

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 6 • 2022

INTERVIEW MED JUSTITSMINISTER MATTIAS TESFAYE

IKKE MINDRE END 6 ARTIKLER OM CYKLING





Politiidræt

Leder	5
Danmark Cykler Sommer Challenge i en grønlandsk udgave	6
Bike4Kids cykelløbet	12
Mit cykelår med Team Rynkeby Øresund	19
Sådan blev jeg Tri udøver	24
DPIF/DMI Jubilæumscup – 3. afdeling	30
Samtale med justitsminister Mattias Tesfaye	35
Antvorskøvløbet	39
Kan der være en sammenhæng mellem fysisk kapacitet og optimal fysisk arbejdspræstation?	42

PI-Nyt

PI-Københavns venner inviterer til sit årlige bankospil	47
Badmintonafdelingen	
PI-København Badminton	48
Bordtennisafdelingen	
Formandsskifte i Bordtennisafdelingen	52
Cykelafdelingen	
Licenscykelløbet Frederiksberg El Løbet	55
Fodboldafdelingen	
PI Fodbold København er mere end bare fodbold	59
Judoafdelingen	
Sommerlejr og graduering	63

ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946

51. årgang

Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidaet@gmail.com

Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2294 9182

E-mail: info@politisport.dk

Hjemmeside

www.politisport.dk

Layout

FL Reklame

Tryk

Stibo, Horsens

Annonceekspedition

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: info@politiinfo.dk

Forside

Danmarks Challenge afviklet i Grønland.

Henriette cyklede rundt i Grønland.

Fotograf: Henriette Hallengren,

PI Grønland.

Deadline/Udgivelse

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

Formand
Knud Stadsgaard



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Ole K. Jacobsen



FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



DPIF MØDER JUSTITSMINISTER MATTIAS TESFAYE



Dette blad og dermed denne leder, samt artiklen inde i bladet, kommer formentlig læseren i hænde på tærsklen af eller midt under en valgkamp, og hvad en sådan valgkamp måtte føre med sig og munde ud i rent politisk med rød eller blå regering, det kan der kun gisnes om. Ikke desto mindre er det et længe ventet interview og miniportræt, som DPIF (Dansk Politidrætsforbund) nu kan bringe med vores justitsminister Mattias Tesfaye.

Tesfaye, der er opvokset lidt nord for Aarhus, og som nu har bopæl på den københavnske vestegn har helt naturlig en meget travl kalender op til dette interview og miniportræt, som du kan læse meget mere om inde i bladet. Der er problemerne med de få fodboldhooligans, der gennem vold og hærværk helt og aldeles ødelægger fodboldoplevelsen for de mange. Der er en netop offentliggjort tryghedsmåling, som giver anledning til forskellige tryghedsskabende tiltag som for eksempel mere tryghed på de københavnske og sjællandske S-togslinjer og togstationer. Det er alt sammen noget, som kræver ministerens aktive stillingtagen og ageren. Til trods for dette tager ministeren sig tid til aktivt at deltage under en fodboldcup på den københavnske vestegn sammen med flere af vestegnens borgmestre – en fodboldcup hvor deltagerkredsen bl.a. er nogle af de lidt rodløse unge, hvor nogle kan være på vej til at komme på kant af samfundet og loven. Det, at tage sig tid til at prioritere et sådant arrangement – samt at tage sig tiden i en meget travl hverdag til at blive interviewet til Politidrætsbladet vidner om overskud, dedikation og prioritering, der formentlig også opbygges ved samtidigt at tage sig tiden til at dyrke idræt, der for Tesfayes tilfælde er fod-

bolden, hvor han tilstræber at komme ud på grønsværen hver uge – og ingen tvivl om, at det er et stort AGF hjerte, der banker bag spillertrøjen.

Det er vigtigt at være fysisk og mentalt parat – særligt som ansat i politiet, og det ligger ministeren ikke skjul på. Han fortæller i den forbindelse om dialogen, der er i gang mellem Rigspolitiet og Politiforbundet omkring det at have muligheden for at holde sig mentalt og fysisk parat – og i stedet for en centralistisk styring og regulering heraf – og dermed samtidigt uden at ministeren vil blande sig i dialogen – så ser han lokale og decentrale aftaler som én af de potentielle og fremadrettede muligheder. Den tilgang støtter vi fuldt ud i DPIF.

Læs miniportrættet og interviewet inde i bladet – god fornøjelse.

- ✓ For politiidrættens
- ✓ For din fysiske og mentale parathed
- ✓ [#DPIFbevægelse](#)

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!

DANMARK CYKLER

Sommer Challenge i en grønlandsk udgave

TEKST og FOTOS Henriette Hallengren, PI-Grønland

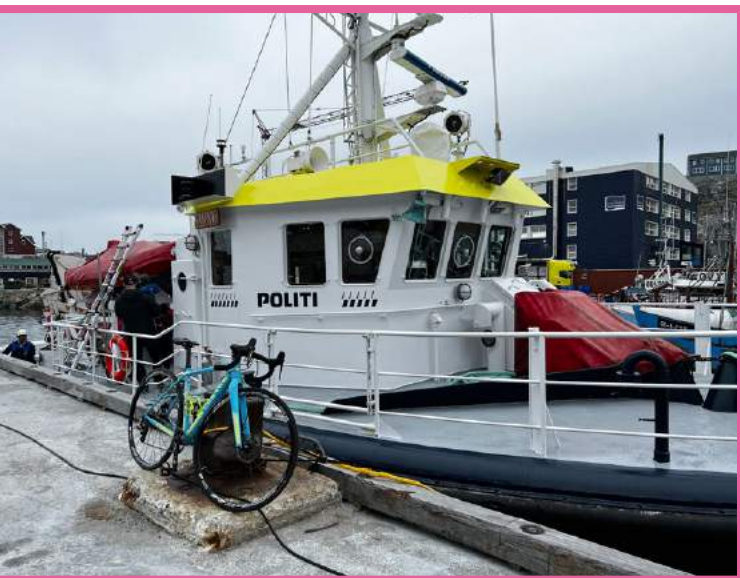
Danmark cykler og det gør jeg også bare i Nuuk i Grønland. Den 1. juni 2022 startede Danmark Cykler Sommer Challenge på 2200 kilometer, svarende som en tur fra København til Alp ́d Hues i Frankrig, hvor målet skulle være nået den 31. august 2022.

Som den eneste i Grønland fik jeg lov til at deltage i denne challenge, hvor om ikke andet udfordringen er noget større i forhold til det lille vejnet, vejrforhold og mange højdemeter på fjeldtoppene. De første 11 dage af juni måned viste sig heldigvis fra sin gode side i Nuuk, hvor vejret endelig blev stabilt og cykelshorts kunne findes frem til en dag i strålen- de solskinsvejr og ingen vind (+5 grader).

Rundt om Nuuk er der omkring 30 kilometer vej, så det er noget med at cykle op og ned af de samme veje flere gange for at nå nogle kilometer. Jeg kan ikke cykle til en anden by, da her ikke er vejnet mellem byerne. Men selvom jeg kun kan cykle på vejene i Nuuk, så er naturen meget forskellig og et nyt syn for hver dag. Jeg vil faktisk sige, at naturen ændrer sig mere end i Danmark, og hvorfor mener jeg dog det? Jo ser i, måske er der blevet presset en masse nye is-skosser (små isbjerge) ud af fjorden, som kommer til syne på vandet rundt om Nuuk. Der kan også være faldet sne, eller sne der er forsvundet på fjeldene. Nuuks varetegn er et fjeld der hedder Sermitsiaq, her kan der tit hænge de smukkeste skyer fast på fjeldtoppe, eller det kan være skyfrit,

*Sermitsiaq i
baggrunden i
juli månad.*





"Bluelady" foran Sisak, klar til afgang.

og solen laver de smukkeste farver på fjeldet. 11 dage inde i juni havde jeg fået cyklet 413 kilometer, det lyder måske ikke af meget, men lad mig se om jeg kan sætte det lidt i perspektiv for jer. På en 60 kilometer cykeltur i Nuuk er der ca. 900 højdemeter, og det tager ca. 2 timer og 45 minutter. Bakkerne rundet i Nuuk er på alt fra 8 procent stigning til 15-18 procent. Vi har 2 kilometer vej som er helt fladt.

BESØGSREJSE TIL SYDGRØNLAND

Søndag den 12. juni skulle jeg af sted på tilsynsrejse med Grønlands politi til den sydlige del af Grønland. Det var ikke helt med i planen, da jeg tilmelde mig denne challenge, så jeg måtte finde på noget, således at jeg kunne passe mine kilometer bedst muligt, imens jeg var af sted. For med en udfordring der sagde 24 kilometer i snit pr. dag, så kunne jeg hurtigt komme bagefter. Jeg spurgte vores gode skipper Buster Bhertelsen på vores politikutter Sisak, om jeg måtte få min cykel med ombord på sejlturen i de 12 dage, som vi skulle være af sted, og selvfølgelig måtte jeg gerne det. Jeg skulle blot love, at jeg selv bar cyklen op og ned fra værkste-

det på kutteren, når jeg skulle bruge den, også selvom der var 3 meter lavvandet til kajen eller det modsatte.

QAQORTOQ (JULIANEHÅB PÅ DANSK)

Kort tid efter ankomst i Qaqortoq (Julianehåb) fik jeg spændt cyklen op og konstaterede, at den havde overlevet de 4 meter høje bølger, som vi havde været ude i ca. 12 timer. Så var jeg klar til at komme en tur rundt i byen. I Qaqortoq bor der ca. 3000 mennesker, og det er den største by i det sydlige Grønland. Transport til byen foregår med båd eller helikopter. Her var meget stejlt, så gearingen på cyklen skulle stå sin prøve, om det var nok. Det var den heldigvis eller "gode ben", som man siger i cykelverden. Min længste tur i byen var på 20 kilometer, men så cyklede jeg også på de samme veje af flere omgange. Højdemeterne i denne by talte for sig selv, med 550 højdemeter på de små 20 kilometer. Men fantastisk smuk by, ren og pæn og så et glansbillede i sig selv med storiene, som lå rundt om byen som skulpturer i vandet.

Billede af isskoster i fjorden.



NARSAQ (BETYDER- LANDSKAB)

Et par timers sejlads fra Qaqortoq ankommer vi til Narsaq, som ligger lidt længere inde i det smukke fjordsystem, med ca. 1000 indbyggere. Solen var fremme fra en skyfri himmel og gav genskær på den smukke storsis, som lå tæt pakket rundt om byen. Efter endt og vellykket tilsyn på byens politistation, så var det tid til at komme på cyklen og få set byen. Nogle veje i byen var fine, men på vej ud mod ko- og fåreavlerne længere inde imellem de store fjelde, der blev vejene til løs grus og store sten. Det var noget af en udfordring på de små 28 tommer landevejsdæk, men en smuk tur, hvor marker med græs til dyrene lå så fint, hvilket er et sjældent syn i Grønland.

NARSARSUAQ (BETYDER- STORE SLETTE)

Samme aften sejlede Sisak videre til bygden Narsarsuaq, som er den største lufthavn i syd Grønland og med 130 indbyggere. Befolkningen er primært beskæftiget med lufthavnen, skolen og kommunekontoret. Bygden blev grundlagt under 2. Verdenskrig af amerikanerne, som byggede byen op med to landingsbaner, hospital, indkøbscenter og boliger i form af barakker. Det meste er jævnet med jorden i dag, og træer har vokset sig store. Det er ikke længere nemt at se, hvor husene har været i området. Men midt imellem alt det grønne, står der fortsat en skorsten bygget af sten, som har været en del af plejepersonalets bolig. Amerikanerne anlagde veje i området og hvor der ikke blev anlagt asfalt, så var der gode grusveje. Jeg stod tidlig op for at nå en cykeltur inden dagens program startede. Det blev til 25 kilometer i den lille bygde på forholdsvis flade veje, i hvert fald i forhold til de forgående dage med stejle bakker. Drikkedunken blev fyldt med vand fra kilden 50 meter fra båden, og endnu et meget smukt sted i den sydlige del af Kongeriget var kortlagt.

