

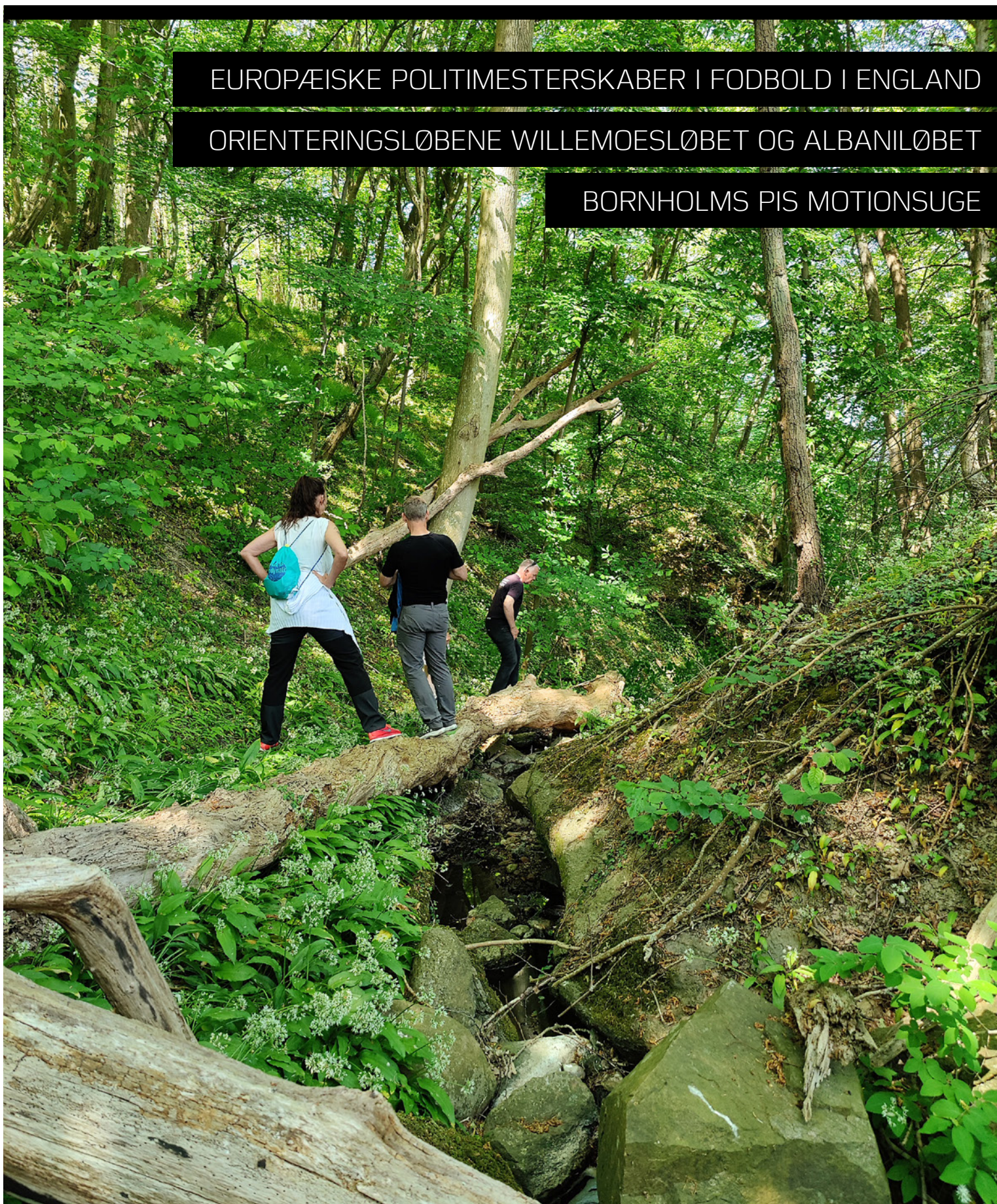
POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 6 • 2023

EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I FODBOLD I ENGLAND

ORIENTERINGSLØBENE WILLEMOESLØBET OG ALBANILØBET

BORNHOLMS PIS MOTIONSUGE



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 Henrik Sønderby

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

Bornholms Politiidrætsforening afholdt for nylig deres motionsuge, som du kan læse mere om inde i bladet.

Foto: Jens Øllgaard Rasmussen,

Bornholm PI

Deadline/Udgivelse 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
Albani- og Willemoesløb	6
Arbejdspladsernes Motionsdag	12
Bornholms Politiidrætsforenings motionsuge	16
Europæiske politimesterskaber i fodbold i Newcastle	20
Min historie om starten på Big Four	25

PI-Nyt

Invitation til bankospil	33
Badmintonafdelingen	
Badminton motion - Så er det op af sofaen!	37
Cykelafdelingen	
Licenscykelløbet Frederiksberg El Løbet 2023	38
Fodboldafdelingen	
PI Fodbold opstart	43
Gymnastikafdelingen	
PI-Gymnastik på DGI Verdensholdet	45
Orienteringsafdelingen	
Sommerhuskøb førte til orienteringsløb i Husby	46

Formand
Henrik Sønderby



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Carsten Ekstrøm



FU medlem
Ea Busch Nielsen





KONSOLIDERING OG RELATIONSDANNELSE

KONSOLIDERING AF DET "NYE" FORRETNINGSUDVALG I DPIF

Som det fremgik af min sidste leder, bød forretningsudvalget for nyligt Ea Busch Nielsen fra Københavns Politi velkommen som nyt medlem. Det nuværende forretningsudvalg er derfor nu sammensat med ét meget rutineret medlem i form af Jens Claumarch og tre meget nye medlemmer, sammenlignet med det tidligere forretningsudvalg fra før repræsentantskabsmødet i april i år. For dem af jer, der er eller har været en del af en holdsport, ja så er i vidende om, at sammensætningen af et nyt hold, der skal præstere godt som regel tager tid. Kompetencer og personprofiler skal identificeres, og man skal lære hinanden at kende, før den samlede ressource udnyttes på bedste vis. Vi vil i forretningsudvalget derfor bruge noget af den kommende tid på at lære hinanden bedre at kende, og dermed sikre et så stærkt og konsolideret udvalg som overhovedet muligt. Desuden vil hovedbestyrelsen og de sportslige udvalg i DPIF selvfølgelig også skulle vænne sig til de mange nye ansigter, hvorfor der også her planlægges for fælles arrangementer i år.

