

POLITIIDRÆT

Dansk Politiidrætsforbund nr. 8 • 2023



DANSK POLITI EUROPAMESTER I HÅNDBOLD

DANSKE POLITIMESTERSKABER I GOLF

DANSKE POLITIMESTERSKABER I MOUNTAINBIKE

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: politiidraet@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

Dansk politi slog tysk politi i finalen om europamesterskabet i håndbold, og blev dermed Europamester i håndbold. Kim Nielsen ses med pokalen.

Deadline/Udgivelse 2024

1/24

Deadline for indl. af stof: 18. januar

Udgivelse 5. marts 2024



Politiidræt

Leder	5
Antvorskovløbet i jomfruelige omgivelser	6
Danske politimesterskaber i golf	8
Europæiske politimesterskaber i håndbold	13
Nordsjælland Open i golf	20
Glædelig jul fra Dansk Politiidrætsforbund	23
Orienteringsløb i Bjerre skov	24
Funktionel Fitness - Danske politimeskerskaber 2024	27
Danish Police Tour 2024	28
Slagelse går amok igen!	31
Træning af øvelsen dødløft med Hex/Trap bar	32
Medal of honor til Jens Carl Nielsen	35
Danske politimesterskaber i mountainbike	36
Arbejdspladsernes Motionsuge	38

PI-Nyt

Generalforsamling	49
Bowlingafdelingen	
Herrernes 1. holds bedrifter	52
Øst/Vest match - PI Bowling godt repræsenteret	52
Så er sæsonen i gang - 1. holds damerne	53
Cykelafdelingen	
Tour De Dolomite	54
Golfafdelingen	
Stationsturneringen i golf	59
Motionsafdelingen	
Eremitageløbet	63
Orienteringsafdelingen	
Orienteringsafdelingens oprykningsmatch	65

Formand
Henrik Sønderby



Næstformand
Jens Claumarch



Kasserer
Carsten Ekstrøm



FU medlem
Ea Busch Nielsen



Henrik Sønderby
Formand

ET EUROPAMESTERSKAB OG ET SÆRDELES AKTIVT ÅR I IDRÆTSFORENINGERNE

VI ER EUROPAS BEDSTE I HÅNDBOLD FOR HERRER!

Overskriften vil nok ikke fange ret mange, hvis ikke man var vidende om, at det faktisk ikke bare var det danske herrelandshold, der igen havde taget et sæt guldmedaljer om halsen. Men der er tale om en helt bemærkelsesværdig begivenhed, idet der er tale om det danske politilandshold, der i september måned stod øverst på skamlen ved de Europæiske politimesterskaber i håndbold i Ungarn efter en gyserfinale mod Tyskland med to gange forlænget spilletid. Sikke en bedrift, og man kan kun være virkelig stolt på dansk politis vegne. Et kæmpe stort tillykke til alle på og omkring holdet.

"TOUR DE DPIF SAMARBEJDSPARTNERE" GENNEMFØRT

Jeg har tidligere orienteret om, at Carsten Ekstrøm og jeg har brugt efteråret på at komme ud og hilse på vores mange vigtige samarbejdspartnere. Tiden har været godt givet ud, da vi har fået skabt de nødvendige relationer, og herunder fået tegnet et klart billede af forventningerne på begge side af de aftaler, der er indgået mellem os. Der har været tale om meget udbytterige møder, og jeg kan med stor tilfredshed konstatere, at der til stadighed er meget stor velvilje til at støtte op om forbundet og dets formål og virke, og jeg er sikker på, at det nuværende konstruktive samarbejde vil fortsætte i fremtiden.

Der er, som det også fremgik i sidste medlemsblad, faktisk allerede indgået en ny skriftlig aftale med PFA Pension, ligesom der på nuværende tidspunkt er givet mundtligt tilsagn om nye aftaler i 2024 med flere af de andre samarbejdspartnere. Det glæder os, at vi kan fortsætte det tætte samarbejde, og derigennem i fællesskab styrke idræt og bevægelse i dansk politi.

TAK FOR ET SPÆNDENDE OG AKTIVT 2023

2023 har været kendetegnet ved afholdelsen af virkelig mange aktivitetsarrangementer rundt omkring i politiet – store som små, mikrotræning som nationale og internationale mesterskaber. Faktisk har der været afholdt minimum 84 arrangementer, herunder hele 12 danske politimesterskaber, ligesom vi har deltaget med landshold til Nordiske mesterskaber i funktionel fitness i Sverige og maraton i Estland. Desuden deltagelse i Europæiske mesterskaber i fodbold for herrer i England og håndbold for herrer i Ungarn.

Der er tale om en markant stigning i forhold til de sidste par år, og det er et aktivitetsniveau, som vi håber og tror på kan viderebringes ind i det kommende år. Men inden vi når så langt, vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle DPIF's medlemmer, samarbejdspartnerne og øvrige interessenter samt deres familier en rigtig god jul og et strålende nytår.

[#DPIFibevægelse](#)

Henrik Sønderby



Antvorskovløbet i jomfruelige omgivelser



TEKST og FOTOS Peter Wihan, Slagelse PI

En lille drøm gik i opfyldelse, da Antvorskovløbet 2023 blev afholdt tirsdag den 5. september 2023. Siden det allerførste løb i 2011, hvor det var et logistisk mareridt at komme igennem hvert løb, har jeg gjort alt for at gøre det lettere og lettere. Det er i meget høj grad lykkedes, og vi har nu udstyr og ekspertisen til at lave en masse løb næsten uden hjælp udefra.

Vores største problem med sporten er dog, at gennemsnitsalderen stiger og stiger, og det er et problem, vi har overordentligt svært ved at løse. Mit bud på en løsning er, at afholde løbene tættere på vores gode kollegaer og samtidig gøre det muligt at løbe ofte og i nærområdet, således at de får smag for sportens mange facetter.

Det var også tankerne bag dette års projekt, hvor jeg ret hurtigt allierede mig med Sorø OK's korttegner Jens Frandsen. Han har tidligere vist, at han er ferm til at lave bykort, og vi nød godt af hans kort, da vi i 2015 løb i Sorø by. Han fik efter aftale til opgave at tegne et kort over Slagelse Østby med Politigården og nærområdet på. På den måde håbede jeg, at flere unge og nye kollegaer kunne lokkes med, ligesom kortet kan bruges hele året.

Sådan et kort er dog en ordentlig mundfuld, og det har taget lang tid at få det klar. Det var faktisk overhovedet ikke klar 3 uger før afholdelsen af Antvorskovløbet 2023, så jeg var en smule nervøs og frustreret efter første test af banerne. Det så slet ikke godt ud, men i det mindste kunne vi nu se præcist hvilket kortudsnit, vi ville bruge, og Jens kunne nu specifikt gå i gang med den del.

Jens er heldigvis vældig effektiv, og selvom han måtte konstatere, at en stor del af hans tidligere arbejde med kortet var gået tabt, gik han på med krum hals. Jeg var derfor heller ikke "rigtig" nervøs for den del. Byløb er dog en lidt svær manøvre, fordi man er noget mere disponeret for problemer, når posterne lige pludselig står i en by med 40.000 indbyggere på godt og ondt. Aftalerne skal på plads og selv med aftaler, kan man stadig løbe ind i problemer, hvor en post pludselig bliver fjernet.

Alt så dog lovende ud, da tirsdag den 5. september oprandt. Vejrret var også gået ind i en sensommer periode, med ualmindeligt godt vejr, så det kunne i det mindste ikke give panderynker.



Løbet var med vilje sat med start og mål meget tæt på Slagelse Politigård, for der har SPI et godt samarbejde med svømmehallen. Vores kantine er også altid klar på udfordringer og elsker nye kunder i butikken. 50 løbere var tilmeldt og måske nogle netop var blevet lokket af, at det var et helt nyt kort. Der var også et par nye ansigter med fra SPI, så ideen havde ikke været helt dum.

Banerne var klar, men desværre var tiden løbet fra mig, så tanker om kortvend og et specielt labyrintløb måtte skrottes. Folk skulle dog stadig ind i en lille labyrint midt i byen. Folk kom godt afsted med hjælp fra Helle, Jonas, Dennis og Jacob, der alle stod i starten og styrede showet. Jeg selv satte tidtagningen op og kunne derfra bare vente med ængstelse på de første løbere, der ville vide om posterne stod på deres pladser.

Godt 40 minutter efter kom Kitt i mål og det var tid til at se, om alt fungerede. Heldigvis var der ingen problemer, og resultaterne begyndte at løbe ind. Deltagerne lød også vældigt tilfredse, og det er jo altid dejligt, når det er lykkedes at lave noget, som folk synes er svært, sjovt og også lidt specielt.

Alle kom godt i mål, og lynhurtigt fik vi samlet posterne ind og pakket sammen, således at posterne ikke skulle stå for længe med risiko for hærværk. Imens fik alle badet og begyndte at indfinde sig i Politigårdens kantine, hvor maden også var ved at blive sat frem. Alt summede og arrangementet var forløbet helt perfekt.

Maden var ligeledes helt i top og blev sluttet af med en af kantinens store lagkager. Dejligt! Derefter kunne løbets vindere blive kåret, og der var også lige tid til at udnævne nogle vindere i SPI's lokale skridt udfordring.

Med den sidste kage spist, og de mange præmier fordelt, blev der sagt pænt "på gensyn". Nu består min opgave i at få lavet nogle "faste poster", som kollegaerne kan bruge hele året, ligesom vi skal have kortet i brug til Arbejdspladsernes Motionsuge og til andre festlige lejligheder. Drømmen gik i opfyldelse, vi har nu vores eget orienteringskort, hvor Politigården er med på kortet.

DANSKE POLITIMESTERSKABER I GOLF

AF Johnny Enevoldsen
FOTOS Lars Fredenslund

Nordsjælland, med sin naturskønhed og historiske rigdom, har længe været et yndet rejsemål for både lokale og internationale turister. Men for golfentusiaster har denne region meget mere at byde på end blot maleriske landskaber og slotte. På en halv times kørsel fra København, gemt væk i det naturskønne landskab, finder man Simon's Golf, en oase for golf-fans og et unikt prestigeprojekt inden for Danmarks moderne golfbaner.

Hvis der nogensinde var en tid til at samle Danmarks bedste politigolfspillere på en af landets mest prestigefulde golfbaner, så var det i år! De Danske politimesterskaber i golf fandt sted den 21. og 22. august 2023, og det var to dage fyldt med solskin, smilende ansigter og selvfølgelig fantastisk golf på Simon's Golf.

