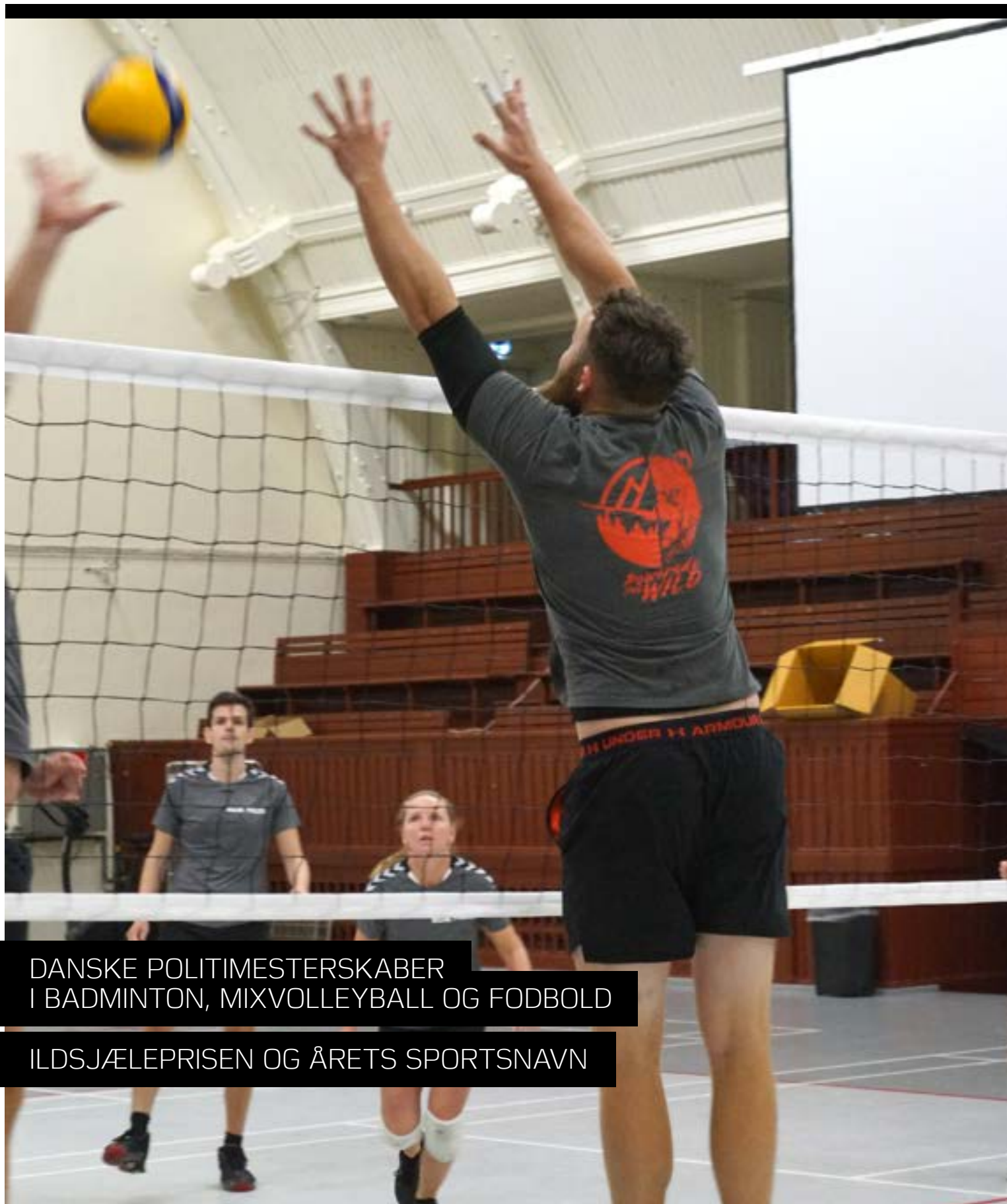


POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 1 • 2023



DANSKE POLITIMESTERSKABER
I BADMINTON, MIXVOLLEYBALL OG FODBOLD

ILDSJÆLEPRISEN OG ÅRETS SPORTSNAVN

ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946

51. årgang

Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Knud Stadsgaard

Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidaet@gmail.com

Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2880 0067

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

Danske politimesterskaber i mixvolleyball blev afholdt i Aarhus.

Foto: Robert Hansen,

Dansk Politiidrætsforbund

Deadline/Udgivelse 2023

2/23

Deadline for indl. af stof: 6. marts

Udgivelse 25. april 2023

3/23

Deadline for indl. af stof: 12. april

Udgivelse 30. maj 2023

4/23

Deadline for indl. af stof: 22. maj

Udgivelse 4. juli 2023

5/23

Deadline for indl. af stof: 3. juli

Udgivelse 22. august 2023

6/23

Deadline for indl. af stof: 14. august

Udgivelse 26. september 2023

7/23

Deadline for indl. af stof: 18. september

Udgivelse 31. oktober 2023

8/23

Deadline for indl. af stof: 30. oktober

Udgivelse 12. december 2023



Politiidræt

Leder	5
O-Ringen en oplevelse ud over det sædvanlige	6
Badminton på tværs	10
Når udholdenhed belønnes	12
Grænsekontrollenheden gik til bowling	15
DPIF søger atleter	16
Ildsjæleprisen 2022	19
Danske politimesterskaber i 7-mands fodbold	20
Tilmelding til Danske politimesterskaber i cykling	22
Mindeløb for Bjarne Vibe Djernæs	25
Danske politimesterskaber i badminton	26
AM Midt- og Vestjyllands politikreds	30
AM Anno 2022	32
Danske politimesterskaber i mixvolleyball	34
USPE Medal of Honor	40
Overbelastningsskader	42
Politidirektørens jubilæumspokal 2022 / Årets sportsnavn 2022	44
Uofficielle kredsmesterskaber i padel i Midt- og Vestjyllands PI	48
Priser uddelt ved nytårsparolen i Østjyllands Politi	50

PI-Nyt

Nekrolog: Henrik Borris Jensen er her ikke mere	55
Badmintonafdelingen	
Henrik har slået sit sidste slag	57
Gymnastikafdelingen	
Julemanden kom på besøg til PI Puslinges juletræning	58
Velkommen til PI Juleoplevelse	59
Judoafdelingen	
Judokæmpere på tur i Europa og Danmark	60
Motionsafdelingen	
Års- & Juleafslutning i PI Motion	62
Stationsturneringen	63
Testmotionsløb 2023	65

Formand
Knud Stadsgaard

Næstformand
Jens Claumarch

Sekretær
Carsten Ekstrøm

Kasserer
Ole K. Jacobsen

FU medlem
Jesper L. Bangsgaard



HAR DU TRAVLT, MÅSKE LIDT FOR TRAVLT?

KRYDSFELT: WORK-LIFE-BALANCE OG RISIKO FOR MORALSK STRESS PÅ JOB OG HJEMME

2022 blev et travlt år, og 2023 bliver formentlig ikke mindre travlt. I mit 40 årige politiliv, føler jeg, at vi har fået mere og mere travlt, også selv om anmeldelsestallene er faldet, selv om vi har fået langt mere teknologi og senest robotløsninger, lavet utallige actioncards og vejledninger for at understøtte arbejdet, og ja, jeg startede ud med en Hermes 9, (for de ældre kolleger, som kan huske den), så ufattelig meget er sket siden da.

Flere af opgaverne i dag er ofte komplekse, IT-baserede og internationaliseringen gør, at vi har for få hænder til at løse dem i bund, og derfor er der risiko for moralsk stress, også selv om opgaverne naturligvis løbende prioriteres. Jeg tænker ikke, at du med god samvittighed kan svare ja til alle nedenstående fem spørgsmål, jeg kan i hvert fald ikke, og hvis heller ikke du kan, så revurder eventuelt din work-life-balance og tal med dine kolleger og leder om hvordan du minimerer risikoen for moralsk stress, der jo tillige er blevet et aktuelt emne på årets studiekredse.

Har du travlt på arbejde?

Har du travlt med karrieren?

Har du nok at se til på hjemmefronten?

Har du tid nok til træning?

Har du talt med dine kære i dag?

Vi har forskellige opfattelser af, hvornår livet balancerer. Ved at holde fokus, prioritere og planlægge det, du laver, og være mere bevidst om de til- og fravalg, som du træffer, kan du bedre få skabt balance i hverdagen. Stop op engang imellem og mærk efter, om du med dine prioriteter, ambitioner, muligheder og gøremål føler, at dit liv er i balance – trives du og har du det godt? Eller er der noget, som kan gøres anderledes?

Der findes flere måder at anskue dette krydsfelt på. Work-life - job og privatlivet - med alt hvad det indebærer skal hænge sammen og være i balance, så hermed nogle ideer/værktøjer til din inspiration:



REFLEKSIONSØVELSE OM, HVORDAN DU BRUGER DIN TID

Stil dig selv disse fire spørgsmål:

- Hvad bruger du din tid på i løbet af en uge?
Tænk generelt over, hvordan du kan øge din indflydelse over, hvordan din energi bruges.
- Hvad giver dig energi og overskud i hverdagen?
- Hvad er dine vigtigste mål, ønsker og prioriteter lige nu i forhold til, hvor du er i livet?
- Hvordan planlægger og prioriterer du dine gøremål?
Planlæg, hvordan du får tilstrækkeligt med overskud flest mulige dage hver uge.

SÆT DIG ET MÅL – SKRIV NED OG FØLG OP

Når du har svaret på spørgsmålene: Sæt dig et realistisk mål. Hvad er de tre vigtigste ting, som giver dig energi og overskud. Prioritér dem, og start med et mål allerede fra næste uge. Sæt det i kalenderen, og følg op ugen efter, og begynd med næste mål, hvis du er klar til det. Tag et skridt ad gangen i det tempo, som passer dig.

- **Mål 1:** Fx: jeg vil gerne udvise mere nærvær overfor mine børn ved at være fysisk sammen i mindst 30 minutter med dem hver dag – gerne straks efter arbejde.
- **Mål 2:** FX: Jeg må ikke tjekke arbejds-mails eller arbejdstelefon i bestemte tidsrum, og jeg vil prioritere nærvær med venner og familie.
- **Mål 3:** Jeg vil gerne fastholde motion som en del af min faste rutine, FX:
 - deltage i "tæl skridt kampagnen", og/eller gå 10.000 skridt 3-5 gange om ugen, og/eller
 - løbe 5 km 2 x ugen, og/eller cykle på arbejde, og/eller en for dig relevant disciplin – FX: holdsport.

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

Knud Stadsgaard

Kilde: Elementer fra Prescriba
(psykologisk rådgivning, forebyggelse og sundhed)



O-RINGEN

en oplevelse ud over det sædvanlige

TEKST og FOTOS Peter Wihan, Slagelse Politiidrætsforening

Første gang jeg hørte om O-Ringen var i forbindelse med min første deltagelse i Danmarks største orienteringsløb – Påskeløbene. Det var tilbage i 2013, og jeg var stadig en vårhare i o-sporten.

I 2019 blev det så for første gang min tur til at prøve kræfter med O-Ringen, verdens største orienteringsevent. Det var en fantastisk fin oplevelse, og derfor var vi heller ikke sene til at bestille billetter igen til året efter i 2020. Som bekendt kom der dog lige en lille virus i vejen, og den fortsatte godt ind i 2021.

Lysten og erindringen var derfor kommet lidt på afveje, da vi skulle til at pakke camperen til i år. Vi havde nok mest lyst til at køre sydpå og nyde solen og Alperne. Billetterne var dog ikke

O-Ringen foregår over 6 dage. 5 dage med løb og 1 hviledag. Hviledagen kommer dog sjældent i hu, for der er faktisk mange muligheder for at løbe denne dag også. I år var det oven i købet med en yderst sjælden mulighed for at løbe inde i IKEA's varehus mellem handlende og spisende.

lige sådan at få refunderet, så afsted skulle vi. Vi aftalte, at det skulle være 3 uger i Sverige, der skulle ende og kulminere med O-Ringen i Uppsala.

De første 2 uger vil jeg ikke berette om her, men dejlige gåture i mange store svenske skove opsummerer det meget godt, hvilket bringer os frem til Uppsala. Vi ankom søndag, dagen før O-Ringen skulle gå i gang og fandt hurtigt vores campingplads. Campingplads og campingplads var nok så meget sagt, for med 20.000 deltagere mindede det lidt om teltpladsen på Roskildefestivalen. Der var dog styr på sagerne, og da vi fandt vores område, var det med hilsener fra mange velkendte ansigter. Hans Åge Hvalsø Hansen (Fyns PI) overfor og masser af gode folk fra Odense Orienteringsklub ved siden af. Vi havde med vilje planlagt at sove i Odense Orienteringsklubs lejr med strøm og det hele. Her var der også flere, der næsten var jævnaldrende med Jonas



og Tobias. Naboen var familien Krabek, en skøn konkurrent til alle dagene.

Vi kom hurtigt på plads og gik den første rundtur på O-torvet (se tekstboks), så vi kunne finde frem og tilbage, inden det skulle gå løs tidligt om mandagen.

DAG 1

Som sagt måtte vi tidligt op, for vi havde første start før kl. 9. Der skulle cykles ud til stævnepladsen, og der var langt til starterne. Vi havde nok vænnet os til at sove længe, så det var lidt en omvæltning. Vi kom dog op og afsted til tiden, og snart var vi klar på stævneplad-

O-Torvet er egentligt bare et stort område midt i campingområdet, hvor handlende og andre interessenter har boder og forskellige ting til underholdning, mens de fortæller om events i udlandet eller promoverer lokale byer. Området er ret sjovt, for der er mange konkurrencer af forskellig art.

sen. Vejret var fint uden at være prangende, så det var super til en løbetur. Fordi vi var i første startgruppe, var der ikke så mange mennesker, da vi kom frem til stævnepladsen, og der var heller ikke så mange folk i skoven. Peter, Tobias og Jonas havde ikke deres bedste dag, men kom dog igennem.

