

POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 5 • 2022

EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I FODBOLD FOR KVINDER

JYSK OPEN GOLF

LARS BOCK ÆRESMEDLEM I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND





Politiidræt

Leder	5
Jysk Open i golf	6
Kollegamotion i grænsekontrolenheden i Billund Lufthavn	10
Æresmedlemskab i Dansk Politidrætsforbund...Lars Bock	12
Cimbrerløbet og Gudenåløbet	14
Europæiske politimesterskaber i fodbold for kvinder	18
Motionsuge og firmastafet ved Bornholm PI	28
2 politiidrætsforeninger mødes til fælles idrætsdag	32
Eventyrløbet i Odense	35
De Europæiske politimesterskaber i landevejscykling	36

PI-Nyt

Forhindringsløb / Nordic Race	46
WOC - verdensmesterskaberne i sprintorientering	48
Bowlingafdelingen	
Skæbnekampen i bowling	51
Cykelafdelingen	
Tour de Storebælt	52
Floorballafdelingen	
PI Floorball	56
Golfafdelingen	
Begynderkursus i verdens sværeste boldspil	59
Gymnastikafdelingen	
PI Piger ved DGIs Sommerstævne 2022	60
Da 2 års ventetid kulminerede i 10 minutters show	62
PI Gymnastik har finpudset programmet til næste sæson	63
Judoafdelingen	
Senior judo DM i Aalborg	64
Motionsafdelingen	
Grillaften og sommerferie	67
Sejlsport & Kajakafdelingen	
Sjælland rundt i sejlbåd	70
Vil du lære at sejle?	73

Formand
Knud Stadsgaard

Næstformand
Jens Claumarch

Kasserer
Ole K. Jacobsen

FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



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 Politidrætsforbund

v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidaet@gmail.com

Forbundets adresse

Dansk Politidrætsforbund

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

Det danske kvindefodboldlandshold tog til Trondheim i Norge og leverede en tilfredsstillende indsats her mod Frankrig.

Foto: Lena Aanensen,

Norsk Politidrætsforbund.

Deadline/Udgivelse

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

TOPPEN AF TOPPEN – MÅLET ER NÅET



Touren er slut, og ferien ligeså for langt de fleste, så kom bare op af sofaen igen

Tour de France med opstart i Danmark, vildt imponerende danske præstationer og tusindvis af cykelentusiaster. Først med enkeltstart i silende regn i Københavns gader, dernæst linjeløb i det dejligste solskinsvejr fra domkirkebyen Roskilde via bakkede Odsherred og smukke Vestsjælland, over Storebæltsbroen mod Nyborg og dagen efter ned gennem Østjylland og Sønderjylland og afslutning i Sønderborg på Als. Men nej, det sluttede ikke med det. Videre til Frankrig, hvor flere danske etapesejre blev bemærket. Og bemærket blev så sandelig også Jonas Vingegaard. Først udviste han ædel sportsmanship ved at stoppe op og vente på konkurrenten Pogacar, efter denne var styrtet, og efterfølgende kronede han værket ved at vinde årets Tour de France. En kraftpræstation uden lige og fra Dansk Politidrætsforbund skal der lyde et kæmpe stort tillykke til Jonas.

Ferien er nu for længst slut for de fleste, og derfor er mange af os igen i gang med at snøre løbeskoene, så formen kan blive genoprettet. Rigtig mange har formentlig også fastholdt træning og motion hen over touren og ferien, og det er faktisk ret vigtigt for at undgå idrætsskader.

De af os, der har dovnet og dermed trænet lidt mindre hen over touren, der jo blot de første dage ved selvsyn kunne betragtes fra vejkanterne – resten af tiden fra sofaen, og de af os, der har nydt lidt mere grillmad og soft-ice, må nu skruer op for træningen.

Samtidigt med at der skrues op for træningen, er det vigtigt at sige NEJ til idrætsskader.

Danmarks Idræts Forbund (DIF) har i mange år forsket i idræts- og motions-skader, herunder også hvordan man undgår skader, og de har faktisk flere gode pointer, som man kan have in mente før/under/efter træning – giv det eventuelt en tanke.

Er du fx klar over 3/4 huskereglen (kilde: DIF: 2006):

- at 3/4 af alle idrætsskader er overbelastningsskader
- at 3/4 af alle idrætsskader ikke skyldes uheld eller den almindelige risiko ved at dyrke idræt, men derimod manglende opvarmning, dårlig teknik, dårlig træningstilstand, forkert eller for ensidig belastning eller for ringe kvalitet af materiel og udstyr
- at 3/4 af dem, der går for tidligt i gang efter en skade, på ny får en tilsvarende eller værre skade
- at du med andre ord selv har indflydelse på 3/4 af idrætsskadernes opståen!
- at du netop derfor selv kan gøre meget for at forhindre skader – det er da rart at vide, ikke!

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

Knud Stadsgaard

Formand, og igen på rette vej efter fire måneder med dårligt knæ – og ja, overbelastning i kombination med en halvdårlig træningstilstand samt for tidlig opstart efter første skadesperiode. Burde nok have læst artiklen noget før!

JYSK OPEN I GOLF





AF Ernst Jensby, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening
FOTOS Kristian Espersen, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening,
Dorthe Bo Jensen, PI-København, Niels Diemar

I 2021 blev der, efter tid med corona og begrænsede muligheder for at arrangere stævner og turneringer, afholdt Jysk Open i Benniksgård Golf Klub, arrangeret af Esbjerg PI. Ernst Jensby fra Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening var den spiller fra en jysk kreds, der dengang fik flest stableford points og dermed skulle have fornøjelsen af at arrangere næste års Jysk Open. Der bliver spillet om Poul Rik Quistgaards vandre pokal.

Jysk Open 2022 blev afholdt på Silkeborg Ry Golfklubs baner i Silkeborg. Der var i alt 48 deltagere, der mødte ind til match mandag den 30. maj 2022. Der var desværre lidt misforståelser mellem os som arrangør og klubben, der medførte, at vi ret sent i processen ikke havde rådighed over så mange pladser, som vi kunne have ønsket os. Det er læring på den hårde måde til os til en evt. næste gang, og vi beklager endnu en gang, at lysten til at spille i Silkeborg var ret stor, og vi desværre måtte sige nej til flere.





Dorte Bo Jensen, Søren Østergaard og Bo Knudsen



Vi mødte ind til morgenmad og velkomst ved Mogens Rubech fra SPI (Silkeborg Politidrætsforening) og en velkomst samt klub/bane information fra Finn Kristensen fra golfklubben. Vi fik en fin beretning om banens

historie og ikke mindst fremtidsplaner. Lidt tid var der til at få rytme i kroppen og få slagene passet ind til en forhåbentlig dejlig oplevelse på golfbanen.



Vi var delt op i 24 i A gruppen og 24 i B gruppen. Vi kom ud i 12 grupper med 4 i hver fordelt på flere huller. Det var vel overordnet set en rigtig god oplevelse for de fleste. Banen stod i hvert fald rigtigt skarpt og var klar til at tage imod de fremmødte. Det var dog tydeligt undervejs, at det er en skovbane, og der på dagen var ufatteligt mange spætter.

Efter endt spil var der fælles frokost og præmieuddeling til nummer 1-3 i gruppe A og B samt præmie til tættest på flaget på de 4 par 3 huller.

Tættest på Øst 2 – Bo Knudsen med 2,53 m fra pinden. Øst 5 var ligeledes Bo Knudsen med 2.52 m fra pinden. Syd 1 – Anders Stokholm med sølle 51 cm fra pinden. Det har helt sikkert set flot ud hele vejen. Syd 7 – der var første "person" på green Bo Knudsen, men blev dog slået af Morten Urban med 2.96 m fra pinden.



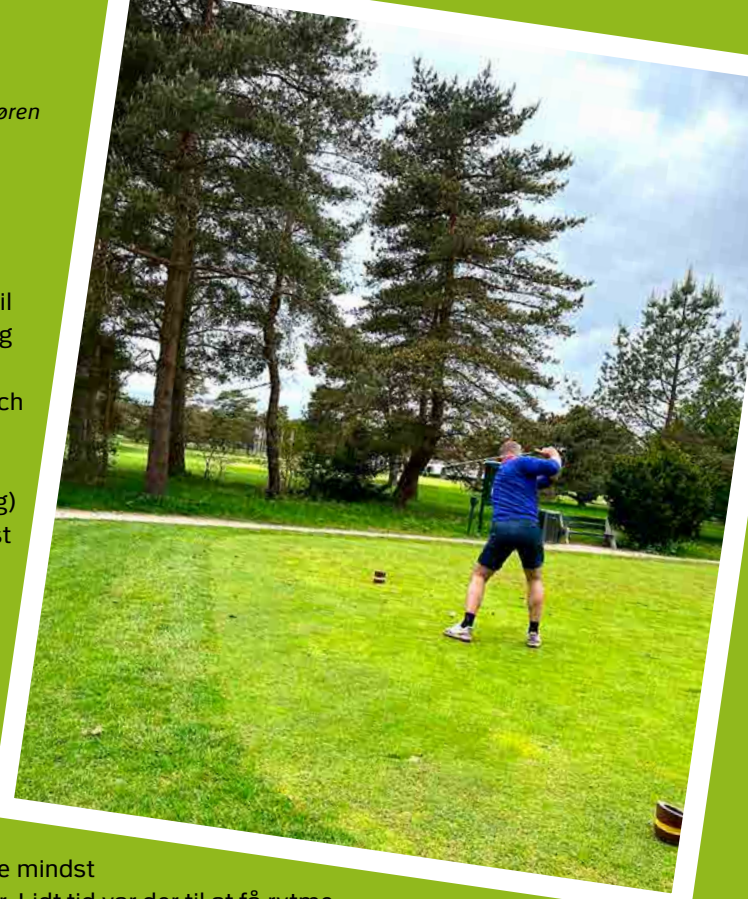
Vinder af B rækken med 38 points blev Casper Søe-Christiansen, nr. 2 blev Henrik Engholm med 37 points og nr 3 blev Ernst Jensen med 35 points.

Vinder af A rækken blev Jesper Siholte Hansen med 38 points og dermed vinder af selve pokalen og med navn på til Jysk Open i 2023, nr. 2 blev Jacob Kronborg med 38 points (højere hcp). Han var solidt spillende hele runden og nr.3 blev Micky Soepraptojo med 36 points.

Jacob Kronborg fra Østjyllands Politi var således den spiller fra en jysk klub, der fik flest stableford points – og har dermed også vundet rettigheden til at arrangere Jysk Open i 2023.

Vi glæder os til at se rigtig mange til Jysk Open i 2023.

På Silkeborg PI's vegne – tak for en god dag og gode timer på og udenfor banen.





Kollegamotion i Grænsekon i Billund Lufthavn

AF Robert Hansen, Billund PI
FOTOS Arkiv Dansk Politiidrætsforbund

Ja, vi kører på endnu her i Grænsekontrolden i Billund Lufthavn med kollegamotionen. Inspireret af AM dagen (Arbejdspladsernes Motionsdag) i 2018, hvor vi deltog første gang, fortsatte vi efterfølgende flere gange om året med det, som nu er blevet til Kollegamotion. Kollegamotion handler om at udføre en eller anden motionsform i løbet af dagen (natten må også gerne bruges), som så giver et lod i puljen til den efterfølgende lodtrækning.

I starten skulle motionen udføres på arbejdspladsen i arbejdstiden, hvilket begrænsede deltagernes muligheder for

at udføre noget motion, hvis det var en rigtig travl dag. Det betød også, at nogle af de ansatte slet ikke nåede at få nogle lodder med i puljen, eller måske kun ganske få i forhold til andre. Selv om kollegamotionen forløb over en hel måned, var der væsentlig forskel på deltagernes opnået antal lodder.

Derfor blev konceptet ændret til, at udført motion derhjemme, på sportspladsen, haven, idrætshallen eller hvor man nu valgte at udføre motionen, og samtidig også i fritiden, også tæller med, og giver et lod i puljen til lodtrækningen. "Jamen, så kan man jo snyde", vil den opmærksomme læser jo



Ricky, som vi også kender fra politilandsholdet i skydning, var en af kollegamotionsvinderne.

trolenheden

nok sige. Ja, det kan man, men vi har valgt at stole på, at når man har lagt et lod i puljen, så er man også ærlig, og har vittelig udført en motionshandling.

Og netop konceptet med at en motionshandling kan foretages i fritiden har gjort, at rigtig mange efterhånden deltager i månedens kollegamotion. Når måneden er omme, og alle deltagerne har indleveret deres antal lodder, bliver der trukket lod om præmierne.

Først trukket lod (med navn på selvfølgelig) er vinderen af 1.500 kr. Næste får 1.000 kr og så er der 5 stk af 500 kr.

Vi afvikler vores kollegamotion flere gange om året, som er et lokalt arrangement, men en gang om året, i oktober måned, skruer vi den op til at deltage i det landsdækkende AM dag, som Dansk Firmaidrætsforbund er arrangør af.

I juli måned udtrak vi så juni måneds kollegamotion. Lige knap 30 deltagere havde indleveret forskellige antal lodder. Med lige knap 30 deltagere kom vi op på over halvdelen af ansatte i Grænsekontrolenheden. Ganske godt gået når man tager i betragtning, at sommerferien for mange gik i gang i juni måned.

