.

Per Tøndring kom kraftigt til skade med skulderen i den 2. kamp, han kæmpede, men trods det formåede han at kæmpe alle sine kampe – Per er en rutineret herre.

Mathias og Jakob kunne ikke få fri den weekend, så da de var færdige med deres nattevagter lørdag morgen, kørte de til Herning og kæmpede judo, for derefter at køre retur til København for at møde på nattevagt igen. Imponerende med sådan en gejst for sin sport.



Anton og Mikkell klar til kamp

DET OVERORDNEDE RESULTAT FOR DM VAR
8 guldmedaljer • 9 sølvmedaljer • 4 bronzemedaljer

Et utroligt flot resultat, som vi kun kan være meget tilfredse med, men ud over det, så blev der høstet en masse sportslige erfaringer, og mange fik endnu mere lyst til at komme ud og kæmpe judo. Sidste men ikke mindst, så havde vi nogle hyggelige dage, hvor det sportslige og sociale gik hånd i hånd.

Støtteforeningen PI-Københavns Venner ydede et meget flot tilskud til afdelingen, således at vi kunne holde egenbetalingen nede til arrangementet. Vi takker mange gang for jeres støtte og hurtige "Sagsbehandling" kort og godt TAK!

Hård træningslejr i det sydlige Rusland

TEKST og FOTOS David Ivanian, PI-København

Træningslejren i Rusland startede d. 21. december 2021 frem til d. 7. januar 2022, med undtagelse Nytårsaften og 1. Nytårsdag, hvor der ikke var træning.

Træningen foregik i den Russiske by Pyatigorsk, som befinder sig i det sydlige Rusland. Træningen blev anført af én af de bedste judotrænere i Rusland, David Abramian. Han havde meget fokus på teknikudførelsen af forskellige judokast, og ligeledes en masse fokus på gulvkamp (Ne Waza).

I gruppen, som jeg trænede sammen med, var der fire judokæmpere fra det russiske junior landshold. Jeg kendte personlig godt én af judokæmperne på forhånd, Daniil Dranovskij, som jeg mødte ved sidste Europamesterskab i Luxembourg i 2021, hvor Daniil fik en bronzemedalje i -81kg kategorien, og jeg kæmpede ligeledes i samme vægtkategori.

Jeg sparrede primært sammen med Daniil under træningspassene, under (Randori) træningskampe kæmpede vi meget lige, og det er takket være sådan nogle randori kampe, at jeg føler, at min teknik er blevet forbedret. Træningspassene i Rusland adskiller sig fra træningspassene i Danmark, ved at de er meget hårde og uden pauser og væske indtag, så det er derfor 2 timers uafbrudt benhård træning. Efter træning har man derfor bare lyst til at komme hjem hurtigst muligt og slappe af.



Takket være træningslejre som den jeg lige har været på i Rusland, er min erfaring forøget, og jeg håber, at 2022 derfor byder på en masse godt for mig judomæssigt i form af mange gode resultater m.m.

Min tur til Rusland kunne blandt andet lade sig gøre fordi jeg fik støtte af Støtteforeningen PI's Venner. Tak for jeres tilskud.

TAK FOR EN GOD TRÆNINGSLAJR!



CIVILE MOTIONSØB

i PI København Motionsafdeling i 2022

FOTOS Mogens Voigts og Mikael Bork, PI-København.

Kontakt vores formand Mikael Bork mbo010@politi.dk for evt. yderligere info.

PI Motions Afd. giver IKKE tilskud til andre løb end ovennævnte.

Bemærk særlige betingelse for tilskud til Etape Bornholm, jf. skemaet.

NYT: Der gives max 300 kr. i tilskud til CPH Marathon, CPH Half og Nordic Race.

**** Startgebyr tilbagebetales via Idrætskontoret, mail pi-kbh@pi-kbh.dk

*** Startgebyr tilbagebetales via kassereren Jesper Mortensen, mail jmo007@politi.dk

Ved ansøgning om tilskud oplys: Fulde navn, løb, startnummer, beløb, cpr. nr. og kontonr.



