

POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 3 • 2022



NYT OM EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I CYKLING

WILLEMOESLØBET PÅ FYN

MINDEORD PALLE REDDER

ISSN
Trykt udgave: 0906-9151
Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946
51. årgang

Medlem af
Dansk Firmaidrætsforbund
Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver
Dansk Politiidrætsforbund
v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør
Robert Hansen
Sydøstjyllands Politi
Tlf. 2632 2408
E-mail: politiidraet@gmail.com

Forbundets adresse
Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182
E-mail: info@politisport.dk

Hjemmeside
www.politisport.dk

Layout
FL Reklame

Tryk
Stibo, Horsens

Annonceekspedition
Politiidræt
Agerbakken 21, 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786
E-mail: info@politiinfo.dk

Forside
Jacob Hoffmann, DPIF cykeludvalg, får high five af sønnen. Jacob er med i planlægningen og deltager selv i Europæiske politimesterskaber i cykling i september måned.
Foto af Hans Hoffmann, DPIF arkiv

Deadline/Udgivelse
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
De Europæiske politimesterskaber i landevejscykling nærmer sig	6
Rigspolitiets Idrætsforening Version 2.23 ??	12
Mindeord Palle Redder	15
Kraftudvikling i politiprofessionen?	20
Willemoesløbet 2022	26

PI-Nyt

Mindeord Vilhelm Georg Jensen	36
DHL Stafetten 2022	38
Badmintonafdelingen Slutter sæsonen med en fest	40
Bordtennisafdelingen Østdanske mesterskaber - Senior / Veteran	45
Klubmesterskab	48
Cykelafdelingen Træningslejr i Calpe	52
Fodboldafdelingen Så ruller bolden igen	57
Golfafdelingen Golfsæsonen skudt i gang	58
Gymnastikafdelingen Masser af PI-X-Faktor til forårsstævnet	60
Opvisningsholdet på gæstevisit i Fuglbjerg	62
To PI-Hold indtog opvisningsgulvet på Sydlyn	64
Orienteringsafdelingen Årets første orienteringsløb	66

Formand
Knud Stadsgaard



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Ole K. Jacobsen



FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



Knud Stadsgaard
Formand



ALPE D'HUEZ LIGGER DA IKKE I MIDTJYLLAND!

Alle ved at Tour de France begynder i Danmark i 2022, nærmere bestemt i København den 1. juli, Roskilde-Nyborg den 2. juli og Vejle Sønderborg den 3. juli for på den 21. løbsdag at slutte i Paris på selveste Champs Élysées de 24. juli.

Mange cykelkyndige mener, at netop Tour de France er verdens suverænt største cykelløb, hvor bl.a. også Alpe d'Huez skal besejres, og hvor Danmark som nation gennem mange år har været med til at præge netop dette cykelløb og gentagne gange været på podiet med bl.a. etapesejre.

Cykelsport er også en meget udbredt sportsgren i politiets regi, både som breddesport og elitesport. Derfor er det også en kæmpe fornøjelse og en stor ære, at netop Dansk Politiidrætsforbund er blevet tildelt det europæiske politimesterskab (EPC) i landevejscykling fra den 8-12. september i år – netop året hvor selveste Tour de France har været forbi på de danske landeveje.

Smedebakken i det naturskønne Midtjylland skal bl.a. forceres, og selv om det nok alligevel ikke måler sig med Alpe d'Huez, så mener mange af de cykelkyndige, som jeg har talt med, at de op mod 11 % stigninger som de deltagende vil skulle bevæge sig ud på, de vil være bare en anelse sammenlignelige og i hvert fald meget udfordrende.

Dansk Politiidrætsforbund er samtidigt taknemmelige og heldige ved at have særdeles kvalificerede kolleger, til at forberede, forestå og sikkert gennemføre et sådant flerdages arrangement, og glæd dig da også til at læse meget mere herom inde i bladet samt i de kommende numre af Politiidræt.

Det bliver stort, og vi glæder os til såvel Touren som til EPC i landevejscykling i Midtjylland.

- ✓ For din fysiske og mentale parathed
- ✓ For politiidrætten
- ✓ [#DPIFi bevægelse](#)

Knud Stadsgaard
Formand



De Europæiske POLITIMESTERSKABER I LANDEVEJSCYKLING næ



Klub Veng
Juniorklubben

rmer sig

SPÆNDENDE CYKELLØB I SEPTEMBER 2022

Dansk Politidrætsforbund er værter for et af de helt store arrangementer i europæisk regi i 2022, det drejer sig om enkeltstarten og linjeløbet til de Europæiske politimesterskaber i



landeveyscykling. Arrangementet er henlagt til det skønne område i og omkring Brædstrup i Midtjylland. Der konkurreres om trofæet hos både kvinderne og herrerne.

HOTEL PEJSEGÅRDEN

Indlogeringen for alle rytterne bliver på Hotel Pejsegården i umiddelbar nærhed af ruten, hvilket jo letter opgaven i forhold til indkvartering o.a. Flere

af hjælperne forsøger vi at finde overnatning til i nærheden, da Hotel Pejsegården ikke kan indkvartere alle.

RUTE

Rundstrækningen er på 27 km og benyttes til både enkeltstarten og linjeløbet. Ruten er beliggende i naturskønne omgivelser, og har stigninger på helt op til 11%, så den indbyder også til en splittelse af feltet efter flere passager af de udfordrende stigninger. Rytterne skal bl.a. forcere den berygtede Smedebakken.

BRUTTOLANDSHOLDET

Vi har på herresiden nok det stærkeste bruttolandshold i mange år, så det bliver forventeligt en tæt kamp for den endelige udtagelse af 6 ryttere + 2 reserver på herresiden og 2 ryttere + 1 reserve på kvindesiden. Den endelige udtagelse finder sted medio juni, hvor cykeludvalget indstiller navnene til forretningsudvalget i Dansk Politidrætsforbund (DPIF). Forinden skal rytterne på bruttolandsholdet igennem flere udtagelsesløb, og vi henstiller samtidig til, at de deltager i licensløb under Danmarks Cykle Union for at få den nødvendige fart, form og udholdenhed i forhold til at kunne matche den europæiske elite.

ARBEJDSGRUPPEN

Der er nedsat en arbejdsgruppe, der styrer og deltager i løsningen af de mange opgaver til sådan et stort idrætsarrangement. Gruppen er positivt nedsat med repræsentanter fra Københavns Vestegns Politi, Midt- og Vest-



jylland Politi, Østjylland Politi, Sydøstjylland Politi samt Rigspolitiet. En spændende sammensætning, der sætter samarbejdsevnerne på prøve.

CYKELUDVALGET

Cykeludvalget ved Jens Svenningsen, Jakob Hoffmann og undertegnede overvåger at alt går rigtig til, og vi har bl.a. kontakten til Danmarks Cykle Union, hvor vi henter eksperthjælp og herunder kommissærer til arrangementet. Jens Svenningsen fra udvalget er udpeget som holdleder for det danske landshold, mens Jakob Hoffmann forventes at skulle konkurrere i de Europæiske politimesterskaber (EPM).

Henrik Bandsholm er udpeget som løbsleder med ansvar for start- og målområdet.

Undertegnede er ruteansvarlig og herunder MC Marshals og rutebemanding.

FU v/Ole Kjær Jacobsen og Jens Clau-march er de overordnede ansvarlige.

KIG FORBI

Såfremt du holder af at se cykelløb på højt plan, så vil jeg anbefale, at du sætter et stort X i kalenderen til lørdag den 10. september, hvor der køres enkeltstart og søndag den 11. september, hvor der køres linjeløb.



DANSKE POLITIMESTERSKABER I CYKLING PÅ SAMME RUTE

Horsens Politidrætsforening har påtaget sig arrangørrollen i forbindelse med de Danske politimesterskaber i landeveyscykling den 23.-24. maj 2022 og det vel at mærke på samme rute, som skal benyttes til EPM, hvilket jo giver os en enestående mulighed for at prøve tingene af i den helt store skala.



Glad jer til et
fantastisk arrangement!





RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING VERSION 2.23



15-ÅRS JUBILÆUM

Rigspolitiets Idrætsforening kan i 2022 fejre 15-års jubilæum og det midt i implementeringen af den store reform i Rigspolitiet, hvor der er sket store ændringer, og hvor flere kollegaer er udflyttet til politikredsene. Disse ændringer berører helt naturligt også idrætsforeningen.

VERSION 2.23 HVAD ER DET?... OG ET TILTRÆNGT GENERATIONSSKIFTE

Vi ønsker et generationsskifte frem mod 2023, hvor vi håber, at flere nye vil afløse vi gamle på posten. Vi er fortrøstningsfulde i forhold til dette, især ikke mindst in mente, at store dele af Rigspolitiet nu bliver samlet på Polititorvet sammenholdt med de mange kompetencer blandt vores store gruppe af civile medlemmer.

SIDDER VI SÅ PÅ HJUL FREM MOD 2023...

Nej, snarere tværtimod, i 2022 har vi en tætpakket kalender med arrangementer og opgaver, hvor de største er Copenhagen Marathon, Royal Run, Ironman Copenhagen, Copenhagen Half, De Europæiske Mesterskaber og ikke mindst vores rolle i Tour de France starten i Danmark.