Simon's Golf, som var den første golfbane i Danmark med Europa Tour standard, blev flot sat op til lejligheden. Banen, der åbnede sine døre i 1993, har været vært for nogle af de mest prestigefyldte golfturneringer gennem tiderne, herunder Challenge Tour (1994-97), European Tour (2003) og Ladies European Tour (2008). Med sin historie og skønhed var Simon's Golf det perfekte sted at afholde årets mesterskab.

Arrangørerne fra PI Nordsjælland, David Borchersen, Kim Sørensen, Thomas Friis og Johnny Enevoldsen, havde arbejdet hårdt for at sikre, at alt var perfekt til politimesterskabet. Og indsatsen bar virkelig frugt. Der kom 98 tilmeldinger. Der var desværre kun plads til 81 spillere, så 17 spillere måtte desværre på venteliste, hvilket altid er en smule vemodigt.

På førstedagen, om eftermiddagen, startede mesterrækken sin første runde på A og B sløjfen – hver sløjfe har ni huller. Der var 21 forventningsfulde spillere klar til at fyre banen af. Alle havde forberedt sig på hver sin måde, nogle havde øvet meget, andre øvet rigtig meget, og andre igen spillede på renomméet, og så var der dem som bare tænkte, at jo mere man øver, jo heldigere bliver man. Der var sat syv trebolde, som blev sendt afsted med højeste handicap først og laveste sidst. Blandt spillerne var der både nye spillere, erfarne spillere og veteraner. Politimesterskaberne har været spillet uden aflysninger siden 1994, og blandt dette års politimesterskabs deltagere var der flere, som havde vundet politimesterskabet mere end én gang: Kent Nielsen med 3 sejre, Jan Birger Nielsen med 3 sejre og Carsten Ekstrøm med 5 sejre, de sidste 4 sejre i træk. Så der var lagt op til en spændende match, især henset til om Carsten

Ekstrøm kunne stødes af tronen. Potentialet var til stede, men et er potentiale, noget andet er erfaring, køligt overblik og styr på nerverne, når det hele skal afgøres.

Simon's Golfs sløjfer er ret forskellige, og udfordrer og tester hver især spillerne fra rød og gul tee og kan fra hvid tee være en sand udfordring, især når vinden blæser og roughen står højt. A-sløjfen er ikke specielt lang og vil nok kategoriseres som den nemmeste af de to. B-sløjfen byder både på gode muligheder for at skyde lavt, men straffer samtidig også den overmodige spiller. Banens greens er kendt for at være blandt de bedste i Danmark og betragtes som forholdsvis udfordrende. De er store, hurtige og har mange hældninger. Sløjfernes par 3 huller er velgennemtænkte og er ikke bare walk-over huller, men kræver også omtanke.

Alle spillerne blev sendt afsted på første hul på sløjfe A, fra hvid tee – der er tale om et par 4 hul på 315 m fra hvid tee, 298 m fra gul tee og 259 m fra rød tee. Det er altid nervepirrende at stå på første tee, for det er utrolig vigtigt at komme godt ud af starthullerne, uden alt for store ulykker. Alle spillere har deres egne ritualer, som gentages hver gang, der skal slås ud. Og der tænkes tanker, mange tanker, for det må ikke gå galt. Og det spillerne så frem til på første hul var, at de skulle sigte mod højre for at undgå de to dybe bunkers, der står vagt på venstre side af fairway. Indspil til green skulle også være præcist, da en sø lurer på højre side af greenen.

Alle spillere lykkedes stort set med at komme godt fra start, kun et par enkelte skæverter, som ikke var fatale. Med alle sendt afsted var dette års politimesterskaber i golf i gang.



To aktører fra Damerækken på hul B9



Undervejs på runden skulle spillerne spille flere interessante huller. Det fører dog for vidt at beskrive alle hullerne, men følgende huller fortjener en nærmere beskrivelse:

A-sløjfens sidste hul markerer afslutningen på de første ni huller. Dette par 4 hul på 358 meter fra hvid tee, 344 meter fra gul tee og 302 meter fra rød tee kræver præcision og teknisk kunnen fra vores spillere. På vej til greenen bliver spillerne udfordret af en å, der snor sig i spillernes vej, og en sø, der ligger tålmodigt og venter på at tage imod boldene i højre side. Det er som om, naturen selv samarbejder med banens designer for at teste vores golfere. Indspillet til greenen er som at danse på en knivsæg, da et såkaldt "run-off" område truer på venstre side og græshøje på højre side. Et præcisionsslag er afgørende for at sikre en sikker landing på greenen.

Rundens anden halvdel er på sløjfe B, hvor spillet fortsætter med sin udfordrende karakter. Første stop er B1, som anses for at være banens signaturhul. Dette par 3 hul, med en strækning på 169 meter fra hvid tee, 155 meter fra gul tee og 128 meter fra rød tee, byder spillerne velkommen med en smuk, men farlig sø. Bolden skal flyve elegant over vandet for at nå den brede, men lumske green. En bold, der er for kort, vil finde sin skæbne i søen, og spilleren vil blive konfronteret med en ekstra udfordring - måske en svømmetur?

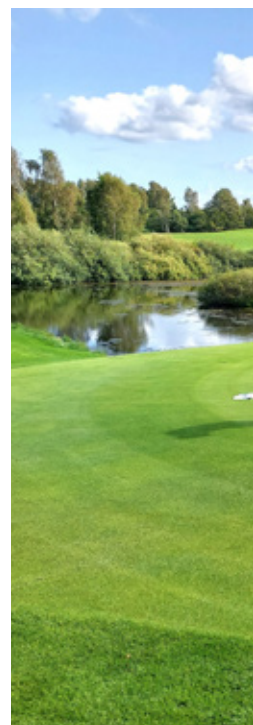
B3, et par 5 hul, er lidt mere tilgivende i forhold til nogle af de andre. Men spillerne skal passe på den store sø, der krydser fairway. Terrænet er let kuperet, og det kan føre til nogle blinde slag, så planlægningen er nøglen til succes her.

B8 bringer en ny udfordring, da det er endnu et par 5 hul, der kræver spillernes dygtighed. 499 meter fra hvid tee, 469 meter fra gul tee og 426 meter fra rød tee. Her skal spillerne slå bol-

den over tre listigt placerede bunkers, der står som en uimodståelig fristelse i venstre side af fairway. Præcision er altafgørende, hvis spillerne vil undgå at få sand mellem tæerne og i stedet sikre sig en sikker landing på green.

Endelig kommer vi til B9, det sidste hul på B-sløjfen og samtidig det sidste hul på runden. Det er endnu et par 5 hul, der måler 464 meter fra både hvid og gul tee, samt 407 meter fra rød tee. Her kræves et velplaceret drive, da fairway drejer mod venstre op mod en snæver green. En bæk skærer gennem fairway og skråner mod venstre ned mod en stor sø. Hvis spillerne har slagstyrken, kan de nå greenen i to slag, men en enkelt fejltagelse kan ende med en uventet svømmetur.

Efter første spillerunde i Mesterrækken viste Carsten Ekstrøm, PI Vestegnen, at han stadig var mesterskabets konge. Han kom rundt i 76 slag, stærkt forfulgt af sin søn og kronprins, Mathias Thorn Ekstrøm, PI København, med 77 slag. Mathias var foran Carsten indtil sidste hul, men Carsten viste sine formidable indspilsegenskaber, idet han holede et indspil fra roughen 5 meter fra green, mens Mathias fik en bogey. Mads Møller Nielsen, PI København, og Anders Stokholm, PI København, kom begge rundt i 79 slag, men da Anders ved den midlertidige sammentælling så ud til at have den laveste score på de sidste 9 huller, så blev han nr. 3 på dagen. Det var imidlertid en fejl, som først blev opdaget da begge runder var spillet. Det viste sig, at Mads Møller Nielsen gik 1. runde i 78 slag, så han blev faktisk nr. 3 på førstedagen og skulle derfor have gået i førerbold på anden dagen.





Første dag afsluttedes med kammeratskabsaften, hvor der blev serveret stegt flæsk "ad libitum". Restauranten havde forregnet sig, idet de åbenbart ikke tidligere har haft spisende gæster fra politiet; der var ikke mad nok. Som et plaster på såret over for lidt stegt flæsk til de sultne politifolk, blev der serveret en dessert, som tog toppen af skuffelsen. Der blev efter maden holdt et par taler; Kasserer i PI Nordsjælland Trine Mark bød på vegne af politiidrætsforeningen de fremmødte velkommen til politimesterskabet, mens medarrangør Johnny Enevoldsen holdt et indslag om golfens sorger, udfordringer og ikke mindst glæder.

Politimesterskabets dag to begyndte allerede tidligt om morgenen, hvor der blev serveret morgenmad i golfklubbens restaurant. Alle 81 fremmødte virkede oplagte og glade, og kunne se frem til en meget smuk dag med høj solskin og næsten ingen vind. Nord-

sjælland Politis nyligt tiltrådte politidirektør, Lykke Sørensen, holdt en velkomsttale i hvilken hun blandt andet bød alle deltagerne velkommen til de Danske politimesterskaber i golf 2023.

Efter morgenmaden var det tid til opvarmning og efter opvarmning tid til at komme i gang med politimesterskabets dag to, hvor både Mesterrækken, Damerækken og Herrerække A skulle spille, igen på sløjfe A og B.

Dagen bød på masser af flot golf i alle 3 rækker.

Mesterrækken skulle igen starte på hul A1, denne gang rangeret ud fra rangfølgen fra første dags runde, startende med højeste score først og laveste score sidst. Dette betød fejlagtigt, at Carsten Ekstrøm, Mathias Thorn Ekstrøm og Anders Stokholm skulle gå i førerbold sammen. Afstanden mellem de fire førende spillere var meget lille, så der var lagt op til en meget spændende dag, hvor alt kunne ske. Det blev også spændende. En helt særlig dimension blev tilføjet i Mesterrækken, hvor far og søn, Carsten Ekstrøm og Mathias Thorn Ekstrøm, gik ind i sidste hul med ens scorere. Ikke langt bagefter, blot ét slag, fulgte Jakob Christensen, Syd- og Sønderjylland PI, hvis eneste chance for at blive vinder af politimesterskabet var en birdie kombineret med bogeys fra begge Ekstrøms. Men skæbnen ville det anderledes. Mens Jakob og Carsten begge afsluttede med pars, endte Mathias med en bogey. Dette betød, at Carsten Ekstrøm, imponerende nok, blev dansk politimester for femte gang i træk med en samlet score over to runder på 155 slag, mens Jakob Christensen og Mathias Thorn Ekstrøm begge gik de to runder i 156 slag. Et stort tillykke til Carsten Ekstrøm med endnu et politimesterskab.

