

POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 7 • 2022



EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I CYKLING

2 BRONZEMEDALJER TIL DANMARK

DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I GOLF

FLYTTEFORRETNING A/S

HOLGER DANSKE

-for en sikkerheds skyld!

Ring til os på
Tlf. 28 95 50 59

Flyttefirma i over 40 år

Holger Danske Flytteforretning A/S har en målsætning om fortsat at være Danmarks bedste flyttefirma i forhold til pris og kvalitet! Vi holder til i København og Aarhus, og vi kører i hele landet.

Vi leverer kvalitetsflytning til konkurrencedygtige priser og sørger altid for at overholde aftalte betingelser og leveringstider.

Holger Danske følger med tiden og er i den grad en vækstvirksomhed med skarpt fokus på hhv. privat- og erhvervsflytninger.

Vi ejer alle former for specialudstyr til bl.a. løft af tunge genstande, emballage, specielle garderobekasser og meget mere.



Simpelthen fantastisk!

Jeg har brugt Holger Danske Aarhus en håndfuld gange og hver gang, har det været helt perfekt!!!

De er super søde, kompetente, (mega stærke) ordentlige og fulde af godt humør.

De passer virkelig godt på mine sager og sætter en dyd i at gøre det godt!!!

100 stjerner herfra!!



Alle former for flytning

Holger Danske Flytteforretning tilbyder flytning i hele Danmark, for både private og virksomheder.

Billig og effektiv rengøring

I forbindelse med flytning tilbyder Holger Danske Flytteforretning flytterengøring både ved til- og fraflytning.

Hjælp til ned- og udpakning

Vores dygtige flyttefolk er mestre i effektiv nedpakning og udpakning, der hjælper til at lette hele processen.

Over 40 års erfaring

Vi har over 40 års erfaring som den mest alsidige og professionelle virksomhed i flyttebranchen.

ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946

51. årgang

Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidraet@gmail.com

Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2294 9182

E-mail: info@politisport.dk

Hjemmeside

www.politisport.dk

Layout

FL Reklame

Tryk

Stibo, Horsens

Annonceekspedition

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: info@politiinfo.dk

Forside

Tabita Hartmann-Hansen på vej i de

Europæiske politimesterskaber i

landeveyscykling.

Foto: Dorthe Adelfred.

Deadline/Udgivelse

8/22

Deadline for indl. af stof: 31. oktober 2022

Udgivelse 13. december 2022

1/23

Deadline for indl. af stof: 23. januar 2023

Udgivelse 7. marts 2023

2/23

Deadline for indl. af stof: 6. marts 2023

Udgivelse 25. april 2023

3/23

Deadline for indl. af stof: 12. april 2023

Udgivelse 30. maj 2023

4/23

Deadline for indl. af stof: 22. maj 2023

Udgivelse 4. juli 2023

5/23

Deadline for indl. af stof: 3. juli 2023

Udgivelse 22. august 2023

6/23

Deadline for indl. af stof: 14. august 2023

Udgivelse 26. september 2023

7/23

Deadline for indl. af stof: 18. september 2023

Udgivelse 31. oktober 2023

8/23

Deadline for indl. af stof: 30. oktober 2023

Udgivelse 12. december 2023



Politiidræt

Leder	5
Popermo forlænger samarbejdet med Dansk Politiidrætsforbund ..	7
Guld til de danske håndbold drenge ved NPM i Sverige	8
De Danske politimesterskaber i golf	12
Skive Løbet.	15
Gokart Grand Prix.	16
Padelturnering i Kolding	19
De Europæiske politimesterskaber i landeveyscykling	20
Historiske dage for de danske ryttere ved EPM i landeveyscykling .	28
Interviewserie med de 7 danske ryttere	35
Tabita Hartmann-Hansen	36
Martin Asvig	38
Jakob Hoffmann	40
Lars Lund	42
Mike Christensen	44
Jakob Skinderholm Anthonisen	46
Andreas Rasmussen	48
Zealand Coast to Coast 2.0	50
Rubjerg Knude løbet	54

PI-Nyt

Invitation til fælles julefrokost.....	61
DHL-stafetten i København.....	62
Fodboldafdelingen	
En markant sejr til PI Fodbold	65
Politiet vandt, men christianitterne bed fra sig	66
Gokartafdelingen	
Lufthavnsmesterskabet	68
Orienteringsafdelingen	
Pokalløbet	71
DM 2022 på Bornholm	72
Et noget anderledes orienteringsløb	76
Sejlsports- og Kajakafdelingen	
Årets gang på Øresund	80

Formand
Knud Stadsgaard

Næstformand
Jens Claumarch

Kasserer
Ole K. Jacobsen

FU medlem
Jesper L. Bangsgaard





PlastPackDefence

Expert in Military Packaging





2022 VIL BLIVE HUSKET SOM ET
FANTASTISK ÅR FOR CYKLING –
OGSÅ I POLITIIDRÆTTEN

DANMARK OPLEVEDE I 2022 DET RESULTATMÆSSIGE STØRSTE ÅR INDEN FOR CYKELLØB

Jonas Vingegaard, kørte i gult og vandt Tour de France, Mads Pedersen kørte i grønt og vandt flere etapesejre i Vuelta a Espana, og det danske herrepolitilandshold vandt bronze i enkeltstarten samt i linjeløbet i det Europæiske politimesterskab i Cykling, afholdt i Brædstrup fra den 8-12 september. Det er nogle helt ekstraordinære og meget bemærkelsesværdige kraftpræstationer, som aftvinger stor respekt – og derfor et stort TILLYKKE. Cykelfeberen havde i løbet af sommeren 2022 for alvor greb i mange af os – og derfor er det med stolthed, at også politiidrætslandsholdet kunne følge op med denne præstation, det er vi ikke vant til i politiidrætssammenhæng, men hvem ved hvad fremtiden nu bringer.

Stort TILLYKKE til træner Jens Svenningsen og Lasse Hartmann-Hansen samt til rytterne Jakob Skinderholm Anthonisen, Andreas Rasmussen Mike Christensen, Martin Asvig Pedersen, Lars Lund-Andreasen, Jakob Yding Hoffmann, og også et tillykke til Tabita Hartmann-Hansen, der gjorde Danmark ære i kvindeløbene.

MEN et cykeeuropamesterskab forberedes og afvikles kun gennem en KÆMPE indsats ved de mange ildsjæle, som i deres fritid stillede op og støttede op omkring dagene i Brædstrup. Derfor en stor tak og anerkendelse for jeres uegennyttige arbejde for politiidrætten – uden jer intet EPM.

TAK TIL:

Anja Nyby, Henrik Nyby, Anette Gaarde, Eren Kevioglu, Per Asbjørn Andersen, Mikkel Andersen, Emil Valente Lorenzen, Finn Kristensen, Erling Larsen, Svend Ovesen,

Per Sommer, Ditte Kennum, Stine Bruunshøj, Michael Reinhold, Jakob Iversen, Arne Pedersen, Dorte Adelfred, Lars Dahl, Jørgen Eigil Hammer, Jari Hansen, Kurt Nørgaard Larsen, Kurt Laursen, Lisbeth Voss, Jørgen Voss, Thomas Friis, Karsten Jakobsen, Lilian Jørgensen, Bent Jørgensen, Diana Pamer, Rikke Cumberland, Bodil Blaabjerg, Rikke Jensen, Berit Nutzhorn Jørgensen, Jette Estoft, Mette Birk Heine, Frank Agergaard, Vivi Agergaard, Henrik Svangren, Johnny Rahe, Kim Kold Bryde, Jens Emerslund, Christian Humlebæk, Flemming H. Wagner, Bjarne Bak, Johnny Rahe, Erik Nielsen, Søren Rekly, Jens Humlebæk, Inger Humlebæk, Keld Kjærulf Christensen, Frits Jensen, Mads Rasmussen, Per Bøchman, Hans Bak, Martin Frank, Jens Christian Dich, politihjemmeværnet fra Herning, Silkeborg og Vejle - og tillige tak til de der stødte til i sidste øjeblik og deltog i dele af arrangementet.

Afslutningsvist ikke at forglemme de dedikerede arrangører, nemlig Henrik Bandsholm, Jørgen Guldborg, Jørgen Rath, Kasper Mathiessen, Hans Hoffmann, Lars Bisgaard, Jesper Ginnerup, Jens Claumarch og Ole Kjær Jacobsen. Tak for bidraget til en stor succes for eliteidrætten, der også har plads i politiidrætten sammen med DPIF's største indsatsområde - breddeidrætten.

- ✓ For politiidrætten
- ✓ For din fysiske og mentale parathed
- ✓ #DPIFibevægelse

Knud Stadsgaard

Det perfekte sted til træningsophold, turnering, teambuilding eller blot en sjov weekend



Arena Midt er centralt placeret mellem Silkeborg og Viborg - kun 10 km fra motorvejen. Huset har skov, natur og aktivitetspark, som nærmeste naboer.

Arena Midt er et multihus og et markant samlingspunkt for en bred vifte af idrætsfaciliteter - både inde og ude.

FODBOLD
BADMINTON
HÅNDBOLD - TENNIS
GYMNASTIK - HOCKEY
SKYDNING - PETANQUE
FITNESS - BOULS
BORDTENNIS - BOB
CURLING



Vi tilbyder ophold i helt nye og eksklusive naturhytter.

De seks hytter er fuldstændig ens indrettet, med op til seks sovepladser i hver, samt hygge-krog med plads til spil og afslapning.

Der er lækker badeværelse med toilet og bruseniche - samt gulvvarme i hele hytten...

Hytterne ligger i tilknytning til Arena Midt, hvor de to særskilte haller kan ændres til en multihal med et væld af spændende faciliteter samt fri adgang til fitness-center.

Vi hjælper med leje af opvarmede kunstgræsbaner samt træningsmodstandere. Ring og få et godt tilbud.



www.arenamidtdk.dk
Tlf. 2040 8773
kj@arenamidtdk.dk

**ARENA MIDT
KJELLERUP**

NØRRE NISSUM EFTERSKOLE

- mere end en Idrætsefterskole

TILMELD DIG ET ÅBENT
HUS ARRANGEMENT PÅ
WWW.NISSUM.DK

Kirkebyen 16,
7620 Lemvig

Mere end
en idrætsefterskole
med over 20
valgfag

Idræt
Musik
Design/
håndværk



Vi har **FÆLLES**
gymnastikopvisninger,
teaterkoncert og
vinterlejrskole

Har du lyst til at høre om et efterskoleliv med højt til loftet, godt humør, et stærkt fællesskab og undervisningsmiljø. Så er du meget velkommen til at besøge os og få en rundvisning og en kop kaffe. Tilmeld dig et åbent hus arrangement på vores hjemmeside www.nissum.dk.

Vi sætter
AFTRYK på verden
- både lokalt
og globalt


**NØRRE NISSUM
EFTERSKOLE**
se mere på nissum.dk

popermo VORES FORSIKRING forlænger samarbejdet med Dansk Politiidrætsforbund

AF Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund
FOTO Popermo

SOMMEREN 2022

I indbakken i Dansk Politiidrætsforbunds e-mail lå, blandt mange andre e-mails, en fra forsikringsselskabet Popermo. Indledningen lød: "Kære Ole og Knud. Det er en fornøjelse at kunne oplyse, at bestyrelsen i går godkendte en forlængelse af Popermos samarbejdsaftale med Dansk Politiidrætsforbund for yderligere 2 år", og fortsætter: "Bestyrelsen sætter – ligesom os i Popermo – stor pris på partnerskabet, og der var derfor fuld opbakning til det fortsatte samarbejde". E-mailen var underskrevet af Henrik H. Boysen, direktør Popermo. Ole Jacobsen, Dansk Politiidrætsforbund, kvitterede med et retursvar til Henrik og Knud (Knud Stadsgaard, formand Dansk Politiidrætsforbund, red.), som lød: "Det var en dejlig nyhed at møde ind til. Det betyder rigtig meget, at vi kan fastholde vores store aktivitetsniveau i politiidrætten til glæde for alle de mange ansatte i Dansk Politi".

Popermo og Dansk Politiidrætsforbund har nu gennem mange år haft et fortrinligt samarbejde, og Dansk Politiidrætsforbund er både ydmyg over for støtten fra Popermo, og samtidig også stolte over at være blandt Popermos samarbejdspartnere.

Støtten er med til at sikre, at de mange aktive idrætsudøvere, som er medlemmer i Dansk Politiidrætsforbund, får mulighed for at dyrke politiidræt både lokalt, på landsplan på tværs af Danmark og politikredsene.

Er du en af de mange idrætsudøvere, vil du også ofte møde repræsentanter for Popermo, som meget ofte møder op til vores mange aktiviteter, hvor du kan få en snak med dem omkring forsikringer, når du alligevel puster ud mellem kampene.

Og til slut et kæmpestort TILLYKKE til Popermo, der igen er kåret til Danmarks bedste forsikringsselskab, hvilket især kan tilskrives en fokuseret indsats og ikke mindst de mange gode medarbejdere, som du får kontakt med, når du ringer til "dit forsikringsselskab".



 **popermo**
VORES FORSIKRING

Popermos stab af medarbejdere som politiets idrætsudøvere møder ude i landet fra venstre Helle Thomsen, Janni Theilgaard og Linda Brudlykke

GULD

til de danske håndbold drenge

AF Martin Johansen og Stanley Nielsen, DPIF håndboldudvalg
FOTOS Jens Carl Nielsen, Nordsjællands Politiidrætsforening



EN NY BEGYNDELSE

Efter en lang og hård ufrivillig pause fra landsholdshåndbold i politiet, var der nu endelig udsigt til at få afviklet Nordisk politimesterskab (NPM). Et helt nyt træner-team bestående af Martin Johansen (NSK) og Stanley Nielsen (Nordsjællands Politiidrætsforening) skulle løfte arven fra det tidligere succesfulde håndboldudvalg. Begge trænere havde glædet sig længe til at komme i gang og føre den stolte tradition videre, som de sammen har været en del af i mange år.

Den store start skulle skydes i gang i Søften med en stor træningssamling med både herre og damerne. I ugerne op til den første træningssamling blev dansk politi igen udfordret, da Ukraine blev angrebet og sendte en masse flygtninge mod vores grænser. Dette havde stor betydning for især herreholdet, da der få dage inden samlingen blev ved med at indløbe afbud til træningssamlingen. Da vi så ind i at skulle afholde træningssamlingen med 10 spillere, hvoraf 5 var venstre fløje, og vi ingen målmænd havde, måtte vi desværre aflyse vores del af samlingen.

ved NPM i Sverige

ENDELIG I GANG

2 yderligere træningsamlinger for herrerne var blevet planlagt i Vallensbæk idrætscenter. Spillere fra hele landet mødte hinanden, og med det samme var der en sitrende stemning i truppen, og alle var mødt op med stor gejst og vilje til at vise, at de skulle være en del af holdet. Vi havde et kort spillermøde i et omklædningsrum, hvor alle fik mulighed for at introducere sig selv. Vi kunne straks se, at vi havde en rigtig god blanding af rutinerede og nye spillere i truppen.

Martin og Stanley fremlagde kriterier for holdet og gjorde klart for alle, hvad forventningerne og strategien var. Det var vigtigt for trænerteamet at gøre klart, at holdet ville blive udtaget ud fra vores grundlæggende værdisæt. Ingen spillere ville blive udtaget på andre kriterier end de sportslige og menneskelige. Vi ville se spillere, som ville prioritere og tilvælge landsholdet, for at kunne nyde godt af kammeratskabet og oplevelserne sammen. Venskaber og relationer på tværs, som man kan nyde godt af resten af livet.

Med det i baghovederne var linjerne kridtet op, og vi havde 2 ½ times træning for fuld damp. Det var et par rigtig glade trænere, da vi evaluerede på dagen. Vi så allerede til første træning et kæmpe stort potentiale i truppen. Måske endda det højeste niveau, der nogensinde har været på det danske herrelandshold.

Jeg flyver let henover den anden samling, da den forløb mindst lige så godt som den første. Det var en ren fornøjelse at se det niveau og den energi, som blev vist. Vi var ikke i tvivl om, at alle kunne og ville være en del af holdet til NPM.

Trænerteamet stod nu over for den hidtil største udfordring, nemlig at udvælge den endelige trup.

Den endelige herretrup kom til at bestå af disse fremragende spillere, hvoraf 6 spillere tidligere har været med landsholdet og 10 spillere skulle være helt nye i landsholdstrøjen.

Thomas Larsen Thuen, Mikkel Høirup Steffensen, Emil Jakobsen, Rasmus Slot Petersen, Andreas Hampe, Kim Hagsten, Anders Mark, Mads Qvist, Kristian Roos, Frederik Nielsen, Joakim T. Pedersen, Andreas Glintborg, Jacob Kühne, Rasmus Veje, Jacob Blume og Bastian Rahbek Stræde.

NORDISK MESTERSKAB I SVERIGE

Mandag den 9. maj kl. 7.15 kørte bussen afsted fra København med 2 forventningsfulde mandskaber afsted mod Sollentuna i Sverige. Tiden i bussen blev brugt til at socialisere og ryste trupperne sammen. Håndboldudvalget havde lagt sig i selen for at indhente sponsorater således, at alle spillere og ledere kunne få udleveret en mesterskabs t-shirt og en hoodie. Derfor en kæmpe tak til NTG Nordic og Sportswear Vanløse for at det kunne lade sig gøre.

Ved ankomst til Sverige havde herreholdet bestilt haltid, da vi gerne ville have trænet den lange bustur ud af benene inden turneringsstart tirsdag, som jf. turneringsplanen bød på 2 svære kampe mod henholdsvis Sverige og Norge.

Mandag aften var der officiel velkomst fra de svenske værter, og så var det tid til at sige godnat.

TURNERINGSSTART

Herrernes første modstander var Sverige, som pr. tradition spiller med et fladt 6-0 forsvar og hårdskydende backs. Vi havde ikke haft glæde af det svenske landshold siden 2012 til EPM i Tyskland. Derfor var vores fokus på vores eget hold. Det var vores overbevisning, at hvis vi spillede efter vores konceptet, så skulle de andre stå tidligt op for at vinde over os. Vores grundlæggende strategi var lagt fast til tempofyldt angrebsspil med få grundlæggende angrebsåbninger, som vi kunne spille ud fra. Forsvaret skulle være hårdt med stor fysik, og så skulle vores fløje være ekstremt aggressive på at være bolderobrende.

Det lykkedes os at holde konceptet og formåede med en bred bænk, at skifte ud inden spillerne blev trætte. Det gjorde, at Danmark maledes svenskerne i stykker. De søgte efter løsninger i både mandsopdækning af 1 og 2 mand, men hver gang havde de danske drenge et modtræk.

Alle spillere kom i brug i den første kamp, som vi vandt uden de store problemer. En lettelse for alle, at holdet fungerede, og at alle bidrog til en sikker sejr på 30-25 over de svenske værter.

KAMP 2

Kamp nr. 2 var mod Norge tirsdag eftermiddag. Ud fra Norges spil mod Island havde vi set et fysisk stærkt norsk hold med nogle gode skytter og et par stærke stregspillere. Igen formåede de danske drenge at finde den rette spænding op til



kampstart. Det gjorde, at vi ikke lod os gå på af en fysisk hård norsk defensiv, som virkelig delte øretæver ud. Et par gange løb de hurtige norske fløje kontra på os, men vi lod os ikke ryste, da vi igen kunne se, at vores taktik virkede.

Roligt og sikkert kørte vi nordmændene trætte, og med vores varierede spil kunne de, ligesom svenskerne, ikke holde modstanden i længden. Vores playmakere i angrebet havde tydeligt fundet rytmen og som selvtiliden og sikkerheden på holdet blev større og større, var der også plads til stor opfindsomhed og kreativitet. Vores forsvar var ligeledes blevet tømret godt sammen, og alle mand gav sig fuldt ud mod de store og stærke nordmænd. Det var tydeligt, at det var i forsvaret vi skulle vinde kampen. Som minutterne løb ud af kampen, viste resultatet tydeligt, at det var os, som havde magten i Skandinavien. Nordmændene måtte gå slukøret hjem efter den første dag i hallen med et nederlag til os på 30-22.

DEBUTANTER I TRUPPEN

Alle spillere havde været i spil den første dag, og derfor kunne vi med rolige sind uddele debutantnåle til holdets 10 debutanter. Traditionen tro blev der internt på holdet afholdt en lukket ceremoni, hvor de nye spillere blev budt velkommen til herrelandsholdet. De fik i den forbindelse udleveret debutantnål fra DPIF (Dansk Politiidrætsforbund), som bevis for deres landsholdsdeltagelse.

DAG 2

Sidste kamp til NM var for vores vedkommende mod vores gode venner fra Island. Island er en stolt nation med et stort sportshjerte, som altid kæmper med alt, hvad de har. Ud fra Islands resultater mod Norge og Sverige var det næsten umuligt, at vi ville få alt for mange problemer i vores sidste kamp. Det gjorde også, at vi havde mulighed for at bruge kampen, som en taktisk træning.

For at holde fokus og motivationen hos spillerne valgte vi at inddele kampen i 4 faser, med hvert sit tema:

1. fase: Fokus på at trykke modstanderen og have meget udstråling på banen og bænken. Vi skulle eje kampen fra starten.

2. fase: Fokus på boldtempo og energi. Vi skulle have hurtig boldomgang og mange afleveringer for at spille os til de rigtige chancer.

3. fase: Fokus på effektivitet. Vi skulle spille os til god afslutninger med høj sikkerhed i afslutningerne.

4. fase: Fuld gas og kontra. Forsvaret skulle arbejde i max tempo og satse fuldt ud i kontraspillet.

Et par spillere døjede med et par småskader efter dag 1, så de blev sparet i det omfang, de selv var indstillet på det. Hele truppen købte igen de taktiske overvejelser og var meget bevidste om, hvilken fase vi befandt os i, som kampen skred frem. Som forventet fik vi ikke den store spillemæssige modstand fra Island, og slutresultatet blev da også en sejr til de danske drenge på 29-13.

GULD TIL HERRELANDSHOLDET

Guldet var nu på plads i Danmark igen. En kæmpe holdindsats og en trup, som nu kan se frem til EM i Slovakiet i sommeren 2023.

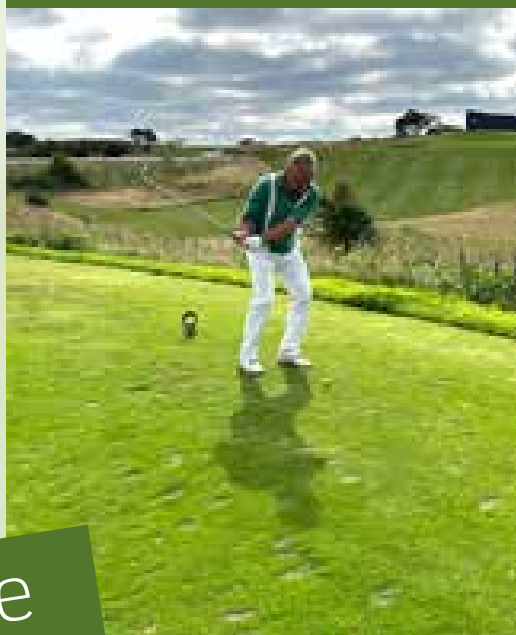
Der var præmieoverrækkelse på hotellet, hvor der ligeledes var gallamiddag for alle de deltagende hold. Under middagen blev turneringens bedste spillere kåret. Fra det danske herrelandshold blev debutant Jacob Kühne kåret til den bedste mandlige spiller i turneringen. Kæmpe tillykke til Kühne – både med udnævnelse, men også med en flot slutrunde, hvor han viste rigtig gode takter til at være en stor del af det danske landshold i fremtiden.

Fra kvinderne blev Cecilie Damgaard kåret til turneringens bedste kvindelige målvogter. Stort tillykke til Cecilie for din kæmpe indsats i målet.

Der er altid mulighed for at spille sig på holdet ved at møde op til træningssamlingerne, som bliver meldt ud, så snart de praktiske ting er på plads. Det er vigtigt for trænerteamet, at spillerne forstår vigtigheden i at vælge politilandsholdet til og prioritere landsholdet for at kunne komme i betragtning.



Jesper Bangsgaard på hul 10 (New Course)



Gustav Sejbak i dyb koncentration



De Danske

politimesterskaber i golf

TEKST og FOTOS Jakob Vinkler, PI-Aalborg og Jens Søgaard, PI Aalborg

De Danske politimesterskabet i golf blev i 2022 arrangeret og afviklet af Nordjyllands Politi Idrætsforening mandag den 8. august og tirsdag den 9. august, og selve politimesterskabet blev afviklet i de flotte omgivelser på Himmerland Spa og Golf Resorts flotte baner i Gatten.

Der var store forventninger til selve politimesterskabet fra Nordjyllands Politi Idrætsforening, idet Himmerland Golf og Spa Resort jo fra torsdag den 1. september til den 4. september skulle være vært for DP World Touren (tidligere Europa tour), derfor forventede vi også, at både Old Course og New Course var i super stand.