NANORTALIK (BETYDER- DEN BY DER HAR ISBJØRN)

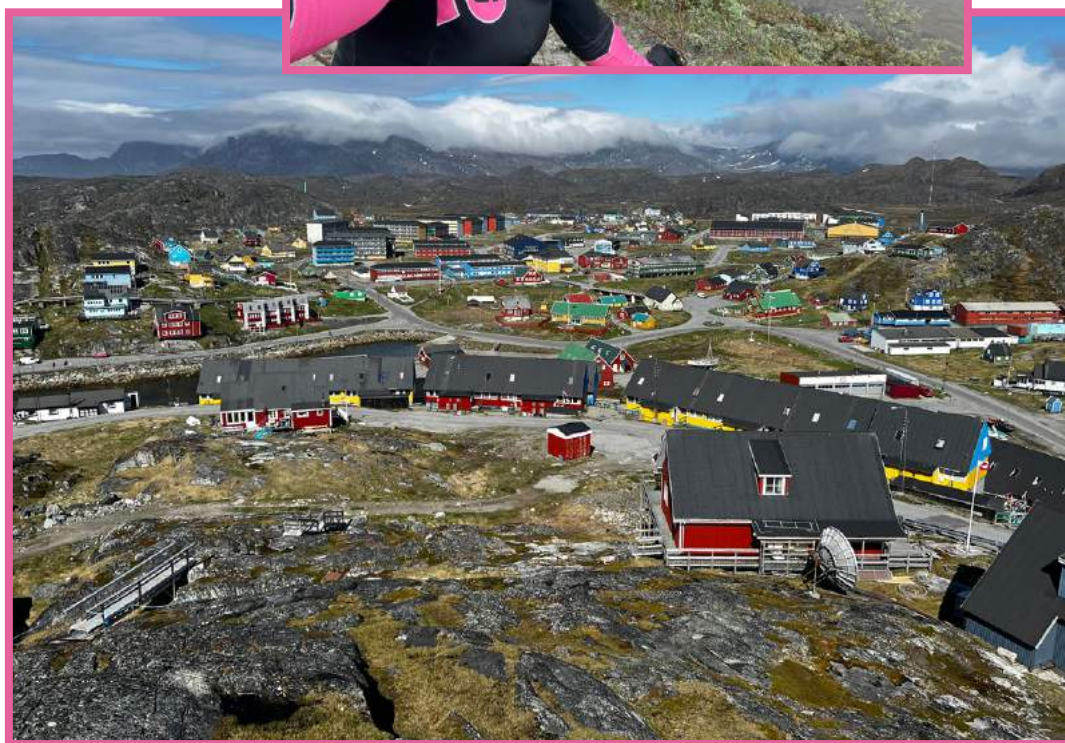
Vel ankommet til Nanortalik i småregn og diset vejr en søndag aften, var cyklen klar til at komme en tur på gaden mandag morgen, inden arbejdsdagen skulle starte. I Nanortalik er der omkring 1100 indbyggere, hvor byen er lagt på et forholdsvis fladt område og tæt på det åbne hav. Her er meget storsis at se, og isbjørne kommer tit forbi i foråret, når isen drives mod byen. Omkring 4 km vej var der rundt om byen, så det blev en af de cykelture, hvor jeg kunne forestille mig, at jeg cyklede på cykelbanen i Bal-

lerup... rundt og rundt og rundt. Selvom byen er så lille, så er der både museum, sportshal, fodboldbane og to supermarkeder. Nanortalik er venskabsby med Roskilde Kommune, derfor er der også et vejskilt i byen med "Roskildevvej". Det blev til 6 runder på cyklen en kold mandag morgen kl. 06.45, så hovedet var skarpt til dagens tilsyn på politistationen. Vores gode ven Teddy på den lokale station startede dagen med at berette om, at han godt nok havde set mig mange gange den morgen rundt i byen på cykel. Jeg er nok ikke helt forkert på den, hvis jeg siger, at de aldrig har set en crosscykel i Nanortalik før, så børnene fra byen kom forbi for at se min cykel og selvfølgelig politikutteren.

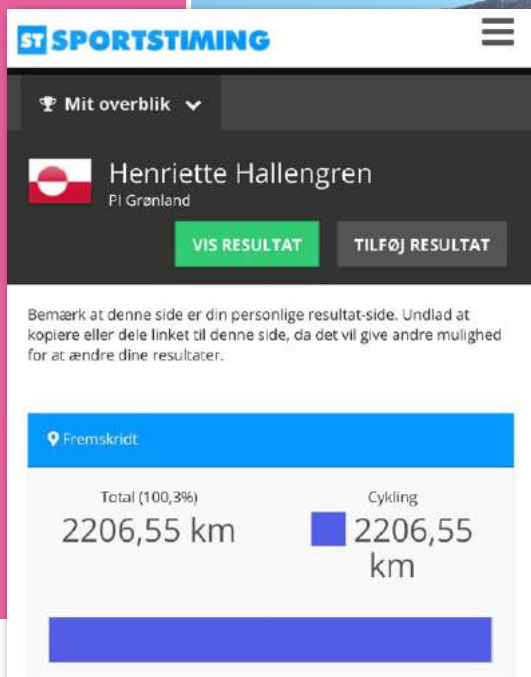
PAAMIUT (FREDERIKSHÅB)

På Grønlands nationaldag den 21. juni ankom vi længere nord på til Paamiut. Denne aften lavede vi mad til besætningen, så søens folk kunne mærke, at vi gerne ville fejre deres nationaldag. Vi var en tur oppe i forsamlingshuset om aften til nationaldagens dansemik, som det hedder her i Grønland.

Billede fra den store sø i Narsarsuaq.



Billede taget ud over Paamiut by.



Morgenen efter skulle jeg ud og se byen på cyklen inden morgenmøde på politistationen og tilsyn. Der bor ca. 2000 mennesker i byen, som rummer en fin sportshal, fitness, kirke og to supermarkeder og et forsamlingshus m.m. Byen har også fået anlagt en fin lille lufthavn, således DAS-8 flyet (50 personers) kan lande to gange om ugen, hvis vejret tillader det. Paamiut ligger så tæt på havet, at de ofte bliver ramt af havgrus og tåge, og derved muligvis må aflyse flyet. Naturen minder meget om Nuuk med de meget gølge fjelde. Der var et forholdsvis fladt terræn og nogle af de bedste veje, som jeg er stødt på igennem turen i syd Grønland. Det var frisk vind denne morgen, hvor vintertøj havde været brugbart. En af de morgener, hvor vinden følte koldt på hovedet, men temperaturen var også blot på 3 grader og en vind omkring 10-12 meter i sekundet. Jeg cyklede 20 km og så var det tilbage på båden og få et varmt bad.

I løbet af de 12 dage vi var på tilsyns tur i Sydgrønland, blev det til cykelture i 4 byer og 1 bygde. 135 kilometer blev der cyklet. Det lyder måske ikke af meget, men på trods af byernes størrelse, så er der vidst ikke en vej, jeg ikke har set. Det var en stor oplevelse at få lov til at cykle nye steder og med noget anderledes natur og smukke små farvede huse. Noget andet end hjemme i Nuuk City.

HALVVEJS IGENNEM I CHALLENGEN

Trods vejret for juli ikke viste sig fra sin bedste side i Grønland, så var jeg på 1287 kilometer den 15. juli og derved lidt over halvvejs. Imens Danmark svedte i varme og sol i juli,

oplevede Nuuk den værste sommer i mands minde. Stormvejr, tåge, lavt hængende skyer og blot 3-5 graders varme. Mange flypassagerer strandende på grund af vejret i denne tid. Jeg selv måtte indfinde mine cykel-kilometer i fitnesscentret på spinning cyklen. Vi har et spinning lokale i byen, men i sommerperioden holder mange af holdene sommerferie, da der ikke er nok spinning-glade mennesker i ferieperioden til at udfylde holdene. Men en time i spinning lokalet giver trods alt også kilometer til challengen, så jeg heldigvis kunne opretholde gennemsnittet med 24 kilometer om dagen.

MÅLET FOR ØJE

Den sidste måned af challengen var vejret heldigvis lidt mere stabil, og jeg kunne få cyklet mere udenfor. 70 kilometer er den længste tur, jeg har cyklet i Nuuk med 1200 højde meter på sådan en lille tur. Min ferie var sidste halvdel af august, så min plan var at være færdig med challengen inden jeg rejste til Danmark. Jeg har en gammel Battaglin racer i Danmark, som er 20 år gammel, men still going strong på 9-speed, men ferien skulle gerne være andet end tid på landevejen, selvom jeg selvfølgelig var ude og cykle nogle dejlige flade ture i forhold til den grønlandske natur.

Den 11. august nåede jeg målet på 2206 kilometer. Der har været en af de største udfordringer, jeg har sat mig selv. At cykle så langt på så lille et område, var en udfordring i sig selv, samt sommeren der udeblev og spinning timer måtte der til, men jeg gjorde det på 2 ½ måned og ikke 3 måneder.

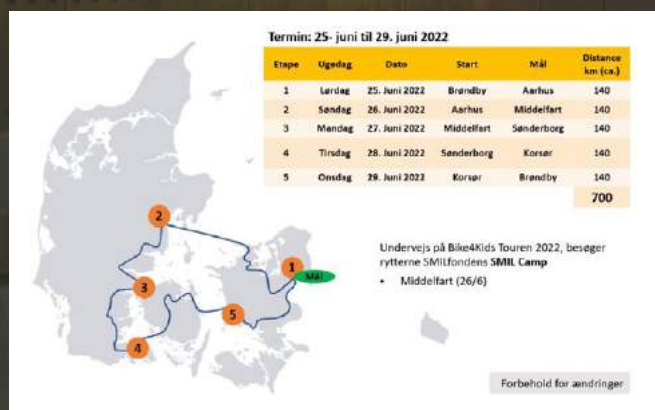
Bike4Kids cykelløbet

TEKST og FOTOS AF Jørgen Steen og Flemming H. Wagner, MC Taskforce / Rigspolitiets Idrætsforening

5 DAGE - 700 KM MED 28 KM/T PÅ MOTORCYKEL

For fjerde år i træk kørte 2 uddannede MC-Marshalls fra MC Taskforce/Rigspolitiets Idrætsforening, foran og bagved cyklister fra Bike4Kids. I år var turen afkortet fra de tidligere 8 dage / 1.100 km til 5 dage og 700 km, så vi ikke skulle køre om kap med Tour de France rytterne.

Bike4Kids er en forening, som i samarbejde med SMIL-fonden samler ind til at støtte børn med alvorligt og kroniske sygdomme og deres familier på tværs af diagnoser. Ved de tidligere ture i 2019, 2020 og 2021 blev der indsamlet over 750.000 kroner. Dette års bidrag er i skrivende stund ikke gjort op endnu.



Formålet med deltagelse af MC-Marshalls er primært at synliggøre de godt 25-30 cykelryttere så især bagfra kommende trafik kan overskue kolonnen. Cyklerne kører tæt, og motorcyklerne er udstyret med gule arbejdsblink, så man nemt kan se start og slut på kolonnen. De tidligere år var vi ikke i Sønderjylland, så tredje etape fra Middelfart til Sønderborg var helt ny lige bortset fra Lillebæltsbroen. Vores tredje etape var det meste af vejen en prøvekørsel af Tour de France tredje etapen, som skulle afvikles få dage efter.

I det følgende en dagbog fra Bike4Kids' fjerde Danmarks tur, primært set fra frontkører øjne - Flemming Hedegaard Wagner.





DAG 1 – BRØNDBY TIL AARHUS

Lørdag den 25. juni skulle starten gå. De tidligere år startede vi fra Frederiksberg Rådhusplads (et sted ovre ved København), men i år var vi rykket ud til forstæderne – nærmere betegnet Brøndby Rådhus på Park Alle. Noget af årsagen var, at Brøndby's Bykonge (borgmester) deltog i turen og derfor kunne hjælpe med at få adgang til toiletter før afgang.

Flytning af starten ud i "provinsen" var også for at gøre det nemmere at komme ud ad byen, da vi havde en tidsfrist, som skulle overholdes for at komme over til hovedlandet. Vi skulle nemlig nå Molslinjen på Odden med afgang 14:45.

Mødetid 07:45 og fælles pakning af servicebilerne. Vi havde en værktøjsvogn, (stor kassebil udstyret med arbejdsborde og værktøj), som både havde lappegrej, nødhjul, kæder

og hvad ellers mange års erfaringer har lært mekanikerholdet, hvad der kan tænkes at blive brug for. Desværre var der ikke reservecykler til alle, så vi måtte bare håbe på, at motorcyklerne kunne klare strabadserne og ikke kørte varme.

Umiddelbart før afgang kl. 08:30 var der en kort orientering til rytterne. Ud over info om pauser og andet praktisk fra Morten (formanden), fortalte Flemming, at vi ville forsøge at få alle over gadekryds i samlet flok, hvilket dog var betinget af, at cyklerne kørte tæt.

Starten gik og Sisse Fisker fra SMIL-fonden var forreste cykel. Selvom Sisse ikke havde været med på træningsturene, så holdt hun en god fart. Sisse måtte dog erkende, at hun kun kunne følge med de første kilometer, for de trænedede cykelryttere havde ikke tålmodighed til at vente på en EL-cykel.

Turen gik forbi Brøndby Stadion ud mod Gammel Køge Landevej og videre mod Køge.

Borgmester Kjeld Rasmussens Boulevard (forbi Brøndby Stadion) var en god strækning til at få gang i lårene for cyklisterne og skærpet koncentrationen for MC'erne. De mange rundkørsler ad Gammel Køge Landevej klarede Jørgen og jeg ved på klassisk vis ved at holde stille i rundkørslen, så alle cykler og værkstedsbil kunne komme samlet igennem.

Første pause efter godt og vel 52 km, var ved Rye Kirke. De fleste af vores pauser er ved kirker, fordi der som regel er adgang til toiletter. På den måde har vi også fået ekstra bonus for vores kirkeskat. Samtidig så er kirkerne ofte placeret højt i landskabet, og vi kan få et overblik af ruten.

Efter 20 minutters stop må rytterne være blevet utålmodige, hastigheden var ikke ligefrem sat ned. Måske var det frokosten som ventede 31 km længere fremme ved Grevinge Kirke som inspirerede. Morten og Dennis, vores 2 kokke, havde tryllet lækkerier frem. Deres køkken var ellers blevet noget indskrænket i forhold til tidligere år. Fra en 3.500 kg Foodtruck til et 750 kg the-køkken uden bremses.

Vi manglede godt 40 km til færgen. En strækning, som skulle klares på 1 time og 35 minutter. Indtil videre var der ingen grund til bekymring, men trafikken kunne være en udfordring, for noget af etappen skulle køres på hovedvej 21 sammen med sommerhus- og færgetrafikken.