Helle virkede noget mere tilfreds med kortet og banerne. Generelt var kortet meget detaljerigt, og vi var mange i Odensegruppen, der kæmpede med at holde kortkontakten og ikke blive væk. Det kostede mange af løberne mange og lange bum på mere end 10 minutter. Det var også at se på resultatlisten, hvor Peter og Jonas lå under middel, mens Tobias lå 15 og Helle nr. 21. Efter løbet badede vi på pladsen, inden vi cyklede retur og kiggede videre på O-torvet. Drengene skulle lige prøve Bagherralabyrinten (se tekstboks), og der var også stadig rigtigt mange ting, som man kunne vinde eller få, med et minimum af indsats. Herefter var der lidt ro på et par timer, inden vi langsomt gjorde klar til aftenen. Peter cyklede ud og handlede, og der blev lavet mad. Vi fik snakket lidt med de andre og aftalte fællesspisning næste dag. Dagens bum og problemer blev også lige vendt. Da vi havde spist, havde vi egentligt ikke så meget mere energi og så i stedet film, indtil det var tid til at sove. Selvom vi var i anden startgruppe på dag 2, kunne vi kun sove 1 time mere, så det var med at komme i seng i nogenlunde god tid.

DAG 2

Oppe igen fik vi gjort klar med morgenritualer, og snart hoppede vi i tøjet og ud på cyklerne. Det skulle foregå samme sted på dag 2, så vi kendte vejen de ca. 6 km. Der var denne morgen lidt flere mennesker på pladsen, og vejret så faretruende ud fra morgenstunden. Det havde allerede regnet en del om natten, og mens vi tog tøj på, men vi tog chancen og håbede på, at det blev mere stabilt. Vi var i den grad heldige, for kort inde i løbet var vejret faktisk ualmindeligt godt. Vi kom alle igennem turen, men igen havde især Peter og Jonas svært ved at holde kortkontakten. Tobias derimod gav den fuld gas og løb noget overraskende med sejren. Det er meget sjældent, at en dansker kan bryste sig med 1. pladsen i præmieklasserne. Fedt! Vi havde ikke taget badetøj med, da vi forventede dårligt vejr, så kort efter turen var vi på vej retur til campingpladsen på cykel. Her slappede vi lidt af, inden vi løb Bagherralabyrint igen. Dernæst fik vi klaret lidt indkøb, inden vi skulle have fællesspis-

Bagherralabyrinten er en sprint konkurrence inde i en stor labyrint. Det kræver maksimal fart og fuld koncentration at klare de egentligt få poster i et højt tempo uden at miste forbindelsen til kortet.

Der er 2 labyrinter, der er ens, så man løber lige op mod en modstander og vinderen går videre.

ning. Vi var 22 i lejren + nogle ekstra folk, der ikke var med til spisningen. Børnene lagde ud, og derefter hyggede de voksne med rødvin og snak. Dag 3 var i princippet en hviledag, så vi kunne nyde lidt ro. Der var dog planlagt en aktivitetsdag, hvor der skulle løbes sprint i IKEA. Flere havde købt billet, men vi havde misset tilmeldingen og kunne derfor ikke stille rigtigt til start. Det var mega ærgerligt, men der var intet at gøre. Vi fik dog aftalt, at Jonas skulle skygge 8 årige Marius, og imens kunne Helle, Tobias og far handle. Vi gik sent i seng, men klar til en spændende dag 3.

DAG 3

Vi kunne i princippet sove længe, da Marius og familien Krabek først skulle løbe i IKEA kl. 14. Vi ville dog gerne op til Bagherralabyrinten, hvor der var en ny konkurrencedag. Begge drenge havde brudt koden og havde efterhånden fået rigtigt godt styr på labyrinten, selvom den ændrede sig fra dag til dag og fra løb til løb. De lå derfor begge højt placeret til hver løb, og denne onsdag nåede Tobias i semifinalerne. Det var sku meget godt klaret, for der var mange på banen, og han slog jo så også storebror, der er en mere inkarneret o-løber. Nerverne stak dog af i semifinalen, og han fik ikke startet ordentligt og mistede orienteringen helt derefter. Nå øv! Vi skyndte os derefter op på cyklen og cyklede mod byen. Der var lidt skyer, og det var ikke særligt varmt. Vi fandt dog IKEA, og Marius stod klar med familien. Jonas havde fået en lille fan der, og det var klart Jonas, der skulle skygge. De fór snart afsted. Peter forsøgte lidt halvhjertet at finde en sælger af kort, men det var umuligt. Til sidst lånte han Nicolejs kort og kunne tage en tur uden tidtagning. Det betød nu heller ikke noget, for det var oplevelsen vi kom efter. Fedt! Det var mega sjovt, og kort efter fik Tobias en tur med Ludvig på 5 år. Jonas kom i mål med Marius, og nu ville Jonas også have en tur, og denne gang med Marius i hælene. Alle hyggede sig, og vi sluttede hele gildet af med hotdogs i kantine. Derfra cyklede vi ind i byen og så slottet og kirken. Der var også godt gang i den derinde, for eliteløberne havde et løb på



vores hviledag. Vi kiggede lidt rundt og heppede lidt, men Helle var blevet godt mør, og vi cyklede snart hjemad mod campingpladsen. Her var der tid til lidt ro, inden vi så film og slappede af med blandt andet Ludvig og Marius, der sammen med deres storebror og flere andre børn, efterhånden var blevet fast inventar i camperen.

DAG 4

Endnu en dag med løb startede i strålende sol. Det var nu blevet rigtigt varmt, og vi skulle starte lidt sent. Der var til gengæld noget længere ud til stævnepladsen på dag 3, så vi hoppede på en bus, da alle var klar. Den kørte os de 9 kilometer frem, og vi kunne nu se, at der var rigtigt mange mennesker på pladsen. Vi opgav derfor også at sludre og gik kort efter mod starterne, selv om vi var fremme i vældig god tid. Der var til gengæld ret langt ud til selve startstedet, så vi kunne nyde skoven og den gode stemning. Tobias' selvtillid havde fået et godt boost, og han var overbevist om, at han kunne vinde samlet. Vi andre troede ikke rigtigt på det, for han lå nu 10 minutter efter på en 5. plads. Han kom dog godt afsted, og det samme galt for alle andre. Vi var dog noget nervøse, for det var ikke gået fantastisk de første dage, og skoven var svær igen. Det gik heller ikke optimalt for nogen af os. Faktisk var alle lidt utilfredse, da de kom i mål, selvom Peter havde forbedret sig og samlet have overhallet Nicolej, som han kæmpede internt imod. Tobias havde også kæmpet lidt, men endte nu alligevel på en 4. plads. Heldigt for ham var der dog andre foran ham, der havde fejlet mere, og han manglede nu kun 6 minutter til 1. pladsen og lå samlet nr. 4. Vi hoppede straks herefter på en bus, og snart kunne vi slappe lidt af i campen. Vi fik badet og gik igen til Bagherralabyrinten. Tobias var dog lidt sløj og slappede af. Det gav nok

Jonas et boost, og han endte nu i semifinalen, hvor han heller ikke kunne holde hovedet helt koldt, og lige akkurat blev slået af modstanderen. Pokkers! Nå skidt. Vi hyggede videre, og der blev skrevet dagbog og set film, mens maden blev spist og dagens strabadser blev vendt med de andre danskere i lejeren. Snart var det blevet sovetid på ny.

DAG 5

Igen var startstedet rykket nogle kilometer, og vores starttider var nu de sidste i de 4 grupperinger. Vi skulle derfor sent afsted og sov længe. Da vi endeligt var klar, var det igen på cykel ud til starten. Her var stort set alle samlet, og cykelparkeringen lignede noget fra en større kinesisk provinsby. Der var virkelig mange og man skulle lige huske, hvor man satte sin jernhest. Vi fandt dog de andre, og snart efter gik vi mod starten. Alle var spændte og lidt nervøse, for det havde som bekendt ikke været let hidtil. Vi kom da også alle afsted, men nu var der forbedringer at spore. Hvis vi starter med Tobias, så fløj han gennem banen i fantomtid og en flot 1. plads. Peter kørte også meget sikkert igennem og avancerede en del. Jonas havde ligeledes fundet nøglen til kortet og lavede et super flot løb. Så var der lige mor, der nu var begyndt at fejle lidt efter et par gode ture hidtil. Nå ja! Vi kunne jo ikke alle være heldige. Glade for resultaterne skyndte vi os tilbage på cyklen og hjemad. På vejen var der dog is og drikkeelse. Jonas og Peter gik straks til Bagherralabyrinten, for det var sidste dag med konkurrence, og han havde fået blod på tanden. Tobias var igen mest til lidt ro efter et flot gennemløb i skoven. Jonas lavede igen rigtigt flotte tider i kvalificeringen og røg videre som 2'er. Fedt. Semifinalen fik han sørme også vundet, selvom det var en smal sejr. Således kom han i finalen, hvor han skulle møde en anden dansker. Det gik dog

Start og mål ved IKEA



Jonas får endelig en medalje i labyrinten



Tobias stempler målpост i labyrinten



Tobias skygger lille Ludvig Krabek



Kvintetten gør sig klar (artiklens forfatter til venstre)



Massiv fremmøde til præmieoverrækkelsen



ikke, og 2 pladsen måtte vi nøjes med, men den gav da en fin T-shirt. Derfra skulle vi igen til præmieoverrækkelse med Tobias, der indkasserede endnu en fin O-ringens medalje. Han havde nu også fået flettet en fin krans til hovedet, hvilket åbenbart er tradition i Sverige. Så var det spisetid og alle var godt trætte, for varmen havde været styg, og det havde været endnu en lang dag med løb og flere løb. Vi hyggede med Marius, Ludvig og familien Krabek, inden vi faldt i søvn i ækvatorlignende grader. Vi sov deraf heller ikke super.

DAG 6

Så var det pludselig blevet sidste dag, og der var jo lidt trist. Det var samtidig tid til jagtstarter, men det var nu kun Tobias, der på nogen måde blandede sig i den del, da han nu lå 2'er 3 minutter efter nr. 1. Han var derfor også rigtigt nervøs, og det var vi andre faktisk også på hans vegne. Vi cyklede igen til starten, og igen var det bagende varmt. Helle havde tyvstartet lidt, så hun var sikker på at se drengene løbe i mål, mens Jonas og Peter havde faste starttider. Helle havde igen lidt knas på turen, men var tilfreds, da hun kom i mål. Peter kom igen flot igennem og følte i den grad også, han havde regnet korttegneren ud. Nicolej var nu også hele 1 time og 2 minutter efter Peter i det samlede regnskab. Så var det Tobias tur, og han fløj afsted. Han berettede bagefter, at han meget hurtigt indhentede nr. 1 på banen, og nu så det jo godt ud. Men! Derfra gik der nok nerver i det. De fejlede i hvert fald begge på vej mod post 4 og brugte lang tid der. Tobias fortsatte derfra ud i et nyt bum, og snart var han igen 3 minutter bagud, og dette kunne ikke hentes. Heldigvis kunne han holde yderligere modstandere bag sig, og han løb derfor i mål som nr. 2 i det samlede klassement. Flot! Trods alt! Jonas havde ligeledes en fremragende tur og gennemførte

i et vildt højt tempo. Han måtte dog bare sande, at svenskerne også var meget gode, og der var stadig langt til 1. pladsen i Herre 16. Vi kørte derefter hjem på cyklerne og gik i bad. Tobias skulle til den store præmieoverrækkelse, og vi havde bestilt bord til de 28 danskere fra vores lejr på en restaurant bagefter. Det var en super fin overrækkelse, og Tobias var stolt, selvom det ikke blev til 1. pladsen. Vi pakkede derefter vores camper, for vi havde faktisk også lidt travlt med at komme hjemad. Da alt stod klar, gik vi ud og spiste. Det var på O-ringstorvet, og maden var desværre meget cafeteriaagtigt, men det var da hyggeligt. Kort efter begyndte diskoteket til alle de unge, og Jonas og Tobias havde købt indgang. Jonas syntes nok det var lidt kedeligt, men Tobias hyggede sig gevaldigt med de andre fra lejren. Herligt. Da han langt om længe var brændt ud ved 22.30 tiden, sagde vi pænt farvel og kørte mod Danmark. Der var dog 864 km, så allerede efter 275 stoppede vi for natten. Først dagen efter ramte vi hjemmet i Langeskov.

SLUT

O-Ringen var igen en fantastisk oplevelse, og jeg håber vi kan vende tilbage. Det bliver dog næppe i 2023, da løbet er rykket en hel del kilometer mod nord, og camperen derfor ikke længere er en ret oplagt mulighed. Til gengæld skal løbet være ved Smålandskysten i 2024, og det er ikke langt fra Danmark. Jeg håber således, at denne lille teaser kan lokke nogle af vores friske politifolk ud af busken og med til Sverige og verdens største orienteringsevent.

Tak fordi du læste med.

BADMINTON PÅ TVÆRS

TEKST og FOTOS Erik T. Hejlesen, Kolding PI

Et nyt koncept så dagens lys, da DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) i samarbejde med Kolding Politiidrætsforening valgte at lave en turnering, hvor en lokal klub også blev inviteret.

Det var i første omgang på forsøgsstadiet, og der var derfor tale om en lille turnering for at se, om det var et koncept, der kunne holde.

Til trods for lidt afbud i sidste øjeblik stillede 13 deltagere klar tirsdag den 20/12-22. Der blev spillet i 2 rækker, og der viste sig at være meget lille niveauforskel i begge rækker. Dette gav udslag i rigtig mange tætte kampe, hvor alle fysiske og mentale ressourcer måtte tages i brug.

Der blev ikke holdt igen fra de lokale klubber, når de skulle spille mod en politimand.... nærmere det modsatte. Dette til trods for en kommentar, som kunne vidne om en eller anden form for ærefrygt..... "WOW, tænk at ha' en mailadresse, hvor der står politi!"

Til trods for denne kommentar fra den lokale klub, stod selv-samme person øverst på podiet i double (i Motionistrækken), og tog ligeledes en 2. plads i single, hvor hans doublemakker tog 1. pladsen.

Men for at understrege det tætte niveau, så fik guldvinderne eksempelvis hård modstand af politikredsens generalsekretær Ole K. Jacobsen, samt hans makker, den badmintonrutinerede Mette Hersnap-Hansen begge fra PI København. I deres andet sæt

blev cifrene 30-28 (30 point er det man maksimalt kan spille til i badminton, men det ses MEGET sjældent, at det når der til). Så nok stod Kasper Nielsen og Victor Rosenborg-Larsen øverst på podiet, men de havde sørme også kæmpet for det.

I den anden række (øvede-rækken), var der tale om spillere, som havde lidt mere badminton erfaring, og her var der også fine og tætte kampe. Double-vinderne Mikkel Schou-Nygaard og Kristian Nielsen, fra den lokale klub, formåede dog alligevel med stabil og sikker indsats, at slå alle deres modstandere, og derved løbe med guldet i doublerækken.