TID TIL AT MØDES MED ALLE VORES SAMARBEJDSPARTNERE OG ØVRIGE INTERESSENER

DPIF har heldigvis en række af gode samarbejdspartnere og øvrige interessenter, som vi løbende er i dialog med for at sikre vores gode relation og samarbejde, og herunder drøfte fremtidens fælles samarbejde og initiativer. Samarbejdspartnerne understøtter ikke bare forbundet økonomisk, men sikrer os desuden nogle muligheder, vi ellers ikke ville have. Muligheder for at sikre endnu mere idræt og bevægelse til vores mange medlemmer. De er samtidig en vigtig del af vores samlede udtryk, og vi er faktisk meget selektive i forhold til valg af nye samarbejdspartnere, idet vi alene indgår samarbejde med en partner, hvis det pågældende firma eller organisation enten allerede er en integreret del af et veletableret samarbejde med dansk politi – f.eks. igennem Politiforbundet, eller som i deres forretning har fokus på vigtigheden af idræt og bevægelse, og dermed mere trivsel og sundhed. Med udskiftningerne på posterne i forretningsudvalget, er der et naturligt behov for en introduktion og en ny relationsdannelse, og derfor mødes vi med disse i løbet af andet halvår 2023.

EM I FODBOLD

Når jeg skriver denne leder, har vores herrelandshold i fodbold deltaget i EM i Newcastle. Alene det at kvalificere sig var en bedrift og historisk sjældent sket, og allerede da man så lodtrækningen, vidste man godt, at det ville blive ret svært at komme i nærheden af medaljeskamlen. Holdet kæmpede bravt, men måtte nøjes med en 7. plads i blandt de 8 deltagende lande. Det skal dog bemærkes, at holdet modtog mesterskabets fairplay pokal, hvilket vi bestemt kan være stolte af.

[#DPIFibevægelse](#)

Henrik Sønderby
Formand



ALBANI- OG WILLEMOESLØB



AF Bjarne Rasmussen, Fyns Politiidrætsforening
FOTOS Kurt Petersen, Fyns Politiidrætsforening

Albaniløbet har med få afbrydelser været afviklet de seneste 50 år. Arrangøren OPI, nu FPI (Fyns Politiidrætsforening) har som oftest afholdt løbet i fynske skove. De seneste mange år med Hvalsøe Hansen og Jørgen Olesen som banelæggere eller banekontrollør, funktioner, der blev varetaget på skift og med undertegnede som stævneleder. Hvalsøe Hansen, der i mange år har været formand for orienteringsløbs udvalget under FPI, valgte ikke at genopstille ved generalforsamlingen i 2023. Kurt Petersen blev valgt som ny formand.

Kurt, der er tidligere formand for Assens PI, havde ved flere lejligheder arrangeret Willemoesløbet, og han fik den glimrende ide, at kombinerer de to fynske arrangementer, Albaniløbet og Willemoesløbet, som et "2-dagesstævne" og da han for nogle år siden købte sommerhus i Husby, ganske

tæt på Husby Klitplantage, blev det efter nogen betænkkelighed valgt som løbsterræn. I 2022 blev der afholdt Vestjysk 2-dages orienteringsløb i Husby Klitplantage. Banelæggeren ved den lejlighed, Varni Vestergaard, Vestjysk OK, gav tilsagn om at hjælpe med kortfil og assistance i forbindelse med afviklingen.

Datoerne blev fastlagt til den 6. og 7. juni 2023, og med tilsagn fra Søren Klingenberg, som banelægger og Erik Damgaard som banekontrollør, kunne planlægningen for alvor gå i gang. Albaniløbet skulle afvikles den 6. juni og Willemoesløbet den 7. juni, og indkvarteringen skulle finde sted på Nisum Fjord Camping, hvor der var hytter og mobilhomes, og restauration, hvor deltagerne kunne bispises.



Ved tilmeldingsfristens udløb var der tilmeldt ca. 70 deltagere til hvert af løbene, fordelt på alle de 6 baner, der blev tilbudt. Et yders tilfredsstillende deltagerantal, som var over det forventede henset til løbenes geografiske placering, også dejligt, at det var muligt at afvikle konkurrence på alle baner.

Løbene blev afviklet som to selvstændige løb, dog således at der også blev kåret samlede vindere af de to løb. Søren Klingenberg, der som nævnt var banelægger begge dage, havde lavet nogle spændende baner med stor sværhedsgrad, og som noget lidt usædvanligt i danske skove, var det muligt at lave to helt forskellige løbsarrangementer, hvor der var samme start og mål begge dage. Et medlem af Faaborg OK havde tilbudt sin assistance med udfærdigelse af startlister og resultatformidling.

Det er mit indtryk, at stævneledelsen bestående af FPI's civile medlemmer og deres få hjælpere, fik afviklet et rigtigt godt arrangement, hvor både konkurrence og det sociale var prioriteret.

Fra FPI også en stor tak til Faaborg OK, Odense OK og Vestjysk OK, der på forskellig måde bidrog til afviklingen.





noname

GORE

CV 53

ROVITZ - EN - VEJNING
HÅRSTRENG BØRST
247
365

TRINTEX



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG



Rigtig mange ansatte hos dansk politi har gennem de sidste par år deltaget i det landsdækkende idrætsarrangement Arbejdspladsernes Motionsdag (AM), som er arrangeret af Dansk Firmaidræt. Men der er rigelig med plads til, at endnu flere ansatte i dansk politi kan være med.