Tina Frisk stod for trækningen af de heldige motionister, og de heldige vindere blev:

1.500 kr	Christian
1.000 kr	Kjær
500 kr	Lise N
500 kr	Gitte
500 kr	Michall
500 kr	Susanne
500 kr	Ricky

Næste kollegamotion bliver en del af det samlede Danmarks AM dagen – Arbejdspladsernes Motionsdag, som Dansk Firmaidrætsforbund arrangerer, og som afvikles i oktober måned.

Æresmedlemskab i Dansk Polit Indstilling af Lars Bock, mangeårig

DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND INDSTILLER LARS BOCK TIL ÆRESMEDLEM AF DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND.

BEGRUNDELSE

Lars havde før sin tid i politiet opnået 79 A landskampe på det danske håndboldlandshold, men opnåede desværre ikke at optræde på det danske politilandshold, før en alvorlig knæskade satte en stopper for den aktive karriere. I 1984 overtog Lars ansvaret for håndboldudvalget, og ved de Europæiske politimesterskaber samme år i Frankrig, opnåede holdet under Lars' ledelse en flot bronzemedalje.

Det var derfor naturligt, at Lars blev officielt indvalgt i håndboldudvalget ved repræsentantskabsmødet i 1987, og han har allerede fra første tid – kun afbrudt af et år, hvor han arbejdede i det private – og lige indtil pensioneringen i 2020 leveret en meget engageret arbejdsindsats i udvalget. Siden har håndboldlandsholdet vundet de Europæiske politimesterskaber 2 gange, opnået flere sølv- og bronzemedaljer og holdet er under Lars' ledelse blevet Nordiske politimestre adskillige gange.

Lars har som beskrevet deltaget i adskillige Danske-, Nordiske- og Europæiske politimesterskaber som leder og han har gennemført disse med en meget stor arbejdsindsats både under, men også op til disse med gennemførelse af træningssamlinger, kontakt til nye, potentielle landsholdsemner og tæt samarbejde med idrætskontoret.

Lars' personlige egenskaber har i høj grad medvirket til, at nye landsholdsspillere nærmest "har stået i kø" for at deltage på landsholdet, da Lars altid har formået at sikre holdet et meget højt niveau, men også formået at skabe et unikt sammenhold blandt spillere på tværs af landets politidrætsforeninger.

Lars har administrativt været tovholder på tilpasningen af reglerne for afvikling af de Danske politimesterskaber og har også været foregangsmand for indførelsen af kvindehåndbold ved de Danske politimesterskaber.

Ved de Europæiske politimesterskaber i Silkeborg i 2016 ydede Lars forud for mesterskaberne en meget stor indsats i planlægningen og under selve mesterskaberne førte han med sikker hånd det danske hold til en flot sølvmedalje.

Lars blev ved afslutningen af mesterskaberne hædret med det Europæiske politidrætsforbunds "Medal of honor" for sin mangeårige indsats for håndbolden i europæisk politiregi.

Lars modtog Dansk Politidrætsforbunds sølvnål i 2005, guldnålen i 2011 og Lederpokalen i 2015.

Lars – det er en stor ære at overrække dig Æresmedlemsnålen med en kæmpestor tak for indsatsen gennem mange, mange år.

Knud Stadsgaard
formand
Dansk Politidrætsforbund

idrætsforbund formand for DPIF håndboldudvalg



Lars Bock Dansk Politiidrætsforbunds æresmedlem

AF Ole K. Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund

FOTO Lars Andersen, specialkonsulent, kom.afd, Københavns Vestegns Politi

Lars Bock, der gik på pension for et par år siden, skulle have været tilstede ved det seneste repræsentantskabsmøde, hvor det var planen, at han skulle have været æret med Dansk Politiidrætsforbunds Æresmedlemskabsnål, men desværre kunne Lars ikke være tilstede.

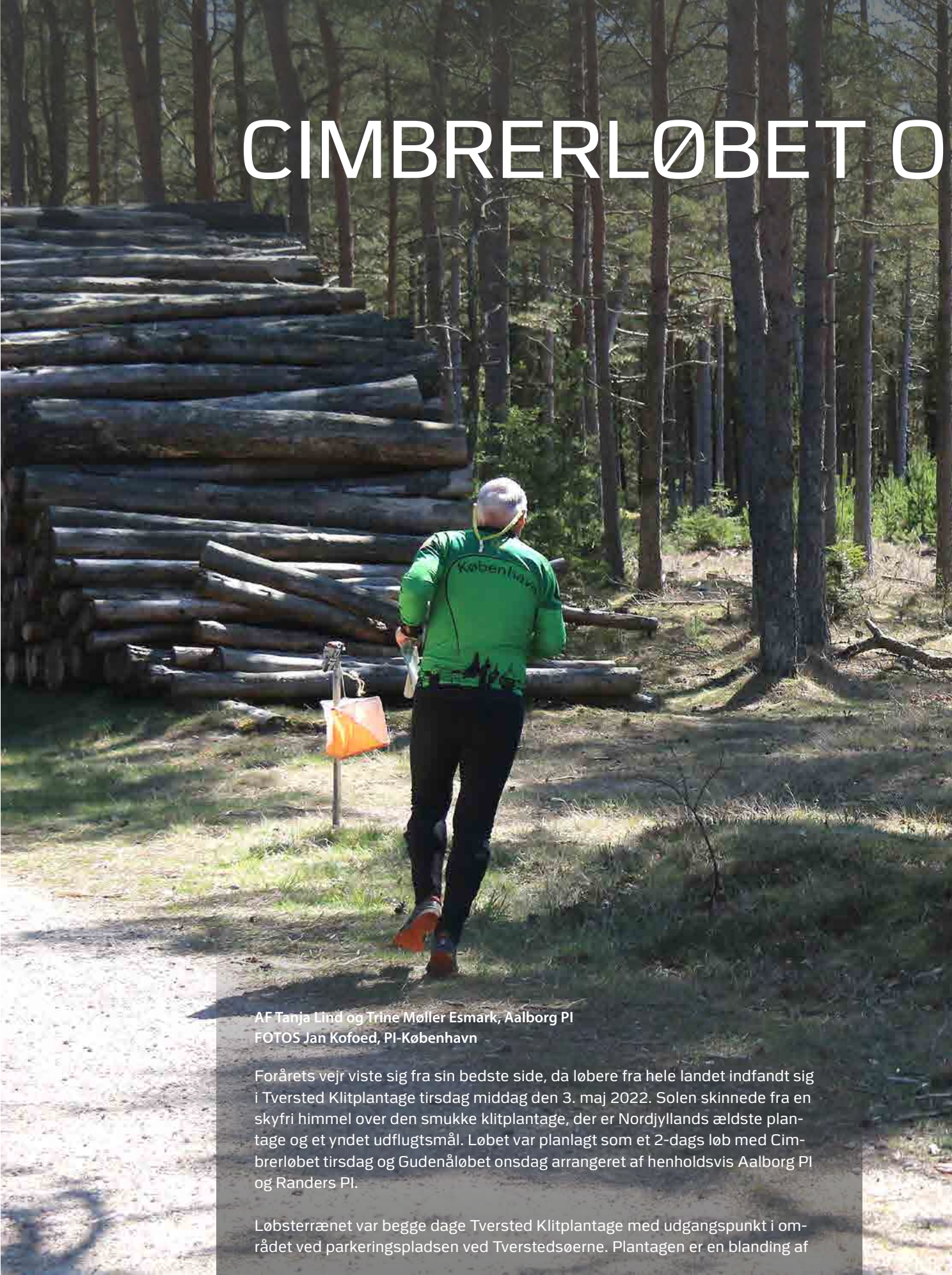
I stedet fik formand Knud Stadsgaard og Ole K. Jacobsen med assistance fra tidligere formand Mogens Lauridsen "indkaldt" Lars til et møde, så en helt overrasket, men tydelig glad og stolt Lars kunne modtage nålen, gavekort, drikkedunk og et DPIF-håndklæde for hans mangeårige indsats for dansk, nordisk og europæisk politihåndbold.

Ved den efterfølgende sammenkomst fløj det hen over bordet med historier fra Mogens' og Lars' fælles arbejdsplads på Carlsberg og også deres fælles håndboldkarriere på ungdomsholdene i FIF blev meget detaljeret beskrevet.

Deres fælles tid i DPIF, hvor Mogens var formand i 10 år, mens Lars stadig var formand for håndboldudvalget, blev også vendt, og flere gode minder fra det Europæiske politimesterskab i håndbold i 2016, som Lars og Mogens med stor assistance fra andre ressourcepersoner arrangerede i 2016 blev også genopfrisket.

STORT TILLYKKE TIL LARS

CIMBRERLØBET 0

A photograph of a runner in a green long-sleeved jersey with 'København' written on the back, running away from the camera on a dirt path in a forest. To the left, there is a large, neat stack of logs. The runner is wearing black pants and orange shoes. The forest is filled with tall, thin trees, and the ground is covered in grass and small plants. The lighting suggests a bright, sunny day.

AF Tanja Lind og Trine Møller Esmark, Aalborg PI
FOTOS Jan Kofoed, PI-København

Forårets vejr viste sig fra sin bedste side, da løbere fra hele landet indfandt sig i Tversted Klitplantage tirsdag middag den 3. maj 2022. Solen skinnede fra en skyfri himmel over den smukke klitplantage, der er Nordjyllands ældste plantage og et yndet udflugtsmål. Løbet var planlagt som et 2-dags løb med Cimbrerløbet tirsdag og Gudenåløbet onsdag arrangeret af henholdsvis Aalborg PI og Randers PI.

Løbsterrænet var begge dage Tversted Klitplantage med udgangspunkt i området ved parkeringspladsen ved Tversted Søerne. Plantagen er en blanding af

G GUDENÅLØBET

granskov, løvskov og klitområde. Stævnepladsen var begge dage madpakkehuset ved Tversted Søerne. Indkvartering og overnatning fandt sted på det flotte gamle badehotel i Tversted – Hotel Tannishus.

Cimbrerløbets banelægger havde lavet nogle gode og seværdige baner gennem plantagen. Som debutant til Cimbrerløbet – og eneste deltager på mellemsvær bane 5 – blev Tanja sat godt i gang med løbet. De erfarne løbere var flinke til at hjælpe med at få orienteret kortet og give små nyttige fif til turen. Selve posterne var godt placeret – dog var der to poster, der havde gemt sig ekstra godt for Tanja. Men det er vel sådan man lærer at blive en bedre o-løber og husker efterfølgende at stole på sit kompas.

Det kan godt være, at mange af løberne har en alder på 65+, men der blev holdt et meget højt tempo, og humøret var højt hos hver eneste løber, der kom i mål – også da maskinen til tidtagning levede sit eget liv og drillede, hvorefter der måtte en ny i brug! Nogle løbere havde sågar løbet så hurtigt, at de rev sig til blods eller rev store huller i bukserne.

Efter løbet blev alle indkvarteret i fine lejligheder på Hotel Tannishus. Eftermiddagen blev brugt til hyggeligt samvær og vej-valg-snak på lejlighedernes terrasser i det dejlige vejr. Enkelte kastede sig sågar i bølgerne i Vesterhavet, der ligger kun få hundrede meter fra Hotel Tannishus. Andre nøjedes med en kold øl på terrassen.

God tur i skoven



Kammeratskabsaften med præmieoverrækkelse blev afholdt i restauranten på hotellet. Her blev vi forkælet med dejlig to-rettes menu, som smagte skønt ovenpå en dag i skoven.

Dagens vinder af bane 1 blev Jes Mose Jensen fra AKIF. På bane 2 løb hurtigløbende Camilla Rath Nielsen, PI-København, med sejren, og bane 3 blev vundet af Gert Pedersen, Fyns PI. Bane 4 blev vundet af Jens Arne Høj, Aalborg PI. På bane 5 blev Aalborgs Tanja Lind suveræn vinder. Vinderne blev fortjent hyldet med vingaver og klapsalver.

For at få rystet løbeturen ud af benene gik det meste af selskabet en aften-tur gennem klitterne til stranden for at se solnedgangen. Nogen fik vist skøne fyldt mere eller mindre op med sand, da de valgte en stejl klitnedgang. Det traditionsrige Blå Ishus i Tversted, der ligger mellem Hotel Tannishus og stranden, passerede vi på vej tilbage til hotellet. "Heldigvis" var ishuset lukket, for maverne var fyldte efter den lækre middag.