Den nysgerrige læser kan se mere på rpif.dk

KOM FRIT FREM

Kunne du tænke dig at indgå i et spændende bestyrelses- og udvalgsarbejde i Rigspolitiets Idrætsforening, så er du mere end velkommen til at rette henvendelse til undertegnede. Det sociale vægtes højt i foreningen og vi har vel tæt på det bedste hjælperkorps i Danmark, A-gruppen bestående af mere end 150 uddannede trafikoficials og MC Marshals.

DHL STAFETTEN

Ja, jeg var da lige ved at glemme at nævne årets skovtur for ansatte i Rigspolitiet, nemlig DHL Stafetten i Fælledparken torsdag den 1. september 2022, hvor embedet igen inviterer på løb, gang og grande grillarrangement.

... og i år får alle deltagerne udleveret en af de populære t-shirts med tryk.

Vi glæder os til at tage imod og sørge for oplæring af nye folk.

*/Jørgen Guldborg
Rigspolitiets Idrætsforening
Formand*





Mindeord Palle Redder

AF Lars Bisgaard, formand PI Aarhus og Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund
FOTOS Dansk Politiidrætsforbunds arkiv

Palle Redder, æresmedlem i Dansk Politiidrætsforbund (DPIF)

EN ENER ER GÅET BORT

Palle Redder – én af de første 4, der modtog DPIF's (Dansk Politiidrætsforbund) Æresmedlemsnål (se indstillingen, der dannede baggrund for tildelingen af Æresnålen) – er gået bort i en alder af 62 år som følge af en længerevarende cancersygdom.

Palle har et utal af gange repræsenteret DPIF ved europæiske politimesterskaber i maraton, og tilbage i 80'erne var han én af de allerbedste løbere under Dansk Atletik Forbund. Palle vandt flere gange det danske civile mesterskab i maraton, ligesom han også repræsenterede Dansk Atletik Forbund på landsholdet.

En hel særlig rekord bliver nok aldrig overgået af nogen. Palle har gennemført 100 maratonløb – alle i en tid på under 3 timer. Helt, helt ekstraordinært.

Et af de mange løb var ved de Danske politimesterskaber i Aarhus, hvor Palle 12 km fra mål fik ondt i benet. Han stoppede og tog nummeret af. Efterfølgende drøftede han med "følge cyklen" om, hvornår han ville blive hentet? "Følge cyklen" oplyste, at det gjorde han ikke... Palle satte nummeret på igen og løb i mål – under 3 timer.

Det sidste officielle løb, som Palle deltog i var Berlin Halvmaraton, som Palle gennemførte så sent som i august måned 2021.

Palle har virket som lærer på Politiskolen og som uddannelsesleder i Østjyllands Politis, og ingen af alle de mange politikolleger under uddannelse, er nogensinde gået forgæves til Palle. Som bredt orienteret mod omverdenen har Palle været udsendt til internationale missioner i nogle af verdens brændpunkter adskillige gange. Palle

har altid løst alle opgaver på meget fornem vis, og han har været Dansk Politis en meget værdig repræsentant. Palle er flere gange blevet hædret med flere medaljer og ordner for sin indsats.

Men på trods af sine meget fornemme præstationer som idrætsmand og kollega har Palle i alle sammenhænge altid været yderst ydmyg omkring sig selv, så vi kan blot tilføje, at vi altid har betragtet Palle var noget særligt, altid positiv, en fighter, et forbillede og et eksempel til efterlevelse for mange, og så var han fremfor alt en person, som vi alle, som det fremgår i indstillingen til DPIF's Æresnål, gerne vil være. Kort sagt af præsten ved begravelsen; "Palles sko bliver umulige at fylde ud".

Vores tanker går til hustruen Dorthe, børn og børnebørn.

Æret være Palles minde.



Politiets Idrætsforening Aarhus afholdt flere Palle Redder løb, hvor Palle i rød trøje også selv deltog

Generalforsamling 2018

Indstilling om optagelse af et æresmedlem



Som det fremgår af foreningens lov, kan der jf.

§ 7 *Personer, der har gjort sig overordentlig fortjent indenfor foreningen, kan udnævnes til æresmedlemmer. Beslutning herom foretages af generalforsamlingen.*
7.1. *Æresmedlemmer er kontingentfrie.*

En enig bestyrelse har på den baggrund besluttet at indstille til generalforsamling 2018, at PALLE REDDER MADSEN bliver æresmedlem af vores forening

Palle har gennem hele sin politikarrierer, som startede 1. november 1981, været en aktiv idrætsmand og dermed med også være et aktiv for politidrætten. Palle har gennem årene lavet en række meget flotte resultater i løb, blandt andet han er politirekord holder på hel- og halvmaraton. Rekorden på den hele maraton 2.17.35 sat i 1987 ved Copenhagen maraton. Samme år satte han rekord på den halve maraton 1.06.59. Palle har tillige, som den første nogensinde, løbet 100 maraton under tre timer. Han løb sit første i 1983 i tiden 2.37.48. Palle vandt Copenhagen i 1996 i tiden 2.24.43.

Ved siden af sin idræt var Palle gennem flere år uddannelsesleder i Aarhus. Der igennem gjorde han meget for at få motiveret nye politier til at deltage i politidrætten såvel lokalt, som nationalt. Palle har altid deltaget med højt humør, engagement og været i mødekommende og hjælpsom, når vi drog af sted til stævner – manglede man et fif gav han det gerne.

Vi håber på generalforsamlingens opbakning til denne indstilling.

På bestyrelsens vegne

*Lars Albert Bisgaard
Formand*



*Formand for Dansk Politiidrætsforbund
Knud Stadsgaard overrakte i 2019 Dansk
Politiidrætsforbunds Æresmedlemsnål til Palle*

Æresmedlemsnål til overrækkelse på repræsentantskabsmødet 2019

Palle Redder

Aarhus PI, Østjylland

BEGRUNDELSE

Dansk Politiidrætsforbund indstiller Palle Redder til Æresmedlem af Dansk Politiidrætsforbund.

Palle – at nævne alt, hvad du har præsteret gennem tiderne vil føre for vidt, men i vores arkiver har vi set, at du debuterede på det danske politilandshold i atletik tilbage i 1984 – altså for mere 35 år siden. Op gennem de følgende mange år repræsenterede du politiidrætten, når den er allerbedst.

I 2010 – altså 26 år efter din debut – sluttede din aktive politilandsholdskarriere. Det var ved de europæiske politimesterskaber i maraton i Prag, hvor du i en alder af 50 år løb dig til en fornem placering i tiden 2:55:33 blandt mere end 100 startende løbere.

Ikke kun ved dine optrædener på politilandsholdet har der været respekt om dig.

Dit bedste resultat nogensinde var ved London Maraton i 1987, hvor du løb på en tid 2:17:12 – det var et fantastisk resultat, hvor tiden taler helt for sig selv og på det tidspunkt blandt verdens allerbedste.

Samme år vandt du det civile danske mesterskab i maraton, og denne bedrift gentog du i 1994 og i 1996.

Og så har du jo noget af en rekord. Vi er ikke helt klar over om det er en officiel verdensrekord, men ellers er du i hvert fald i besiddelse af en fuldstændig uopnåelig dansk rekord:

- Du har nemlig præsteret at gennemføre 100 maraton løb – alle i en tid under 3 timer. Nr. 100 gennemførte du i 2015 (altså som 55-årig) ved Hamborg Maraton i tiden 2:56:12. Fuldstændig enestående.

På trods af en alvorlig sygdom, så vi, at du så sent som i efteråret løb endnu et maraton i USA.

På det personlige plan er du meget ydmyg omkring dine egne præstationer, du er meget beskeden, men fremfor alt er du en person, som vi alle kunne ønske os at være.

Palle – det er os en stor ære at overrække dig Æresmedlemsnålen.

*Knud Stadsgaard
formand
Dansk Politiidrætsforbund*

ER MAKSIMAL STYRKE OG HURTIG/EKS NØDVENDIGT I POLITIPROFESSIONEN? HVIS JA, HVORLEDES KAN DET

AF Kenneth Henze, Politiskolen • MEDFORFATTER Marcus Keis

Behovet for maksimal eller hurtig/eksplosiv kraftudvikling kan opstå i mange forskellige situationer i politiprofessionen. Det kan være ved episoder, hvor politibetjenten skal kunne accelerere hurtigt, lave retningsskifte, hoppe over forhindringer, forcere trapper, trække sig op til og ind igennem en åbning, eller hvor politibetjenten skal trække, løfte og slæbe materiel samt personer (Dillern 2014, s. 4 f.).

Det kan også være i én eller gentagne magtanvendelses- og nødværgesituationer, hvor politibetjenten skal kunne flytte sig hurtigt, kunne sparke sig fri eller hurtigt genfinde sin balance samt derudover kunne trække, løfte, bære, skubbe eller klemme om en modstander. I forbindelse med magtanvendelsen har vi på Politiskolen undersøgt forholdet mellem blandt andet de studerendes fysiske kapacitet og deres præstation ved magtanvendelseseksamen. Undersøgelsen viser blandt andet, at overkropsstyrke og styrkeudholdenhed i øvre rygmuskulatur samt underkroppens styrke og eksplosive kraftudvikling har en positiv effekt på de studerendes præstation i magtanvendelseseksamen. (Henze et. al., 2021, p. 6).