Det går ud på, at Danmarks arbejdspladser motioner sammen i den samme periode. Oprindeligt var det en dag, man motionerede, nemlig den fredag, hvor skolerne går på efterårsferie og skoleeleverne motioner inden ferien. Det blev så til, at arbejdspladserne, iværksat af Dansk Firmaidræt, også motionerede denne fredag, da

mange forældre også gik på efterårsferie sammen med børnene. Det udvikledes sig så til, at nu motioneres der en enkelt dag for nogens vedkommende, en uge for andres vedkommende og sågar en hel måned for andre vedkommende. Alt efter hvordan det passer bedst ind i arbejdspladsens koncept.

Arbejdspladsen bestemmer selv hvad og hvordan den vil tilrettelægge AM dagen. Det vigtigste er at arbejdspladsen tilmelder sig hos Dansk Firmaidræt, så der efterfølgende kan skabes et samlet overblik over, hvor mange deltagere der på landsplan har været aktive. Hvordan

AF Robert Hansen, DPIF
FOTOS DPIF arkiv fotos



man så udfører motionen, hvor meget eller hvordan man gør det, er op til arbejdspladsen selv.

Der er ikke så længe til, at det er AM-uge igen. AM-ugen afvikles i år i uge 41 fra mandag den 9. til søndag den 15. oktober 2023.

Dansk Politiidrætsforbund har fået en hilsen fra Maja fra Dansk Firmaidræt, som opfordrer Jer til at tilmelde Jer og deltage i AM dagen/ugen:

HEJ DANSKE POLITIFOLK

I tilmelder jer inde på www.amugen.dk. Når I tilmelder jer, er I samtidig med i lodtrækningen om et floorballsæt til jeres arbejdsplads.

Mangler I inspiration til aktiviteter, så har vi både et inspirationskatalog og gratis webinærer for alle arbejdspladser, der kan give jer en hjælpende hånd med planlægningen af lige præcis den motionsuge, der passer jer!

Pssst! Der er også mulighed for at booke en online instruktør til en 15-minutters aktiv pause, når der er Online onsdag.

Vi glæder os til at fejre idræt, motion og bevægelse sammen med jer, en masse andre arbejdspladser – og ikke mindst resten af Danmark.

Med venlig hilsen

Maja Cecilie Møller
Studentermedhjælper

mcm@firmaidraet.dk
www.firmaidraet.dk



DANSK
FIRMAIDRÆT





BPI 1

Startnummer	Navn	Tid	Sluttidspunkt	Placering køn	Hastighed
44-1	Martin Gravesen	10:27	18:40:27	4	17.21 km/t
44-2	Mads Larsen	12:48	18:53:16	41	14.05 km/t
44-3	Lars Kirkeløkke	12:20	19:05:37	27	14.58 km/t

Plac.	Startnr.	Bruttotid	Hold	Firma
1	44	35:37	BPI 1	Børnholms Polit
2	27	36:02	Ejendomme og Drift 1	BKK personaleforening
3	54	36:30	SE-byg 3	SE-byg
4	11	36:31	PL Beton 1	PL Beton ars
5	25	36:33	Sundhed og Forebyggelse 13	BKK personaleforening
6	35	36:45	Byg-Grønt 1	Byg-Grønt
7	53	37:11	EB 1	Børnholms Brand
8	29	37:49	BHS Logistics - Passion for running 1	BHS Logistics
9	47	37:53	BPI 6	Børnholms Polit
10	32	38:09	FLES lømmer	PLE A/S
11	46	38:20	BPI 5	Børnholms Polit

BPI

BORNHOLMS POLITIIDRÆTS MOTIONSUGE

AF Jens Øllgaard Rasmussen, formand Børnholms Politiidrætsforening

Fotos: Jan Søegaard Nielsen og Jens Øllgaard Rasmussen, Børnholm PI

Traditionen tro holdt BPI (Børnholms Politiidrætsforening) igen forårs motionsuge. Vi har i BPI koordineret det, så vores motionsuge falder sammen med det lokale Firmastafet, Børnholms pendant til DHL Stafetten, der bliver afviklet hvert år i uge 23.

Reglerne for vores motions uger er simple: i forårsugen skal man lave lidt mere motion, end man plejer og i vores efterårsuge, som falder sammen med AM ugen (Arbejdspladsernes Motionsdag), skal man "bare" lave motion. Det er baseret på tillid, så det er op til den enkelte at skrive ind til vores postkasse, hvad man har præsteret i løbet af ugen, og så får man tilsvarende lodder i lodtrækningspuljen om gavekort til Sport24.

Her i uge 23 havde vi i BPI lavet lidt ekstra tilbud for vores medlemmer, som kunne give lodder i puljen; Der var deltagelse i Firmastafetten, hvor BPI betalte tilmeldingsgebyret, og Børnholms Politi gav sandwich og vand efter løbet. Derudover var der tilbud om aften udstrækning hver aften i ugens løb. Formanden gik

live i vores Facebookgruppe, hvor man så kunne kigge med og få strukket kroppen ud og blive klar til næste dag. Slutteligt gav vi også vores medlemmer mulighed for at prøve kræfter med årets politimesterskabsrute i mountainbike, som Børnholm PI er arrangør af den 30. september. Det er en rute der giver sved på panden, muligheder for at cykle på klipper, men som godt kan cycles, selvom man ikke er den store haj på en MTB. Vi havde tilbud om to yderligere arrangementer, men måtte sande, at vores medlemmer i år ikke havde den store interesse i Brasiliansk Jiu-jitsu eller spinning.

Alt i alt var der en rigtig god uge, der blev indmeldt 112 lodder, vi havde 6 hold afsted til Firmastafetten hvor vores ene hold bestående af politidirektør Martin Graversen, anklager Mads Larsen og politiassistent Lars Kirkeløkke vandt hele stafetten med en samlet tid på 35 minutter og 37 sekunder. Vi glæder os til at forsvare tiden næste forår og ser frem til afvikling af DPM i MTB samt vores efterårs motions uge.



FORENINGEN

EKSEMPLER PÅ HVORDAN INDMELDINGER KUNNE SE UD:

EN MAIL KUNNE SE UD SOM FØLGER:

4 lodder

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

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

Torsdag: Firmastafetten sammen med XXX og YYY

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

Det er fantasien, der sætter grænserne og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsen lodtræningsudvalg om alle aktiviteterne holder vand.