Vi forsøgte, at cyklerne kørte på en række, og at værkstedsbilen kørte så langt ind til højre som muligt, for at give plads til at bagfrakommende trafik kunne komme forbi. Vi måtte dog ret hurtigt stoppe forsøget, da det simpelthen blev for farligt. Ved at cyklerne kørte enkeltvis, blev vores kolonne næsten 3 gange så lang. Det medførte, at bagfrakommende skulle bruge meget mere plads for at overhale. Desværre var det et par gange lige ved at gå galt, da bilister enten trak ind imellem cyklerne eller var ved at skubbe motorcyklerne i grøften, fordi der kom modkørende. Så det prøver vi ikke igen. Det er sikrest at være så kort en kolonne som muligt. Bemærk i øvrigt, at dette ikke var et racerløb, men at cyklerne skulle følges og motorcyklernes roller var at markere omfanget af cykelgruppen.

Vi nåede færgen ... endda i god tid og Express 4 blev pakket med cykler, servicebiler og motorcykler.





Her skal lige fortælles, at jeg (Flemming) arbejder i Molslinjens administration, og jeg havde en idé om at lave en konkurrence, hvor 1 eller 2 af turens deltagere kunne få en speciel oplevelse. Det krævede dog at kaptajnen ville give lov. Kort efter afgang fik jeg en snak med kaptajnen og styrmanden (som dog på denne tur var en kvinde). Fordi vejret var meget roligt, tilbød kaptajnen, at vi kunne komme op og besøge broen i hold af 5 personer. Så jeg fik travlt med at få delt os ind i hold og så ellers op på broen i rutefart.

Sidste etape lørdag eftermiddag var med destination Hotel Scandic i Aarhus Vest. Her ventede turens første "Bagsmæk" – som består i at indtage diverse energiholdige drikke og lækkerier i hyggeligt samvær.

DAG 2 – AARHUS TIL MIDDELFART

Afgang 08:30 søndag morgen uden nævneværdig trafik i Aarhus. Ruten gik gennem Marselisborg Dyrehave mod Odder. En dejlig tur forbi Moesgaard og første stop ved Odder Kirke, hvor vi var tids nok til at kunne have deltaget i søndagsandagten. Desværre var det kun et kort 15 minutters stop, så den oplevelse må vi prøve en anden gang. Næste korte stop var i Hatting (Horsens) og nej det var ikke for at spise Hatting Mini Flutes, men for igen at besøge en kirke. Hastigheden var ikke for uøvede. 35 km på 5 kvarter bliver til 28 km/t. En hastighed som blev standarden på hele turen. Lidt kortere til frokosten – godt 29 km. Denne gang ikke ved en kirke men hos vores sponsor DKTV, Dæmningen i Vejle midtby.

Det kunne ellers have været en kostbar fornøjelse. Ud af det blå, og det på en søndag, dukkede en parkeringsvagt op fra et af de private parkeringsselskaber. Det viste sig, at der var forskellige parkeringsregler på pladsen. De fleste p-pladser tilhørte DKTV, men et par stykker tilhørte naboer. P-vagten listede dog af igen, da han ikke kunne modbevise, at vi kun foretog en standsning.



Frokosten var planlagt til at vare lidt længere end ellers, så der kunne prøves kræfter med Kiddesvej, den tidligere Møllestien. 440 meter med en gennemsnitlig stigning på gennemsnitlig 11,5% og 19% som den maksimale. En håndfuld ryttere brugte Kiddesvej som opvarmning til Munkebjergvej – 1.250 meter, 12%.

Efter godt 22 km et nødvendigt stop hvor vi har været før. Bakken op til Pjedsted Kirke blev klareret med en bjergspurt og efter både "udgifter og indtægter", blev spurten sat ind på sidste strækning til Comwell i Middelfart.

I Middelfart blev vi modtaget af børn og deres forældre, som var på SMIL-Camp. Et par børn fik demonstreret vores motorcykler og ellers var der "Fri Leg" og en udvidet "Bagsmæk" med både hotdogs, chips og diverse drikkeligt.

Aftensmaden var annonceret til at skulle indtages i hotellets restaurant kl. 19:00. Da vi indfandt os et par minutter før tid, erfarede vi, at der kun var dækket op til 2/3 af os. Da vi spurgte til det manglende antal pladser, blev vi meddelt, at det var det antal køkkenet havde fået oplyst. Langt om længe blev der kaldt til skafning, og vi fik hurtigt placeret os. Jeg ved ikke om



Comwell har Michelin Stjerner, men portionen mindede i hvert fald om noget fra en Michelin restaurant. En mikroskopisk portion på en kæmpe tallerken. Set i bakspejlet så havde de nok kun lavet mad til det antal, de oprindeligt havde dækket bord til.

3. ETAPE – MIDDELFART TIL SØNDERBORG

Det meste af denne tur skulle køres ad samme rute som Tour de France rytterne skulle køre 6 dage senere. Regndragterne var taget på, dagen startede med småregn, som tog til henover formiddagen. Vi skulle tilbage til Jylland, så vi måtte lige være enige om hvordan. I betragtning af vejret var det nærmest oplagt at tage over Lillebælt på vandcykler, men gacyklerne skulle jo også med, så valget faldt på den gode Gamle Lillebæltsbro.

Første stop ved Skamlingsbanken og vejen til Kolding har nogle gode bakker. Alle klarede strabadserne stadig med 28 km/t. Jeg troede ellers, at turen fra Aarhus ville gå nedad hele vejen, nu vi skulle sydpå. Frokosten blev indtaget ved endnu en kirke, Løjt Kirke ved Aabenraa. Det regnede, men vi glædede os over, at eftersom vi allerede var våde, så det kunne det ikke blive værre. Denne etape var helt klart den mest ud-

fordrende med rigtig mange bakker eller rettere bjerge, som vi nu har fået bevist, vi har i Danmark, efter at Magnus Cort vandt Bjergtrøje på denne strækning.

I Sønderborg by var et lyskryds gået i sort, og der var mildest talt kaos. I midten af krydset opdagede jeg en kvinde i en mindre bil, som simpelthen var blevet låst fast. Bag mig var 25 cyklister på vej mod krydset med godt 20 km/t, så der måtte handles hurtigt. Jeg kørte resolut ud i krydset, brugte hornet et par gange og havde venstre arm løftet, hvorved alle stoppede. Så standsede jeg og fik sendt bilerne af sted en ad gangen. Kvinden, som var blevet spærret inde, fik jeg som den sidste sendt af sted. Jeg glemmer ikke hendes taknemmelige smil. "Mine" cykler kunne nu køre lige over - og jeg kunne som den sidste overdrage krydset til anarkisterne igen. Jeg havde følelsen af, at bilisterne som var ladet tilbage tænkte: "Hov, hvorfor kører du videre, nu gik det lige så godt?". Fremme hos Scandic Sønderborg, nu i næsten tørvejr, fik vi alle hængt vores tøj til tørre og der blev sluttet af med tiltrængt kaffe og lagkage.

4. ETAPE – SØNDERBORG TIL KORSØR

Ikke nok med at alle gik tidligt til køjs mandag efter den hårde bjergtur, så kunne vi også sove længe. Først kl. 08:45 startede den første spurt i mageligt tempo. Med 55 minutter til at tilbagelægge 22 kilometer behøvede vi kun køre 24 km/t. Første stop var ved Alslinjen, som vi nåede i god tid. Det var både strålende solskin og vindstille så ingen blev søsyg. Fyn blev indtaget, og eftersom vi nu allerede havde haft den første pause, så kunne der køres race til den næste. Trod den gode hastighed skyldtes at, der var lovet brunsviger ved Brobyværk Kro. Tirsdagens sidste distance var ren afslapning eller "afrulning" – kun 9 kilometer til Comwell Klarskovgaard, hvor alle cykler (læs: ALLE – også dem med brændstofmotor) blev parkeret indendøre.

5. ETAPE – KORSØR TIL BRØNDBY

Sidste dag onsdag kunne vi sove endnu længere. Ret godt planlagt og helt sikkert fordi vi sad til ret sent udenfor om aftenen og spiste natmad. Afgang var først kl. 09:15. På dagens etape passerede vi den "berømte" Herlufsholm Kostskole og Bregentved Gods. Den sværeste strækning at være Marshall på, er Gammel Køge Landevej fra Køge til Ishøj. Jeg tror, det er den vejstrækning i Danmark med flest rundkørsler. Stor ros til rytterne, de var knageme dygtige til at trække tæt sammen, både så kolonnen var så kort som muligt, men også så der var plads til, at Jørgen og jeg kunne komme forbi og nå frem til den næste rundkørsel.

Klokken 16:16 nåede vi frem til målstregen, kun 1 minut forsinket. Målstregen var ved Guldbageren på Brøndby Parkvej hvor vi blev taget flot imod af en masse mennesker. Guldbageren bød på tiltrængt kaffe og bagværk, og vi kunne underholde med gode beretninger fra turen.

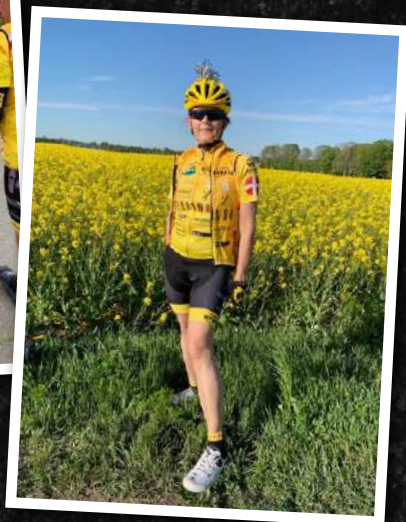
Har du lyst til at køre Danmark rundt og samtidig være med i et fantastisk fællesskab – så skynd dig at klikke ind på bike-4kids.dk

MIT CYKELÅR MED TEAM RYNKEBY ØRESUND

TEKST og FOTOS Lene Bihmann, Rigspolitiets Idrætsforening



Artiklens forfatter viser Rigspolitiets Idrætsforenings logo



Festlig i hjelmen

PROLOG

Der er vist ingen tvivl om, at 2022 har været et fantastisk år for cykelsporten. Dette gælder på det professionelle plan med dansk deltagelse i bl.a. Tour de France, Tour de France Femmes og Tour of Scandinavia såvel som på mit personlige motionsplan. Jeg har haft fornøjelsen i sæson 2021-2022 at deltage i Team Rynkeby som rytter. Det skal denne artikel handle om, der i bedste cykeljargon er opdelt i ni etaper med prolog og epilog.

1. ETAPE - TEAM RYNKEBY

Team Rynkeby er et europæisk cykelprojekt, der blev grundlagt i 2002, da 11 motionscykelryttere med tilknytning til Rynkeby Foods besluttede sig for at cykle til Paris for at se afslutningen på Tour de France. Deltagerne samlede sponsorer ind til turen, og det var de så gode til, at der var penge tilovers, da de kom hjem. De overskydende midler donerede de til børnekræftafdelingen på Odense Universitetshospital, og dermed fødtes en tradition, som har sat stor fokus på Børnecancerfonden. Team Rynkeby bredte sig til de nordiske lande, og da Rynkeby koncernen i 2019 blev solgt til det tyske Eckes Granini, kom der hold i flere europæiske lande. I 2022 var der således mere end 2400 Team Rynkeby ryttere og 550 hjælpere fra otte forskellige nationer (Danmark, Norge, Sverige, Finland, Færøerne, Island, Tyskland og Schweiz) fordelt på 59 lokale hold. Alle deltagere dækker selv deres egne udgifter. Team Rynkeby er med få ord

et europæisk velgørenhedscykelhold, der hvert år cykler til Paris for at samle penge ind til børn med kritiske sygdomme. I Danmark går de indsamlede midler til Børnecancerfonden og Børnelungefonden.

2. ETAPE - MIN MOTIVATION FOR DELTAGELSE

Jeg har i en årrække, med stigende interesse, cyklet landevejscykel. En interesse, der intensiverede, da jeg i 2019 under en løbetur fik revet korsbåndet over i venstre knæ og dermed ikke kunne løbe mere. Med stor interesse for cykling har jeg lyttet til mange venner og

Udfordrende cykeltur





Alle deltagerne i lange rækker



De to creamer

bekendte, der begejstret har fortalt om deres deltagelse i Team Rynkeby og deres cykelture til Paris. Et projekt der ulmede gennem flere år, idet jeg hele tiden fandt gode undskyldninger for ikke at deltage: Min fritid var knap, for meget arbejde, hjemmeboende børn, økonomi til deltagelse. Alle undskyldninger faldede, da lille Marius, der er søn af en nær bekendt, i en alder af kun 11 måneder blev diagnosticeret med kræft i den ene nyre. Kræften spreder sig, og Marius får fjernet højre nyre og syv lymfekirtler. Et langt og hårdt kemoforløb starter. Heldigvis bliver Marius efter 10 måneder erklæret kræftfri, men kampen er ikke forbi. Marius vil i en lang årrække skulle tjekkes regelmæssigt, og senfølgerne for ham kendes endnu ikke. Heldigvis overlever seks ud af syv børn i dag kræft, men der er brug for mere forskning. Missionen er: Ingen børn skal dø af kræft i fremtiden.

Med Marius i tankerne var alle undskyldningerne borte, nu ville jeg prioritere deltagelse i Team Rynkeby med det formål at gøre en forskel for børn med kritiske sygdomme. Derfor blev min ansøgning til Team Rynkeby afsendt i august måned 2021.