MESTERÆKKEN:

1. Carsten Ekstrøm, PI Vestegnen – 155 slag – hhv 76 og 79 slag
2. Jakob Christensen, Syd- og Sønderjyll. PI – 156 slag – hhv 80 og 76 slag
3. Mathias Thorn Ekstrøm, PI København – 156 slag – hhv 77 og 79 slag

Damerækkens 5 spillere fulgte efter Mesterrækken. De spillede ud fra rød tee. I damerækken brillerede Line Imer Hedegaard, PI København, med en score på 91 slag. Det var i øvrigt Lines femte mesterskab. Et stort tillykke med endnu et af slagsen.

DAMERÆKKEN:

1. Line Imer Hedegaard, PI København – 91 slag
2. Nina Brøns Kristensen, Syd- og Sønderjylland PI – 95 slag
3. Lena Dahl, PI København – 99 slag



Carsten Ekstrøm forbereder et langt put



Mads Møller Nielsen driver på hul A1

Herrerække A, med sine 55 spillere, skulle spille stableford fra gul tee. De blev i hold sendt ud på særligt udvalgte huller, hvorfra de startede med gunstart. Herrerække A blev også en spændende affære, idet to spillere fik samme slutscore. Således opnåede både Morten Frejlev Koefoed, PI København, og Jens Møller Søgaard, Nordjylland PI, samme slutscore med 37 stableford point. Herrerække A blev derfor afgjort ud fra reglen om laveste handicap, hvilket faldt ud i Mortens favør, idet han på spilledagen havde handicap 13,4 mod Jens' handicap 16,5. Et stort tillykke til Morten med sejren.

HERRERÆKKE A

1. Morten Frejlev Koefoed, PI København – 37 point
2. Jens Møller Søgaard, Nordjylland PI – 37 point
3. Micky Soepraptojo, PI København – 36 point

Det mest bemærkelsesværdige resultatet ved dette års mesterskab var Kenneth Rodams score i Mesterrækkens anden runde. Kenneth gik de 18 huller i 75 slag, hvilket samtidig var mesterskabets laveste score i år. Da Kenneth desværre kun gik første runde i 94 slag, blev han samlet nr. 8. Alligevel godt gået.

Arrangørerne vil gerne takke for den store opbakning vi har fået ved dette års politimesterskab. Det har derfor været en stor fornøjelse at få dette arrangement op at stå. Der skal lyde en stor tak til DPIF, der gennem en stor indsats år efter år formår at tiltrække reklamesponsorer, som er med til at finansiere politiets idrætsarrangementer. Der skal lyde en stor tak til Simon's Golf, især Helle i sekretariatet, som har ydet en helt igennem udsøgt service og hjælp i forbindelse med tilrettelæggelsen af politimesterskabet. Der skal også lyde en tak til restauranten, der på trods af for lidt mad ved kammeratskabsaftenen, serverede en rigtig flot frokost på andendagen.

Sammenfattende var de Danske politimesterskaber i golf 2023 to dage fyldt med golfglæde, kammeratskab og fantastiske præstationer på banen. Det var en påmindelse om, hvorfor golf er så elsket af folk over hele verden – det handler ikke kun om at vinde, men også om at dele en lidenskab for spillet og skabe minder sammen. Tillykke til alle deltagerne, uanset resultatet – I er alle vindere i vores bog! Vi ser frem til næste års politimesterskab med spænding og forventning om endnu en festlig golfturnering under solen.



Dansk politimester i Mesterrækken Carsten Ekstrøm, PI Vestegnen med politidirektør Lykke Sørensen



Dansk politimester i Damerækken Line Hedegaard, PI-København med politidirektør Lykke Sørensen



Dansk politimester i A-rækken Morten Frejlev Koefoed, PI-København med politidirektør Lykke Sørensen

Europæiske politimesterskaber i håndbold



EFTER 7 ÅRS VENTEN BLEV DET ENDELIG DEN 17. SEPTEMBER, OG DET VAR TID TIL AT REJSE TIL UNGARN FOR AT SE OM SIDSTE EPM'S (EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER) SØLVMEDALJE SKULLE BYTTES UD MED EN MEDALJE AF GULD.

AF Maria Lundgaard, DPIF håndboldudvalg

FOTOS Maria Lundgaard, DPIF håndboldudvalg og Jens Carl Nielsen, DPIF og Nordsjællands PI

Et afbud fra stregspiller Rune He-
devang Nielsen, plus en uventet ska-
de fra en af holdets erfarne og bæ-
rende kræfter, venstre back Andreas
Sørensen Hampe, havde ikke gjort
den sidste tid op mod afrejsen nem
for træner Torben Nielsen og under-
tegnede holdleder. Men heldigvis kun-
ne tidligere EPM sølvvinder og NPM
guldvinder Anders Mark træde til med
kort varsel. Og Anders kunne tilmed
gøre opmærksom på en næsten ny-
startet ung kollega med tidligere liga
erfaring, der skulle arbejde i Midt og
Vestjyllands Politi. Så med overtalel-
se af spiller og en kæmpe hjælpende
hånd fra Beredskabsafdelingen i Her-
ning, lykkedes det at få Kasper Fru-
erlund Kristiansen med på holdet, og
dermed var alle 16 pladser fyldt ud en
uge inden afrejse.

DET ENDELIGE HOLD BLEV DERFOR:

Målmænd:

Emil Kulmann Jakobsen
Marcus Dalbom Pehrson

Rigspolitiet
Sydsjælland og Lolland-Falsters Politi

Markspillere:

Kasper Fruerlund Kristiansen
Nikolaj Aagurd
Frederik Hildebrand Nielsen
Anders Mark
Joakim Thostrup Pedersen
Alexander Søndergaard Jensen
Jakob Blume Thøgersen
Mathias Pilgaard
Patrick Sanggaard Christensen
Kim Hagsten Nielsen
Bastian Rahbæk Stræde
Mads Munkholm Qvist Jørgensen
Jacob Kühne
Kristian Olah Roos

Midt- og Vestjyllands Politi
Nordjyllands Politi
Sydøstjyllands Politi
Rigspolitiet
Nordjyllands Politi
Sydsjælland og Lolland-Falsters Politi
Midt- og Vestsjællands Politi
Fyns Politi
Østjyllands Politi
Sydøstjyllands Politi
Midt- og Vestjyllands Politi
Fyns Politi
Østjyllands Politi
Københavns Politi



Så er guldet sikret.
Tiden er gået



Et dommerpar ved indmarchen



USPE flaget



Fanebærer Marcus Pehrsson

Kl. 05.00 mødtes spillerne, DPIF delegat Jens Carl Nielsen, fysioterapeut Emilie Vejby Mott, træner og holdleder i CPH lufthavn klar afrejse. Søndagen gik slag i slag som rejsedag, akkreditering af spillere og stab, en times træning i hallen, en kort åbningsceremoni for de deltagende hold og slutte- ligt teknisk møde for delegat og holdleder. Grundet det tid- lige mødetidspunkt, var mange af spillerne kørt direkte fra fastlandet til lufthavnen, så trætheden var naturlig, og med åbningskampen i vente mandag kl. 10.00 blev det til en tidlig aften for alle.

Mandag: 1. spilledag, og Danmark skulle møde arrangørerne fra Ungarn i åbningskampen. Traditionelt er en åbnings- kamp altid en lidt rodet affære, da ingen ved hvordan mod- satte hold spiller, alle har lidt nerver på og man skal lige finde hinanden på banen. Og denne kamp var ingen undtagelse.

Ungarn kom bedst fra start og scorede første mål efter 5 minutter, men vi svarede hurtigt igen og fik udlignet til 1-1. Herfra fulgtes holdene til 6-6, hvor Torben Nielsen kaldte en time out – og det var tilsyneladende det, der skulle til for at vi vågnede. For med et par hurtige mål og nogle gode red- ninger i målet fra Marcus Pehrson, stod den pludselig 6-9 til Danmark. 3.måls føringen blev til 5, inden Ungarn fik pyntet lidt på situationen til sidst, men vi kunne alligevel gå til halv- leg med en føring på 11-15.

I 2. halvleg fortsatte de gode danske takter, vi kom hurtigt foran med 5 mål, og så blev der ellers ikke kigget tilbage. Ef- ter ca. 15 minutter kaldte den ungarske træner en time out, her var stillingen 13-22. Resten af kampen blev kørt sikkert hjem, og Danmark vandt åbningskampen 21-35.

Inden afrejse havde hold og stab været lidt utilfredse over kun at have tidlige kampe. Men med en temperatur på ca. 25+ grader over middag, viste det sig at være helt ok at spille i en nogenlunde kølig hal, og efterfølgende have resten af dagen til at restituere ved Balatonsøen, poolen, på værelser- ne eller gå i hallen og se nogle af de andre hold spille.

De ungarske værter havde sørget for fine indkvarterings fa- ciliteter i form af et 3 stjernet all inclusive (alkohol undtaget) hotel, med privat strand ned til Balatonsøen. Hotellet var til- med i gåafstand til hallen, så det kunne ikke være bedre. Alle hold blev også tilbudt en tur i politibåde på Balatonsøen og mandag eftermiddag var det vores tur til at lege Marsikpol- Ungarn. På grund af fare for uvej, blev turen dog lidt forkor- tet, men alle var alligevel svært tilfredse for rundvisningen til søs.