EN MAIL DER IKKE VILLE GÅ:

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

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

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



EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I FODBOLD



I NEWCASTLE





Af Mette Schou Brix, DPIF fodboldudvalg
Fotos: Christina Andersen, Fyns PI

Herrelandsholdet i fodbold deltog i EPM (Europæiske politimesterskaber) slutrunden i Newcastle i uge 30. Danmark endte i dødspuljen med Tyskland, Tjekkiet og Bulgarien. Første kamp endte desværre 3-2 til Bulgarien, efter at have været bagud med 3 mål, fik det danske hold tildelt to straffespark, som blev sat ind af Daniel Skov.

Den følgende dag mødte vi Tyskland, og fik tildelt en lussing af turneringens klart bedste mandskab, og måtte lide et 6-1 nederlag. Det danske mål stod Mads Millner for.

Sidste gruppekamp mod Tjekkiet endte 2-1 til Tjekkiet, hvor et uheldigt selvmål i en ellers lige kamp var udslagsgivende. Den danske kasse sat ind af Mathias Hindkjær.

Kampen om 7. pladsen mod Irland endte med en fortjent 3-1 sejr over Irland, de danske målscorere blev Jeff Mensah med 2 mål og Daniel Skov et enkelt mål.

Tyskland vandt suverænt finalen mod England.

Danmark fik fairplay prisen, og havde ud over resultatet en rigtig god tur i det engelske. Det var første gang siden 2006, at Danmarks herrehold havde formået at kvalificere sig til EPM, og der er absolut meget at bygge videre på med dette nuværende landshold.



Min historie om starten på

BIG FOUR

Morten Tillisch fter de første 30 km

C
H
42.195

Morten Tillisch
Finished
Copenhagen Marathon 2023 in:
3:23:31

Place
Overall: 1649
By gender: 1505
By category: 256

Split times
5 km 23:28 10 km 46:53 15 km 1:10:42 20 km 1:34:17 Half 1:39:32
25 km 1:57:55 30 km 2:21:24 35 km 2:45:24 40 km 3:11:48

Copenhagen Marathon

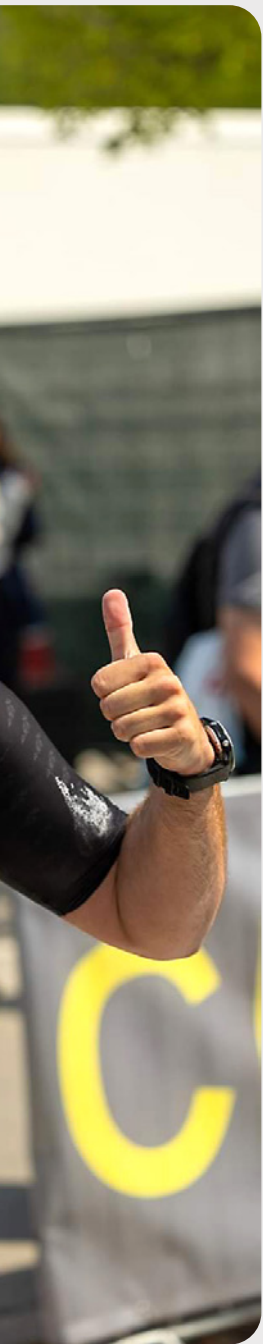
AF Morten Tillisch, Rigspolitiets Idrætsforening
FOTO: Per Alex Christensen



Til at starte med skal jeg forklare, at Big Four er Marathon; Copenhagen Marathon den 14. maj, Halv ironman Ironman 70.3 Elsinore den 25. juni, Hel Ironman: Ironman Copenhagen den 20. august og halv marathon: Copenhagen Half Marathon den 17. september.

I år skal jeg lave min første Ironman. Løbet er den del, der skræmmer mig mest, så sidste år løb jeg Holger Danske marathon ved Helsingør den 27. november. Det var planen at bevise, at jeg kunne gennemføre et marathon. Det kunne jeg, og jeg gennemførte på 3 timer og 47 minutter. Jeg havde et håb om at komme under 4 timer, så jeg var meget tilfreds.

Copenhagen Marathon var så dagen, hvor jeg skulle løbe for at lave en tid, som skulle under 3 timer og 30 minutter. Jeg har fokuseret på min løbetræning siden mit første marathon, så jeg var som sådan ikke nervøs for distancen. Men al min træning havde været i ret fine varmegrader, og på dagen var vejret varmt, også betydeligt varmere end jeg havde trænet i, så jeg vidste, at varmen ville blive min største fjende. Jeg har en løbetræner, som anbefaler, at jeg starter langsomt og hæver hastigheden senere, hvis energien osv. er til det. Dagen før løbet snakker jeg med træneren omkring at starte "for hurtigt" ud. Så vil jeg tage toppen af farten, når varmen sætter ind i løbet af dagen, det går han med til. Han er meget enig i, at jeg skal frygte varmen, så hans plan



for mig er, at jeg starter lidt hurtigere fra start, og at jeg skal søge så meget skygge som muligt i hele løbet. Jeg skal hellere løbe zikzak i skygge end den direkte vej i solen. Desuden anbefaler han at købe en hvid løbe kasket. Det skal vise sig at være GULD værd. Omkring energi optag og væske bliver planen også lagt, så jeg tager 1 til 2 glas vand, 2 salt tyggetabletter (salt er for at binde væsken) i alle depoter og en energi gel i hvert andet depot. Jeg har desuden magnesium med til, når der dukker krampe op.

Op til race holder jeg pause fra al træning og i de sidste dage op til, er der fokus på masser af væske, salt og energi optag. Ved race start føler man sig som en spændt fjeder, der er lige ved at springe, fyldt med energi og savner sin træning. Al dette indtag gør, at jeg på race day er kommet op over 100 kilo. Det er noget, der giver et smil, mere end at jeg frygter vægten. Jeg ved, at de første kilo vil ryge af i løbet af racet, når jeg bruger af min lagrede væske.