3. ETAPE - ANSØGNING OG UDTAGELSE

Når man ansøger om optagelse på et Rynkeby cykelhold, samles alle motiverede ansøgninger i en pulje. Herefter opdeles ansøgningerne geografisk, hvor holdkaptajnerne (de ansvarlige for de enkelte hold) derefter fordeler ansøgere. Et Team Rynkeby cykelhold skal ikke bestå af mere end 50% gengangere fra de foregående år, således skal der være plads til nye deltagere. Desuden tilstræbes en ligelig fordeling mellem kønnene samt en god aldersfordeling såvel som uddannelses- og erhvervs-mæssig spredning. Naturligvis spiller geografien også en rolle, idet det skal være muligt at deltage i de mange træningspas og de sociale aktiviteter. Efter ansøgningsfristen udløb, blev jeg inviteret til informationsaften på Team Rynkeby Øresunds hold, der geografisk hører til i Hørsholm, det passede mig

fint (har tidligere boet i Hørsholm). En informationsaften har til formål at afmystificere, men også høre realistiske fortællinger fra "Rynkerne". Efterfølgende tilkendegiver man sin deltagelse og forpligter sig samtidig i en Rytterkontrakt til eks. at kunne træne sig op til at cykle til Paris med en gennemsnitsfart på 25-27 km/t samt cykle minimum 2.500 trænings kilometer med holdet ud af de planlagte ca. 3.500 km. Kun en enkelt rytter havde ved afslutningsseancen i Paris cyklet med på samtlige kilometer, inkl. Cykelskole. Egenpris for deltagelse i Rynkeby kostede i 2021/2022 21.000 kr., hvoraf cyklen alene kostede 12.000. Jeg var dog så heldig, at jeg kunne låne en gul Rynkeby cykel af en veninde, så jeg ikke skulle investere i en gul Bianchi. Resten af egenprisen dækker cykeltøj, hotellophold, forplejning mv. Dertil må påregnes udgifter til vedligehold af cykel, ekstra træningsture mv.

4. ETAPE - TEAM RYNKEBY ØRESUND (TRØ)

Bruttotrupperen i Team Rynkeby blev udtaget i september 2021, og herefter var vi et hold bestående af både ryttere og hjælpere (marshalls, mekanikere, serviceteam til forplejning, massør, sygeplejerske mv.) På TRØ kører lægen med som rytter. Vi startede ud med 57 ryttere, hvor tre faldt fra i forløbet. I efteråret lægges ud med cykelskole på Værløse Flyvestation særligt med henblik på de helt nye ryttere, der ikke tidligere har kørt på en racercykel. På årets TRØ var der fem, der ikke tidligere havde klikket ind og ud af pedaler, hvilket er en imponerende læringskurve, de har gennemgået. Jeg deltog et par gange på cykelskolen, men prioriterede at holde cykelformen ved lige på anden vis. I efterår/vintersæson tilbydes endvidere 1-2 hold spinning i et center, der tilbyder dette som sponsorat. På den måde forberedes formen til opstart af sæsonen ultimo februar måned. Team Rynkeby Øresunds profil hviler på tre ben, der udgør: Social, Træning og Indsamling.



Kuffert og kasse

5. ETAPE - TRØ - SOCIALE AKTIVITETER

I TRØ spiller det sociale aspekt en væsentlig rolle. Et godt socialt sammenhold får alle deltagere til at yde lige det ekstra. Alle deltagere opdeles i grupper, Ambassadørgrupper, med en god blanding af deltagere. Ambassadørgrupperne mødes regelmæssigt for hygge, mulighed for at stille spørgsmål i mindre gruppe ift. sponsorer, træning, kost, anden motion og ikke mindst for at lære hinanden at kende. Der er et fællesmøde hver måned, hvor holdkaptajnen bl.a. giver en status på indsamling, træning og naturligvis forbereder os til det endelige mål: At cykle til Paris.

6. ETAPE - TRØ - TRÆNING

På TRØ var der planlagt i alt 3.555 km træning på landevej med sæsonstart 26. februar 2022. Træninger ligger fast hver tirsdag og skiftevis lørdag eller søndag. Der lægges ud med 30 km på hverdage, 50 km i weekenden. Langsomt øges antal kilometer med 5 km på hverdage og 10 km i weekenderne, indtil vi rundede 80 km som maks. på hverdage. Længste træningstur i en weekend blev 190 km. Vi var endog så heldige at deltage i Brøløbet den 11. juni, hvor vi kørte Brøløbets planlagte 100 km fra Kalundborg, men inden da havde vi varmet op med 77 km. Vi har haft de skønneste træningsture på Sjælland, hvor der blev kørt flittigt både i Storkøbenhavn, Nordsjælland, Vestsjælland og Sydsjælland. Danmark er i sandhed et smukt land, særligt set fra cykelsadlen. Vi har endvidere været på to ture til Sverige på Hallandsåsen for at træne højdemeter.

Hvordan er det så at cykle uanset vejret? Som motionist plejer jeg ikke at tage landevejscyklen ud, såfremt det ser ud til heldagsregn, men når man kører med Rynkeby, ja så er der ikke nogen undskyldninger: Op på den gule Rynkebycykel, på med regnjakken og afsted på landevejen. Jeg tror faktisk, at vi i sæson 2021/2022 har været meget heldige med vejret. Der har ikke været snestorme eller isslag, og vi er ikke blevet blæst omkuld, selvom der bestemt har været modvind. Dog står en 180 km rute omkring Køge meget stærkt i hukommelsen, idet det den dag regnede fra morgentil aften. Blev vi våde? Ja, men med tanke på Rynkebys mission og med et par sange, så blev træningen gennemført.



Teambillede fra udflugt



Medaljen



Teambillede fra Paris

7. ETAPE - TRØ - INDSAMLING

Indsamling er naturligvis et vigtigt mål. Der lægges ud i efteråret med at finde sponsorer til tøjet, så det kan bestilles i tide. Alle skal bidrage ved at række ud til netværk, firmaer, butikker mv. for at fortælle om den gode mission i håb om at opnå et sponsorat på alt fra 2.500 kr. til 100.000 kr. Denne del er lettere for nogen end andre. Jeg fandt det utroligt tidskrævende og svært, måske fordi jeg som offentlig ansat ikke har det naturlige erhvervsnetværk at række ud til. Til gengæld kunne jeg byde ind med deltagelse på forskellige cykelmesser, hvor vi fortalte om Team Rynkeby og solgte skrabelodder, øl (produceret med Rynkeby logo), bamser, tøj mv. En anden indsamling, der også var rigtig social, var årets indsamling af juletræer i Hørsholm og omegn, hvor lokale havde mulighed for at yde et bidrag mod, at TRØ afhentede deres juletræ og kørte det væk. Samtidig tog vi flaskepant med. Det blev en lang dag med hårdt, men sjovt arbejde og en rigtig pæn indsamling. Overordnet set gik TRØ indsamling godt. Eftersom TRØ havde haft en rekord indsamling i sæson 2020/2021 på 1,75 mio. kr., var der lagt pres på os deltagere. Vi sakkede i lang tid bagud, men der var en stærk slutspurt, og i alt indsamlede TRØ mere end 2 millioner kr. Det er et flot resultat.

8. ETAPE - TUREN TIL PARIS

Den 9. juli 2022 mødtes TRØ og fire andre hold på Rigshospitalets område, hvor der var arrangeret taler og sang med mulighed for, at familie og venner kunne ønske god tur. Det er ganske bevægende at stå der og kigge op på afdeling "5054", som er afdelingen for kræftramte børn. Det er jo lige præcis dem, vi cykler for. Det giver så meget mening.

Der var fælles afgang for 200 ryttere med marshalls i front og bag. Således kørte vi fælles fra Rigshospitalet til Moseø Fort, hvorfra holdene splitter op og kører forskellige



Artiklens forfatter med cyklen over hovedet i Paris

ruter til Paris. Selvom alle veje fører til Paris, så giver det lidt ekstra kolorit, når vi undervejs på ruten hilser højlydt på andre Gule Rynkehold – om de er fra Danmark, Sverige, Norge eller andre lande.

Otte dage er der afsat til at nå til Paris, hvor der køres forskellige distancer og højdemeter gennem Tyskland, Holland, Belgien og Frankrig. Prologen fra Rigshospitalet til Fehmarn på 184 km, Fehmarn til Kellinghusen 142 km, Kellinghusen til Dötlingen 192 km, Dötlingen til Enschede-Boekelo 166 km, Enschede-Boekelo til Maastricht 207 (det blev så 219 km), Maastricht til Alle Sur Semois 173 km, Alle Sur Semois til Soissons 167 km og sidste etape fra Soissons til Paris 137 km. Det blev i alt 1323 km og 6647 højdemeter. En fantastisk rute med lidt for enhver smag: lange stræk uden for mange højdemeter (min favorit) med skønt blik over landskabet samt ruter med mange højdemeter og skønneste udsigter over terræn. Torsdagen var for flere deltagere højdepunktet, idet Mur de Huy skulle forceres som indgang til Ardennerne. Der er dyb respekt fra mig for dem, der klarer den stigning. Jeg havde på forhånd besluttet at gemme energien til Ardennerens ikke ubetydelige højdemeter, og tog mine cykelsko i hånden og gik langsomt op ad den 1,3 km lange Mur med en stigning på gennemsnitlig 9,8%, men med passager af 26%.

Hver dag fremme ved hotellet skulle der vaskes tøj (der er udleveret to sæt cykeltøj) og gøres klar til næste dag med briefinger og div. behandlinger. Men også på turen spiller det sociale en stor rolle, idet der skal være tid til "Bagsmæk", som er fælles sammenkomst for alle med div. underholdning. Hver morgen stilles til briefing kl. 07.15 med afgang kl. 07.30, og forinden har man indtaget morgenmad, pakket sin kuffert og gjort cyklen klar. Det er i sandhed en rigtig aktiv ferie.

9. ETAPE – MÅLET ER NÆT

Den 16. juli kørte vi den sidste etape mod Paris. Der køres langs Seinen, hvor de enkelte Rynkeby hold støder til, så man næsten kører i en lang gul række. Tæt kørsel på en smal sti med højt humør. Alle 59 Rynkeby hold mødes lidt udenfor Paris på en plads, hvor der er opstillet tribune til modtagelse af holdene. De enkelte servicehold har endvidere været tidligt fremme for at opsætte telte til modtagelse af holdene samt familie og venner, der møder op. Der blev fældet et par tårer ved ankomsten. Alle anstrengelser er overstået, og glæden over at have gennemført – glæden over gensynet med familie og venner strømmer ud. Det var en overvældende følelse. Men ligeså var følelsen at cykle ind i Paris holdvis med hjertet siddende oppe i halsen over den heftige trafik, men samtidig benøvet over at cykle i Paris i en stor gruppe, hvor man ser Triumfbuen nærme sig, cykle rundt om den og ned af Champs-Élysées og frem til Eiffeltårnet for at få taget de obligatoriske fotos med den gule Rynkeby cykel løftet og stoltheden lysende ud af øjnene.

EPILOG

Naturligvis afholdes der fest om aftenen som markering af den store indsats. Der bliver sunget og måske grædt en enkelt tåre. Når festen er slut, kan deltagerne hellige sig familie og venner igen. Det er tid til restitution og refleksion.

Jeg har lært meget i mit år med Team Rynkeby, mødt mange skønne mennesker, blevet udfordret på mange planer – ikke kun med træning. Særligt er jeg imponeret over og har kæmpe respekt for den frivillige del, der ydes i alle afkroge af Team Rynkeby. Som cykelrytter får jeg ros og anerkendelse for min indsats på cykelturen til Paris, men der er så mange frivillige bag os. Uden alle de frivillige timer fra styregruppe, servicehold, mekanikere, behandlere, marshalls og andre, var vores cykeltur til Paris ikke blevet til noget.

Jeg er stolt, ydmyg, bæret og taknemmelig over at have gennemført dette forløb. Det har kostet kræfter, tid, energi og afsavn. Men det har været alle anstrengelserne værd.



SÅDAN BLEV JEG TRI UDØVER

TEKST Morten Tillisch, Rigspolitiets Idrætsforening
FOTOS sportograf.com

Mit navn er Morten Tillisch og arbejder til dagligt med lokal IT i rigspolitiet på Polititorvet. Min historie starter som så mange andre med en hverdag, der blev vendt op og ned på som følge af Covid19.

Da Covid19 for alvor ramte Danmark, blev vi rent arbejdsmæssigt hårdt ramt. Vi hørte alle om de retningslinjer og restriktioner, vi alle gerne skulle overholde, men da vi leverede og supporterede udstyr til op imod 500+ call centermedarbejdere, var det svært at overholde restriktionerne omkring bobler på max 10 mennesker. Derfor faldt mine tanker på, hvad jeg kunne gøre for at blive klar til at blive smittet af lungesygdom. Så jeg valgte at "blive" på arbejdet og træne styrke og kondi, blandt andet for at gøre mine lunger stærkere til, hvis jeg blev smittet (konditræningen er 800-1000 kalorier på tid på crosstrainer). Jeg kunne lige så godt se tv og træne som at ligge hjemme på sofaen og se tv.



Seneste 7 dage		
	20 Ture	184,5 km
	4 Løb	36,2 km
	3 træninger	4:44:40 TID
	3 Svømmetur	5.150 M

Samlet træningsdistancer



Morten Tillisch med medaljen

mest ingen symptomer, og jeg blev quicktestet hver dag for at være på den sikre side. Jeg havde haft 3 negative quicktests og min PCR test kom med svar om, at jeg havde Covid19. Jeg kunne intet mærke andet end, at jeg var træt den ene dag (formentlig fordi jeg havde styrketrænet til meget sent) og min næse havde løbet også. Men her fik jeg så den Covid19 smitte, som jeg fra starten havde forventet. Så da jeg endelig var uden for smitemulighed, kunne jeg igen gå i gang med træning, som havde ligget stille siden min positive PCR test.