Denne forventning byggede vi på, at vi i under forberedelserne til politimesterskabet havde holdt møder med folk fra Himmerland Golf og Spa Resort. De havde i den forbindelse lovet os, at banen ville være i tip top stand, men de havde dog også lovet os, at vi skulle forvente at se en meget langhåret rough. Årsagen til dette var, at det var et krav fra DP World Tourens delegation, at man havde en svær rough, ligesom de ønskede hurtige greens.

Mandag den 8. august oprandt dagen, hvor mesterskabet skulle afvikles, og det var med stor glæde for os, at vi kunne konstatere, at der var 25 grader og solen skinnede fra en sky fri himmel og nærmest ingen vind. Dette gjorde også, at rammerne til en turneringen var perfekte, så det var med ro i maven, at vi kl. 12.50 kunne starte turneringen og sende de 21 spillere, der var tilmeldt i eliterækken for herrer afsted

fra 1. teested på New Course. Selve dette politimesterskab i eliterækken blev afviklet over 2 dage, hvor de på først dagen skulle spille New Course og på anden dagen spille Old Course.

Efter samtlige 21 spillere havde spillet de 18 huller, og deres scorekort var blevet kontrolleret, kunne det konstateres, at sidste års vinder Carsten Ekstrøm fra Vestegnen havde tænkt sig at lægge billet ind på politimesterskabstitlen, idet han havde gået en runde i 76 slag. Dette var 2 slag bedre en Thomas Jensen fra PI-København (78 slag), og 3 slag bedre en Gustav Sejbak fra PI-København (79 slag).

Efter at folk havde fået klædt om og nydt lidt køligt til ganen, var det tid til den årlige kammeratskabsaften, hvor der med stærk nordjysk dialekt blev budt velkommen af API Aalborg, hvorefter ordet blev givet videre til politidirektøren ved Nordjyllands Politi, Anne Marie Roum Svendsen, som ligeledes bød velkommen til deltagerne. Efter de respektive taler blev der serveret god gammeldags mad i form af karbonader, grønærter og nye kartofler til stor glæde for alle deltagere. Efter endt spising var det tid til at snakke om dagens runde samt fortælle røverhistorier, hvilket der blev gjort flittigt og medførte, at kammeratskabsaftenen sluttede lidt senere end de tidligere år.

Efter en god nattesøvn startede dagen godt for spillerne, da Himmerland Golf og Spa Resort havde sørget for et overdådigt morgenmåltid, så alle havde fået tanket depoterne op

til dagens runde. Denne dag var dagen hvor de 7 spillere, der var tilmeldt i Damerækken og de 53 herre spillere i A-rækken skulle starte deres politimesterskab på New Course (DP World Tour banen).

I damernes række udeblev spændingen, da rækken blev vundet i suveræn stil af Line Imer Hedegaard fra PI-København, der gik en runde i 91 slag, hvilket var med stor margin ned til nr. 2 Nina Brøns Kristensen fra Esbjerg PI, og nr. 3 Iben Bertelsen fra PI-København.

A-Rækken hos herrerne skulle også afvikles på New Course, hvor Kent Schreiner fra Viborg-PI var den mest stabile på dagen, da han lavede hele 41 point på en meget svær bane. Dette var 3 point mere end nr. 2, Søren Norlander fra PI-København og nr. 3, Frederik Pedersen fra Randers-PI.

Anden runde i eliterækken skulle afvikles på Himmerlands Golf og Spa Resorts Old Course, som er en bane, der favoriserer den gode jernslagsspiller, hvilket gjorde der også var spænding helt til slut. Det blev dog endnu engang bevist, at rutine ikke fornægter sig, da politimesterskabsrækken endnu engang blevet vundet af Carsten Ekstrøm, Vestegnens-PI, da han gik runden i 74 slag, hvilket gav ham en samlet score på 150 slag, der var 4 slag bedre end nummer 2 og 3. Nr. 2 blev Gustav Sejbak fra PI-København, nr. 3 Thomas Jensen fra PI-København.

Efter alle runderne var afsluttet var der tid til den respektive præmieoverrækkelse, hvor der også skulle uddeles præmie for at have slået det ultimative slag, der kan slås i golf, da Anders Stockholm PI-København på anden dagen, lavede hole in one på hul 17 på Old Course.

Efter et godt afviklet politimesterskab kan vi i API-Nordjylland se tilbage på et par perfekte dage med solskin, ingen vind og gode golfoplevelser i perfekte omgivelser, hvilket vi gerne vil takke alle deltagerne for, og ikke mindst personalet på Himmerland Golf og Spa Resort.



Vinder Elite-rækken, Nr. 1 Carsten Ekstrøm PI Vestegnen, stående i midten, nr. 3 Gustav Sejbak PI-København stående til venstre, og nr. 2 Thomas Jensen, PI-København



Vinder Dame-rækken, nr. 1 Line Imer Hedegaard PI-København, stående i midten, nr. 2 Ninna Brøns Kristensen, til venstre, Esbjerg-PI, og nr. 3. Iben Bertelsen PI-København, stående til højre



Vinder A-rækken, nr. 1 Kent Schreiner, Viborg PI stående til højre, nr. 3 Fredrik Pedersen, Randers-PI. På billedet mangler nr. 2 Søren Norlander, PI-København.

Skive Løbet

TEKST og FOTOS Jesper Greve, Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforening

Skive Politis Idrætsforening inviterede de øvrige politiidrætsforeninger i Midt- og Vestjylland til hyggelig motionssammenkomst den 11. september 2022 i forbindelse med Skive Løbet, hvor der var mulighed for at løbe distancer fra 2,6 km og op til halvmaraton, ligesom der også var en 5 km gåroute.

Løbet foregik i noget af Skives smukke natur på evighedsstien ved Karup Å og langs havnen i Skive, hvor der også var start og mål. Vi var på dagen begunstiget med det flotteste solskinsvejr, og der var ikke mindre end 23 løbere og walkere (gående), der var mødt op til en hyggelig dag med kollegaer og familie.

På dagen var der brug for alle, også dem, som blot havde lyst til at hygge om os andre. Så vores lokale leder, Lars Mikkelsen, var udnævnt til grillmaestro sammen med den pensionerede og forhenværende mangeårige formand for Skive Politis Idrætsforening, Jens Boesen. Et perfekt makkerpar i den ædle grillkunst. Desuden var indkøbt rigeligt af sodavand, anden drikke, kage og frugt.

Som nævnt var det muligt at deltage på flere forskellige distancer, og der var både drabelige sprintopgør mellem kollegaer og hyggeløb med børn. Alt i alt en super dag for os fremmødte både i forhold til motion, men især også i forhold til socialt sammenkomst med vores gode kollegaer og deres familie.





Gokart Grand Prix



Artiklens forfatter
Jesper "Senna" Jyde

AF Jesper "Senna" Jyde, Vejle PI
FOTOS Jesper "Senna" Jyde, Vejle PI og
Dennis Broeng Pedersen, Vejle PI

For 11. gang blev der afviklet gokartløb for ansatte i Sydøstjyllands Politi på gokartbanen i Vandel.

Et rekordstort deltagerantal på 60 mand var mødt op. Næsten samtlige stationer i Sydøstjyllands politikreds var repræsenteret herunder flere debutanter, som var mødt forventningsfulde op.

For at sikre konkurrenceniveauet blev der som altid vejet op til 100 kg. Nogle få ønskede en yderligere stigning i vægtgrænsen, men dette kunne af praktiske årsager ikke gennemføres, da gokarterne kun kan lastes med 30 kg.

I tilfældige grupper skulle 15 køre ad gangen ud og "sætte" så god en omgangstid som muligt. Omgangstiden bestemte, hvilken gruppen man skulle køre finaler i. De hurtigste i A, de næste i B osv. Resultatet af tidtagning var, at Jonas Olsen igen satte hurtigste tid foran Jesper Jyde, Ricard Thøstesen, Erik Hejlesen og Lucas Jyde.

D finalen nr. 1 skulle som den første afvikles med Jacob Andersen på "spidsen" efterfulgt af Troels Juul-Kristensen og Jesper Duus på de nærmeste pladser. I løbet af 1. og 2. finale var der flere som måtte sande, at en snurretur på banen ikke hjælper ens placering i løbet. Men intensiteten fejlede bestemt ikke noget. Efter 2 finaler var der pointlighed mellem Martin Lotzkat og Martin Lüthje, men da førstnævnte havde en hurtigere omgangstid, kunne han som debutant sikre sig sejren i D finalen. Dennis Pedersen tog den sidste plads på podiet.

Mere tæt var det faktisk i C finalen, hvor især Martin Petersen, Jesper Bregenov, Claus Nissen og Marcus Flaathen bejlede til den samlede sejr. Med pointlighed blev det igen omgangstiden, som blev afgørende, hvorfor rækkefølgen blev som nævnt. Men tæt og spændende var det i hvert fald at se på.

I B finalen kørte Rune Kofoed sig til en sejr i den første finale og var på vej til endnu en sejr, da gokarten pludselig spandt rundt, og han måtte tage sig til takke med en plads længere nede i feltet. Om snurreturen skyldtes, at en konkurrent havde smidt en bananskrald, eller det var en særlig kraftig sidevind, må stå hen i det uvisse. Men flot kørt indtil da. I stedet blev det Mikkel Sloth, der rendte med 1.pladsen foran Rune Gysbæk og Per Todberg.

I A finalen blev tempoet skruet op og føringen skiftede et par gange. Jonas Olsen startede forrest, men blev passeret af Jesper Jyde, som senere

blev passeret af gæstekøreren Lucas Jyde, der leverede pladsen tilbage til Jesper Jyde, som endte med en sejr i den første finale efterfulgt af Ricard Thøstesen.

I 2. finale var Ricard Thøstesen, Mads Flade og Lucas Jyde i særklasse, hvorfor de sluttede i den rækkefølge. Samlet vinder af løbet blev derfor Ricard Thøstesen, som vandt for første gang foran Jesper Jyde og Mads Flade.

Som altid skulle pigerne også have afgjort deres interne konkurrence, men Rie Flintegaard havde været forrygende hurtigt og kunne på trods af et par snurreture tage den samlede sejr i damerækken foran Evy Falk og Lea Klarlund.

Som traditionen foreskriver det, blev der afsluttet med hotdogs ad libitum. En rigtig god afslutning på en super fed dag med kollegaerne.



A finalen



B finalen



C finalen



D finalen





PADELTURNERING i Kolding

TEKST og FOTOS Morten Gren, Kolding PI

Så blev der den 2. september afholdt padel arrangement for medlemmerne af Kolding PI, hvor KIF Padel Club i Kolding dannede rammerne om arrangementet. Et stort tak skal der lyde til Gorm Strecke og Lea Frandsen, som har lagt en masse timer i at få planlagt, koordineret og afholdt arrangementet. Et arrangement, som både bød på sved på panden og socialt samvær på tværs af afdelingerne i Kolding og Fredericia – og naturligvis kolde drikke efter.

Efter en kort tale fra vores samarbejdspartnere, blev det tid til at indtage padelbanerne i et spil americano. Der var 28 medlemmer, som deltog i turneringen, og de blev inddelt i to grupper. En for de lettere øvede med 18 deltagere og en for begynderne med 10 deltagere.

Det blev til et par timers intensivt spil på padelbanerne, som foruden diverse præmier unægtelig også har været en kamp om håneretten kollegaerne i mellem.

1., 2. og 3. pladserne fordelte sig som følger:

BEGYNDER

1. Morten
2. Daniel
3. Henrik

LET ØVET

1. Villy
2. Dan
3. Michael

Stort tillykke til vinderne og endnu en gang et stort tak til Gorm og Lea for at samle Kolding PI til nogle hyggelige timer med pulsen oppe.

DE EUROPÆISKE PO I LANDEVE



EPC CYCLING 2022

8TH - 12TH SEPTEMBER

HORSENS DENMARK

Jakob Skinderholm
ses yderst til højre

LITIMESTERSKABER JSCYKLING



AF Jørgen Guldborg, Rigspolitiets Idrætsforening og formand for Cykeludvalget i Dansk Politidrætsforbund
FOTOS Dorthe Adelfred, Anette Gaarde, Mario Bóna og Jens Claumarch

FORRYGENDE FLOTTE CYKELLØB...

Ja, det er overskriften efter de Europæiske politimesterskaber i landevejscykling den 8.-12. september i Brædstrup, Midtjylland. Det blev et rigtig vellykket mesterskabsstævne, og der var stor ros og anerkendelse fra de 16 deltagende nationer og USPE.

NU er overskriften 'cykelløb' på internationalt niveau, når 16 nationer tørner sammen i kampen om de Europæiske politimesterskaber i enkeltstart og linjeløb for både damer og herrer. Der blev vist cykelløb på endog meget højt niveau. Se meget mere om selve cykelløbet i Jakob Hoffmanns flotte og fyldige reportage hér i bladet.

DET DANSKE LANDSHOLD BESTOD AF FØLGENDE 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 og
Martin Frank, Danmarks Cykle Union



HOTEL PEJSEGÅRDEN VED DEN

ALLESTEDSNÆRVÆRENDE INDEHAVER JYTTE

Indlogeringen for alle ryttere og hjælpere var på Hotel Pejsegården i umiddelbar nærhed af ruten, hvilket jo lettede opgaven i forhold til logistik o.a. Flere af hjælperne havde vi overtal til at tage den lange tur t/r hver dag på grund af et 'udsolgt' Hotel Pejsegården. Indkvartering, logistik, service og bespisning var til UG på Pejsegården.

ARBEJDSGRUPPEN

Der var nedsat en arbejdsgruppe, der styrede og deltog i løsningen af de mange opgaver til det store arrangementet. Gruppen var positivt nedsat med repræsentanter fra Københavns Vestegns Politi, Midt- og Vestjyllands Politi, Østjyllands Politi, Sydøstjyllands Politi samt Rigspolitiet. En spændende sammensætning, der satte samarbejdsevnerne på prøve.

ARBEJDSGRUPPENS MEDLEMMER

Personificeret i Ole Kjær Jacobsen, Jens Claumarch, Lars Albert Bisgaard, Jesper Holst Ginnerup, Kasper Johan Matthiessen, 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. På trods af disse rammer og vilkår formåede vi i samarbejde at løfte politimesterskabet til 'øverste hylde' til stor tilfredshed fra både de deltagende nationer samt den store hjælpergruppe og hos USPE. Tak for kampen og tillykke til alle med det flotte resultat og tak for en kæmpe arbejdsindsats hele vejen rundt.

HÆDERSMEDALJE TIL HENRIK BANDSHOLM FRA USPE

Bandsholm modtog hædersmedalje fra USPE for sin aktive deltagelse i hele 5 europamesterskaber samt sin deltagelse »





i organisationen til politimesterskaberne i Danmark i år. Stort tillykke til Bandsholm, der nu kan dele titlen og æren med holdleder Jens Svenningsen, der fik samme hæder nogle år tilbage.

EN KÆMPE TAK TIL DE MANGE UUNDVÆRLIGE HJÆLPERE

Det vil ganske enkelt tage for meget spaltepads at nævne alle 137 hjælpere med navn, så jeg vil i stedet opliste foreninger og sammenslutninger, der stillede op til opgaverne fordelt på start/mål, sekretariat, førstehjælp og hjertestarter, den ceremonielle del med indmarch, præmieuddeling, afslutning og ikke mindst en flot afslutningsfest og sidst, men ikke mindst den meget store gruppe, der tog sig af sikkerheden på ruten, herunder trafikofficials, flagposter, MC Marshals o.a.

SIKKER STYRING AF MC INDSATSEN

MC'erne var under ledelse af politiassistent Jørgen Rath Nielsen, Nordsjællands Politi, der har en kæmpe erfaring på området fra bl.a. PostNord, Danmark Rundt, Italien Rundt og Tour de France. Han gjorde det igen til UG.

POLITIHJEMMEVÆRNET

Yderligere skal med, at Politihjemmeværnet bakkede op med deres store støtte både den 10. og 11. september, til henholdsvis TT og linjeløb. Det er en fornøjelse at samarbejde med de gæve mennesker fra kompagnierne i Herning, Silkeborg og Vejle, der skal lyde en stor tak!



DANMARK CYKLE UNION VED DIREKTØR MARTIN ELLEBERG PETERSEN

DCU har hjulpet os utroligt meget i forbindelse med disse mesterskaber, herunder med startrampe, hegn, ekspertviden, kommissærer, servicebiler og ikke mindst et fantastisk udlån af landsholdstøj til vores seje ryttere. Jeg ved ikke, om det fine tøj skal have æren herfor, men alle vores ryttere fuldførte både TT og linjeløb på flotteste vis, og hele 2 bronzemedaljer blev det til i den tætte hold-konkurrence. Stort tillykke til rytterne og en kæmpe tak til Danmarks Cykle Union for jeres velvillighed.

TAK for forrygende dage i Brædstrup og tak til jer alle!

EN KÆMPE TAK TIL:

Velux

MC Blålys

CEC Event

TO Herning

MC Marshals

MC Task Force

Betty & Kurt

TO Munkebjerg

Sydøstjyllands Politi

Nordsjællands Politi

Danmarks Cykle Union

1. Holdet (live musik)

REMA 1000 i Brædstrup

Hotel Pejsegården v/Jytte

Rigspolitiets Idrætsforening

FU i Dansk Politidrætsforbund

Østjyllands Politi Idrætsforening

Task Force Grindsted og Brædstrup

Sydøstjyllands Politis Idrætsforening

Horsens og Skanderborg Kommune(r)

FL Reklame for det flotte program i A4

Danmarks Cykle Union, Distrikt Jylland

Københavns Vestegns Politidrætsforening

Midt- og Vestjyllands Politidrætsforening

Neutral Service fra Danmarks Cykle Union

Kommissærene fra Danmarks Cykle Union

En enkelt underviser fra Politiskolen i Vejle

Politihjemmeværnet fra Herning, Silkeborg og Vejle

... samt de tilgående uundværlige civile hjælpere fra Horsens og omegn





Historiske dage for de danske ryttere ved **EPM** i landevejscykling

AF Jakob Hoffmann, Østjyllands PI

FOTOS Dorthe Adelfred, Anette Gaarde, Mario Bóna og Jens Claumarch



ANKOMST TORSDAG

Efter flere års venten, udskydelse og aflysninger var tiden endelig kommet til, der igen skulle køres EPM (Europæiske politimesterskaber) i landevejscykling. Denne gang på dansk grund i det let kuperede landskab omkring Brædstrup. Området og ruten for politimesterskabet var velkendt for de danske deltagere, idet det var på samme rute, der blev afholdt DPM (Danske politimesterskaber) i landevejscykling før sommerferien.

Det havde tydeligvis været en stor opgave for organisationen at få stablet så stort et politimesterskab på benene. Det er nok ikke noget, man tænker meget over. Men når man kigger omkring, indser man, det må have været noget af et arbejde med indhentning af tilladelser, etablering af stævneområde, den omfangsrige logistik og ikke mindst sikre rytternes sikkerhed. Men alt var klaret og taget højde for, da rytterne ankom til Hotel Pejsegården torsdag den 8. september. Der var god plads til alle – og næsten vigtigst: Der var etableret et stort rum til sikker opbevaring af cykler i anledningen af EPM (Der var cykler for flere millioner samlet dér).

Hen på eftermiddagen var alle de danske ryttere ankommet. Det udtagne danske hold bestod af én kvinde og 6 mænd: Tabita Hartmann-Hansen, Andreas Rasmussen, Jakob Skinderholm Anthonisen, Mike Christensen, Martin Asvig, Lars Lund og Jakob Hoffmann. Flere af os havde ikke set hinanden siden DPM i maj, men det var tydeligt, at ingen af rytterne havde ligget på den lade side hen over sommeren. Torsdagen gik med en indkvartering på hotellet og en lille selvstændig træningstur for holdet inden aftenmaden og akkreditering til stævnet.

FREDAGEN (FÆLLES TRÆNING PÅ RUTEN)

Efter morgenmaden fredag var der en let summen på hotellet, inden der kl. 10.00 blev kørt en fælles træningstur på ruten for samtlige deltagere. Vejret var typisk dansk med blæst og regn, så de britiske og flamske ryttere kunne ikke få armene ned, mens blandt andet grækerne desperat ledte efter varmt tøj, de kunne tage på. De danske ryttere havde lånt en omfangsrig flot tøjpakke af Dansk Cykel Union, så hos os var der intet problem med tøj til det danske vejr.

Som rytter kan man ikke undgå at tage et kig på de andre i feltet, og det virkede bestemt ikke til, at folk var mødt uforberedt op. Et kig på startlisten og lidt hurtigt søgning på internettet afslørede da også, at flere nationer stillede med meget stærke ryttere. Holland, Schweiz, Frankrig, Østrig og især Tyskland var værd at bemærke. Men deres forudsætninger for at

En strømlinet TT position for Jakob Hoffmann

anske ryttere ling



træne, som er en del af deres arbejde, er også markant bedre end i Danmark. Tyskerne er næsten udelukkende cykelryttere, hos andre nationer får landsholdsudtagne årligt 250 timer til træning, mens nogle får mere ferie. Mest bemærkelsesværdigt var det, at tyskerne stillede et hold bestående af Kontinentalryttere og netop havde kørt Tyskland Rundt mod holdene fra World Touren. Ikke underligt kom tyskerne også til politimesterskaberne som forsvarende mestre i samtlige discipliner på herre- og damesiden.

Det danske hold var dog også godt forberedt og formen var tydeligt forbedret siden DPM i maj. Derudover havde vi også et bedre kendskab til ruten. Ruten var en hård omgang på ca. 27 km med 300 højdemeter, hvor specielt Smedebakken (ca. 900m med 8% stigning) var en nøglepunkt. Det var der også flere af feltets tunge ryttere, der måtte sande, da vi var ude på en træningsomgang. Sjældent har man hørt så mange gearskift, som da feltet ramte det første stejle stykke på Smedebakken, og flere af ryttere så allerede opgivende ud i forhold til de kommende to dage med cykelløb.

Der var en optimistisk stemning på holdet, og vi følte os godt kørende, hvilket gav anledning til høje forventninger. Vi havde dog svært ved at sætte ord på, hvad forventningerne var, da modstanderne var væsentligt hårdere end vi var vant til. Det er nok også grunden til, det aldrig er lykkedes Danmark at tage en medalje ved landevejscykling på herresiden. Men fælles var, at vi glædede os til at køre og til at måle os med nogle af Europas bedste ryttere. Vi havde alle en oprigtig tro på, at vi kunne sidde med langt hen i løbet og på enkeltstarten var det bare at gå all-in og se, hvad det rakte til.

Tabita var som eneste udtagne danske kvinde overladt lidt til sig selv, men optimismen var værd at bemærke. Hun så velkørende ud, og der var ingen tvivl om, hun også havde forbedret sig siden DPM.

Fredagen var derfor præget af optimisme, spænding og forventningsfulde ryttere, der var klar til aftenens indmarch, officiel åbning af stævnet og nogle dertil passende (Læs: ikke alt for

lange) taler. Igen må man bare sige, at nogle af de andre hold står ualmindeligt skarpt, når de kommer gående i helt ens tøj, som nærmest så skræddersyet ud til dem. Heldigvis havde vi Skinderholm i front iført sin uni-fin-form, hvilket unægtelig måtte være en af de flotteste uniformer i "feltet".

LØRDAG (ENKELTSTART)

Lørdagen var første konkurrencedag, idet det Europæiske politimesterskab i Enkeltstart skulle afgøres.

Der havde forinden været en lodtrækning om nationernes starttrækkefølge, idet hver nation - med to minutters mellemrum - på skift skulle sende en rytter afsted. De danske ryttere var nr. 3 i rækken - lige efter briterne og før slovakkerne. Det virkede meget fint, da det erfaringsmæssigt har været nationer, vi har kørt sammenligneligt op med. Starttrækkefølgen af de danske ryttere var fastlagt på forhånd med en forventning om støt hurtigere tider.

Efter lørdagens morgenmad blev der klargjort enkeltstartscykler, hjul og tøj. Det danske hold havde været så heldige at få lov at låne konkurrencetøj fra Dansk Cykel Union, hvilket var med til at højne moralen og selvtiliden på holdet. Der er bare noget helt særligt over at køre i "det rigtige" landsholdstøj. Derfor skal der lyde en kæmpe stor tak til DCU! Det gav de sidste 5-10 watt - eller måske rettere: sparede ca. 5-10 watt i forbedret aerodynamik.

Første dansker og tredje rytter på startrampen var Skinderholm - og hvilken start på politimesterskabet det blev for det danske hold. Skinderholm havde den klart bedste mellemtid ca. halvs på ruten og kom ligeledes i mål i rigtig hurtig tid. Skinderholm viste tydeligt, han var i storform. Han kørte væsentligt hurtigere end til DPM i enkeltstart, og han havde i lang tid den bedste tid i mål. Det var i høj grad noget, som gav moral på det danske hold.

Skinderholms hurtige mellemtid stod længe som den hurtigste - indtil Andreas Rasmussen kom forbi. Andreas var, som Skinderholm, utroligt velkørende og havde ligeledes lagt på formen. Han kom derfor i mål 45 sekunder hurtigere end Skinderholm.