Tirsdag: 2. spilledag og vi skulle møde bronzevinderne fra 2016 – Frankrig. På forhånd havde alle set denne kamp som gruppefinalen, og da Danmark vs. Frankrig kampe hi-

storisk set altid er tætte, var der lagt op til en god kamp. Vi kom bedst fra start, men fik også hurtigt dømt en 2 minutter imod os, og den efterfølgende periode i undertal, blandet med noget dårligt dansk spil, formåede Frankrig at udnytte. Efter ca. 10 minutter kaldte Torben Nielsen time out, her var stillingen den 2-6 til Frankrig. Time out'en var tiltrængt, og vi fik kæmpet os tilbage i kampen. Den nordjyske debutant, Nikolaj Aagurd, blev sat ind i midterforsvaret og fik sammen med den østjyske debutant, Patrick Sanggaard Christensen, godt styr på det franske angreb. Samtidig blev veteranen Kim Hagsten Nielsen sat ind i angrebet og fik spillet lidt mere op i tempo. Det hele gav pote og efter ca. 17 minutter var det den franske træner, der kaldte time out ved stillingen 5-7. Hurtigt efter time out'en får vi kæmpet os op og udlignet til 7-7, men så vendte heldet, og efter nogle brændte chancer og dårlige afleveringer, kom Frankrig på 7-11. Vi fik dog kæmpet os lidt tilbage, men Frankrig kunne alligevel gå til halvleg med en 2 måls føring på 14-16.

2. halvleg startede dårligt for begge hold med brændte chancer i begge ender, dog hele tiden med fransk føring på 1 eller 2 mål. Men midt i 2. halvleg var der et par af de danske spillere, der pludselig vågnede. Først bød holdets sidst ankomne Kasper Fruerlund Kristiansen ind med 3 mål, og efterfølgende fandt sidste års MVP fra De Nordiske Mesterskaber, Jacob Kühne, også det helt gode spil frem, og med 5 mål og ca. 7 minutter tilbage stod kampen pludselig lige: 25-25. Herfra havde begge hold svært ved at score, men Jacob Kühne havde gemt på flere kræfter, og fik Danmark i front, først med 26-25 og efterfølgende med 27-26 med ca. 3 minutter tilbage. Frankrig formåede ikke at udnytte det efterfølgende angreb

og med hurtigt spil op ad banen, kunne Kim Hagsten Nielsen score til 28-26. Frankrig fik kæmpet sig til endnu et mål, men lige lidt hjalp det. Danmark vandt 28-27, og var dermed allerede sikret semifinalen fredag.

Onsdag: 3. spilledag og vi skulle møde puljens svageste hold – Schweiz kl. 10. Hvor Danmark havde vundet de to tidligere puljekampe, havde Schweiz tabt begge deres tidligere puljekampe, og det blev da heller aldrig en kamp med den store spænding. Vi kom bedst fra start, og først efter 6 minutter kom Schweiz på tavlen da de scorede til 1-4. Efter små 10 minutter og en dansk 5 måls føring på 1-6, kaldte den schweiziske træner time-out. Men lige lidt hjalp det. Vi spillede fornuftigt i både forsvar og angreb, og samtidig fik Emil Jakobsen lukket godt af i målet, så Danmark kunne gå til halvleg med en føring på 9-18. Vi kom ligeledes godt fra start i 2. halvleg, og inden længe stod den 10-24 i dansk favør. Med den klare føring blev der plads til nogle af de spillere, der ikke havde fået helt så meget spilletid i de første 2 kampe. Men den manglende spilletid var ikke til at se. Alle bød ind med godt spil, og Danmark vandt komfortabelt 18-35.

Med semifinalen sikret med 6 point ud af 6 mulige, kunne vi nyde eftermiddagen med velfortjent afslapning, solbadning og test af hotellets vandruksjebane. Aftenen stod på indkiting for holdets 6 debutanter: Kasper, Marcus, Alexander, Nikolaj, Mathias og Patrick, samt uddeling af debutantnåle fra DPIF (Dansk Politiidrætsforbund).

Torsdag: Hviledag. De ungarske arrangører havde ikke planlagt fællesaktiviteter for holdene, og da hallen var optaget



Præmieoverrækkelse guldmedaljer



Og så det er tid til at få guldmedaljerne om halsen



Fra venstre Maria Lundgaard, Torben Nielsen og Emilie Vejby Mott



Kim Nielsen modtager pokalen



Marcus modtager pokal som bedste målvogter



"Hvem var det som vandt i dag" efter finalen



af den lokale klub, var det heller ikke muligt at træne. Men for at der ikke skulle gå badeferie i den, havde Torben Nielsen beordret en times valgfri formiddagstræning for alle, og efterfølgende stod Emil Jakobsen for en lille times obligatorisk udstrækning/yoga i hotellets have. Og at dømme ud fra de anstrengte udåndinger, der lød rundt omkring på plænen, var udstrækningen tilsyneladende tiltrængt. Eftermiddagen blev brugt på hvile, massage og hygge, inden den igen stod på håndbold. Denne gang var det dog ikke os selv, der skulle i vælten, men derimod det ungarske storhold - Vezprem, der mødte franske Montpellier i en Champions League gruppekamp. En fed oplevelse for hele holdet at se live, og stor tak til DPIF for billetterne.

Fredag: Semifinale mod Østrig. I pulje B havde Østrig overraskende vundet over Norge i den første kamp, tabt stort til Tyskland og vundet knebent over EPM debutanterne fra Monaco. I 2016 mødte Danmark for første gang Østrig, hvor det blev til en dansk sejr på 3 mål i åbningskampen, men da Østrig allerede havde sikret sig 4 point mere end i 2016, gjaldt det om at være klar fra start. Og klar det var vi. Danmark kom godt fra start, leverede rigtigt godt forsvarsspil og det, der slap igennem forsvaret, pillede Marcus Pehrson inde i målet. I modsatte ende spillede vi fornuftigt og kom hurtigt

foran 3-0. Østrig gav dog ikke op, og fik kæmpet sig tilbage på 4-3, men vi formåede at holde hovederne kolde, spille fornuftigt og øge føringen til 6-3, inden den østrigske træner fik kaldt en time out. Time out'en blev erstattet af en uheldig 2 minutters udvisning til Mads Qvist, der endte med at koste Danmark 2 mål, og ved 7-6 var det Torben Nielsens tur til at kalde en time out. Forsvarsmæssigt blev 6-0 skiftet ud med et 5-1 forsvar med en utrættelig Frederik Nielsen forrest, og den taktik holdt, for vi kom hurtigt på 11-7. Østrig prøvede igen at hænge på, men denne gang formåede vi at holde fast, og ved dansk føring på 15-10 og 4 minutter tilbage af 1. halvleg, var det tid til en ny time out for Østrig. De østrigske spillere fik pyntet lidt på stillingen, men Danmark kunne alligevel gå til halvleg med en 4 måls føring på 16-12. 2. halvlegs start var næsten en kopi af 1. halvlegs start – Danmark kom bedst fra start, med godt forsvars- og målmandsspil og gode mål i modsatte ende, og efter 3 minutter var vi foran med 6 mål: 20-14. Herfra var spændingen ude af kampen, for de danske spillere fortsatte med det gode spil og fik øget føringen, alt imens østrigerne kæmpede for at komme igennem det danske forsvar og de danske målmænd. Østrig fik tilkendt 2 straffe, men Emil Jakobsen blev sat ind på mål og tog begge straffekast, og ved stillingen 23-16 i dansk favør, var løbet ved at være kørt for østrigerne. Med 5 minutter og

en komfortabel føring på 29-20, kaldte Torben Nielsen time out og det gav en velfortjent pause til de spillere, der igen havde trukket det store læs, og plads til de spillere, der ikke havde fået helt så meget spilletid. Men som i kampen mod Schweiz var det heller ikke til at se forskellen, for alle gik på banen med en ren vinderindstilling. Og med en sejr på 33-24 var Danmark finaleklar.

Lørdag: Finale mod de forsvarende europamestre fra Tyskland. EPM guldvindere fra 2012 og 2016 havde ligesom ved de forgangne europamesterskaber været suveræne gennem hele turneringen, og vundet alle deres kampe i overbevisende stil. Men de danske gengangere fra 2016, havde set at tyskerne måske ikke var helt ligeså frygtindgydende som de tidligere år. Så måske var der alligevel en chance for guld?? Det var dog ikke uden stor respekt, at vi gik på banen, for tyskerne havde uden tvivl dygtige spillere på alle pladser, så der var lagt op til en forhåbentlig virkelig god og spændende håndboldkamp. Og spændende – det blev den!

1.halvleg var tæt affære, hvor Tyskland havde det generelle overtag, men vi blev ved med at hænge på. I modsætning til de forrige kampe, havde de danske målmænd ikke haft helt samme tur i den som tidligere, men det samme gjorde sig heldigvis gældende i tyskernes mål, så holdende kunne gå til halvleg efter en mål rig affære med en tysk føring på 21-17.

2. halvlegs start lignede 1. halvlegs start – vi kæmper for at hænge på, men tyskerne svarede hurtigt igen, og fik scoret. Kampen bølgede frem og tilbage men hele tiden med en tysk føring på 3-4 mål og efter ca. 6 minutter kommer Tyskland foran med 5 mål, først til 24-19 og kort efter til 25-20. Marcus Pehrsson blev sat ind i det danske mål igen, og pludselig begyndte han at tage fra. Et par vigtige redninger i målet endte i nogle hurtige danske mål, og pludselig er vi kun bagud med 3. Efter endnu en tysk afbrænder på det danske mål, fik Patrick Christensen kæmpet sig til en tysk 2 minutters udvisning i modsatte ende. Overtalsspillet blev udnyttet til fulde, og så var Danmark pludselig kun nede med 1 mål. Tyskerne fik scoret på ny, men vi blev ved med at hænge på godt fulgt op af Marcus Pehrson, der i den grad havde fundet de tidligere kamps storspil frem. I en efterfølgende dobbelt udvisning til både tysk og dansk side, smed tyskerne først bolden væk, og vi fik udlignet til 27-27. Men tyskerne svarede hurtigt igen og kom foran med stillingen 29-27. Med ca. 5 minutter tilbage fik den danske MVP, Frederik Nielsen, udlignet til 29-28, Scoringen blev fulgt op med endnu en redning i det danske mål, og i det efterfølgende angreb fik Jacob Kühne i den grad taget r.... på tyskernes store midter-forsvarer og målmand med en underhåndfinte, og fik udlignet til 29-29.

På dette tidspunkt var der virkelig kommet gang i tilskuerne, og hvor der tidligere kun blev heppet på de forsvarende mestre, havde publikum så sandelig fået øjnene op for de danske "underdogs", der i den grad kæmpede for drømmen om guld.