Flere studier viser, at jo større maksimal styrke og jo hurtigere kraftudviklingen er, des bedre præsterer man i professionsrelevante tests. Det australske militær undersøgte sammenhængen mellem blandt andet underkroppens styrke samt kraftudvikling målt som hoppehøjde og den succesfulde gennemførelse af en stoptest ved optagelsen til specialenhederne. Her fandt man, at benstyrke og eksplosiv kraftudvikling havde en positiv sammenhæng med beståelsen af 3,2 kilometer løb og 20 kilometer march med oppakning (Hunt 2013, s. 624).

En anden undersøgelse viser en positiv sammenhæng mellem springhøjde og sprinthastighed, der kan være et vigtigt element i en eftersættelse (Cronin 2005, s. 349 f.). Andre undersøgelser fandt en sammenhæng mellem maksimal styrke og hurtigt retningsskifte (Chaabene et al. 2020) samt en positiv sammenhæng mellem længden af et stående længdespring og det generelle fysiske niveau (Castro-Piñero 2010, s. 1810 f.).

Et amerikansk og et canadisk forskerteam fandt i deres forskning frem til, at maksimalt antal armstrækninger, bænkpres

til udmattelse og 1 RM/Repetition Maximum - den vægt man maksimalt kan løfte korrekt det valgte antal gange, alle kunne bruges som indikatorer for en politibetjents evne til at præstere optimalt i krævende arbejdssituationer (Beck 2015, s. 2347 og Stanish 1999, s. 670).

Ovenstående eksempler viser, at jo bedre fysisk kapacitet man har, des større arbejde kan der, når alt kommer til alt, udføres før man vil føle sig presset i situationen.

SPECIFIK TRÆNING

De træningstilpasninger, som vi opnår gennem styrketræning, er ret specifikke (Raastad 2010: s. 111). Det betyder blandt andet, at tilpasningerne primært ses i de muskelgrupper, som trænes. Forsøg har vist, at styrkefremgangen især ses i den bevægelse, der trænes. Det betyder, at selve bevægelsen blandt andet skal deles op i:

- bevægelsesudslag, hastigheden hvormed musklen trækkes sammen,
- om hele kroppen eller kun en lille del af kroppen bruges,
- arbejdes der siddende eller stående,
- arbejdes med statisk eller dynamisk muskelarbejde,
- hvilken længde musklen har, når der arbejdes.

Alle disse faktorer har betydning ved en test af styrkefremgangen.

Hvis man træner for at opnå en styrkefremgang i en specifik øvelse som for eksempel bænkpres, er det derfor primært bænkpres, som man skal fokusere på og træne. Hvis ønsket derimod er at optimere sin fysiske præstation i forbindelse med de mange forskellige krævende arbejdssituationer, der kan opstå, så bør man overveje hvilke muskelgrupper, som primært bruges i bevægelserne og derefter træne disse. Dette vil i forhold til politiprofessionen være overkroppens skubbe- og træk-muskulatur samt kerne- og underkropsmuskulaturen – hele kroppen.

STØRRE MAKSIMAL STYRKE

For at opnå større maksimal styrke skal der trænes med meget stor træningsintensitet (1-6 RM) og relativt stort træningsvolumen. Der er to forskellige måder, hvorpå større maksimal styrke kan trænes.

PLOSIV KRAFTUDVIKLING



TRÆNES?

A. 3-6 sæt med meget tung belastning og få gentagelser svarende til ca. 80-100% af den maksimale vægt, der kan løftes én gang. Belastningen skal svare til, hvad man maksimalt kan løfte mellem 1-6 gentagelser (3-6 sæt af 1-6 gentagelser med 1-6 RM). Pausen mellem sættene bør minimum være 3-5 minutter, eftersom muskulaturen og især nervesystemet belastes meget af denne træningsform. (Denne træningsform er ikke for uøvede, efter som løfteteknik og bevægeapparat skal være forberedt på de store belastninger).

B. 3-6 sæt med meget tung belastning og få gentagelser svarende til 120-140% af 1RM. Den enkelte gentagelse gennemføres ved, at man får hjælp i den koncentrerede fase for derefter at holde imod, mens musklerne strækkes. Pausen mellem sættene bør minimum være mellem 3-5 minutter, eftersom muskulaturen og især nervesystemet belastes meget af denne træningsform. Denne træningsform bør alene bruges ved øvelser, der ikke er teknisk krævende, og hvor der ikke er nogen skadesrisiko, hvis man ikke kan kontrollere belastningen længere.

Trænes der således, vil man gennemføre et meget tungt træningspas, der fokuserer på både den neurale aktivering af muskelmassen og på muskeltvækst. Dette er med til at øge stimuli til maksimal styrketilvækst, eftersom det ud over musklernes størrelse er nerveimpulserne til musklerne, som er afgørende for, hvor stor kraft der kan udvikles.

Et specifikt eksempel på en professionsrelevant trækøvelse for rygmuskulaturen kunne være: 5 sæt træk til bryst af 3 gentagelser med 6 RM, hvilket vil sige RIR/Repetitions in Reserve på 3 gentagelser (RIR: Antallet af gentagelser, der ville kunne udføres efter endt gennemførelse af sættet). Trækfasen skal gennemføres med maksimal udførelseshastighed, og der holdes ca. 3 minutters pause mellem sættene.

EKSPLOSIV KRAFTUDVIKLING

For at opnå en øget eksplosiv kraftudvikling bør der trænes med lav træningsintensitet eller kropsvægt. Dette kan yderligere suppleres med træning med meget stor træningsintensitet, som ved træning til maksimal styrke. Fokus skal være på en hurtig kraftudvikling, hvorfor træningen kræver lang restitutionstid/pauselængde mellem sættene, for at politi-

betjentens nervesystem og muskulatur kan være klar og restitueret til næste sæt. Gentagelserne gennemføres med så stor hastighed/højt løftetempo som muligt. Det kan for eksempel være at støde medicinbolden eksplosivt fremad eller hoppe så højt som muligt i boxjump. Træningen er med til at øge stimuli til eksplosiv kraftudvikling, eftersom det primært er nerveimpulserne til musklerne, der er afgørende for, hvor hurtigt der kan udvikles tilstrækkelig stor kraft. Er formålet med styrketræningen eksplosiv styrke/hurtigere kraftudvikling:

A. 3-4 sæt med 1-6 gentagelser og let til lav træningsintensitet (16-28 RM) samt maksimal udførelseshastighed (eksempelvis ved at støde medicinbolden eksplosivt op og fremad, eller ved at gennemføre øvelsen længdespring med stående samlet afsæt). Pausen mellem sættene bør være minimum 3-5 minutter (Fleck & Kraemer, 2004, kap. 4).

B. Derudover kan træningen suppleres ved at udføre 3-6 sæt med meget tung belastning/høj intensitet og få gentagelser svarende til 80-100% af den maksimale vægt, der kan løftes én gang. Belastningen skal svare til, hvad udøveren maksimalt kan løfte mellem 1-6 gentagelser, og den enkelte gentagelse skal udføres med maksimal udførelseshastighed (3-6 sæt af 1-3 gentagelser af 1-6 RM). Pausen mellem sættene bør være mellem 3-5 minutter.

Et specifikt eksempel på en øvelse for benmuskulaturen kunne være: 3 sæt boxjump med 1-3 gentagelser og maksimal hoppehøjde. Der holdes ca. 3-5 minutters pause mellem sættene. Dette suppleres med 3 sæt squat med 3 gentagelser og RIR på 2. Fokus på maksimal udførelseshastighed og pauselængde på 3-5 minutter.

SAMMENFATNING

Hvis ønsket er, at man skal kunne præstere fysisk bedst muligt i politiprofessionen, bør man kombinere de to træningsformer. Det betyder, en kombination af tung vægttræning og træning med lettere belastning samt egen kropsvægt. Således kan både maksimalstyrken og den eksplosive kraftudvikling forbedres. Win – win.

God træning!

Litteraturliste

Beck, A.Q. (2015)

Relationship of Physical Fitness Measures vs. Occupational Physical Ability in Campus Law Enforcement Officers.
Journal of Strength and Conditioning Research, 29(8), s. 2340-2350.

Castro-Piñero, J. (2010)

Assessing Muscular Strength in Youth: Usefulness of Standing Long Jump as a General Index of Muscular Fitness.
Journal of Strength and Conditioning Research, 24(7), s. 1810 – 1817.

Chaabene, H., Prieske, O., Negra, Y., Attia, A. & Granacher, U.

Sports Medicine. Maj 2020.

Cronin, J.B. (2005)

Strength and Power predictors of Sports Speed.
Journal of Strength and Conditioning Research, 19(2), s. 349 – 357.

Dillern et al. (2014)

Arresting a Struggling Subject; Does the Forthcoming Police Officers Physical Fitness haven an Impact on the Outcome?
The Open Sports Sciences Journal, 7, (Suppl-1, M2) s. 2 – 7. 2014.

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2004):

Designing resistance training programs. 3. edition. Human Kinetics.

Henze, K., Klausen, L.K., Fuentes Martín, G., Thorsen, L. & Dillern, T. (2021):

Does Physical Capacity Affect the Ability to Apply Use of Force?
Nordic Journal of Studies in Policing, Vol. 8, no. 2, p. 1-14.