I singlerækken var det dog politiet, som dominerede, og i finalen skulle Jesper Corydon fra Kolding PI møde Erik Hejlesen ligeledes fra Kolding PI. Det blev en lidt rodet kamp i 3 sæt, hvor begge spillere lavede lidt for mange dumme fejl. Om det var guldfeber-nerver eller træthed vides ikke, men uanset hvad så viste Jesper Corydon sig stærkest til at håndtere det, og kunne derfor sejrsløfte armene i 3. sæt, da Erik Hejlesen, meget kendetegnende for hans spil i den kamp, skød bolden en halv meter ud af banen ved stillingen 20-14.

Vinderne blev hyldet ved præmieoverrækkelsen, og der var ligeledes en lille gave til alle de deltagende. Således sluttede et hyggeligt og velafviklet stævne, men dagen var dog ikke helt forbi. Der var nemlig vanen tro arrangeret en kammeratskabs-aften. Her blev det til hyggeligt samvær, fulgt op af lækker mad og drikke.



NÅR UD



Startområdet

HVIS MAN VIL GENNEMFØRE ET MARATON I ET EKSTREMT KLIMA, ER DER MANGE TING DER MAN MED ET LETTELSENS, STOLTHEDENS OG GLÆDENS SUK KAN KRYDSE MÅLSTREGEN.

TEKST og FOTOS Lars Petersen og Gutti Harryson, Grønland PI

Gutti og jeg (Lars) startede hos Grønlands Politi i Nuuk i starten af 2022 som anklagere.

Vi kendte ikke hinanden i forvejen, men da Gutti en dag spurgte, om jeg også havde tænkt mig at løbe "Arctic Circle Marathon", så vidste jeg, at vi ville komme til at kende hinanden rigtig godt.

"Arctic Circle Marathon" finder sted den sidste lørdag i oktober. De 42 kilometer starter et par kilometer fra Indlandsisen, hvorefter man løber hen til isen og løber 6-7 km på isen for herefter at løbe de sidste ca. 30 km på grusvejen tilbage til Kangerlussuaq.

Der er ca. 75 kvinder og mænd der løber maraton løbet. Af de ca. 75 løbere er det ca. halvdelen, der både løber en hel maraton den ene dag og en halv den næste dag. Det kaldes en "Polar Bear".

Vores forberedelser startede ca. 8 måneder før løbet. Gutti var meget systematisk. Han holdt sig punktligt til et fastlagt løbeprogram med 3 ugentlige løbeture, inkl. en lang løbetur, som

blev længere og længere som tiden nærmede sig løbet. Jeg var også systematisk og fulgte egentlig den samme fremgangsmåde som Gutti. Dog ikke efter et fastlagt program.

Da vi meldte os til løbet i april, tænkte vi: "Ja, ja det er stadig langt ude i fremtiden – gad vide om den dag kommer?" Da vi købte flybilletterne i starten af august, tænkte vi endnu engang: "Ja, ja løbet er stadig langt væk – gad vide om dagen kommer?"

Da vi sad ude i lufthavnen om torsdagen 2 dage før løbsdagen, tænkte vi: "Ja, ja løbet er stadig langt væk – gad vide om Air Greenland og vejret vil tillade os at løbe?" Det var stormvejr og alle flyvninger fra Nuuk var aflyst - også om fredagen....Farvel Arctic Circle. Vi snakkede om at løbe en maraton i Nuuk om lørdagen. Al vores opsparede træning skulle ud af kroppen. Fredag aften fik vi at vide, at maraton løbet var flyttet fra lørdag til søndag. Ud til Nuuk Lufthavn tidligt lørdag morgen og håbe på to afbudsbilletter på en af de fem flyvninger til Kangerlussuaq den dag.

HOLDENHED BELØNNES

Pludselig blev vores navne råbt op og efter næsten 6 timers ventetid sad vi i flyet til Kangerlussuaq og kunne sige til hinanden: "I morgen kommer dagen..." Og den kom....

Godt påklædte gik vi kl. 07.00 de 2 kilometer fra vandrehjemmet i Kangerlussuaq til opsamlingsstedet, hvorfra vi i busser skulle køres til startlinjen. En køretur på ca. 1 1/2 time. Vejret var fint. Næsten vindstille, klart vejr og ca. 7-8 graders frost. Og så var vi der pludselig - ved startlinjen og der var 1 minut til startskuddet lød.

Tankerne gik gennem hovedet på os: "Havde vi forberedt os godt nok, havde vi nok tøj på, ville vi komme til at fryse, ville vi overvinde det utroligt kuperede terræn tilbage til Kangerlussuaq og hvordan ville det være at løbe på Indlandsisen?"

Startskuddet lød. Vi var i gang, ikke flere bekymrende tanker. Al energi skulle nu koncentreres om at gennemføre løbet. Tænke positivt og overvinde de fysiske og psykologiske smerter, som vi vidste ville komme senere i løbet.

Ja, vi havde forberedt os godt nok. Vi lagde ud i et forsigtigt tempo vel vidende, at trods overskud og rigeligt med kræfter de første mange kilometer, så begynder et maraton sådan rigtigt først efter de 30 km.

Nej, vi kom ikke til at fryse. Vi havde rigeligt med tøj på. Halse-disse, hue, handsker, to par lange løbebukser og 4 lag på overkroppen. Efterhånden som løbet skred frem, kunne vi smide noget af tøjet ved nogle af depoterne.

Ja, vi overvandt det kuperede og glatte terræn tilbage til Kangerlussuaq. De første ca. 21 kilometer løb vi med pigge på løbeskoene. De var en stor hjælp i den første halvdel af løbet, hvor terrænet enten var glat eller dækket af sne. På den sidste halvdel kunne vi smide piggene, idet forholdene gjorde det OK at løbe uden.

Og ja, det var en fantastisk, storslået og næsten uvirkelig oplevelse at løbe på Indlandsisen. Rent løbeteknisk var det rigeligt "kun" at løbe ca. 7 kilometer. Der var huller, meget glatte og snefyldte steder og også stejle isskråninger som skulle forceres.

Pludselig så var den der, dernede forenden af grusvejen, bygden, som vi aldrig troede, vi skulle blive så glade for at gense. Kangerlussuaq med den forjættede målstreg.

Vi gjorde det: Vi gennemførte et maraton og et helt specielt et af slagsen. Da vi løb over målstregen, var vi lettede, enormt stolte og udstrålede en glæde, som næsten fik os til at glemme vores kroppes smerter.

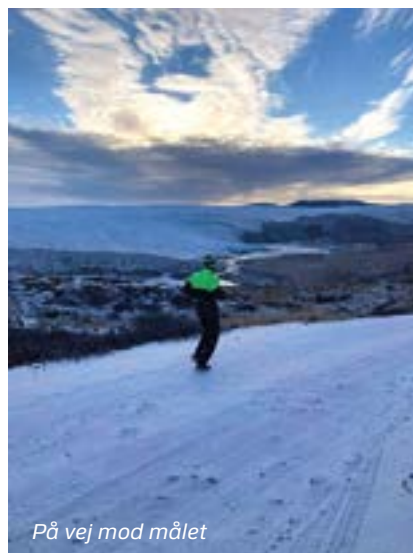
SKAL LYKKES FØR

ER VI MON KLAR TIL EN "POLAR BEAR" I ÅR???

- MÅSKE, MAN VED ALDRIG?



På Indlandsisen



På vej mod målet



Lars og Gutti
- trætte og meget tilfredse



Artiklens forfatter gør klar til næste kast på bowlingbanen.



Søren, Ricky, Charlotte og Michael på banerne. Det forlyder, at Michael måtte have hjælp til at rejse sig op, men denne oplysning kan ikke verificeres. Michael udtaler sig ikke.



Ricky, Henriette, Ellen og Mogens.



Arno forsøger sig, mens Lisbeth og Susanne beundrende ser på.



Nikolaj kan ikke rigtig beslutte sig for hvilken kugle han vil bruge, mens Michael ser tilfreds ud og Nadia gør sig klar.

Grænsekontrollenheden gik til bowling

AF Robert Hansen, Billund PI
FOTOS Lise Nielsen, Billund PI

At forene det sociale aspekt med det sportslige er som at slå 2 fluer med et smæk. Arbejdspladens medarbejdere er blevet rystet godt og grundigt sammen, og alle får rørt sig ganske betydelig meget – for nogens vedkommende noget mere end i det daglige. Og mon ikke flere var godt ømme i arme og ben dagen efter?

Således slog Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn netop det berømte slag, og fik forenet det sportslige med det sociale og hyggelige for over 30 af politiets ansatte. Vores årlige "ryste sammen tur" blev i år afviklet på bowlingbanerne i Vejle, hvor en kombination af bowlingresultaterne og nogle efterfølgende konkurrencer, endte med, at Charlotte, Kent og Kenneth blev stævnets holdvindere.



Der skal afholdes Nordiske politimesterskaber i maraton i Estland den 10. september 2023. Der skal muligvis også afholdes Europæiske politimesterskaber i atletik i perioden fra den 28. – 31. august 2023. Politimesterskaberne er planlagt til at foregå i Tjekkiet. Det er langt fra alle discipliner der dystes i, men vi hører gerne fra alle, der har interesse i at deltage.

DPIF SØGER ATLETER



Derfor søger Atletikudvalget kandidater, der ønsker at komme i betragtning til politimesterskaberne, enten maraton, atletik eller begge dele.

Vi vil meget gerne høre fra dig, og om hvilket niveau du er på lige pt. og forventninger til dine resultater i 2023.

Der er nogle krav for, at man kan deltage, men tøv ikke med at skrive til os, så skal vi nok underrette jer, om I honorerer kravene, eller om der skal mere træning til.

Vi håber snarest, at høre fra jer, der kunne være interesseret.

Henvendelse kan rettes til Atletikudvalget
msj004@politi.dk, hjb002@politi.dk, tkl002@politi.dk

God træning og sportslige hilsner

Morten, Hans Jørgen og Torben
Atletikudvalget i DPIF

Indstilling til Ildsjæleprisen

Fra Politiets Idrætsforening Aarhus vil vi gerne indstille Ditte Kennum til modtagelse af Ildsjæleprisen.

Ditte har gennem de sidste 14 år været en særdeles markant person i Volleyball under DPIF.

Hun var idemageren og den bærende kraft bag de første Landsmesterskaber Mixvolley i 2008 med tæt ved 200 deltagere. Et mesterskab, som blev til da DPIF mere eller mindre havde opgivet at afholde volleystævner i både herre- og damerækken.

Landsmesterskabet er sidenhen blevet til et Dansk Mesterskab.

Da Politiets Idrætsforening Aarhus i 2011 afholdt NPM i Volley, var Ditte den bærende figur. Hun bidrog også her med sin store viden om sporten, hvilket var medvirkende til, at stævnet blev afviklet med høj kvalitet. Hun har flere gange arrangeret DPM i volley, senest her i 2022 med 16 deltagende hold.

Ditte har gennem sin karriere været en fast del af Politi Landsholdet i Volley, ligesom:

- Hun blev valgt ind i PI Aarhus bestyrelse på generalforsamlingen i 2008 og har siddet der siden. - -
- Hun de seneste mange år har været medlem af volleyballudvalget under DPIF, og været den drivende kraft i udvalget.

Ud over sit sportslige høje niveau, besidder Ditte også nogle helt særlige sociale evner. Hun formår at samle folk omkring sig og får alle til at smile med sit venlige væsen. Hun er altid klar på at give en hjælpende hånd. Hun er en fast deltager, som hjælper og løber, når PI Aarhus inviterer til DHL stafetten.

Kort sagt Ditte er en Ildsjæl.

På vegne af Politiets Idrætsforening Aarhus

*Jesper Ginnerup
Kasserer*

PI
AARHUS



Ildsjæleprisen 2022

AF Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

Som det jo nok er mange bekendt, er Ildsjæleprisen indstiftet af Politidirektørforeningen. Forslag til modtagere af Ildsjæleprisen kommer derimod fra alle Danmarks politifolk, hvor forslagene så behandles af Dansk Politiidrætsforbund. Efterfølgende vil Politidirektøren i den kreds, hvor modtageren er tjenestegørende, overrække prisen til vedkommende.

Dansk Politiidrætsforbund vil hermed rette en stor tak til Politidirektørforeningen for den store opbakning og interesse, som politisporten oplever fra Politidirektørforeningen.

I skrivende stund, her et par timer før deadline, er alle 3 modtagere af prisen fundet, men ikke alle modtagerne er endnu bekendt med, at de har modtaget prisen. Derfor er det kun Ditte Kennum fra Aarhus PI, som nævnes her.

Ditte Kennum fik i begyndelsen af januar måned overrakt prisen af politidirektør Kirsten Dyrmann ved Østjylland Politis nytårspare.

Danske politimesterskaber i 7-mands fodbold





Randers PI dansk politimester i 7-mandsfodbold



Vejle PI's hold



Vestegnen PI kvinder dansk politimester i 7-mandsfodbold



TEKST og FOTOS Daniel G. og Jonas Vangsgaard, Horsens Politidrætsforening

På en halvkold, men tør septemberdag blev der afholdt Danske politimesterskaber i 7-mands fodbold for kvinder og herrer. Politimesterskabet blev afholdt i Horsens ved banerne tilhørende Stensballe IK.

Der var lagt i kakkellovnen til en spændende dag, hvor mange af politikredsene var repræsenteret til en kamp om, hvem der kunne kalde sig det bedste politifodboldhold for henholdsvis herrer- og kvinder. Efter flere års udskydelser af turneringen pga. corona var dette års politimesterskab i fodbold helt specielt, idet hele 14 herrehold og 5 kvindehold havde taget turen til det østjyske.

Det var glædeligt at se så mange tilmeldte hold, og det stod klart, at politimesterskabstitlen betød meget for de enkelte hold, for der blev gået til stålet. På kvindesiden var det PI-København, som kunne kalde sig vinder af politimesterskabet efter at have udryddet alt modstand i kvindepuljen. Det blev til lutter sejre i deres pulje, og da turneringsformen var lige som en "liga", så kunne de fortjent kalde sig dansk politimester i 7-fodbold 2022. Et kæmpe stort tillykke.