I oktober 2021 flyttede mit arbejde lokation fra Ejby (4 km fra hvor jeg bor) til Polititorvet (14 km fra hvor jeg bor). Det betyder naturligvis, at jeg nu cykler mange flere kilometer til og fra arbejde end før. Derfra tog mit aktivitetsniveau fart. De fleste uger endte med at være:

Mandag:

28km cykling til og fra job, Styrketræning hele kroppen i 1,5 timer og løbetræning med Herlev Tri og motion.

Tirsdag:

28km cykling til og fra job og 1 times svømning med Herlev Tri og motion.

Onsdag:

28km cykling til og fra job, Styrketræning hele kroppen i 1,5 timer, 5km løb og 1 times spinning med Herlev Tri og motion.

Torsdag:

28km cykling til og fra job, springgymastik-træner i 3 timer og 1 times svømning med Herlev Tri og motion.

Fredag:

28km cykling til og fra job, Styrketræning hele kroppen i 1,5 timer og 10km løb.

Lørdag:

1 times svømning med Herlev Tri og motion.

Jeg fik massage en gang om måneden eller mindst en gang hver 3. måned. En fysioterapeut sportsmassage 1 time. Den aftale jeg havde lavet med dem var, at jeg skulle nedbryde kroppen, og at de så skulle prøve at fikse den igen. Hvis ikke jeg gik til denne massage, så ville der dukke småting op, som ville kunne mærkes i træningen. Massagen og styrketræningen, tror jeg, er det, der har holdt mig skadefri. Jeg investerede i tricykel, klubbetøj, våddragt og meget mere. Jeg fik meldt mig til OL distance i Kalkgrav Tri Karlslunde den 5. juni og til halvironman den 26. juni i Helsingør. Jeg vejede på dette tidspunkt omkring 90 kilo, og var i bedre form end nogensinde før i mit liv.

Den 5. juni kom dagen, hvor jeg skulle lave mit første triathlon sammen med vennen. Vi var tilmeldt Kalkgrav triathlon i Karlslunde. En OL distance på 1,5 km svømning, 40 km cykling og 10 km løb. Jeg trænede sidste træning 2 dage før, så jeg var nok ikke helt restitueret på dagen. Det forløb dog ganske fint med små fejl undervejs, og jeg kom i mål med tiden 2 timer 42 minutter. Jeg følte på dette tidspunkt, at jeg havde overtrænet til distancen, men fik lidt fornyet respekt for sporten. Jeg skulle øve i at kunne finde vej i svømningen, og jeg skulle rette på cyklen, så jeg ikke mærkede distancen

Resultat	Udførelse	Deltagere (411)
<p>Bruttotid</p> <p>02 42 10</p> <p>Timer Minutter Sekunder</p> <p>Distance OL distance (1500 m / 40 km / 10 km)</p> <p>Placering (baseret på bruttotid)</p> <p>Samlet 49 af 84</p> <p>Mænd 47 af 63</p> <p>Detaljer</p> <p>Nettotid 2:42:10</p> <p>Bruttotid 2:42:10</p> <p>Starttidspunkt 11:00:00</p> <p>Sluttidspunkt 13:42:10</p> <p>Dato 5. juni 2022</p>	<p>Udførelse</p> <p>Swømning 29:19 1500 meter</p> <p>Mellemtid 1 2:10 330 meter</p> <p>Skiftezone 1 4:29</p> <p>Cykling 1:11:14 40000 meter</p> <p>Skiftezone 2 3:27</p> <p>Løb 51:31 10000 meter</p>	<p>Deltagere (411)</p> <p>Morten Tillisch</p> <p>Herlev Tri & Motion</p> <p>Danmark</p> <p>Mand</p>



Ironman slut-resultater



Artiklens forfatter Morten Tillisch

i benene på samme måde. Mellem OL distancen og Halv-ironman var jeg en tur i Frankrig. Jeg fik løbetrænet, men alt det andet træning var på pause, hvilket fik mig til at føle, at træningen ikke var helt optimal op til halvironman. Men det skulle vise sig restitution også har effekt.

Den 26. juni kom dagen, hvor jeg skulle lave Kronborg halv-ironman. 1,9 km svømning, 90 km cykling og 21 km løb. Det var et kæmpe setup, hvor man afleverede alle sine ting dagen før i poser, der passede til de forskellige skift mellem distancerne. Jeg havde haft 4 dages restitution op til løbet. 2 dage før havde jeg set brandmænd i havnen, hvilket jeg frygtede mere end selve løbet. Men min fætter fik talt mig helt ned omkring det. Jeg var lidt nervøs for de 90 km cykling, da jeg ikke havde cyklet den distance mere end 2 gange før. Men jeg havde været så fokuseret på at træne svømning og løb, da cykling generelt er min favorit disciplin. Det viste sig på dagen, at bekymringen var unødvendig. Cyklingen gik virkelig godt. Jeg fik drukket og spist, mens jeg cyklede, der var overskyet og ikke for varmt, og jeg kom i mål med overskud, inden jeg var i gang med løb. Solen var kommet frem og temperaturen steg.

Den første 1/3 del løb jeg hurtigere end planlagt, og benene og kroppen havde det rigtig fint, men hen mod slutningen begyndte kroppen at vise tegn på, at jeg havde været i gang i mange timer. Her begynder ens hjerne at drille med tanker som, hvorfor man betaler for at udsætte sig selv for det. Jeg havde husket at drikke og spise ved alle muligheder på løbeturen. Jeg havde lidt ekstra i en baglomme, som jeg på det her tidspunkt ville smide ud, da jeg ikke skulle løbe med de ekstra ting. Der fandt jeg de salt tyggetabletter, som min fætter havde sagt, jeg skulle købe, da det nærmest ville

være umuligt at indtage nok salt. Så jeg tog en af dem og efterlod resten. Med 3 km tilbage til mål begyndte jeg at få krampe i højre baglår. Jeg var nede at gå 2 gange, hvor jeg strakte det ud og kom i gang igen. Publikum, og dem der var der for at se mig, hjalp rigtigt meget på det tidspunkt. Jeg gik kort en sidste gang ca. 400 meter før mål, da jeg ville være sikker på, at jeg kunne løbe i mål. Jeg kom i mål med tiden 5 timer og 17 minutter. Jeg fik medaljen om halsen, fandt hen til min løbetræner og mine venner, der var mødt op for at heppe. Jeg var træt, havde salt mangel og havde det varmt. Jeg havde behov for at sidde, men min løbetræner fik mig hen og hente nogle saltkiks. Derefter slappede jeg af siddende og liggende i skyggen.

Nu da det hele er kommet lidt på afstand, kan jeg svare på spørgsmålet fra tidligere:

Derfor betaler man for sådan noget.

For selvom man er presset til det yderste, og det letteste ville være at give op, så er det lige præcis dét, der gør det så fedt at gennemføre. Det, der er fedest at gennemføre, er også det hårdeste.

Igenom alt der er skrevet her, har der været hundredvis måske tusinder af gange, hvor det var lettere at give op. Men jeg har lavet en halvironman. Noget som jeg ikke ville have troet på, hvis man havde sagt det for 5 år siden. Alt det træning har desuden haft den sideeffekt, at jeg er kommet i gang med efteruddannelse. Når kroppen træner, vil hjernen også være med. Skal jeg takke Covid19 for alt dette? Det skal jeg vel egentlig. Så nu kommer spørgsmålet som så mange gange før. "Hvad er næste mål?"

Ironman Morten
kommer i mål



Name	Time
E. LINDGREN	5:18:16
T. BEHL	5:18:23
M. TILLISCH	5:17:53

DPIF/DMI Jubilæumscup

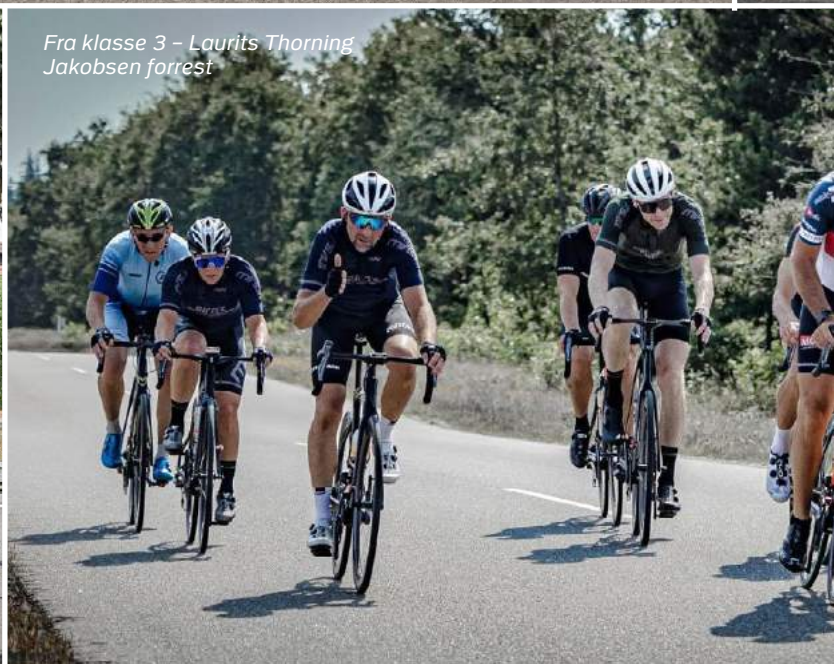
– 3. afdeling



Tabita solo over målstregen



Fra Klasse 1 – Finale. Forrest
Lars Lund og derefter Martin
Asvig Pedersen



Fra klasse 3 – Laurits Thorning
Jakobsen forrest

AF Lars Lund, PI Aarhus

FOTOS Presse- & Informationsofficer Rasmus Franck, Danske Artilleriregiment

Europæiske politimesterskaber i cykling i Brødstrup nærmer sig med hastige skridt, og derfor var 3. afdeling af DPIF/DMI Jubilæumscuppen (Dansk Politidrætsforbund og Dansk Militæridrætsforbund) en oplagt mulighed for de udtagne landsholdsryttere til at få finpudset formen.

3. afdeling i Oksbøl var samtidig forsvarrets forbundsmesterskab, så der var en forventning om flot fremmøde og hård konkurrence.

Desværre er vi i en tid, hvor meget af forsvarrets personel er afsat til anden side, hvilket også var udslagsgivende på den tyndt besatte startliste. Det afholdt dog ikke de fremmødte politirytttere i at få vendt dagen til noget positivt.

Fra landsholdet var der i Klasse 1, 3 ryttere + 1 reserve (Martin Asvig Pedersen (Randers PI), Jakob Hoffmann (PI Aarhus), Lars Lund (PI Aarhus) og Brian Vibjerg (VEPI). Udover de 4 var der en enkelt militærmand, der kunne sikre sig



Jakob Hoffmann



forbundsmesterskabet ved blot at gennemføre den ca. 100 km lange rute.

Ruten var pandekage-flad og foregik på en ca. 20 km rundstrækning i området omkring Oksbøl Øvelsesterræn, der for Klasse 1's vedkommende skulle køres 5 gange, inden man gik ind på de sidste par kilometer frem mod målstregen.

Forud for starten var der bred enighed blandt politifolkene

om at køre dagens løb som en hård træning for til sidst at køre lidt "cykelløb".

Kl. 12 blev det 5 mand store felt sendt afsted bag en mastermc, som gav løbet frit, da de ramte omgangen. Allerede inden omgangen havde militærmanden sluppet gruppen, så nu var der kun 4 tilbage. Farten blev holdt høj, og der var et godt samarbejde i gruppen, hvor alle bidrog godt. Jakob Hoffmann fik en punktering i slutningen af første omgang og slog ud.

De øvrige 3 "trænede" videre på 2. omgang, hvor Hoffmann atter stødte til ved indgangen til 3. omgang med luft i hjulet og 20 km mindre i benene. De næste 2 omgange var de 4 samlet. Hoffmann takkede af efter 4. omgang, da han var ude resultatlisten og havde en bagkant, men inden da var han "flink" til at gå dybt i sine føringer, inden han slog op i banen.

Martin, Brian og Lars gik ud på 5. og sidste omgang. Her blev den enlige militærmand overhalet med en omgang. Varmen og det hårde tempo begyndte at sætte ind, men der var samling indtil de sidste 2 km, hvor Martin satte et angreb ind. Lars var vågen og gik efter. Brian havde lige taget en føring og kunne lige præcis ikke lukke hullet.

Tilbage i front sad Martin og Lars. Martin kastede sig ind i en lead out-rolle på de sidste små 500 meter, og Lars kunne træde forbi på de sidste 150 meter. Brian var inde få sekunder efter som nr. 3.

De 100 km blev tilbagelagt med en gennemsnitsfart på imponerende 43,2 km/t., så formen er der.

Ligeledes fra landsholdet, i kvindeklassen, viste Tabita Hartmann sig igen som den suverænt stærkeste kvinde med både en sejr på enkeltstarten om mandagen og en sejr i linjeløbet tirsdag.

Udvalgte resultater fra de øvrige klasser:

Vinder af klasse 2:
Michael Jensen, PI Aarhus

Vinder af klasse 3:
Laurits Thorning Jakobsen,
PI Aarhus



Tabita bagerst på viften





*Fra klasse 2
- Michael Jensen forrest*



*Fra klasse 1 Jakob Hoffmann,
Martin Asvig Pedersen, Lars
Lund, Brian Vibjerg*



Samtale med

justitsminister

Mattias Tesfaye

AF Jesper Bangsgaard, Dansk Politiidrætsforbund

FOTO Knud Stadsgaard, Dansk Politiidrætsforbund

Mandag den 15. august 2022 var dagen, hvor en længe ventet og højt prioriteret aftale med vores justitsminister var placeret i kalenderen.