Hunt, A. P. (2013)

Developing Physical Capability Standards That are Predictive of Success on Special Forces Selection Courses.
Military Medicine, 179, 6:619, s. 619 – 625

Michaelides, M. A., Koulla, M. P., Leah, J. H., Thompson, G. B. & Brown, B. S. (2011)

Assessment of Physical Fitness Aspects and Their Relationship to Firefighters Job Abilities.
Journal of Strength and Conditioning Research, 25 (4), s. 956 – 965.

Raastad, T. (2010).

Styrketrening – i teori og praksis. 1. Udgave, 1. Oplag, Gyldendal Norsk Forlag AS.

Stanish, H.I. (1999)

Prediction of Performance on the RCMP Physical Ability Requirement Evaluation
Journal of Occupational and Environmental Medicine, Vol. 41(8), s. 669-677.



WILLEMoesløbet 2022 PÅ TUR I SVANNINGE BJE



RGE



AF Esben Blicher, Kolding PI • FOTOS Kurt Petersen, Fyns PI

Ved årets første orienteringsløb – Københavner Cup i Store Dyrehave – havde vi fået en lækker forsmag på, hvad der kunne vente os i 2022 på orienteringsfronten. Meget fint arrangement, utrolig afvekslende skov og god banelægning. I forbindelse med den efterfølgende frokost til dette løb, rejste Søren Klingenberg, FPI (Fyns Politidrætsforening), sig op og gjorde reklame for næste løb, som skulle afholdes på Fyn – nærmere Willemoesløbet i Svanninge Bjerge. Herunder nævnte han, at det var Kurt Petersen, som skulle være banelægger, men at vi kunne tage det helt roligt, idet han – Kurt – havde fået kyndig hjælp/banekontrol fra Erik Damgaard. Bemærkningen faldt med vanlig fynsk glimt i øjet. Det viste sig heldigvis, at makkerparret havde krøllet nogle mægtigt fine baner rundt i "bjergene", som i dag hovedsagligt bestyres af Bikuben Fonden. Skoven er smuk, kuperet og noget af det bedste Fyn kan byde på.

På dagen kørte vi 5 medlemmer fra Kolding PI og en enkelt fra PI Fredericia til Fåborg OK's klubhus i Gåsebjerg Sand, som ligger i den sydvestlige del af skoven. Klubhuset dannede ramme om stævnecenteret. Meget praktisk, nu når vejret havde vist sig fra sin ustabile side med en masse regn og lave temperaturer. Vi skulle gå 700 m til start, og jeg fik selskab af Ea fra København. Undervejs gik snakken, og pludselig var dårligt vejr bare "vejr" – og det skulle blive godt at komme ud og kæmpe lidt med elementerne. Banelæggeren havde fra første færd lagt vægt på ordet "bjerg" på bane 2, hvor jeg deltog – bla. sammen med Gorm Strecke


og Walther Kamp. Vi 3 har i Kolding PI en intern kamp om at blive den mest heldige O-løber ved sæsonenes afslutning. Heldige var vi også til post 1, hvor vi som sagt skulle bestige et "bjerg" uden meget løb – mest kravl. Dejligt på kolde ben, som straks blev varme og fulde af syre. De første 7 poster for vores vedkommende lå med tætte mellemrum, så vi fik virkelig noget for pengene. Specielt når Kurt havde moret sig med at placere posterne sådan, at vi skulle løbe op og ned ad skrænterne i et væk. Mellem post 5 og 6 var jeg endvidere så heldig at sparke til en lille trærod, hvorved jeg mistede balancen, der i sidste øjeblik blev reddet. Splitsekundet efter gled jeg på en gren, men igen fik jeg reddet kroppen fra et fald på den fynske muld. Smilende og halvt gnækkende væltede jeg videre i den overbevisning, at nu kunne jeg give den gas. Desværre havde en skovarbejder ca. 2 m senere efterladt endnu en lille træstub, som blev mit endelige mødet med denne fik has på mig, og fik mig nedlagt til vandret stilling. Med mudder på kort og kompas fortsatte løbet lettere omtumlet, og derefter mødte jeg igen Ea, som havde en fest på bane 3. Vi klippede næste post sammen, hvorefter vi skildtes igen. Undervejs til post 7 kom jeg en kende skævt ud fra mit udløb fra post 6, hvorfor jeg løb noget upræcist til 7'eren. Der smed jeg nogle kedelige minutter i min søgen efter et større enkeltstående træ. Phillip Knak, som ellers var startet noget efter mig, hentede mig ved posten. "Sørens osse" tænkte jeg, "han bliver svær at smide igen" tænkte jeg videre. Vi klippede posten nogenlunde samtidig, og straks stak Phillip væk stik øst, selvom næste post lå mod nord-

vest. Desperat kiggede jeg på mit vejvalg og tænkte, at jeg havde overset en megafed detalje. Den kunne jeg ikke få øje på og fortsatte efter egen plan. Det viste sig senere, at Phillip blot var løbet forkert, men at han alligevel indhentede mig ved post 8 og løb her væk fra mig uden at se sig tilbage igen. I det videre forløb begyndte Kurt's banelægning at sætte sine spor i bentøjet, som ikke rigtigt kunne holde farten oppe. Det ændrede ikke på, at naturoplevelsen i Svanninge Bjerges alsidighed og skønne strøg var helt i top. Efter ca. 2/3 af banen fik jeg indhentet Walther Kamp – alltidens – så kunne det være, at jeg kunne score flere point's i kampen mod ham og Gorm. Walther, og jeg fulgtes mere eller mindre ad til mål og kunne konstatere, at her havde Kurt lagt banen efter devisen: "Find et stort hul og placér posten i bunden". Ikke mindre end 3 større huller og et mindre hul havde han fundet undervejs. Lækkert at få brudt løberytmen med lidt kravl op ad jordede skrænter. Vel i mål kunne jeg tørt konstatere, at Phillip havde distanceret mig med 11 minutter. Videre havde Peter Wihan løbet hurtigere end mig. MEN! Værre var, at pensionisterne Peter Sørensen og Torkil Hansen havde været mere heldige end mig og fået hurtigere tider ude i skoven. Torkil havde fundet hele 8 sekunder mindre ude på banen end mig. Eneste trøst var, at Peter var hurtigere end Torkil, og at Peter lovede at drille Torkil hele vejen hjem til København.

Bane 3 blev vundet af Bruno Stub fra København. Hurtigste kvinde var Ea på en 7. plads. I Esbjerg PI havde de i øvrigt på bane 3 en konkurrence om, hvem der kunne gennemføre uden at blive diskvalificeret. Kun Johannes Nielsen kunne klare denne opgave, idet både Erik Lindholdt og Peter Stephansen blev diskede. På bane 4 blev der udkæmpet en drabelig kamp mellem nr. 1 og 2. Det viste sig, at Allan Grundsø fik løbet et sølle sekund hurtigere end Karsten Jørgensen. Mon ikke Karsten spurter i mål næste gang? Slutteligt skal nævnes bane 5, som blev vundet af Daniel Hartmann fra FPI. Han slog Anne Antonsen fra PI Fredericia med ca. 2 minutter, som igen slog Søren Hedemann fra Kolding PI med 4 sekunder. Mon ikke Søren spurter i mål sammen med Karsten næste gang??? For en god ordens skyld kan de tage mig med...

I indbydelsen havde arrangørerne skrevet, at man for ganske få håndører kunne betale sig fra en let frokostbuffet. Vi måtte alle jublende konstatere, at den ikke var let, men fyldt med div. lækre retter, ostebord, kaffe og lagkage. Hvis nogen gik sultne eller tørstige hjem, var det deres egen skyld. Under frokosten blev der på vanlig vis talt om vejvalg, naturoplevelser og andre sjove oplevelser. Inden løbet blev det i øvrigt nævnt, at der var diverse dyrehegn med strøm i ude i skoven. Gorm var vist den eneste, som ikke troede, at det var tilfældet, således han måtte konstatere dette ved egen





erfaring og kom godt i stødet. Dog ikke så meget i stødet, at han kom hjem med max-point i den interne konkurrence på bane 2 i Kolding PI-regi. Under præmieoverrækkelsen blev der delt vin ud til de bedste og heldigste. Kent Brik fra Horsens PI blev herunder fejlagtigt udråbt som vinder af bane 2, men Kent viste godt sportsmandship og gjorde opmærksom på dette, hvilket blev belønnet med vin også.

Afslutningsvis skal lyde en stor tak til FPI, afdeling Assens, for årets løb på Fyn. Endvidere tak til Fåborg OK's mandskab, som hjalp til og gjorde arrangementet en glimrende oplevelse for de ca. 60 deltagere.



The background is a textured green color. On the left side, there is a large, white, stylized letter 'P' logo. Overlaid on the background are several white oak leaves and branches, extending from the top left towards the bottom right.

Idrætsnyheder

PI København



Mindeord Vilhelm Georg Jensen

AF Gunnar Nørager og Mogens Voigts, PI-København
FOTOS Mogens Voigts, PI-København

En stor aktiv idrætsmand er gået bort

Onsdag den 30. marts 2022 fik PI-København den meget triste meddelelse, at foreningens mangeårige medlem, Vilhelm Georg Jensen, tirsdag aften efter kort tids sygdom stille var sovet ind.

Vilhelm har i en menneskealder været et utroligt aktiv for Politiets Idrætsforening – København og for Støtteforeningen PI-Københavns Venner og Dansk Politidrætsforbund (DPIF).