Tilbage til kampen. Tyskerne fik svaret igen og scoret til 30-29, men efter et mislykket dansk angreb, fik den tyske

målmand brokket sig til en 2 minutters udvisning. Danmark formåede dog ikke at få udnyttet overtallet, men modsat fik tyskerne heller ikke scoret i undertal. I de efterfølgende minutter bølgede kampen frem og tilbage, hver gang vi fik udlignet, svarede tyskerne igen og kom på ny i front. Ved 31-31 brændte tyskerne endelig, og i det næste angreb kunne Bastian Stræde score til 31-32, og Danmark var foran for første gang i kampen! Hjemme i forsvaret fik Patrick Christensen dømt en 2 minutter imod sig, og da det var den 3. af slagsen, betød det, at han måtte se resten af kampen fra tilskuerrækkerne. Tyskland fik scoret til 32-32, og i de efterfølgende angreb kaldte først Torben Nielsen, og senere kalder den tyske træner, en sidste time out. Men begge hold brændte deres angreb og tiden løb ud med et uafgjort resultat: 32-32.

Dermed blev forlænget spilletid á 2x5 minutter en realitet.

Danmark lagde ud, men brændte 1. angreb, og så kunne Tyskland score i det danske mål. Frederik Nielsen kæmpede sig igennem det tyske forsvar og fik udlignet til 33-33. I de efterfølgende forsvar stod Marcus Pehrson igen i vejen for tyske scoringer, og dermed kunne Bastian Stræde spille, først Jacob Kühne, og herefter Mathias Pilgaard fri, og så var vi pludselig foran med 33-35. Men tyskerne fik igen spillet sig tilbage og 1. halvleg endte 35-35. Tyskerne kom bedst fra start i 2. halvleg, og fik scoret til 36-35, og først med næsten 1 minut tilbage fik Kristian Roos udlignet til 36-36. Og da ingen af holdene formåede at score i løbet af det næste minut, måtte vi ud i endnu en forlænget spilletid.

Ingen af holdene formåede at udnytte de første angreb, og da tyskerne i et nyt angreb fumlede bolden væk, var Frederik Nielsen hurtigt over bolden, og kunne spille Kristian Roos fri i hurtigt opløb. Tyskland fik udlignet i næste angreb, men overtaget var nu på danske hænder, og Frederik Nielsen kunne igen bringe Danmark foran med 37-38. I forsvaret brillerede Marcus Pehrson med endnu en redning, og Bastian Stræde fik efterfølgende scoret til endnu en 2 måls føring. Tyskland formåede ikke at spille sig igennem i det efterfølgende angreb, og vi kan gå til halvleg ved stillingen: 37-39.

Tyskland kom bedst fra start og fik udlignet først til 38-39 og så til 39-39. Men kampen var langt fra færdig, og Frederik Nielsen fik på ny scoret til 39-40. Tyskerne brændte det efterfølgende angreb, så Jacob Kühne kunne bringe Danmark foran med 39-41, og da tyskerne i næste angreb blev idømt angrebsfejl, kunne Danmark gå sejren og europamesterskabet hjem, og jublen kunne bryde ud. Der blev grint, der blev krammet, der blev råbt, nogle græd (Jens Carl), og der blev fejret til den helt store GULDMEALJE!

Og hvor var det velfortjent – de danske spillere viste i den grad storspil og format, og alle – selv tyskerne måtte tage hatten af for den danske indsats.

Ved den efterfølgende medaljeoverrækkelse var det også tid til at kære følgende spillere:

BEDSTE MÅLMAND, FAIRPLAY SPILLER, MVP OG TURNERINGENS TOPSCORER

MVP prisen blev den østrigske nr. 44 – Olivier Nikic.

Fairplay prisen var oprindeligt tildelt en ungarsk spiller, men da turneringens topscorer var delt mellem tyskernes playmaker nr. 9 Bastian Weiß og vores egen Bastian Stræde, der begge havde scoret 32 mål, afstod Mr. Fairplay fra Ungarn sin pokal, og Bastian Stræde fik i stedet overrakt pokalen.

Bedste målmand blev vores egen Marcus Dalbom Pehrson.

USPE Medal of Honour skulle også uddeles, og vores egen Jens Carl Nielsen modtog velfortjent en æresmedalje for hans mange år og virke i dansk og europæisk politiidræt.

Ved den efterfølgende banket blev der festet, som det sig hør og bør, på tværs af nationaliteter.

Dagen derpå ventede en lang rejse retur til Danmark, og selvom nogen havde en noget længere rejsetid end andre, var det på en eller anden måde lidt mere overkommeligt, når nu der var guld med i bagagen.

Til slut, skal der herfra blot lyde et kæmpe tillykke til hele holdet og stor tak til spillere, til Emilie, til Jens Carl og til Torben for en helt fantastisk og uforglemmelig uge. Og jeg lyver vist ikke når jeg skriver, at vi alle er klar til at forsvare guldet om 4 år!



Bastian modtager pokal som topscorer



NORDSJÆLLAND OPEN I GOLF

AF Johnny Enevoldsen
FOTOS Thomas Friis



Den fjortende udgave af Nordsjælland Open i golf blev i år afviklet på de idylliske omgivelser ved Gilleleje Golfklub, en begivenhed der samlede 48 talentfulde golfspillere i en fest af sportslig dyst.

Gilleleje Golfklub er en ægte perle beliggende i landlige omgivelser, kun 7 km fra Gilleleje havneby og nær Dronning Mølle med Sophienlund Gods som nabo. Fra det øjeblik man træder ud af bilen, indfanges man af den fred og ro, der omgiver klubben.

Banen består af 18 unikke huller, der snor sig gennem Esrum Ådals moser og bakker. Fra teested bliver golfspillere udfordret af et imponerende antal bunkers, vandhindringer og en sej rough. De første huller er snævre, omgivet af hegn og træer, og selv det mindste fejlslag straffes nådesløst med ekstra slag for at undgå træerne.

Gilleleje Golfklub er ikke blot en golfoplevelse, men også en fordybelse i naturen. Beliggenheden i Esrum Ådal skaber optimale forhold for dyreliv og planter, og golfbanen er omgivet af mose og en mangfoldighed af buske og hegn, der tiltrækker småfugle og rådyr.

Golfklubbens greens er velplejede greens og let ondulerede med en jævn overflade, hvilket tilføjer en ekstra dimension til golfoplevelsen.

Dagen viste sig fra sin bedste side med solskin og en middel vind. Rammerne for en god golfdag var derfor helt perfekte.

I år var konkurrencen inddelt i tre rækker: to for herrene og en for damerne. Dette format sikrede en bred repræsentation af spillere, der alle, i hver deres gruppe, stræbte efter sejren med højt humør og stålsat determination.

A-RÆKKEN

I A-rækken for herrerne stillede 17 spillere op til start, ikke et imponerende antal, men dog med masser af talent. Og talent, det blev i den grad udfoldet. I golfverdenen er det ikke kun evnen til at svinge en kølle eller at putte en bold i hul, der tæller. Det er også den sjæl og personlighed, som spillere bringer med sig til banen. Dette blev tydeligt illustreret i herrernes A-række, hvor Kern Haahr Møller Madsen fra PI København ikke kun vandt førstepladsen i sin gruppe, men vandt Nordsjælland Open 2023 og samtidig hjemtog trofæet "Verdens grimmeste golfspiller". Kerns præstation var intet mindre end imponerende med hele 43 stableford point, hvilket cementerede hans status som en sand mester på banen. Et stort tillykke med det flotte resultat.

1. Kern Haahr Møller Madsen, PI København
– 43 stablefordpoint
2. Steffen Horvath, PI København
– 36 stablefordpoint
3. Jørgen Tidemand, Pensionist
– 35 stablefordpoint

B-RÆKKEN

I B-rækken for herrerne, hvor 18 deltagere stillede til start, demonstrerede Lars Persson fra PI København flot golfspil. Med en imponerende præstation, der resulterede i 39 stableford point, stod Lars som vinder af B-rækken og viste, at han har hvad der kræves for at triumfere på golfbanen. Et stort tillykke til Lars.

1. Lars Persson, PI København
– 39 stableford point
2. Preben Müller, Skat
– 38 stableford point
3. Kim Christiansen, PI Vestegnen
– 35 stableford point

Vinder af damerækken Lotte Søndergaard fra SKAT

DAMERÆKKEN

I damerækken, hvor 8 deltagere stillede til start, kunne Lotte Søndergaard fra Skat efter en intens konkurrence løfte sejrstrofæet med 33 stableford point. Et stort tillykke til Lotte.

1. Lotte Søndergaard, Skat
– 33 stablefordpoint
2. Lena Dahl, PI København
– 31 stableford point
3. Mette Visnek, Gædt
– 29 stableford point

Selvom Nordsjælland Open 2023 ikke vil blive husket for det største antal deltagere, har det alligevel vist, at spillelyst og passion for golf er det, der virkelig tæller. Deltagerne har bevist, at Nordsjælland Open som arrangement har en vedvarende berettigelse. Dette er en opfordring til alle golfspillere i landet om at støtte og deltage i lignende begivenheder, der skaber fællesskab og fremmer kærligheden ikke alene til golf men til alle idrætsgrene i politiregi.



Vinder af Nordsjælland Open Kern Haahr Møller Madsen, PI-København • Vinder af Herrerække B Lars Persson, PI-København

Glædelig jul fra Dansk Politiidrætsforbund

Dansk Politiidrætsforbund ønsker alle medlemmer, læsere, annoncører og samarbejdspartnere en rigtig glædelig jul. Som det fremgår af årets udgivelser af Politiidræt, har vi igen haft et forrygende travlt år med masser af aktiviteter, lokale arrangementer og masser af stævner på tværs af hele landet, heraf 12 danske politimesterskaber samt deltagelse i flere nordiske og europæiske politimesterskaber. Nu hvor julerøen forhåbentlig begynder at sænke sig, vil vi se frem til et nyt, travlt og spændende politidrætsår.

Skulle I have lidt tid til overs i julen, så opfordrer vi til, at I laver en eller anden form for aktivitet. Løber en tur, går en tur eller noget helt tredje. For det er endnu ikke bevist, at motion er usundt.

Rigtig glædelig jul

Dansk Politiidrætsforbund



Temadag for 3. semester klasse blev til orienteringsløb i Bjerre Skov

AF Mille Vilhelmsen, Politiskolen Vest
FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Tirsdag den 26. september tog vi, en 3. semester klasse fra politiskolen i Vejle, til orienteringsløb i Bjerre Skov. Denne dag var afsat som temadag, hvor klassen kunne lave noget aktivt sammen. Vores klasselærer er bidt af orienteringsløb, og derfor blev en invitation til orienteringsløb fra Poli-

tiets Idrætsforening i Horsens pludselig en realitet. Denne dag bød på baner i forskellige niveauer, hvilket var til gavn for alle, da det ikke var alle, som var helt så bidt af orienteringsløb som klasselæreren.