Feltet med Andreas i front

Desværre havde Holland sendt deres bedste mand afsted, som smadrede de andre tider, der var sat. Ligeledes var de første tyskere begyndt at komme i mål, hvilket også satte deres præg på toppen af resultatlisten.

Vejret viste sig igen fra den typisk danske ustadige side, og mens Mike Christensen og Martin Asvig var ude på ruten, blev de ramt af heftige regnbyger. Til trods for dét kom de ind i nogle flotte tider.

Anden sidste danske herrerytter, til at blive sendt afsted, var Lars Lund. Lars har de forgangne år vist, han er en rigtig god enkeltstartsrytter. Det stod ved mellemtiden også klart, at Lars var ude på en hurtig omgang til trods de våde veje. De våde veje gjorde det blot tydeligere, at Lars har gode fysiske og tekniske evner på en enkeltstarts cykel, og han kom blæsende i mål kun 1 sekund langsommere end Andreas.

Efter Lars' målgang begyndte der at sprede sig en lettere spændt stemning i målområdet, for med Skinderholm, Andreas og Lars' tider kunne vi konstatere, at Danmark rent faktisk var med i konkurrencen om medaljer for hold. Tyskerne havde distanceret det øvrige felt, men der var tæt kamp om det øvrige podie mellem Østrig, Holland og Danmark. I hold konkurrencen var det de 4 bedste tider fra hver nation, der blev lagt sammen, og som talte i den samlede stilling.

Hoffmann var sidste dansker på ruten og forventeligt den hurtigste rytter på det danske hold. Hoffmanns mellemtid halvvejs på ruten var god, og der kunne spores en smule optimisme i målområdet. Anden halvdel af ruten var klart den mest kuperede, og Hoffmann var en af feltets letteste ryttere – så der var måske grund til optimismen. Da Hoffmann kom i mål, var han da også blandt de hurtigste på anden halvdel og kom i mål i en tid, der var 39 sekunder hurtigere Andreas'. Hele holdet havde kørt sig helt ud, og der var derfor kun at afvente de øvrige nationer. Og efterhånden som de sidste ryttere kom i mål, stod det klart, at danskerne havde kørt nogle rigtig flotte tider.

Hoffmann endte som bedste dansker på en samlet 8. plads – efter 5 tyskere, 1 hollænder og 1 østriger.

Tyskland blev derfor suverænt europamestre som hold, MEN ... Danmark vandt bronze for hold. Den første danske EPM medalje i herrecykling nogensinde. At de danske ryttere præsterede SÅ flot på dagen gjorde, at vi endte med tredje bedste tid for hold – kun 27 sekunder efter sølvmedaljevinderne fra Holland og kun 15 sekunder foran Østrig på fjerdepladsen. Følelsen af denne "sejr" og holdpræstation gjorde, at vi alle kortvarigt glemte udmattelsen og smerten i benene. Og hvis ikke vi havde selvtilid før, så havde vi fået det nu.

Det var dog ikke kun herrerne, der kørte en flot enkeltstart. Først på eftermiddagen var det kvinderne, der skulle ud på ruten. Her kørte Tabita en flot, veldisponeret og hurtig enkeltstart som rakte til en 19. plads i det stærke europæiske felt.

Ved aftenens medaljeceremoni var det også med en uvant, euforisk stemning det danske herrehold kunne træde op på podiet. Det virkede også til, at formanden for DPIF, Knud Stadsgaard, var lidt overrasket og meget imponeret, da han fik lov at hænge medaljen om de danske herrer. Selvsagt var der en god stemning om aftenen i den danske lejr, men til trods for det var det også med at komme i seng og få hvilet inden linjeløbet dagen efter.

SØNDAG (LINJELØB)

Dagen startede ca. en time før vækkeuret ringede, da brandalarmen fejlagtigt fik vækket atleterne kl. 05.30. Men så var vi da vågne, selvom trætheden var til at føle på.

Dagen startede med morgenmad og højt humør. Det var dog tydeligt at se, benene havde været godt brugt dagen forinden, så turen rundt om morgenbuffeten var i tjenestemandstempo. Vi fik gjort klar og rullede mod startområdet. Endnu engang kom vi til start i noget virkelig lækkert tøj udlånt af DCU – noget der kastede misundelige kommentarer af sig fra de øvrige ryttere i feltet. Den danske taktik var klar og relativt ligetil: Vi vidste, det ville blive et hårdt og hektisk løb, så vi skulle forsøge at være med fremme og gerne på forkant hvis muligt.

Løbet startede med ca. 7 km masterstart, inden det blev givet frit. Og nærmest lige så snart løbet var frit, viste Skinderholm

overskud og gik i et soloangreb. Skinderholm nåede at opbygge et lille forspring, inden de andre nationer endte med at få lukket udbruddet ned. Det var egentlig ret flot at se en dansker alene i front af EPM-feltet. Det var enormt nervøst og hektisk at sidde i det store felt, hvor der ikke blev givet den mindste plads – tværtimod. Folk kørte med spidse albuer for at holde eller få en god position fremme i feltet.

Martin Asvig viste endnu engang godt blik for cykelløb og god form, da han mod slutningen af første omgang gik i soloudbrud. Asvig kørte derfor også ene mand over start-/målstregen på første omgang, hvilket vakte stor begejstring blandt de fremmødte publikummer. Kort tid efter fik Asvig følgeskab af en slovener og en belgier, der også var kørt fra feltet. Det bevirkede dog, at tyskerne for alvor begyndte at røre på sig. Positionskampen frem mod Smedebakken blev intensiveret, og det var svært at holde sig fremme. Da feltet kom til Smedebakken for anden gang, blev der for alvor lukket op for sluserne. Hele det tyske hold, samt nogle franskmænd og østrigere, satte et behårdt tempo på bakken. Mike Christensen havde på flot vis holdt sig fremme i feltet og kunne sidde med fronten, da de kørte over Smedebakken. Den voldsomme forcering på bakken sprængte feltet i atomer. Hoffmann blev fanget langt nede i feltet, men formåede at gå dybt og køre sig langt frem på turen op ad Smedebakken.

På toppen af Smedebakken var Mike med i en mindre favoritgruppe bestående af 6 tyskere, 3 franskmænd, 1 hollænder og 2 østrigere. Bagved favoritgruppen lå Hoffmann alene og jagtede gruppen på den åbne flade strækning frem mod start/mål. Hoffmann fik brændt størstedelen af sine tændstikker, men formåede at lukke hullet op til favoritgruppen, hvor Mike sad på hjul. Mike viste overblik og forholdt sig passiv, indtil Hoffman kom op til gruppen. Herfra kunne Mike og Hoffmann lukrere lidt på, at Asvig fortsat lå ude foran.

Dansk – Østrigsk snak

Tyskerne viste dog både overtal og overskud og fik lukket Asvigs udbrud ned efter ca. 70 km. Et hurtigt kig rundt i frontgruppen viste, at Danmark igen var godt med i forhold til holdkonkurrencen, idet der blandt de forreste 18 ryttere var 3 danskere. Til linjeløbet er det de 4 bedste placeringer fra hver nation, der tæller.

Bag favoritgruppen var der ligeledes samlet et felt, hvor de tre andre danskere (Lund, Skinderholm og Andreas) sad. De var heller ikke længe om at indse, Danmark igen lå godt til en holdmedalje og at det igen var fjerdemand, der kunne afgøre resultatet. Det blev derfor et taktisk spil for danskerne resten af løbet.

I frontgruppen blev der igen kørt hårdt cykelløb. Asvig havde undervejs flere gode forsøg på angreb, og det danske hold fulgte godt med tyskerne, der dominerede gruppen. Desværre var tyskerne i overtal og på et tidspunkt lykkedes det en tysker at komme alene afsted fra gruppen, hvorefter de resterende tyskere lukkede alle forsøg ned på at hente manden i front.

Franskmændene i favoritgruppen ville gerne have danskerne til at køre i front, men var ikke selv villige til at tage del i føringsarbejdet. Momentant lykkedes det at få et samarbejde op at køre mellem Danmark, Holland, Østrig og Belgien, men de rutinerede tyskere formåede at forpurre samarbejdet ved enten at "bakke af" eller angribe. Stemningen i gruppen blev dog også mere og mere anspændt. På andensidste omgang forsøgte tyskerne og franskmændene igen at lægge massivt pres på Smedebakken, og det var kun Hoffmann, der kunne følge med op ad bakken. Det skabte et lille hul ned til Asvig og Mike, som på intet tidspunkt slap trådet i håb om at komme op til fronten igen. Heldigvis var der lidt stilstand i gruppen, da tyskerne ikke ville hente deres egen mand i front, og franskmændene fortsat ikke ville lave noget føringsarbejde. Derfor kunne Asvig og Mike kæmpe sig tilbage til frontgruppen.





Herfra blev taktikken rimelig klar: Mike var vores klart bedste sprinter i gruppen, så han skulle sidde på hjul frem til mål. Hoffmann var den bedst kørende på bakken, så han skulle forsøge at sidde med dér, hvis der igen blev givet bundgas. Asvig, der havde brugt mange kræfter i udbruddet, forsøgte at tage noget føringsarbejde i fronten for at holde gruppen samlet på bedst mulige måde og undgå for mange angrebsforsøg fra de øvrige. Taktikken holdt da også langt hen ad vejen, men på sidste opkørsel ad Smedebakken kørte 2 franskmænd og 3 tyskere igen "Voll Gass" og fik et hul til de øvrige i gruppen. Den enlige tysker i front vandt og de tre tyskere spurtede fra franskmændene i kampen om det øvrige podie. I gruppen med Asvig, Mike og Hoffmann kørte Mike en stærk spurt og blev kun slået af en tysker. Mike blev derfor bedste dansker på en 8. plads.

I feltet med Lund, Skinderholm og Andreas blev der ligeledes kørt cykelløb, idet holdkonkurrencen stadig var helt åben. Her var der løbende mange angrebsforsøg - specielt fra Holland, Schweiz og Belgien, der i grove træk havde misset fronten af løbet. Men de danske ryttere viste imponerende overblik og overskud og fik lukket alle angreb på holdkonkurrencen ned. Fortællingerne fra feltet lod vide, at Skinderholm havde fundet sin anden ungdom og dækkede angreb som en anden juniorrytter. Det lykkedes de tre danskere i feltet at holde snor i de væsentligste nationer, og i feltets spurt var Andreas så langt fremme, at **Danmark igen kunne tage hold-bronze**. For anden gang på 2 dage og for anden gang i DPIF's (Dansk Politiidrætsforbunds) historie.

Kort tid efter mændenes løb var det kvinderne, der stod klar på startstrengen. Og med kun én dansk deltager, var det svært at lave en taktik - specielt mod et så stærkt felt, som Tabita var havnet i. Hun havde inden løbet derfor gjort klart, det gjaldt om at sidde med så længe som muligt. Og det gjorde Tabita i høj grad! Tabita var med fronten af feltet efter første omgang og sad med langt inde i løbet. Det var uundgåeligt, at tyskerne ville splittet feltet, og på anden omgang fik de også skabt stor ravage. Tabita kørte endnu et flot, veldisponeret løb og kunne i en forfølgegruppe sprinte sig ind på en flot placering som nummer 17.

Euforien blandt de danske deltagere, publikummer, hjælpere og organisationen var også til at føle, da det endnu engang var med dansk deltagelse på podiet. En eufori danskerne tog med sig til den afsluttende middag og fest, hvor der også var plads til mere snak nationerne imellem. Specielt fik Danmark anerkendelse for at kunne præstere så godt, når vi ikke fik nogle goder/friheder fra jobbet, som de andre toneangivende nationer.

Mandag morgen kunne vi så tage hjem og tænke tilbage på et historisk godt EPM. Selvsagt med de to medaljer, men selve mesterskabet var forbilledligt godt. At et så stort og veltilrettelagt arrangement kunne eksekveres så godt, skyldtes ene og alene et enormt forarbejde af organisationen bag samt det utal af hjælpere, der deltog. Fra rytternes side skal der derfor lyde et kæmpe stort tak til USPE, DPIF, organisationen der stod for stævnet, de mange hjælpere og publikum, som alle var med til at gøre det muligt, festligt og historisk. **TAK!**

Vi håber meget på, vi skal køre EPM igen om 3-4 år. Indtil da lever vi på mange måder højt på dette års EPM, og håber på at se mange andre danske cykelryttere til diverse DPM og/eller udtagelsesløb. Der er ingen grund til at tro, Danmark ikke kan stille et nyt, stærkt hold næste gang. Og så er der absolut plads til flere deltagere på det danske kvindehold.

Kvindernes start

Jakob Hoffmann på vej til linjeløbet



Bronzemedaljen

Fælles træningstur



Jakob Hoffmann blandt tyskere på toppen af Smedebakken



Jakob Hoffmann på enkeltstarten



En træet Jakob Hoffmann efter enkeltstarten



Opvarmning til enkeltstarten med Skinderholm og Andreas

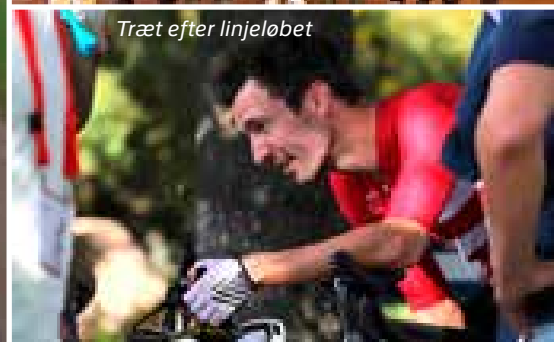


Holdet til linjeløbet

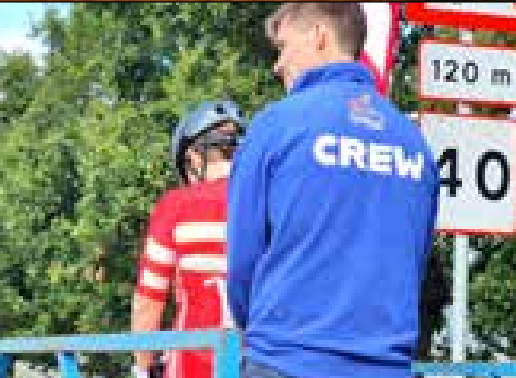
Bronzeholdet med Peter Piil

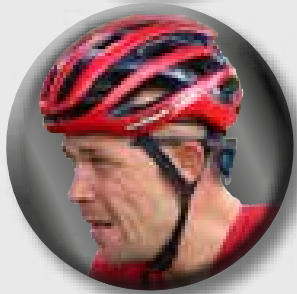


Fælles træning



Træt efter linjeløbet





Interviewserie med de 7 danske ryttere

AF Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

I kølvandet på de 2 danske bronzemedaljer til det danske herrelandshold i cykling, bringer Politiidræt her en præsentation af alle de danske ryttere, som repræsenterede dansk politiidræt ved det nylig overståede Europæiske politimesterskab (EPM) i cykling.

En kæmpestor tak skal lyde til Tabita Hartmann-Hansen, Martin Asvig, Jakob Hoffmann, Lars Lund, Mike Christensen, Jakob Skinderholm og Andreas Rasmussen for engagement og velvilje til at svare på mine mange spørgsmål med så kort varsel. Tak til jer alle – uden jeres hurtige respons, ville vi ikke kunne have nået at få denne artikelse-rie med i nærværende udgave.

Interviewet med Jakob Skinderholm er sat op lidt anderledes end de andre 6 interviews. Det skyldes, at Skinderholm var den

første artikel, som jeg udfærdigede, men efterfølgende viste det sig, at såfremt samme fremgangsmåde skulle bruges ved de andre 6 interviews, ville det tidsmæssigt ikke være muligt at nå at få alle interviews med i denne udgave af Politiidræt. Så det er ikke udtryk for forskelsbehandling, at alle interviews ikke er sat ens op.

Alle 7 ryttere giver her udtryk for deres tanker før, under og efter deltagelsen i EPM. Også hvordan de har forberedt sig til løbet og for grej freaks er der også noget at dykke ned i, når flere af rytterne beretter om deres udstyr.

Hvis ikke du kender de enkelte ryttere i forvejen, så får du nu muligheden for at lære dem lidt bedre at kende – i hvert fald når det handler om deres passion for cykelsport. God fornøjelse med læsningen.

Interview med

Tabita Hartmann-Hansen

HVORNÅR STARTEDE DU MED AT CYKLE?

"Jeg havde købt en begyndercykel i 2008, og på den havde jeg kun cyklet ganske lidt, og max 50-70 km i årene før 2011. Da jeg kom hjem fra en udsendelse til Afghanistan, startede jeg i 2011 på at træne op til en Ironman, som jeg lavede i 2012-2014. Efter at have dyrket triatlon, begyndte jeg at dyrke regulær landevejscykling i 2014, fordi jeg begyndte at blive løbeskadet. Så herefter meldte jeg mig ind i en cykelklub, og begyndte at køre med andre, deltage lidt i motionsløb - og forsøge at vinde skiltespurter over klubkammeraterne i enhver provinsby i periferien omkring Hvidovre. Da jeg startede ved Midt- og Vestsjællands Politi i Roskilde, var der en ret aktiv cykelafdeling, som jeg kom med i, og det gav mig en fantastisk god indgang til politiidræt, og masser af gode cykeloplevelser på både landevej og mountainbike".

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU FORBEREDTE DIG TIL DELTAGELSEN I DET NETOP OVERSTÅET EPM I CYKLING?

"Efter de Danske politimesterskaber (DPM), hvor jeg blev forhåndstudtaget til de Europæiske politimesterskaber (EPM) truppen, tog jeg kontakt til en personlig træner. DPM efterlod mig pinligt bevidst om, at hvis jeg skulle have en god oplevelse til EPM, så skulle jeg have strammet op på både vægt og form.

Det betød en kostomlægning og en mere fast struktur omkring min træning, hvor jeg fik nogle træningspas, som ville forberede mig. Det har primært været med fokus på noget god grundtræning til min udholdenhed, og forskellige interval typer, som har givet både styrke og power. Dette suppleret med et vægttab, gjorde mig mere klar til ruten i Brædstrup, som efter danske

FØDT I 1983

ANSAT I DANSK POLITI I 2014

forhold bød på ret mange højdemeter, hvor jeg vidste, at jeg kunne komme i problemer. Som supplement har jeg deltaget i de cykelløb, jeg kunne, men med fast weekendfrekvens hver anden weekend, så er det faktisk ikke blevet til så mange løb, som jeg havde håbet på. Derudover er jeg medlem i en lokal cykelklub, hvor jeg har deltaget i klubtræning, i det omfang arbejdet har givet mig mulighed for det. Her har jeg kørt med det hurtigste hold på de korte træninger for at få noget fart i benene.

HVOR MANGE TIMER BRUGER DU OM UGEN PÅ AT TRÆNE?

"9-13 timer på cyklen om ugen, afhængig af om det er restitutions uge eller en mere intens træningsblok".

TEKNISKE DETALJER

Hvilken cykel kører du på?

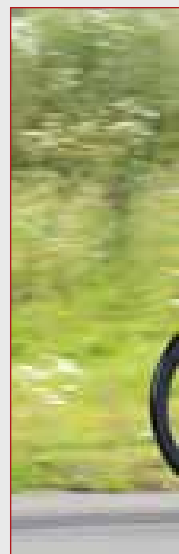
"Uha, her kommer det virkelig til udtryk, at jeg er kvinde... For jeg er faktisk ikke særlig god til det tekniske - og jeg er ikke særlig skrap til udstyr. Jeg er nok ret simpelt indrettet: virker det, så er det fint. Jeg har derfor heller ikke high end cykler på hylderne".

"Min racercykel er en Planet X EC 130E fra 2016 fælgbrems, den er udstyret med et par 40 mm. carbon fælg, som ikke er for vindfølsomme, i forhold til det blæsevejr vi somme tider kan have i Danmark. Cyklen er monteret med en 52/36 gearing foran og 11/28 bagpå. Den er vist rimelig "standard" gearing til danske forhold, hvor imod jeg på Mallorca eller i Alperne ville have en 11/32 bagpå, fordi bjergene er længere og stejlere".

"Min enkeltstartscykel er en Python TT-900 fra 2016, købt brugt i 2018 af et dansk kvindecykelhold der hedder "Team Rytger". Den er udstyret med en 50/34 gearing foran og 11/28 bagpå. Den var til EM også udstyret med en 40 mm fælg foran, for at spare lidt vægt på bakkerne - og med et pladehjul bagpå for at få optimal fart og aerodynamik".

HVAD TÆNKER DU PÅ UNDER SELVE LØBET? TÆNKER DU F.EKS PÅ NÆSTE TAKTISKE TRÆK, OG OM DU F.EKS SKAL TAGE TÊTEN EFTER NÆSTE SVING, ELLER ER MAN FULDSTÆNDIG LUKKET INDE I SIG SELV OG KUN TÆNKER PÅ, AT ARBEJDE SIG FREM AD?

"Jeg tænkte kun på, at jeg skulle forsøge at holde mig fremme i feltet, og ikke falde længere tilbage end den forreste tredjedel. For jeg vidste, at det kunne blive strukket ud, når vi ramte stigningerne og de mere tekniske passager, og det kunne efterlade mig i en dum situation, hvor jeg skulle bruge en masse kræfter på at lukke huller. Så jeg brugte ret meget mental krudt på, at





placere mig og sidde fremme. Derudover tænkte jeg kun på, at jeg skulle forsøge at sidde med feltet så lang tid som overhovedet muligt, men var også klar over, at det måske ikke kunne lykkes, særligt ved passagerne af "Smødebakken", som er lidt for stejlt til, at jeg kan sidde med".

HVORDAN FORBEREDER DU DIG FYSISK OG MENTALT 1 TIME FØR STARTEN?

"Jeg har ikke nogle faste ritualer, jeg har som regel bare dårlig mave og er mega distraet. Eksempelvis formåede jeg at stille til start til enkeltstarten og have glemt at montere den chip der tager tid...".

BRUGER DU MENTAL TRÆNING GENERELT I DIN TRÆNING?

"Nej. Det er ikke noget jeg har benyttet mig af".

DYRKER DU ANDEN FYSISK TRÆNING RELATERET TIL CYKELLØB?

"Coretræning og simple hjemmetræningsøvelser, som er en del af det program jeg fik fra min træner".

DYRKER DU ANDEN IDRÆT IKKE RELATERET TIL CYKELLØB?

"Nej... Det har jeg simpelthen ikke timer nok i døgnet til".

HVILKET TIDSPUNKT AF DØGNET FORETRÆKKER DU AT TRÆNE PÅ? ER DET F. EKS OM MORGENEN, ELLER ER DET PÅ ET TIDSPUNKT OPPE AD DAGEN?

"Hvis jeg kan vælge, så vil jeg helst træne om formiddagen. Men jeg arbejder i beredskabet og kører 3-holds skift, så jeg må tilrettelægge træningen efter vagtplanen, og derfor bliver det både morgen, middag og aften, og det kan være både før eller efter vagt".

BESKRIV GERNE EN TRÆNINGSDAGS FORLØB?

"Jeg har jo aldrig en regulær træningsdag. Det er jo bare en helt

almindelig dag, hvor der både skal vaskes tøj, luftes hund, handles ind, en vagt på job - og så må jeg smide en af de forskellige træninger ind, som min træningsplan giver mulighed for. Der var 5-6 forskellige træninger, så kunne jeg vælge den, som passede bedst ind på den pågældende dag. Og så selvfølgelig et forsøg på at variere dem, så jeg kom hele vejen rundt i løbet af ugen".

BETYDER KOST OG ERNÆRING MEGET FOR DIG OG DIN TRÆNING?

"Det er nok ikke noget, som jeg hidtil har haft så meget fokus på. Der har jeg nok trænet lidt for meget på Pågen kanelgifler... men kosten har betydet virkelig meget i netop denne forberedelse, fordi jeg har haft fokus på at tabe mig inden EPM. Så kosten har været vigtig i den henseende, mere end den har været fokuseret på optimal træning. Men det har betydet et vægttab på ca. 7,5 kg siden maj måned, hvilket var en kæmpe del af mit EPM, som gik langt bedre, end jeg havde frygtet efter DPM, hvor jeg virkelig syntes, at det var en hård rute".

ANDET SPÆNDENDE OG INTERESSANT DU VIL BYDE IND MED?

"Jeg tror, at det eneste jeg vil byde ind med er, at jeg synes, at de danske resultater var rigtig fine, når man ser det i forhold til de forhold vi har, sammenlignet med andre nationer som eksempelvis Tyskland og Østrig, hvor atleterne dyrker deres sport på næsten fuld tid. Når man tager det i betragtning, så synes jeg, at vi kan være rigtig godt tilfredse, for der er ingen på det danske hold, som ikke arbejder fuld tid som politibetjente, og skal tilrettelægge deres træning ved siden af det og familien".

Interview med

Martin Asvig

HVORNÅR STARTEDE DU MED AT CYKLE? (IKKE DA DU SOM BARN STARTEDE PÅ EN TREHJULET CYKEL)

"Jeg startede med at cykle i sommeren 2015 efter jeg stoppede min professionelle fodboldkarriere. I begyndelsen på motionsniveau med et par ture om ugen. Konkurrencen savnede jeg dog, og meldte mig til licensløb i efter 2016. Derefter har jeg kørt konkurrencecykling siden, og i år har jeg kørt i den bedste række herhjemme, a-klassen".