Karsten Jørgensen, PI-København, i mål



"Stævnekontoret", i midten stævneleder Egon Sloth



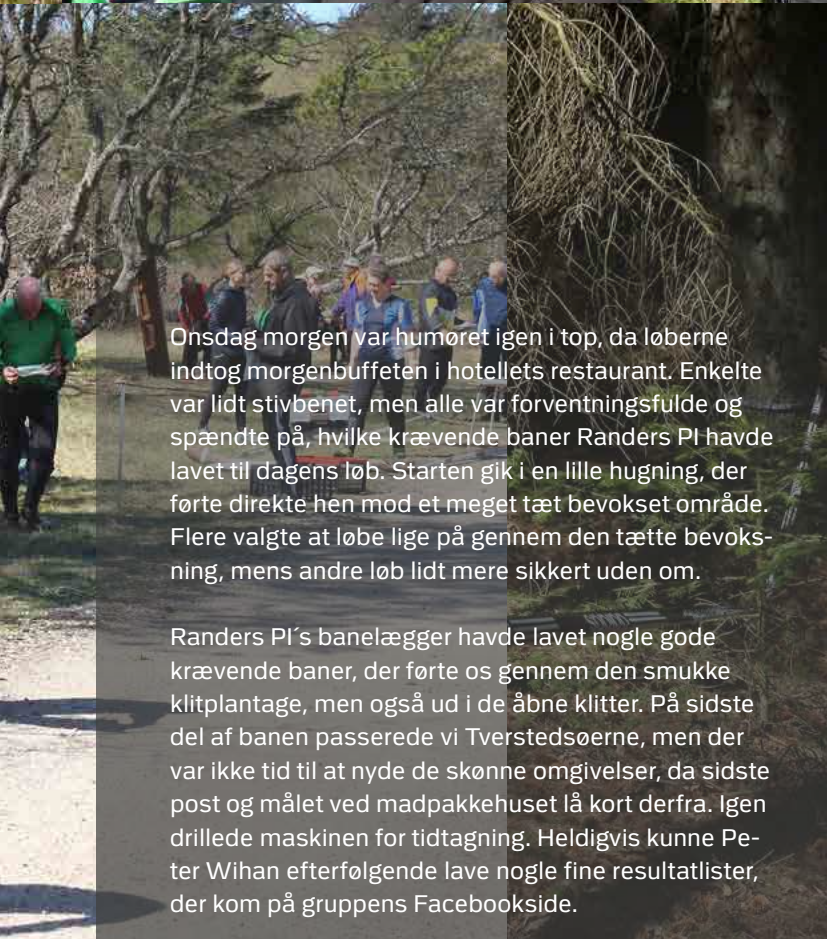
Start

Eftersnak



Efter løbet og omklædning på Hotel Tannishus var der dejlig frokostbuffet i hotellets restaurant. Dagens resultater havde ændret sig noget fra dagen før. Vinder af bane 1 blev Jesper Thy, Aalborg PI, og bane 2 blev vundet af rutinerede Torkil Hansen, PI-København. En stærkt løbende Peder Steffansen, Esbjerg PI, vandt på flotteste vis bane 3, og bane 4 blev vundet af Gorm Jespersen, Aalborg PI. Igen i dag blev Aalborgs Tanja Lind en suveræn vinder af bane 5.

Begge arrangerende klubber takkede for godt fremmøde og rigtig god stemning, og ønskede alle en god sommer og på gensyn til nye spændende politiløb efter sommerferien.



Onsdag morgen var humøret igen i top, da løberne indtog morgenbuffeten i hotellets restaurant. Enkelte var lidt stivbenet, men alle var forventningsfulde og spændte på, hvilke krævende baner Randers PI havde lavet til dagens løb. Starten gik i en lille hugning, der førte direkte hen mod et meget tæt bevokset område. Flere valgte at løbe lige på gennem den tætte bevoksning, mens andre løb lidt mere sikkert uden om.

Randers PI's banelægger havde lavet nogle gode krævende baner, der førte os gennem den smukke klitplantage, men også ud i de åbne klitter. På sidste del af banen passerede vi Tversted Søerne, men der var ikke tid til at nyde de skønne omgivelser, da sidste post og målet ved madpakkehuset lå kort derfra. Igen drillede maskinen for tidtagning. Heldigvis kunne Peter Wihan efterfølgende lave nogle fine resultatlistor, der kom på gruppens Facebookside.

Artiklens forfatter Tanja Lind, Aalborg PI



EUROPÆISKE POLITIMEST FODBOLD FOR KVINDER



ERSKABER I





AF Kristian Gade, PI-København

FOTOS Lena Aanensen, Norsk Politiidrætsforbund og Kristian Gade, PI-København

Det danske kvindelandshold (DBU) spiller i skrivende stund EM-slutrunde i England og er godt på vej til at bide sig fast i verdensstoppen. Ikke desto mindre kan DPIFs (Dansk Politiidrætsforbund) kvindelandshold ligeledes se mod stjernerne, da de ved EPM (Europæiske Politimesterskaber) i Trondheim skabte det bedste fodbold resultat i DPIFs historie.

På et uvurderligt forarbejde havde det tidligere trænersteam ved Mie Nielsen og Magnus Buhl Hansen lagt fundamentet til succesen ved at vinde den altafgørende kvalifikationskamp mod Ungarn i oktober 2019.

DPIFs nykonstitueret trænersteam ved Christian Meyhoff og Mette Brix stod over for en gigantisk opgave, idet frk. Fortuna aka Ole K. Jacobsen (USPE technical delegate) ikke havde været gode ved os ved lodtrækningen. Frankrig, Norge og Tjekkiet (nr. 2 - 3 og 4 ved EPM 2016) ventede forude, hvilket betød, at Danmark kun kunne overraske.

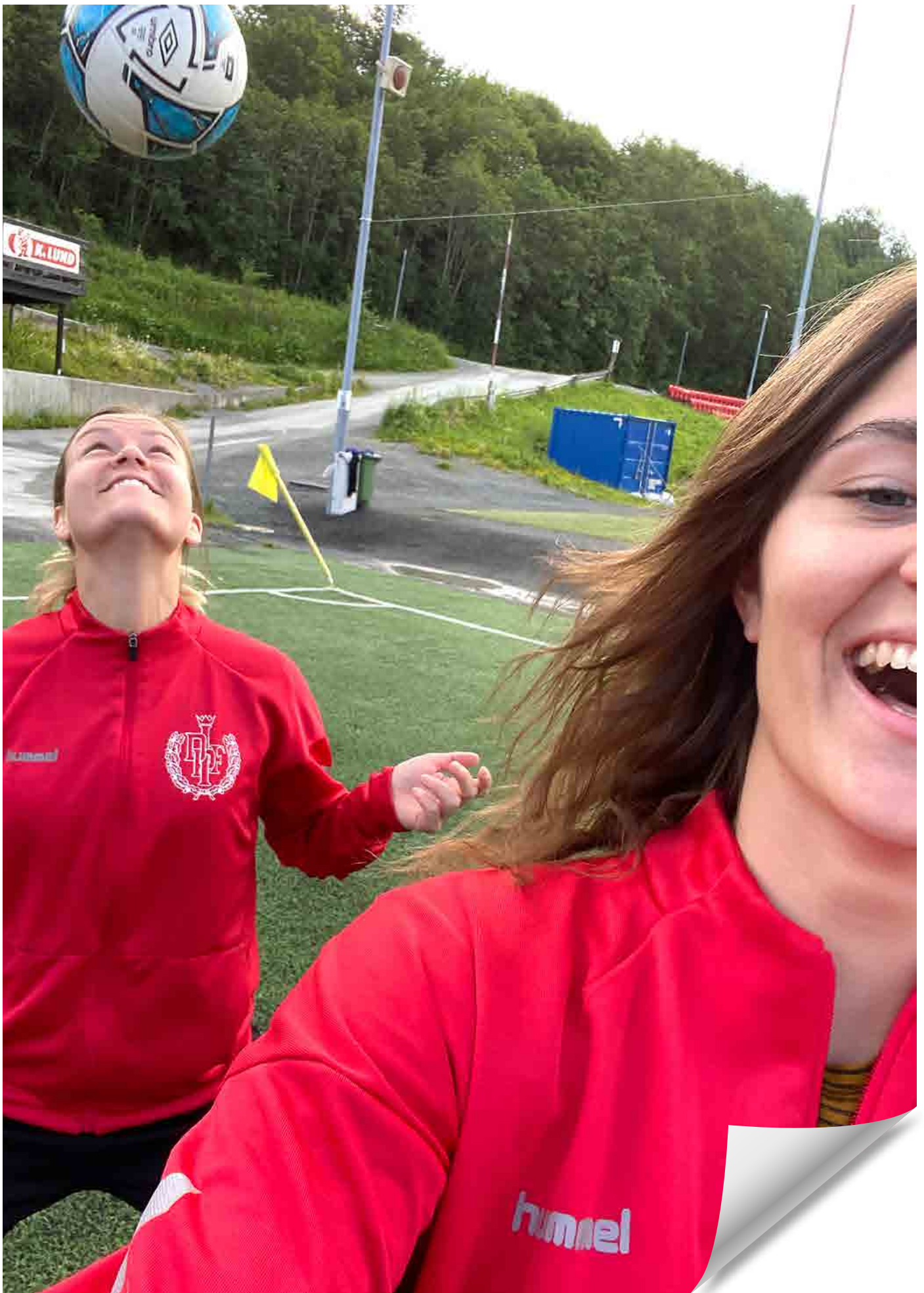
Det er begrænset, hvor meget man kan rykke niveauet ved en enkelt samling og en enkelt træningskamp, men forberedelserne tegnede lovende, da Fremad Valby fik ørene i maskinen kort inden afrejse.

18 håbefulde og energiske betjente stod klar i Kastrup lufthavn mandag den 17. juni 2022, hvor et umenneskeligt program lå i vente, idet minimum 4 kunstgræskampe på 5 dage skulle afvikles. På trods af at alle havde en habil politigrundform, ville selv en professionel fodbolddspiller finde dette scenarie umenneskeligt. Ingen tvivl om at vores fantastiske fysioterapeut Louise Pedersen ville komme på overarbejde.

Tirsdag gik det allerede løs mod Tjekkiet, og nervøsiteten var til at få øje på før kampstart. Mange negle blev bidt og småritualer gennemført, men alt dette blev gjort til skamme, da dommeren fløjte til start. Med vores stærkeste opstilling, en højtråbende hooligan-overstadig reservebænk og en storspillende anfører, som decideret brændte banen af, blev tjekkerne fortjent knust med 3-1.

Anfører Mille Knudsen stod både for oplæg og scoring i dette opgør, og blev fortjent kampens spiller.

Trænersteamet var i chok over drømmestarten, og stod nu i en fuldkommen uforudset situation, idet Frankrig tabte til Norge. Med point over Frankrig dagen efter, kunne vi højt overraskende sikre os en uventet semifinalplads.





Med målsætningen allerede opnået valgte træner-teamet respektløst at vove pelsen og spille højt spil mod Frankrig. Da kampen mod Tjekkiet trak mange resurser på start-11eren, og vi ville have alle kræfter i brug, blev en genial plan af Egon Olsenske dimensioner udtænkt, hvortil 5 etablerede spillere blev sparet.... i 1. halvleg. Med et overdrevent destruktiv og fysisk udgangspunkt, hvor fransk frustrationen skulle fremprovokeres, og al tempo skulle reduceres, gik vi til kampen med ild i øjnene, iført MIK dragt og trukne stave.

Det var ikke træner-teamets mest stolte øjeblik, men helt bestemt mest snedige, for planen lykkedes til punkt og prikke. Pigerne gik upåagtet og respektløst i krig og sloges ubarmhjertigt så blodet flød. Til tider mindede opgøret mere om en "Men In Black" demo end en fodboldkamp.

Præcis som på taktiktablen blev et af utallige clearinger kanoneret ud af farezonen – op til en utrættelig Melina Lemonakis, der headedede bolden videre til en pihurtig Celine Dalsten. Betjenten fra Næstved, som aldrig svigter, var nu alene med en panisk fransk keeper, der nemt blev passeret til "fortjent" dansk føring. Dog blev presset for stort kort før halvleg, hvor den danske offside-fælde kiksede, og den kvindelige Benzama fik frit løb mod ellers storspillende målmand Ida Rindum, som tidligere i halvlegen havde pillet et straffespark. 1-1 ved pausen var i den grad tilfredsstillende, og med den mest risikofyldte del af planen opfyldt, blev gameplan - part 2 iværksat.

Med overraskelsesmomentet på vores side skiftede Danmark et halv hold ud kort efter pausen, og gav plads til mere kreative og boldsikre spillere, hvorpå planen var at skifte diametralt udtryk og blive spildominerende længere fremme på banen mod et mere træt fransk mandskab.



lid ind i pigerne, som var bagud 0-2. Et par justeringer til 2. halvleg og Danmark fik rykket spillet frem på banen, hvilke gav udbytte et kvarter før tid, da den tidligere HB Køge og Fortuna Hjørring-spiller, Celine Dalsten, drev gæk med et tøvende norsk forsvar. På kanten af feltet sendte hun en midterforsvarer efter pølser med skudfinte, for derefter på arrogant vis at lægge bolden i det lange hjørne til stillingen 2-1.

Spændingen steg til et nyt højdepunkt, da Tjekket samtidig havde reduceret til 2-2 mod Frankrig, hvilke betød, at ét mål til Danmark eller ét mål til Tjekket ville sende os videre.

Det var en træt dansk holdleder, som løb i pendul-fart mellem stadion og bane 2 for at viderebringe statusmeldinger. Desværre udeblev miraklet, og Danmark måtte nøjes med 3. pladsen i puljen, og en kamp om EPMS 5.plads mod Storbritannien lørdag eftermiddag.

Det var et skadesplaget og svækket dansk landshold, som var udmattet efter 3 drabelige puljekampe. Dog var pigerne fuld af gåpåmod og var sultne efter sejr, da vi lørdag tog mod Storbritannien. Endnu en gang udnyttede Celine Dalsten sin hurtighed, og bragte Danmark foran 1-0 i første halvleg. Men de mange kampe på det hårde kunststof medgjorde, at der ikke var mere diesel på det danske landsholdstog i 2. halvleg, hvortil Storbritannien fik overtaget og vendte kampen til en 1-2 sejr.