Ved ankomst til Bjerre Skov blev der hyggesnakket klassen imellem og grinet af ømme kroppe fra den fysiske eksamen, som klassen havde været til dagen forinden. Vejret var godt, og der var god stemning blandt alle deltagerne, som var spændte på ruten og det at navigere rundt i terrænet.

Vores klasselærer gav en kort introduktion til brug af kort og kompas, hvorefter vi hver især fik udleveret en brik, som vi skulle bruge til at bippe med ved start- og slutpunktet, samt ved alle posterne vi kom til på ruten. Alle deltagere blev efterfølgende guidet til startpunktet. Det var op til en selv, om man ønskede at løbe ruten individuelt eller sammen med en klassekammerat eller to.

Alle morede sig og blev udfordret rundt på de forskellige ruter. I min gruppe så vi en stor flot buk, som kom springende igennem terrænet, og i andre grupper blev det til våde fødder og tabte sko i muddet fra en våd skovbund.

Selv havde jeg en ide om, at jeg havde en indre GPS i mig, hvorfor kompasset ikke ville komme mig til gavn. Jeg blev dog klogere – kompasset blev vigtigt, men vigtigst af alt var hjælpen, støtten og sammenholdet fra den gruppe, som man løb i. Alle hjalp og støttede hinanden.

Efter endt orienteringsløb var min fornemmelse, at alle stod tilbage med en sejrsmåne i kroppen over at have gennemført, samt at have fået en bedre forståelse for at orientere sig med kort og kompas. Herefter var det afgang mod Gludhallen. I Gludhallen ventede der et dejligt varmt bad, stort pålægsbord og præmieoverrækkelser.

Med fulde maver og trætte kroppe blev der sagt farvel og tak for en fed og lærerig temadag med orienteringsløb, som måske har bidt flere af eleverne i klassen, på samme måde som klasselæreren.



FUNKTIONEL FITNESS

– DANSKE POLITIMESTERSKABER 2024

AF Anne Sofie G. Winther (Formand funktionel fitness)
FOTOS DPIF foto arkiv

Funktionel Fitness, også kaldet Crossfit, havde sin spæde start i Dansk Politi, ved et brag af et Nordisk politimesterskab i Stockholm i maj 2023, hvor Danmark var stærkt repræsenteret. Vi havde 2 teams på podiet, herunder Mathias Møller & Kathrine Hachenberger, Josephine Bøgely & Kenneth Kjær samt 2 individuelle på podiet, herunder Emil Jensen og Sabrina Raahauge. Dermed blev Danmark den anden mest vindende nation. Sikke en start!

Nu byder 2024 på Dansk politimesterskab i funktionel fitness, som afholdes i København i maj måned 2024. Nærmere info tilgår i 2024.



HER VIL VI ER TO RÆKKER:

ER DU CROSSFITTER

Denne række er for alle, om du træner på stationen eller i en Crossfit box, så kan du være med. Det handler om community og en super sjov dag. Så tag din bedste træningsmakker med i hånden og tilmeld dig, så vi kan få så mange med som muligt. Jo flere des bedre!

ER DU COMPETITOR

Stiller du op til konkurrencer, så er dette kategorien for dig. Her vil spektret af øvelser du møder, lægge sig nært op ad det du møder til danske konkurrencer.

Så kære kollegaer, sørg for at sprede budskabet så vidt og bredt som overhovedet muligt! Det vil vi sætte kæmpe pris på. Det bliver en SJOV dag med en masse sved og gode oplevelser.

Nærmere info vedrørende tilmeldinger tilgår.

Skriv til undertegnede ved de mindste spørgsmål.

Bedste hilsener

Anne Sofie G. Winther (Formand funktionel fitness)
og Sabine Gønge



DANISH POLICE TOUR



AF Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening
FOTOS Arkiv fra Dansk Politiidrætsforbund

DANISH POLICE TOUR I UGE 27 I 2024 OVER 5 DAGE OG 7 ETAPER

I skrivende stund ultimo oktober 2023 er vi meget langt med planlægningen. Ruterne er på plads. Overnatningsstederne er booket, og vi mangler 'blot' at få den så nødvendige økonomi på plads, hvilket jeg også tror på vil lykkes. Jeg har valgt at stille mig til rådighed for endnu en tour i forhold til Danish Police Tour. Vi startede i 2000 og videre i 2003, hvor vi så også begyndte at benytte professionel tidtagning. I 2005 var tiden så kommet til Skandinavians største motions-cykelløb 'Scandinavian Police Tour' over 5 dage og 7 etaper med deltagelse fra Island, Norge, Finland, Sverige, Danmark og Tyskland. En kæmpe succes. Efter 10 års pause gjaldt det så Danish Police Tour 2015, uge 27, hvor sommeren var på sit højeste. NU hedder det snart OL-år i Paris, 2024 og en 5. tour er i sigte.

A-GRUPPEN

Vi har allerede A-gruppen af frivillige hjælpere på plads bestående af 52 dedikerede hjælpere fra Rigspolitiets Idrætsforening, der alle stiller sig til rådighed u/b i uge 27. Således det store felt på 128 ryttere fordelt på 32 mandskaber kan få sig en oplevelse for livet i et unikt cykelløb i sommeren 2024. Bonusinfo er, at vi 'naturligvis' har storskræm med rundt på alle etaper, så de tilstedeværende tilskuere o.a. kan følge med i Tour de France og Jonas Vingegaards bestræbelser i Frankrig for en 3. sejr i det største cykelløb af dem alle. Ja, men vi har da også professionelle servicebiler med til både hovedfeltet og gruppetoen, og alle vil blive godt og meget fint pakket ind af uddannede officials til regulering og uddannede MC Marshals til at følge felterne og sørge for sikkerheden. Suppleret af A-gruppen indenfor logistikdelen og flere uundværlige funktioner.

2024

Invitation til DANISH POLICE TOUR 2024 1.-5. juli 2024 Danmark

POWERED BY: BRUGSEN

TILMELDINGSVINDUE: 1. DECEMBER 2023 TIL 1. MARTS 2024

KÆRE ALLE

Så er der tid til endnu en 'grand tour' efter den så succesrige udgave af Police Tour i 2015. Vi er nu klar igen med en om muligt endnu bedre udgave af det store etapeløb, som er for **alle**, både ansatte i Dansk Politi, men også for cykelglade folk uden for politiet. Vi kører med 4-mands hold, men du kan også tilmelde dig alene, så bliver du blot sat sammen med andre ryttere på et hold. Husk at løbet er for alle både hygge- og super-motionister. Der er en gennemgående konkurrence individuelt og for hold samt aldersmæssigt; 00-29/30-39/40-49/50-59/60-69/70-.

Du kan se meget mere på www.rpif.dk, hvor tilmeldingslink og etapekort er opdateret. **Alle er velkomne uanset niveau!**

I 2024 BYDER VI BL.A. PÅ:

- 5 dage
- 7 etaper
- Fuld forplejning
- Bagagehåndtering
- Professionelle servicebiler
- 32 hold á 4, i alt 128 ryttere
- Linjeløb, enkeltstart og holdløb
- 4 overnatninger på udvalgte hoteller
- Førertrøje, bjerg- og pointkonkurrence(r)
- De Danske Politimesterskaber (indlagt i etapeløbet på dag 3)

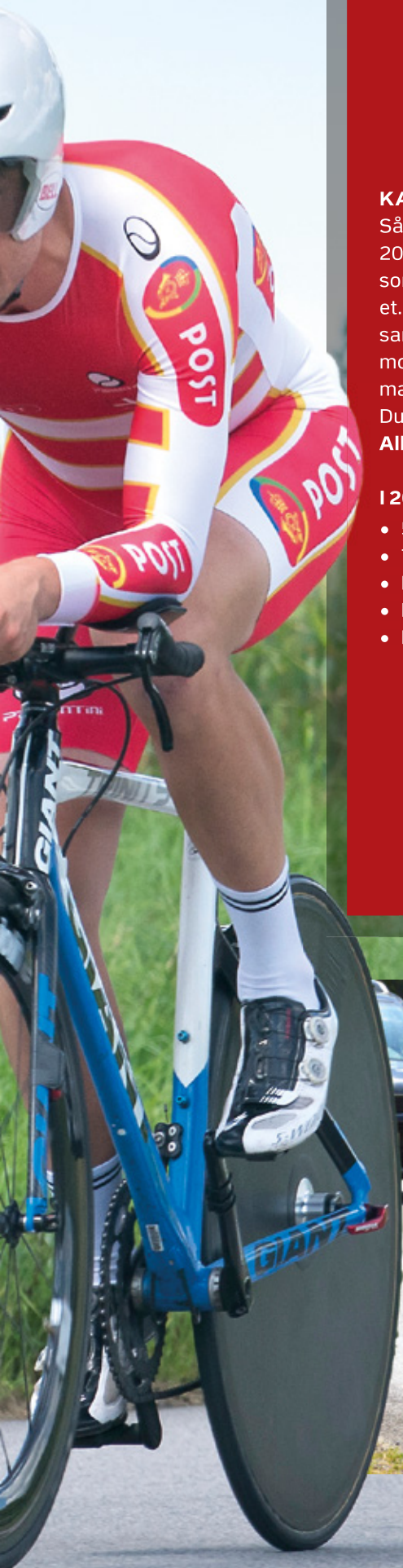
Prisen er kun kr. 4.750,- og det er alt inklusiv

Tilmeldingen åbner 1. december på...

www.rpif.dk

Vi glæder os!

Jørgen Guldborg



Slagelse går amok IGEN!

TEKST og FOTO Peter Wihan, Slagelse PI

For nu 3. gang annoncerede SPI skridtudfordring for medlemmerne. Denne gang i hele august 2023. Igen var konkurrencen styret af Garmin, der har et super system, hvor man kan følge med løbende. Undertegnede havde sat næsen højt efter en topplacering, men næsten inden vi var gået i gang, stod det klart, hvem der ville ende øverst på podiet. Det skulle nu ikke slå mig ud, og ret hurtigt endte det i tætte dueller med dem, der lå tæt på. For mit vedkommende endte det med at blive en hård kamp om 2. pladsen med Nancy og Louise fra beredskabet.