Ministeren havde udtrykt stor interesse for vores idrætsforening og meget velvilje i forhold til at stille op til et interview, som vi kunne bringe i vores medlemsblad.

Det lå ligesom i luften, at vi skulle tale idræt og ministerens egne muligheder for at få tid til fysisk udfoldelse.

Personligt var jeg mindst lige så interesseret i at vide lidt om, hvad det er der driver et ellers begavet, velfungerende og sympatisk menneske til frivilligt at gå ind i politik med den hetz, de udsættes for både i dagspressen, men også via sociale medier.

Grundet ministerens travle kalender, blev det aftalt, at interviewet skulle laves som et telefoninterview, hvilket passede mig fint, da jeg var lidt udfordret på påklædningen i forhold til et fysisk besøg hos ministeren i 30 graders varme, som det var på dagen.

Da klokken var præcist 13.00, ringede telefonen, og en stemme sagde "Hej, det er Mattias", og på den måde var tiltaleformen i hvert fald på plads.

Efter lidt indledende høfligheder, var jeg klar med det første af mine bidende skarpe spørgsmål. Desværre er min notateteknik ikke tilsvarende skarp, hvilket gav mig lidt udfordringer efterfølgende.

Dyrker du selv idræt, og i givet fald hvordan får du det passet ind i en travl kalender?

Mattias fortalte, at han siden han gik i første klasse i en helt almindelig folkeskole nord for Århus har spillet fodbold og elsket hvert et øjeblik. Omkring 9. klasse blev han imidlertid klar over, at han nok ikke havde helt samme talent som

Michael Laudrup, og derfor nok var nødt til at se sig om efter en anden måde at skaffe et arbejde på, hvorfor han blev murerlærling. Her blev fodbolden midlertidigt sat på pause.

Nu har Mattias genoptaget fodbolden som en yndet fritidsbeskæftigelse, hvor han kan være sammen med andre fodboldnørder, og bare være Mattias - med fokus på spillet på banen, og i en periode på ca. 1½ time at glemme spillet (det politiske forstås) på Borgen. Den travle kalender gør dog, at det ikke er hver uge, at han kan møde op og over for de andre prale med AGF's fortræffeligheder på fodboldbanen. Jo, opvæksten i det nordlige Århus har sat sine spor.

Nu vi er ved fodbold Mattias, så har du (vistnok medens du var integrationsminister) sagt, at der foregår mere integration i omklædningsrummet end der gør på Christiansborg - kan du uddybe det lidt?

Mattias virker på ingen måde mærket af skarpheden i mine spørgsmål og fortæller, at vi er heldige at leve i et godt og velfungerende samfund, hvor man bl.a. i de mange foreninger har et meget stort antal frivillige, som kommer til at virke som rollemodeller for de unge aktive i sportsklubberne.

For hans eget vedkommende voksede han op i det nordlige Århus som søn af en enlig mor og en arbejdsløs murer (ja, her er der lidt kludder i mine notater, for det giver ingen mening - men er heldigvis ikke af betydning for pointen). I den lokale fodboldklub var der en frivillig træner ved navn Kris, som stod i al slags vejr for at sikre sig, at alle deltog på lige fod, at alle deltog i pligterne med at slæbe kegler og indsamle fodbolde, at der blev skabt en holdånd, og hvor unge drenge fik sunde venskaber og værdier. Mattias bruger faktisk en gang imellem stadigt de frivillige ledere i foreningerne som pejlemærke på den måde, at han tænker: "Hvad ville Kris sige til netop dette lovforslag - ville han bifalde den bagvedliggende ide eller ville han tænke - det er simpelthen for langt ude", og på den måde bevarer Mattias tråden tilbage til virkeligheden. Kris's søn som trænede med på holdet



Knud Stadsgaard,
formand for Dansk
Politiidrætsforbund,
justitsminister
Mattias Tesfaye og
tidligere dommer
Kim Milton Nielsen

er i øvrigt i dag politimand, så på den måde flettes der tråde sammen mellem politiidrætten og ministeren.

Mattias, du fremstår jo som en overordentlig engageret minister i de områder du har været minister for.

Hvor kommer det engagement og drive fra?

Da jeg var en ung dreng i Århus, gik jeg med aviser i et lidt andet område end der, hvor jeg boede. Jeg delte aviser ud i et af de mest velhavende områder i Århus, og selv om de var enormt flinke alle sammen, så kunne jeg jo se, at der var enorm forskel på de muligheder, der blev givet. Den sociale ulighed og den underliggende uretfærdighed jeg kunne se, var der, kimen til mit drive blev lagt. Jeg har altid brugt uretfærdigheden som brændstof. Hvorfor det lige blev politik og ikke drømmen om at blive selvstændig murermester jeg brugte min energi på, skyldes nok, at jeg kort tid efter at have skrevet en bog om vigtigheden af at gøre sig umage, blev kontaktet af et politisk parti, som kunne se et potentiale. Jeg synes, stadig bogen er vigtig, og den handler meget om, at man ikke kan læse sig til alt. Mange af vores færdigheder er jo indlært ved, at vi øver os igen og igen. Der findes f.eks. ingen bog om, hvordan man lærer at køre på cykel. Min egen hustru er sygeplejerske, og hun måtte efter endt uddannelse på 3½ år, på kursus for at lære at lægge drop. Praktisk viden må ikke gå i glemmebogen i bestræbelserne på at læse sig til alt. Jeg er derfor også rigtig glad for, at jeg under mit besøg på Politiskolen i Vejle så, at man havde indrettet et lokale som et værtshus, hvor man kunne øve sig i at anholde en gerningsmand og lære at begå sig i et værtshus miljø i stedet for alene at læse sig til den viden.

Mattias, nu vi taler om at øve sig, så træner vi jo i mental og fysisk parathed for at undgå mentale udfordringer for vores betjente. Der er indarbejdet principper og procedurer for psykologisk debriefing, men det kniber lidt med at få tid til at øve den fysiske del. Synes du der ligger et arbejdsgiver ansvar også på den fysiske del af paratheden?

Nu fik jeg fyret mit skarpeste og klart længste spørgsmål af, og havde nok forventet en noget længere tænkepause, men Mattias virkede klar på, at der ville komme noget i den stil, for han svarede omgående, at der for øjeblikket bliver ført en række samtaler mellem Politiforbundet og Rigspolitiet om initiativer i forbindelse med netop den fysiske parathed. Hvor det havner, og hvordan det i givet fald vil blive implementeret i politikredsene, er ikke til at vide. Man kan godt have i en situation, hvor resultatet af drøftelserne vil give regionale forskelle, men det vil han som minister godt kunne leve med. Han er faktisk optaget af at give frihed og ansvar til politikredsene og rigspolitiet, til at være forskellige og ikke detailregulere alt fra ministeriet - hvis ellers jeg har læst mine noter korrekt (måske var det her den arbejdsløse murer skulle ind - men nej, heller ikke her giver det mening).

Mattias sluttede af med at takke for det store arbejde vi udfører. Han havde for nyligt lagt vejen forbi et fodboldarrangement arrangeret af Vestegnens Politi, hvor en lang række konsekvens- og rammeløse rødder fra området deltog i et fodboldstævne, hvor de, når de træder ind på banen, sjovt nok godt kan acceptere regler og rammer og forstå konsekvensen ved at træde ved siden af. Der ligger en stor skjult moralsk gevinst for os alle i det samarbejde. Tak for indsatsen.



ANTVORSKOVLØBET

AF Gert Pedersen, Fyns Politidrætsforening

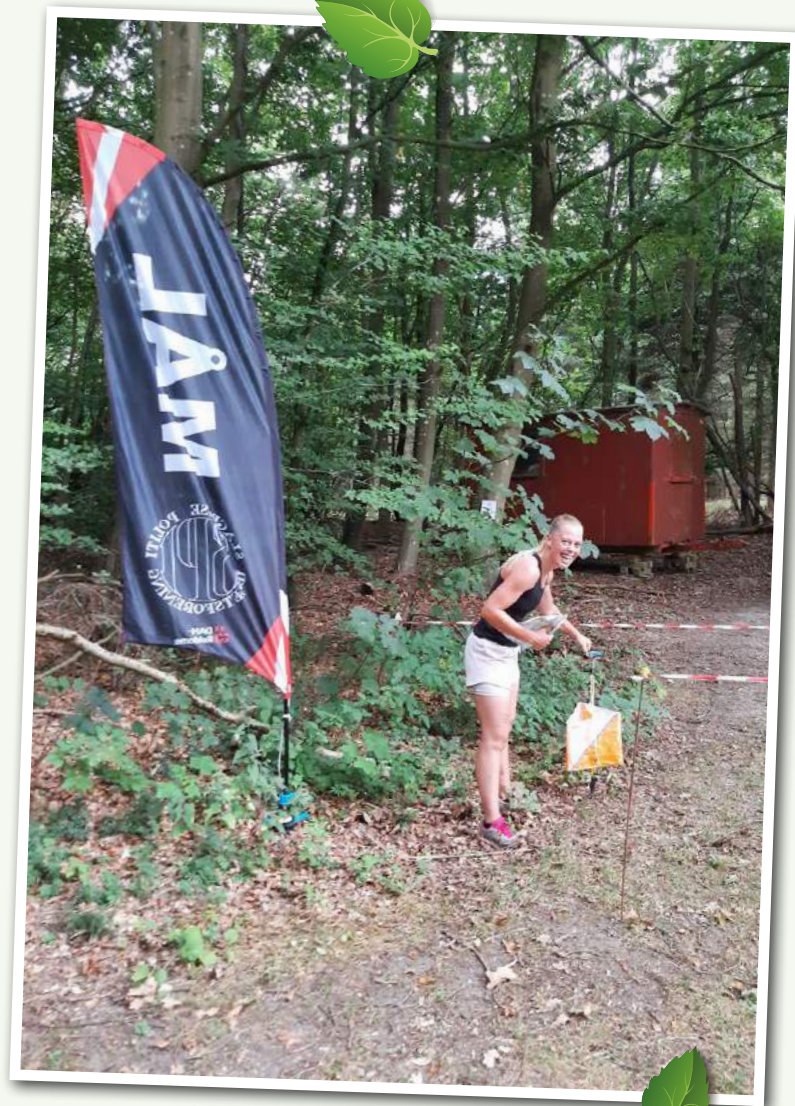
FOTOS Peter Wihan, Slagelse PI

De myldrede til, alle politifolkene. Naturligvis kom de, der holder det hele oppe. En bil fra Nordjylland, fra Midtjylland, Vestjylland, Trekantområdet, Syddjylland, Fyn – alle mødte til Peter Wihans traditionsløb. Selvfølgelig var der også de sædvanlige venner fra Sjælland, men det glædelige var at en hel del lokale (Slagelse og København), der ikke havde så langt at køre, ville ofre en halv fridag på at lade sig udfordre i at finde vej i en skov.

Antvorskovløbet er et traditionsløb, men ikke mere traditionelt end at løbet nu skulle foregå i Harrested Skov, et sted som ingen af os havde prøvet før i orienteringssammenhæng. Peter havde nemlig indgået kompagniskab med Hanne Fogh som banelægger, og så kom der nye muligheder på bordet. Om det var for at skræmme deltagerne bort, vides ikke, men stævneledelsen spredte rygter om brombærkrat, brændenælder, bregner, bakker samt en natur, der ikke alle steder lignede kortet. Heldigvis er orienteringsløbere ikke så lette at skræmme, så vi mødte op, og det viste sig, at der var visse overdrivelser.

Vi fik en dejlig tur, i varmt tørvejr midt mellem regnbygerne, i en varieret skov med mange forskellige slags bevoksninger. Hanne Fogh havde lavet nogle udfordrende, men fair baner, så de fleste var godt tilfredse, mens enkelte var ret utilfredse – med deres egen præstation.

Hvordan laver man så en udfordrende bane? Orienteringskonkurrence handler om at finde





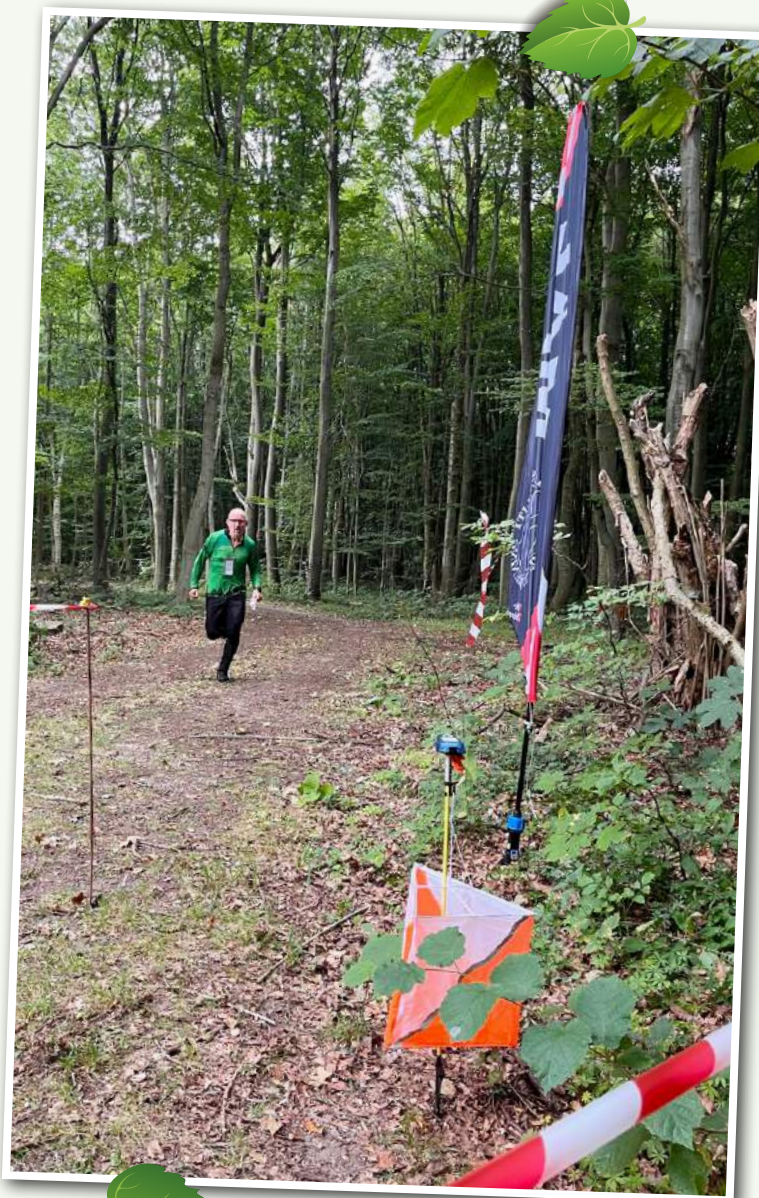
vej fra sted til sted på den hurtigst mulige måde, og hurtigst går det, hvis rutinen er stor, så tænkearbejdet bliver lille. Det handler derfor for banelæggeren om at modvirke rutine. Der er forskel på kravet om koncentration, hvis der er kort eller langt til næste sted. Der er forskel på, om der skal læses kort og naturdetaljer, eller om man blot skal holde en retning. Der er forskel på, om man skal fortsætte i samme retning, eller om man skal dreje i en eller anden vinkel.