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU FORBEREDTE DIG TIL DELTAGELSEN I DET NETOP OVERSTÅET EPM I CYKLING?

"Det har handlet om at få klokket nogle timer og nogle lange ture. EM var 140 km, som er et forholdsvis langt cykelløb. Derfor handlede det om at køre nogle lange ture, men samtidig også bygge en masse intervaller på. Forberedelserne startede allerede i sommerferien, hvor der blev kørt nogle intervaller i de franske bjerge. 15 minutters intervaller på 85%, 10 minutters på 90%, 5 minutters 100%, og korte intervaller 2 og 3 minutter på 110 -120 %. Alt sammen udregnet efter wattzoner".

HVOR MANGE TIMER BRUGER DU OM UGEN PÅ AT TRÆNE?

"Jeg træner i omegnen af 15 timer om ugen".

TEKNISKE DETALJER

Hvilken cykel kører du på? Kører man med forskellig antal gear fra rytter til rytter? Eller kører alle ryttere med samme antal gear? Findes der forskellige slags dæk og hjul, som man alt efter lyst og temperament foretrækker at køre på? Andre tekniske detaljer, som kan være interessante?

"Jeg kører på en Trek Emonda SL7 ramme, med SCOPE R5 hjul med keramiske lejre. Lejre er vigtige, idet keramiske ruller bedre end almindelige stållejre. Men selvfølgelig også dyrere. På enkeltstarten kører jeg Canyon Speedmax. Jeg har aldrig "nørdet" ret meget med enkeltstartscyklen. Men med den rette opsætning, kan man faktisk tage mange sekunder".

HVAD TÆNKER DU PÅ UNDER SELVE LØBET? TÆNKER DU F.EKS PÅ NÆSTE TAKTISKE TRÆK, OG OM DU F.EKS SKAL TAGE TÊTEN EFTER NÆSTE SVING, ELLER ER MAN FULDSTÆNDIG LUKKET INDE I SIG SELV OG KUN TÆNKER PÅ, AT ARBEJDE SIG FREM AD?

"Under løbet ser jeg meget mine konkurrenter an. Hvis man kan se, at der er folk som lider, og man selv har overskud kan man med fordel lave et ryk, for at se om de kan ryge af. Ellers handler det meget om at være klar på de ryk som kommer i løbet.



Til EM havde vi snakket om at være på forkant, fordi tyskerne på papiret var meget stærkere end os. Derfor handlede det om at få sendt minimum én mand med i de udbrud der kørte. Jeg ramte selv udbruddet efter 22 km og lå fremme i 55 km. Først solo og derefter med en belgier og en slovener. I feltet skete en udskilning, og da vi blev hentet i front, var der kun 18 mand tilbage inkl. 3 danskere".

HVORDAN FORBEREDER DU DIG FYSISK OG MENTALT 1 TIME FØR STARTEN?

"På en enkeltstart påbegynder jeg ca. 4 timer før, hvor jeg får spist min mad. Derefter handler det om at få hvilet igen. Ca. 1,5 time før tager jeg ud til startområdet, hvor jeg får sat min hometrainer og cykel op, således jeg er klar til opvarmning. 50 minutter inden starten sætter jeg mig op på cyklen, hvor jeg får rullet benene i gang med musik i ørene. Det gør jeg 20 minutter, hvorefter jeg fra 30 til 20 minutter inden start kører 3 intervaller med de watt-tal jeg skal holde på enkeltstarten. Derefter ruller jeg 5 minutter igen, inden jeg sætter pladehjulet på og går over til starten. Under opvarmningen sidder jeg og tænker på ruten og de sving, som kan være svære".

"På linjeløbet spiser jeg 3 timer før, og får hvilet bagefter. Derefter begynder jeg at klæde om, og tager mod starten 1 times tid inden. Til et linjeløb varmer jeg ikke så meget op. 20 til 25 minutter hvor jeg kører et par sprint og ellers et enkelt 2-3 minutters interval. Mentalt forbereder jeg mig mest på tanken om, at man skal gå dybt og æde sig selv nogle gange. Man ved løbet bliver kørt i ryk og det handler om at overvinde smerten".

BRUGER DU MENTAL TRÆNING GENERELT I DIN TRÆNING?

"Nej, ikke mental træning. Men sparring med klubkammerater omkring løbene er altid godt".



DYRKER DU ANDEN FYSISK TRÆNING RELATERET TIL CYKELLØB?

"Jeg laver styrketræning i vinterhalvåret, hvor sæsonen ikke kører. I denne periode er det lidt skiftevis mellem tung træning og eksplosiv træning. Det er primært benene. Derudover er det core-træning, som jeg laver 2-3 gange hver uge derhjemme også når sæsonen er i gang".

DYRKER DU ANDEN IDRÆT IKKE RELATERET TIL CYKELLØB?

"Nej".

HVILKET TIDSPUNKT AF DØGNET FORETRÆKKER DU AT TRÆNE PÅ? ER DET F.EKS OM MORGENEN, ELLER ER DET PÅ ET TIDSPUNKT OPPE AD DAGEN?

"Med 2 børn, en kone og 37 timers arbejdsuge gælder det om at få planlagt træningen. Såfremt der er eftermiddagstjeneste handler det om at få en lang tur i benene om formiddagen. Ellers er det umiddelbart efter job jeg træner inden mine børn skal til deres fritidsaktiviteter. I min cykelklub træner vi sammen hver tirsdag aften. Det er det eneste der er skemalagt".

BESKRIV GERNE EN TRÆNINGSDAGS FORLØB?

"Det er afhængig af hvad der er på programmet. Mandag er typisk restitution efter weekendens cykelløb. 1 til 1,5 times let rul. Tirsdag er der intervaller med cykelklubben. Gerne 3 timer med et par gode intervaller. 2x15 minutter og 3x3 minutter. Onsdag er ca. 2 timer med jævn fart. Handler mest om at få benene i gang igen efter intervallerne. Er der 2 løb i weekenden, holder jeg tit helt fri om onsdagen fra træningen. Torsdag bliver tit brugt på en lidt længere tur. 3,5 time. To intervaller med 40 sekunders fuld sprint og 20 sekunders hvile. Det gentages 10 gange pr. interval. Fredag er ren rul og klargøring til løb i weekenden. Måske én time".

BETYDER KOST OG ERNÆRING MEGET FOR DIG OG DIN TRÆNING?

"Kost betyder rigtig meget for at nå op på et vist niveau. Jeg spiser ikke afmålte mængder, men sørger for at spise det rigtige. Det vil sige, at jeg primært undgår brød og stivelse, som ikke gavner min træning. Op til løb fylder jeg dog på med kulhydrater i form af pasta og ris. Det samme lige efter et løb, hvor jeg altid spiser en skål med pasta eller ris. Stivelsen undgår de øvrige dage. På denne måde kan jeg holde vægten

stabil. Desuden undgår jeg slik og søde sager. Dog er der plads til at nyde et stykke kage på en cykeltur med et kaffestop. (Kaffestop er først efter 100 km)".

ANDET SPÆNDENDE OG INTERESSANT DU VIL BYDE IND MED?

"EPM i politi-cykling er det nærmeste vi amatør ryttere kommer på et internationalt løb. Der er nogle krav til afviklingen, som kan sidestilles med løb under UCI. Derfor har det været en kæmpe fornøjelse at være en del af. Det har givet en masse oplevelser til os alle sammen, som vi helt sikkert aldrig vil glemme. Vi formåede med den rette træningsiver at hente 2 medaljer ved EM, som aldrig er sket før. Der er rigtig mange, som er bidt af cyklingen og den konkurrence der har været for at blive udtaget har gjort at vi 6 landsholdsryttere har stået knivskarpt, for at præstere bedst muligt".

»



FØDT I 1986

ANSAT I DANSK
POLITI I 2010

Interview med

Jakob Hoffmann



HVORNÅR STARTEDE DU MED AT CYKLE? (IKKE DA DU SOM BARN STARTEDE PÅ EN TREHJULET)

"Jeg startede med at cykle i forbindelse med, at jeg startede på Politiskolen (PSK) i 2013. Før det havde jeg løbet en del, men mine akillessener kunne ikke længere holde til mængden af løbetræning og træningen på PSK. Derfor gik jeg – inspireret af min far – over til cykling, som var betragteligt mere skånsomt for mine akillessener. På den måde havde jeg ingen problemer med benene samtidig med uddannelsen og senere arbejdet som politibetjent. Jeg fandt relativt hurtigt ud af, at jeg havde lidt talent for cykling, så derfra greb det om sig".

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU FORBEREDTE DIG TIL DELTAGELSEN I DET NETOP OVERSTÅET EPM I CYKLING?

"I forhold til dette EPM (Europæiske politimesterskaber) i Brædstrup havde jeg fordel af at kende ruten særdeles godt. Jeg havde før kørt cykelløb i området, og årets DPM (Danske politimesterskaber) blev afholdt på samme rute. Selv har jeg bopæl i træningsafstand fra ruten, så jeg havde mulighed for at besøge ruten et par gange. Det gjorde, at jeg kunne træne de svære sving og hårdeste passager. På enkeltstarten er rute-kendskab en fordel – specielt når det gælder disponering på en hård rute som i år".

HVOR MANGE TIMER BRUGER DU OM UGEN PÅ AT TRÆNE?

"Jeg bruger 10-15 timer om ugen på at træne. Efter jeg har fået børn, har jeg ændret min træning en del, så jeg i høj grad har fokus på kvalitet frem for antallet af kilometer. Derudover cykler jeg til og fra arbejde, for at få klaret lidt af træningen dér. (25 km hver vej)".

TEKNISKE DETALJER

Hvilken cykel kører du på? Kører man med forskellig antal gear fra rytter til rytter? Eller kører alle ryttere med samme antal gear? Findes der forskellige slags dæk og hjul, som man alt efter lyst og temperament foretrækker at køre på? Andre tekniske detaljer, som kan være interessante?

"Jeg kører på 2 forskellige cykler til hhv. enkeltstart og linjeløbet. På enkeltstarten kører jeg på min Factor Slick – en decideret enkeltstartscykel, hvor jeg har forsøgt at optimere min position på cyklen for at have så god aerodynamik, komfort og kraftoverførsel som muligt. En svær balance at finde".

"Til EPM kørte jeg med pladehjul og 80 mm forhjul for forbedret aerodynamik. Ruten var ret vekslende, så jeg besluttede at køre med 2 klinger foran med hhv. 54 og 42 tænder. Kassetten var 11-28".

"Til linjeløbet kørte jeg på min Factor O2 med skivebremser og elektronisk gearskifte (Ultegra di2)".

"Til EPM var den sat op med Black Inc. Fifty carbonhjul monteret med GP 5000 tubeless dæk. Gearingen var til linjeløbet 52/36 klinger og 11-28 kassette. Jeg vidste Smedebakken ville blive afgørende, så min gearing var sat efter dét. Jeg har flere gange kørt Smedebakken og vidste jeg kunne køre den på 52-klingen, hvis der skulle køre "Voll Gass". Til gengæld ville 36-klingen være noget mere skånsomt for benene, hvis bakken kunne køres lidt gelinde".

"På begge cykler kørte jeg med voksede kæder. Det vil sige, jeg forinden havde rengjort min kæde og dyppet dem i en særlig voksblanding, som var med til at sikre minimal friktion mellem kæde og tandhjul samt minimal friktion i hvert enkelt kædeled. Kæden slipper simpelthen klinger, pulleyhjul og kassette en smule lettere end ved kædeolie".

"Ydermere kørte jeg tubeless dæk, da de har en lidt lavere rullemodstand. Men vigtigst kan man fylde en væske i dækkene, der lapper små punkteringer. På den måde undgår man et par trælse defekter – specielt når de danske veje byder på små flintesten".



HVAD TÆNKER DU PÅ UNDER SELVE LØBET? TÆNKER DU F.EKS PÅ NÆSTE TAKTISKE TRÆK, OG OM DU F.EKS SKAL TAGE TÊTEN EFTER NÆSTE SVING, ELLER ER MAN FULDSTÆNDIG LUKKET INDE I SIG SELV OG KUN TÆNKER PÅ AT ARBEJDE SIG FREM AD?

"Under enkeltstarten havde jeg mere eller mindre kun i hovedet, at jeg skulle holde mine watt og holde min position på cyklen for at have bedst mulig aerodynamik. Begge dele bliver sværere og sværere jo trættede man bliver, så det kræver ligeledes en del koncentration. Heldigvis kendte jeg ruten, så

jeg skulle ikke koncentrere mig helt så meget i svingene. Det endte da også med, at jeg fik kørt mig helt ud (328 watt i snit), og da jeg passerede målstregen, var der hverken flere kræfter eller koncentration tilbage. Derfor endte jeg også lige med at møde afspærringen for enden af målområdet".

HVORDAN FORBEREDER DU DIG FYSISK OG MENTALT 1 TIME FØR STARTEN?

"I tiden op til start fokuserer jeg på min opvarmning. Jeg vil gerne rulle lidt let og så øge progressivt. Derudover prøver jeg at huske på, jeg skal ud at yde mit maksimale – men det skal samtidig være sjovt. Det hjælper på min nervøsitet, når jeg minder mig selv om: *Det skal være sjovt. Det skal være hårdt. Jeg har gjort det før. Og jeg har gjort det godt*".

"Til enkeltstarten er det ret individuelt. Men til linjeløb nyder jeg at kunne rulle med mine holdkammerater, snakke lidt og finde det rette spændingsniveau".

BRUGER DU MENTAL TRÆNING GENERELT I DIN TRÆNING?

"Når man træner til cykelløb, så træner man i zoner, der gør ondt og som på ingen måde er sjove. Men det gør, at man bliver stærkere – både fysisk og mentalt. Jo hårdere man træner, jo bedre er man forberedt. Og så skal man huske på, at når det gør ondt i ens egen ben – så gør det også i de andres. Selv tyskerne har ondt i stængerne".

DYRKER DU ANDEN FYSISK TRÆNING RELATERET TIL CYKELLØB?

"Jeg har det seneste år trænet meget indendørs på Zwift – et computerprogram, som kan bruges til at køre virtuelle løb og træninger".

"Jeg har været meget struktureret med mine træninger på Zwift, hvor jeg har holdt fokus på at få så meget kvalitet som muligt. Jeg har lavet nogle watt-tests (FTP test), som var udgangspunkt for min træning. På den måde kunne jeg træne specifikt på min FTP, VO2 max og min anaerobe udholdenhed".

"Derudover har jeg hen over vinteren forsøgt at være i træningslokalet på politigården én gang om ugen med henblik på at få lidt mere power i benene – og mere stabilitet i kroppen. Begge dele er afgørende for en god enkeltstart".

HVILKET TIDSPUNKT AF DØGNET FORETRÆKKER DU AT TRÆNE PÅ? ER DET F.EKS OM MORGENEN, ELLER ER DET PÅ ET TIDSPUNKT OPPE AD DAGEN?

"Jeg foretrækker at træne, når min familie ikke er hjemme eller når børnene sover. Det vil oftest sige om formiddagen på landevejene eller sidst på aftenen på Zwift".



FØDT I 1986

ANSAT I DANSK POLITI I 2013

Interview med

Lars Lund

HVORNÅR STARTEDE DU MED AT CYKLE? (IKKE DA DU SOM BARN STARTEDE PÅ EN TREHJULET)

"Jeg startede med at cykle i 2013 efter en tur til Gardasøen, hvor jeg i forbindelse med en sommerferie fik øjnene op for de oplevelser, man kunne få på en cykel og det fællesskab, der følger med. Derfor var det hjem i skuret og finde min fars impuls købte cykel fra '96 frem (Bjarne Riis feberen). Det blev startskuddet på "cykelkarrieren". Første politimesterskab blev kørt i 2014, og jeg har siden deltaget alle de år, det har været muligt".

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU FORBEREDTE DIG TIL DELTAGELSEN I DET NETOP OVERSTÅET EPM (EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER) I CYKLING?

"Forberedelserne startede allerede i 2020, men Covid-19 betød at EPM blev aflyst i '20 og '21. Træningen blev dog holdt ved lige, og sammen med Jakob Hoffmann fik vi tilbagelagt mange træningstimer sammen. Vi fik samtidig øjnene op for enkeltstart, og sammen har vi de sidste par år kørt med i en enkeltstartscup arrangeret af DGI Vestjylland, hvilket har hævet vores niveau betragteligt".

"Sideløbende har jeg kørt licenscykling i Master A og senest i B-rækken. Det er blevet til medaljer ved Jysk/Fynsk mesterskab og Master DM".

HVOR MANGE TIMER BRUGER DU OM UGEN PÅ AT TRÆNE?

"En træningsuge ligger typisk omkring små 10 timer".

TEKNISKE DETALJER

Hvilken cykel kører du på? Kører man med forskellig antal gear fra rytter til rytter? Eller kører alle ryttere med samme antal gear? Findes der forskellige slags dæk og hjul, som man alt efter lyst og temperament foretrækker at køre på? Andre tekniske detaljer, som kan være interessante?

"Jeg kører på en Trek Madone SLR7 med 60 mm profil på hjulene. Cyklen ryger i kategorien tempocykel og er modellen lig den Mads P. kørte på frem mod 2022 sæsonen".

HVAD TÆNKER DU PÅ UNDER SELVE LØBET? TÆNKER DU F.EKS PÅ NÆSTE TAKTISKE TRÆK, OG OM DU F.EKS SKAL TAGE TÆTEN EFTER NÆSTE SVING, ELLER ER MAN FULDSTÆNDIG LUKKET INDE I SIG SELV OG KUN TÆNKER PÅ, AT ARBEJDE SIG FREM AD?



"Til EPM forsøgte jeg at holde mig fremme i forreste tredjedel af feltet, så man stadig kunne overskue fronten og ikke blev fanget bag evt. styrt".

"Da Asvig var kørt solo på 1. omgang og Hoffman og Mike kom med tyskerne og franskmændene på 2. gang over Smedebakken, så var opgaven at holde feltet samlet, da der nu var en ret sikker podieplacering i spil i holdkonkurrencen. Det gav moral til Skinderholm, Andreas og jeg resten af løbet, hvor vi var gode til at motivere hinanden. Det var ren forløsning, at den veludførte plan gav gevinst til sidst".

HVORDAN FORBEREDER DU DIG FYSISK OG MENTALT 1 TIME FØR STARTEN?

"Jeg starter typisk opvarmning ca. 45 minutter før start, hvor benene lige skal "åbnes" op. Indtager lidt energi og ellers kommer i "zonen" inden start".

BRUGER DU MENTAL TRÆNING GENERELT I DIN TRÆNING?

"Jeg bruger ikke bevidst mentaltræning, men kan godt lide at nørde træning ved at høre diverse cykelpodcasts. Herfra har



(c) Dorte Adelfred

ning. Her køres så en omgang med hårde intervaller. 10 stk. intervaller af en 30-40 sek. hårdt arbejde efterfulgt af 20-30 sek. rul. Efter en blok køres let i 10 min, hvorefter blokken gentages. Typisk 3 gange".

BETYDER KOST OG ERNÆRING MEGET FOR DIG OG DIN TRÆNING?

"Kost og søvn er altafgørende for optimal præstation. Hvis der er god struktur, hvad angår kost, så er det også nemmere mentalt at sætte sig op til både træning og løb".

ANDET SPÆNDENDE OG INTERESSANT DU VIL BYDE IND MED?

"Jeg er superstolt over, at jeg i en alder af 44 år har været med til at repræsentere Danmark til EPM. Samtidig var ryttere og folkene omkring fantastiske, hvilket var en af grundene til, at vi som hold kunne præstere så godt. Det hele gik op i en højere endfuldstændig vildt at setuppet og møde udenlandske kolle ikke at have ar højt over hovedet".

»



jeg uden tvivl fået nogle værktøjer, jeg kan bruge i forberedelser op til løb. Det mentale er supervigtigt og det mærkes tydeligt, hvis ikke der er balance mellem familieliv og cyklingen".

DYRKER DU ANDEN FYSISK TRÆNING RELATERET TIL CYKELLØB?

"I vinterhalvåret supplerer jeg cyklingen med styrketræning".

DYRKER DU ANDEN IDRÆT IKKE RELATERET TIL CYKELLØB?

"Nej".

HVILKET TIDSPUNKT AF DØGNET FORETRÆKKER DU AT TRÆNE PÅ? ER DET F.EKS OM MORGENEN, ELLER ER DET PÅ ET TIDSPUNKT OPPE AD DAGEN?

"Jeg er mest til træning om formiddagen efter en god nats søvn. I praksis er det primært om eftermiddagen og om aftenen, at træningen bliver gennemført".

BESKRIV GERNE EN TRÆNINGSDAGS FORLØB?

"Ca. 2 gange i ugen er der fokus på intervaller. Her kan en træning bestå af rul/opvarmning i 20 minutter ud til en rundstræk-

FØDT I 1977
ANSAT I DANSK POLITI I 2004

Interview med

Mike Christensen

HVORNÅR STARTEDE DU MED CYKELSPORT?

"Jeg startede med at cykle i 1997 som ungdomsrytter i den lokale klub og fortsatte op til senior niveau".

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU FORBEREDTE DIG TIL DELTAGELSEN I DET NETOP OVERSTÅET EPM I CYKLING?

"Jeg forberedte mig i lang tid op til deltagelsen ved EPM, da det var målet hele sæsonen. Forberedelserne var en kombination af lange ture på cyklen på 4-5 timer for at vænne kroppen til belastning i lang tid og få opbygget noget styrke. Dernæst kortere ture med forskellige intervaller, fællestræning i København og omegn samt diverse andre cykelløb som er godt for formen".

HVOR MANGE TIMER BRUGER DU OM UGEN PÅ AT TRÆNE?

"Jeg kørte i gennemsnit 400 km om ugen op til de Europæiske politimesterskaber fra slut juli".

TEKNISKE DETALJER

Hvilken cykel kører du på? Kører man med forskellige antal gear fra rytter til rytter? Eller kører alle ryttere med samme antal gear? Findes der forskellige slags dæk og hjul, som man alt efter lyst og temperament foretrækker at køre på? Andre tekniske detaljer, som kan være interessante?

"Alle kører på gode cykler, og det er lidt forskelligt, hvilket mærke man foretrækker og hvilke hjul, der passer til en selv. Jeg kører selv på en Pinarello, som er et italiensk mærke og højprofils carbon hjul. Det hele er med til at bryde vinden, som er alt afgørende i de højere hastigheder på flad vej. Man sparer selvsagt rigtig mange kræfter bare på udstyret, og det bliver mere og mere afgørende".

"Jeg er blevet "bikefittet" af en professionel Bikefitter til min cykel, så den specifikt passer til mig, samt hvor fleksibel og smidig

jeg er. Det har fjernet nogle lændesmerter, jeg har døjet med i længere tid og indstillingerne gør, at man får mest muligt ud af hvert pedaltråd og sidder korrekt. Det er en mindre videnskab i sig selv".

HVAD TÆNKER DU PÅ UNDER SELVE LØBET? TÆNKER DU F.EKS PÅ NÆSTE TAKTISKE TRÆK, OG OM DU F.EKS SKAL TAGE TÉTEN EFTER NÆSTE SVING, ELLER ER MAN FULDSTÆNDIG LUKKET INDE I SIG SELV OG KUN TÆNKER PÅ AT ARBEJDE SIG FREM AD?

"Under et løb skal man selvfølgelig være koncentreret og holde fokus på, hvad der sker omkring en hele tiden. Til EPM handlede det meget om at sidde så langt fremme som muligt hele tiden, for der var mange små veje og bakker. Generelt er man bedre stillet, hvis man sidder fremme i et stort felt og kan køre med, når der sker udbrud og undgår styrt, da det oftest sker nede bagi. Sidder man bagi kan man derimod komme på "bagkant", hvis man sidder for langt tilbage i sidevinden osv".

"Det er svært at forklare taktisk i cykelsport for folk, der aldrig har prøvet det og kun set det på tv, men det er nogle gode grundregler".

HVORDAN FORBEREDER DU DIG FYSISK OG MENTALT 1 TIME FØR START?

"Jeg forberede mig ikke det store lige op til løbet. Det sker allerede i dagene op til, hvor man måske kan gennemgå ruten oppe i hovedet, eller hvor de svære steder på ruten er. Ellers en lille smule opvarmning, men det er mest for at mærke, om udstyret virker som det skal".



FØDT I 1982

ANSAT I DANSK
POLITI I 2009



BRUGER DU MENTAL TRÆNING GENERELT I DIN TRÆNING?

"Jeg bruger ikke mental træning".

DYRKER DU ANDEN FYSISK TRÆNING RELATERET TIL CYKELLØB?

"Jeg styrketræner om vinteren og svømmer lidt. Om sommeren er det kun cyklen. Der er ikke tid til andet".

DYRKER DU ANDEN IDRÆT IKKE RELATERET TIL CYKLING?