Vilhelms store sportsinteresse var, som alle ved, håndbold, og allerede kort efter sin ansættelse i politiet, var han at finde på idrætsforeningens håndboldhold som et stort aktiv, og der gik heller ikke lang tid, før han også blev medlem af håndboldafdelingens bestyrelse, hvor han var næstformand.

Vilhelm studerede også reglerne for håndbold, og det medførte, at han over tid først blev håndbolddommer i de danske turneringer, men også senere blev international dommer, hvor han som anerkendt dommer, gennem flere år dømte håndboldkampe sammen med sin makker i de fleste europæiske lande.

Vi har i idrætsforeningen hørt mange historier fra Vilhelm om hans oplevelser som international dommer, og det har helt sikkert været store oplevelser, han har haft gennem mange år.

Men at være næstformand i håndboldafdelingen var ikke nok for Vilhelm, han engagerede sig mere og mere i de administrative opgaver, og inden længe blev han

opfordret til at lade sig vælge ind i PI-Københavns forretningsudvalg som næstformand, en opgave han påtog sig på fornemste vis.

Sammen med det øvrige forretningsudvalg var han med til at repræsentere PI-København ved utallige danske, nordiske og europæiske politimesterskaber, og samtidig med det dømte han fortsat håndbold både til de Danske politimesterskaber, men fortsat også internationalt. Alle kendte Vilhelm for hans kærlighed til håndbold.

PI's daværende formand, Kurt Olsen, blev på et tidspunkt valgt som formand for Dansk Politidrætsforbund, og intet var mere naturligt, end at Vilhelm skulle overtage posten som formand for Politiets Idrætsforening – København, en post han bestred fra 1982 til 1996

Det blev de forskellige rejser ikke mindre af, og han repræsenterede PI-København på fornemste vis ved alle de Danske politimesterskaber i hele landet, ligesom han som en naturlig ting også kom til at sidde i hovedbestyrelsen i DPIF.

Vilhelm valgte på et tidspunkt, at nu måtte der nye kræfter til som formand for PI-København, men hans interesse for politiidrætten stoppede ikke her. Han fortsatte sit engagement i Støtteforeningen PI-Københavns Venner, hvor han indtil for nylig var næstformand.

For Vilhelm store indsats er han da også blevet hædret med alle de anerkendelser, der findes i PI-København og Dansk Politiidrætsforbund.

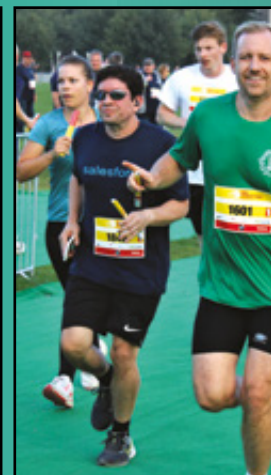
Vilhelm modtog PI's æresnål i sølv i 1977,- guldnålen i 1989, PI's jubilæumsfad i 1993 og i 1995 blev han tildelt Dansk Politiidrætsforbunds guldnål.

I 1996 til han udnævnt til æresmedlem af PI-København, den fornemste hæder en PI-Københavner kan få, en ære han var meget stolt af, og som var utroligt velfortjent.

PI-København – Støtteforeningen og DPIF vil med disse mindeord sige tak til Vilhelm for hans store arbejde for alle foreningerne.



Æret være Vilhelm Georg Jensens minde.



DHL STAFETTEN 2022

**VIL I VÆRE MED TIL 5 X 5 KM
STAFET I FÆLLEDPARKEN
ONSDAG DEN 31. AUGUST**

så kan I godt begynde at tænke på
at samle et hold.

Der bliver sat telte op,
samt serveret grillpølser.

Tilmeldingsprocedure tilgår senere.





Vi ses



*Gunnar Nørager
Formand
Politiets Idrætsforening
København*

PI-KØBENHAVN BADMINTON SLUTTE

AF Jimmy Remy Jensen, PI-København badmintonafdeling
FOTOS Mette Hansen-Hersnap, PI-København

DRAMA I UDSIGT

Lørdag den 2. april var der lagt op til noget af et drama, da badmintonafdelingens to hold, +40 og Seniorholdet begge skulle spille sæsonens sidste holdkamp på hjemmebane. +40 gjorde rent bord med en 8-0 sejr og blev suveræn vinder af deres række.

Seniorholdet derimod skulle vinde for at få 3 point, som ville sikre dem en oprykning til Københavnerserien. Seniorholdet har desværre set oprykningen glippe for næsen af dem de 2 forgangne sæsoner, fordi holdturneringens slutspil er blevet annulleret pga. corona, så der var meget på spil, og som nævnt ville det kræve en sejr over HB2000 i turneringens sidste kamp.

Begge hold havde sørget for publikum, så der var en god stemning i hallen med mange tilskuere. Der var nerver at spore hos spillerne, men med et kampråb og lovning på at heppe på hinanden og give fuld opbakning på banerne, så var der kun en ting tilbage, nemlig at kæmpe r.... ud af bukserne og få de 3 point hjem.

DER SKAL SPILLES 13 KAMPE I EN HOLDKAMP

I første runde spilles der 2 damesingler og 2 mixdoubler. Mette og Rasmus vinder nemt 1. mix og Elisabeth og Heckmann tager 2. mix, en god start for PI-København. Desværre taber Helena 1. damesingle, men Mie får hevet en sej 3 sæts kamp hjem, og PI er foran 3-1. Så sættes herresinglerne i gang, og her er der høje forventninger. Vanen tro straffer Jonas i 1. herresingle gæsternes unge håb. 2. herresingle er mere spændende. Desværre taber Jimmy. 3. herresingle vinder Larsen i 3 sæt og 4. herresingle hiver Kalle sikkert hjem. 6-2 til PI-København og oprykningen er pludselig meget tættere på.

De to damedoubler sættes i gang, og de hiver begge en sejr i hus, og oprykningen er sikret! Tilskuerne og spillerne begynder at blive euforiske, men der mangler stadigvæk 3 herredoubler, men på kort tid vinder alle tre, og med en knusende sejr over HB2000 på 11-2, rykker PI-København fra en 3. plads til en 2. plads i puljen og oprykningen til Københavnerserien er en realitet.

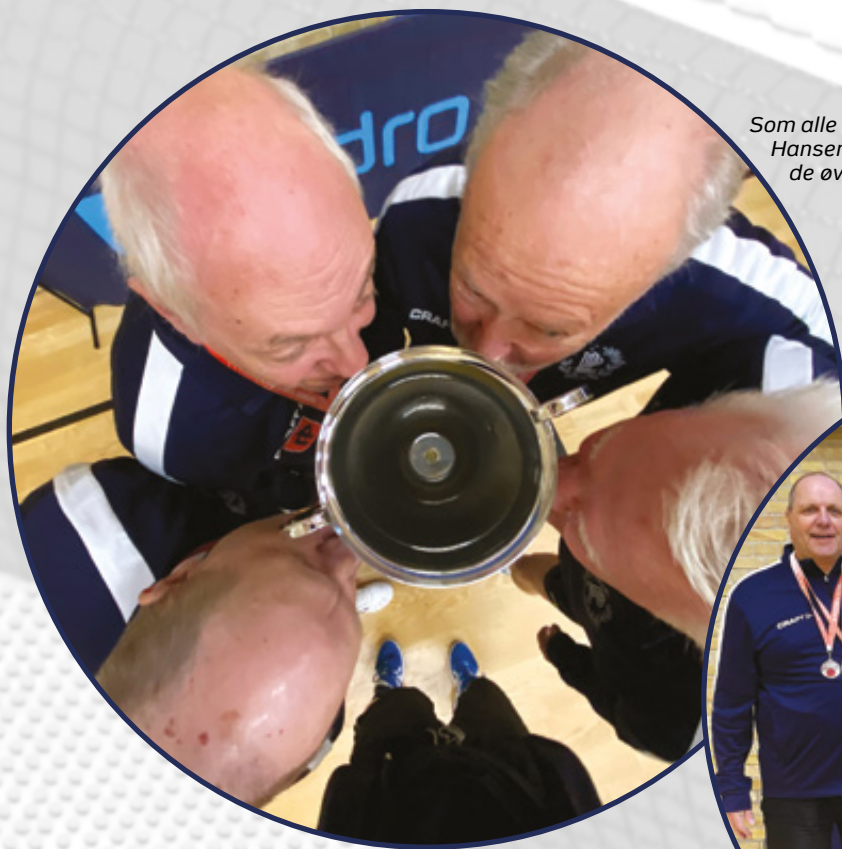
Med guldhatte, champagne, konfettirør og med "We are the champions" brølede ud af hallens højtalere, fejrede PI-København Badminton oprykningen. Efterfølgende havde aktivitetsudvalget sørget for et festlokale og en tre retters menu på Allegade 10, hvor alle festede og fejrede oprykningen. Under middagen var der rosende ord fra både næstformanden og træneren, og sidst, men ikke mindst blev kampens spiller fundet, det blev velfortjent Mie Frøling efter to flotte sejre.





R SÆSONEN MED FEST





Som alle store stjerner. Erik Cartey Hansen er "mange hår" bedre end de øvrige

Ved klubmesterskabet blev spillerne forenet med den store pokal. Fra venstre: Jann Wiencken, Lennart Lundqvist, Poul-Erik Sloth Andersen og Erik Cartey Hansen



Bordtennis Danmark Østdanske Mesterskaber - Senior/Veteran

Mesterskaberne den 15. januar 2022 blev en kæmpe succes for PIs bordtennisafdeling.