På herresiden var det Randers PI, som efter en tæt og dramatisk sejr mod Vestegnen PI i finalen (1) som kunne kalde sig dansk politimester i 7-fodbold 2022. Et kæmpe stort tillykke ligeså.

Der blev talt omkring at politimesterskabet i 7-mands fodbold næste år, skal afvikles over to dage under forudsætning af, at der også er tilstrækkelig mange tilmeldte hold. Dette vil kunne afhjælpe alt for trætte ben til sidst i turneringen, og samtidig vil man kunne afholde en kammeratskabsaften på 1. dagen. Lad os se hvad det bliver til næste år.

Tak til alle, der hjalp til med afvikling af turneringen, ingen nævnt ingen glemt og ikke mindst tak til alle de hold, som brugte deres fritid på at spille fodbold sammen med deres kollegaer.

Vi glæder os til næste år.

Så åbnes der for tilmelding til **DANSKE POLITIMESTER**

GLÆD JER!

**DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I LANDEVEJSCYKLING
DEN 27. OG 28. JUNI 2023**

**NORDSJÆLLAND/STORKØBENHAVN
TT OG LINJELØB**

ARRANGØR: RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

TILMELDINGEN ÅBNER 1. MARTS 2023 OG
KAN TILGÅS VIA VORES HJEMMESIDE
WWW.RPIF.DK

SKABER I CYKLING



AF Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening
FOTOS Arkiv fra de Europæiske politimesterskaber i landevejscykling og DPIF arkiv

Rigspolitiets Idrætsforening er arrangør af de Danske politimesterskaber i landevejscykling 2023. Vi har anstrengt os ekstra meget for at skabe et brag af et politimesterskabsstævne op til sommerferien og inden Tour de France starten. I forhold til rutevalg leder vi i skrivende stund (ultimo januar) efter en spændende, men også 'menneskelig' rute, som kan tiltrække rigtig mange af vores cykeltossede kollegaer fra alle politikredsene, Færøerne, Grønland og Rigspolitiet, uanset hvilket niveau de har.

Husk at alle ansatte i politiet kan tilmelde sig til politimesterskabsstævnet.

ÅBEN KLASSE

Yderligere laver vi i år en 'åben' klasse, hvor civile uden for politiet får mulighed for at køre cykelløb på reguleret rute og med TO og MC Marshals på ruten. De starter i én klasse for sig, som er aldersinddelt i

forhold til præmier og resultatlisten. Så tag blot din nabo og træningsmakker med til de Danske politimesterskaber i 2023.

ENKELTSTART

Den 27. juli 2023 med 1. start kl. 14.00, spisning, præmieuddeling og socialt samvær fra kl. 17.00.

LINJELØB

Den 28. juli 2023 med 1. start kl. 10.00, spisning, præmieuddeling og socialt samvær fra kl. 14.00.

PRÆMIERÆKKE FOR MERE END 25.000

Vi har besluttet til DPM at uddele gaver for et større beløb, således der bliver noget at kæmpe om for rigtig mange af de delta-gende ryttere. Vi har nemlig også udvidet præmierækken ud over medaljerækken og supplerer med mange lodtrækningspræmier, og naturligvis er der blomster med bånd til alle vinderne.

Mindeløb for Bjarne Vibe Djernæs



tradition for ældre og nye kollegaer i forbindelse med årsdagen for ulykken. Mindeløbet blev traditionen tro indledt med en skål med Bjarne, inden orienteringskortene blev udleveret og mindeløbet skudt i gang, så alle mand i Bjarne's ånd kunne begive sig ud i skoven.

Mindeløbet giver os en gang om året tid til at minds en fantastisk kollega, samt kigge hinanden i øjen og minde hinanden om, at vi skal værdsætte og nyde hver eneste dag.

Grundet ustadigt vejr var det efterfølgende arrangement flyttet fra skoven ved Fusingø Sø til Randers politigård, hvor mindeløbets deltagere deltog i den efterfølgende spisning.

TEKST og FOTOS Rasmus Hvarre, Randers PI

Vi, Randers Politidrætsforening og Randers Politis Personaleforening, støttede og deltog fredag d. 9 september 2022 i mindeløbet for vores afdøde kollega Bjarne Vibe Djernæs, der mistede livet under tjeneste den 7. september 2018.

Der var igen i år samlet knap 50 kollegaer, børn og hunde i skoven ved Fusingø sø for at afholde mindeløb til ære for Bjarne. Mindeløbet er nu blevet en fast





Elite mixdouble finale

DANSKE POLITIMESTERSK

AF Erik T. Hejlesen, Kolding Politiidrætsforening
FOTOS Mette Kloster og Mette Hansen-Hersnap, PI-København

DPM i badminton 2022 blev til stor fornøjelse afholdt i en god gammeldags hal kun lavet til badminton. Mod alle forventninger, nu når Coronaens greb var sluppet lidt, blev det desværre kun til cirka 70 deltagere mod de vante 100-120 deltagere. Dette skulle dog ikke ødelægge stævnet, og 5 ud af 13 kategorier blev afviklet som puljer, hvilket gav flere kampe til de deltagende. Alle mødte op med konkurrencegenet helt uden på trøjen, og ingen gav unødige point væk til modstanderen.

Alle rækker (Elite-, Mester-, A-, dame- og veteranrækken) havde som vanligt masser af ligeværdige kampe samtidigt med masser af hygge på og uden for banerne. På første dagen blev der spillet de indledende kampe, hvilket i sidste ende skulle ende med at finde alle semifinalisterne til dagen efter.

LAD OS STARTE MED DAMERNE FØRST

I damerækken/single var der 16 tilmeldte, hvor 4 kendinge fik sig spillet videre til semifinalerne dagen efter. Lad os sige at nogen brugte flere kræfter end andre på at komme der til.

I damerækken/double var der 3 puljer, hvor vinderen af hver pulje gik til en finalepulje dagen efter. De fleste kampe blev afgjort i 2 sæt, men et par enkle kampe måtte ud i 3 sæt.

I A-rækken herresingle var der 32 tilmeldte og her i blandt en masse kendinge. Allerede fra de første 2 runder var der masser af 3-sæts kampe, og kampene var generelt tætte. I A-rækken var der flere tidligere mesterrækkespillere og også veteranspillere, så det var en blandet landhandel, men alle kæmpede nærmest med livet som indsats.

I A-række herredouble var historien den samme, og nogle af de samme navne som i single, gik ligeledes videre til final dagen i double.

I mesterrække herresingle var der tale om en forholdsvis lille gruppe med kun 7 deltagere. Et enkelt nyt navn havde indfundet sig efter en lang pause fra badminton. Han viste flot spil, men måtte dog se sig slået inden finale dagen.

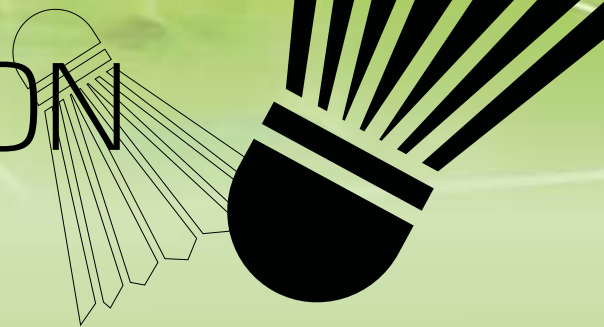
I mesterrække herredouble var der 5 par. Det var tætte kampe, men udfaldet var nogenlunde som forventet.

I eliterækken var der et enkelt afbud i herresingle, hvorved den ene pulje var hurtigt overstået. Den anden pulje var til gengæld meget jævnbyrdig og bestod KUN af 3-sæts kampe. Så man må sige, at vinderen af dén pulje virkelig måtte kæmpe sin sag for at komme til finalen.



Elite mixdouble finale

ABER I BADMINTON



Da sidste kamp var afgjort på førstedagen, tog spillerne glade og trætte hjem til deres overnatningssted for senere, at skulle mødes på Dokken, hvor deltagerne fra håndbold, skydning og bordtennis også ville indfinde sig til kammeratskabsaften. Aftenen forløb med underholdning, god mad og en bar med lidt godt til ganen.

Til trods for en god kammeratskabsaften, hvor nogen havde givet den mere gas end andre, gav finaldagen ingen "sure opstød" (i hvert fald ikke mig bekendt). Der blev igen hygget, og spillet badminton på et højt niveau, selv om enkelte måske var lidt trætte oven på gårsdagens strabadser.

I damerækken single kunne Line Frost trække sig sejrsglud ud efter en overbevisende sejr over Malene Espersen.

I damerækken double var alle kampene tætte, men endte med, at Line Frost og makker Lise Hansen kunne række armene i vejret som vinder af finalepuljen.

I A-rækken herresingle kunne Jesper Larsen lade sig hylde som vinder, og han var også med i A-rækkens vinderdouble sammen med sin makker Lars Nielsen. Dette med 8 gode kampe i baggagen.

I veteran herresingle var der desværre kun 4 deltagere, men én måtte trække sig pga. en skade. Derfor måtte Jesper Larsen, som lige havde vundet A-række single og double, spille en hård kamp mod Søren Kromose for i finalen, at kunne møde Erik Hejlesen, som på letteste vis uden kamp, var gået direkte til finalen. Finalens 1. sæt bar præg af et godt match i niveau, men i 2. sæt begyndte kræfterne at slippe op hos Jesper. Dette måtte siges at være forståeligt, grundet de 8 kampe i A-rækken. Dette var Erik Hejlesen ikke for fin til at udnytte, og kunne derfor række hænderne i vejret som mester i veteran single.

I veteran herredouble blev alle kampe spillet i én pulje. Det må her siges, at de tidligere elitespillere Ole Larsen og Brian Rasmussen, simpelthen bare var en for stor mundfuld for de andre deltagere. De 2 gamle garvede elitespillere kunne uden det store ståhej kalde sig for vindere af puljen. Det var jo nok egentlig kampen om 2. pladsen, som egentlig var i spil.

Denne plads endte med at gå til det ny-sammensatte par Jesper Grønkjær og Erik Hejlesen, som til dette politimesterskab måtte undvære deres sædvanelige makker.

I mesterrække single gjorde Jakob Skyum rent bord uden at møde den helt store modstand, så her er vist tale om en, vi



A-række herredouble finale



A-række herredouble finale



Elite herredouble final



Elite damedouble finale

kommer til at se mere til.....nok i eliterækken. I finalen fik han skovlen under den rutinerede gamle kending Kasper Hoberg fra PI-Aarhus.

Jacob Skyum var ligeledes tilmeldt i mesterrække double, dog uden en makker. Her var han inden turneringens start sat sammen med den pensionerede elitespiller Brian Rasmussen. Dette viste sig nu at være et super sejt match, som nok næsten kunne have gjort sig godt i eliterækken. De strøg også lige i finalen, som de vandt overbevisende 21-9, 21-9, dette i en double mod det etablerede par Kasper Hoberg og Michael Lydersen.

I eliterækken, hvor den "rigtige" danske politimester skulle findes i alle 5 kategorier, var der som altid udsigt til nogle gode kampe spillet på højt niveau.

I damesingle var det alle mod alle, og her var kampen om andenpladsen, den kamp som trak flest tænder ud. Efter 3 sæt kunne Susanne Rasmussen trække sig sejrslad ud af kampen mod Pia Emborg. Begge måtte de dog se sig fortabt mod den stærke Louise G. Møller, som i flotte 2-sæts kampe kunne spille sig ind på førstepladsen.

I elite damedouble kunne det desværre kun blive til 2 par, hvorfor finalen automatisk stod mellem Louise G. Møller/Pia Emborg og Susanne Rasmussen/Mette Hansen-Hersnap. Efter en velspillet kamp med nogle fede dueller, var der dog ikke tvivl om udfaldet. Louise og Pia kunne løfte armene efter bolden blev slået i jorden i andet sæt med slutstillingen 21-14.

I elite mixdouble var der 4 hold tilmeldt, og finalen stod mellem Louise G. Møller/Kasper Storkegaard og Susanne Ras-

mussen/Tobias Kromann. Det blev 3 rigtig gode sæt, hvor der blev kæmpet om hver eneste bold i ofte meget lange dueller. Men ét par skulle jo vinde, og her trak Susanne og Tobias det længste strå.

I elite herredouble var der 3 par tilmeldt, hvorfor det også blev afgjort i en pulje hvor alle spillede mod alle. Herrerne fra mixdouble finalen, viste sig her at være en for stærk kombination for de to andre konstellationer. Kromann og Storkegaard kunne derfor indtage en fin førsteplads efterfulgt af Kenn Jensen/Mads Sumborg og Martin Engel/Michael Kaalund.

I eliterække single havde den stærke Tobias Kromann spillet sig i finalen dagen forinden, og det samme havde den rutinerede Kasper Storkegaard. Disse mødtes så i endnu en finale, hvor Storkegaard helt sikkert har tænkt, at Kromann IKKE skulle gå fra DPM med 3 guldmedaljer. Storkegaard har en fightervilje som Vittinghus, hvorfor der i kampen blev mange lange og hårde dueller, som var ekstremt seværdige. Dog gav den lige kamp ikke helt udslag på resultatet, og Kromann kunne for 3. gang i turneringen trække sig sejrslad ud med cifrene 21-11/21-14. Stort tillykke til Tobias Kromann med de 3. sejre.

Slutteligt vil jeg sige tak til alle spillerne og alle ildsjælene på stationerne, som får trukket nye som gamle spillere med til nogle hyggelige dage med badminton og fællesskab. Jeg håber på at se flere nye og gamle ansigter i 2023, så vi igen kan komme op på normalniveauet. Vi håber, at eliterækken snart kan få tilførsel af lidt flere kvalificerede spillere, både på dame- og herresiden. Jeg ved i skrivende stund, at et par nye herrer tilgår snarligt, og håber på, at der på et tidspunkt også kunne følge et par stykker med på damesiden.



Midt- og Vestjyllands politikreds

Desværre nåede vi ikke at få Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforenings beretning fra AM ugen i efteråret 2022 med i årets sidste udgave af Politiidræt, så derfor, lidt forsinket, kommer den her.

TEKST og FOTOS Bjarke Lindholdt, formand Herning Politiidræts Forening

I løbet af uge 41 blev der løbet, cyklet og crossfittet fra stationerne i Midt- og Vestjyllands Politiidrætsforeninger og stationernes motionsrum blev benyttet flittigt.