"Jeg dyrker ikke andre sport'er end cykling".

HVILKET TIDSPUNKT AF DØGNET FORETRÆKKER DU AT TRÆNE PÅ?

"Det er afhængigt af min arbejdsplan om hvornår jeg træner. Kan godt lide at køre for mig selv og køre intervallerne alene. Hvis jeg skal deltage i noget fællestøring, hvor der er et program, er det derimod om eftermiddagen. Det varierer meget fra uge til uge og jeg får det passet til med resten af ens forpligtigelser".

BETYDER KOST OG ERNÆRING MEGET FOR DIG OG DIN TRÆNING?

"Ja, kost og søvn betyder alt i cykling. Jeg sørger for at få det rigtige at spise især i dagene op til et cykelløb. Og sørger for at gå tidligt i seng og få sine timer. Halvanden måned før EPM skar jeg alkohol helt fra og ugerne lige før skar jeg ned på sukker osv. Simpelthen for at blive så trimmet som muligt."

Interview med

Jakob Skinderholm Anthonisen

FORTÆL OM DIN CYKELKARRIERE, JAKOB

"Min cykelkarriere startede tilbage i slut 90'erne i Svendborg cykelklub, hvor jeg tilbragte mine junior år, indtil en menisk-skade satte mig ud af spillet i starten af nullerne. Tror jeg nåede at køre et par sæsoner i Svendborg cykelklub. Det var først efter jeg startede i politiet og flyttede til Charlottenlund, at jeg via en god kollega fra det gamle Gentofte PG (Gentofte Politi. Red.) fandt interessen for cykling igen. Han introducerede mig til cykling i politiregi, og jeg deltog ved DPM (Danske politimesterskaber) i 2008, hvor det lykkedes mig at kvalificere mig til en plads i Holland", fortæller Jakob.

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU HAR FORBEREDT DIG TIL DET NETOP OVERSTÅET EUROPÆISKE POLITI-MESTERSKAB (EPM) I CYKLING?

Jakob fortsætter: "Min optakt til dette års EPM startede faktisk i 2019, idet jeg havde en drøm om, at kunne kvalificere mig til EPM, der oprindeligt skulle have været afholdt i 2020. Men pga. coronakrisen blev det ikke til noget hverken med DPM (Danske politimesterskaber) eller EPM, men nu var træningen og projektet jo i fuld gang, så det var bare at fortsætte og klø på i 2021, hvor EPM skulle afholdes i Østrig – tror jeg det var. Træningen og formen var god, men ikke god nok til det års DPM i Århus. Det var en rigtig hård og kuperet rute til enkeltstarten, men jeg kørte alligevel en 5. plads hjem. Til linjeløbet endte jeg sidst. Det helt store problem var vægten. Der skulle bruges mange kræfter på at slæbe de ekstra kilo op ad bakkerne på hver rundstrækning. Så der var lidt at arbejde med. EPM blev igen aflyst, så målet rykkede sig til 2022".

Jakob fortsætter: "2022 startede med en uges træningslejr på Mallorca i starten af maj måned. Der blev kørt rigtig mange højdemeter i den uge, smed ikke så meget vægt, men tanken var at få nogle gode stigninger og styrke i benene, så måtte jeg arbejde med vægten ved hjemkomst. DPM lå i slutningen af maj, så håbet var, at Mallorca-træningen havde nået at bundfælde sig. Ruten var jo den samme som vi kørte til EPM, så der var igen mange højdemeter. Jeg blev nummer 5 på enkeltstarten, hvilket jeg var rigtig godt tilfreds med, min ryttertype taget i betragtning".

"Linjeløbet blev kørt på samme rute som enkeltstarten, bare 5 omgange, ca. 135 km, hvor jeg fik en flot 4. plads efter at have ligget i udbrud hele dagen i en mindre gruppe efter kun 15 kørte km", Jakob griner og fortsætter: "Det var ikke helt meningen, at jeg skulle i udbrud så tidligt, men nu havde vi jo slået hullet, så var det jo bare at fortsætte. Mine holdkammerater

fra PI Kbh. gjorde et stort stykke arbejde i feltet, så det ikke var nemt for andre at komme væk og hente os, men det var noget tidligt at komme afsted"

"Med de resultater ved DPM blev jeg udtaget blandt de 4 første til landsholdet, træningen havde båret frugt, og det første mål var nået. Der kom efterfølgende en lille vink med en vognstang fra Hr. Bandsholm (medlem i DPIF cykeludvalg) til mig og en anden rytter. Det lød ganske enkelt noget hen i retningen af: "Jeg siger ikke I er fede, men hvis I taber jer, kommer I nemmere over bakkerne". Den kan vi jo så høre Hr. Bandsholm om senere.

"Med et nyt mål i sigte, EPM, var sommerferieplanerne lagt med ferie i Italien sammen med familien, og selvfølgelig cyklen. Med stor fokus på diæten og træningen begyndte vægten at dale, så det skred fremad, og det tegnede rigtig godt. Resultatet var et tab af 6 kg fra DPM til EPM".

JEG VIL GERNE HØRE JAKOB OM HANS TRÆNINGS-PLANER

Jakob fortæller: "I tiden fra DPM til EPM har jeg ca. brugt 9-10 timer om ugen på at træne/køre løb. Jeg har hen over sommeren kørt en Sommercup bestående af 8 afdelinger. Ligeledes har jeg deltaget i flere licensløb i DCU regi. Det er bl.a. blevet til flere gode placeringer med bl.a. bronze til Master DM (H40) i enkeltstart, bronze ved de Nordiske Mesterskaber (H40) i enkeltstart og en enkelt sejr ved linjeløb".

FØDT I 1980

ANSAT I DANSK POLITI I 2005





(c) Dorte Adelfred

UDSTYR OG GREJ FAKTA

For de som nøder og interesserer sig for specifikt grej, fortæller Jakob her om sit udstyr.

"Jeg kører på en sort S-Works Venge Vias Disc, med en 11 speed Di2 Dura Ace gruppe med Roval 64 højprofil fælge. Min enkeltstartcykel er en S-Works Shiv, med 11 speed Ultegra Di2. Jeg har altid kørt med dæk og slange, men pga. ualmindeligt mange punkteringer i år, på nogle meget ubejlejlige tidspunkter, har jeg skiftet til tubeless (ingen slange, men væske i dækket, som søger derhen hvor hullet er, hvis der kommer hul). Den mest trælse punktering var ved et andet udtagelsesløb til de sidste 2 ryttere, der manglede på politilandsholdet. De skulle findes i Borbjerg ved Holstebro. Jeg punkterede ude på sidste omgang... det er fanme træls... at kører så langt og så punktere".

KAN DU FORTÆLLE OM, HVORDAN DU FORBEREDER DIG TIL ET FORESTÅENDE LØB?

"Jakob fortæller: "I dagene frem mod EPM steg nervøsiteten og spændingen, nu var det ved at være nu. Dagen for enkeltstarten startede med indtagelse af morgenmad ca. 3 timer før selve starten. Ca. 40-45 min inden starten sad jeg på hometrainer og varmede op. I dagene inden blev der drukket godt med væske for at få hydreret kroppen. Mens man sidder på hometraineren, går man i "boks". Musik i ørerne og fuld fokus på opvarmningen mens jeg visuelt kører ruten i hovedet og tænker på effekten af vindretningen. Mit mål på dagen var at kører en hurtigere

tid end til DPM, hvilket lykkedes med godt over 1 minut, og jeg kunne tydeligt mærke, at jeg ikke havde den samme vægt at slæbe op ad bakkerne".

"Dagen for linjeløbet... der var absolut ingen appetit, men der skulle mad indenbords... det var virkelig en kamp. Jeg var virkelig spændt, for hvordan skulle det gå, hvordan ville de andre køre, ville man kunne følge med, ville der blive kamp om placeringerne frem mod svingene, smalle passager osv? Rigtig mange tanker kørte rundt i hovedet på mig".

"Vi startede linjeløbet med lidt over 6 km masterstart, hvor vi skulle blive bagved kommisærbilen. Der var kamp om at få love til at ligge på linje med bilen, der blev skubbet fra alle sider, men man skulle holde på sin plads, så cykling blev lige pludselig en kontakt sport. Alt gik godt, ingen styrt og løbet blev givet frit. Vi havde ikke kørt mange meter, efter vi var blevet givet fri, da jeg fik et godt "svung" fra en lille nedkørsel frem mod en bakke. Så kørte jeg og jeg kom væk - det havde jeg sgu ikke regnet med. Jeg vidste godt, at det ikke ville holde alle 135 km, og det var jo noget tidligere på ruten, end til DPM, men hvilken følelse det var, at kigge sig over skulderen og se et helt felt fylde hele vejen og ikke kører én ind, det var en fed fed fornemmelse og det hele værd. Jeg fik ca. 10 km i front alene, indtil vi ramte de berygtede og frygtede bakker på ruten. Så gik der væddeløb i den. Da vi ramte Smedebakken 2. gang, lykkedes det ca. 18 ryttere at komme væk fra os andre. Vi var heldige at have 3 ryttere med i den forreste gruppe, og vi sad dermed 3 ryttere

tilbage i feltet. Det gjorde, at vi ikke behøvede at trække så meget for ikke at hente vores egne ryttere ind. På hver omgang havde man jo Smedebakken at se frem til, der var udskilning ved hver omgang. Når man sidder op ad bakken med blodsmag i munden og en puls på 200, så er det vigtigt, man husker sig selv på, at de andre også lider. Så hvem har mest overskud, når man er kommet over toppen? Det er her man kan overraske sine konkurrenter og øge tempoet, for lige at trække det sidste, men til sidst var det lidt et spørgsmål om overlevelse. Man kunne ikke læne sig tilbage og tænke: "Jeg skal bare med hjem". der blev kørt cykelløb til stregen, idet der jo var placeringer at køre efter i holdkonkurrencen - som vi jo vandt, både i TT og RR. At kunne få lov til at repræsentere Danmark og Dansk Politidræt i det nationale farver, og tilmed få medaljer, har været en kæmpe oplevelse".

HVORDAN TRÆNER OG FORBEREDER DU DIG GENERELT?

"Jeg har i mange år dyrket funktionel træning med en blanding af parkourøvelser og yoga. Det har givet en stor styrke i core, lår, ryg og nakke, hvilket har været meget nyttigt, når man sidder "krøllet" sammen i så mange timer på en cykel. Ligeledes, når man ligger i et felt, er det til tider meget stressende, idet man jo ikke ved, hvordan de andre kører på cykel, så man er klar til at bremse og undvige hele tiden. Ikke nok med man er fysisk træet efter et cykelløb - man også mentalt træet".

HVORNÅR PÅ DAGEN FORETRÆKKER DU AT TRÆNE?

"De seneste år jeg har haft en stilling, som har været fra kl. 8-16, mandag-fredag, hvilket har gjort, at min træning ofte har foregået frem og tilbage fra arbejde. Ellers har det været eftermiddagsture i den lokale cykelklub og ud på rammen efter ungerne var puttet og dagens gøremål var overstået. Der er blevet tilbagelagt mange kilometer efter kl. 20. Det skal siges, at det er noget sjovere at køre efter kl. 20 om sommeren end om vinteren. Mentalt har det krævet meget, at skulle hanke op i mig selv og komme afsted efter kl. 20. Mine foretrukne træninger ligger gerne om eftermiddagen inden aftenmad, på ca. 1,5 time, "kort og hårdt". En opvarmning på vej ud på den lokale rundstrækning, herefter en del intervaltræning i flere forskellige intensiteter og længder. Det har selvfølgelig krævet en del tid hjemmefra, men familien har bakket mig op hele vejen og har været en stor støtte undervejs og var selvfølgelig også med i Brædstrup for at heppe".

Interview med

Andreas Rasmussen

HVORNÅR STARTEDE DU MED AT CYKLE?

(IKKE DA DU SOM BARN STARTEDE PÅ EN TREHJULET)

"Jeg begyndte at køre cykelløb, da jeg var 20 år gammel. Primært MTB og cykelcross til jeg var 26 år. Så en mindre pause pga. børn til jeg blev 33 år, hvor jeg startede op med at cykle igen".

KAN DU BESKRIVE, HVORDAN DU FORBEREDTE DIG TIL DELTAGELSEN I DET NETOP OVERSTÅET EPM (EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER) I CYKLING?

"Efter DPM (Danske politimesterskaber) i maj fik jeg pænt at vide, at der skulle tabes nogle kilo, så jeg har tabt mig nogle kilo ved at spise mindre og cykle noget mere. Jeg har kørt en del landevejscykelløb for at vænne mig til presset ved at køre løb".

HVOR MANGE TIMER BRUGER DU OM UGEN PÅ AT TRÆNE?

"Jeg har brugt mellem 5-8 timer om ugen".

HVAD TÆNKER DU PÅ UNDER SELVE LØBET? TÆNKER DU F.EKS PÅ NÆSTE TAKTISKE TRÆK, OG OM DU F.EKS SKAL TAGE TÉTEN EFTER NÆSTE SVING, ELLER ER MAN FULDSTÆNDIG LUKKET INDE I SIG SELV OG KUN TÆNKER PÅ, AT ARBEJDE SIG FREM AD?

"Ved fx TT (enkelstarten) lukker man sig en i en boble. Der har jeg visualiseret ruten i hovedet dagen inden løbet, så man kan køre sig 100 % ud. Man kender hvert et sving og ved, hvor de hårde stykker på ruten er. Og så er det ellers bare at køre med alt, hvad man har".

HVORDAN FORBEREDER DU DIG FYSISK OG MENTALT 1 TIME FØR STARTEN?

"De sidste 3 timer inden start spiser jeg ikke mere mad for at sikre, at kroppen ikke skal bruge energi på at fordøje mad. Derudover visualiserer jeg ruten og begynder at varme op. Kroppen skal være klar fra start, idet der bliver kørt hårdt og hurtigt fra startskuddet".

FØDT I 1987

ANSAT I DANSK
POLITI I 2016





(c) Dorte Adelfred

BRUGER DU MENTAL TRÆNING GENERELT I DIN TRÆNING?

"Ikke andet end at forberede mig ved at tænke forskellige scenarier for løbets udvikling".

DYRKER DU ANDEN FYSISK TRÆNING RELATERET TIL CYKELLØB?

"Let styrketræning i form af core, ben- og overkropstræning samt udstræk".

DYRKER DU ANDEN IDRÆT IKKE RELATERET TIL CYKELLØB?

"De sidste måneder op i mod EPM var fokus 100 % på cykling for at undgå skader etc. Men derudover at dyrker jeg meget al-sidig sport".

HVILKET TIDSPUNKT AF DØGNET FORETRÆKKER DU AT TRÆNE PÅ? ER DET F.EKS OM MORGENEN, ELLER ER DET PÅ ET TIDSPUNKT OPPE AD DAGEN?

"Jeg foretrækker morgen/formiddagstræning, idet jeg er mest veloplagt fra morgenstunden".

BESKRIV GERNE EN TRÆNINGSDAGS FORLØB?

"En god træningsdag er, hvor jeg mødes med nogle cykelvenner og kører 2-3 timer på landevejen, hvor der er indlagt nogle intervaller undervejs".

BETYDER KOST OG ERNÆRING MEGET FOR DIG OG DIN TRÆNING?

"Kosten betyder en stor del. Idet det har en stor betydning for, om man har nok energi til at køre et ordenligt træningspas. Kosten er også med til at vægten holdes nede".

ANDET SPÆNDENDE OG INTERESSANT DU VIL BYDE IND MED?

"Det har været en fed oplevelse at møde politibetjente fra andre lande samt andre kredse i Danmark til EPM. Det kan stærkt anbefales til andre, der dyrker sport, at deltage i diverse sportsarrangementer i Danmark, idet det giver en fed fællesskabsfølelse og nogle fede oplevelser".



ZEALAND COAST TO COAST 2.0

AF Mikael Kaae, Midt- og Vestsjællands Politiidrætsforening
FOTOS Bjørn Lundmann, BrownBear Running

OPTAKT

Så nærmede weekenden uge 34 2022 sig og gentagelse af succesen Coast to Coast løbet fra Sjællands vestligste punkt Røsnæs fyr ved Kalundborg til det østligste punkt ved Nordhavnen København. 24 etaper á gennemsnitlig ca. 5,5 km på 24 timer med den længste etape på 6,6 km og korteste på 4,1 km. BrownBear Running, med (tosserne vil nogen sige..) Karsten Bruhn og Bjørn Lundmann, havde ud over sidste års Coast to Coast nu adskillige mindre sociale løb i erfaringsbagagen. Her iblandt Tystrup-Bavelse rundt på 6 etaper og i alt 34 km under samme løbsformat med start hver hele klokke, og at forudgående etape skal være gennemført inden næste starter, for ikke at man udgår. Allerede fra første løbsarrangement ramte de to herre fra BrownBear Running virkelig plet. Herunder også med Facebook gruppen, hvor alle interesserede har kunne følge forberedelserne til løbene og ikke mindst deltagernes fremskridt på dagen.

Jeg deltog selv i det første Coast to Coast løb sidste år, og udgik på checkpoint 13, og brugte Tystrup-Bavelse rundt 2022 som en del af forberedelsen til i år. NU skulle det store løb altså besejres! Jeg er ikke en typisk løber og har aldrig dyrket løb konkurrencemæssigt. Har heller ikke løbet et maraton (endnu), og slet ikke noget ultraløb, ironman eller lignende. Er nok den lidt gennemsnitsagtige hygge løber, som indimellem løber 5 km for at holde formen ved lige og kiloene på afstand... Til gengæld er udholdenhed og vandring mere i min boldgade, og har været det helt tilbage fra tiden i forsvarret. Så et løb på tværs af Sjælland burde aldrig nogen sinde appellere til mig – hvis ikke det var for det super fede løbsfor-

mat med kombinationen af løb, gang, udholdenhed og den indre kamp. Samt det altid store fokus på fællesskabet og det sociale – det gælder ikke om at komme først, det gælder om oplevelsen sammen.

LØBSDAGEN

I ugen op til løbet tror jeg, alle deltagerne fulgte vejrudsigterne i spænding. Jo tættere vi kom på lørdag, jo mere skidt så det ud med skybruds varsel for flere dele af Sjælland og uvej tværs over løbsstrækningen. Fredag nat og lørdag morgen raserede uvejret stadigt og med mere dårligt vejr i udsigt, hvorfor det var med bange anelser, at kursen blev sat i bil fra Greve mod Røsnæs fyr. Og det hjalp ikke, at køreturen derud gik igennem flere kraftige regnbyger. Ved ankomst til p-pladsen ved Røsnæs fyr var vejret dog heldigvis klaret op. Der blev foretaget indskrivning med udlevering af løbsnummer og goodie bag og hilst på de øvrige deltagere og hjælpere. Vi var i år 14 deltagere, både politi'ere og civile og med 5 deltagere fra Midt- & Vestsjællands Politi. Traditionen tro skulle vi ned ad trapperne og helt ned til vandkanten for at samles til start og indsamle en personlig sten. Stenen påskrev vi selv og afleverede til løbsledelsen lige efter start med henblik på udlevering igen ved mål – eller lægges på stedet, hvor man måtte udgå.

START

Efter lidt praktisk information, udlevering af etape kortet og ikke mindst masser af peptalk, blev vi præcis kl.09.00 sendt af sted til tonerne af BrownBear Running's hjemmemixet



startsang, som blev påsat som 2 minutters nedtælling til hver start. De første 3 etaper gik stille og roligt og som forventet, og ved checkpoint 3 på p-pladsen ved Kalundborg politistation, ventede fødselsdagstema med kagemand. Altså ikke at nogen rent faktisk havde fødselsdag, men det var nu bare en tradition på dette checkpoint... Udover den særlige kagemand var der den sædvanlige checkpoint forplejning med energidrikke, sodavand, kakao, vand osv. - samt snacks i form af smurte bolleter, sandwich, frugt, slik mv. Toiletter og faciliteter blev pænt stillet til rådighed på stationen, og der var god opbakning fra de fremmødte kolleger. Det skulle vise sig, at vi var fantastisk heldige med vejret, idet vi endte med at løbe på "bagsiden" af uvejret tværs over Sjælland. Lunt, overskyet og tørt hele vejen.

Løbet var nu godt i gang, og der begyndte at danne sig et mønster over de forskellige løbestrategier og smågrupper. Jeg befandt mig typisk i den bagerste del med et par stykker andre med vekslen mellem løb og frisk gang. Snakken gik lystigt både på etaperne og i checkpoints, og man fik viden om de øvrige deltagers baggrund mv. En del af deltagerne var erfarne maraton løbere, en endda med over +300 løb på cv'et, og andre med erfaring i diverse ultra løb og 100 mile løb. Puha, sikke et løbefelt! Jeg skal være ærlig at sige, at denne beretning altså primært kommer fra oplevelsen bagerst i feltet, for jeg ved ikke, hvordan det var oppe foran. Men igen gjorde løbsformatet, med hele tiden at blive samlet i checkpoints til start af næste etape, at man stadig følte en fed samhørighed deltagerne imellem. Og at blive klappet ind ved gennemførelsen af hver etape, skader da absolut heller ikke på sammenholdet.

URO I MAVSEN

Under etape 5 begyndte nogle bange anelser at gøre sig gældende for mig – den var alvorlig gal med mavsens! Toilettrangen var konstant, når jeg løb, og på de følgende etaper måtte jeg flere gange gøre brug af naturen både under løbet

og i checkpoints. Mildt sagt ikke optimalt. Og med fokus på om der var toiletter ved næste checkpoint, øget tid ude på etaperne og mindre tid til restitution, spisning mv., så må jeg indrømme, at i timerne 6-7-8 etape så det kritisk ud for gennemførelse af løbet. Heldigvis havde jeg medtaget imodium tabletter i mit grej og kunne få startet behandling op. Men bedringen lod vente på sig, og mavekramper nåede også lige at sætte ind. Fra etape 9 blev "situationen" endelig tålelig, og tingene lysnede. Til etape 10 blev vi mødt af familie og pårørende, som kunne løbe med på denne "familie etape". Det blev både til fyldte klapvogne og børn, som insisterede på selv at ville løbe, og for mit vedkommende med kæreste og schæfer patruljehund. Etaperne var uden tvivl til stor glæde for alle deltagere og et kæmpe mentalt boost. Ved etapens checkpoint var der indkøbt burgere til alle, så bedre kunne det ikke blive. Dog måtte vi her sige farvel til en enkelt deltager og fortsætte 13 tilbage. Første personlige krise og mentale nedtur var overlevet, selvom der dog stadig var lidt efterveer.

DELMÅL OG OPBAKNING

Fra 10 etaper kunne flere af os godt mærke, at vi havde været i gang i mange timer, og at belastningen tærede på kroppen. Løbets etaper var ganske vist ca. 5,5 km i gennemsnit, men med en overvægt af de længere etaper i løbets første halvdel. Det var også snart tid til at iføre sig obligatorisk gul vest og pandelampe til brug i mørket. Der var heldigvis stadig gode indslag i checkpoints som hjemmebrygget Brown-Bear øl og ved midnat fejring af "nytår" med champagne. Jeg havde i min forberedelse denne gang indsat to delmål til gennemførelse af løbet. Første delmål var at passere checkpoint 13, og dermed komme længere end sidste år, og andet var at nå min arbejdsplads Roskilde Politigård, checkpoint 16. Ved checkpoint 13 var jeg ved godt mod, og følte mig væsentlig bedre kørende end på samme tidspunkt sidste år. Desværre måtte vi her sige farvel til endnu en deltager. Herfra var oplevelsen så også ny for mig, men det lykkedes at ankomme til Roskilde Politigård, og dermed indfrielse af sidste delmål.





Under hele løbet var der en fantastisk opbakning fra de frivillige hjælpere og endda medbragt et par børnehjælpere, så der også var dømt familieoplevelse trods alt arbejdet. Der blev cyklet frem og tilbage på ruten og givet tider, afstand mv. Der blev tilbudt slik, givet opmuntring, spillet musik, og i det hele taget skabt en super fed stemning. I checkpoints blev der rystet ben, masseret og hentet og sprunget. Det er i høj grad den sammenholdsfølelse, der gør det hele værd! Efterhånden som mørket sænkede sig, og flere deltagere (inklusive mig selv) blev mere presset, blev stemningen hos os også uvægerlig mere afdæmpet og indadvendt. Da stemningen i checkpointet begyndte at bære præg af det, står særligt en episode tydeligt for mig. Bjørn fik alles opmærksomhed og udtalte noget i retning af: **“Nu er en del af jer ved at blive presset, så fremover når I kommer ind i checkpoint, finder I en stol og sætter jer ned, og siger hvad I har brug for. Så skal VI nok sørge for resten”**. Hold da op – bedre opbakning kan man da ikke ønske sig.