AF Poul-Erik Sloth Andersen, PI-København bordtennisafdeling
FOTOS Jens Skovbjerg Wagner, PI-København bordtennisafdeling

Veteran 60 b: mester Jann Wiencken.

Veteran 60 c: mester Poul-Erik Sloth Andersen.

Veteran 60 double: nr. 2: Jann Wiencken og Lennart Lundqvist.

Bedste veteranklub blandt 17 klubber.

KLUBMESTERSKAB I BORDTENNIS

AF Poul-Erik Sloth Andersen, PI-København bordtennisafdeling
FOTOS Jens Skovbjerg Wagner, PI-København bordtennisafdeling

9 spillere mødte op til
årets klubmesterskab i bordtennis man-
dag den 28. marts 2022.

Doubleturneringen med 8 par blev spillet med 2 x semifinaler og 1 finale.

1. semifinale – bedst af 3 sæt - stod mellem Jens Skovbjerg Wagner, Kenneth Juhl Hansen og Erik 10-4 Hansen og Poul-Erik Sloth Andersen. Erik/Poul-Erik vandt 1. sæt 11-1, hvilket altid er et "farligt" resultat. Jens/Kenneth vandt 2. sæt 11-8. 3. Sæt blev en gyser, men Jens/Kenneth var bedst til sidst og vandt sættet 12-10 og dermed kampen.

2. semifinale stod mellem Jann Wiencken, Jozsef Holecz og Lennart Lundqvist, Thomas Hansen. Det blev også en spændende og lige kamp, som Lennart/Thomas vandt 11-9, 4-11 og 11-8.

Finalen – bedst af 5 sæt - blev vundet af Lennart/Thomas over Jens/Kenneth med 9-11, 11-8, 11-5 og 11-7.

Klubmestre i double: Lennart Lundqvist/Thomas Hansen.

Nr. 2: Jens Skovbjerg Wagner-Kenneth Juhl Hansen.

I singleturnering, trådte Søren Juul ind i stedet for Thomas Hansen.

Nr. 2 i double. Kenneth Juhl Hansen, tv og Jens Skovbjerg Wagner flankeret af formanden Poul-Erik Sloth Andersen

Klubmestre: Lennart Lundqvist og
Thomas Hansen modtager 1. præmien





Søren Juul kom, så og sejrede – næsten

Efter 52 år i bordtennisafdelingen og en menneskealder i bestyrelsen, kæmpede Søren sig til sin første finaleplads.

Pulje 1: Jann Wiencken, Lennart Lundqvist, Erik Cartey Hansen, Kenneth Juhl Hansen.

Puljen blev sikkert vundet af Lennart foran Erik. Jann måtte desværre trække sig.

I kampen mellem Lennart og Erik, førte Lennart 6-0 i 1. sæt, men Erik kæmpede sig tilbage og vandt sættet 11-8. Lennart vandt dog kampen 8-11, 11-8 og 11-3. Kenneth tabte sine 2 kampe.

Pulje 2: Jens Skovbjerg Wagner, Poul-Erik Sloth Andersen, Søren Juul, Jozsef Holecz.

Jozsef blev prygelknabe med kampscore på 0-3. Jens vandt puljen sikkert med 3 sejre.

Kampen om 2. pladsen og en semifinalplads stod mellem Poul-Erik og Søren. Poul-Erik havde aldrig tabt til Søren i konkurrence, men

det huskede Søren åbenbart ikke.

Poul-Erik startede 1. sæt som lyn og torden og bragte sig foran 7-0. Søren kom lidt i gang, men tabte dog sættet 4-11. I 2. sæt fik Søren pludselig gang i sin tørre og flade baghånd og Poul-Erik blev blæst ud af banen med 3-11. I 3. sæt fortsatte Søren det flotte spil, med Poul-Erik halsende efter. Søren var på intet tidspunkt truet og vandt sættet sikkert 11-8 og dermed en plads i semifinalen.

1. semifinale bedst af 5 sæt: Lennart mod Søren. Styrkemæssigt lå den lige til højrebenet for Lennart, hvilket Søren var klar over inden kampen. "Hvorfor skal jeg lige møde ham"? Igen fortsatte Søren sit flotte spil med den tørre flade baghånd, som heller ikke Lennart kunne stille noget op imod. Søren "klaskede" Lennart i 3 sæt 11-9, 11-9, 11-8. Hvad skete der lige der – igen?

2. semifinale: Jens mod Erik. Jens vandt 1. sæt 11-8. I 2. sæt havde Erik sætbold ved 11-10, men Jens vandt 13-11. Igen i 3. sæt havde Erik sætbold ved 10-9, men Jens red storme af og vandt 13-11 og var derefter finaleklar mod Søren.

FINALEN BEDST AF 5 SÆT: JENS MOD SØREN

Søren fortsatte sit flotte spil, men blev pillet ned af Jens' korte defensive spil krydret med gode smash. Jens vandt de 2 første sæt 11-8, 11-7. Så vågnede Søren lidt op og vandt 3. sæt 11-6. 4. sæt blev sikkert vundet af Jens med 11-2 og blev dermed klubmester 2022.

Klubmester: Jens Skovbjerg Wagner.
Nr. 2: Søren Juul.



Klubmester Jens Skovbjerg Wagner, tv og en flot nr. 2 Søren Juul.

I højden over toppen på Coll de Rates

CYKELTR I CALPE





ÆNINGSLEJR



TEKST og FOTOS Brian Falkeborg Vibjerg, PI-København, Cykelafdelingen

Mandag den 14. marts 2022 drog 40 glade cykelryttere fra PI-København, Cykelafdelingen og ABC Cykelklubben København afsted på den årlige tilbagevendende begivenhed – træningslejre i Calpe, som ligger på den spanske østkyst nord for Alicante. Byen har rigtig mange cykelturister lige fra motionister til professionelle, som kommer for at køre i det meget cykelvenlige område.

Vi fløj fra København til Alicante og ankom om aftenen til hotellet: AR Diamante Beach Spa Convention Centre. Hotellet har vi boet på de seneste par år. Selv har jeg kun været med en gang tidligere. De har en formidabel buffet, hvor der er rigtig fint udvalg til morgenmad, frokost og aftensmad. I kælderens findes en lækker spa afdeling og træningslokale. Spa'en skulle vise sig at være ekstra nyttig i år – det vender vi tilbage til. Med andre ord, faciliteterne er helt i top og med til at skabe rammerne om en god tur.

Efter at have indtaget aftenbuffeten, skulle cyklerne gøres klar til at komme ud næste dag. Cyklerne havde vi sendt afsted med en varebil et par dage i forvejen, således var de allerede ankommet til hotellet ved vores ankomst. Vi havde vores eget rum i kælderen, hvor cyklerne blev opbevaret. Rummet fungerede også som værksted, og nogle af deltagerne havde sørget for at have bl.a. stativ, pumpe og den store værktøjskasse med, så vi havde alt, hvad vi kunne få brug for til at vedligeholde og reparere cyklerne. Rummet fungerede også som et samlingspunkt om aftenen, hvor der blev skruet på cykler og justeret, evt. over en kop øl og musik.

Efter at have samlet cykler var vi klar til 9 dage på cykel i det fantastiske kuperede terræn som Calpe-området byder på. Træningsturene foregik i 3 grupper opdelt efter niveau. Hver gruppe havde en træner/ansvarlig, som havde lagt den overordnede træningsplan for grupperne. Der var morgenmad fra kl. 07.30 og afgang fra hotellet ca. kl. 10 hver dag. Hjemkomst var omkring kl. 15, så vi kunne nå frokostbuffeten. Jeg kørte selv med gruppe 1, hvor træningsplanen så sådan ud:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 (weekend)
Type-dag	Z3-4	Test	Let	VO2 maks - tolerance	Fartleg
KM	100	120	40-60	100	150
Interval 1 - type	Z3 - ruteskift	Test	Z3/Z4	40/20 + 30/30 + 20/40	Fartleg 1
Tid/gentagelser	15 min	20 min	5-10 min	8 gentagelser af hver	3,5 omgange
Strækning/bjerg	Flad (Pego)	Bjerg (Aitana)	Bjerg (Fustera)	Bjerg (Rates)	Flad (pego)
Interval 2 - type	Z3-4 lille gruppe/alene		Antrit	5 min pause mellem sæt	Fartleg 2
Tid/gentagelser	10 min		6 x 6 sek		15 km
Strækning/bjerg	Let bjerg (pillares/sagra)		Flad		gns 2,5% stigende (Percent -> Castol de Castol)

Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9
Let	VO2 maks + tempo	Z4	langt VO2 maks + Z4
40-60	100	120	150
Z3/Z4	4 x 4 min (105-115 % AT)	Z4	All out
10-12 min	3 min pause	25 min	10 min
Bjerg (Fustera)	Bjerg (Fustera)	Bjerg (Val d'ebo)	Bjerg (Fustera)
Antrit	Z4	Z4/3	Z4
6 x 6 sek	10-12 min	10-15 min	15-20 min
Flad	Bjerg (Bernia)	Ruleskift svagt ned ad	Flad

Dermed var der for gruppe 1 lagt op til nogle seriøse træningsdage – men også hygge og socialt samvær. Gruppe 2 og 3 var knap så interval prægede, og man havde således mulighed for at skifte mellem grupperne de enkelte dage, hvis man ønskede en lettere eller hårdere dag.