Der er overskyet fra starten, så jeg ved, at starten nok skal gå fint. Lige inden løbet bliver sat i gang, står jeg med et par klubkammerater fra Herlev Tri og Motion. 2 af dem fryser så meget, at de har gåsehud. Jeg griner og siger, at jeg faktisk er lidt misundelig over, at de er i stand til at fryse, for varme skal vi nok få. Da vi bliver startet, er der lidt kamp om pladserne, men det går hurtigt over. Jeg finder hurtigt ind i et tempo omkring pace 4 minutter og 40 sekunder per kilometer, som er lige under 13 km/t. Jeg ser og mærker en kæmpe tromme, som Copenhagen Marathon har sat op lige efter start. Når de slår på trommen, kan

det mærkes i hele kroppen. Imponerende følelse og fed ide. Der er mange, som skal ind til samme depoter, så det finder jeg en lille smule kaotisk. Men jeg finder en løber, som jeg løber i samme tempo som. Jeg følger ham ind til et af depoterne. Han har helt klart prøvet det før, han løber ikke ind til det første, men en lille smule længere ind, tager en kop og ud igen. Derefter har jeg slet ikke problemer med depoterne.

Pga. varmen og det gode vejr er der massere tilskuere og godt humør. Det giver så meget energi at kigge op nyde det og smile. Løbekasketten vender jeg, så den altid dækker for den retning solen kommer fra. Kasketten får også lidt vand på i depoterne.

Omkring kilometer 10 har jeg følelsen af at blive nødt til at stoppe for at tisse, men jeg ender med at løbe hele racet uden at tisse. Over Dronning Louises bro er der tæt pakket med mennesker, som har gjort ruten helt smal. Der er høj musik, kæmpe jubel, røg i forskellige farver og romerlys. Jeg føler mig som Vingegaard op ad bjerget på vej til at iføre mig den gule trøje i Tour de France. Jeg tænker, de nok kender én, der løber i nærheden af mig, men jeg tager det som om det hele er for mig. Oplevelser som dette gør, at man fuldstændig glemmer, hvor hård en tur man er på. Ikke kun til tilskuerne på broen, men til dem alle, tak for hep og tak for en kæmpe oplevelse.

Jeg havde sat mit smartwatch til en løbeplan på 3 timer og 25 min. På et tidspunkt undervejs var jeg næsten 5 minutter foran denne plan. Omkring kl 13 rammer jeg broen over mod Fisketorvet. Der er der ingen skygge, og broen virker meget stejlere end den burde. Jeg kan mærke benene er mere brugt end normalt ved 30+, men jeg holder stadig mit tempo på omkring pace 4 minutter og 40 sekunder. Herfra er det mere en mental kamp end en fysisk kamp. Det ved jeg heldigvis godt og hviler ok med det.

Jeg får lidt stive muskler som klares med magnesium. Lidt før 35 km får varmen taget på mig, selv ikke magnesium kan stoppe de spændte muskler. Jeg kan ikke fortsætte i pace 4.40, så jeg sænker farten til 5.00-5.20. Da der er 3 kilometer tilbage, føler jeg, at jeg nærmest er i mål. Jeg ser folk, der bukker under for varmen, som ligger ned og modtager hjælp. Jeg føler ekstra godt efter, om jeg stadig føler mig ok. Det gør jeg heldigvis. Mine tanker går til dem og de pårørende.

Da jeg løber mod enden på marathonet, kan jeg igen høre og mærke den store tromme, som jeg hørte ved starten, kalde mig mod mål. Ved 400 meter igen, giver min søster mig et skilt jeg havde lavet til dagen. På skiltet står der: Hvis du synes jeg er sej? Så skulle du se min mor! For løbet er på Mors Dag, og hun står lidt længere fremme sammen med min far for at heppe mig det sidste stykke i mål.

Til jer, der tager med som tilskuere og hepper: De mentale kampe man har som løber, finder man forskellige metoder til at overkomme. Men når spørgsmålet kommer undervejs: "Hvorfor gør jeg det her", så hjælper det vildt meget at vide, at der er folk til stede for at opleve det sammen med dig.

Det hele sluttede med at jeg kom ind i tiden 3 timer 23 minutter og 31 sekunder. LANGT hurtigere end jeg turde håbe på.



Idrætsnyheder

PI København

Støtteforeningen

PI-Københavns Venner

inviterer til sit årlige bankospil

Torsdag den 12. oktober 2023 kl. 19.00
på Teglholmen, Tegholm Alle 1-3



12 spil og 3 ekstraspil for kun kr. 100,- inkl. 3 plader.

Ekstraplader kun kr. 10,- stk, men kun i forbindelse med betaling af kr. 100,-.

Særdeles flotte gevinster.

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

Sidegevinster på pladen fuld i alle spil.

Lodtrækningsgevinster på Indgangsbilletten.

Alle medlemmer af Støtteforeningen med pårørende er velkomne.

Hurtig tilmelding tilrådes.

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

Gå ikke glip af denne store oplevelser og flotte gevinster.

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

Tilmelding, hurtigst muligt, og senest den 6. oktober 2023 til:

Idrætskontoret - på pi-kbh@pi-kbh.dk
OBS - OBS - kun tilmelding på mail

Med venlig hilsen og på gensyn. Bestyrelsen i Støtteforeningen



Badminton Motionshold Så er det op af sofaen!

Tirsdag d. 5. september starter PI-Badminton et nyt motionshold i Katrinedalshallen i Vanløse. Træningen er hver tirsdag kl. 21-23, og er for alle uanset niveau, om I er fire som allerede har en bane et sted, eller om du er alene og kunne tænke dig lidt motion kombineret med socialt samvær.

Det koster kun 30 kr. om måneden, hvis du allerede er medlem af PI-København.