HOLSTEBRO PI

Holstebro PI tyvstartede motionsugen allerede fredag den 7. oktober. Foreningen havde arrangerede forskellige aktiviteter for medlemmerne i løbet af dagen. Det var muligt at deltage i crossfit, løb, mountainbike, golf og en padelturnering. Cirka 60 af vores medlemmer deltog i de forskellige aktiviteter. Om eftermiddagen indbød foreningen til fredagsbar med livemusik i politigårdens kantine. Cirka 130 personer deltog i festlighederne. To bartendere stod for at servere kolde drikke til gæsterne. Der blev afholdt bordfodboldturnering, ligesom der var mulighed for at spille bordtennis og diverse brætspil. Derefter blev der serveret pizza til de cirka 100 gæster, der havde bestilt. Herefter tog nogle af gæsterne hjem, mens andre fortsatte festlighederne.

THISTED PI

Fredag den 14. oktober var der 10 kollegaer fra Thisted, der kørte gokart på banen i Tved/Hanstholm. Grillen blev tændt kl. 12.30, og der blev serveret "pølser mit alles". Påørende og børn var ligeledes inviteret, og der blev uddelt slikposer til børnene.

Derefter var der en lille happening for børnene, som kom i Idrætskælderen og gav den gas. De modige blev ligeledes iklædt uniform, skjolde og hjelme, hvorefter den vilde jagt på en farlig gerningsmand iført "sølvpirshat" gik. Banditten havde gemt sig i skydekælderen og lyset var slukket. Børnene var helt vilde. Næste år vil de gerne prøve at "skyde" rigtigt.

HERNING PI

I Herning blev der budt op til en opfølgning på Firmaidrættens "tæl skridt" kampagne. Der blev arrangeret fælles gåture, løbetur, fælles fodboldtræning og meget mere. Det hele blev sluttet af med en kold til frokosten fredag. Iblandt deltagerne blev der udtrukket præmie for deltagelse.





ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Anno 2022

AF Peter Wihan, Slagelse Politidrætsforening
FOTOS af deltagerne

Tiden er gået stærkt siden AM-dagen sidste år (2021), og pludselig nærmede vi os igen uge 41 i oktober 2022. Det var nu 4. gang, at vi skulle prøve kræfter med Arbejdspladsernes Motionsdag og 2. gang med en hel motionsuge. Vi havde ligesom sidste år forsøgt at lægge op til motion af forskellig art i løbet af ugen, men uden mulighed for at bruge mere end nogle få minutter af arbejdstiden. Der var bl.a. tilbud om morgenløb og eftermiddagstur på MTB, ligesom vi ville afholde bordfodboldturnering.

Lige som sidste år var det dog ikke så nemt lige at få aktiveret en masse kollegaer i dagene op til den egentligt motionsdag om fredagen, men der var da point for at forsøge. Det skal dog nævnes, at der var Danske politimesterskaber i håndbold med deltagelse af kolleger fra vores afdelinger, og der var kamp i Slagelse Politidrætsforenings lokale fodboldafdeling. Fredag var motivationen dog straks en anden.

Med ledelsens fulde opbakning var der givet mulighed for at bruge tiden efter middag til fællesmotion, såfremt tjenesten tillod det. Det var et tilbud, mange benyttede sig af, og selvom der var travlhed i kredsen, og enkelte måtte blive i den lyseblå skjorte, så var der godt gang i den på lægterne.

I Rødby, i det aller sydligste af kredsen, var der arrangeret fodboldturnering blandt de unge mennesker, der er udstationeret ved grænsen og i det nærliggende område. Det samme

var tilfældet i Næstved, hvor der igen var arrangeret en større indendørsturnering af Central efterforskning i den lokale hal. De havde ydermere besøg af formanden for DPIF (Dansk Politidrætsforbund), der indgik på et af holdene, da de havde mistet spillere til en vigtig efterforskningsopgave i Vordingborg. Holdet fra Økonomisk efterforskning vandt turneringen i år, hvor der også var sørget for pokal, sodavand og frugt til de deltagende.

I Vordingborg var der ligeledes flere arrangementer i gang og der blev støttet godt op af de kollegaer, der ikke havde akutte arbejdsopgaver.

I Slagelse var der hele to turneringer i gang sideløbende. En del uger før AM-ugen var der annonceret en padelturnering, men med begrænsede antal pladser. Derfor havde sekretariatet valgt selv at finde et godt sted til en bordtennisturnering, hvor 10 deltagere slog sig løs. Her var der godt gang i de små bat, mens der lidt mere nordligt blev gået til stålet i padelhallen på Fabriksvej.

16 personer havde meldt deres ankomst, og snart gik det løs. Skribenten var ligeledes til stede og skulle forsøge at forbedre sig i forhold til tidligere stævner. Det var aftalt, at vi spillede det klassiske Americano turneringsspil med ny medspiller i hver kamp. 8 runder blev det til, og alle kampsvedte, for der var ingen tid til pause i de 2 timer, det gik løs. Vinde-



ren blev Kristoffer Klausen fra Lokal efterforskning, mens skribenten kunne glæde sig over en personlig sejr over rivalen. Ingen nævnt ingen glemt.

Efterfølgende var der lige tid til en hurtig vand eller øl, inden der kunne siges god efterårsferie til de heldige og god arbejdslyst til andre.

Der blev selvfølgelig også lige knipset et par fotos hele vejen rundt, for der var udloddet en kæmpe lagkage til bedste foto fra dagen. Mens jeg skriver dette, er det endnu ikke afgjort, hvem der løber med kagen, så I kan jo selv bedømme ud fra fotos i artiklen.

VEL MØDT NÆSTE ÅR I UGE 41.

Danske politimesterskaber i MIXVOLLEYBALL

FORMAND VOLLEY FRA PI AARHUS HOLDER STATUS OVER DETTE ÅRS NETOP OVERSTÅEDE DANSKE POLITIMESTERSKAB I MIXVOLLEY.

AF Ditte Kennum, formand Volley PI-Aarhus
FOTOS Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

For blot 2 måneder siden (sommeren 2022, red.) var jeg ved at aflyse hele politimesterskabet (DPM), da der ud over PI Aarhus blot var 2-3 hold tilmeldt. Efter en mail til et par volleykontakt-personer og en opfordring fra formanden i PI Aarhus til resten af FU, stod jeg pludselig med 17 hold, Det var helt fantastisk. 17 hold betød så dog, at jeg var nødt til at aflyse det ene af Aarhus' hold for, at der var plads til alle. Derudover kom så pludselig et folketingsvalg i vejen, som gjorde, at Søften Idrætscenter var nødt til at aflyse min booking, da folketingsvalg åbenbart er vigtigere end DPM. Gode råd var dyre, men ved fælles hjælp fik vi flyttet politimesterskabet til Ceres arena ved Aarhus Stadionhal, hvilket var et perfekt bytte (i hvert fald for en volleyentusiast). Men udfordringerne fortsatte, og Vestegnen var nødt til at trække deres tilmelding tilbage dagen før stævnet, da flere af holdets spillere var prikket til valgvagt og fodboldkamp Dortmund-FCK, hvilket gjorde, at Kristian Gade ikke længere havde et hold, han kunne sende afsted. Medlemmerne i PI Aarhus var IGEN nogle ovenud fantastiske medlemmer, og mandag aften meldte 7 m/k klar til kamp tirsdag morgen.

Formand volley var stolt og glad tirsdag morgen, da hun i forening med politidirektør Kirsten Dyrmand kunne byde velkommen til 16 hold – det er mange år siden, vi sidst har været så mange til et volleymesterskab.

DPIF (Dansk Politiidrætsforbund) havde også udfordringer, og nåede ikke frem, men Nestle og Popermo havde hver sin stand i forhallen, hvor de rundhåndet delte flere sponsorgaver ud. DVBF (Dansk volleyball forbund) var repræsenteret med 3 uddannede dommere, der klarede alle kampe i Elite rækken, Rigspolitiet var repræsenteret for første gang i volley DPM's historie – så stærkt.

Politigården i Aarhus dannede rammen om en super kammeratskabsaften, hvor vores fantastiske Britta med sit crew havde lavet en buffet, som blev komplimenteret i stor stil, efterfølgende spillede vores skønne husorkester "førsteholdet" op til dans. Under dette blev der dystet i forskellige typer "boldspil" og et lækkert bar- og serveringscrew klarede ifølge min uforbeholdne mening den travle opgave til UG.

Trods det at de fleste deltagere var tørstige tirsdag aften, var hallerne fyldte onsdag morgen, hvor første kamp gik i gang kl. 09.00.

Østjylland havde hele 5 hold med til start, 4 fra Aarhus og 1 fra Randers.

Syd og Sønderjylland havde 4 hold med, Nordsjælland 2, Midt-og Vest Sjælland 1, Slagelse 1, København 1, Sydøstjylland 1 og Rigspolitiet 1hold.

I A-rækken vandt Sønderjydernes hold 2 i 2 sæt over deres egne, Sønderjydernes hold 3 og Nordsjælland som 3 og Randers nr. 4.

I Elite rækken vandt Syd-og Sønderjylland efter en velspillet finale 2-1 over Aarhus 1, der således måtte afgive sidste års mester-skabsplads til dem.

Nordsjælland kom ind på en 3. plads med Aarhus 3 som 4'er, Midt- og Vest Sjælland blev 5'er, Syd Østjylland 6, Aarhus 2, 7'er og Rigspolitiet fik en flot 8. plads.

Jindra Knudsen fra Nordsjælland PI og Martin Kjær fra Midt og Vestsjælland PI blev kåret som stævnets bedste spillere, og som noget nyt blev også stævnets bedste detalje honoreret med en flaske vin.

Evren fra PI Aarhus – NSK Vest fra Aarhus holdet i A-rækken lykkedes med et vildt saksespark at få bolden over nettet og i gulvet på modstanderens banehalvdel. Hallen genlød af klapsalver, så den anden kamp, der var i gang, stoppede for at spillerne kunne se, hvad der var på færde.

Trods det at formand volley gik fra at være volleypolitimester til at være den "bedste" taber", vil jeg sige TAK til alle for denne gang. Vi ses til næste år hos Vestegnen og mon ikke snart Sønderjyderne også byder ind som arrangører? Også stor tak til resten af volleyudvalget.





Fra højre politidirektør Kirsten Dyrman, Østjyllands Politi byder velkommen, mens Ditte Kennum, Jesper Compier og Louise Heiberg ser på.



De kom, de så og de sejrede ikke

TEKST og FOTOS Robert Hansen, formand Sydøstjyllands Politiidrætsforening

Ja, det lyder jo næsten som en af de gode gamle Sergio Leone spaghetti westerns (The good, the bad and the ugly – uden at der skal være nogen som helst sammenligning...). Men hen på sensommeren 2022 kom der en email fra Hamed Joolaei fra Kolding Politiidrætsforening i Sydøstjyllands politikreds, hvor han spurgte til, om der var nogen, som kunne tænke sig at være med til at stille et hold til Danske politimesterskaber i mixvolleyball. Bemærk venligst, at jeg skriver sensommeren 2022, altså hen omkring august måned, hvis ikke jeg husker helt galt. Hvor mange henvendelser Hamed fik, ved jeg ikke, og jeg hørte ikke mere om Hameds forespørgsel, før end jeg mødte ham og resten af holdet om morgenen ved politimesterskabets start.

Som altid, når politikolleger mødes, og man ikke har talt sammen i længere tid, så skulle Hamed og jeg selvfølgelig lige

udveksle lidt nyheder. Og på et tidspunkt kom spørgsmålet så fra mig: "Nå, men hvor er resten af holdet?" Rundt om mig stod, ud over Hamed, 5 andre kolleger. "Det er holdet, Robert", svarede Hamed med et lidt underfundigt smil. "Så i har ikke nogen udskiftere med?", spurgte jeg lidt desorienteret, vel vidende, at det havde de jo nok ikke, eftersom Hamed lige havde fortalt mig, at dette var holdet. Nej, Sydøstjylland havde ikke nogen udskiftning med. Men, som Hamed fortalte mig, så blev der skiftet ud på holdet natten over. Næste dag ville der være 2 nye spillere med, mens 2 andre ikke ville være at finde på holdet.

Sydøstjylland holdet blev placeret i Eliterækken. Der er forskellige afgørende faktorer, som indplacerer holdene i enten Eliterækken eller A-rækken. Jeg tror som end ikke, at Sydøstjylland var utilfredse med indplaceringen, men.... Nå, pyt med



Sydøstjyllands Politiidrætsforening gjorde en god figur ved årets Danske Politimesterskaber i mixvolleyball

Fra venstre Søren Hedemann, Søren Oliver Borum, Sofie tang, Rasmus Laursen, Nadia Nielsen og Hamed Joolaei

Fra venstre Søren Oliver Borum, Sofie Tang, Rasmus Låursen, Nadia Nielsen, Lucas Lyngge og Josefine Meier



det. Jeg skulle i hvert fald se mit hold spille, og jeg blev i den grad positivt overrasket over, hvor godt de spillede, til trods for at de næppe havde haft mulighed for at træne ret meget sammen op til politimesterskabet. Sydøstjylland skabte rigtig mange gode og spændende kampe sammen med deres modstandere, og havde man som modstander troet, at her var et hold, som hurtigt kunne sættes på plads, så blev de hurtigt en grad klogere. Sydøstjylland bed fra sig, og leverede varen. Og dette uden at kunne skifte ud under vejs. Udskiftning ville jo først indfinde sig dagen efter.

Og dagen efter indfandt udskiftningen sig. Det betød ikke, at nu var Sydøstjylland oppe på 8 spillere. Næ, der var et par stykker fra dagen før, som desværre skulle passe deres arbejde hjemme i kredsen, så de kunne ikke være med på 2. dagen. Altså stadig kun 6 spillere her på dag 2. Men Sydøst-

jylland lod sig ikke kue af det. Holdet spillede og gav sig alt hvad de kunne. Og igen med mange gode oplevelser for os tilskuere. Men desværre, og det vidste vi alle måske godt, så blev det ikke til guld. Sydøstjylland sluttede på en 6. plads ud af 8. Rigtig flot klaret drenge og piger... I gjorde det rigtig godt, trods de svære odds I var oppe i mod. Tak fordi i, trods manglende spillere, alligevel valgte at stille op og deltage begge dage. Ovenikøbet med den lille finesse, at ikke alle spillere kunne deltage begge dage, men "så deler vi os bare op". Deltage – det vil vi.