LØB	DATO/TID	DISTANCE	TILMELDING	PRIS
Sydskystløbet. Greve Idrætscenter.	Forår dato tilgår. Kl. 1000 - 1025	5 km, 10 km & ½M	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	85, 120 & 155 kr. stiger efter 010322
North Coast Ultra. Trailøb. Tisvilde Hegn.	Lørdag 26. marts kl. 0745 - 1045	8,5, 15, 30 & 50 km	Egen tilmelding Startgebyr tilbagebetales **	169 kr. til 429 kr.
Helvede i nord Tisvildeleje	Mandag 18. april kl. 1100 og 1130	12 km, 21 km og 32 km	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales ** OBS hurtigt udsolgt	200 kr., 275 kr. & 300 kr.
Den Grønne ½-M (tidligere BT ½-M) I Lyngby.	Søndag 24. april kl. 1100	10 km eller ½-M	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales *** OBS hurtigt udsolgt	175 kr. og 375 kr.
Nordic Race OCR løb 5 km 30 forhindringer Amager Strandpark	Lørdag 14. maj Forskuet start.	5 km med forhindringer	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	Ca. 500 kr.
CPH Maraton. OBS DPM i Maraton.	15. maj kl. 0930	Maraton	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales af din lokale PI i din kreds efter lokal aftale ved deltagelse i PDM.	725 kr.
Royal Run Kbh./Frb.	6. juni kl. ??	10 km	Egen tilmelding Startgebyr tilbagebetales **	Ca. 300 kr.
CPH WO/MEN race Fælledparken	Sommer 2022	5 km & 10 km	Egen tilmelding Startgebyr tilbagebetales **	Pris pt. ukendt
Etape Bornholm	25.-29. juli	Maraton over 5 dage	Egen tilmelding. Ansøg om tilskud på forhånd.	Ca. 725 kr. senest 31-05-2019
Esrums Sø Rundt Fredensborg Esrumsøerundt.dk	Søndag den 28. august kl. 11 & kl. 1130	27 km og 10 km	Egentilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	Op til 295 kr.
Copenhagen Half M. halv maraton. www.cphhalf.dk	Søndag den 18. september kl. 1115.	21,1 km på Østerbro og indre København.	Egen tilmelding Startgebyr tilbagebetales **	Ca. 525 kr.
Eremitageløbet. I Dyrehaven. Husk vores fælles lejr til tasker og overtøj.	Søndag den 9. oktober kl. 1100.	13,3 km	Egentilmelding Startgebyr tilbagebetales *** OBS bliver hurtigt udsolgt	Ca. 300 kr.
Sydskystløbet efterår Greve Marina	Pt. ukendt, efterår.	5 km, 10 km & ½M	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	Ca. 125 – 200 kr.
"Skovmaren", Store Dyrehave i Hillerød	Søndag den 6. november	6, 10, ½M og hel Maraton	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	95 til 250 kr.
Frost Cup 2022 - 2023. 5 vinterløb forskellige steder.	Fra medio nov. 22 til primo marts 2023.	Forskellige distancer	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	Ukendt.
Ånglemark nytårsløb 5 km, 10 km eller ½-M	Lørdag 31. december kl. 0935 evt. 1105	5 km, 10 km eller ½-M	Egen tilmelding. Startgebyr tilbagebetales **	Ca. 150 kr. / 200 kr.

Søg selv nærmere info og evt. ændringer/aflysninger pga. Corona på løbenes hjemmesider.



Testmotionsløb

i PI Kbh Motions Afd. i 2022

Det er gratis at deltage

OBS startsted kan ændres, hvis vi igen får lov til at komme på Politiskolen i Brøndby.