Så hvis du er interesseret eller kender nogen, så kontakt Idrætskontoret på mha167@politi.dk eller 21668692

Licenscykellobet Frederiksberg



©Lea Wikborg

AF Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen, PI-København

FOTOS Lea Wikborg, Freelance (fotos ude på ruten) • Dorthe Schultz, Cykelafdelingen, PI-København (Podiefoto)

Cykelafdelingen havde fået termin til afholdelse af vores årlige obligatoriske licensløb torsdag den 18. maj 2023 (Kristi Himmelfartsdag). Vi besluttede at fastholde vores udgangspunkt med start- og målområde ved Lejrehallen i Lejre og køre på vores normale rute en 17,3 km rundstrækning idet dejlige, smukke og bølgende Midtsjælland.

Sidste år beskrev jeg, hvorfor vi skal afholde et obligatorisk licensløb, så det vil jeg ikke komme ind på.

I januar begyndte vi at planlægge og advisere vores partnere. Vi fik hurtigt tilladelserne på plads hos politiet og Lejre Kommune og fik lavet aftaler med eksterne hjælpere: Førstehjælpere, race-marchalls, trafikofficials, politiets ordenskorps, blomster, forplej-

ning m.v., ligesom egne medlemmer blev anmodet om at hjælpe med opgaverne: Gøre mål området klar, sætte afspærringshegn op, køre førerbil, køre kommissærbil, omgangs-tæller, oprydning efter løbet m.m.

Proportionerne blev via DCU SJ lagt op på sportstiming, så rytterne kunne læse om løbet og tilmelde sig løbet

Igen havde vi aftale med DPIF om, at vi fik lavet et program til løbet, og dette program får vi både trykt og som fil. Filen blev lagt ud på Sportstiming, og diverse Facebook sider – både af hensyn til rytterne, men også af hensyn til beboerne i Lejre og opland. Dette blev modtaget meget positivt af beboerne i Lejre. De trykte programmer blev omdelt i stævneområdet.



El Løbet 2023

Det er altid spændende, hvor mange ryttere der tilmelder sig, og vi blev tilfredse, idet omkring 325 ryttere tilmeldte sig. I år havde vi flere egne ryttere fra Cykelafdelingen til start.

På dagen var vi klar, og dagen var delt op, så vi kørte af 2 omgange. Første start kl. 08.30 og her kørte vi med 4 felter: Herre master A, Herre Master B, Herre Master C og samkørsel Herre Veteran 60, 70 og dame B. I andet hold med første start kl. 11.30 4 felter: Herre A, Herre B, samkørsel Herre C med Dame A og Herre D.

Vejret (vinden) er ofte meget afgørende for dagens forløb, hvor kommer den fra, og hvor kraftig er vinden? Det har stor betydning for sikkerheden, hvor der bliver kørt sidevinds-kørsel, og hvor har rytterne en tendens til at komme over i venstre side af vejen. Rytterne blev briefet inden start, om problemstillinger på ruten, og hvad kommissærerne ville tolerere. Vi havde foruden egne førerbiler 10 racemarchalls som kørende TO.ere til at passe på felterne og de andre trafikanter.

Vi fik første hold sendt afsted, og det viste sig hurtigt, at ruten hurtigt får skabt splittelse, og felterne blev spredt ud på hele ruten. Der kørte 2 løbskommissærer (dommere) på ruten og fulgte felterne, og de meldte tilbage, at generelt var sikkerheden i orden, og at det ikke var nødvendigt at gribe ind.

I andet hold hvor Herre A kørte var der med knap 60 ryttere til start, og mange af rytterne har erfaring med løb rundt om i Europa som både kategori 1 og 2 cykelløb, hvor dette løb var et kategori 3 løb. Dette kan give lidt udfordringer, idet i nogle løb er ruten helt afspærret, og rytterne må bruge hele kørebanen, medens her måtte de kun anvende højre kørebanelhalvdel. Derfor havde vi 4 racemarchalls til at passe på rytterne i Herre A.

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

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

Ved evalueringen af løbet deltog chefløbskommissæren, leder af racemarchalls og løbslederen, og sammen gennemgik vi løbet, og alle var meget tilfredse, ligesom vi også kun har hørt positive ting fra rytterne. Vi havde ingen uheld.



©Lea Wikborg



©Lea Wikborg



©Lea Wikborg





©Lea Wikborg



©Lea Wikborg

Uddrag af resultatlisten

HERRE A

- Nr. 1 Mikkel Øritsland, Team CO:PLAY – Giant Store
- Nr. 2 Simon Bak, Team Colo Quick
- Nr. 3 Marcus Njor, Team IBT – Tripeak

Vores egne rytters placering:

HERRE D

- Nr. 27 Nicolas Vejrup Mathiesen

MASTER HERRE A

- Nr. 9 Jakob Skinderholm

MASTER HERRE B

- Nr. 5 Rasmus Studsgaard

MASTER HERRE C

- Nr. 9 Claus Brix Østergaard
- Nr. 14 Lennart Nielsen
- Nr. 24 Morten Rust
- Nr. 31 Kim Løvkvist

H 60

- Nr. 1 Frank Reuter
- Nr. 13 Micael Becker
- Nr. 16 Morten Ryan Hansen

H 70

- Nr. 2 Michael Hyldvang



Podiet i H 60 med Frank Reuter som vinder

Efterfølgende har vi modtaget Chefkommissærens skriftlige evaluering af løbet, rute, set up m.m. Vi fik topkarakter på alle 8 punkter. Selv er vi meget tilfredse.

**En stor tak til alle hjælpere
for jeres store indsats.**



Cheftræner for PI2, Niclas Hagensen, tegner og dirigerer til holdets første træning torsdag d. 10. august. Hele 16 spillere var mødt op til holdets første træning.



PI FODBOLD OPSTART

Tekst og Fotos: Mathias Sonne, PI-København, Fodbolddafdelingen

Fuld koncentration under træning for PI1 herre torsdag d. 10. august, forud for holdets første kamp tilbage i Københavnsserien

PI Fodbold er igen startet op efter en kort sommerferie og er nu begyndt at arbejde benhårdt på at ramme formen til sæsonstart.