Se eksempel i 4-5-6-7: Du har fundet post 4 og finder retningen mod 5. Pas på at få læst de prikkede bevoksningegrænser rigtigt, også i naturen, og hold så øje med grøfterne, så du ikke kommer ud ad en forkert. Ved post 5 skal du dreje til højre, men hvor meget til højre, for det er bare et lille hul midt i skoven, du skal finde, og i den uoverskuelige skov er det ikke til at se langt. Så bliver det lettere, for du skal bare lidt op ad en bakke og finde en grøfteende. Nej, for du skal dels dreje i den rigtige vinkel, og så skal du vide, hvornår grøfteenden skal dukke op i det høje græs, for ellers løber du bare forbi.

Eksempel 12 – 13 – 14: Først langt og lidt ned ad bakke, så man får fart på, men pas på ikke at forveksle grøfterne. Vær særligt opmærksom på bevoksningegrænserne, så man kommer ind i "slusen" til posten. Men så – Onde Hanne Banelægger, skal man dreje igen, på et kort stræk, næsten bagud, op ad en skråning til en vej, men hvor står man på vejen, er retningen rigtig?

Trods "fælderne" var alle vist godt tilfredse med udfordringerne.

Det hele sluttede i Søbyhallen med mad og præmieuddeling, hvor alle heldigvis kunne håbe på lodtrækningspræmierne. Jeg håber, at alle de, der prøvede for første, eller anden gang, har fået lyst til at prøve igen. De skal være så velkomne.



Kan der være en sammenhæng mellem fysisk kapacitet og optimal fysisk arbejdspræstation?

AF Kenneth Marloth Henze, Politiskolen

Politiskolen har i samarbejde med den norske politihøjskole gennemført en undersøgelse, der skulle klarlægge, om de studerendes fysiske kapacitet havde indflydelse på deres præstation ved deres magtanvendelses- og konflikthåndteringseksamen. Resultatet er, at den fysiske kapacitet har indflydelse på præstationen ved magtanvendelseseksamen.

Fordelt på de enkelte elementer af AFT er det præstationerne i roning, længdespring med stående samlet afsæt og krophævninger, som viste en positiv indflydelse på magtanvendelsesresultatet.

Udprøvingen i magtanvendelse og konflikthåndtering kræver naturligvis tekniske og taktiske kompetencer, men undersøgelsen viser også, at politistuderende med en bedre fysisk kapacitet kan præstere bedre i en opstillet magtanvendelses- og konflikthåndteringssituation med fysisk kontakt af høj intensitet.

En stor del af politiarbejdet er stillesiddende eller arbejde med lav fysisk intensitet. De stillesiddende perioder kan blandt andet foregå foran computeren eller i en patruljebil. Jobbet som politibetjent består naturligvis også af en hel række andre fysiske aktiviteter som for eksempel at løfte, bære, skubbe, trække eller at gå og løbe. Der forekommer samtidigt også episoder, hvor politibetjenten skal præstere på et højt fysisk niveau, og hvor politibetjenten bliver presset til det maksimale af sin ydeevne. Dette kan for eksempel være ved situationer, hvor politibetjenten kommer ud i en magtanvendelses- eller konflikthåndteringssituation. Sådanne forskellige situationer trænes også på Politiskolen og er del af eksamen i magtanvendelse og konflikthåndtering.

Politiskolen fik i forbindelse med den danske undersøgelse af forholdet mellem fysisk kapacitet og præstation i en magtanvendelses- og konflikthåndteringssituation foretaget en statistisk analyse af de tilgængelige resultater fra perioden 2016-2017. Undersøgelsen bestod af et samlet antal deltagere på 522 mænd og 124 kvinder. Undersøgelsen viser, at jo bedre præstationer en studerende har opnået i AFT, des større er sandsynligheden for, at vedkommende har fået et godt testresultat i den gennemførte magtanvendelsestest.



Kenneth Marloth Henze

AFT måler de studerendes styrke i bænkpres (vandret pres), styrkeudholdenhed i krophævninger (lodret træk for herrer og vandret træk for kvinder), længdespring med stående samlet afsæt (power i underkropsmuskulaturen) samt 2000 meter ergometerroning (kredsløbskapacitet).

Testen i magtanvendelse og konflikthåndtering blev gennemført ved, at prøvetageren blev udprøvet i færdighederne i stående og liggende magtanvendelse, stavens brug, forsvar mod kniv samt patruljenedtagning hvor to politibetjente agerer mod én gerningsmand.

De danske resultater står ikke alene, eftersom international forskning også har forsøgt at klarlægge sammenhængen mellem fysisk kapacitet og politibetjentens præstation i forbindelse med anholdelsen af en uregerlig gerningsmand. Allerede i 1979 fandt amerikansk forskning en sammenhæng mellem generel fysisk kapacitet og præstationen i en anholdelsessituation. Efterfølgende forskere udviklede en testmetode, hvor de forsøgte at forudsige sandsynligheden for, at en person vil være i stand til at fange og kontrollere en modvillig gerningsmand. Forsøget blev sat op som en konkurrence, hvor forsøgspersonerne skulle "kæmpe" mod hinanden. De fandt en positiv sammenhæng mellem forsøgspersonernes præstation i forbindelse med at fange og kontrollere en modvillig konkurrent og deres fysiske præstationer.

Derudover fandt man i 2014 på den norske politihøjskole frem til, at der var sammenhæng mellem fysisk formåen i

testelementerne maksimalstyrke i bænkpres (skub), styrkeudholdenhed i krophævninger (træk), længdespring med stående samlet afsæt (underkropsstyrke og power) samt 3000 meter løb (kredsløb), og hvor godt politibetjentene præstere i en magtanvendelsestest.

HVAD KRÆVES DER FOR AT PRÆSTERE OPTIMALT I FYSISK KRÆVENDE SITUATIONER?

Studierne viser, at det er hele kroppens muskulatur, som bør styrketrænes for større styrke, power og styrkeudholdenhed. Derudover ses, at kredsløbskonditionen er en vigtig parameter i de situationer, hvor arbejdsperioden bliver lidt længere, eller hvor der er korte pauser mellem arbejdsperioderne.

LITTERATURLISTE:

Anderson, GS et al (2001): Police officer physical ability testing – Re-validating a selection criterion, *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, Vol. 24 Iss: 1, pp.8 – 31

Arvey, R. D, Landon, T. E., Nutting, S. M. & Maxwell, S. E. (1992). Development of physical ability tests for police officers: A construct validation approach. *Journal of Applied Psychology Monograph*, 77(6), 996–1009.

Brown, J & Bonneau, J (1995): Physical ability, fitness and police work. *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 2 (3), s. 157 – 164.

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

Greenberg, G. J. & Berger, R. A. (1983). A model to assess one's ability to apprehend and restrain a resisting subject in police work. *Journal of Occupational Medicine*, 25(11), 809 – 813

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.

Wilmore, J. H. & Davis, J. A. (1979). Validation of a physical abilities field test for the selection of State Traffic Officers. *Journal of Occupational Medicine*, 2 (1), 33–40.





Idrætsnyheder



PI København

Støtteforeningen

PI-Københavns Venner

inviterer til sit årlige bankospil

Torsdag den 13. oktober 2022 kl. 19.00
på Tegholmen, Tegholm Alle 1-3



12 spil og 3 ekstraspil for kun kr. 80,- inkl. 3 plader.

Ekstraplader kun kr. 10,- stk, men kun i forbindelse med betaling af kr. 80,-.

Særdeles flotte gevinster.

Gevinst på 1 - 2 og 3 rækker i alle spil.

Sidegevinster på pladen fuld i alle spil.

Lodtrækningsgevinster på Indgangsbilletten.

Alle medlemmer af Støtteforeningen med pårørende er velkomne.

Hurtig tilmelding tilrådes.

Kaffe, brød, øl, vin og vand kan købes til billige priser.

Gå ikke glip af denne store oplevelse.

IGEN I ÅR: Gevinst på bankonumre - 1 række kr. 300,- 2 rækker kr. 500,- pladen fuld kr. 1000,- alt i gavekort til FØTEX.
Plade med alle 90 numre sælges for kun kr. 20,- pr. plade.

Tilmelding, hurtigst muligt, og senest den 6. oktober 2022 til:

Idrætskontoret - på pi-kbh@pi-kbh.dk

OBS - OBS - kun tilmelding på mail

Med venlig hilsen og på gensyn. Bestyrelsen i Støtteforeningen

PI-København Badminton

AF Casper Christensen, formand PI-Badminton, PI-København
FOTOS PI-Københavns arkiv

Sommerpausen nærmer sig sin afslutning. Det er naturligvis dejligt med sommer, og vejret har været mere end fantastisk. Vi håber, at alle har nydt det, men en af de rigtig dejlige ting ved at sommeren så småt nærmer sig sin afslutning er, at vi igen kan komme i hallen og spille badminton. Der er naturligvis mulighed for at spille lidt fjer i haverne ved sommerhusene og rundt om i haverne, men vi foretrækker at have de rigtige rammer omkring os, så vi kan træne.

Sæsonen nærmer sig sin begyndelse, vi er allerede gået i gang med træningen. Denne sæson lægger vi ud med en træningslejr. Noget, der desværre længe har været aflyst i klubben af forskellige årsager, ikke mindst en pandemi, men vi håber det igen kan blive en fast del af klubbens opstart. Vi har tidligere været både i Holland og på Bornholm, det vil vi naturligvis gerne have mulighed for igen, at tage vores spillere med rundt i Danmark/verden og vise dem frem.

Træningslejren indeholder hygge og naturligvis en masse badminton, hvor vi arrangerer træningskampe med andre klubber, men især sørger for at pleje alt det sociale, der er en vigtig del af vores klub.

Derudover kigger vi ind i en spændende sæson, hvor vi har hele tre hold med i turneringen. Der er kommet nyt system til tilmelding, hvilket var ved at give os problemer i forhold til at få tilmeldt holdene, men det lykkedes til sidst at få det hele til at ske. Derfor har vi 2 senior hold samt et veteranhold, der skal ud og gøre det godt i turneringen.





Vi er i den utroligt heldige situation, at alle tre hold faktisk har dage, hvor de skal spille holdkamp samtidig. Det glæder vi os til, fordi vi forhåbentlig kan få noget af den HELT rigtige PI kampstemning ind i hallen. Det betyder naturligvis, at vi skal agere tilskuere for hinanden, at der skal klappes, hejpes, opmuntres og ikke mindst at der efterfølgende, forhåbentlig skal fejres tre sejre. Vores festudvalg skal med garanti nok finde ud at, hvordan den slags skal sættes i søen.

Vi glæder os til den kommende sæson, det skal der ikke være nogen tvivl om. Troels Kløvedal har engang sagt: "Lykke er når ens forventninger svarer til virkeligheden". Vi har høje forventninger til den kommende sæson, og PI Badminton plejer ikke at skuffe i den henseende.

Noget andet vi har høje forventninger til er at padel stille og roligt vinder indpas, også i PI. Badmintonafdelingen er blevet anker for at få startet noget padel op i PI regi. Det arbejder vi målrettet på og hjælper naturligvis, hvor vi kan i forhold til opstart, indtil padel selv kan danne en fuldt funktionel og selvkørende bestyrelse og dermed en forening under PI. Vi håber, det kan give lige så stor tilslutning og ikke mindst lige så megen glæde til medlemmerne, som vi oplever i Badmintonafdelingen.



Formandsskifte i Bordtennisafdelingen

TEKST og FOTOS Jens Skovbjerg, formand PI-Badmintonafdelingen, PI-København

Poul-Erik Sloth Andersen har været formand for Bordtennisafdelingen i mere end 34 år. Det har gjort ham til den længst siddende afdelingsformand i PI-Københavns historie! 2022 blev året, hvor han valgte at takke af efter mere end tre årtier.

Poul-Eriks mange år som formand blev fejret ved et medlemsmøde i Ishøj Sejlklubs lokaler. Ud over medlemmerne dukkede også repræsentanter fra PI-København op, ligesom Støtteforeningen og flere tidligere medlemmer var med.