På trods af nederlaget kunne et stolt debuterende træner-team, se tilbage på en helt igennem fantastisk uge med nogle fantastiske kvinder, som gav alt for Dansk Politi og drømmen om medaljer. Med en debutsejr og tre snævre 2-1 nederlag mod Europas politi-fodbold-elite, samt det bedste danske resultat nogensinde (herrer inklusiv), kan man ikke lade være med at tænke stort for fremtiden.

Planen lykkedes, men... præcis som i Champions League og andre mesterskaber er det svært at lægge snedige taktikker, og samtidig tage højde for ubekendte omstændigheder – især når modstanderne råder over Karim Benzema's lillesøster. Kort før tid gik den franske angriber solo ved midterlinjen og ene-hændig afdrilede et dansk forsvar og scorede til slutresultat 2-1. Da slutfløjtet kom, og en hysterisk tricolore-delegation storjubilende samlede sig nær spillerboksene, stod skuffelsen malet i ansigtet på et ukueligt kæmpende dansk mandskab. Realiteten var, at vi nu var tvunget til at hente alle 3 point mod et frygtindgydende og storspillende norsk mandskab, som samtidig havde ydmyget Tjekket.

Alle kræfter blev sat ind på en sejr og dermed en semifinal-plads, men træerne gror som bekendt ikke ind i himlen. Et bravt kæmpende dansk mandskab kunne ikke modstå en hel halvleg med norsk dominans, hvorpå pausen gik med at pumpe selvtil-





STOR TAK TIL

Sandra Eriksen
Rikke Christensen
Fatima Al-Foul
Mille Seehausen
Celine Dalsten
Christina Hartmann

Trine Seistrup
Anna Fisker
Ida Rindom
Tanja Street
Nadia Poulsen
Simone Staal

Michaela Schnack
Maja Ehmsen
Melina Lemonikas
Heidi Stampe
Diana Darwish
Laura Søgaard

Christian Meyhoff – Cheftræner
Mette Brix – Ass. træner
Christina Andersen - DPIF delegerede
Louise Holm Pedersen - Fysioterapeut

Kvindelandsholdets næste store opgave finder sted i Sverige - maj/juni 2024, hvor de nordiske mestre skal findes hos både kvinder og mænd.

Ved EPM blev der trukket lod til mændenes EPM 2023 i Newcastle. Herrernes chance for at plagiere kvindernes flotte resultat, har aldrig været større, idet Danmark, i deres eneste kvalifikationskamp, skal møde vinderen af Østrig og Monaco. Mon ikke en tur til Nordengland kunne friste de fleste kollegaer til at melde sig under landsholdfanen og DPIFs fodboldudvalg?

Hermed en opfordring til alle kollegaer om at gøre DPIFs fodboldudvalg bekendt, hvis kollegaer M/K med ekstraordinære fodboldeverner eller tidligere professionelle boldekvilibrister sidder og gemmer sig på mørke kontorer rundt om i landet.

Jakob Søndergaard (JS0006)
Kristian Gade (KGJ006)
Christian Meyhoff (CMA016)
Mette Brix (MBR069)

Ligeledes tilskyndes alle kredse og afdelinger at tilmelde sig PDM i 7-mandsfodbold, som afvikles torsdag den 29. september 2022 i Horsens.

Jonas Vangsgaard (JVA009)
Daniel Ganji (DGA003)



Motionsuge og Firmastafet

Chefpolitiinspektør Jacob Ipsen på op-løbsstrækningen under Firmastafetten



Hygge ved Firmastafetten



Romeopatroljen i fuld udrustning på vej over målstregen under Firmastafetten



AF Jens Ø. Rasmussen, formand Bornholms Politiidrætsforening
FOTOS fra div. deltagere

Med starten af corona begyndte starten på motionsuger ved BPI (Bornholms Politiidrætsforening). Vi afholder nu hvert år to motionsuger, en om foråret i uge 23 og en om efteråret, som falder sammen med AM ugen (Arbejdspladsernes Motionsdag). Vi har valgt at lægge to forskellige temaer ned over ugerne, om foråret vil vi gerne motivere vores medlemmer til at prøve nyt og give den en ekstra skalle med motionen, og om efteråret vil vi bare gerne have så mange så muligt til at dyrke lidt motion.

Reglerne er simple; begge uger kan man gøre sig fortjent til maksimum 7 lodder, maks. 1 om dagen, i lodtrækningspuljen om 10 gavekort på 300 kr. til Sport24.

I uge 23 skal man for at gøre sig fortjent til et lod, lave noget motion ud over det man plejer, og det skal minimum være over 30 minutter. Dvs. plejer man at cykle på arbejde, gælder det ikke, gør man dog denne cykeltur til noget mere, ved at cykle en omvej eller stoppe hver 5 minut og tage strækkere, så er man berettiget til et lod.

I AM ugen skal man "blot" dyrke over 30 minutters motion for at få et lod.

I begge uger laver BPI særlige arrangementer, hvor man kan gøre sig fortjent til lodder på en anden måde, der måske ikke holder sig inden for de normale regler. I AM ugen 2021 kunne man få lodder, hvis man deltog i Dansk Firmaidræts 10 i 12 motion, og i uge 23 kunne man få et lod ved at deltage i Bornholms pendant til DHL, Firmastafetten.

Vi stoler på hinanden, så derfor er det op til den enkelte at indmelde deres aktiviteter til vores funktionspostkasse. Når ugerne er omme, foretager vi lodtrækning ved livestreaming i vores gruppe på Facebook, så alle kan se med.

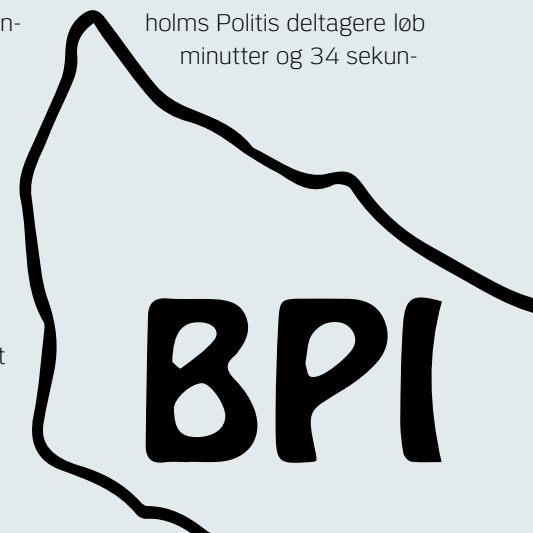
UGE 23 2022

I år var første år, hvor vi lagde forårs ugen i uge 23, dette fordi den så kunne falde sammen med Firmastafetten.

Sammen med Bornholms Politi betalte BPI det fulde beløb for alle, som ville deltage og sørgede for flæsketeggs sandwich og øl eller sodavand efter løbet. I 2021 stillede Bornholms politi med ét hold, i 2022 stillede vi med 7 hold, og vi havde en rigtig hyggelig aften bagefter. Alle, der deltog ved stafetten, var berettiget til et lod selv om det tog dem under 30 minutter at løbe de "kun" 3 km.

Vinderholdet blandt Bornholms Politis deltagere løb 3x3 km på bare 38 minutter og 34 sekunder.

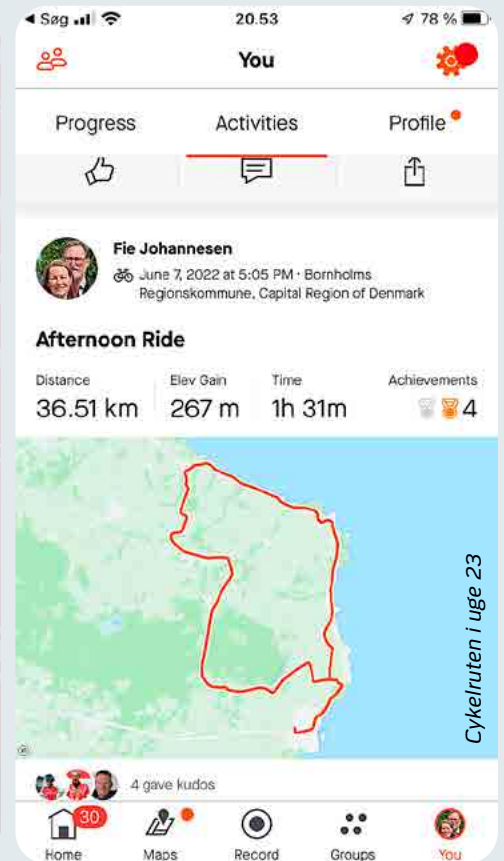
Øverste ledelse stillede også med et hold, her kan det nævnes at vores politidirektør, Martin Graversen, løb sin runde på 10 minutter og 20 sekunder, det var dog ikke nok til at



ved Bornholm PI



Vinder af foto konkurrencen



trække holdet op på mere end en intern 6. plads. Sidste pladsen blev indtaget af et hold, som havde fået lov til at løbe i fuldt reaktionspatruljeudstyr.

Under hele uge var mange af vores medlemmer gode til at dele deres aktiviteter i vores Facebook gruppe, så vi kunne holde hinanden motiveret. Da ugen var omme, var der 21 personer, der havde indmeldt deres lodder til BPI og det blev til i alt 90 lodder i puljen.

Lodstrækningen foregik via et lykkeshjul på nettet, hvor alle var tæstet ind med deres navn det antal gange, som de havde lodder. Man kan kun vinde én gang, så da lodstrækningen var omme, kunne vi give en præmie til næsten 50% af alle vores deltagere.

Hele ugen havde vi også lavet en fotokonkurrence om et særskilt gavekort på 500 kr. til Sport24, det bedste indsendte billede blev udfundet af BPI bestyrelsen. Vi landede på et billede, der fik os til at grine, og samtidig viste, at man sagtens kan lave motion med sine børn og endda også støttede et godt formål.

EKSEMPLER PÅ INDBERETNINGER

En der ville blive godkendt:

4 lodder

Mandag: 35 minutters cykeltur til arbejde, ekstra gas fordi det er uge 23

Tirsdag: 5 km, 25 minutter, løb i Nordskoven + 10 minutters strækker, mave, squat øvelser

Torsdag: Firmastafetten sammen med XXX og YYY

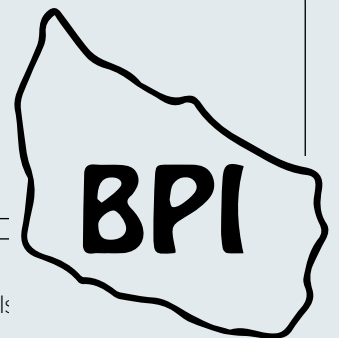
Fredag: 60 minutters gåtur med hunden, flere gange ekstra rask gang fordi det er uge 23.

En der ikke ville gå:

Mandag: pulsen op fordi jeg faldt ud af sofaen, der gik 30 minutter inden jeg havde normal puls. Ekstra skalle fordi jeg ikke plejer at falde ud af sofaen i forbindelse med min middagslur.

Tirsdag: 30 minutters gå tur med hunden. Sofus havde fået vægtvest på fordi det er uge 23.

Onsdag: 45 minutters cykeltur til arbejde som jeg plejer, jeg slog elmotoren til fordi det er uge 23.



TAK FRA BPI

Vi i BPIs bestyrelse er nogen gange kede af, at vi "kun" har 21 deltagere til vores motionsuge.

Vi skal bare huske, at BPI tæller i alt 85 medlemmer. Det giver os faktisk en deltagelse på ca. 25%

Så faktisk er vi stolte over det store arrangement og støtte vores medlemmer udviser til motionsugen og andre arrangementer.

Vi glæder os allerede nu til at lave næste motionsuge, og se om vi kan få endnu flere til at være med.



2 politidrætsforeninger mø





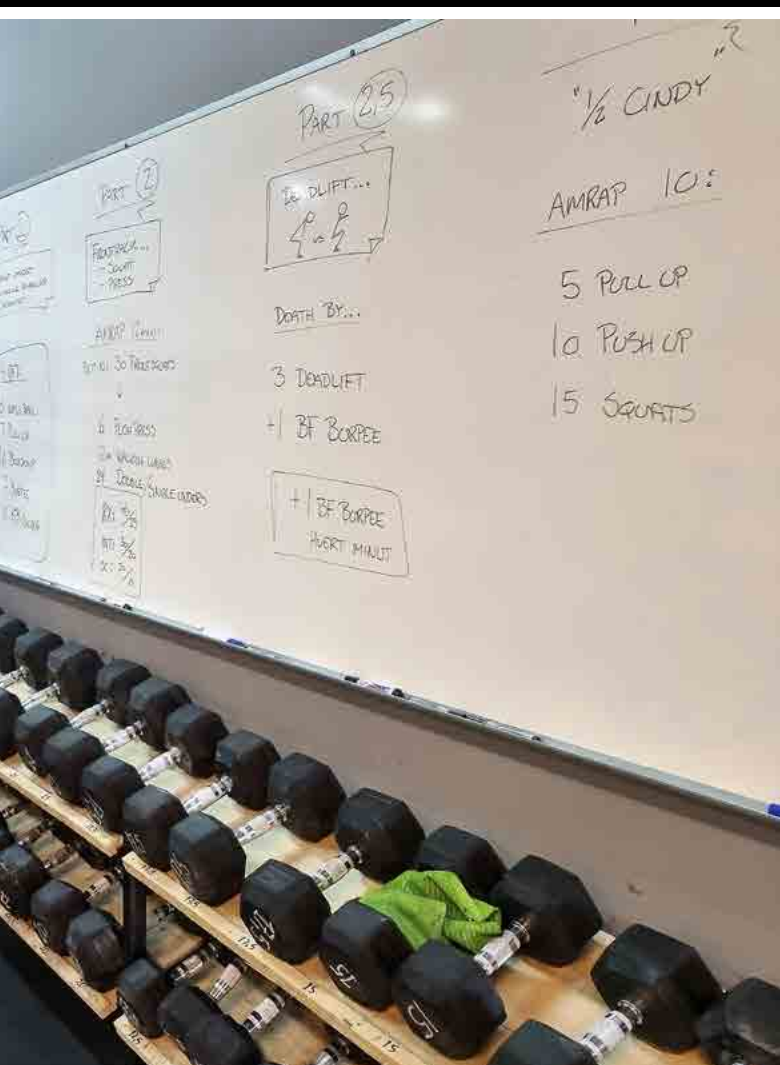
TEKST og FOTOS Jesper Greve,
Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

Den 31. maj var der inviteret til fælles crossfit dag i Crossfit8800 for medlemmer af Skive- og Viborg Politis idrætsforeninger. Målet for dagen var en aktiv oplevelse sammen, som kunne binde kollegaer tættere på hinanden på tværs af to sammenhængende lokalstationer.