Jeg er overbevist om, at hvis Sydøstjylland forbereder sig til 2023 politimesterskabet, og der bliver skabt nogle gode træningsforhold, og lidt flere spillere, at så vil de danske politimestre 2022, Syd og Sønderjylland, få endnu mere kamp og udfordring end de fik i 2022.

Fra venstre Ditte Kennum, PI-Aarhus, Helle Thomsen, og Janni Theilgaard, begge Popermo, flankeret af Jesper Compier, PI-Aarhus



Helle Thomsen, Popermo, servicerer gæsterne ved Popermos stand

popermo VORES FORSIKRING var til stede ved politimesterskabet i mixvolleyball

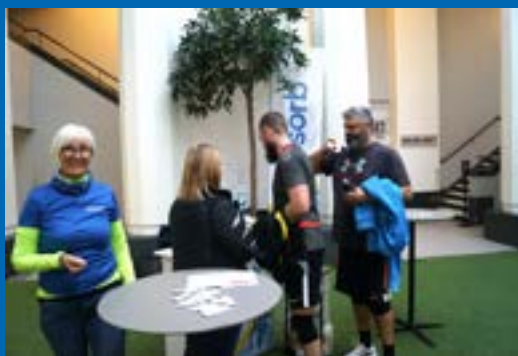
TEKST og FOTOS Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

Dansk Politiidrætsforbunds mangeårige samarbejdspartner Popermo møder så ofte de har mulighed for det, op til politimesterskaber rundt om i Danmark. Popermo kommer gerne ud for at møde medlemmerne, og fortæller samtidig om de tilbud Popermo kan tilbyde. Herunder er der også lodtrækning blandt de tilstedeværende spillere og medlemmer af Popermo.

Ved dette politimesterskab blev følgende heldige vindere trukket:

Niels Ole vinder af et super gavekort på 1.000 kr
Frederikke vinder af et super gavekort på 500 kr
Sofie vinder af et super gavekort på 500 kr.

Trine og Lisbeth fra Resorb



Lisbeth og Trine servicerer et par spillere fra Sydøstjyllands Politiidrætsforening

Resorb® til stede ved politimesterskaber i mixvolleyball

TEKST og FOTOS Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

Resorb, som er en ny samarbejdspartner med Dansk Politiidrætsforbund, var til stede ved politimesterskaberne i mixvolleyball, hvor de præsenterede deres produkter for deltagerne ved dette års politimesterskab.



Concerning USPE Medal of Honor

Jens Claumarch, næstformand DPIF, Hans

DEAR ALL

On behalf of President Knud Stadsgaard, Danish Police Sport Federation, we kindly ask USPE to award Hans Kristian Hoffmann with the USPE Medal of Honor.

JUSTIFICATION

USPE EPC Cycling: For the upcoming championship, here in Denmark we have one volunteer/organizer Hans Kristian Hoffmann (born 20th July 1957) that has performed in an extraordinary way during the last many years in cycling and in the past as an athlete in 800 and 1500 m running – Track and Field.

Hans has participated in EPC Cycling four times including this EPC and one time EPC Track and Field:

- | | | | | | |
|--------|-------------|-----------------------|--------|---------|-----------------|
| • 1982 | Switzerland | Athlete Track / Field | • 2012 | France | Athlete Cycling |
| • 2004 | Austria | Athlete Cycling | • 2022 | Denmark | Organizer |
| • 2008 | Netherlands | Athlete Cycling | | | |

A total of 40 years where Hans have been involved in USPE.

For this championship, Hans has been a part of the organizing committee since the first meeting took place back in November 2021, and Hans has done a very professional job, that will benefit the Championship.

*Best sports regards
Ole*



USPE Medal of Honor til Hans Kristian Hoffmann

Hoffmann og politidirektør Jørgen Abrahamsen

TEKST og FOTO Jens Claumarch, næstformand Dansk Politiidrætsforbund

Dansk Politiidrætsforbund (DPIF) havde i forbindelse med de Europæiske politimesterskab i landevejscykling indstillet Hans Hoffmann, Sydøstjyllands politi, til at modtage denne hæder.

USPE havde dog lige "overset" indstillingen til selve arrangementet, hvorfor DPIF først fik medaljen, diplom og gave med hjem fra kongressen i Wien i slutningen af november.

Hans fik derfor overrakt sin hæder af politidirektør, Jørgen Abrahamsen, og næstformand i DPIF, Jens Claumarch, mandag d. 12. december 2022, hvor Hans var kaldt "på tæppet" – uden at vide hvorfor!

HANS HAR VÆRET AKTIV I EUROPÆISK POLITISPORT I 40 ÅR:

- 1982 Atletik i Schweiz – 800 og 1500 m løb (Hans har stadig dansk politirekord på 1500 m).
- 2004 Cykling i Østrig.
- 2008 Cykling i Holland.
- 2012 Cykling i Frankrig.
- 2022 Cykling i Danmark som arrangør.

*Stort tillykke til
Hans med hæderen*

OVERBELAST

– HVORFOR OPSTÅR DE,

AF Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Idrætskonsulent ved Politiskolen



Hvis vi dyrker for meget og ensidig idræt, kan de dele af vores krop, der overbelastes, kunne opfattes som smertefulde, og vi risikerer over tid at pådrage os en overbelastningsskade. Størsteparten af idrætsskader er overbelastningsskader. En over-

belastningsskade opstår over tid, hvilket vil sige, at symptomerne starter snigende og forværres gradvist. I begyndelsen vil den smerte og stivhed, der føles i vævet om morgenen, mindskes i løbet af dagen og kan helt forsvinde ved opvarmning. Smerterne og stivheden kommer dog oftest igen dagen efter og tiltager med tiden i styrke. Overbelastningsskader rammer oftest muskel-, sene- eller knoglevæv samt slimsække, og skaden kan være udløst af det skadesfremkaldende bevægelsesmønster. Overbelastningsskader er kendetegnet ved smerte, hævelse, stivhed, rødme, ømhed og nedsat funktion af de smertegivende områder. Overbelastningsskaden kan udløse inflammation, der er en slags betændelsestilstand og hævelse i vævet, som er med til at fremme helingen.

Så snart smerterne hæmmer dine ønskede aktiviteter, skal området aflastes ved at skrue ned for de smertegivende bevægelser. Dette skal ske for at mindske længden af den skades- og smerterelaterede træningspause. At skrue ned for træningsbelastningen i en periode kan være med til at genoptræningsperioden mindskes.

Når man bliver skadet eller oplever smerter, kan det være en god idé at overveje, hvad der kan have været med til at skabe skaden eller smerterne. Man kan for eksempel forsøge at inddele årsagssammenhængen i indre og ydre risikofaktorer.

De indre risikofaktorer kan være:

- tidligere skader, alder, vægt, fysisk tilstand, skævheder og asymmetri i kroppen, uhensigtsmæssig ledbevægelighed, dårlig koordination og balance samt anden fysisk og mental stress

De ydre risikofaktorer kan være:

- dårligt eller slidt udstyr og materiel som for eksempel gamle løbesko, beskyttelsesudstyr, træningsunderlag og træningsredskaber

NINGSSKADER OG HVAD SKAL DU GØRE?

- ensformig træning, for hurtig progression i træningsmængden og -intensiteten, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, arbejdstid og arbejds længde, arbejdstidspunkt, skiftarbejde samt mangelfuld restitution

Man skal overveje mulige årsager til overbelastningsskaden og foretage de nødvendige korrektioner samt ændringer. Det kan være andre løbesko, langsommere træningsprogression, bedre restitution eller at ændre på træningsunderlag, træningsform og træningstidspunkt mm.

Man skal på trods af sin overbelastningsskade fortsat dyrke idræt. Det skal være idræt, der ikke overbelaster det ramte muskel- og senevæv. Træningen er med til at sikre, at man kan beholde mest muligt af sin styrke og kondition. Man skal være opmærksom på, at smerten forsvinder, før området er helet. Det vil sige, at man ikke kan bruge smerten som eneste indikator for helingsprocessen, men må inkludere ømhed, hævelse og stivhed.

God træning!

Litteraturliste

Neergaard, Christian & Andersen, Bente (red.):

Sportsskader. Forebyggelse, behandling og genoptræning.
Munksgaard Danmark. 2008.

Peterson, Lars & Renström, Per

Idrætsskader Idrætstræning. Dansk Idræts-Forbund.
København 1983.

<https://dansksportsmedicin.dk/ikke-alt-som-goer-ondt-er-en-skade/#:~:text=Mange%20atleter%20oplever%2C%20at%20smerte,skade%2C%20der%20kr%C3%A6ver%20specifik%20behandling>

POLITIDIREKTØRENS JUBILÆUMSPOKAL 2022

INDSTILLING TIL MODTAGELSE
AF POLITIDIREKTØRENS JUBI-
LÆUMSPOKAL FOR ÅRETS
STØRSTE IDRÆTSPRÆSTATION
I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND.

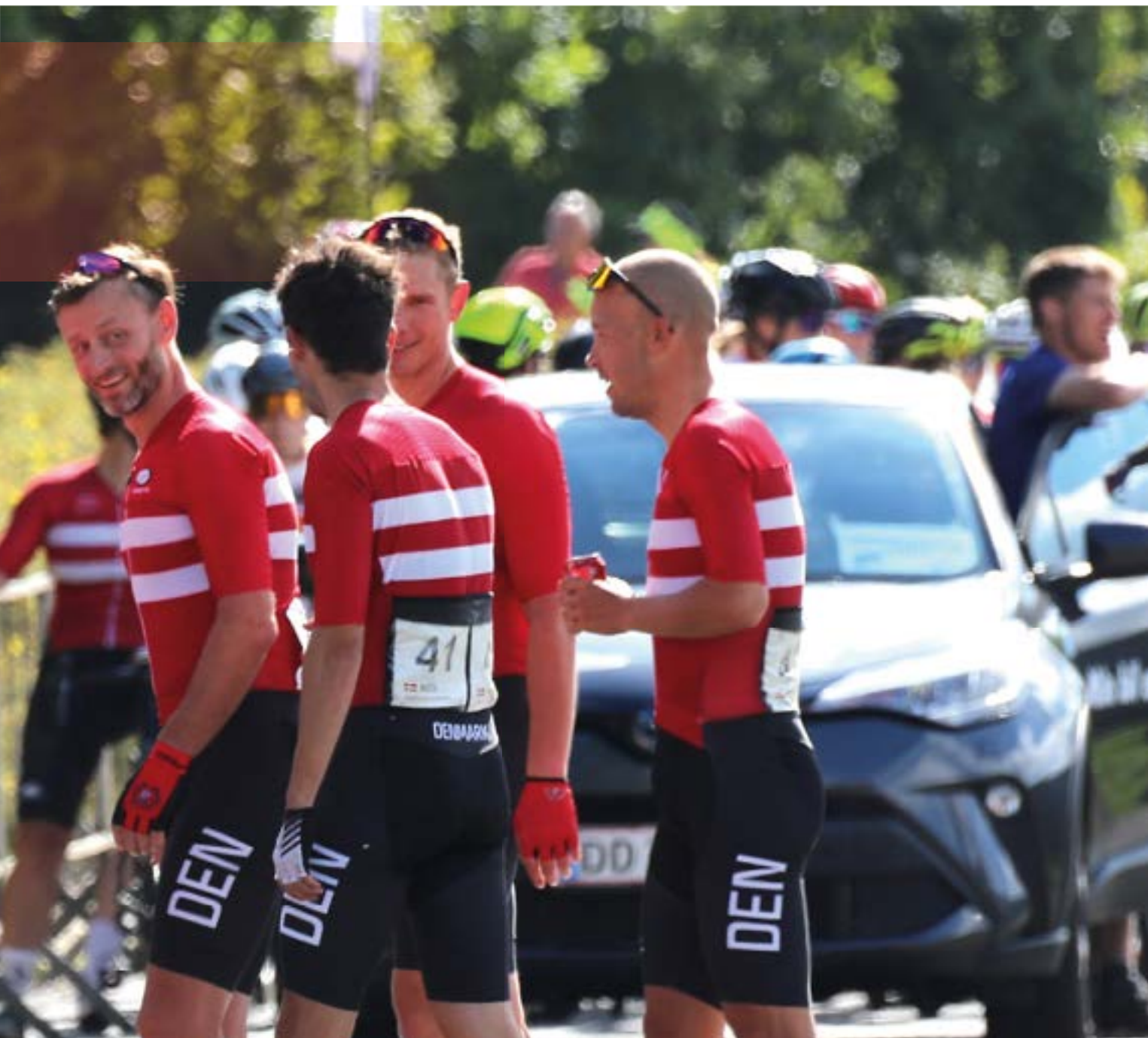


HOLDET BESTOD AF:

Martin Asvig Pedersen
Jakob Yding Hoffmann
Mike Christensen
Jakob Skinderholm Anthonisen
Lars Lund-Andreasen
Andreas Rasmussen

Randers PI, Østjylland
PI Aarhus, Østjylland
PI København, København
PI København, Rigspolitiet
PI Aarhus, Østjylland
Nordsjællands PI, Nordsjælland

- Jeg indstiller hermed det danske politilands- hold herrer i landevejscykling til modtagel- se af Politidirektørens Jubilæumspokal for årets største idrætspræstation i Dansk Poli- tiidrætsforbund.



ÅRETS SPORTSNAV N I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Begrundelsen for indstillingen er, at holdet vandt bronzemedaljer i holdkonkurrencen i enkeltstart og dagen efter vandt holdet bronzemedaljer ved linjeløbet ved de Europæiske politimesterskaber i landevejscykling, der blev afviklet den 10. og 11. september 2022 i Brødstrup, Danmark.

Det var første gang nogen sinde, at repræsentanter for Dansk Politiidrætsforbund vandt medaljer ved et europæisk politimesterskab i landevejscykling for herrer.