Tirsdag den 15. marts kørte vi ud på dag 1, som var en forholdsvis rolig dag til at komme i gang på.

På dag 2 skulle vi bestige områdets højeste bjerg, som topper 1000 meter over havet og temperaturen, da vi nåede toppen, var da også kun 6 grader. På stigningen kørte vi en individuel "20 min watt-test" med henblik på at se, hvor man ligger styrkemæssigt (for kendere skulle vi finde vores FTP). Dette skulle bruges til de efterfølgende dages træningspas til at tilrettelægge sit niveau i intervallerne. Det var en hård dag med mange højdemeter og vind, og den efterfølgende "hviledag" var tiltrængt.

Dag 3 var en kort dag / hviledag. Der kom meget regn, hvilket skulle vise sig at være sådan, vejret havde tænkt sig at se ud på resten af turen. Dette var meget usædvanligt for området, som normalt kun oplever få regnvejrskdage. Under de forrige års ture plejede vi hver dag at holde et-to indlagte café stop på en af de mange cykelcaféer i området. Vejret i år var dog meget vådt, hvilket gjorde, at det var for koldt at holde stille i længere tid, hvorfor vi sprang café stoppene over. Vi kunne dog trøste os med, at hotellets spa afdeling med sauna og dampbad havde åbent alle dage, hvilket blev flittigt benyttet af nogle. Selv om regnen viste sig de resterende dage, var vi ude og køre hver dag. Enkelte dage blev dog kortet ned.

Dag 4 gik over et af områdets mest ikoniske stigninger - Coll de Rates, som har adskillige hårnålesving på vej mod toppen, som ligger i 624 meters højde. I klart vejr er der fra toppen en fantastisk udsigt over området. På trods af vejret var det fantastisk at køre i bjerge igen.

Da vi havde rundet toppen, begyndte det at hagle, inden der

ventede en lang kold nedkørsel. Det blev derfor en hurtig returkørsel til hotellet og en tur i spa'en.

Vi byttede lidt om på dagene

i forhold til planen og dag 5 bød på to fartlege, som i sin enkelthed er at køre cykelløb mod hinanden. Vi kørte på to udvalgte strækninger, og vinderen vandt håneretten. (og nej, jeg vandt ikke, men det handler jo bare om at være med - eller hvad?)

Eftermiddagene blev ofte brugt i hotellets café, hvor vi så cykelløb i tv og nød en kop kaffe.



Fra stigningen La Fustera på en af de flotte dage



FOREDRAG OM CYKELTRÆNING

Peter Sørensen fra ABC, som var ansvarlig i gruppe 1, arbejder bl.a. som træner for cykelryttere og kører selv cykelløb i A-klassen. Peter holdt en aften et meget informativt oplæg om cykeltræning, ernæring og restitution. Selv om mange af deltagerne var erfarne inden for cyklingen, gik vi alle derfra med ny viden om at optimere sin træning.

De sidste to dage kørte vi pga. regnen kun de planlagte intervaller for derefter at køre hjem til hotellet og – ja gå i spa!

Det blev til 9 dages fantastisk cykling med mere end 26 timer i sadlen, 732 km og ca. 10.000 højdemeter. Derudover utrolig hyggeligt socialt samvær med nye og gamle venner både på landevejen til måltiderne, i caféen og i cykelkælderen mv. En tur som med garanti forbedrede formen, men også skabte nye relationer og venner.



Cykelrum i kælderen

Hjemturen for mit vedkommende var som chauffør af bilen med cyklerne. Det blev en tur på ca. 33 timer som forløb udmærket i selskab med Morten Nebelong fra PI – tak for godt selskab Morten.

Pitstop i Tyskland med solskin. Øllen var naturligvis alkoholfri, da vi skulle køre bil





Efter en lang vinter, hvor den har stået på fællestøring i Hafnia Hallen, så ruller bolden igen for alle klubbens hold på Valbys baner.



Så ruller bolden igen i fodboldafdelingen

TEKST og FOTO af Malthe Graungaard Bech, PI-København fodboldafdeling

Hen over vinteren har fodbolden ligget stille i PI Fodbold. Eller det vil sige, at det har den faktisk ikke helt. Hver mandag har alle klubbens medlemmer nemlig haft mulighed for at deltage til en fast fællestøring i Hafnia Hallen.

Det var der mange medlemmer, der benyttede sig af. Til nogle af træningerne var der over 25 deltagere. Træningen bestod af 90 minutters kamp, hvor det vigtigste som altid var det sociale på tværs af holdene.

Derfor blev holdene også mikset, så alle klubbens medlemmer havde kontakt med hinanden på tværs af de forskellige hold i klubben. Det skabte flere sjove situationer, store grin og endda også flotte mål. Det sidste var dog en sjældenhed.

TRÆNERKABALEN ER ENDNU EN GANG GÅET OP TIL FORÅRSSÆSONEN

Nu har kalenderen efterhånden rundet marts. Derfor er klubben igen rykket ud på kunstgræsbanerne ved Valby. Men før det kunne lade sig gøre, så skulle trænerkabalene igen gå op i klubben.

Hos kvinderne vender Dennis Braimovic tilbage som træner for klubbens Københavnsseriehold. Med sig har han Gustav Kaas Kofoed som assistenttræner. Klubben er rigtig glad for at byde begge to velkommen. Vi glæder os til et godt og spændende samarbejde.

På herrernes førstehold er det med stor glæde, at vi kan sige, at Joachim Gram har valgt at tage endnu en tårn i klubben. Med sig har han Simon Persson som holdleder, mens Samir Karadza er ny assistenttræner. Holdet ligger før starten af forårsturneringen nummer 4 i serie 1, og det bliver spændende, hvad træner-teamet og holdet kan drive det til.

På herrernes 2. hold har Mark Tofterup og Patrick Holm sagt stop efter en god og sjov efterårssæson. Der skal lyde et stort tak til duoen for godt humør, god træning og mange gode stunder. Begge er heldigvis stadigvæk at finde i klubben som spillere.

José Steven Martinez har efterfølgende sagt ja til at overtage tjansen som træner for holdet. José træder altid til, når klubben har brug for det. Det er vi mange, der er taknemmelige for. Vi glæder os til en god og spændende forårssæson.

Hvis du sidder med en drøm om at komme i gang med fodbolden igen, så er du mere end velkommen. Kontaktinformationer på de forskellige hold kan findes inde på pifodbold.dk. Vi glæder os til at høre fra dig.

Golfsæsonen SKUDT I GANG

Formanden i sit rette element



Formanden i egen høje person



Dan holdt en tale



TEKST og FOTOS Søren Norlander, PI-København golfafdeling

Så lykkes det endelig at samle en større forsamling til golfafdelingens medlemsmøde. Det blev både en lidt vemodig, festlig og fremragende eftermiddag/aften.

Den vemodige del bestod i at formanden gennem 22 år ønskede at stoppe på toppen. Dan Berthelin blev takket for sit store arbejde i PI-KBH, Goldafdelingen, samt golfsporten i politiregi i det hele taget gennem årene.

Den festlige i at formanden fra PI-KBH, Gunnar Nørager, var der for at sige nogle flotte ord. Der var video hilsen fra Vestegnen, samt nok det største antal medlemmer til et medlemsmøde var mødt op. Tusind tak til alle for at give Dan en flot afsked. Han stopper dog ikke helt, da han stadig er en del af bestyrelsen. Blot med andre opgaver.

Stort tillykke til Jesper Bangsgaard med valget som ny formand og Frank Lund-Nielsen som den nye økonomi jonglør.

I forbindelse medlems mødet blev der også fortaget lodtrækning til årets stationsturnering. På bedste stil fra internationale turneringer var der små fine sedler med holdenes navne i hver sin farvestrålende kugle.

Medlemmerne fik lov at trække, så turneringsledelsen ikke skulle stå for skud om aftalt spil. Til dette års turnering var 16 hold tilmeldt, hvilket blev fordelt i 4 puljer. Det hele ender ud i en finale den 6. oktober. Det bliver spændende om de sidste 2 års vindere fra Amager bliver slået af pinden.

Den fremragende del bestod i den afsluttende golf i simulatorene i Grøndal centeret. En hurtig sammensat turnering fra den nye formand, så alle fik spillet så meget golf som muligt. Det var en god start på sæson 2022, som kun kan blive god.

Til dem som endnu ikke spiller golf vil Dan Berthelin arrangere et Åbent hus den 21. juni, hvor man kan stifte bekendtskab med golfen. Mere om det senere.



Dan med en af sine mange gaver



Stationsturneringen 2022

St. Lodtrækning

Pulje 1	Pulje 2	Pulje 3	Pulje 4
A EFE 1	A KP	A Teglh. GB	A Bella Senior
B Amager	B Seniorholdet	B Vestegn III	B Artillerivej
C Vestegn II	C Rigspolitiet	C Vestegn IV	C Bestyrelsen
D Nordsjælland	D Vestegn I	D Bellahøj	D NSK





MASSER AF PI-X-FAKTOR TIL

AF Emma Danholm Christensen & Emilie Skovgaard Olsen, dansere på PI-X
FOTOS Erik Pedersen (FotoErik)

I starten af marts løb Københavns Forårstæвне af stablen – og PI-X fra PI Gymnastik, og flere andre hold fra Politiets Idrætsforening, var traditionen tro at finde på opvisningsgulvet.