Desværre var der et stort frafald på dagen, som det ofte sker grundet diverse personlige og tjenestemæssige udfordringer, men der var mødt tolv glade crossfit motionister op, seks fra hver lokalstation, til en hyggelig og hård dag med crossfit.

Folks niveau var meget forskelligt, der var nogle, som prøvede kræfter med crossfit for første gang, mens andre var særdeles rutinerede. Alligevel var det lykkedes for Martin fra Crossfit8800 at sætte et program sammen, som var krævende, udfordrende og ikke mindst lærerigt for alle uanset niveau.

des til fælles idrætsdag



Crossfit8800 dannede perfekte rammer for en aktiv dag i crossfitens tegn. I løbet af dagen blev der afholdt 5 WOD's, dvs træninger med fokus på forskellige elementer i crossfit, herunder styrkeløft, cardio-træning og løfteteknik. De var dog af kort varighed og overskuelige for alle, og de blev indledt med grundig instruktion i, hvordan de forskellige øvelser skulle laves. Men efter 5 timers intensiv teknikøvelser og træning, afbrudt af små pauser undervejs, var det tydeligt at alle, tykke som tynde, nybegyndere som garvede, var ved at være kørt godt trætte.

Under arrangementet var der indkøbt forplejning, som bestod af letfordøjeligt pasta og salat, samt en goodiebag fra Purepower til alle deltagere, som kunne holde blodsukkeret nogenlunde stabilt. Humøret var højt hele dagen igennem, og målet om at møde kollegaer fra de sammenhængende lokalstationer på en sjov og aktiv måde blev til fulde indfriet. Der var stor tilfredshed med arrangementet, og vi håber på at kunne gennemføre arrangementet igen til næste år. Måske med udvidelse til de øvrige lokalstationer i Midt- og Vestjylland?

EVENTYRLØBET I ODENSE



TEKST og FOTOS Christina Andersen, formand Fyns Politi Idrætsforening

Endelig kom vi afsted igen til Eventyrløbet. Et løb, som Fyns Politi Idrætsforening har deltaget ved i mange år, så der var glæde og forventninger til start i år. Konceptet var ændret således, at vi skulle leje os ind i et opsat telt, hvor der også var andre foreninger i samme telt. Så i år skulle vi ikke ud og sætte telt og borde og bænke op, og pakke ned igen, og det var sådan set rigtig rart, for vejret var ikke helt med os i år. Lige før de sidste løbere kom over målstregen, kom der regn – meget regn. Heldigvis var teltet så stort, at vi lige kunne få vores grill ind i tørvejr, for grillpølser skal der til, når vi er til Eventyrløb, ligesom øl, vand, kaffe og brunsviger er blevet en tradition. I år havde Dyrehauge bestemt, at vores trøjer skulle være grønne, og de var faktisk super flotte!

Fyns Politi Idrætsforening har familiemedlemskaber, så det er også en tradition, at der kommer børn med til Eventyrløb, ligesom vi har vores pensionister, der med glæde kommer ud for at løbe om den bedste tid – således også i år, hvor Egon Nielsen satte Mette Hansen i stævne på en 10-kilometer. Billedet med Egon og Orla på vej tilbage til teltet, taler vidst for sig selv.

Vi fik også besøg af nogle af vores kollegaer, som måtte passe tjenesten, medens vi andre hyggede. De skulle selvfølgelig også lige have en grillpølse med på vejen. Således blev grill og hygge-koncept prøvet af igen, før vi byder til løb igen den 24. august til DHL-stafet på Engen.

Tak for deltagelse og en hyggelig Kristi Himmelfart med Eventyrløb 2022.





DE EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I LANDEVEJSCYKLING



FORRYGENDE flotte cykelløb...

Ja, det var jo overskriften efter de Danske politimesterskaber i landevejscykling den 23. og 24. maj i Brædstrup i Midtjylland. Det var samtidig en generalprøve på De Europæiske politimesterskaber i landevejscykling, der skal afholdes på den samme rute med epicenter på Hotel Pejsegården i dagene den 8.-12. september 2022. Der er positivt tilmeldt hele 16 nationer fra Europa.

AF Jørgen Guldborg, formand Rigspolitiets Idrætsforening
FOTOS Dansk Politiidrætsforbunds arkiv

NU er overskriften 'cykelløb' på internationalt niveau, når 16 nationer tårner sammen i dagene den 8.-12. september 2022, hvor de skal konkurrere både i tidskørsel og linjeløb på både dame og herresiden.

De udtagne ryttere fra Danmark samt holdleder, mekaniker og massør:

- **Tabita** Hartmann-Hansen Midt- og Vestsjællands Politi
- **Martin** Asvig Pedersen Østjyllands Politi
- **Jakob** Yding Hoffmann Østjyllands Politi
- **Mike** Christensen Københavns Politi
- **Jakob** Skinderholm Anthonisen NSK
- **Lars** Lund-Andreasen Østjyllands Politi
- **Andreas** Rasmussen Nordsjællands Politi

Reserver:

- **Rasmus** Studsgaard PET
- **Brian** Falkeborg Vibjerg Københavns Vestegns Politi

Holdleder: Jens Nygaard Svenningsen

Mekaniker: Lasse Hartmann-Hansen

Massør: Rasmus Kragh, Velo Massage



De Europæiske politimesterskaber i landevejscykling

Den 8.-12. september 2022
Brædstrup

SPÆNDENDE CYKELLØB I SEPTEMBER 2022

Dansk Politiidrætsforbund er vært for et af de helt store arrangementer i europæisk regi i 2022. Det drejer sig om enkeltstarten og linjeløbet til De Europæiske politimesterskaber (EPM) i landevejscykling. Arrangement er henlagt til det skønne område i og omkring Brædstrup i Midtjylland.

Der konkurreres om trofæet hos både damerne 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.

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 Vestjyllands Politi, Østjyllands Politi, Sydøstjyllands Politi samt Rigspolitiet.

En spændende sammensætning der sætter samarbejdsevnerne på prøve.

ARBEJDSGRUPPEN...

Personificeret i **Ole** Kjær Jacobsen, **Jens** Claumarch, **Lars** Albert Bisgaard, **Jesper** Holst Ginnerup, **Kasper** Johan Matthiesen, **Jakob** Yding Hoffmann, **Hans** Kristian Hoffmann, **Henrik** Skovlod Bandsholm, **Jens** Svenningsen og **Jørgen** Guldborg.

SAMARBEJDE, KOMMUNIKATION OG DEN GODE VILJE

En så bredt sammensat gruppe er uundgåeligt udfordret i forhold til præcis kommunikation, niveau forskelle i forhold til det at arrangere cykelløb samt vores forskelligheder. Derfor var de Danske politimesterskaber en rigtig fin generalprøve og en god mulighed for at få prøvet tingene af, inden det store slag skal finde sted i september. Læringen fra DPM er rigtig fin at have med i den videre planlægning.

Det gode er at flere politiidrætsforeninger har budt ind på opgaven og indgår i arrangementet.

Vi vil gøre os umage for at skabe de (aller)bedste rammer for et uforglemmeligt EPM.

Horsens Politiidrætsforening stiller med et stort hold af **uundværlige** flagposter.

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 i Brædstrup i Midtjylland.

Det bliver stort, flot og forrygende politimesterskaber samt spændende dage i september i Brædstrup.

Rute, ruteanimation og den officielle Facebook o.a. er linket op på rpif.dk





*Glaed jer til et
fantastisk arrangement!*



Idrætsnyheder

PI København



Forhindringsløb / Nordic Race

**OCR (Obstacle Course Racing) - eller forhindringsløb
- er en disciplin, hvor alsidig og funktionel træning er i sit højsæde.**

AF Henrik Jolin-Laursen, PI-København
FOTOS Nordic Race

Træningen op til at skulle løbe Elite Qualifier - altså et kvalifikationsløb, hvor man skal bevise, at man er god nok til at løbe i Elite-Heatet - bestod af en blanding af forskellige træningspas. Heriblandt løb, intervalløb, styrketræning og kropsvægtstræning. Fordelingen heriblandt har været meget ligeligt fordelt. Med ca. 12-15 timers træning om ugen startende 9 måneder forinden det første forhindringsløb i 2022 skulle afholdes d. 14. Maj 2022, var det endelige mål at kvalificere sig til EM og VM i den nærmere fremtid. Dette opnås ved en placering i Top 20 i Elite-heatet ved et officielt afholdt forhindringsløb, f.eks. Nordic Race.

Den 14. maj blev der afholdt Nordic Race ved Amager Strandpark. Uden nogen idé om, hvor gode ens konkurrenter i Qualifier-heatet var, eller om ens egen træning havde været ordentligt tilrettelagt, var der ikke andet at gøre end at stole på sig selv, sin træning og så ellers bare "æde sig selv" så snart startskudet havde lydt. Træningen gav pote med en pæn placering til følge.

Næste løb var ligeledes Nordic Race, men denne gang d. 18. juni i Aarhus. Her endte det med en 1. plads i Qualifier-heatet. Følelsen af at have sat sig noget for øje og at have trænet målrettet mod samme mål i 9 måneder for herefter, at kunne se ens hårde arbejde bære frugt var yderst tilfredsstillende.

Sporten kan ligeledes opleves og nydes i et mere afslappet og roligt format, som ikke er præget af konkurrence og tidspres. Dette kaldes "Open Race". Dette format er det som 98% af alle deltagerne til Nordic Race oplever. Her løber de fleste som et hold sammen med deres venner og kollegaer. I dette Open Race formatet er det ligeledes tilladt, og yder mere opfordres der til, at man hjælper hinanden, således at alle får en sjov oplevelse gennem alle forhindringerne.

Stævneplads i gården til Koldinghus med start, skiftezone og mål ved sprintstafetten



Deltagere og hjælpere ved stafetten



Stævnepladsen i gården til Koldinghus med start, skiftezone og mål



WOC - verdensmesters



Sidsteposten ved indløbet til mål ved kvalifikationsløbet til den senere sprintfinale i Vejle



De vindende stafethold - guld, sølv og bronze til hhv. Sverige, Storbritannien og Norge



Glade hjælpere fra PI-København



Hele hjælperholdet i klubtøj

kaberne i sprintorientering

AF Jørn Lind, PI-København

FOTOS Camilla Rath Nielsen og Jørn Lind, begge PI-København

Vi var i alt 15 deltagere fra PI København, som havde valgt muligheden for at få en stor oplevelse med de bedste orienteringsløbere fra i alt 42 lande – heraf nogle så langt fra som Australien og New Zealand.

Der skulle over seks dage løbes i alt tre sprintkonkurrencer: stafet, knock out og individuel, og løbene skulle afvikles i henholdsvis Kolding, Fredericia og Vejle kun få dage før også Tour de France ramte Kolding og Vejle – en meget stor "mundfuld" for de to byer.

I forbindelse med verdensmesterskaberne var der forud mulighed for deltagerne at løbe i andre byer, for at deltagerne kunne gøre sig bekendt med de danske forhold. Orienteringskortene er tegnet efter en norm, der er internationalt gældende, men som tilskuer under løbet i Vejle kunne jeg konstatere, at bl.a. deltagere fra Columbia ikke var helt opdateret på betydningen af kortets symboler, da flere deltagere tydeligvis var usikre på, om de måtte passere et lavt rækværk på vej til mål.

Fleere orienteringsklubber fra området var gået sammen om det store arrangement, men da der skulle bruges omkring 650 hjælpere, var det nødvendigt at bede om hjælp udefra.

Vi var otte løbere fra PI København, der boede sammen i et lejet sommerhus, og vi havde tilbudt vores hjælp til arrangementet. Der skulle bruges mange hjælpere til at bevogte posterne i byen, så de ikke blev fjernet eller flyttet af uvedkommende, men vi fik opgaven med bevogtning af overgange og udløb fra porte – alt i nærheden af stævnepladserne, så de fleste af os havde mulighed for at følge konkurrencen. Der var opstillet tribune og storskærm på stævnepladsen, hvor der var mål, og ved finalen i knock out-sprinten også startrampe.

Som tilbud til tilskuere og andre interesserede var der i forbindelse med verdensmesterskaberne mulighed for at løbe sprint i de tre byer, ligesom der var løb i tre af skovene i nærheden – altså seks løb på seks dage, og de fleste af os var tilmeldt alle løbene.