I alt 32 deltog i udfordringen, og selvom der var enkelte, der nok ikke lagde den store iver i udfordringen, var der mindst ligeså mange, der travede mange ekstra kilometer alle dage i august. Det var jo netop hele meningen med udfordringen! Der var også udloddet lidt præmier, men det var ligeså meget de interne konkurrencer, der holdt folk til stålet.

Min interne kamp endte med en 3. plads, da jeg havde en mindre pause i 2 dage, hvor jeg ikke fik gået det ekstra, der skulle til. Jeg endte dog med 534.467 skridt, så det var i bund og grund godt klaret. Der kan være fordel i at have ferie, men det var nu ikke tilfældet for nr. 1, der bare tordnede derud af.

Sidst vi havde udfordringen, var der en meget hård intern kamp mellem Lars Denholt og Güdrid Schade, der endte med at de gik henholdsvis 917.246 skridt og 970.409 skridt. En hel vanvittig præstation, som virkede helt umulig at slå.



Men, Ja, I har nok regnet den ud. Årets 1. plads var ganske enkelt et niveau højere, og selvom der ikke var nogen direkte modstander, så løb han da lige + 12 maratons og gik ved siden af mange, mange kilometer. Til sidst blev målet at slå de andre 2 tidligere duellanter og komme over millionen, og det lykkedes. **KÆMPE stort tillykke med 1.008.197 skridt svarende til 955,5 km. til David Bredo.**

Hvad bør politibetjente have fokus på i forbindelse med træning af øvelsen Dødløft med Hex/Trap bar?

AF Kenneth, Marloth Henze, cand. mag., Politiskolen
FOTOS Lars Borresen Fabrin

I denne artikel vi beskæftige os med den teknik, som politibetjenten bør indlære og være i stand til at bruge i forbindelse med sin træning af dødløft ved brug af en Hex/Trap bar/vægtstang. De to primære forskelle på konventionel dødløft og dødløft med Hex/Trap bar er, at vægten ved brug af Hex/Trap bar ikke er foran kroppen, men på siden af kroppen, samt at hoften i startpositionen kan være lidt lavere ved brug af Hex/Trap bar.

HVORFOR DØDLØFT MED HEX/TRAP BAR?

Der er mange årsager til, at det kan være en fordel at inkludere øvelsen i sit træningsprogram. Øvelsen aktiverer blandt andet en stor del af kroppens muskelgrupper, som for eksempel bruges i forbindelse med et løft eller længerevarende aktioner med tung udrustning.

PRIMÆRE MUSKELGRUPPER

De primære muskelgrupper, som er involveret i forbindelse med dødløft med Hex/Trap bar findes i underkroppens muskulatur. Det vil sige forlårs- baglårs- og sædemuskulaturen. Derudover aktiveres de muskelgrupper, som er med til, at man kan håndtere den valgte belastning uden at overkroppen "falder sammen". Det vil sige, at muskulaturen omkring rygsøjlen, nakken og resten af kroppens kernemuskulatur også trænes.

OPVARMNING TIL DØDLØFT MED HEX/TRAP BAR

Start med en generel opvarmning af kroppen med særligt fokus på underkroppen. Derefter gennemføres korte dynamiske udspændingsøvelser for eksempelvis inderlår og baglår. Vi anbefaler, at man gennemfører 3-5 minutters hoftemobilitetsøvelser samt 1-2 opvarmningssæt med lav belastning, inden den egentlige træning udføres.

TEKNISKE FOKUSPUNKTER

I det følgende deles øvelsen op i nogle fokuspunkter, som kan bruges til at optimere den tekniske gennemførelse.

FORBEREDENDE FASE

Startposition

Afstanden mellem fødderne bør være ca. en hoftebredde med fødderne pegende let udad. Sørg for have vægt på hele foden gennem hele løftet. Stå i flade og faste sko eller sokker. Man stiller sig midt i Hex/Trap baren, hvilket vil sige med midten af foden (foran anklen) ud for barens vægtbærende "arme". Nogle vægtstænger kan desuden vendes, så man kan skifte



Kenneth Marloth Henze

mellem at skulle gribe vægtstangen dybt (større bevægelsesudslag og behov for bedre bevægelighed) eller højere oppe alt afhængig af, hvordan man har vendt vægtstangen.

Hoftens position kan være ret lav og overkroppen dermed være relativt oprejst. Ved denne lave startposition vil man få en større knævandring. Det bevirker en øget forlårsinvolvering samt mindre belastning af lænden, eftersom man er mere oprejst end ved konventionel dødløft. Denne måde at dødløfte på ligner næsten et squat. Man kan også vælge at placere hoften højere i startpositionen, hvilket fremgår af billede 1 og 2. Overkroppen vil være mindre oprejst og løftet vil mere ligne et konventionelt dødløft.

Opspænd

Før hvert dødløft med Hex/Trap bar gennemføres et opspænd. Det betyder, at man trækker luft ind og spænder omkring hele kropskernen, hvilket skaber et bugpres, der er med til at stabilisere overkroppen. Udover bugpresset skal øvre ryg også stabiliseres, hvorfor man samler skulderbladene ved at trække dem tilbage og ned. Man kan have et lille svaj i nedre ryg eller vælge at holde ryggen helt lige/ret. Det vigtigste er, at man ikke ændrer på dette under løftet. Dernæst tager man fat om vægtstangen og enten trækker sig ned til eller sætter sig ned og mærker vægten/tyngden.

Knæ

Knæene bør følge fødderne. Det vil sige, at knæene set forfra så vidt muligt ikke bør falde indad på vej op men bør følge den samme bane/retning, som fødderne peger under hele løftet.

UDFØRELSESFASEN

Fra bund- til topposition

Vi vil anbefale, at man løfter vægten fra "død" hver gang. Det vil sige, at man starter med et nyt opspænd hver gang. Startbevægelsen igangsættes ved et "elevatorløft". Det vil sige, at man starter med at rejse sig op ved samtidigt at strække knæ og hofte. Når vægtstangen er nået op over knæene, fortsætter man løftet ved at rette hoften ud til strakt position. Man bør ikke overstrække sin strakte/oprejste position, men bør stoppe bevægelsen, når man er helt oprejst. Det er vigtigt, at stangens vanding er lodret set fra siden.

Fra top- til bundposition

Når man i fuld kontrol er nået op til toppositionen i sit løft, skal den nedadgående bevægelse igangsættes ved at føre hoften bagud. Når vægtstangen er kommet under knæene, fortsættes den nedadgående bevægelse ved en samtidig bøjning af

knæ og hofte. Som udgangspunkt anbefaler vi et kontrolleret tempo på vej op og ned, som er tilpasset det tekniske niveau, så man kan holde opspændet under hele løftet.

Kom godt i gang

Hvis man ikke har dødløftet før, vil der opleves en hurtig fremgang. Vi anbefaler, at man starter med lav belastning og øger vægten i takt med, at det tekniske niveau og styrken forbedres. Få eventuelt en mere erfaren kollega til at kigge på løftet eller optage det for at få noget teknisk feedback. Det skal være med til at sikre, at teknikken er i orden, inden der løftes tungere og være med til at forebygge akutte- og/eller overbelastningsskader. Derudover er der i forbindelse med artiklerne "Benstyrke og arbejdspræstation som politibetjent" samt "Squat som benøvelse for politibetjente" beskrevet, hvorfor politibetjente har gavn af en stærk underkropsmuskulatur samt beskrevet, hvorledes en træningsprogression kunne være.



Foto 1 og 2: Bundposition fra siden og forfra.



Foto 3 og 4: Topposition fra siden og forfra

Medal of honor til Jens Carl Nielsen



Ved de Europæiske politimesterskaber i håndbold i Ungarn, hvor Danmark tog guld hjem, blev Jens Carl Nielsen samtidig også hædret med prisen Medal of Honor for sit mangeårige arbejde for politisporten i både Danmark og Europa. Jens Carl har i mange år arbejdet især for håndboldsporten, hvor han også tidligere var dommer i europæisk politihåndbold.

Dansk Politiidrætsforbund er stolte over endnu en i række af danske politisportsfolk har modtaget hæderen Medal of Honor.

Stort tillykke til Jens Carl

Danske politimesterskaber i MOUNTAINBIKE



AF Jens Ø. Rasmussen, formand Bornholms Politis Idrætsforening

FOTOS Svend Erik Hellner og Jens Ø. Rasmussen, Bornholms Politis Idrætsforening

Da Bornholms politis Idrætsforening (BPI) for snart et par år siden meldte sig i kampen om at få mountainbike politimesterskabet til Bornholm, var det det første Danske politimesterskab (DPM) i mit kendskab, at BPI skulle stå for at afvikle. Vi var glade for at kunne byde ind og hjælpe til med at afvikle et politimesterskab trods vores beskedne størrelse, og hvad kunne være mere oplagt end et mountainbike mesterskab. Bornholm er det eneste sted i Danmark med klipper, og så har vi endda de sidste par år haft nogle gode kræfter, der har bygget MTB spor i Almindingen omkring Rytterknægten, det sammenlagt med gode kræfter i vores forening, der også vidste lidt om det at køre MTB gjorde, at vi mente, at vi skulle byde os til. Vi måtte dog vente et par år, da der var andre i køen før os. Da DPM i MTB 2022 blev aflyst pga. for få deltagere, måtte vi lægge os ekstra i selen for at få deltagerne til at tage den lange rejse til Bornholm. Vi fik en aftale i stand med, at DPIF ville hjælpe med at dække nogle af transportomkostningerne for deltagerne, og sammen med div. teasere og opfordringer til at deltagerne tog deres familier med, gjorde at vi fik 22 tilmeldinger, også blev det et officielt DPM.

"Dejligt at se intensiteten og iveren i deltagerne øjne, når de kom susende på skovstierne"

"Rigtig god stemning blandt deltagere, tilskuere og frivillige både før, under og efter løbet"

/Fie (frivillig)

Løbet blev sat til at starte d. 30. september kl. 12.00. Starten gik 1400 meter fra Rytterknægten i Almindingen. Rytterne startede med grusvej, hvor de kunne bruge de første 1400 meter op ad bakke, på at fordele sig i feltet, derefter gik turen ind på en sløjfe, der bød på kørsel over klipper og 70 højde meter pr.

runde. Rytterne var inddelt i klasser, Mesterskabsklassen skulle køre 6 runder, alle andre klasser skulle køre 5 runder med undtagelse af Begynderklassen, der kunne nøjes

med at køre 4 runder. Det passede med at de fleste kom ind på en tid omkring 1 time og 15 minutter. Der var en fantastisk stemning blandt tilskuere og rytterne.