PI's førstehold på herresiden havde første træningsdag tirsdag d. 25. juli forud for deres sæson i Københavnsserien. Dette med helt nyt træner-team i form af Noredidine Amadid (cheftræner), Brahim Gassa (assistenttræner) og Okan Senoglu (holdleder). Holdet spillede deres første kamp i Københavnsserien lørdag d. 12. august på hjemmebane i Valby Idrætspark mod FA2000 2. Dette endte desværre med et 1-2 nederlag på et mål i de døende sekunder til FA2000. Holdet jagter oprejsning lørdag d. 19. august, igen på hjemmebane i Valby Idrætspark, mod Husum BK.

PI's nyopstartede 2. hold på herresiden havde første træning torsdag d. 10. august. Dette med et flot fremmøde på hele 16 spillere med både nye og velkendte ansigter. Et nyt ansigt er den nye cheftræner for holdet, Niclas Hagensen. Holdet

har første kamp i Serie 5 torsdag d. 17. august på udebane mod B93 9 på Svanemølleanlægget. Første hjemmekamp for holdet bliver søndag d. 27. august mod FA2000 15.

PI's kvinder har første træning onsdag d. 16. august kl. 18.00. Dette med cheftræner, Dennis Braimovic. Holdet håber at se en masse både nye og gamle spillere. PI's kvinder spiller første kamp i Københavnsserien torsdag d. 31. august på hjemmebane i Valby Idrætspark mod HIK.

PI's 7M hold på kvindesiden spiller første kamp lørdag d. 26. august mod HB 2 i Fælledparken. Dette med deres nye cheftræner, klublegenden Maria Schnell Nielsen. Spillere er velkomne til at træne med PI's kvinder om onsdagen.

PI's nyopstartede Oldboys spiller første kamp onsdag d. 23. august mod BK 10 i Valby Idrætspark. Cheftræner for holdet er Anders Grønvall. Spillere er velkomne til at træne med PI2.

Noredidine Amadid,
Cheftræner for PI1
herre

Brahim Gassa,
Assistenttræner for PI1
herre

Okan Senoglu, Holdleder
for PI1 herre

Niclas Hagensen,
Cheftræner PI2 herre

Maria Schnell Nielsen,
Cheftræner for PI 7M
kvinder





DGI Verdensholdet



PI-Gymnastik på DGI Verdensholdet

AF PI-København, Idrætskontoret
FOTOS MED TILLADELSE fra DGI Verdensholdet administration

Igen i år kan PI-Gymnastik bryste sig af, at de har gymnaster med på DGI Verdensholdet. Hele 4 ud af 28 gymnaster er fra PI-Gymnastik, og for dem venter der en spændende rejse sammen med resten af DGI Verdensholdet.



Freja Borly



Helle Søndergaard Madsen



Julie Marie Glerup



Mathias Frost Ebstrup

Freja Borly, Julie Marie Glerup, Helle Søndergaard Madsen og Mathias Frost Ebstrup, TILLYKKE - vi ved der ligger mange timers hård træning bag den flotte præstation. Freja, Julie Marie og Helle har været aktive på holdet PI-Elitepiger og Mathias har været aktiv på holdet PI-mænd, samt instruktør i PI-Gymnastik.

Søren V. Husby ude på ruten



Sommerhuskøb førte til orienteringsløb i Husby

Artiklens forfatter sammen med Søren Klingenberg og Kurt Petersen



AF Peter Sørensen
FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-København

For en del år siden købte Kurt Petersen og hans hustru, Anette, et sommerhus i Husby. I den forbindelse proklamerede Kurt, at så skulle der løbes orienteringsløb i Husby. Det har der så været tilløb til i



Hele 63 o-løbere havde tilmeldt sig, heraf en del gode bekendtskaber fra et par civile klubber. Den ene dag deltog der også syv løbere fra en Husby-efterskole, så der var lagt op til et par gode og udfordrende dage med mange deltagere i noget af Danmarks sværeste orienteringsterræn.

Jan Kofoed havde som sædvanlig lavet et plan for kørslen til det jyske, så der var fælleskørsel for de københavnske deltagere, som var Susan og Bruno Stub, Søren Vestergaard Kristensen, Torkil Hansen, Jørn Lind, Rita Breum, Ea Nielsen og så mig selv og Jan. Da jeg blev afhentet og leveret på bopælen i Glostrup, bestod mine opgaver i forbindelse med turen alene i at pakke løbetøj og andet grej. For lige at genopfriske mine erindringer om Husby blev der kikket lidt i den gamle kortbeholdning. Jeg var godt klar over, at det var længe siden, jeg sidst havde fornøjelsen af det svære terræn, men det overraskede mig alligevel, at det var helt tilbage sidst i firserne, dengang hvor man var i stand til at løbe en A-1 bane på 11 kilometer.

Nå, men det skulle nu ikke tage modet fra mig, at jeg nu i en alder af 70 år måtte tilmelde mig bane 3 på 4,6 kilometer. Mine modstandere var jo i samme situation.

Med Jan som chauffør kørte vi direkte til stævnepladsen i Husby Klitplantage. Vi fandt ikke stævnepladsen i første forsøg, hvilket skyldtes, at stævneledelsen havde så gode forbindelser, at man kunne ignorere et indkørsel forbudt-skilt for at komme frem til stedet, men ved udelukkelsesmetoden fandt vi frem. Vejret var perfekt, start- og målområdet kunne der heller ikke klages over.

et par år, men 6. og 7. juni i år skulle det være. Trekloveret Kurt Petersen, Søren Klingenberg og Erik Damgaard, alle fra Fyns Politi, stod for afviklingen af Albani- og Willemoesløbet i det svære terræn i Husby Klitplantage.

Da det var et todages stævne, var stævnecenteret placeret på Nissum Fjord Camping, hvor der også var arrangeret overnatning i campingpladsens mange hytter.