Det blev således ikke nogen "søndagsudflugt", da vi de fleste dage ud over at løbe også skulle hjælpe på stævnepladserne både om morgenen og om aftenen. Jeg tror, at vi alle var lidt brugte efter ugens oplevelser.

Det var en stor oplevelse af følge de dygtige løbere både i byen og på storskærmen, hvor der blev vist liveoptagelser af løberne samtidig med, at deres vejvalg blev vist på et orienteringskort.

Der var meget stor ros til Tour de France i Danmark og de danske tilskuere, men hvis man havde fulgt sprintløbene på svensk TV eller TV2 Sport X havde man kunnet se, at danske klubber også er i stand til at lave et andet internationalt arrangement af høj kvalitet. Så vidt jeg kunne konstatere, blev arrangementet slet ikke nævnt af hverken TV2 eller DR, og selv om der ikke denne gang kunne gives medaljer til danske løbere, fortjente et flot verdensmesterskab på dansk grund ikke at blive forbigået på den måde.

Resultater m.v. for publikumløbene (WOC Tour), kan bl.a. findes via linket tour.woc2022.dk/da/etaper-2/etape-1-da/



Skæbnekampen i bowling



Holdene forbereder sig med lidt småsnak holdene imellem inde opvarmningen går i gang.



Opvarmningen er i gang.

AF Karin Vinsløv, PI-København, Bowlingafdelingen
FOTOS Flemming Nielsen, PI-København, Bowlingafdelingen

Som nogen af jer nok husker fra sidste PI Nyt, var damernes sidste kamp (24. maj) i grundspillet et sandt drama. Den protest vi nedlagde, trak vi tilbage igen, da flere eksperter i turneringens spilleregler udtalte, at reglen om at spilleren på de forskellige hold ikke må flyttes, ikke gælder mere. Vi skulle altså spille en sidste kamp mod det andet hold (Lucky, Herning), der lå til nedrykning.

Om søndagen den 25. maj efter vores sidste kamp i grundspillet, fik vi at vide, at nedrykkerkampen skulle spilles inden onsdag den 1. juni. Ja, der var ikke tid til den store planlægning, og Stine tog et stort ansvar med at planlægge dato og tid. Det var ellers Dansk Bowling Forbunds opgave. Forbundet var sørgeligt fraværende, det eneste de kom ud med, var at kampen skulle afgøres i Odense bowlinghal på Møllemarksvej og hvilken olie profil, der skulle spilles på. En olie profil fortæller om længden og bredden og mængde af den olie, der bliver lagt på banerne med en maskine, som er kodet til den bestemte profil.

Vi blev enig med Lucky om at spille kampen søndag den 29. maj kl 12.00. På holdet var Stine, Heidi, Dorthé, Camilla, Anne, Lotte og jeg.

Planlægningen om hvem der skulle køre i hvilke biler, og hvem der har plads til bowlingkuglerne (7 spillere = 44 kugler = 14 kugletasker = 3 biler) kom på plads i løbet af ugen. Klubben havde arrangeret en lille gruppe supportere på 11 personer til at komme og heppe og sprede go' stemning i bowlinghallen.

Søndagen kom. Jeg kørte alene mod Odense med Dorthés, Camillas og mine egne kugler. Der var en anelse nervøsitet i bilen. Ikke så meget over kampen, men mere over den nyåbnede let-

bane og historierne om lige-ved-og-næsten-uheld. Jeg mødte ikke "sporvognen", men der var lige et lille spændingsmoment. Jeg skulle på et tidspunkt svinge til venstre og regnede med, at jeg skulle over på den anden side af sporerne. Det skulle jeg ikke. Fik i sidst øjeblik set, at vejbanen lå før sporerne og fik lavet en lille nøddrejning i tide. Godt det var en stille trafik dag. Alle tre biler ankom til bowlinghallen inden for små 10 minutter og vel ankommet i det dejlige solskin, spiste vi lidt medbragt frokost udenfor hallen.

Klokken nærmede sig spilletid, så vi trak ind i hallen og gik i gang med forberedelserne. Nogle skulle klæde om, andre skulle strække ud og løsne nogle stive muskler. Dommeren, Luckys holdleder og Stine skulle have nogle småting på plads.

Uret slog 12 og kampen gik i gang. Vi skulle spille 6 serier (= 48 point), men havde det ene hold flere point end det andet hold kunne nå at indhente, ville kampen blive stoppet. Første serie, godt hjulpet af vores heppehold, gik helt fantastisk. Vi vandt alle 8 point. Selv om heppeholdet gjorde, hvad de kunne, gik det desværre knap så godt de næste 3 serier, hvor vi kun vandt 6 ud af 24 point. Lidt bedre blev det i 5. serie, hvor vi delte pointene, 4-4. Det vil sige, at inden sidste serie stod tavlen på - PI 18 point - Lucky 22 point, så vi skulle altså vinde den sidste serie 8 - 0. Øv øv ØVØV, vi var simpelt hen ikke gode nok, vi missede blandt andet alt for meget, så vi tabt 2 - 6. Lucky vandt 28 - 20 og bliver oppe i Ligaen og vi rykker ned i 1. division. Dobbelt ØVØV er, at vores dame 2 hold rykker ned i rækkerne og blive delt i et 4 mands- og et 3 mandshold.

Efter al den spænding og frustration var vi godt sultne og alle tog på Vivaldi for at spise og hygge os.

Tour de Storebælt



AF Dorte Schack Schultz, PI-København, Cykelafdelingen
FOTOS Dorte Schack Schultz, PI-København, og Sportstiming

Flere organisationer inden for cykling fik den idé, når nu Tour de France kom til Danmark, så skulle den almindelige dansker, der elsker at cykle have mulighed for at køre en af etaperne. Det blev 2. etape, som blev kørt af Tour de France-feltet den 2. juli 2022 med start fra Roskilde og mål i Nyborg samlet 200 km.

Der ville være mulighed for at køre tre forskellige længder af ruten: 200 km start fra Roskilde, 100 km start fra Kalundborg, 25 km start fra Korsør, og alle sluttede af med at køre over Storebæltsbroen med mål i Nyborg.

Den 1. juli 2021 blev der frigivet 16.000 billetter til Tour de Storebælt 2022. Der ville blive rift om at få fat i de billetter, og jeg sad klar kl. 10.00, og der var allerede kø til at komme ind på Sportstiming og få billetter. Billetterne var meget hurtigt udsolgte.

Det lykkedes mig at få fat i 3 billetter. Inden havde jeg overtalt min mand Erik Schack Andersen og hans far og min svigerfar Jan Schack Andersen til at køre 100 km sammen med mig, hvor vi startede i Kalundborg. Vi syntes, at 100 km var passende og rimelig nemt at komme igennem. Det skulle være en oplevelse at komme over broen på det sidste stykke, og jeg tror ikke, at det ville opleves lige så godt, hvis man havde kørt fra Roskilde

på 200 km ruten. Jeg havde købt billet, hvor jeg skulle holde et snit på 26 km t. og Erik og Jan havde fået billetter til at køre 28 km t. i snit. Man kunne vælge mellem følgende hastigheder: 24-26-28-30 km t. i snit. Vi valgte dog at køre sammen, for det var nemmest, når vi kom i mål og skulle videre, og godt vi gjorde det.

Tidlig forår fik vi mulighed for at tilkøbe os forskellige services til løbet, såsom transport til og fra løbet med cykel, bagage og bus. Vi valgte at tilkøbe, at vi fik vores cykler og os i busser transporteret tilbage til Kalundborg efter løbet. Erik og Jan var noget skeptiske for, hvordan de ville løse den opgave med så mange mennesker, der skulle transporteres tilbage til de forskellige steder, og om vi skulle vente længe for komme afsted fra Nyborg igen. Jeg tog det med mere ophøjet tro på, at det nok skulle gå, og vi måtte tage det, som det kommer. Det vender jeg tilbage med, hvordan det gik.

Ja så var det bare om at holde træning ved lige og være klar til dagen. Dagene op til løbet blev vejrudsigten ret ofte studeret og med krydsede fingre for godt vejr. Vi kunne godt regne ud, at der ville være vind på Storebælt. Det, som vi var mest spændte på, var, hvor meget og hvor den kom fra. Vi håbede på, at solen skinnede, og det var lunt vejr at køre i. Vejret viste sig fra



den gode side, ingen regn, solen skinnede, og vinden var fra vest. Så der ville være modvind på Storebælt, og det var meget bedre en sidevind, da det kan skabe mere uro/farlige situationer, når så mange skulle over broen, og ikke alle er vant til at køre i sidevind.

Så kom dagen den 11. juni, hvor vi endelig skulle køre turen. Solen skinnede, ikke ret meget vind, cyklen var gjort klar, maven fyldt op med gode sager og afsted mod Kalundborg.

Efter vi havde fundet parkering, cyklerne var klar og tasken på ryggen med skiftetøj mm, kørte vi ned til startområdet, afleverede taske og mærkede stemningen fra alle de andre spændte og glade cykelryttere, som også var klar på denne dag.

Der var omkring 6000 personer, som skulle starte fra Kalundborg inkl. Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik. Vi så ham ikke, da han startede i front.

Kl. 14.45 var der fælles start, hvor vi fandt den boks med den hastighed, som vi havde valgt at køre. Ved sådan en fællesstart med så mange mennesker, er det om at være meget obs, have tålmodighed, overblik og bare følge trop. Efter få kilometer løsnede det op, og vi fandt en god hastighed i en gruppe, hvor man kunne køre godt sammen, og som passede til os. Vi kørte først rundt om Kalundborg på en sløjfe på omkring 25 km med masser af bakker og virkelig flot udsigt. Derefter var det syd på mod broen, hvor vi cyklede ad virkelig smukke veje med rigtig mange mennesker, som klappede, heppede, havde





"putte sig" ind bag andre og blive "suget med". Jeg kan fortælle, at jeg var en smule træt og synes, at den lavbro er lang, selvom den kun er omkring 8 km. Jeg ville bare gerne i mål, og det kom vi i god stil.

Sikke en lykkfølelse der kom op i mig, for det er en oplevelse jeg kun ville få "once in a lifetime".

små fest arrangementer og andre sjove og hyggelige indslag. Det gjorde, at man blev helt "høj", når man så de mange mennesker, og det gav smil og ekstra "krudt" i benene med den oplevelse.

Da vi nåede 50 km var der depot til at tanke op med væske og lækkerier og her kunne vi komme på toilet. Her oplevede vi, at vi måtte hoppe af cyklen 500 meter før depotet og måtte gå i gåsegang for at komme dertil. De havde valgt at lægge depotet i et område, hvor der var sommerhusområde og meget små veje. Og når der er så mange mennesker, som skal igennem, gav det flaskehalsproblemer. Mange blev irriteret, og nogle skulle prøve at mase sig igennem. For mit vedkommende valgte jeg at bruge den tid på at komme frem til depotet at tage nogle billeder, tale med andre, holde det gode humør og bare følge strømmen. Det kunne ikke betale sig at blive sur og træls, for det ville ødelægge resten af turen. Da vi kom til depotet, var der lige tid til at komme på toilet, fylde væske på flasker og lige indtage nogle af de ting, som der var stillet frem, og der var mange gode sager at vælge imellem - udmærket forplejning.

Op på cyklen igen og derefter var 50 km tilbage, og ude i det fjerne kunne vi se Storebæltsbroen, og inde i min mave kom der en smule sommerfugle: for hvordan ville det være at komme op på broen på cykel? Ville det være slemt med vinden, og mange andre tanker for gennem mit hoved. Da vi kom frem til Korsør, var der kun 25 km tilbage, så var der bare derudaf på broen. Broen stiger med 2 % hele vejen op til midten af højbroen mellem de to pyloner. Det var en smuk tur op, og jeg mærkede ikke modvinden ret meget. Modvinden kunne mærkes, da vi skulle nedad igen og på lavbroen, så var det bare om at

Så var det om at komme op til den store plads, hvor der var udlevering af medaljer, t-shirt og vores fælles bagage. Vi fik hurtigt lidt at drikke og spise. Herefter kørte vi nogle kilometer ud til et industriområde, hvor der var lastbiler og turistbusser klar til at køre os tilbage til Kalundborg. Der gik ikke lang tid, før vores bus kørte os tilbage fyldt med trætte og glade mennesker. Der var lidt kø for at komme over broen, men det gik fint, og da vi kom til Kalundborg, var vores cykler også kommet, så det var nemt at komme derfra. Jeg har læst og hørt fra andre, at der havde været en del kaos og ventetid for andre for at komme hjem fra Nyborg til både Kalundborg og Roskilde. Det er selvfølgelig ærgerligt, men vi har bare været heldige.

Vi var hjemme over midnat og fyldt op med en oplevelse rigere og 100 km mere i benene.

Efter min mening så har arrangementet været en super oplevelse og håber, at alle de andre fra PI-København, Cykelafdelingen har haft en god oplevelse, om de har kørt 100 eller 200 km.



PI FLOORBALL





TEKST og FOTO Lasse Kallehauge, PI-København, Floorballafdelingen

PI Floorball er et floorballhold med plads til alle. Vi har spillere i alle aldre, og folk kommer med forskellige erfaringer og færdigheder inden for floorballspillet. Det gør, at der altid er plads til hygge og godt humør, men også at alle er målrettede og fokuserede til hver træning. Vindermentaliteten stråler ud af alle spillere i hver duel og i hver kamp, de går ind til.