På hele ruten gennem Midt- & Vestsjællands politikreds sås en fantastisk opbakning fra politikolleger. Hundevogne, almpatroljer og indsatsleder svingede flere gange forbi på ru-

terne, eller stod ved checkpoints med støtte og skulderklap. Og der blev eksempelvis øvet droneflyvning hen over os på en af opløbsstrækningerne til et checkpoint. Flere kollegaer, som ikke var på vagt, men som heller ikke havde haft mulighed for at hjælpe til som frivillige, dukkede spontant op med støtte og opmuntring. Ligesom en havde stået for hjemmelavet pastasalat til et madcheckpoint osv. osv. Helt igennem bare fantastisk og super fedt at opleve som deltager, og et kæmpe mentalt rygstød i løbet af de mange hårde timer.

NATTEN

Fra Roskilde Politigård gik ruten med start kl.01.00 igennem byens centrum. En spøjs oplevelse at komme løbende forbi byens diskoteker og fulde unge, mens man er iført pandelampe og gul vest. Vores underlige optog drejede da også et par hoveder og fik mange nysgerrige blikke med på vejen. Tidligere på natten, lige vest for Roskilde, var vi tydeligvis også et festligt indslag for en gruppe unge, som var til fest og tilfældigvis stod ude foran deres festlokale. Jeg hørte dem på lang afstand, som en af de sidste på vej forbi, og havde faktisk ikke rigtig overskuddet til at høre på dem – de viste sig dog at være super flinke, og havde taget opstilling til high fives, og kom med opmuntrende tilråb. I den østlige udkant af Roskilde by fik vi, i den bagerste halvdel af løbstruppen, følgeskab af en Romeo patrulje. I bedste buddy stil løb passageren i uniform og støvler med os den sidste kilometer til checkpoint, hvilket gav mange smil på læben.

De følgende timer igennem København Vestegn smelter en del sammen i erindringer. Det var mørkt og hårdt – bare hårdt! Jeg havde siden omkring checkpoint 10 udviklet vabler i værre og værre grad. Med bedre forberedelse var de heldigvis kommet senere end sidste år, men jeg vidste, at det uundgåeligt ville ske. Her efter Roskilde var der ingen hjælp at hente i sokkeskift, plaster eller andet. Det var blot et spørgsmål om at punktere dem så meget som muligt og evt. få tapet ind. De fleste af os led i større eller mindre grad her i løbet af natten, og det var et skue uden lige ved hver





etape start med gakkede gangarter og smertens udbrud. Ved Ikea Tåstrup måtte vi sige farvel til den sidste deltager, som efter en brav kamp måtte kaste håndklædet i ringen. Det var dog tæt på med endnu en udgåelse, da en anden deltager i adskillige timer havde været dårlig med kvalme. Det skulle åbenbart op – hvilket det kom lige ved etapestart i Albertslund, og hun kunne ikke starte med os andre. Stor var overraskelsen, da hun alligevel stødte til os ved næste checkpoint inden for tidsgrænsen. Hun havde blot brugt 5 minutter ekstra på at samle sig igen, inden sin start – stor respekt.

MÅLET

Vi var nu på vej ind i løbets afsluttende fase, og en sidste opmuntring kom fra en deltager, som gennemførte sidste års Coast to Coast. Det blev til personlig peptalk ud for Damhussøen, hvor han havde timet vores løb forbi i forbindelse med, at han selv var på vej til en vagt. Endnu et bevis på den store støtte omkring arrangementet. At udgå var helt sikkert IKKE længere en mulighed – men det havde hele gruppen nu også givet håndslag på en del timer forinden. Alle skulle med i mål nu! På næstsidste etape fik jeg dog lige en sidste hilsen fra maven, da jeg akut måtte kaste mig ind i buskadset mellem Grøndals Parkvej og togbanen. Heldigvis havde jeg stadig papir og spritservietter på mig fra tidligere i løbet, men et kønt syn har det ikke været.

Sidste etape blev tilbagelagt med opløbsstrækning på Nordhavnen forbi netop ankomne store krydstogtskibe. Målområdet var fyldt med pårørende, tilskuere og hjælpere, og der var feststemning med musik og højt humør. En KÆMPE forløsning at krydse målstregen til klapsalver og lykønskninger. Alle deltagerne var super stolte af gennemførelsen, og det blev til mange kram og high fives, inden udmattelsen overvandt de fleste.

Der har været fuldstændig enighed om, at hele arrangementet var fantastisk vellykket, og alle deltagerne har udtrykt

stor beundring og taknemmelighed for den kæmpe indsats BrownBear Running, og alle frivillige har ydet. Det er engagement af en helt særlig kaliber! Efterfølgende har det været super fedt at se alle videoerne, og billeder fra løbet lagt op på Facebook gruppen, og se opslag om diverse små forløb undervejs og sjove episoder. Og høre om folks oplevelse af det hele, og deltagernes fysiske status i dagene og ugerne efter. Tak til alle for en helt unik og fantastisk oplevelse – og igen særligt til de to herre bag BrownBear Running og de mange uundværlige frivillige. Bare TAK.



Rubjerg Knude Løbet

– De Danske politimesterskaber i halvmaraton

TEKST og FOTOS Thomas Kragh Pedersen, PI Hjørring

I år var det Nordjyllands Politiidrætsforening, som skulle være vært for de Danske politimesterskaber i halvmaraton, og da jeg blev spurgt, om jeg ville stå for det i år, og at man nok kunne tænke sig, at det blev anderledes end normalt, så tænkte jeg, at det var da lige noget for mig. Jeg fik med det samme en aftale med Rubjerg Knude løbet om, at vi kunne afholde vores politimesterskab under deres rammer. Jeg fik snakket med atletikudvalget i Dansk Politiidrætsforbund omkring dette, og de var enige om, at det kunne være rigtigt fint at afholde det under Rubjerg Knude.

Rubjerg Knude løbet er et meget smukt trailløb med blandet asfalt, grus/jord og "lidt" sand ved Rubjerg Knude. Det er et lille lokalt løb med 3-400 deltagere og med stor opbakning fra lokal samfundet. Der kommer deltagere fra hele Danmark, som kommer kun for at løbe denne smukke tur. Udover halvmaraton har de også helmaraton, samt børneløb, cykelløb, som er baseret på hyggelige oplevelser med familien.

Jeg tænkte, at det ville være de perfekte rammer for politimesterskabet, og hvor politiet måske kunne være med til at give de andre løbere kamp til strengen. Der plejer nemlig at være nogle hurtige løbere med til løbet, så det kunne være fedt, hvis politiet lige kom og stak af med sejren.

Løbet blev sat op, og jeg fik arrangeret overnatning og andre fornødenheder til meget billige penge tæt ved start/mål. Dette blev dog ikke meldt ud i invitationen, da overnatningen ikke var kommet helt på plads endnu, da den blev sendt ud, men i invitationen var der meldt ud, at man kunne kontakte mig vedrørende overnatning. Det var der nogle stykker, som efterfølgende gjorde, og de blev i den anledning gjort bekendt med hvilke muligheder, vi havde fundet af overnatninger.

Da løbet afvikles ca. 20 km fra PG (politigården) i Hjørring, så tænkte jeg, at man nok ikke havde interesse i at hoppe i sin bil og køre vejen ind til PG efter løbet for at spise, så jeg lavede en aftale med Bones i Hjørring, som ville lave en rigtig lækker kyllingesalat til deltagerne til 60 kr. stk. og det var en ordentlig portion, skal jeg lige hilse at sige.

For at få lavet selve programhæftet til politimesterskabet kørte jeg til Hundeleve, (hvor løbet starter og slutter) for at løbe halvmaraton ruten og optage en masse billeder til bladet. Jeg fik optaget en masse gode billeder og fik lavet beskrivelse mm til billederne og ruten, og fik det hele sendt i trykken.

Resultatet blev et rigtigt fint blad, hvis jeg selv skal sige det.



MEN som dagene nærmede sig løbsdagen, så kunne vi nok se, at det var lidt tyndt i forhold til deltagere fra politiet. Vi havde en tilmeldt, som var en lokal fra PI Hjørring. Jeg fik en snak med Ole K. Jacobsen fra DPIF (Dansk Politiidrætsforbund), og vi blev enige om, at vi ikke kunne afholde et politimesterskab med kun én deltager. Ole ville derefter skrive rundt til de rette personer for at orientere dem om aflysningen.

Jeg fik så en mail fra to af politiets landsholdsløbere, som havde planer om at komme til Hundeleve og løbe med. Jeg gjorde dem bekendt med, at politimesterskabet var blevet aflyst, men at de var mere end velkommen til at deltage i Rubjerg Knude løbet. Det ville de meget gerne, og fik sig derefter meldt til. Jeg ville i den anledning lige sørge for lidt lækertil dem, som tak for at de kom alligevel.

På løbsdagen kunne jeg se, at vejret nok ikke lige var det mest perfekte. Med kulsorte og meget tunge skyer, som hang henover Vendsyssel, så var det blot et spørgsmål om tid før himlen åbnede de store sluser. Lige kort før løbet blev skudt i gang ved hjælp af en appelsinkanon, blev der godt nok lige åbnet for de store sluser oppefra. Heldigvis havde arrangørerne af Rubjerg Knude løbet sørget for at opstille store telte, hvor man kunne stå i tørvejr. Opklaringen kom og løbet blev skudt i gang med de ca. 50 deltagere på halvmaratonruten. Dog kom der lige lidt mere regn kort efter det var skudt i gang, men ganske lidt. Resten af turen var med lækker sol på hele ruten.

Jeg var blevet kaldt på arbejde til fodbold den samme søndag, men jeg nåede lige at drøne lidt rundt på ruten for at fange Claus og Emilie på rutens smukkeste steder, og fange dem lige efter, at de havde passeret det berømte Rubjerg

Knude Fyr, som jo var det fyr, som blev flyttet længere væk fra skrænten, med hjælp fra en lokal murermester, for nogle år siden. De var begge rigtigt godt løbende og med Claus i front af alle løberne.

Da jeg havde sat mig ind i min bil for at køre på arbejde, som jeg i forvejen var lidt forsinket til, bemærkede jeg, at Claus kom høvlende ind i skoven for kort derefter at komme ind over målstregen. Arbejdet måtte altså bare vente lidt endnu, og jeg smed bilen ind til siden af vejen og løb ind til målstregen for at tage imod Claus, da han passerede målstregen i flot stil og i den imponerende tid på 1.28.36 og dermed samlet vinder på halvmaratonruten overall.

Emilie kom i mål på en flot 8. plads overall i den flotte tid på 1.43.19, hvilket tilmed var en flot 1. plads af alle kvinderne.

Så er der nok nogen som tænker, at de tider er da ikke hurtige, men hvis man kender til området og specielt Rubjerg Knude, hvor ruten går igennem, så ER deres tider meget hurtige, da det er et meget udfordrende og hårdt terræn man skal løbe i.

Noget af det første Claus sagde til mig, da han passerede målstregen var, at det var en meget hård, men også meget smuk rute, og at han var glad for, at han ikke havde sin telefon med på turen, for så havde han ikke vundet løbet, men til gengæld kommet i mål med en masse billeder fra turen. Claus fik udleveret en pose med mad og drikke, samt nogle af de programhæfter, som jeg havde fået lavet i dagens anledning.

Så kæmpe stort tillykke med de meget flotte resultater til Claus og Emilie og nu ved de, hvor de kan holde deres næste ferie i flotte omgivelser og samtidig have tid til familiehygge på Rubjerg Knude og tilmed have tid til at optage en masse flotte billeder, uden at skulle ræse afsted og tænke på placeringer.



Claus kommer i mål

Rubjerg Knude løbet

AF Emilie Bæk Andrés, PI-Vejle

Søndag den 21. august 2022 blev der afholdt DPM (Danske politimesterskaber) i halvmaraton i Nordjylland, hvilket Hjørring PI stod for at arrangere.

Vi var desværre kun 4 tilmeldte, hvorfor DPM blev aflyst, men nu havde vi billetter, så vi, Claus (Claus Bæk Andrés, Vejle PI) og jeg, besluttede os at køre derop alligevel. Jeg havde forinden fulgt med i løbet via Facebook, hvor jeg var noget imponeret over, hvor meget de gjorde ud af løbet med skiltning og lignende.

Vi ankom til Hundelej i tørvej, men himlen så noget faretruende ud. Vi varmede op i silende regnvej, hvilket stoppede kl. 11.00 ved løbets start. Ca. 50 løbere stillede op på halvmaraton distancen. Jeg havde kigget på ruten inden løbet og var godt klar over, at ruten var kuperet og at den ville byde på en del sand i skoene. Vi løb på alle former for underlag, græs, grus, jord, asfalt og ikke mindst sand. Det var en ualmindelig smuk tur, de gange jeg havde overskud til at kigge op og rundt, og vejret var optimalt efter min mening.

Efter 1:28 minutter løb Claus i mål og efter 1:43 minutter løb jeg i mål, hvilket resulterede i, at vi begge fik en 1. plads. Vi fik tilmed begge en plads på løbets "Hall of Fame".

Løbet var vel arrangeret, godt markeret, der var god stemning, og der var masser af depoter undervejs. Løbet bar præg af, at det var arrangeret af lokale, som brændte for, at alle deltagerne gik derfra med en god "løbeoplevelse".

Vi takker begge for oppakningen fra Hjørring PI, Thomas, som stod ude på ruten samt den efterfølgende forplejning. Nu vandt vi begge en billet til næste års løb - vi kommer igen og medbringer børnene, så de kan deltage i børneløbet.

Rubjerg Knude løbet - en super "løbeoplevelse".



Emilie på vej





Efterforskning viser...

Du kan altid med fordel bestille
i gældende hovedkatalog hos AJ Produkter

AJ Produkter har mere end 40 års erfaring i levering af møbler og inventar til arbejdspladser og vi er gerne behjælpelige med indretningsforslag og monteringservice. Vi tilbyder et bredt sortiment med mere end 20.000 produkter, hvoraf mange er af eget design og egen produktion. Det giver os mulighed for at skræddersy smarte løsninger til netop din arbejdsplads.

Bestil vores katalog på ajprodukter.dk
eller kontakt os på tlf. 59 400 999.



Fås også i chrom

SELV-RENSENDE

Lugter din håndvask på badeværelset?

- Monter en S-vandlås, som er lugtfri og selvrensende. Nem at montere.
- Vandlåsen er VA-godkendt. Købes i Silvan/Jem & Fix / større byggemarkeder.
- Vandlåsen produceres af Evolution Parts, som er kendt for NO-1 vandlåsen til gulvafløbet, som også er selvrensende og lugtfri.

Evolutionparts
Denvej 7, Hatting - 8700 - Horsens - Tlf. 37 83 07 83

WWW.EVOLUTIONPARTS.DK

Claus B. Vinther Montering / Isolering

TEKNISKISOLERING

Hovedgaden 37 • 9460 Brovst
Tlf. 23 26 10 05 • www.clausbvinther.dk





Idrætsnyheder

PI København



v/ Allan Hougaard
Frederiksgade 4 • 7700 Thisted
Tlf. 40 24 30 70 • mail@thistedpejsecenter.dk
www.thistedpejsecenter.dk



Roskilde • Ringsted • Bjæverskov • Stege • Nykøbing • Maribo • Nakskov
Tlf. 5478 1122 • info@hatten.dk • www.hatten.dk

Soliditet kombineret med fremsynethed - og altid med kundens behov i centrum

FORBRUGSLÅN TIL 4,5% P.A.

– uden gebyrer og
omkostninger



HVAD DRØMMER DU OM?

Drømme er unikke. De kan dreje sig om at renovere hjemmet eller forsøde tilværelsen.

Siden 1907 har Tjenestemændenes Låneforening formidlet forbrugslån på billigst mulige vilkår til de tilsluttede organisationers medlemmer. Gennem årene har vi tildelt lån til mange forskellige typer af behov og drømme. Måske kan vi også hjælpe dig.

Hvis du er låneberettiget, kan du optage lån op til 50% af din faste årsløn. Lånet er uden omkostninger og gebyrer, og renten er blandt markedets laveste på forbrugslån.

Få mere information og beregn dit lån på tjlaan.dk.



www.skinoffashion.dk
Tlf. 96 31 81 01

ALT INDEN FOR
NEGLE
HUDPLEJE
MAKEUP

Skin Of Fashion

BISPENSGADE 15 | 1. SAL | 9000 AALBORG



FÆLLES JULEFROKOST

Kære medlemmer af PI København

Lørdag den 26. november

Afholdes der fælles julefrokost på tværs af hele PI København.

Det foregår i år på Station Amager, Kamillevej 3, 2770 Kastrup.
Festlighederne starter kl. 18.

Hiv fat i din afdeling, din kontormakker eller træningsmakker
og kom og fest med resten af PI København.

Prisen er 200.- pr. person for lækker mad, øl/drinks og fantastisk underholdning som vi plejer...
og det bedste af det hele, du skal ikke røre en finger!

Der er begrænset pladser, så skynd jer og tilmeld jer via idrætskontoret på pi-kbh@pi-kbh.dk
Betaling ved tilmelding på mobilepay 1406SE - husk at oplyse navn og afdeling.

SU: hurtigst muligt, men senest mandag den 13. november, eller så længe lager haves :o)

Vi ses, forhåbentlig, den 26. november :o)

Med venlig hilsen
PI-København



DHL-stafetten i København

TEKST og FOTOS Mogens Voigts, PI-København

Fra mandag den 29. august til fredag den 2. september indbød Sparta til deres DHL-stafet i Fælledparken for 32. gang. Der var i dagene tilmeldt 2362 virksomheder og enkeltpersoner, i alt 117.140 deltagere, der løb 585.700 km. 14,6 gange rundt om jorden, og de forbrændte 20 millioner kalorier, og det blev 5 flotte dage i fint vejr og en varme, der var til at udholde.

PI-København havde, i tæt samarbejde med PI-Nordsjælland, valgt at leje telt og grill m.v. onsdag den 31. august og lad det være sagt med det samme. Dagen blev en rigtig stor succes med glade politifolk og civil ansatte, og for nogle var det nok 1. gang de deltog, og de fik garanteret en god oplevelse med hjem.

PI Nordsjælland deltog med 18 løbehold og 9 gå hold - i alt 135 deltagere, og PI-København deltog med 66 løbehold og 15 gå hold - i alt 405 deltagere, så de 540 politideltagere fyldte godt i det opsatte telte, men stemningen var i top, og der var mange glædelige gen-syn, hvilket også er en del af et sådant socialt arrangement.

Nu kan et sådant arrangement med så mange politian-satte jo ikke gennemføres uden, at nogen påtager sig logistikken med tilmelding, indkøb af løbetøj, bestil-ling af telte og forplejning, udsendelse af startnumre og



starttidspunkter m.v., og denne opgave klarede PI-Kø-benhavns kontoransatte, Mette Hansen-Hersnap med bravur. Stor tak til hende, hun fortjener virkelig stor ros.

På dagen kom mange i rigtig god tid, og især det nok så kendte grill-team var på plads og gjorde klar til at servicere de mange politideltagere med grillpølser og måske en enkelt fadøl. Alle holdene fik hver især en for-plejningskasse fra DHL indeholdende forskellige brød, pålæg, vand og sukkerholdige godter, og sammen med de lækre grillpølser kunne alle gå mætte hjem. Forsikringsselskabet Popermo var repræsenteret med 2 medarbejdere i teltet, og de fik rigtig mange hen-velser om forskellige ting, og mon ikke de også fik nogle nye medlemmer, for der var rigtig mange unge politifolk til stede.

Også Lån & Spar Bank var til stede med 3 medarbejdere, dog uden for teltet, men også hos til dem var der mange besøgende.

Nestlé Resorb var repræsenteret med 3 medarbejdere, de havde sørget for kold Resorb, solstole og frisbee spil med gevinster i form af drikkedunke og forskellige Resorb. Godt at se at firmaerne, som er tæt knyttet til politisporten dukke op i Fælledparken.

Kl. 18.00 blev de første løbehold sendt afsted på den 5 km. lange rute. Holdene er som bekendt delt op i 5 hold, og der løbes en ad gangen og skifter efter de 5 km. med den næste løber osv...

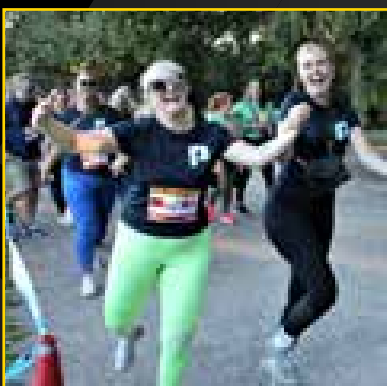
Inden starten bød Københavns overborgmester Sophie Hæstorp Andersen velkommen til løberne og ønskede dem en god tur. Hun glædede sig over, at der var over 40.000 deltagere til dagens løb og gang, og hun glædede sig til selv at deltage.



Der sendes 250 løbere afsted ad gangen med 1 minuts mellemrum, og flot ser det ud, når holdene spurter afsted mod udgangen, med støvet hvirvlende op fra grusstierne, det gælder for nogle om at komme først afsted, medens andre tager det med ro og vil nyde turen. Det var godt at se, at holdene var gode til at overholde deres tid til at starte, så alt forløb i god ro og orden.

Politiholdene kom ud i 5. starttrække, og så var det bare om at nyde turen, for der var trængsel hele vejen rundt på de 5 km.

Kl. 18.30 er det så tid til, at "gå holdene" skulle ud på deres 5 km. samlede gåtur, for alle holdene går på



samme tid. Inden de kom afsted, blev de varmet op af 2 maskotter, og også her bød overborgmesteren velkommen.

Men at overholde starttidspunkter for gå holdene var det noget anderledes. Selv efter de første 3 hold med 5 minutters mellemrum var sendt afsted, kom der fortsat flere første hold slentrende mod startområdet, og det er tydeligt at for mange af disse hold, er der tale om et rent socialt arrangement, hvor man bare ville have en god gåtur i gode kollegers selskab.

"Vores" gå hold var dog helt klar til at overholde starttidspunktet, og da de blev sendt afsted, var der smil og glade udtryk over hele linjen.

Og så var det bare at vente på, at løbe- og gå holdene kom godt igennem deres kilometer, og så var der ellers tid til fælleshygge. Der blev snakket, spist og hygget, og der var vist ingen tvivl om, at alle havde haft en god dag, der blev afsluttet med et rigtigt flot fyrværkeri. Tak til deltagerne og alle hjælperne. Vi ses igen i Fælledparken 2023.

FYSIOTERAPIEN



Åboulevarden 70, 4 – Århus C

Mail: linik@fysserne.dk

www.fysserne.dk

Klinik – Hjemmebehandling
Ergonomisk rådgivning

Overenskomst med Sygesikring

Åbningstider:

Man-tors 7.30 - 18.00

Fre 7.30 - 17.00

Busstoppested ved Magasin

Tlf. 86 12 29 04



100
STANDE

Jul på

HAUGHUS GODS

Café og Butik
Antik og Kræmmermarked

JULEMARKED

d. 12-13 & 19-20

& 26-27 nov.

www.haughus.dk

Åben hver
weekend fra
kl. 10-16

Entré
20 kr.

Haughus Gods | Antik og Kræmmermarked
Vejlevej 50, 7300 Jelling | www.haughus.dk
Tlf.: 6067 2037 | info@haughus.dk

Køb en bil hos
Toyota Louis Lund og få

**TRYGHED
&
GARANTI**

med en Louis Lund
Serviceaftale.



www.louis-lund.dk

Ribe | Vejen | Esbjerg | Varde

Toyota
Louis Lund

Benny Tubæk A/S

Anlægsgartner

Faaborgvej 2, Heden - 5750 Ringø - Tlf. 62 66 13 11

www.tubaek.com - Mail: tubaek@tubaek.com

BESTIL OS TIL ET GRØNT SERVICETJEK

FOR KUN KR. 250,-

OG FÅ ET TILBUD PÅ AT FÅ HAVEN I TOPFORM

- ▲ Rensning af tagrender
- ▲ Algebekæmpelse på murværk, fliser og i græsplæner
- ▲ Pasning / klargøring af sommerhuse og haver
- ▲ Beskæring og fældning af træer / frugttræer
- ▲ Tilbud på totalentrepriser
- ▲ Ny flisebelægning
- ▲ Nyanlæg generelt
- ▲ Ny hæk

- eller kontakt os, hvis du har behov
for en professionel hjælpende
hånd.

Salg / bestilling af planter og
blomster fra egen planteskole



En markant sejr til PI Fodbold

AF Samir Karadza, PI-København, Fodboldafdelingen



KAMPREFERAT AF PI 1 (SERIE 1) Jægersborg Bk - PI Fodbold 0-3 (0-3)

0-1 Matti Hansen (assist Magnus Krogh)

0-2 Matti Hansen (assist David Denu)

0-3 Magnus Krogh (assist Samir Karadza)

Bane K2 i Gentofte Sportspark dannede en onsdag aften for nylig ramme for et spændende Serie 1 opgør i DBU Københavns næstbedste lokale række. Hjemmeholdet Jægersborg - som i sidste sæson sikrede sig endnu en sæson i Serie 1 grundet et imponerende forår - tog imod gæsterne fra PI Fodbold, som bl.a. grundet JB's flotte forår missede oprykningen til Københavnsserien på aller mindste margin. Der var derfor udsigt til et spændende opgør, hvor hjemmeholdet jagtede sæsonens første sejr, mens udeholdet havde revanche til gode.