Nå, men jeg var snart klar på startlinjen, og det drejede sig om at komme godt fra start og få en god fornemmelse af kort og terræn. At få første post er altid vigtigt, og jeg tog et sikkert stivalg højre om det første stykke vej, men begyndte alligevel at lede efter post 1, en slugt, alt for tidligt. Jeg var dog klar over, at jeg nok læste terrænet lidt forkert, hvorfor jeg fortsatte frem i terrænet og fandt alligevel uden stort tidstab frem til posten. Lidt af det samme problem frem mod post 2, en lille lavning, som blev fundet med lidt usikkerhed. Kom lidt ud på sti igen, fik herefter bedre fornemmelse af afstanden og fandt vej til post 3, en lille lavning, uden nogen slinger. Sikkert vejvalg til post 4, en slugt, og jeg havde nu en god rytme og fik god fart på gennem terrænet. Jeg fandt en lidt utydelig sti gennem skoven og fik de næste fire poster ude i det åbne klitlandskab næsten uden afvigelser. Jeg fik dog et forkert udløb fra post 6, hvor jeg i stedet for venstre om gik højre om kurvebilledet. Det kostede nok et halvt minuts tid. Det næste stræk mod post 9, en lysning,

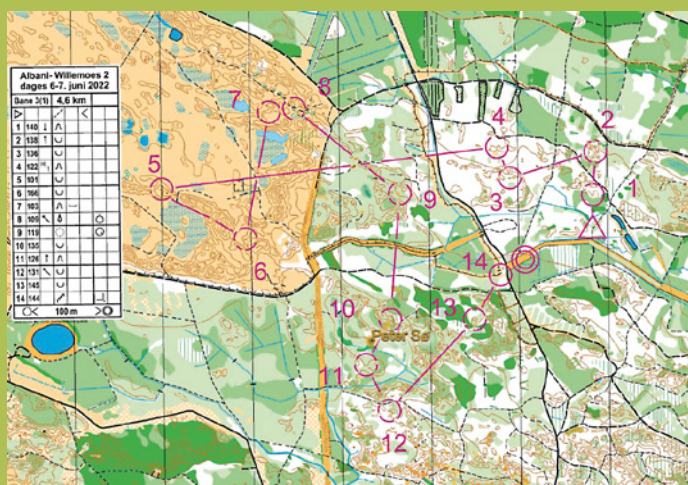
Susan undervejs i Husby



gik ikke helt perfekt, da jeg undervejs var lidt i problemer og mistede retningsfornemmelsen. Var lige ved at blive helt væk på kortet, men fik dog læst mig ind på en lavning, som så viste sig at være kun 100 meter fra posten. Lidt held skal man også have. De næste fire poster, som alle var tre små lavninger og en svær genkendelig slugt, gik gennem terrænet med kun et par stier som opfang. Det var vel nok banens sværeste delstræk, men jeg fik læst kort og terræn rigtig godt og løb fejlfrit og kunne tage den sidste post før mål i overbevisning om, at jeg havde løbet ok. Tiden 51.52 for de 4,6 kilometer var godkendt.

Søren Vestergaard tog førstepladsen på bane 1. De øvrige Københavnerresultater var også godkendte, dog havde Jørn og Torkil en lidt dårlig dag og måtte lide den tort at slutte som de sidste på bane 2. Nummer 2 på banen, Esben Blicher fra Kolding/Fredericia, var vældig fornøjet med at have slået de to herrer, og man kunne måske sige, at han på den gode måde var lidt hånende.

Efter løbet var der tid til indkvartering på campingpladsen, og jeg snupede sammen med Susan og Bruno Stub en af de hyt-



Husby bane 3 på 1. etape



Fejlløb fra post 4 til post 5 i Husby den 7. juni



ter, som havde bad. De øvrige var henvist til "badehuset". Mens Bruno serverede en kold øl, fik vi drøftet dagens baner, og det kan der godt gå lidt tid med.

Senere bød campingfatter, Michael, velkommen til kammeratskabsaften, hvor vi fik serveret meget fin mad i rigelige mængder. Det viste sig at campingfatter havde familie, som havde relation til politiet og politiidrætten, så mon ikke det har givet sig udslag i både betjening og pris. Kurt er jo kendt som en lille krejler.

Efter en veloverstået præmieoverrækkelse var det tid til lidt kaffe og hyggesnak, før vi gik til ro, klar til næste dags strabadser og eventuelle revancher.

Starten på andendagen var samme sted som dagen før, men da skoven som bekendt arealmæssigt hører til i den store skala, gav det ikke banelæggeren problemer. Jeg skal ikke belemre læseren med endnu en gennemgang af mit baneforløb, men dog nævne, at det gik knap så godt som på førstedagen med kortlæsningen. Det er jo sådan i orienteringsløb, at man bagefter, når man gennemgår sit løb, sagtens kan finde nogle tabte sekunder og minutter, hvis man ikke havde lavet den og den fejl. Heraf kan man så konkludere, at man faktisk kunne have vundet løbet. Eneste hage ved den teori er, at ens modstandere gør sig nøjagtig de samme vurderinger. Jeg vil alligevel lige indsætte et lille billede i denne artikel over et delstræk, som gik helt galt for mig. Som I vil kunne se, så er strækket fra post 4 til 5 ganske kort og burde kunne løbes på et minuts tid. Men når man ikke fastholder koncentrationen, fordi man tænker at strækket er nemt, så går det galt. Som læseren vil kunne se på den røde streg, mit løb, som jeg har tegnet ind på kortet, så kom jeg lidt omkring. Det, som skulle tage et minuts tid, blev til lidt over fem minutter. Resultatlisten viste dog, at mine konkurrenter også havde problemer, måske bare ikke lige på dette stræk. Igen fine resultater til alle københavnere. Søren gentog sejren på bane 1. Hr. Blichers lidt hånende aditude fra første dagen blev vekslet til et par øretæver fra Torkil og Jørn, da han måtte se sig slået med henholdsvis ti og fem minutter. I orienteringsløb gror træerne som bekendt ikke ind i himlen.

Efter løbet tilbage til campingpladsen til et meget fint frokostbord. Igen præmieoverrækkelse med vin til både de dygtige og de heldige i lodtrækningen.

Stor tak til stævneledelsen, et suverænt stævne, der sagtens kan gentages på et tidspunkt. Alle fik et par fornøjelige dage og meget fine baner med udfordringer.

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