PI Floorball træner til dagligt i Bellahøjhal 2, hver onsdag fra kl. 20.00 til kl. 22.00.

Vi er nu tilbage efter en lang corona-tid, hvor ustabile træningsmuligheder og aflysninger af turneringskampe desværre har været en virkelighed for PI floorball, såvel som i så mange andre sportsgrene.

Dette har gjort at holdet, i den forgangne sæson 2021/2022, er blevet udfordret lidt af spillermangel og kontinuitet. Vi har fortsat nogenlunde samme grundstamme, men kontinuiteten har været svingende specielt til udekampene i Sjællandsserien.

PI Floorball spiller, som nævnt, i Sjællandsserien, og her har vi kunne mærke, at andre klubber også har haft udfordringer med medlemsfrafald. Dette har udmundet sig i, at hele 2 hold ud af 10, har måtte trække sig, ligesom rigtig mange kampe er blevet flyttet rundt grundet spillermangel på flere andre hold.

Vi kan ligeså godt springe ud i det.... Sæsonen 2021/2022 har været en af de dårligste placingsmæssigt i de seneste mange år, idet vi sluttede på sidste pladsen i Sjællandsserien. Dette skete på trods af, at vi sluttede som nummer to i den forgangne sæson, og at vi har holdet til en top tre placering. Rigtig mange kampe var utrolig lige, men desværre endte mange af dem med at tippe med fordel til modstanderne.

Statistikken for sæsonen 2021/2022 har heller ikke været himmelråbende god, men det er værd at bemærke, at topscoreren igen i år blev Lasse Kallehauge med 15 mål og nummer 2 på listen blev Janus Kaufmann med 6 mål skarpt forfulgt 1-2 andre spillere.

Til efteråret planlægger PI Floorball en turneringstur til Prag med deltagelse i Prag Masters, hvor holdet også deltog i samme turnering inden coronaen holdt sit indtog.

Vi satser på stor tilmelding, således at det sociale sammenhold kan dyrkes endnu mere, og forhåbentlig kan der hives lidt point hjem mod de ellers MEGET stærke modstandere, som stiller op fra de helt store Floorball lande i Europa, som er Sverige, Finland og Tjekkiet.

PI Floorball's dygtige træner gennem nogle år, Behrang Fayyazi, har i sin tid som træner stået for varieret træning med et hav af nye og givende øvelser. Dog har vores respekterede træner valgt at stoppe som træner efter denne sæson, men heldigvis fortsætter Behrang som spiller i klubben.

Vi takker Behrang ærbødigt for de mange timer, som han har lagt i, at få PI Floorball til at komme på det niveau, som vi er på nu, samt den stabile struktur, der har været for træning og kampe.

I den kommende sæson overtager Ronny og Lasse trænerrollen således, at der fortsat vil være gode og spændende træninger, som tilgodeser det sportslige såvel som det sociale på holdet.

Vi håber og tror på, at vi efter sommerferien igen får et stabilt og kontinuerligt hold, som kan samles om det gode humør og den dejlige stemning.

Vi ser ligeledes frem til næste sæson 2022/2023 med et forhåbentlig endnu bedre samspillet og stabilt PI Floorball, som igen skal forsøge at dominere Sjællandsserien, forhåbentlig uden flere afbrydelser af corona.

Til sidst skal der lyde en kæmpe opfordring til alle floorball interesserede om at komme forbi til nogle uforpligtende træninger i Bellahøjhal 2 onsdage mellem kl. 20.00 og 22.00, Alle er velkommen uanset niveau.

Begynderkursus i verdens sværeste boldspil



AF Asger Jensen, PI-København, golfafdelingen
FOTOS Mogens Voigts, PI-København, golfafdelingen

Tirsdag den 21. juni 2022 afholdt Golfafdelingen åbent hus for nye golfspillere. Scenen var sat på Værebros Golfcenter i Stenløse, hvor praktiske grise på arrangementet, Dan Berthelin, havde sørget for udstyr, forplejning i form af diverse sukkerprodukter og vand, blå himmel og en jævn vind fra vest.

I alt 7 medlemmer af PI-København var mødt op på golfcentret, heriblandt 2 trofaste repræsentanter fra Støtteforeningen - PI-Københavns Venner. Vennerne var igen i år med til at gøre det økonomisk muligt at gennemføre arrangementet, tak for støtten.

Efter en klædelig kort velkomst fra formandens side, bød dagen på en introduktion til de gængse golfslag, spil på en 9-hullers par 3 bane samt afsluttende konkurrence på golfcentrets 18-hullers puttinggreen.

Introduktionen var lagt i hænderne på en af golfcentrets professionelle trænere, der på pædagogisk vis og 1½ times intens undervisning fik klargjort os begyndere til dagens videre forløb med hensyn til slagteknikker.



Næste udfordring var at gennemføre golfcentrets par 3 bane. Som guider var indskrevet 3 mentorer, Stine, Dan og Jesper, der førte os sikkert gennem banens 9 huller med hensyn til regler, etikette, valg af køller og cowboytricks i al almindelighed. Vi kunne her konstatere, at golf ser meget lettere ud i TV, end det er i den virkelige verden. Der var vist enkelte episoder, hvor nogle af os løb tør for talent. Og det var ikke alle, der havde lige så mange bolde med hjem, som da vi gik ud.

Dagen blev afsluttet på golfcentrets 18-hullers puttinggreen, der blev spillet med stor koncentration og i tæt konkurrence. Så tæt at 2. pladsen måtte ud i omspil.

Tak til Golfafdelingen for et godt og super hyggeligt arrangement. Og ikke mindst tak til fru Berthelin for velpakkede slikposer. Det er min opfattelse, at dagens oplevelser har fostret op til flere nye golfspillere. Godt gået.



PI Piger deltog ved
DGI's Sommerstævne 2022
– men vejret skabte forhindringer



AF Majken Børch Boye Petersen, Gymnast på PI Piger
FOTOS Fotos: Sara Friis, Trine Floor og Maja Henningsen

Den 12. juni afholdt DGI Storkøbenhavn sit traditionsrige Sommerstævne udendørs i Fælledparken med 26 deltagende hold. PI Piger fra PI Gymnastik skulle også deltage ved stævnet, og det var vores sidste opvisning samlet som hold, inden DGI's Landsstævne i Svendborg.

Inden stævnet mødtes nogle af gymnasterne og tog en masse fine billeder i vores opvisningstøj, hvor vi fremhævede nogle flotte øvelser fra vores opvisning, og de forskellige kvaliteter, som hver gymnast besidder.

Når gymnastikopvisninger afholdes udenfor, er man altid spændt på, om det er vådt eller tørt græs, man får lov til at opvise på. Stævnets første halvdel blev afholdt i solskinsvej, og vi krydsede fingre for, at vi kunne få lov til at

lave opvisning i tørvej. Desværre åbnede himlen sig, inden vi skulle på gulvet, og det blev skybrud og tordenvej. Sommerstævnet blev afbrudt grundet vejret, og vi nåede desværre ikke at lave vores opvisning.

Vi ventede dog uvejret ud og mødtes senere til noget pizza og hygge for at slutte sæsonen ordentlig af.

Alt i alt en skøn dag til trods for dårligt vejr og ingen opvisning, men en masse dejligt selskab og socialt samvær.

Siden da har PI Piger lavet opvisning ved DGI's Landsstævne i Svendborg – ligesom flere andre hold i foreningen – så de fik lov til at lave en sidste opvisning på sæsonen.





AF Cecilie Leick og Cecilie Skov Johansen, gymnaster på PI Elitepiger • FOTOS Vibeke Green

Det gav et sug i maven, da speakeren råbte "Og næste hold på gulvet er... PI Elitepiger!". Publikum klappede højlydt og taktfast, og der lød glade tilråb, da vi langsomt, men selvsikkert, bevægede os fra kulissen ind på gymnastikgulvet iklædt sorte dragter.

Selvom PI Elitepiger er et hold bestående af 25 dygtige og rutinerede gymnaster, var det alligevel en speciel oplevelse at gå på gulvet til det årlige SMIL-stævne i maj. Stævnet har nemlig været aflyst de sidste to år på grund af corona, så det kriblede lidt ekstra i maven for at komme ind på gulvet og vise vores opvisning for publikum.

Vores opvisningsprogram er 10 minutter langt. Det lyder måske ikke af meget, men det er 10 minutter, hvor vi udfører sirligt koreograferede sekvenser med høje benløft, vilde split-spring og hurtige rytmiske øvelser på præcis samme tid med millisekunders præcision.

Opvisningsprogrammet er indøvet til perfektion, og det kræver høj koncentration og spændstige ben at følge med tempoet. Men når vi står på gulvet, forsøger vi altid at nyde øjeblikket og vise publikum det bedste, vi har lært.

På PI Elitepiger bruger vi en hel sæson på at træne og dygtiggøre os, imens vi indøver og finpudser vores opvisningsprogram. Gymnastik-stævnerne er altså kulminationen på mange måneders hårdt arbejde, og som hold rejser vi gerne tværs over landet for at vise vores show frem.

De 10 minutter til SMIL-stævnet var lynhurtigt ovre, og da vi stod svedige og stakåndede ude i kulissen igen, var der store smil over hele linjen.

"Hold kæft, det var fedt," råbte en af pigerne på holdet. Og det var det!

10 minutter på gulvet efter to års ventetid var en kæmpe forløsning, og det mindede os alle om, hvor meget vi elsker at bevæge os. For det kan bare noget – det der med at gøre ting i flok.

Vi glæder os allerede til næste sæson, hvor vi får lov at gøre det hele igen – sammen!



PI Gymnastik har finpudset programmet til næste sæson

AF Elisabeth Haslund, bestyrelsen PI Gymnastik

Mens vores mange hold nu for alvor er ved at gå på sommerferie – efter et heldigvis mere "normalt" forår fyldt af opvisninger og stævner, og for nogle også et par oplevelsesrige dage ved DGI's Landsstævne i Svendborg – er bestyrelsen i fuld gang med at lægge sidste hånd på programmet for den kommende sæson.

PI Gymnastik kan som sædvanligt præsentere et rigt og varieret program af hold til forskellige målgrupper, sværhedsgrader og ambitionsniveauer. Programmet strækker sig fra klassisk motion og træning med masser af socialt samvær på PI Styrke og familiegymnastikken for de yngste og forældre på PI Puslinge til den mere klassisk gymnastik på mange niveauer samt afstikkere til dansens verden.

Vi er stolte af at kunne præsentere et nyt hold for øvede rytme-gymnaster, PI Øvede, og også byde velkommen tilbage

til holdet PI Fokus for øvede bevægere. Samtidig bryder vi i den kommende sæson som noget nyt PI Dans op i både et opvisningshold og et træningshold. Men vi er også super glade for at så mange hold i foreningen fortsætter – nogle med samme stærke instruktørteams, andre med nye, energiske kræfter.

Sæsonen begynder officielt til september og løber til og med april måned 2023. Nogle hold vil dog have opstart allerede i slutningen af august, så hold godt øje med vores Facebook og Instagram (@PIgymnastik), hvor opstart og info annonceres.

Vi håber at se en masse nye og velkendte ansigter, når vi er klar til at byde velkommen til endnu en super sæson i gymnastikafdelingen.

Alle informationer findes også på vores hjemmeside, www.pigymnastik.dk, hvor der desuden ligger udførlige beskrivelser af de forskellige hold samt en info oversigt med svar på de mest almindelige spørgsmål, vi modtager.



Senior judo DM i Aalborg



Mathis vinder sølv



Bertil på sejrsskamlen



Guld, sølv og bronze til PI



Tommy på sejrsskallen med guld

David Ivanian fik guld, Per Tøndring fik bronze

AF Magnus Rosenkvist, PI-København, Judoafdelingen
 FOTOS Morten Bollesen, PI-København, Judoafdelingen

Politiets Judoklub deltog ved senior DM i judo, som for første gang blev afholdt til DM-ugen i Aalborg. PI havde følgende 8 kæmpere med til stævnet i nedenstående vægtklasserne:

- Altay, Magnus og Mathias kæmpede i -66 kg.**
- Bertil kæmpede i -73 kg.**
- Tommy i vægtklassen -81kg.**
- Per og David i vægtklassen -90 kg.**
- Mathis deltog i vægtklassen +100 og åben i åben vægtklasse**

Indvejningen fandt sted fredag aften og efter indvejning og aftensmad var der overnatning på U3z vandrehjemmet i Aalborg, nok ikke verdens bedste overnatningssted, men alle fik sovet og spist morgenmad.

Lørdagen bød på kampe i alle vægtklasser i -66 stillede Magnus, Mathias og Altay op. De tre kæmpere tabte udelukkende til hinanden, og efter nogle tætte kampe endte resultatet med Altay vandt guld, Magnus vandt sølv og Mathias vandt bronze.

I vægtklassen -73 gjorde Bertil rendt bord og vandt overbevisende guld efter to imponerende kampe med flotte kast. Tommy deltog i en superhård -81 pulje, hvor han tog guldet og viste verdensklasse judo. Tommy fik lov at kæmpe finalen på den store finalekaj ved Aalborg havn. Her vandt han på imponerende vis og tog guldet i -81.

Derefter kæmpede vægtklassen -90, hvor PI stillede op med to kæmpere David og Per. Per tabte desværre sine første to kampe, men vandt dog den sidste, hvilket sikrede ham bronze i puljen. David kæmpede sig hele vejen til finalen og vandt guldet på finalekajen.