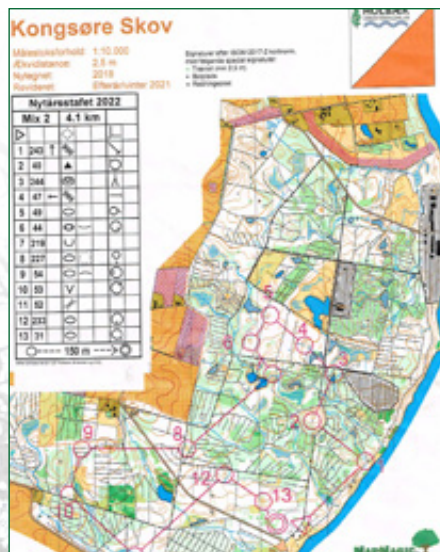
LØB	DATO/TID	DISTANCE	TILMELDING
Marts løb Damhussøen	Lørdag 12. marts kl. 1030	3,3 km, 5,5 km, 11 km.	Bare mød op på dagen
April løb Damhussøen	Tirsdag 26. april kl. 1900	3,3 km, 5,5 km, 11 km.	Bare mød op på dagen
Maj løb Damhussøen	Tirsdag 17. maj kl. 1900	3,3 km, 5,5 km, 11 km.	Bare mød op på dagen
Juni løb Damhussøen	Tirsdag 14. juni kl. 1900	3,3 km, 5,5 km, 11 km.	Bare mød op på dagen
August løb Damhussøen	Tirsdag den 16. august kl. 1900	3,3 km, 5,5 km, 11 km.	Bare mød op på dagen
September løb Dyrehaven mødested ved Fortunporten	Lørdag den 24. september kl. 1000	Ca. 8 km (2 point) og E-løbs ruten på ca. 13,3 km. (5 point).	Bare mød op på dagen
Oktober løb Damhussøen	Lørdag 29. okt. kl. 1030	3,3 km, 5,5 km, 11 km.	Bare mød op på dagen
December løb Damhussøen Årsafslutning	Lørdag 10. dec. kl. 1030.	Kun 5,5 km for alle løbere.	Bare mød op på dagen

Mødested i bunden af Hyltebjerg Alle i 90 graders svinget, hvor Ved Damhussøen starter. Man kan parkere i vejsiden rundt det 90 grader sving.

Vi står ved bænkeene inde foran Café og toiletbygningen.

På telefonen eller GPS kan man indtaste Damhusdæmningen 2a, 2720 Vanløse, så kommer man til det rigtige sted.

Mvh.
PI Motions Afd.



Holbæk O-klubs 51. Nytårsstafet Kongsøre Skov

TEKST og FOTOS Anne Fonnesbech Jensen, PI-København

Hvad får en til at sætte sig ud i bilen og køre 91 km fra Hillerød til Kongsøre for at løbe 4 km mellem-svær 2. tur i en stafet i slut, regn og 1 grads varme? Måske et svagt øjeblik til medlemsmødet i december, hvor Peter Sørensen spurgte, om der ikke var nogen, der ville med?? Tja, måske ...!

Men nej, så snart jeg kørte ind i skoven ved Kongsøre Sandskred, vidste jeg, hvorfor jeg var der. Så snart man ser postskærmene dukke op i skoven, får det adrenalinen til at stige, stemningen på stævnepladsen får pulsen op, og forventningerne til egen formåen får det hele til at gå op i en højere enhed eller fucke det hele op.

Desværre havde stafetsamarbejdet med OK Skærmene og Amager O-klub kun kunnet skrabe et mixhold sammen og tre løbere på åbne baner.

Christian "Amok" på 1. tur 6 km, jeg på 2. tur 4 km og Torkil Hansen på 3. tur 5 km gav en samlet 4. plads af 20 startende hold, ikke så ringe. Taget i betragtning at mine lunger hang i laser på en stor del af turen, og det var ikke pga. tempoet, så kan jeg ikke tage æren af placeringen.

Peter Sørensen nr. 1 på Åben 3, Lene Bruun Jørgensen nr. 1 på Åben 4 og Carsten Jørgensen mere beskeden med en 9.-plads på Åben 2. Det var en dejlig tur med frisk vind fra Isefjorden og alt i alt de 182 km værd.



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