Jens Svenningsen
Medlem af cykeludvalget i DPIF



ÅR SPORTSN

AF Robert Hansen, Dansk Politidrætsforbund

Ligeledes står Politidirektørforeningen også bag hæderen Årets Sportsnavn. Titlen som Årets Sportsnavn gik til det danske herrecykellandshold, som vandt 2 bronzemedaljer ved de Europæiske politimesterskaber i cykling i september 2022. Holdet bestod af Mike Christensen, PI-København, Martin Asvig Pedersen, Randers PI, Jakob Yding Hoffmann, Aarhus PI, Jakob Skinnerholm Anthonisen, PI-København, Lars Lund-

Jakob Skinderholm Anthonisen modtog sin hæder ved nytårsparolen

AF Annika Weber Libak, Københavns Politi
FOTO Finn Borch Andersen, Københavns Politi

Torsdag den 12. januar blev der i en afdeling i Rigspolitiet afholdt nytårsparole for at ønske hinanden godt nytår og hylde jubilarer fra 2022. Der blev skålet i bobler og ønsket godt nytår til alle, da en af afdelingerne i Rigspolitiet var samlet til årets nytårsparole. Efterfølgende blev de jubilarer, der i 2022 kunne fejre flere årtier i politiet, hylde. I nytårstalen til medarbejderne blev der blandt andet sagt: "Vi har et godt hus beboet af dygtige folk. Vi er rustet til de udfordringer, vi står overfor og klar til at kigge ind i fremtiden. Jeg ser frem til det fortsatte gode samarbejde med alle jer i 2023."

Jubilarerne modtog på skift hhv. hæderstegn for 25 års og egelev for 40 års tjeneste i politiet. Der blev også uddelt en særlig hyldest til en sportspræstation. Pa. Jakob Skinderholm Anthonisen er en del af det samlede danske herrelandshold i landevejscykling, som for nylig modtog Politidirektørens Jubilæumspokal for årets største sportspræstation i DPIF i 2022. Dansk Politidrætsforbund overrakte ham et erindringsbæger som tillykke med det flotte resultat.

ETS AVN 2022

Andreasen, Aarhus PI og Andreas Rasmussen, Nordsjælland PI. I skrivende stund er ikke alle rytterne blevet informeret om, at de som deltager på herrelandsholdet, har været med til at modtage titlen som Årets Sportsnavn.

Her bringer vi Jakob Skinnerholm Anthonisen og Mike Christensens modtagelse af deres hædersbevisning.

Mike Christensen får overrakt hæder af politiinspektør Gert Sejbak



Mike Christensen modtog hæder for sin indsats på cykelherrelandsholdet

AF Simon Nøddekær Hansen, Københavns Politi
FOTO Lau Harboe Riegels

Mandag den 9. januar 2023 mødte politiassistent Mike Christensen troligt op på arbejde, som han plejer, og som vanligt deltog han i sin afdelings ugentlige møde. Hvad han ikke vidste var, at han til mødet ville blive fejret for sin indsats som cykelrytter på dansk politis cykellandshold for herrer, som i september 2022 sikrede sig flere medaljer ved det Europæiske politimesterskab i cykling, herunder både til linjeløb og enkeltstart for hold. Politimesterskaberne blev afholdt på hjemmebane i Danmark, nærmere bestemt i og omkring Brædstrup

Mike blev overrasket med hæderen af ledende politiinspektør Gert Sejbak, som roste ham og holdet for bedrifterne, og udover et par solide klapsalver fra sine kolleger i afdelingen, fik Mike tildelt en personlig pokal samt gaver fra politidirektøren. Stort tillykke til Mike og holdet.



Nørreport-Centret

Dan Leasing

Et kig ud over spillerne



1. pladsen herrer Brian Højgaard og Jepp Rimme Toustrup, Holstebro PI

Uofficielle

kredsmesterskaber i padel

i Midt- og Vestjyllands PI

AF Brian Højgaard, Holstebro PI

FOTOS Brian Højgaard og Sidse Priess, Holstebro PI

Onsdag den 11. januar 2023 klokken 08.00 indfandt 32 herrer og 12 kvinder sig i vores lokale padelcenter, Padel Zone, i Holstebro. Her afholdt Holstebro PI, Midt- og Vestjyllands Politis uofficielle kredsmesterskaber i padel for anden gang. Efter en kort introduktion til dagen, gik de første kampe i gang.

Herrerne var inddelt i 4 grupper, mens kvinderne var inddelt i to grupper. Efter gruppespillet gik første- og andenpladserne hos herrerne videre til kvartfinalerne, mens kvinderne gik direkte til semifinalerne. Det var tydeligt, at niveauet var forbedret betragteligt i forhold til, da mesterskabet blev afviklet for første gang i 2022. Padel er stadig en ny sport i Danmark, så læringskurven hos spillerne stiger nærmest lodret.

I Holstebro PI tog vi sporten til os allerede i 2020 og tilbød vores medlemmer én times gratis padel om ugen på foreningens regning. I skrivende stund benytter cirka 80 af vores medlemmer sig af foreningens tilbud, hvilket er helt fantastisk!

Til stævnet den 11. januar 2023 var hallen fyldt med glade og fysisk pressede spillere, som frådende kastede sig rundt på ba-

nerne for at slå deres kollegaer. Der blev ikke givet ved dørene, og det virkede til, at tilskuerne, som kiggede forbi, var meget imponerede over niveauet. Ved middagstid blev der serveret sandwich til de hårdtarbejdende spillere, således de var klar til de afgørende kampe.

Efter nogle rigtig hårde kampe, var Anne Grønborg Hangaard og Louise Poulsen Svarrer klar til finalen mod Ditte Buus og Malene Mose Adersen. Begge par stillede op for Holstebro PI. Hos herrerne mødte Casper Hammer Tannebæk og Thomas Oehlenschläger Hald fra Silkeborg PI de forsvarende mestre, Jeppe Rimme Toustrup og Brian Højgaard fra Holstebro PI i finalen.

Da finalerne var færdigspillede klokken 17.30, kunne Malene Mose Adersen og Ditte Buus hos kvinderne og Jeppe Rimme Toustrup og Brian Højgaard hos herrerne træde op på det øverste trin på sejrsskammelen og smække benene op efter en lang og hård dag.

Vi glæder os allerede til Holstebro Open 2024.



1. pladsen kvinder Malene Mose Adersen og Ditte Buus, Holstebro PI



2. pladsen herrer Casper Hammer Tannebæk og Thomas Oehlenschläger Hald, Silkeborg PI



2. pladsen kvinder Anne Grønborg Hangaard og Louise Poulsen Svarrer, Holstebro PI



Tillykke til alle med de flotte præstationer

PRISER UDDELT ved nytårsparolen i Østjyllands Politi

AF Lars Bisgaard, formand PI-Aarhus
FOTOS PI Aarhus

I Aarhus var der dog en ekstra overraskelse til 4 personer, som særligt blev hædret for deres indsats i politiets idrætsforening i løbet af året.

Ditte Kennum blev tildelt prisen som årets ildsjæl. Ditte blev indstillet for både det store arbejde hun har udført bl.a. som drivende kraft i volleyballudvalget i Aarhus, for sit sportsligt høje niveau og for hendes evner til at samle folk omkring sig og få alle til at smile med sit venlige væsen.

Derudover blev politidirektørens jubilæumspokal for årets største idrætspræstation tildelt herrernes politilandshold i landevejscykling, som vandt bronzemedaljer i både holdkonkurrencen i enkeltstart og ved linjeløbet ved de Europæiske politimesterskaber i landevejscykling i september. Da tre af holdets medlemmer, Martin Asvig Pedersen, Jakob Yding Hoffmann og Lars Lund-Andreasen alle kommer fra Østjylland, får selve pokalen lov at bo hos os.



The background is a textured green surface. On the left, there is a large, white, stylized logo consisting of a vertical bar on the left, a circular shape in the middle, and a horizontal bar at the bottom. On the right, there is a white silhouette of an oak branch with several leaves.

Idrætsnyheder

PI København



Henrik Borris Jensen er her ikke mere

AF Peter Levring Madsen • FOTO privat

Henrik Borris Jensen er ikke længere hos os. Henrik faldt pludselig død om i hjemmet på Amagerbro den 3. december 2022. Et stort chok for os alle! Henrik ville være blevet 71 år den 7. december.

Henrik aftjente sin værnepligt i Hæren og tjente med stolthed sit land i flere år som oversergent. Henriks far nød stor anerkendelse som byrådsmedlem og politiasistent i Hobro og da Henrik så meget op til sin far, var det nok derfor, at Henrik også valgte en karriere i politiet.

Henrik startede på Politiskolen den 1. maj 1977 og blev stationeret på daværende Station 4 på Hørhusvej. Han blev udnævnt til kriminalbetjent allerede i 1982 og kom vidt omkring. Han var i mange år i Bedrageriafdelingen og var også en tur omkring Drabsafdelingen. Henrik var af hjertet efterforsker og blev meget fortjent forfremmet til vicekriminalkommissær.

Henrik var i nogle år formand for Kriminalpolitiforeningen i København, og man kan godt sige, at han fik en pragmatisk tilgang til tingene. Han var i sit virke som leder loyal over for sine medarbejdere og sine idealer. Henrik havde dagligt besøg på sit kontor af medarbejdere, der lige ville sige hej - og lige snuppe et af de sorte bolsjer fra dåsen, som altid var tilgængelig på hans kontor.

Henrik begyndte i en ung alder at spille badminton, og han er fra en tid, hvor der "ude på landet" var mangel på badmintonhaller, og hvor man i mangel af bedre, indrettede sig i det lokale forsamlingshus, selv om rummet ikke var stor nok til at rumme en badmintonbane. Dette var der gode råd for dengang - man malede simpelthen de manglende dele af banelinjerne op på væggen eller uden om en kakkellovn. At spille på sådan en bane krævede en ganske god teknik, og det må man lade Henrik - han havde en fortræffelig teknik og instinkt for den strategiske del af badmintonspillet. Henrik var vanskelig at spille imod, da han var venstrehåndsspiller, og især hans kringlede serv voldte modtageren problem.

Henrik var en populær og vellidt formand for PI-Københavns Badmintonafdeling i rigtig mange år, og han blev for sin store indsats i Badmintonafdelingen tildelt Idrætsforeningens Jubilæumsfad i 1995 og tildelt Idrætsforeningens æresnål i guld i 2007.

Det var ikke mindst Henriks fortjeneste, at der i hans formandsperioder blev afholdt flere internationale badmintonstævner - ikke alene her i Danmark, men også i England og Holland, hvor også spillere fra Sverige deltog.

I 2010 blev Henrik udnævnt som æresmedlem - Idrætsforeningens fornemmeste æresbevisning, som gives for en helt særlig administrativ eller sportslig indsats.

Henrik kunne lide at rejse og havde bl.a. flere gange været i Australien og besøgt familie derovre. Han havde faktisk booket billet til endnu en tur til kænguruens land primo januar 2023, men den rejse nåede han desværre ikke.

Henrik købte i midten af 70-erne et sommerhus i Lendrup Strand ved Løgstør. Han døbte sommerhuset "Limfjordshytten" og på dette fristed tilbragte han, især efter at han var blevet pensioneret, en meget stor del af sin fritid sammen med familie og nære venner.

Vi, der stod Henrik nær, kommer til at storsavne de altid livsbekræftende kulturelle- og kulinariske ture til "Limfjordshytten" og omegn.

At Henrik elskede sin familie meget højt viste han på mange måder - bl.a. ved hvert år i august måned at samle familie og nærmeste pårørende i "Mormors kolonihavehus" i Grøften Tivoli, hvor den stod på Skipperlabskovs ad libitum m.m.

Kære Henrik, tak for et langt og godt venskab. Livet bliver tomt uden dig at kunne ringe til, uden dig at kunne spørge til råds.

Æret være Henrik Borris Jensens minde.



AF Casper Christensen, formand PI-Badminton
FOTO privat



De fleste betjente har et forhold til døden, der går lidt ud over det sædvanlige. Vi har den ofte inde på livet i en professionel kontekst. Vi oplever den sammen, som vi oplever mangt og meget i en meget alsidig hverdag. De oplevelser på godt og ondt, sjovt og trist er med til at binde os sammen i et familielignende bånd som få andre forstår. Derfor rammer det os også hårdt når en af vore egne forlader os.

Henrik har slået sit sidste slag

Henrik Borris Jensen, pensioneret kollega og mangeårig formand for PI-Badminton, blev desværre fundet død i sit hjem den 3. december.

Det kom som en overraskelse for de fleste af os. Henrik, Borris, blandt venner og kolleger, var få uger forinden på ferie i Frankrig med sin bror og spillede desuden med på vores +40 veteranhold i holdturneringen.

I badmintonafdelingen var Borris aktiv indtil få år før sin pension, hvor han overdrog formandskabet til undertegnede. Det var store sko at fylde. Vi overtog en badmintonafdeling med faste traditioner og medlemmer, der havde været i klubben længe. Borris fortsatte heldigvis som aktivt medlem, selv efter han forlod formandsposten.

Borris levede det perfekte badmintonliv. Ikke fordi han præsenterede masser af resultater, eller fordi han

tjente masser af penge på det, men fordi han, hver eneste gang han havde ketcheren i hånden, elskede det. Han elskede simpelthen at spille badminton. Hans småfinurlige slag kunne snyde selv de bedste af os, og han var altid parat til at spille.

Jeg husker ham bl.a. fra vore træningslejre, hvor han, muligvis efter et enkelt glas vin, sad roligt og smilede, mens han lod til at nyde bare at være. Han, tror jeg, nød godt selskab og nød at være til stede.

Henrik Borris Jensen, ære være dit minde, vi vil savne dig som ven, badmintonspiller og kollega. Du var PI-København badminton, og vi vil forsøge at føre klubben videre i den ånd du og dine medspillere, i så mange år har lagt for dagen.

Henrik blev bisat fra Sundby kirke under PI-fanen.

Vores største kondolencer til familien.



Julemanden kom på besøg til PI Puslinges juletræning

TRADITIONEN TRO VAR DER MASSER AF JULESTEMNING HOS PI GYMNASTIKS YNGSTE MEDLEMMER, DA FAMILIEHOLDET PI PUSLINGE AFHOLDT JULETRÆNING.

AF Peter Schmidt, instruktør PI Puslinge, PI-København
FOTOS Peter Schmidt & Charlotte Johansen

Søndag den 11. december afholdt PI Gymnastiks familiehold, PI Puslinge, den årlige juletræning.

Der blev startet op med en god opvarmning af de rytmiske sanser til diverse julehits af både nyere og ældre dato, inden musklerne virkelig skulle bruges på den store og svære forhindringsbane. Både store og små gav den max gas, og som altid blev hallen hurtigt fyldt med glæde og grin.

Pludselig bankede det på døren, og udenfor stod selveste Julemanden. Der blev måbet noget hos de små, og enkelte måtte vist også lige knuge deres forældres hånd en ekstra gang. Julemanden blev inviteret indenfor, og selvom der var et stykke tid til juleaften, kunne han heldigvis berette, at alle puslinge-børnene var på den "artige liste" i år, så han havde godter med til alle.