Til sidst stillede Mathis op i både +100 og åben vægtklasse, hvor han vandt henholdsvis sølv og bronze. Mathis løb desværre ind i europamesteren i både -100 og åbenvægt klasse, som han ellers gav god modstand.

Grillaften og sommerferie i Motionsafdelingen



Formanden Mikael Bork styrer grillen

AF Søren Østergaard, PI-København, Motionsafdelingen
FOTOS Mette Hansen-Hersnap, PI-København

Tirsdag den 14. juni kl. 19.00 afviklede Motionsafdelingen årets 4. testløb, (og foreløbig sidste) omkring Damhusengen og -søen. Sommeren lader vente på sig, men alligevel havde temperaturen sneget sig op på 17-18 +grader, og da der var svag vind, var det perfekt løbevejr. Godt at gense Jakob Hansen-Hersnap, der fortsat genoptræner efter korsbåndsoperation. Som sædvanlig var der, som markering på den forestående sommerferie, grillpølser af forskellig størrelse og øl og vand til alle efter løbet. Det lune vejr og den omstændighed at vinden var aftagende, bevirkede at de fremmødte havde lyst til at afse god tid til at pleje

det sociale efter løbet. Så alt i alt en rigtig hyggelig aften. Leif Berg-Sørensen stod som sædvanlig for tilmelding og tidtagning. Formand Mikael Bork havde for arrangementet provianteret og var aftenens meget kompetente grill-mester, ligesom han også uddelte aftenens lodtrækningspræmie.

I Stationsturnering ligger Politigården efter denne runde som nr. 1. På en delt 2. plads følger derefter Station City og Kbh. Færdsel & Trafik.



NÆSTE LØB

Tirsdag d. 16/8 kl. 19.00 efter sommerferien igen på Politiskolen.

KOMMENDE MOTIONSLØB

Lørdag den 24. september kl. 10.00 – Dyrehaven (Fortunporten).

LODTRÆKNINGSPRÆMIE PÅ KR. 600,- FRA MOTIONSADFDELINGENS SPONSOR

Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.



DELTAGERNE GENNEMFØRTE SOM FØLGER:

2,6 km – 1 point

1. Christian Hansen-Hersnap	civil	10 år	13,14
2. Jakob Hansen-Hersnap	Politigården	41 år	13,23
3. Julie Hansen-Hersnap	civil	7 år	17,20

5,5 km – 1 point

1. Jeppe Schrøder	RPCH	45 år	23,43
2. Jesper Mortensen	Politigården	50 år	29,23
3. Søren Østergaard	Vestegnens Politi	69 år	29,35
4. Helle Bengtsen	Station City	64 år	30,10
5. Mette Hansen-Hersnap	Politigården	43 år	33,25
6. Benjamin Frank Jensen	Kbh. Færdsel & Trafik	64 år	41,04
7. Jørgen Wasmann Hansen	Station Bellahøj	66 år	43,05

Jakob vandt løbets lodtrækningspræmie

Stationsturneringen	MAR	APR	MAJ	JUN	AUG	SEP	OKT	DEC	I ALT POINT
Politigården	3	1	3	3					10
Station City	2	2	1	1					6
Færdsels & Trafikafdelingen	1	2	2	1					6
RPCH	1	1	1	1					4
Station Bellahøj	1	1	1	1					4
Vestegnens Politi	1	1	1	1					4
Civile	0	0	0	2					2

PS - Løbernes gennemsnitsalder faldt i denne runde til 45,9 år.

Sjælland Rundt i sejlbåd



TEKST og FOTOS Michala Kiser Lylloff, PI-København, Sejlsport- og Kajakafdelingen

Endelig, endelig, endelig var det tid til Sjælland Rundt igen. Efter et par corona-år, hvor havnefestlighederne var begrænsede, og hvor kun få både var fra start ad gangen, var alt nu igen ved det gamle. Der var hygge, havnemylder og en næsten corona-fri, forventningsfuld stemning på havnen i Helsingør den junimorgen, hvor vi stævnedes ud med Kronborg om bagbord.

Da besætningen ikke bliver yngre og vejret ikke bedre, havde den 6 mand store besætning (bestående af fem mand og en kvinde) valgt en lidt mere behagelig rundfartsmodel end sædvanligt. I stedet for at sejle rundt om Sjælland i et hug og dermed blive snydt for 2 nætters søvn og 3 dages bad og civiliseret toiletbesøg havde vi valgt luksusmodellen. Vi hoppede på Sjælland Rundts nye slagtilbud: Helsingør-Vejrø. Efter kapsejlsads fra Helsingør til Vejrø, en lille ø nord for Lolland, ventede bad, gourmetmiddag og overnatning i havnen på Vejrø. Herfra var der så mulighed for at fortsætte rundt om Sjælland og sejle retur til Helsingør eller, som vi gjorde, ende turen på egen hjemmehavn i Kastrup.

Arrangørerne havde muligvis forventet, at flere ville benytte sig af muligheden for at prøve Helsingør/Vejrø-turen, men da der kun var tre både, der havde tilmeldt sig denne version af Sjælland Rundt, og kun den ene af dem sejlede i vores klasse, var sølvet på forhånd sikret.

I solskin og i højt humør stævnedes vi torsdag morgen ud fra Helsingør. To af besætningsmedlemmerne havde dagen i forvejen sejlet "Perlen" fra Kastrup til Helsingør, og torsdag inden afsejling mod Vejrø var de sidste fire på mønstret.

Vinden var god, og vi sejlede bidevind langs Sjællands nordkyst. Båden krængede godt, hvilket vanskeliggjorde al færdsel under dæk, da man måtte klamre sig til vægge, køkkenborde og køjer i kahytten. Derudover angriber søsygen hurtigt og mest nådesløst, hvis man opholder sig under dæk i længere tid, når der er høj sø.

Som en anden Nordkaper blev vi fulgt af springende delfiner. Okay, måske ikke præcis springende og måske ikke præcis delfiner, men vi så rygfinerne af flere marsvin tæt ved båden. Det er generelt en stor naturoplevelse at se hele Sjælland fra vandsiden og sjovt for en gangs skyld at se Sjællands mange broer nedfra og ikke oppefra.

Ud for Isefjordens udmundning løjedes vinden pludselig af, og med båden nogenlunde i vater var der mulighed for at gå under dæk og varme noget aftensmad. Efter at mange af os havde haft lidt småkvalme efter det hårde vejr i starten, var det rart at få lidt ro på og lidt lasagne i maverne. Søen var rolig, og livet var godt.



Dem, der skulle have vagten fra kl. 02, lagde sig ned i køjerne for at få hvilet lidt inden hundevagten. Vi andre kunne konstatere, at det stille vejr var overstået, og at det nu blæste op. Båden krængede igen voldsomt, og et enkelt besætningsmedlem, der var gået under dæk for at sove, blev af søsygen drevet tilbage på dækket, hvor der er mere lys og luft og mulighed for at læne sig ud over rælingen.

Mørket faldt på, da vi rundede Sjællands Odde, og det blæste yderligere op. Ved en vending var det tydeligt, at noget var galt, og det gik op for os, de tre vagthavende besætningsmedlemmer, at den sjækel, der forbinder forsejlet til skødet var sprunget op, og at forsejlet nu hang løst og blafrede voldsomt i vinden.

Da det var mørkt, der var høj sø, båden krængede og dækket var vådt, vurderede vi, at ingen af os skulle begive os ud på fordækket for at forsøge at fastgøre skødet til forsejlet. I stedet rullede vi forsejlet ind og sejlede udelukkende for storsejlet. Det gav os en mere rolig sejlad. Båden krængede i sagens natur ikke længere så voldsomt, men til gengæld gik det markant ud over farten i båden. Vi måtte til vores store fortrydelse se os overhalet af mange af de andre både i Sjælland Rundt, men samtidig kunne vi se, at vores eneste konkurrent i vores klasse på turen Helsingør/Vejrø var udgået, fordi de havde måttet søge havn i Hundested. Guldet var hjemme.

Kl. 02 overlod vi roret og kommandoen til natholdet og kravlede til køjs. Et par timer senere vågnede vi ved, at båden atter krængede voldsomt, og det var et held, at nogle af os havde været forudseende nok til at sætte sengehesten på køjen, inden vi gik til ro. Det viste sig, at natholdet, da solen brød frem ved 4-tiden, havde besluttet sig for at sende en mand med en snor i frem på fordækket for at fastgøre skødet til forsejlet. Det lykkedes, båden krængede igen, og vi skød en god fart frem mod et af turens flotteste syn – Storebæltsbroen.

Vi fik lidt morgenmad, selvom de kulinariske udfoldelser igen var begrænsede af, at ingen havde lyst til at tilbringe alt for lang tid under dæk. Vi havde nu lagt broen bag os, passerede Agersø og Omø og nærmede os Smålandsfarvandet og Vejrø. Besætningen var ved godt mod, men alle glædede vi os til fast grund under fødderne, et varmt bad og en god middag.

Endelig dukkede Vejrø op i horisonten. Vejrø er en lille, privat-ejet ø tæt på Fejø i Smålandsfarvandet. Øen blev i 2005 købt af Kim Fournais, direktør i Saxo Bank, og han har siden omdannet øen til et eksklusivt, bæredygtigt retreat, hvor man efter at være ankommet med båd eller helikopter kan nyde god mad og charmerende ølandskab.

Ved 18-tiden sejlede vi ind i havnen på Vejrø, og for første gang i 33 timer havde vi nu atter fast grund under fødderne. På ka- »





jen blev vi modtaget af Jan Møller og hans hustru Merete - besætningen på den eneste anden båd, der havde fuldført turen Helsingør/Vejrø. Vi skulle sammen spise middag på restauranten på Vejrø, men inden da ventede et varmt bad og en tiltrængt gin og tonic.

Da vi satte os til bords på restauranten, gik det op for os, at vi var i selskab med en legende. Jan Møller sejlede i 2004 som den første i Norden jorden rundt alene og uden stop på 169 dage. I de næste par timer lyttede vi fascinerede til historierne fra turen og måtte også erkende, at vores bedrift – at have sejlet 6 mand fra Helsingør til Vejrø på 33 timer - faldede lidt i sammenhængen. Det var en meget stor oplevelse at høre Jan fortælle om sine erfaringer som solo-sejler, og vi besluttede allerede samme aften, at vi ville forsøge at lave en aftale med Jan om at holde et foredrag for medlemmerne i PI. Jan er en fremragende fortæller og et meget behageligt menneske.

Efter at have fået en rundvisning på Jans båd gik vi glade og trætte til køjs fyldt med historier fra de syv have. Inden vi forlod øen næste dag, gik vi tidligt om morgenen en lille tur rundt på den naturskønne ø, hvor vi så harer og rådyr og hørte lærkerne fløjte. Vejrø er absolut et besøg værd.

Vi satte nu kursen østpå mod Storstrømsbroen og videre hjem mod Kastrup. Vi skulle dog først sætte et besætningsmedlem af i Vordingborg, og han havde arrangeret det således, at der ventede friske forsyninger i form jordbærkager på kajen i Vordingborg. Vi tog afsked, satte sejl og fik taget nogle fine billeder af "Perlen" på vej på de syv have.

I højt humør, med friske jordbærkager og med længslen efter hjemlige kyster, sejlede vi nu det sidste stykke gennem det smukke Bøgestrømmen og ud i Faxe Bugt. Vinden havde hidtil været god, men da vi nåede Køge Bugt, og mørket atter faldt på, forsvandt vinden fuldstændig. Vi valgte derfor at starte motoren, og med udsigt til lyset fra bøjerne og skibenes lanterner tøffede vi det sidste stykke hjem mod Kastrup.

Kl. 01 sejlede vi ind i havnen. Efter at have tømt lokummet og fyldt diesel på båden, sejlede vi ind på pladsen. Vi tømte båden for grej, delte en øl og krammede farvel. En udfordrende, spændende og meget meget hyggelig tur var slut. Vi var trætte, men alle opsatte på nye, snarlige eventyr.



OHØJ!

Vil du lære at sejle kajak, speedbåd eller sejlbåd?

PI-Københavns Sejlsports- og Kajakafdeling inviterer alle sejler nysgerrige medlemmer i Dansk Politiidrætsforbund til en hyggelig aften
**torsdag den 6. oktober 2022 kl. 18.00 i Rigspolitiets kantine,
Polititorvet 14, 5. sal, 1780 København V.**

Vi tilbyder et eksklusivt foredrag af den kendte sejler Jan Møller, som sejlede Jordan rundt alene på 169 dage non-stop. (Læs her i bladet, hvordan sejlklubbens mandskab mødte Jan under dette års Sjælland Rundt).

Vi vil også fortælle om mulighederne i sejlsports- og kajakafdelingen, om klubbens fartøjer, instruktører/skipperer og vores arrangementer.

Der vil være mulighed for at købe aftensmad, som i dagens anledning er "Skipperlabskovs" til 78 kr.

Gratis tilmelding til Mette på Idrætskontoret
mha167@politi.dk senest fredag den 30. september.

Der er plads til 100 tilmeldinger og det er efter "først til mølle princippet".

Husk at oplyse fulde navn, telefon og mail på alle deltagere samt om du/ønsker at bestille aftensmad.

Venlig hilsen
PI København/Sejlsports- og Kajakafdeling



PP DANMARK

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