Kampen startede også i et hæsblesende tempo, hvor begge mandskaber forsøgte at sætte sig på opgøret. Bedst lykkedes det for PI Fodbold, som havde noget mere power og fysik end det unge hjemmehold. Kampen var også blot 12 minutter gammel, da Magnus Krogh og 'Røde Rommedahl' (Mads Pedersen) kombinerede sig flot igennem i højre side, hvorefter førstnævnte tippede bolden midt ind feltet, hvor debutanten Matti Hansen på flotteste vis flugtede bolden ind bag en chanceløs keeper til stor jubel for gæsterne. Det skulle vise sig, at værterne kampen igennem havde problemer med at lukke 'Røde Rommedahl' fra Randers ned, som via sin fart og udfordringer konstant gav hjemmeholdet noget at forholde sig til.

Kampen fortsatte i det høje tempo, hvor der kom løse chancer til begge mandskaber. Bedste forsøg for hjemmeholdet kom efter ca. 20 minutters spil, da en JB-spiller forsøgte at skyde bolden igennem robotten Mathias Dam. Til hjemmeholdets ærgrelse måtte de se bolden tage opstanderen og videre ud til hjørne. Det efterfølgende hjørnespark tog den tidligere ASG keeper Ronni Marcker sig af, som kampen igennem viste sikkerhed og stort overskud, bedst illustreret da han i ren Schmeichel stil kom ud og greb en bold med én hånd.

Som minutterne tikkede, satte PI sig mere og mere på opgøret. Og kort inden stadionuret havde rundet den første halve time, brød evigt løbende David Denu en bold i JB's opspil. Herfra var der kun én vej og det var direkte mod mål. Lige uden for feltet fik han affyret en raket, som målmanden kun kunne halvklare. Over returbolden var naturligvis Matti Hansen, som med det største coolnes dæmpede bolden, tog et træk og sikkert placerede bolden ud i sidenettet. 0-2 efter to scoringer af debutanten fra Viborg - Velkommen til København!

Efter gæsternes fordoblende føring fik hjemmeholdet momentvis brudt PI's opspil, da den hurtige kunstgræsbane resulterede i tvivlsomme førsteberøringer. Dog blev ethvert optræk til chance lukket helt ned af et stærkt spillende forsvar hos gæsterne.

Kort inden pausen tog storspillende Magnus Krogh sagen i egen hånd. Han havde indtil videre i kampen orkestreret de fleste angreb for de grønne og hvide fra Valby, men denne gang valgte han dog at gå selv efter at have sat et par forsvarsspillere af. Og koldere end regnbue is, knaldede han bolden i modsat side af målet og reelt afgjorde kampen.

Anden halvleg blev naturligvis noget mindre tempofyldt, hvor gæsterne var i fuld kontrol. Tempoet blev dikteret af det palæstinensiske svar på Pirlo - Ali El-Haj, som viste stort overblik og flot spil med bolden. Omvendt kom der markant flere flotte angreb, som gav de neutrale seere noget at varme sig på. Det var tættere på 0-6 end på 1-3, men ind ville bolden ikke, og derfor sluttede anden halvleg, som den startede.

Bedst hos PI var debutanten Matti Hansen, som løb med stemmerne. Med en helstøbt indsats fra 1. til 14. mand, hvor alle fik sat deres aftryk på kampen. Cheftræner 'Jooks' havde tilsyneladende fundet den helt rigtige peptalk frem inden kampstart.

Politiet vandt, men christianitterne bed fra sig

TEKST og FOTO af Samir Karadza, PI-København

Tirsdag aften var der lagt op til endnu et brag i Københavns næstfornemste række, da CSC gæstede Valby Idrætspark. Det, som historisk altid har kunnet betegnes som et 'samfundsclash', er igennem de senere år også taget med ind i fodboldens verden, hvor opgøret blev udskudt i 30 minutter, da de beskedne faciliteter i Valby skulle huse markant flere tilskuere, end hvad normalt er i Serie 1.

Begge hold kom med 3 friske sejre på stribe og læg dertil, at der var ca. 200 fremmødte tilskuere, som fra begge sider skabte en god stemning. Ja, det begyndte at lugte af rigtig fodbold.

Sidste uges hårde kampprogram for PI havde medført lidt småskader- og skavanker, hvorfor cheftræner Joachim Gram havde foretaget lidt ændringer. Gledet ud var forsvarsdirigenterne Andreas Runge og robotten Mathias Dam, som blev erstattet af 200 kilos ren ondskab - Jonas Rasmussen og Nikolaj Jensen. Oppe foran var to-måls-skytten Matti Hansen erstattet med Kion Braun.

I kampens indledning var gæsternes forsvar i gavehumør. Inden for det første kvarter havde CSC endnu ikke kombineret sig ud af PI's pres, hvor kun keeperen med 3 gigant redninger holdte christianitterne inde i kampen. Men efter 20 minutters spil gik den ikke længere. I det der lignede en omstilling fandt Kion Braun en fri Magnus Krogh, som løb fra forsvaret og gik 1 mod 1 med keeperen. Her viste han, hvorfor han er rækkens topscorer og satte sikkert sit sjette sæsonmål ind.

På dette tidspunkt i opgøret ledte CSC-spillerne efter løsninger for at komme bedre med i kampen. Ligeledes ledte deres fans efter sammenhængende tekster, som gav lidt mening for både spillere og de mange tilskuere. Det lykkedes da også for CSC at æde sig ind i kampen, som dog kom efter en noget bizar situation. Efter en halv times spil blev den falske randrusianer David Denu sendt afsted i en kontra, som blev stoppet af en fremadstormende CSC-spiller, der kom med knopperne forrest i hovedhøjde. Dommeren var ikke i tvivl og med sit røde kort, sendte han CSC-spilleren tidligt hjem. 11 mod 10 og foran 1-0 lignede det en 'cruise control' for PI...

Det blev det ikke, for CSC fandt noget mere primitivt spil frem med lange bolde op i banen, hvor der blev satset på standard-situationer og andenbolde. De var dog også tæt på en udligning, da en dødbold medførte tumult i feltet, endda så meget tumult, at undertegnede måtte klare en bold fra stregen.

I den anden ende var der også clearinger på stregen efter et hjørnespark. Med en kælen fod fik Ali El-Haj - som endnu en gang spillede en stor kamp, slået et perfekt hjørne, hvor undertegnede fik veltimet sit hovedstød, men gæsterne fik afværget i sidste øjeblik inde på stregen.

Kampen udviklede sig til en hård og intens kamp på begge sider af halvegspausen, hvor der var markant flere dueller end poleret fodboldspil. Kampens betydning havde muligvis også en effekt på spillet, da det kunne betragtes som en tidlig topkamp.





PI FODBOLD - CHRISTIANIA SPORT CLUB (CSC) 3-0

1-0 **Magnus Krogh** (Kion Braun)

2-0 **Matti Hansen** (Ali El-Haj)

3-0 **Kion Braun** (Samir Karadza)



Udviklingen i kampen var klart til gæsternes fordel, da det hele lå og balancerede på en knivsæg. Uden at anden halvleg bød på voldsomt mange- eller store chancer, så tilfaldt de fleste dog fortsat hjemmeholdet.

Vi skulle helt frem til 70. minut inden kampen reelt blev lukket. Indskiftede Matti Hansen, som sidste uge debuterede for PI Fodbold med to mål til følge, fremskaffede selv et hjørnespark. Det tog Ali El-Haj's sig af, hvor han endnu engang slog en perfekt bold til en fri Matti Hansen, som på elegantvis headede bolden i modsat retning, hvor den kom fra. Denne gang var der ingen til at klare den og PI kunne derfor fordoble deres føring til stor jubel.

Kampen var punkteret og presset gik af PI spillerne, som bedre og mere sikkert fik hold i bolden. Nu var det kun et spørgsmål om sejrens størrelse. Få minutter efter den fordoblet føring, tog Kion Braun en flot fremlægning med sig, hvor han fik sat et par folk af, inden han fik bugseret bolden i det korte hjørne. 3-0!

I kampens slutning var der lidt dramatik, hvor dommeren fik uddelt et par ostemadder. Det havde dog ingen effekt på resultatet, hvorfor PI kunne bogføre deres 4. sejr og 4. clean sheet på stribe. Stor ros til indstillingen hos hele holdet, men i særdeleshed stor ros til forsvaret i denne kamp, som på intet tidspunkt i løbet af de 90 minutter rystede på hånden.



Dansk Industri & Skadeservice

- når tiden er vigtig

Døgnvagt 7011 1214



Landsdækkende servicevirksomhed inden for skade- og industri-service

www.dia.dk



Gokart lufthavnsmesterskab

TEKST og FOTOS Michael Jensen, PI-København

Samme vej, samme temperatur, samme antal kørte omgange (næsten), samme deltagere (næsten), samme vinder (næsten) o.s.v. Jeg tænkte faktisk på at tage sidste års skriv, ændre lidt fakta og så sende ud igen. Så havde det taget 4 minutter og lave teksten, men det er der jo intet sjovt i.

Sidste år skrev jeg:

**HVOR ER DET DOG KEDLIGT, NÅR DET ER FOR GODT VEJR
og det kunne man også sige i år.**

I år var jo vores 14. udgave af turen, og det var min 11. som arrangør.

Alt var perfekt, og der blev kørt noget godt ræs, men billederne ville helt sikkert blive de samme som sidste år. 20 carts, der kører rundt og som man kan fotografere i det nærmeste hjørne, med mindre man smider en 500 mm zoom på. Det jo ikke billeder, der er det vigtigste, men det at kørerne har det sjovt,

og at de kan mærke, at de har været ude og køre. Der var flere, der efter løbet så rigtig brugte ud, men rolig nu, det gør først ondt dagen efter. Enkelte af kørerne lignede nogen, der utrænnet havde løbet et maraton på verdensrekordtid.

Der kom i løbet af dagen en masse kommentarer, som jeg selvfølgelig har tænkt over.

Det blev lovet fra den ene af pigerne, at næste år ville de gå i Michelle Gattings fodspor. De ville køre stærkt, og de ville stille et rent pigehold. (Michelle Gattings hold i Le Mans 2019 - 2022)

Helicops, som klarede sig bedre end Kontoret, vil næste år have indført en ny regel. Hver eneste gang de kommer en omgang bagud, så vil de have en safety-vogn ud på banen og bag dem, så de kan hente den tabte omgang. Jeg tror ikke, at det er helt efter reglerne, men vi må se på det.



Nogen af grundene til at Helicops klarede sig bedre end Kontoret, (begge hold fra Center for Grænsekontrol/Københavns Lufthavn) var måske fordi 3 ud af 4 i Helicops har været med i mange år, mens ingen i Kontoret havde været med før. En anden grund kunne måske være, at Helicops havde en samlet kropsvægt på ca. 316 kilo, mens Kontoret formentlig var på den forkerte side af 360 kilo. Men som jeg skrev sidste år, så ved man jo ikke, hvorfor man får den placering man får, ud over at de andre formentlig er bedre, og det er også lige meget, for håneretten er der.

Sidste år tænkte jeg på om El Brilliante kunne vinde i år, og det kunne de.

Da der var ca. 20 minutter tilbage, filosoferede kørerne fra SØP Vejle, at de på det tidspunkt lå nummer 1, men da de manglede et skift, ville de første ryge ned som nummer 3, og derefter ville de, efter at Team Tarmac Killers havde skiftet en sidste gang, ryge op som nummer to. En ting var de sikker på, at det var at El Brilliante ville vinde, og de fik ret.

El Brilliante kørte ligesom nr. 2 og 3 hele 155 omgange (Sidste år kørte vinderne 159 omgange). SØP Vejle var i år 14 sekunder efter vinderne og 21 sekunder foran nr. 3, Tarmac Killers.

Og lige som sidste år var det de lidt ældre, der vandt løbet. Sni-talderen var igen i år formentlig omkring 67+/- (UNDSKYLD, hvis jeg har skønnet forkert).

Selv den hurtigste banetid 1.07.549 (66,62 km/t) blev sat af en person, som også med hastige skridt nærmer sig pensionsalderen.

Gennemsnitstiden pr. omgang for det vindende hold var 1.09.677, hvor det sidste år var 1,09,138.

Henrik Hauberg fra Mike 1, som var med til at vinde sidste år, havde svigtet os, og valgt at køre offroad i Nepal. Det er helt sikkert sjovere hos os end i Nepal.

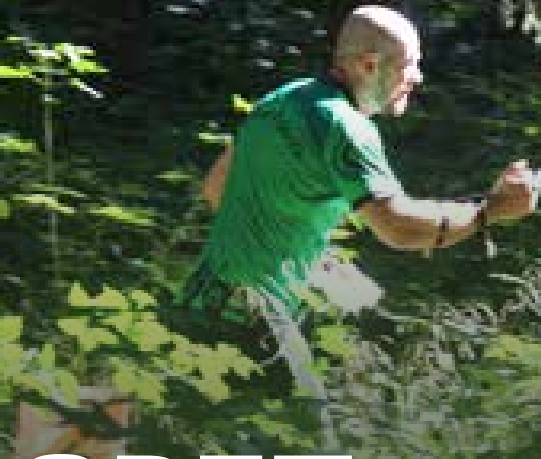
Vi arrangerer igen et løb næste år, så kom og kig eller kom og vær med den 6. september 2023 på Roskilde Racing Center. Vi starter med at køre kl. ca. 10.45.

Til slut vil vi takke alle vores sponsorer: RCC, Svaneke Bryghus, Hotel Clarion, Oktoberfest i København og alle annoncørerne fra programmet.





Søren Vestergaard-Kristensen,
PI-Kbh.



POKALLØBET

AF Søren Vestergaard-Kristensen, PI-København
FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Kampen om pokalen skulle udkæmpes i Uggeløse Skov på en særdeles flot sensommertirsdag i august. Der var god stemning i skoven, og alle var klar til kamp - forhåbentligt skulle pokalen vindes hjem til København.

Af indbydelsen fremgik det, at terrænet ville have en "generel god gennemløbelighed" - noget jeg mener kunne diskuteres.

Banelægger Jørn Lind havde kreeret nogle gode, lange og udfordrende baner, som førte os igennem den tætte under-skov, der til tider var fyldt med brændenælder i hovedhøjde

og brombærbuske som snubletråd samt hugninger, der var så overbevokset, at man let kunne løbe forbi dem. Det til-sammen gør blot, at løbet bliver mere udfordrende og for mit vedkommende sjovere. En ting, jeg måtte sande efter løbet, var, at jeg skal blive bedre til at ignorere brændenælder og brombærbuskene, hvis jeg nogensinde vil have forhåbninger om at vinde pokalen.

Pokalen blev igen i år vundet af Slagelse PI's Peter Wihan. Stort tillykke til ham. Godt løbet og tak for kampen! Håber vi kommer til at kæmpe om den igen næste år. Ligeledes til-lykke til de øvrige vindere - Godt løbet!

Søren Klingenberg,
Fyns PI



DM 2022 på Bornholm

– oplevet af en relativ ny orienteringsløber

AF Karina Mejnborg, orienteringsløber på 2. år, PI-København
FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Torsdag eftermiddag d. 8. september stævnede jeg, og flere andre, ud fra Ystad mod Rønne i et værre blæsevejr og med meterhøje bølger. Jeg er ikke søstærk, så jeg havde forberedt mig – 1 stk. søsygepille – og så ellers øjnene fast rettet mod horisonten (når den ellers kunne ses). Efter 1½ time stod jeg på den bornholmske klippe og var kommet helskindet og frisk igennem sejlturen.

Her kunne jeg skue imod tre dage med orienteringsløb: et opvarmnings-/træningsløb om fredagen, DM i stafet (D45-klassen) om lørdagen og DM i lang orientering (D45-klassen) om søndagen. Bornholm er et helt særligt sted at løbe, og jeg ved af erfaring, at jeg skal sætte farten ned og virkelig koncentrere mig for at komme fornuftigt igennem løbene.

PI København Orientering, som jeg er medlem af, havde en del løbere med denne weekend, og nogle af os boede sammen i et privat sommerhus ved Sandvig. Her havde vi godt med plads og den smukkeste udsigt ud over vandet – tilmed havde vi skønt vejr og regnen holdt sig (næsten) kun til nattetimerne.

I orientering løber man, i forhold til fart, som udgangspunkt efter farttilpasningsmodellen: grøn, gul og rød. Man løber grønt (hurtigt) langs ledelinjer eller mod store opfang, hvor man altså ikke skal have konstant kortkontakt, gult (middel fart) hvor man skal have god kortkontakt, og hvor der er tydelige holdepunkter, rødt (langsomt) hvor der skal være 100 % kortkontakt, typisk ved indløb til en post.

Lørdag skulle jeg, som skrevet, løbe stafet i Slotslyngen, der bl.a. byder på mange højdemeter, stenet bund, lyngområder og klippeskrænter

Det var første gang, jeg skulle løbe stafet, og jeg var både spændt og nervøs. Stævnepladsen var placeret på klippegrund, delvist omringet af meterhøje klipper – småt, men virkelig flot. Jeg skulle løbe stafetten med Elin og Susan – to meget erfarne



løbere, så der var noget at leve op til. Jeg er relativ ny ud i orienteringsløb; min styrke er kraft og fart, mens jeg fortsat er udfordret på finorienteringen samt højdekurvelæsnin-gen – så i sommerhuset havde vi joket med, at jeg, ift. farttilpasningsmodellen, skulle løbe efter rød, rød og rød, men der var noget om det, så ligesom til færgeturen besluttede jeg mig for at forberede mig på løbet ved at bestemme mig for lav fart

og så høj koncentration som muligt.

Stafetten bestod for mit og mine to stafetmakkeres vedkommende af en i fugleflugtslinje 3,1 km bane med 14 poster og kortvend, og jeg var 2. løber.

Første tur blev løbet af Elin, en af vores absolut bedste dameløbere. Forinden havde vi talt om overdragelse og modtagelse af kort, hvor jeg skulle stå og andre gode fif. Elin kom – godt placeret - susende ind i skiftezone, overdrog mit kort til mig og sagde: "fuld koncentration på første halvdel". Okay tænkte jeg, jeg skal virkelig have fokus på kortet og hele tiden være klar over, hvor jeg er henne.

Afsted med mig, op ad en stejl, mudret og klippefyldt sti og ind i skoven. Hurtig orientering hen ad en sti mod første post, og efter noget tæt bevoksning ind til højre... hmmm...det ser ikke helt ud som på kortet.





Der skulle være mange mindre vandfyldte klippehuller. Kigge på kortet igen – jeg er sikker på, at jeg er det rigtige sted – kigge lidt rundt – jo, lidt til den ene side, løbe ad en åben ledelinje og hen til posten. Puha – et ok udgangspunkt for dagens bane. De næste fem poster går fint, men indløbet til post 7 er ukoncentreret, og jeg bruger alt for lang tid på at læse mig ind på kortet og finde posten – irriteret over dette løber jeg videre mod post 8, igen ikke fuldt koncentreret. Jeg tager en dårlig kompasretning og ender ved en stor sø omkranset af klipper. Jeg kan se, at post 8 ligger i et svært område fyldt med klipper, klippeskrænter og store huller med klipper, og jeg er lang tid om at finde posten. Jeg løber, igen, noget frustreret videre til de næste tre poster, der alle går fint. Desværre har jeg igen problemer med finorienteringen ind til post 13, taber tid og tager dertil et dårligt vejvalg til sidsteposten, inden jeg løber ind i skiftezone og overdrager næste kort til Susan.

Kommet i mål var jeg ikke helt tilfreds med mit løb. Jeg havde holdt farten nede, men de gange, hvor jeg ikke holdte koncentrationen fuldt ud, mistede jeg kortkontakten eller tog forkerte vejvalg – og det koster altså til et DM. Der er så mange dygtige løbere, så det er der ikke plads til. Øv! Hen til de andre fra klubben, spise, skifte tøj og så ellers vente på Susan. Jeg kunne imens konstatere, at Elin havde løbet et fantastisk løb, mens jeg desværre trak i den anden retning. Pludselig ser jeg Susan komme i mål – okay – det var gået ok hurtigt, og den var god nok. Susan havde hentet næsten et kvarter og sikret os en tredjeplads. Også Susan havde præsteret et superstærkt løb, og det skal da lige nævnes, at Susan "normalt" løber i D60-klassen! Tænk – min første stafet og så vinder vi en bronzemedalje. Det var altså fedt.

Søndag stod den på lang orientering i Paradisbakkerne, der også byder på mange højdemeter og varieret terræn og lange sprækkedale.

I D45-klassen var banen på 4,8 km i fugleflugtslinje og med ni poster. Umiddelbart ikke den lange distance, men i det bornholmske terræn kan det være udfordrende nok. Jeg havde besluttet mig for, at planen fra dagen før også gjaldt i dag. Langsomt og koncentreret!

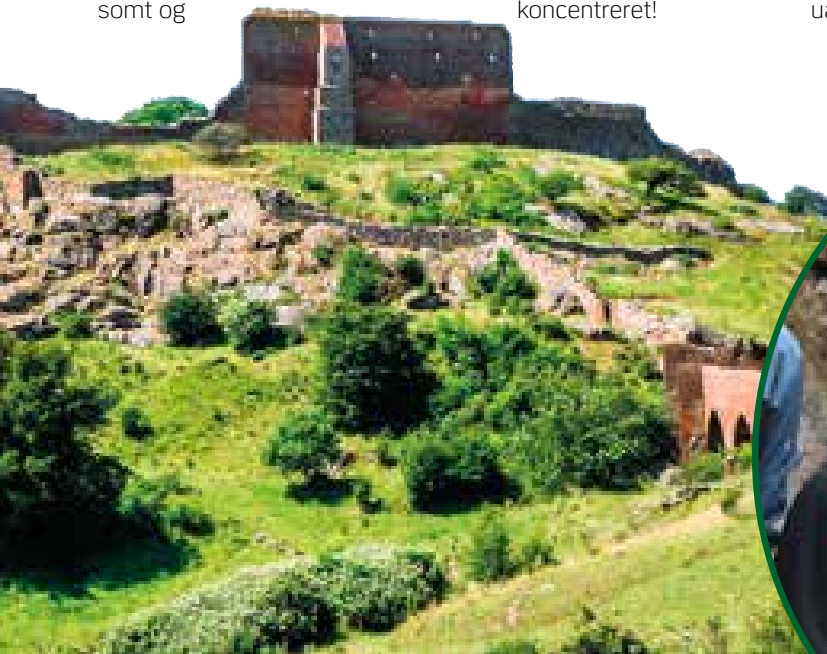
Da jeg starter og vender mit kort, ser jeg med det samme, at der er "meget" på kortet. Mange forskellige bevoksningsområder, mange højdekurver, mange bevoksningsbegrænsninger, mange små stier, mindre bække og vådområder. Jeg beslutter mig hurtigt for at forsøge at simplificere kortet og prøve at orientere efter større holdepunkter samt at løbe så meget på stier, som jeg kan – i håbet om at udnytte min fart lidt.

De første poster går ok; derpå et langt stræk fra post 2 til post 3, hvilket også går fint, og den gode stime fortsætter hen mod post 7. Her tager jeg en dårlig kompasretning, og det tager mig noget tid at finde hen til posten. Derfra tager jeg en kompasretning mod post 8 – retningen er fin, men det er igennem tæt bevoksning og ikke den hurtigste rute. Fra post 8 går det, i noget hurtigere tempo, mod post 9 – jeg skal blot følge en sti i sydlig retning og derpå skrå ind over et åbent område, passere ned ad nogle højdekurver og så stemple sidste post. Jeg vælger dog at tage den delvist ned over en klippeskrænt, glider og lander, lidt forslået, nede på stien, som fører til sidsteposten. Op på benene igen og spurte hen til posten og derfra i mål.

Jeg får en 13. plads i min klasse, D45. Førstepladsen blev vundet i tiden 47 minutter og 10 sekunder, 10. pladsen blev vundet i tiden 1 time og 12 minutter – min tid var 1 time og 19 minutter, 7 minutter fra at være med i top 10. Det er ikke dårligt, og jeg er godt tilfreds.

Efter løbet skal vi afsted til færgen. Her er der tid til at reflektere over weekenden: fire dage på Bornholm fyldt med gode klubkammerater, fællestid i sommerhuset, gåture, havdyp og sauna, tre mega fede løb og mange snakke om vejvalg, bom og selvfølgelig total optur over at vinde en bronzemedalje til DM.

For mig er orienteringsløb en god blanding af konkurrence og fællesskab. Når jeg løber i skoven med kort og kompas, tænker jeg ikke på andet, end hvordan jeg kommer til næste post. Det er et fantastisk pusterum, hvor timerne flyver afsted – og hvor jeg samtidig kommer rundt i alle mulige skove, ofte med fantastisk natur og udsigter. Det er en sport, hvor alle kan være med uanset alder og niveau.



Mangler du faglærte håndværkere?

Viktech har 700 faglærte håndværkere. Vi leverer alt fra elektrikere, tømrere og malere til vvs'ere.