Én efter én kom alle børnene op og fik en godtepose – og til børnenes store overraskelse kendte Julemanden navnene på dem alle ...

Da alle havde fået godteposer, og der blev spist og gumlet i alle hjørner, var det på tide for julemanden at komme tilbage til Grønland – for der var jo stadig en masse gaver, der skulle færdiggøres. Han nåede dog at give alle børn en "high-five" og et ønske om en fortsat god træning.

Herefter afsluttede vi træningen med den obligatoriske oprydning af redskaber inden farvelsang.

PI Puslinge er for børn i alderen ca. 2 til 4 år og deres forældre, og holdet træner hver søndag formiddag fra 9.00-10.30 i København NV. På programmet står tumling og aktiviteter med fokus på leg, motorisk udvikling og stimulering af børnene. Der bliver hoppet, rullet, danset og sunget, og samtidig bliver der lagt vægt på, at børn og voksne er i aktivt samspil med hinanden



EN HALVFÆRDIG KOREOGRAFI,
EN HALVUDFORDRENDE DAG
OG ET LILLE JULEDRYS AF
MAVEKRILLER
– DEN FULDE OPLEVELSE.

Velkommen til PI Juleoplevelse...

AF Emilie Hoff, Gymnast på PI Piger, PI-København • FOTOS PI Gymnastik

Den 20. november 2022 afholdt PI Gymnastik deres årlige julearrangement for foreningens medlemmer og instruktører. Juleoplevelsen er altid noget særligt, da vi mødes på tværs af holdene til en masse træning og hyggeligt samvær. Programmet stod i udfordringens tegn, da vi fik lov til at få indblik i, hvordan der trænes på de forskellige hold i foreningen. Dette spændte vidt fra blandt andet en partnering-koreografi fra PI-X instruktørerne til at vi alle fik udfordret vores bevægelsesmønstre gennem improvisation hen ad gulvet med PI Dans. Fra en svedig opvarmingssekvens fra PI Piger til en flyvende og hurtig motorvej fra PI Øvede. Alt i alt en kæmpe oplevelse.

Men det var på sin vis også sæsonens første 'opvisning', da alle hold fik muligheden for at vise, hvor langt de var kommet med deres opvisningsprogram. Dragterne var ikke på plads endnu, og der var godt med nerver på hos mange: "Hvad var det nu lige, der kom efter dette trin?" ...

På trods af halvfærdige koreografier blev salen fyldt af hep, klap og en virkelig god stemning. Sådant en god dag skulle selvfølgelig sluttes af med varme æbleskiver og en varm gløgg.



JUDOKÆMPERE PÅ TUR

Junior EM i Tjekkiet

AF Kalle Friis-Hansen, PI-København, Judoafdeling

Til dette års junior EM i judo i Tjekkiet var politiets judoklub stærkt repræsenteret med David, Bertil og Kalle, der alle var blevet udtaget til stævnet af den danske landstræner. Drengene fløj sammen med assisterende landstræner Adil Sadikhov til Prag onsdag morgen, da Bertil allerede skulle kæmpe torsdag.

Onsdag aften havde drengene deres først træning, som blev brugt til at ryste flyveturen ud af systemet og komme i gang. Torsdag morgen var Bertil klar til kamp. Bertil vandt sin første kamp overlegen over sin modstander fra Island og var derfor videre til næste runde. Her skulle han møde nummer 7 på verdensranglisten. Bertil kom desværre hurtigt bagud og trods en ellers spændende og udfordrende kamp, måtte han se sig slået at verdens nummer 7 – et flot resultat af Bertil, som tegner godt for fremtiden.

Dagen efter var det Kalle og Davids tur på måtten. Kalle vandt sin første kamp overlegen, men måtte desværre se sig slået i den efterfølgende kamp til en italiener, der senere tog bronze den dag. David kæmpede en utrolig taktisk første kamp, hvilket også gav ham sejren over sin bosniske modstander. Efter sin sejr i den første kamp, skulle David møde sin nok stærkeste modstander i denne sæson. David tabte desværre sin anden kamp, og drengenes håb om en medalje var derfor tabt.

Alle 3 drenge har haft en spændende sæson, hvor de har leveret gode resultat. Dette års junior EM blev desværre ikke kulminationen på en ellers god sæson, men de træner hårdt og målrettet så det bliver spændende fortsat at følge dem.

Albert på vej på måtten



Albert vinder sølv



Magnus i gi og Bertil og Julius kigger på



I EUROPA OG DANMARK

Veteran VM i Polen

AF Kalle Friis-Hansen, PI-København, Judoafdeling

Per K. Tøndring deltog i Veteran VM i Polen den 8. september i Krakow. Per havde forberedt sig grundigt, inde han tog afsted ved at træne judo mindst 3 gange om ugen, samt masser af fysisk træning.

På dagen vandt han sin første kamp mod en svensker, her gik de i golde score og Per kastede modstanderen og vandt kampen. De næste 2 kampe tabte Per desværre knebent, og det samlede resultat for Per var en 9. plads i hans aldersgruppe og vægtklasse, et resultat han kun kan være tilfreds med.

Efterfølgende stillede Per op til Svendborg Masters, som er en utrolig velorganiseret turnering i Svendborg for kæmpere over 30 år. Her fik Per en 3. plads i sin vægtklasse – 90 kg. og efterfølgende stillede han op i åben klasse, hvor han desværre kom til skade med skulderen, men mon ikke han også havde fået en medalje, hvis han ikke var blevet skadet.

Støtteforeningen PI-Venner støttede ovenstående kæmpere, og de skal have en stor tak for deres støtte, de gør en stor forskel for kæmperne, så kort og godt – tak!

DM i Hillerød individuelt for U 21 kæmpere og veteraner

AF Morten Bollesen, PI-København, Judoafdeling

Lørdag d. 29. oktober blev der afholdt DM i judo i ungdomsrækkerne og i veteranrækkerne. PI-København havde 6 kæmpere med, og alle kom hjem med medaljer. På dagen måtte Mathis melde fra pga. problemer med knæet, og dagen forinden var Bertil desværre blevet skadet.

I veteranklassen vandt Frederik Jørgensen i vægtklassen + 100 kg guld, han eliminerede alle kæmpere i vægtklassen på sin egen facon, de andre kæmpere fik ikke en chance.

Kalle Friis-Hansen i – 81 kg. og David Ivanian i – 90 kg. vandt begge suverænt guld i deres vægtklasser, og gjorde således rent bord uden, at de fik nævneværdig modstand.

Magnus Rosenkvist kæmpede flot i sin vægtklasse – 73 kg, men han måtte desværre se sig slået i 2 kampe, så han måtte gå derfra med en bronzemedalje. Den ene kamp tabte han i golden score, og her var det marginalerne, der gjorde forskellen for Magnus, der desværre tabte mod den senere vinder af vægtklassen, og i den anden kamp som han tabte, blev han "Fanget på det forkerte ben"

Mathias Rosenkvist vandt sine første 2 kampe i vægtklassen – 60 kg. på under 30 sekunder, men tabte også en enkel kamp, så han måtte nøjes med en sølvmedalje.

Albert Lindum havde besluttet at stille op i vægtklassen minus - 55 kg, og når man vejer ca. 60 kg. så kræver det viljestyrke at tabe sig 5 kg. Især når man ikke har noget at tabe sig af – læs: Albert er meget veltrænet og slank.

Albert kæmpede hårdt og fornuftigt så trods vægttab og sygdom i kroppen, fik han en flot sølvmedalje. Inden den næste sidste kamp, kastede Albert op, men han ville ikke trække sig fra turneringen, så trods sygdom kom han hjem fra DM med en flot sølvmedalje. Albert er lige startet på et 4-årigt Team Danmark forløb på HTX i Lyngby, og er en meget ihærdig judokæmper, som vi i klubben har store forventninger til.

Som altid når PI-København er ude og kæmpe, så er der masser af medlemmer til stede, for at støtte op om klubkammeraterne.

Års- & Juleafslutning i PI Motion

AF Mikael Bork, PI-København, formand Motionsafdelingen
FOTOS Mette Hansen-Hersnap, PI-København

Traditionerne blev igen holdt i hævd, da motionsafdelingen lørdag den 10. december 2022 afviklede årets 8. og sidste løb. Alle løb 5 km i samlet flok i et roligt tempo, da der som sædvane til juleløbet ikke er tidtagning. På ruten ventede julemanden, der bød på godter af forskellig slags.

Efter løbet blev der serveret gløgg og æbleskiver til alle. Derefter fulgte præmieoverrækkelse i stationsturneringen, der blev vundet af Politigården. På 2. pladsen Rigspolitiet og 3. pladsen Vestegnens Politi.

Jesper Mortensen, Politigården og Søren Østergaard, Vestegnens politi modtog begge gavekort som årets flittigste løbere, idet begge havde deltaget i samtlige 8 løb. Sluttelig var det 7-årige Julie Hansen-Hersnap, der trak 5 lodtrækningspræmier til Marathon Sport.

☺ = Lodtrækningspræmier på kr. 300,- ☺☺ = kr. 500,- & endelig ☺☺☺ = kr. 700,-

Leif Berg-Sørensen sørgede for at julemanden kom rettidigt ud på ruten.

Afdelingens formand, Mikael Bork sendte løberne ud på ruten og det var også ham, der havde provianteret til dagens arrangement, og senere påtaget sig køkkentjansen med hensyn til at få varmet gløgg og æbleskiverne. Kassereren - Jesper Mortensen - bistod med indkøb af diverse præmier.

Alle havde nogle hyggelige timer i fællesskabet, med god tid til også at få udvekslet nogle gode "røverhistorie". Tænk sig, grundet det unævnelige, er det 3 år siden vi sidst havde afslutning på P-Skolen.

NÆSTE LØB: LØRDAG D. 11. MARTS 2023 KL. 10.30 PÅ POLITISKOLEN

Kommende motionsløb: Onsdag den 19. april 2023 kl. 1900 på Politiskolen.

DELTAGERE ANFØRT I TILFÆLDIG RÆKKEFØLGE VAR FØLGENDE:
5 km – 1 point

1.	Jakob Hansen-Hersnap, Politigården	43 år
2.	Jesper Mortensen, Politigården	50 år
3.	Kristian Munksgaard, Civil	10 år
4.	Frank Lund Nielsen, NSK	51 år
5.	Aksel Lund Nielsen, Civil	10 år
6.	Jan Blomquist, Kbh. Færdsels & Trafik	75 år
7.	Jørgen Wasmann Hansen, Bellahøj Politi	67 år
8.	Svend Jespersen, Station City	83 år
9.	Jeppe Schrøder, RPCH	45 år
10.	Helle Bengtsen, Station City	64 år
11.	Søren Østergaard, Vestegnens Politi	70 år

Mette Hansen-Hersnap, Politigården (Ildrætskontoret) fotograferede alle vinderne!



Lodtrækningspræmievinder gavekort 300,-
Mette Hansen-Hersnap og julemandens
hjælper Julie Hansen-Hersnap



Lodtrækningspræmievinder gavekort 500,-
Jeppe Schrøder, gavekort overrakt af
formanden Mikael Bork og Julie



Lodtrækningspræmievinder gavekort 700,-
Kristian Munksgaard, gavekort overrakt af
formanden og Julie



Vinder af Stationsturneringen Politigården,
Jesper Mortensen og Jakob Hansen-
Hersnap fik overrakt pokalen af formanden



Julemanden eller er det Leif Berg?



Motionsafdelingens bestyrelse

Stationsturneringen

	MAR	APR	MAJ	JUN	AUG	SEP	OKT	DEC	I ALT POINT
Politigården	3	1	3	3	1	3	6	2	22
RPCH	1	1	1	1	0	5	5	1	15
Vestegnens Politi	1	1	1	1	1	5	1	1	12
Færdsels & Trafikafd.	1	2	2	1	2	0	2	1	11
Station City	2	2	1	1	0	0	0	2	8
Station Bellahøj	1	1	1	1	0	0	0	1	5
NSK	0	0	0	0	0	0	1	1	2
Civile u.f.k.	0	0	0	2	0	0	4	2	8

PS - Løbernes gennemsnitsalder, faldt i denne runde yderligere til 51,45 år!



Testmotionsløb

gratis at deltage

i PI Kbh Motions Afd. i 2023

BEMÆRK AT HVERDAGSLØBENE ER FLYTTET TIL ONSDAG KL. 19.00 OG LØRDAGSLØBENE NU ER KL. 10.30, DOG UNDTAGEN LØBET I DYREHAVEN, SOM ER KL. 10.00.

LØB	DATO/TID	DISTANCE	TILMELDING
Marts løb Politiskolen i Brøndby	Lørdag 11. marts kl. 1030	5 km, 10 km, 15 km.	Bare mød op på dagen
April løb Politiskolen i Brøndby	Onsdag 19. april kl. 1900	5 km, 10 km, 15 km.	Bare mød op på dagen
Maj løb Politiskolen i Brøndby	Onsdag 10. maj kl. 1900	5 km, 10 km, 15 km.	Bare mød op på dagen
Juni løb Politiskolen i Brøndby	Onsdag 14. juni kl. 1900	5 km, 10 km, 15 km.	Bare mød op på dagen
August løb Politiskolen i Brøndby	Onsdag 23. august kl. 1900	5 km, 10 km, 15 km.	Bare mød op på dagen
September løb Dyrehaven mødested ved Fortunporten	Lørdag 23. september kl. 1000	Ca. 8 km (2 point) og E-løbs ruten på ca. 13,3 km. (5 point).	Bare mød op på dagen
Oktober løb Politiskolen i Brøndby	Lørdag 28. oktober kl. 1030	5 km, 10 km, 15 km.	Bare mød op på dagen
December løb Politiskolen i Brøndby Årsafslutning	Lørdag 9. december kl. 1400	Kun 5 km for alle.	Bare mød op på dagen

POLITISKOLEN I BRØNDBY

Mødested på den store P-plads i hjørnet op mod den gamle gymnastiksal (sydvestlige hjørne).
Der er mulighed for bad og omklædning.



MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

Al info om adresseændring, forkert levering, ophør af levering af bladet og lignende henvendelse til: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi, Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund. Mail: info@politisport.dk
Ved henvendelse, **oplys gerne medlemsnummer - eks.: (A) 40-9999**, der står på linie 2 i adressen ovenfor