Forårstævnet strækker sig over en fredag, lørdag og søndag, hvor der både er junior og voksen dage. Her viser forskellige gymnastikhold, både DGI-hold og lokalhold, hvad de har arbej-



DET KØBENHAVNSKE FORÅRSSTÆVNE

det på siden sæsonstarten tilbage i september. Der er både opvisninger fra klassiske gymnastikhold til de mere eksperimenterende dansehold.

Tilskuerpladserne er altid fyldt op med et godt publikum – og når gymnaster ikke selv er på gulvet og laver opvisning, er de altid med til at bringe god energi, glæde, skabe en fed stemning og ikke mindst bakke hinanden op.

Når man møder op til et stævne som Forårsstævnet, bliver man altid mødt af smilende frivillige i indgangen samt glade gymnaster og tilskuere, som gør hele oplevelsen til noget helt specielt.

Det handler om at have det sjovt, vise hvad man har arbejdet med og lært de sidste mange måneder, hvilket kulminerer i nogle skønne dage med mange andre, som brænder for det samme: Nemlig dans og gymnastik.

Som danser på PI-X i PI Gymnastik er man en del af et alsidigt hold med nogle drøn-dygtige dansere, som alle elsker at bevæge sig. Hver torsdag udfordres vi primært i dansestilarterne House og Moderne, og fokus består i høj grad af at udforske bevægelsesmønstre, samt at forbedre os gennem teknisk nørderi.

Holdet består af en del gymnaster, der ønsker at udfordre deres klassiske gymnastiske rytmekundskaber, og det skaber et hold af dansere, der tør at eksperimentere. Og ugentlige træninger, hvor der bliver brugt max energi, og konditionen bliver sat på prøve.

Resultatet af måneders træning blev foldet ud fredag aften til forårsstævnet, hvor PI-X indtog opvisningsgulvet og leverede et flot show. Også PI Urban, PI Elitepiger, PI Piger og PI Opvisningsholdet repræsenterede foreningen i løbet af den københavnske opvisningsweekend.



OPVISNINGSHOLDET PÅ G



Opvisningssæsonen er i fuld gang – og efter to corona-prægede sæsoner kan det mærkes på humøret og energien hos PI Opvisningsholdet ...



ÆSTEVISIT I FUGLEBJERG

AF Sofie Jensen og Cecilie Damberg, gymnaster på PI Opvisningsholdet
FOTOS Stine Malmberg og Emilie Duddy

Der er sjældent et stille øjeblik, når man møder op torsdag aften til gymnastik og rytme med PI Opvisningsholdet. Salen bliver hurtigt fyldt ud med snak, latter og smil. Det er altid dejligt at møde op til en træning, og selvom dagen måske har været lang, og man lige skal i gang, kan man godt regne med, at trænerne har noget sjovt, anderledes og hyggeligt i ærmet.

Der er kommet gang i opvisningssæsonen igen efter sidste år, som var præget en del af corona. Det er vi alle sammen virkelig glade for, og hver opvisning er en fest. Det kan man mærke på både trænerne og os som spring- og rytmegymnaster

Som opvisningshold kommer vi rundt omkring i landet til mange forskellige opvisninger, og i år har vi eksempelvis været forbi

lokalopvisningen i Fuglebjerg, hvor vi var på som gæstehold. Det er super fedt at få lov til at komme ud i nogle af de lokale foreninger og være en inspiration for mange af de nye spirende gymnaster, der er ved at folde sig ud.

Der er rigtig mange fede ting ved at gå på et hold som PI opvisningsholdet. Der er altid både plads, tid og god hjælp at hente til at blive bedre til det, man brænder for, om det så er spring eller rytme. Vi er gode til at hjælpes ad og samle hinanden op, hvis der er udfordringer med spring eller en sekvens i en serie, som ikke helt sidder som den skal. Dejlige smil, grin og sjove tematræninger er der også en del af, hvilket alt sammen spiller ind på, hvorfor det bare er så fedt at gå på lige netop PI Opvisningsholdet!



TO PI-HOLD INDTOG OPVIS

PI Dans og PI Elitepiger fra PI Gymnastik tog turen til Vejstrup Efterskole for at deltage i den årligt tilbagevendende Vejstrup Gym & Dance Event.



NINGSGULVET PÅ SYDFYEN

AF Anna Kinoshita, Bestyrelsen PI Gymnastik & gymnast på PI Elitepiger
FOTOS Vejstrup Efterskole

En fredag aften i slutningen af februar tog PI Dans og PI Elitepiger en tur over Storebælt for at optræde på Sydften ved Vejstrup Gym & Dance Event.

Arrangementet, som Vejstrup Efterskole er vært for, er en årligt tilbagevendende opvisningsaften, hvor inviterede gymnastik- og dansehold fra hele landet samles og viser, hvad de har arbejdet med i sæsonens løb.

Med et professionelt lys- og lyd-setup og et velopløst publikum var alle gode rammer sat for et brag af en aften. I rampelyset blev der leveret højt tempo, fede beats og sprøde, nye moves.

De to hold fra gymnastikafdelingen i PI var programsat som nogle af aftenens sidste, så der var lejlighed til at få set nogle af

de mange andre optrædende, inden de københavnske dansere og gymnaster selv skulle på gulvet. De leverede to energiske shows med vidt forskellige stilarter og viste, at de to timers kørsel til Vejstrup havde været hele turen værd.

Efter at sidste hold havde takket af, var der – som et fast indslag til Vejstrup Gym & Dance Event - stillet an med tapas og lækkerier til alle deltagende og publikum. Der var dermed god mulighed for gensyn og snak med gymnastik- og dansevenner.

Selvom hjemturen var lang, og de fleste landede tilbage i København et godt stykke efter midnat, var det en fornøjelse atter at være tilbage på opvisningsgulvet efter næsten to sæsoners venten på at komme tilbage i manegen.

Jacob Spange Mortensen, PI-København
finder retningen mod næste post



Esben Blicher, Kolding PI



Karina Mejnberg, PI-København
og Søren Klingenberg, Fyns PI.



Rita Breum, PI-København



Årets første orienteringsløb i PI-København



Erik Skriver, PI-København, som i øvrigt er stævneleder i DPM i september-22 på Møh.



Klar til start



Michelle Sondrup til venstre og artiklens forfatter, Amalie Jensen til højre - begge fra Vestegnens PI.

AF Amalie Jensen fra Københavns Vestegns PI og Jan Kofoed Nielsen, PI-København
FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-Kbh., Orienteringsafdelingen

PI-København afholdt tirsdag d. 22. marts i Store Dyrehave syd for Hillerød 1. afdeling af Københavner Cup, der var årets første orienteringsløb i PI-København regi, og det var som at se en forløsning blandt mange af løberne. Endelig i skoven igen - og så i det skønneste forårsvejr.

Da SportIdent-enhederne blev sat ud tidligt om morgenen, var det dog som Stampe siger i Disneys Juleshow. **"Vandet er stift, Bambi"**, og det var det også flere steder på skyggefulde små søer, da der blev samlet poster ind sidst på dagen. Derimod nåede temperaturen i flere af de åbne områder op på tocifrede varmegrader, og så vidt vides var der ingen, som var stærke nok i troen til at forcere større vådområder - med eller uden is.

Til gengæld fik en masse kåde orienteringsløbere en skøn tur i en åben skov, hvor der pga. årstiden ikke var blade på træerne endnu, hvilket gav masser af lys og godt udsyn, så de lige - uden at forsvinde i en tæt skov - kunne få pudset "navigationsfærdighederne" af efter vinterpausen.

Dette blev som sædvanligt grundigt debatteret efter løbet, da Mette Stub havde lagt nogle fine baner, der stadig gav mulighed for at "bomme" flere steder undervejs, hvis man ikke var koncentreret. Alle var dog glade for endelig at komme i skoven og nyde glæden ved at finde de orange/hvide skærme ved holdepunkter i terrænet.

En af de nyere orienteringsløbere, Amalie Jensen fra Københavns Vestegns PI, kommenterede det således:

"Jeg gik længe med tanken om at deltage til et O-løb. Jeg deltog i mit første løb sidste år, hvorefter interessen for dette kun blev større. Jeg deltog med mine kolleger fra VEPI, Vestegnens Politi Idrætsforeninger. Mange af dem er erfarne løbere, men de forsikrede mig om, at alle kan deltage til løbene.

Ved mit første løb blev jeg af arrangørerne mødt af stor åbenhed, smil og ikke mindst lysten til at hjælpe. Der var mulighed, samt stor forståelse, for at løbe sammen med andre, så man i eget tempo kunne lære at læse kort samt orientere i terrænet. Banerne var veltilrettelagt og sværhedsgraden passende.

Efter endt løb er der altid præmieoverrækkelse samt fællesspisning. Det er altid en god, hyggelig og veltilrettelagt dag med masser af hjælpsomme og glade mennesker. Der skal herfra lyde en stor ros til disse."

3. afdeling af Københavner Cuppen afvikles tirsdag den 24. maj i Egebæksvang, og her er der stadig mulighed for at tilmelde sig indtil den 16. maj.

Vi ses i skoven.





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