Få et uforpligtende tilbud

RING 70 20 90 43

Vi er medlem af:

TEKNIK
ARBEJDSGIVERNE



Byggeri



Danske Måderestauratører

VIKTECH

Faglært bemanding til **byggeri** og **industri**



KONTAKT Viktech • 70 20 90 43 • viktech.dk • viktech@viktech.dk

Har du brug for hjælp til dine anlægsprojekter?

LEJ MANDSKAB OG MASKINER

Infralink tilbyder håndtering af infrastrukturprojekter inden for blandt andet gravning, kabel- og ledningsarbejde (fiber, COAX og el) i Danmark. Derudover, kan vi også være behjælpelige med belægningsarbejde og generel maskinføring.

KONTAKT Infralink • 70 20 90 46 • infralink.dk • infralink@infralink.dk

INFRALINK
CABLE CONTRACTOR

SugarCRM – Salg, Service og Marketing

SugarCRM er et komplet CRM-produkt, der samler informationen på tværs af salg, service og marketing. Det er intuitivt, hurtigt og integrerbart med stort set alle andre systemer. SugarCRMs moderne design virker problemfrit på de enheder, du bruger hver dag. Det er derfor, at flere virksomheder skrotter gamle systemer og vælger SugarCRM til styrkelse af forretningen.

Bestil allerede i dag på www.actoom.com

KONTAKT Actoom • 70 20 90 33 • actoom.com • info@actoom.com



Actoom
sugarCRM PARTNER

GRATIS DEMO
tilpasset din virksomhed

Et noget anderledes orienteringsløb

TEKST og FOTOS Svend Christiansen, PI-København



Artiklens forfatter Svend Christiansen

VALGMULIGHEDERNE PÅ DAGENS À LA CARTE-MENU BESTOD AF

50 km orienteringsløb	16 timers tidsgrænse
50 km orienteringsmarch	24 timers tidsgrænse
25 km orienteringsløb	9 timers tidsgrænse
25 km orienteringsmarch	12 timers tidsgrænse
8-12 km orienteringsløb	
Rogaining orientering	

March foregår i fuld kampuniform og oppakning (20 kg)

Rogaining består af indsamling af så mange poster/point som muligt indenfor en given tidsramme.

20 løbere (på tværs af køn og alder – ca. 25 år til ca. 65 år) stod spændte som fjedre og klar til start – på "Børnebanen" på Hjemmeværnets SSR-enheds 50 km orienteringsløb. Børnebanen var i denne sammenhæng på 25 km i "fugleflugt", som orienteringsbaner traditionelt opgøres i - og PI København var repræsenteret ved undertegnede. Stævneplads og startpunkt var Silkeborg Orienteringsklubs klubhus ved "Indelukket" i Silkeborg.

Hjemmeværnets SSR-enhed (Særlig Støtte og Rekognosceringskommando) er en specialuddannet enhed, der støtter forsvareren under løsning af nationale og internationale opgaver. SSR har arrangeret løbet årligt de seneste 31 år. Altid i Jylland.

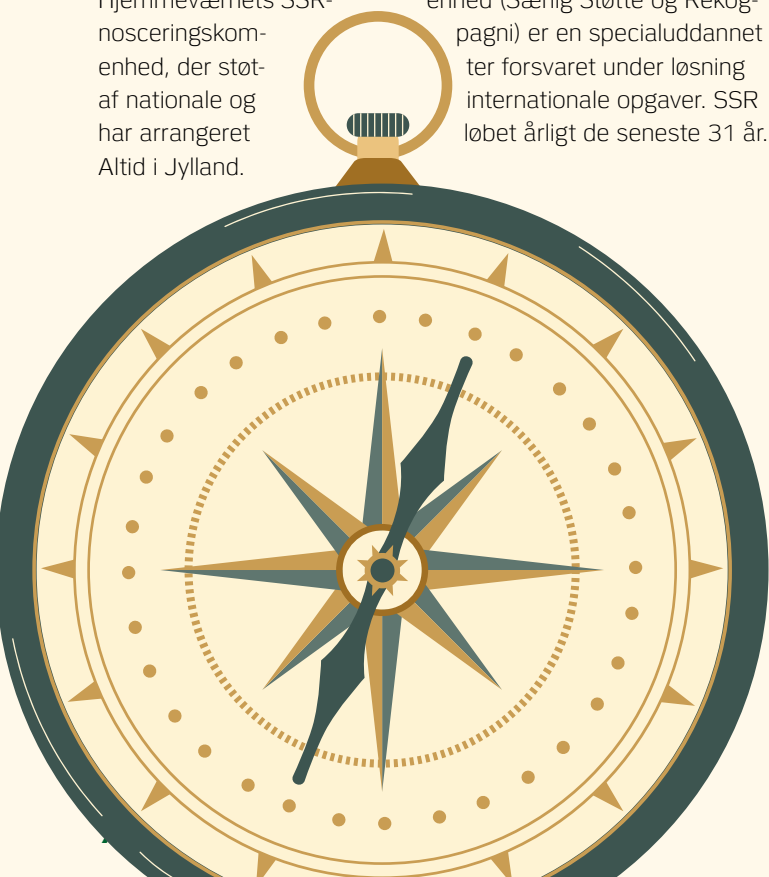
(Særlig Støtte og Rekognosceringskommando) er en specialuddannet enhed, der støtter forsvareren under løsning af nationale og internationale opgaver. SSR løbet årligt de seneste 31 år.

Da klokken var 10.59 blev der talt ned, og starten gik. Forinden var der blevet udleveret klippekort til det første loop. I orienteringssporten i dag foregår tidtagningen elektronisk, så der er tidsregistrering ved hver post. MEN, traditionen tro – ved SSR-løbene foregår registreringen med klippekort og klippetænger ved posterne. HELT gammeldags-analogt, men også én af traditionerne og dermed egentlig et hyggeligt element ved løbet.

Starten gik, og vi blev sendt ud på første loop, som var en ca. tre km rogaining-bane. Kunsten her er at lave en form for strategi for, i hvilken rækkefølge man vil tage de poster, der er på kortet. Stressfaktoren er absolut til stede i denne situation... man er i samlet start og de, i dette tilfælde 19 løbere, forsøger derfor indenfor de samme startsekunder at planlægge en rute. Når man så konstaterer, at sidemanden er løbet, er kunsten at forsøge at bevare roen og holde fast i den plan, man selv var i gang med. Kortet (som man først ser i startøjeblikket) skal nordvendes, startpunktet skal findes, den første post skal vælges, og vejvalg på strækket skal besluttes.

Formålet med hele loop 1 rogainingøvelsen var fra arrangørens side at få splittet feltet. Og DET lykkedes! Bl.a. af årsager der var langt ved siden af de tilsigtede. Arrangøren havde nemlig givet enkelte af de startende forkerte kort! Kortet til 50 km distancens første loop var desværre blevet lagt til nogen af de 25 km startende, og dette 50 km loop var med 19 poster i stedet for de til 25 km distancen ti poster.

Jeg selv konstaterede denne fejl ved én af posterne, da et par løbere råbte til mig: "Hvor mange poster har du?". I det lidt hektiske øjeblik fattede jeg ikke helt spørgsmålet, men da de så





uddybende, forstod jeg problemet. En virkelig ærgerlig fejl fra arrangøren, men i øjeblikket ikke noget jeg kunne hjælpe de andre løbere med. Jeg mødte senere flere andre løbere med samme problem, og da jeg spurgte ind, meldte de ud, at de bare ville tage ti af de poster, som de havde på kortet og så løbe tilbage. Distancemæssigt blev det således ens for alle, bortset fra den ekstra stress og forvirring.

Rogaining loopet blev afsluttet, og tilbage ved startpunktet fik jeg udleveret kort og klippekort til loop 2 (ca. 14 km). Strategien på loop 1 var blevet fulgt nooooooenlunde, og ved skiftet havde jeg en fornemmelse af at ligge med måske tre-fire løbere foran mig.

Posterne på loop 2 var så kædet sammen af fugleflugtslinjer, og rækkefølgen ledte ud forbi "Indelukket", ud af byen og ud i Nordskoven med dens dejligt mange højdemeter (herunder Dronningestolen) og videre ud i Hårup Sande, der med en del lyng og anden høj vegetation i underskoven er særdeles velegnet til at øve høje knæløft. Mellem posterne består opgaven så i, dels at vurdere terrænet ud fra kortet og det man ser IRL, og dels derudfra at planlægge det hurtigste og energimæssigt mest rationelle vejvalg.

Posterne blev klippet og terrænet nydt fra første parket! Navigationen gik egentlig ok med et par småafgivelser. Med den fart og intensitet, man kommer ned på i de lange løb, er der som regel også overskud til at kunne navigere forholdsvist sikkert.

Fra Hårup Sande gik banen tilbage til startpunktet, hvor kort til loop 3 (ca. otte km) blev udleveret. Jeg spurgte gutterne, der

udleverede kort, hvor mange løbere der var gået ud på dette loop, og han svarede først "én", men justerede hurtigt til "måske to".

Det passede meget godt til min fornemmelse fra loop 1, hvor jeg klippede nogle af posterne nogenlunde samtidigt med to løbere fra Silkeborg Orienteringsklub. De to kender jeg fra tidligere løb og vidste dermed også, at de er ret dygtige orienteringsløbere – den ene ret ung og hurtig, den anden meget erfaren og en stærk løber. På vejen ud af skiftezonen mødte jeg så en løber fra forsvaret (set på t-shirten), som derfor måtte være ca. blot et minut efter mig. Pokkers – hurtigt videre....

Loop 3 gik vestover forbi Almind Sø, hvor man storsvedende måtte sende misundelige blikke til strandgæsterne, der hyggede sig med is, kaffe og diverse læskende drikke – stor TAK til banelæggeren - grrrrrrrr. Man fornemmede nærmest de hovedrystende strandgæsters tanker: "Hold da op – hvad pokker tosser de rundt i bakkerne for, og så i 25 graders varme – og oven i købet i lange bukser...!".

Men dem om det. Herfra gik det videre ud i Vesterskoven. Igen - dejligt mange højdemeter og med fornemmelsen af en konkurrent ikke langt bagved blev koncentrationen og intensiteten øget - ikke en beslutning benene var udelte begejstrede for! Men nu var det ikke benene, der tog beslutningerne i den situation.

De første fire-fem poster gik fint, men på de næste lavede jeg nogle dumme fejl. Heldigvis følte jeg mig (stadig) ok løbende og håbede, at dette måske kunne kompensere for tidstab på navigationen.

B2B AUCTIONS A/S



B2B Auctions A/S
Bødkervej 5 • 4450 Jyderup
CVR: 27149537 • Tel: +45 70 25 14 14
www.B2BAuctions.dk

Godkendt som udsalgsminister af
JUSTITSMINISTERIET



NÅR RENGØRING ER EN SPECIALOPGAVE

Vi har igennem 20 år tilegnet os mange kompetencer, der gør os i stand til at varetage lige **din** specialopgave



KL Specialservice tager sig af alt lige fra tung industri- og erhvervsrensning til alm. trappevask.



Vi sætter en stor ære i at vores arbejde udføres professionelt og gør ikke på kompromis med kvaliteten.



Specialrensning



Erhvervsrensning



Ejendomsservice



Industrirensning

Kongstedvej 6-10 4200 Slagelse | +45 70 12 00 26 |
klspecialservice.dk | info@klspecialservice.dk



NYHED

SCHUBERTH

E1

Hold dig vågen på hele din nattevagt

- og sov godt når du kommer hjem

Med Propeaq lys-terapibrillen får du tilpasset dit indre ur til din døgnrytme.
Læs mere og køb din brille på:

PROPEAQ.DK

hin
- since 1897

wallbox

For mere information
76259090 / hin.dk

Intelligent opladning

Bedste pris på markedet - Fuld ejerskab



Ved post 17 blev det udfordrende! Strækket gik hen over en udløber, og posten var så markeret som en grøfteende nede i noget høj undervegetation. Da jeg stod oppe på udløberen (en bakke) og kiggede ned, kunne jeg se to andre løbere kæmpe sig rundt i noget brombærkrat. Jeg mente, at jeg havde en god retning og prøvede at gå lige på, men på vej ned ad udløberen kunne jeg godt se, at det simpelthen blev for tæt og stort set umuligt at komme igennem. Jeg tjekkede kortet og valgte at kravle (ja – kravle) op ad udløberen igen og tilbage mod en slugt, hvor den grøft startede, som ledte hen til posten. Brombærerne startede allerede i slugten. SKØØØNT. Og lad det bare være sagt med det samme – brombær smager godt, men det er satme noget møg, at skulle mase sig igennem iført t-shirt og tynde tights. Grøften ledte mod nord, og brombærerne blev tættere – juhu! Jeg endte nede på "alle fire" i grøften, (der heldigvis kun var delvist vandfyldt) med kompasset i munden og med brombærkrat, der var ved at rive håret af én. Måske 50 meter blev tilbagelagt på denne måde. Jeg KUNNE have valgt at droppe posten (tidsstraf 20 minutter og diskvalifikation ved tre manglende poster), hvilket vinderen af løbet havde gjort, men jeg blev stædig og havde en overbevisning om, at jeg var på rette vej. Da jeg nåede frem (sjældent har en hvid/orange postskærm set så smuk ud), kom løberen fra forsvaret fra modsatte side og klippede umiddelbart efter mig. Satans! Så havde jeg bare tabt mere tid end antaget på de tidligere bom.

Jeg fulgtes så med min nye "ven" fra forsvaret til de næste to poster, men kunne fornemme, at han var træt. Ved en stigning til post 19 faldt han bagud, og jeg fokuserede på at holde farten og navigere sikkert.

EFTERSKRIFT

Orienteringssporten er for alle! Ovenstående er blot et scenarie, der beskriver, at udenfor komfortzonen ligger der store oplevelser.

Stævneklasser er med løbere fra 10 år og op til 90+ og starter ved 2-3 km-distancer. Børnebaner er på få hundrede meter. Mine egne unger var med fra de var 5. ALLE kan være med.

Sporten har et unikt indhold af hygge, sport, natur og familiært/kollegialt samvær og ofte ses op til fire generationer af samme familier til samme stævner. De gamle – rettelse – ældste, bevæger sig rundt i skoven i en hybrid mellem lunteløb og skarpt trav, mens børnebørnene tøffer rundt på børnebanerne assisteret af deres forældre i en skattejagt på poster camoufleret som dinosaurer, kaniner, bjørne og andet hyggeligt, mens de talentfulde ungdomsløbere tordner igennem skoven i et tempo, der vitterligt kan sætte elitelandevejssløbere "til vægs". Og i mål møder man, midt i skoven, de hyggeligste stævnepladser med små boder med kaffe, kage, sandwich og andet godt, og man nyder det ALTID gode vejr med venner, kolleger og familie.

I sporten kan det være dem med de skarpeste evner til at oversætte kort til terræn og omvendt, der har en konkurrencemæssig fordel fremfor dem med stærkere fysik og hurtigere ben. Det er en sport, der giver mentale udfordringer og oplevelser på en måde, som ikke opleves ved andet løb. Variationen i terrænet er en optimal træningspartner, og det varierede bevægelsesmønster bidrager til motivation og reducerer antallet af skader.

Fugleflugtslinjen fra post 21 til 22 gik direkte midt hen over Almind Sø. Her stod jeg så med valget mellem at gense de storhyggende badegæster ved stranden eller at løbe nord om søen. Mine ben og "min misundelse" til badegæsterne havde en KORT dialog om fordele og ulemper. Der var ikke meget at diskutere.... på dette tidspunkt havde benene meget TUNGT-vejende argumenter og fik lov til at vælge det korteste stræk – så, med tunnelsyn - forbi badegæsterne igen. Ingen hilste....

Jeg kom i mål som nummer 3 efter 5 timer og 18 min. og 35,4 km løb, 6 minutter efter nummer 2 og 45 minutter efter nummer 1 (den unge gut fra Silkeborg OK). Og med 7 minutter ned til min ven fra forsvaret på fjerdepladsen. 17 løbere gennemførte indenfor tidsgrænsen, to udenfor tidsgrænsen og én udgik.

50 km-distancen blev vundet på 10 timer og 25 min. Sidst gennemførende på 14 timer og 30 min. Fire udgik. Ingen på 50 km march nåede det under tidsgrænsen på 24 timer.

Efterrationaliseret var jeg ok tilfreds. Løbemæssigt gik det bedre end forventet. Jeg havde været usikker på, om jeg havde kunnet drikke nok og få nok energi ned. Den sene starttid lå langt fra morgenmaden og før frokosten, men med kulhydrattabletter, et hoftebælte med en 0,5 liters dunk og vandposter ved ca. hver fem km, så gik det (overraskende godt). Orienteringsmæssigt kunne det have været bedre.



PRØV DET! VI SES I SKOVEN! - SOM ALTID HOLDER ÅBENT 24/7/365 – CORONA ELLER EJ!

Årets gang på Øresund





AF Michala Lylloft, PI-København
FOTOS PI-København arkiv

Vandet og luften bliver koldere, dagene kortere og sejlsæsonen 2022 lakker mod enden. Det har været endnu en god og solrig sæson fra havnen i Kastrup, og vi har fået luf- tet både sejlbåden, kajakerne og den nyindkøbte rib.

Netop den nye rib har været sæsonens smertensbarn. Den gamle rib, Delfinen, fik en storebror, Hajen, i efteråret 2021. Det var et håndværkertilbud komplet med svampe i styrepulten, huller fra bøjljen fra den ikke længere eksisterende vindskærm og snavs og vand fra de syv have. Dedikerede medlemmer brugte efteråret og vinteren på at vaske, spart- le, polere og coate Hajen, og der blev investeret masser af knofedt og kærlighed i projektet. Ved sæsonstart var Ha- jen klar til Øresunds bølger, men desværre var lykken kort. Styretøjet lækkede hydraulikolie, skruen knækkede efter en påsejling af en træbro under vandet, og pontonen sprang læk. Sådant er det med håndværkertilbud, men så længe der er entusiastiske håndværkere i klubben, så skal Hajen nok blive til en smuk svane.

Indtil da bliver der fortsat investeret timer og knofedt i Ha- jen, som, når den sejler, er en virkelig lækker båd. Den er 5,84 meter lang, kan indrettes med flere solsenge, en 115 hestkræfters motor og kan sejle næsten 40 knob. Der er ikke noget at skamme sig over, når Hajen på en solskins- dag springer fra bølge til bølge. Er man mere til delfiner end til hajer, så er den gamle rib stadig sødygtig. Og med de nye elektriske spil til bådtraileren og med forbedrede ad- gangsf forhold til klubhuset er det ingen kunst at få Delfinen og Hajen i vandet og op igen.

Også sejlbåden, Perlen, har haft sine udfordringer og sine succeser. Perlen kom i sommeren 2021 ud for et havari i Sverige, hvor den efter at have tabt skruen kolliderede med en havnemole. Perlen måtte derfor tilbringe vinteren på et svensk værft, hvor Arnold og Bosse puslede om den på for- sikringens regning. Omkring 1. maj vendte Perlen hjem fra

udlandsopholdet og blev ved hjemkomsten til Kastrup shi- net op efter alle kunstens regler, så den igen kunne tumle sig i Øresunds bølger – i tip-top stand og nu med skrue.

I juni var Perlen med 6 af klubbens medlemmer på en læn- gere tur Sjælland rundt, og i sommerferien var den som vanligt lånt ud i en uge ad gangen til de medlemmer, der måtte have lyst til det. Derudover har interesserede med- lemmer, som endnu ikke er frigivet, kunnet tage med ud på ugentlige træningssejladser, og andre har taget en dagstur eller en eftermiddagstur til Flakfortet eller Dragør Fort, hvor det er fint at kaste anker og bade fra båden.

I kajakafdelingen blev der i 2021 stjålet to kajaker fra klub- huset. Klubben købte efterfølgende i efteråret fire nye ka- jakker og råder nu over 13 kajaker i alt, som bliver flittigt brugt. Om mandagen er der træning for nye medlemmer, der gerne vil frigives, og efter man er frigivet, er der ca. en gang om ugen mulighed for at ro en tur i selskab med an- dre klubmedlemmer med indlagt kaffe- og kagepause.

Klubhuset og tilhørende baghave har fået en gevaldig over- haling og er blevet et rigtig hyggeligt sted at hænge ud til en kold øl fra det nye køleskab og lidt grill og hygge i de nymalede havemøbler. Der er desuden stadig mulighed for at smutte en tur i den lille sauna, når man har taget et dyp i Øresund fra trappen lige over for klubhuset.

PI Sejlsports- og Kajakafdeling fik i april ny formand, Ber- tram, som allerede har lagt et meget stort stykke arbejde i klubben og særligt i ribben. Som alle andre foreninger eksisterer PI Sejlsports- og Kajakafdeling kun, fordi der er ildsjæle, der lægger tid, knofedt og engagement i at få bå- dene til at sejle, kajakerne til at fungere og klubhuset til at skinne. Tak til ildsjælene og tak til alle jer andre for at gøre PI Sejlsports- og Kajakafdeling til en virkelig hyggelig klub med masser af engagement og imødekommenhed.



WINKAS AIS

Medlemsstyring, opkrævning, kommunikation og bogføring – alt hvad du har brug for.

175 kr/md

Læs mere på winkas.dk

OPLEV NORGE
med Fjord Line

fjordline.com

IDEAL
HUSE

HUSE MED HOLDNINGER

ABENA

Køb professionelle sygepleje- og husholdningsprodukter

www.abenaprivat.dk

SPORT 24

DYRK GLÆDEN

Besøg os: i butik [f/sport24dk](https://www.facebook.com/sport24dk) [@sport24dk](https://www.instagram.com/sport24dk) www.sport24.dk

Vil I spare både tid, bekymringer og penge så brug os til jeres fremtidige tryksager.
Vi er kun et klik væk...

tryk her!

FL Tryk · www.fltryk.dk · fltryk@fltryk.dk · tlf. 87 93 37 87

K

ANTIK URMAGER

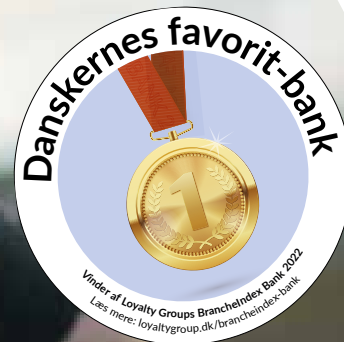
Reparation af stue-/standure
Jeg afhenter og bringer uret tilbage efter reparation.

Kontakt
22 62 18 80

Faglært urmager, 30 års erfaring - Reparationer af alle stueure.
Hentes & Bringes, i hele landet.
www.antik-urmageren.dk

GOKART FOR BÅDE PRIVATE OG ERHVERV

KART



Lån & Spar er ejet af bl.a. Politiforbundet. Som medlem giver det dig særlige fordele – til glæde for dig, for din forening og for os. Se, hvad du får som medejer

Et godt liv kræver ikke, at du ejer en bank

Nysgerrighed, mod og et godt helbred er det vigtigste. Men det hjælper at have styr på økonomien, hvis du vil have frihed til at vælge din egen vej.

Som medlem af Politiforbundet ejer du Lån & Spar. Det betyder, at du får Danmarks højeste rente på din lønkonto og en rådgiver, der kender til de særlige vilkår i dit fag. Den helhedsrådgivning er med til at skabe de bedste rammer for dig og dine nærmeste.

BESTIL ET MØDE NU

Ring 3378 1966 – eller gå på lsb.dk/politi og book et møde.



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



Etiming.dk /DOF-Butikken Vi har åbent døgnet rundt i netbutikken.

Salg og produktion af udstyr og materiel til Orienteringsløb, Mountainbike O-løb m.m.
Import og salg af EMIT-tidtagnings udstyr.

Løbe udstyr: Kompasser, briller, løbesko, ben beskytter, Kortholder til MTBO

Korttegning og litteratur: Tegnemateriale, hæfter og bøger om orienteringsløb

Beklædning: T-shirts, klubdragter m.m. med eller uden klublogo og navne tryk

Stævnemateriel: Kontrolkort - manilamærker - plastlommer - O-skærme - afmærkningsbånd

Skiltestander, stativer til poster, fastposter i egetræ eller trykimp.

Tidtagning til alle former for løb tilbydes og kursus i brugen af EMIT-tidtagnings udstyr.

Se vores hjemmeside www.etinging.dk

Etiming/DOF Butikken, Lindevej 13- 7470 Karup, Mail: dof@etinging.dk Mobil nr. 24621803

På alt EPT udstyr
(ver.5 og ver. 6 brikker,
postenheder, startenheder
og ePost controls)
tilbyder vi 25% i erstatnings rabat,
uanset hvor gammel enheden er.
Vi forsætter med at have
2 års fuld garanti.
Gælder i hele 2022

TÆTTERE PÅ EVENTYRET

Beklædning og udstyr skabt til at holde.
Designet til friluftsliv. 20% medlemsrabat*

*Rabatten kan ikke kombineres med andre tilbud eller rabataftaler. Rabatten er gældende ved fremvisning af denne annonce, enten fysisk eller digitalt.
Besøg os i København, Field's, Lyngby, Roskilde, Odense, Kolding, Århus, Randers og Aalborg eller på www.friluftsland.dk