Efter mødet blev der serveret stegt flæsk, og flere benyttede lejligheden til at holde tale til Poul-Erik.

Her fik han også overrakt en kopi af verdens første kommercielt producerede bordtennisbat, -net og -bolde fra 1891. Om det var slet skjult reference til hans mange år i afdelingen, lod sig dog ikke afsløre.

Som ny formand blev den siddende næstformand, Jens Skovbjerg Wagner valgt. Ny næstformand er Kenneth Juhl Hansen. Helt slut med bestyrelsesarbejdet er det dog ikke for Poul-Erik, som overtog den vakante kassererpost.

Tak til alle fremmødte til medlemsmødet – og TAK til Poul-Erik for de mange år som formand.

Efter sommerpausen ser Bordtennisafdelingen nu frem mod en ny sæson, hvor vi igen i år stiller med tre hold i Danmarksturneringen. Træningen er allerede startet på Politiskolen.



Ny formand Jens Skovbjerg Wagner



Afgående formand Poul-Erik med formanden i PI-København Gunnar Nørager



Licenscykelløbet Frederiksberg El Løbet

AF Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen PI, PI-København
FOTOS Jesper Skovbølle, Freelance fotograf

Cykelafdelingen har fået en opfordring til at skrive en artikel om Frederiksberg El Løbet, der blev afholdt torsdag den 26. maj 2022 (Kristi Himmelfartsdag) med udgangspunkt i Lejre på Midtjylland.

Cykelafdelingen er en eliteklub under DCU, og det er vi, fordi vi har ryttere, der gerne vil tegne licens, enten elite- eller masterlicens, så de kan køre licensløb, og i det hele taget køre cykelløb i UCI-regi. Der kan tegnes licens i alle kategorier af cykelløb, endvidere kan der tegnes motionslicens. Flere større udenlandske motionsløb kræver mindst motionslicens for at kunne deltage.

Vi er formentlig den eneste politiidrætsforening (PI-København), der er eliteklub, og vi har fået medlemmer fra andre politiidrætsforeninger, idet de gerne vil køre licensløb, og det kan de så hos os, end da til en rimelig penge. DPIF Cykeludvalg (Dansk Politiidrætsforbund) har også opfordret ryttere, der vil udtages til at køre DPM (Dansk politimesterskab) for politiansatte, at de kører licensløb.

Når vi er en elite klub, er vi også forpligtiget til at afholde et licensløb hvert år for de klasser, der kan udbydes på løbsdagen. Vi skulle køre for alle klasser, undtagen børne- og ungdomsklasser, idet de skulle køre Tour Himmelfart ved Odder.

Allerede i november fik vi godkendt datoen efter ansøgning, og vi kunne begynde planlægningen. I kontrakten med vores sponsor står, at vores obligatoriske licensløb skal have navnet Frederiksberg El Løbet.

I gennem længere tid har der været arbejdet med sikkerhed ved cykelløb, og DCU kom i vinter med: "DCU's sikkerhedsmanual for danske cykelløb", der kommer med en række anbefalinger om, hvordan man eksempelvis planlægger en sikker rute og afvikling af et cykelløb. Vores rute er på 17,3 km, går igennem et bølget landskab, også lidt teknisk og også åben med muligheder for sidevindskørsel.



Opløbet i Herre
veteran, H 60. Frank
Reuter vinder sikkert



Jacob Skinderholm,
Cykelafdelingen
trækker feltet i Herre
Master B



Podiet i H 60

Igennem flere år har vi afholdt vores licensløb med udgangspunkt i Lejre, og vi vidste, at vores rute kunne opfylde kravene. Det mest usikre moment var stadig corona situationen, hvad ville forsamlingsloftet blive? Vi havde erfaring fra de 2 forrige år, hvor det lykkedes os at afholde løbet med forskellige forsamlingslofter.

Alle vores samarbejdspartnere blev adviseret om datoen. I begyndelsen af året begyndte vi at søge om tilladelser hos Lejre Kommune og hos politiet, og dem fik hurtigt på plads, så den videre planlægning kunne fortsætte med at lave aftaler med eksterne hjælpere: Førstehjælpere, racemarchalls, trafikofficials, politiets ordenskorps, blomster, forplejning m.v., ligesom egne medlemmer blev anmodet om at hjælpe med opgaverne: Gøre mål området klar, sætte afspærringshegn op, køre førerbil, køre kommissærbil, omgangs-tæller, oprydning efter løbet m.m.

Vi har lavet aftale med DPIF om, at vi får lavet et program til løbet, og dette program får vi både trykt og som fil. Filen blev sendt ud elektronisk til samtlige tilmeldte ryttere, medens de trykte blev delt ud i stævneområdet. Det væsentlige er beskrevet i programmet, og herunder hvad rytterne især bør være opmærksomme på:

- at der forekommer almindelig trafik på ruten, og
- at ruten ikke er ensrettet
- at helleanlæg skal passeres højre om
- at dobbelte optrukne linjer ikke bør overskrides

Det er altid spændende, hvor mange ryttere der tilmelder sig, og vi blev tilfredse, idet godt 300 ryttere tilmeldte sig. Vi havde ikke så mange politiansatte med, idet DPIF havde valgt at afholde politimesterskaber i dagene op til løbet. Heldigvis var alle corona restriktioner ophævet.

På dagen var vi klar, og dagen var delt op i 2 hold. Første start kl. 08:30 og her kørte vi med 5 felter: Herre master A, Herre Master B, Herre Master C, dame A og B og Herre Veteran 60 og 70. I andet hold med start kl. 11:30 4 felter Herre A, Herre B, Herre C og Herre D.



Chefløbskommissæren og Løbslederen (forfatteren) holdt møde inden start, hvor vi aftalte, hvad vi ville vægte af sikkerhed, og hvad der ville ske, hvis reglerne ikke blev overholdt. Da der var en del vind, og dermed mulighed for sidevindskørsel, blev det indskærpet, at midterlinjen ikke burde overskrides, og i grove tilfælde ville rytteren blive taget ud af løbet, og hvis det var hele feltet, så ville hele feltet blive standset og sendt hjem. Rytterne blev oplyst om dette før start. Vi havde foruden egne førerbiler 10 racemarchalls til at passe på felterne og de andre trafikanter.

Vi fik første hold sendt afsted, og det viste sig hurtigt, at vinden skabte nogle utrolig hårde løb i de enkelte felter, og efterhånden sad der ryttere/smågrupper spredt ud på hele ruten. Der kørte 2 løbskommissærer (dommere) på ruten og fulgte felterne, og de meldte tilbage, at generelt var sikkerheden i orden, og at det ikke var nødvendigt at gribe ind.

I andet hold, hvor Herre A kørte, var der mere end 50 ryttere til start, og mange af rytterne har erfaring med både kategori 1 og 2 cykelløb, hvor dette løb var et kategori 3 løb. Dette kan give lidt udfordringer, idet i nogle løb er ruten helt afspærret, og man må bruge hele kørebanen, medens her måtte man kun anvende højre kørebanelhalvdel. Derfor havde vi 4 racemarchalls til at passe på rytterne i Herre A. Også her blev feltet hurtigt sprængt til atomer, og igen sad der ryttere/små felter over hele

ruten. Også her kom vi igennem løbet uden, at løbskommissærene skulle gribe ind.

Ved opløb blev alt modkørende trafik holdt tilbage, så rytterne måtte bruge hele kørebanen til spurten.

Alt i alt en vellykket dag med mange spændende og gode løb. I alle klasser var det de stærkeste, og de der beherskede sidevindskørsel, der vandt eller kom på podiet. Efter hver felt var kommet i mål, blev der holdt præmieoverrækkelse, hvor der blev uddelt blomster til nr. 1, 2 og 3.

Ved evalueringen af løbet deltog chefløbskommissæren, leder af racemarchalls og løbslederen, og sammen gennemgik vi løbet, og alle var meget tilfredse, ligesom vi også kun har hørt positive ting fra rytterne. Vi havde 2 mindre uheld på grund af kørefejl hos rytteren, og ikke andre var indblandet.

UDDRAG AF RESULTATLISTEN:

Herre A

- Nr. 1 **Rasmus Bøgh Wallin**, Restaurant Suri – Carl-Ras
- Nr. 2 **Mikkel Øritsland**, Team CO:PLAY – Giant Store
- Nr. 3 **Oliver Knudsen**, Restaurant Suri – Carl-Ras

Herre Veteran H 60:

- Nr. 1 **Frank Reuter**, Cykelafdelingen

Herre Veteran H 70:

- Nr. 2 **Steffen Munch Hansen**, Cykelafdelingen

Podiet i Herre A






PI Fodbold København er mere end bare fodbold

At PI Fodbold København er mere end bare fodbold, stod klart til dette års afslutningsfest, hvor mere end 50 fest glade PI'ere var dukket op i grøn/hvide farver.





AF Tanja Hjorth Hansen, PI-Fodboldafdelingen
FOTO PI-København arkiv

Det at have en velfungerende fodboldklub kræver aktive og engagerede medlemmer, der gerne vil fodbolden og det fællesskab, der hører sig til. I den opskrift er frivillige hænder også en meget vigtig ingrediens, da klubbens motor ellers ville gå i stå. Heldigvis har frivillige hænder, stort engagement og aktive medlemmer ikke været en mangelvare hos PI Fodbold København ved dette års afslutningsfest, hvor mere end 50 glade PI'er fra 5 forskellige hold, og med et aldersspænd på omtrent 20 år, mødte op for at deltage i sæsonens sidste fest.

Det var en dag, der startede for de fleste PI'ere på tilskuerrækken, hvor PI 1 herre med flag og sang blev heppet til en sejr ude i Kløvermarken. Bagefter blev 54 festsultne PI'ere, nye såvel som gamle, iført grøn/hvide farver, sendt ud på orienteringsløb omkring Frederiksstaden, Nyhavn og Kongens Nytorv. Vejret var kanon (tordenlummert og 25 grader), og ligeså var PI'ernes evne til at finde vej i løbet og tage kreative billeder undervejs. Slutdestinationen for den samlede festivitas blev nået ved 18.30 tiden, og her blev årets spiller og fighter kåret, hvorefter floor meget hurtigt blev åbnet. Alt i alt en super sjov, festlig og meget varm dag, som rystede folk sammen på kryds og tværs af holdene i klubben.

Efter sådan en aften er det åbenbart for enhver, at afslutningsfesten – og andre sociale arrangementer på tværs af holdene og på de enkelte hold – er en grundlæggende forudsætning for et godt og sundt klubmiljø, der både kan fastholde gamle kendinge og tiltrække nye spillere. Der skal derfor lyde en stor tak til dette års festudvalg, der frivilligt tog arbejdshandskerne på, og stablede en solid fest på benene. Aktive medlemmer og frivillige hænder er netop et af vilkårene for foreningslivets virke – og vores klubs virke – og vi skal derfor fortsætte med at dyrke fællesskabet og tage aktiv del heri for at styrke det gode fundament, der allerede er etableret.

Når det så er sagt, er der vist ingen tvivl om, at det høje humør og antallet af deltagere til de sidste mange fester i klubben, er et klart bevis på, at PI Fodbold København er mere end bare fodbold. Vi vil hinanden. Fællesskabet – og alle de sociale sidegevinster, som fodbolden ryster af sig.

... Og det er netop sådan en rigtig klub skal være skruet sammen.



SOMMERLEJR OG GRADUERING

**Intens og udbytterig
uge for PI's deltagere
på årets sommerlejr**

Image by Freepik



TEKST og FOTOS Morgan Aagaard Errboe, PI-København, Judoafdelingen

240 judokæmpere i alle aldre og størrelser stod klar på måtten på Gerlev Idrætshøjskole den første uge af august. Det er en god tradition, og i år var PI Judo repræsenteret med ikke mindre end 19 deltagere. Der var deltagere fra 9 forskellige lande, heriblandt stærke hold fra Polen og Østrig, så alle uanset niveau fik god træning og masser af inspiration med hjem.

Træningen for de voksne deltagere er delt op i "Judo for All" og "Judo Competitor", hvor langt de fleste af PI's deltagere var med. Vores træning blev varetaget af to internationale kapaciteter: Sally Conway, der er nyudnævnt svensk landstræner og tidligere medaljetager, både ved OL og VM, og Asley Gonzalez, der oprindeligt er cubaner, men nu repræsenterer Rumænien, som tidligere har vundet VM og også er OL-medaljetager.

ALTERNATIV FYSISK TRÆNING

Sally Conways trænings var god og grundig, men forholdsvis basal, mens Gonzalez træning var fremragende, ambitiøs og

inspirerende. Han konkurrerer fortsat og vandt blandt andet sølv ved Grand Slam i Paris sidste år, og hans teknikker gav alle stof til eftertanke. Han havde meget fokus på at skabe rum til sine angreb, og i øvrigt på at man ikke skulle bruge så mange kræfter, hvilket virkede lidt paradoksalt, fordi han er usandsynligt stærk.

Til den sidste træning med Gonzalez spurgte han, om vi i stedet for teknik hellere ville have en træning med "Cuban Judo Physical Training". Cubanerne har ry for exceptionel fysik, så det sagde vi selvfølgelig ikke nej til. Det var sjovt og virkelig hårdt, og nu forstår vi bedre, hvorfor cubanerne er så stærke.

For mit eget vedkommende var det også en god uge, fordi jeg var til graduering og bestod prøven til 1. dan, sort bælte. Det er et stort skridt for en judokæmper, så det var jeg godt tilfreds med.

” Træningen for de voksne deltagere er delt op i ”Judo for All” og ”Judo Competitor”, hvor langt de fleste af PI’s deltagere var med.



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