Præmieoverrækkelsen foregik på selve Rytterknægten, som er Bornholms højeste punkt, 162 m over havets overflade. Præmierne var kurve med bornholmsske specialiteter, i håb om at vinderne ville få så meget smag for øen, at de vender retur. Efter selve præmieoverrækkelsen havde vi lodtrækning, hvor vi havde fundet gode lokale sponsorer: Holm Cykler, Boss Cykler, Sport24, Fru Petersens Cafe og Ølstauen. DPIF og PFA gav



"Fedt, at det lykkedes at afvikle et DPM i MTB på Bornholm, efter de seneste par års manglende tilslutning"

"Logistikken fungerede super fint"

"God stemning og godt humør. Det var virkelig en fornøjelse at deltage"

Mvh. Poul (deltager og frivillig)



også deres bidrag til puljen. Der skal lyde et stor tak til alle sponserne, det gjorde, at alle rytterne kunne tage en præmie med hjem fra stævnet.

Vi havde lagt op til at ryttere "overfra" (det er bornholmsk og betyder: alle der bor et andet sted end Bornholm), tog deres familier med. Derfor inviterede vi også ryttere og deres vedhæng til helstegt pattegris og hygge på lejrpladsen Baunehøj. Det var der flere, der tog imod og det blev til en hyggelig aften.

Der kommer nok til at gå en rum tid, inden vi i BPI igen vil sætte os på et DPM stævne, men man ved aldrig. Der har jo flere gange været holdt o-løb her på øen, bare aldrig med vores logo på arrangementen. Jeg tror, når vi ser ud i fremtiden, skal vi huske, at vi tager deltagerne væk fra deres familier, og derfor er vi i konkurrence med arbejdspladsen, den konkurrence er hård for tiden, og det kan være en af forklaringerne på, at det er svært, at få deltager til nogle af vores stævner. En løsning kan være, at lægge op til at familierne kommer med, det kan skabe nogle gode dynamikker.





ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSDAG

AM ugen i Billund



Flemming trækker de heldige vindere af 10 x 500 kr



Der var ikke mange på arbejde den dag, men lidt var der da, til at overvære lodtrækningen

TEKST og FOTOS Robert Hansen, Billund PI

Så fik vi også afviklet AM ugen i Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn. Vi har været med de sidste mange år, når der skulle afvikles AM dagen/AM ugen i uge 42, men ud over det landsdækkende arrangement i uge 42, som har været søsat af Dansk Firmaidræt, som også har været tovholder på projektet, har vi også haft fornøjelsen af, sideløbende og "uden for sæsonen", at afvikle vores eget lokale AM dag/uge. Det blev i stedet til Kollegamotion, som forløb 3 gang om året, med samme koncept, som AM ugen.

Desværre har vi i Grænsekontrollenheden haft lidt udfordringer i mulighederne for afviklingen af Kollegamotionen og AM ugen, da der ikke var levnet plads og tid til, at vi kunne motionere i arbejdstiden – ud over trappeløb og gå patruljeture i lufthavnen. Derfor blev det også besluttet, at det var tilladt at deltage i AM ugen, når man motionerede der hjemme eller i det lokale fitnesscenter, eller man cyklede en tur i fritiden. Det var således op til ens egen samvittighed, om man

med rette indleverede sit lod for udført motion, eller om man ville snyde sig til at deltage i lodtrækningen. Men selvfølgelig har der ikke været nogen, som har snydt. Vi har støt på, at når man indleverede sine lodder for udført motion, så havde man vitterlig også udført en form for motion.

Således blev det gammelkendte koncept også udført ved dette års AM uge i uge 42, og heldigvis var deltagelsen igen stor. Så der blev løbet på trapper i lufthavnen, og der blev gået ture i området, og der blev også cyklet og løbet på arbejde, og motioneret der hjemme.

Og det hele resulterede i, at vi kunne trække 10 præmier af 500 kr, som blev udført af Flemming, da han lige havde glemt, at for at få et eller flere lodder med i puljen til lodtrækningen, så skulle man også have udført et motionshandling. Det er jeg sikker på, at Flemming husker næste gang.



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSDAG

AM ugen i Esbjerg

AF Karsten Lykke Hulmose, formand, Esbjerg Politi Idrætsforening

Det er efterhånden blevet en god tradition, at Esbjerg PI (EPI Esbjerg Politi Idrætsforening) arrangerer en uge med mulighed for en masse motion i forbindelse med Arbejdspladsernes Motionsdag i uge 41. Derfor blev der igen i år arrangeret AM-dag i Esbjerg, og med den sædvanlige sportslige og sociale eftermiddag om fredagen. AM-ugen kulminerede fredag d. 13-10-2023, hvor EPI havde arrangeret fodboldturnering på de lokale flexbaner og en padelturnering på de samme baner, hvor der i PI-regi blev afholdt den første turnering tilbage i november 2021.

Skæbnen ville dog, at vi i Esbjerg blev ramt af 2 større sager, hvor der skulle bruges en masse kollegaer – herunder en del af dem, som havde meldt sig til AM-dagen. Endvidere viste vejrguderne sig fra deres mindre pæne side med en masse blæst og store mængder regn. Derfor blev udendørs flexfodbold aflyst, og der blev i stedet spillet en padelturnering samt løbet O-løb.

Cirka 15 medlemmer deltog i fredagens strabadser, og teknikken blev udfordret på padelbanen, ligesom evnerne kom på prøve til O-løbet, som blev afholdt sammen med den lokale orienteringsløbsklub. Det var en fornøjelse at se medlemmerne deltage i vores arrangement og særligt at se, hvordan medlemmer på tværs af hele organisationen mødtes.

Efter det sportslige blev grillen startet op, og vi sluttede af med grillpølser, øl og sodavand.

Vi kan i EPI glædes over, at vi fortsat kan samle medlemmer omkring idrætten, og vi glæder os til at fastholde vores tradition allerede næste år.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

AM ugen på Fyn



AF Christina Andersen, Formand for Fyns Politi Idrætsforening
FOTOS deltagerne

Arbejdspladsernes Motionsuge 2023/AMugen23 bød i år på flere begivenheder i løbet af uge 41 hos Fyns Politi. Fyns Politi Idrætsforening planlagde for flere events, hvor bestyrelsens medlemmer sørgede for at guide kollegaerne igennem cirkeltræning, løbetur, havnebad, padel tennis, cykeltur og gåtur.

AMuge23 startede op mandag kl. 07.00 i motionsrummet på Thulevej. Der var lagt bane op til cirkeltræning, og deltagerne blev sendt igennem en træning med Burpees, Box jumps, Romaskine, Airbike og andet godt.

Det var også en frisk start på ugen med løb fra Odense PG (Odense Politigård) kl. 10.00. Desværre var der ikke mange, der havde fundet tid til at løbe med, men vi havde en god tur gennem byen langs Odense Å. Vejret var fint til løb og efterfølgende snak og udstrækning i træningsrummet, samt en sodavand og frugt som belønning efter løbet. Håber at flere har lyst og tid til at være med til næste år.

Onsdagen startede kl. 06.45 i havnebadet. Temperaturen i luften sagde 18 grader og vandet 14 grader. Så at påstå det var vinterbadning er nok lige i overkanten, men det kunne så være en blød start for dem, der ville prøve det. Enkelte kollegaer var allerede i gang kl. 06.30, og flere kom til i løbet af den næste halve time. Mette havde den store termokande med, så efter dyb og sauna kunne kaffen nydes i det lune vejr.

Padel event onsdag blev en helt overvældende succes. På trods af forhåndsreservation af 8 banetimer i padelboxen, var der med over 40 tilmeldte slet ikke kapacitet nok, og der måtte tilkøbes yderligere 2 baner, for at alle kunne komme til at spille. Mange fik gjort den gode erfaring, at Padel er virkelig nemt at komme i gang med at spille. Efter en kort instruktion om underhåndsserv og måden man kan bruge væggene på, så var der allerede godt gang i spillet, selv hos dem, som aldrig havde prøvet det før.

Tak for i år – og på gensyn til AMuge24



Der var mange som tilkendegav, at det var virkelig sjovt, og at de efter den korte præsentation, havde fået lyst til at komme i gang med padel for alvor. Tak til alle deltagerne for en god eftermiddag med masser af smil på læben. Og især tak til John Christensen og Lasse Krog Jensen for at bistå som coaches!

I forbindelse med motionsugen var vi tre små cyklister, som torsdag middag begav os ud på en knap 15 km rundstrækning. Turen gik ad den altid smukke å-sti mod Åsum og siden videre mod Kertemindevej, Hindehøjen, Skibhusene og hjem via Havnegade. Tempoet var adstadigt, så vi undervejs fik vi klaret verdenssituationen. Vi var derfor klar til dårlige jokes ved turens højdepunkt, kaffe og kage på pladsen ved siden af Havebadet. Vi tre havde en hyggelig tur, men der var bestemt plads til flere på stien. Ved starten fra PG var det tydeligt, at vi tabte konkurrencen med Mette og hendes gåtur. Da vi skulle ud af porten, måtte vi køre slalom mellem forventningsfulde fodgængere. Håber de som os fik en hyggelig tur.

Torsdag var der mulighed for at deltage i en gåtur fra politigården. Ruten var knap 2 km og kunne tilbagelægges på ca. 20 minutter. Ca. 35 kollegaer fra politisøjlen, anklagemyndigheden og kontorsektoren benyttede sig af den mulighed, og vi havde en hyggelig gåtur langs Odense Å og Christiansgade i flot solskinsvejr. Efterfølgende blev der hygget med kaffe, kage og sodavand i gården.

Fredag bød igen på cirkeltræning, denne gang i motionsrummet på Odense Politigård. Holdet var fuldt booket med 12 morgenfriske kollegaer, der gav den max gas i det fyldte motionsrum. Der blev igen løftet vægte, lavet Burpees og squatet til den store guldmedalje. Der var svedgaranti for alle!



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

AM ugen i Himmerland/Hobro

Turneringen blev afviklet i kantinen.



Det var med at holde tungen lige i munden for at følge med.



Udsigt over Hobro Vesterfjord. Længere fremme blev vejen oversømmet



Oversvømmelse på løbeturen.



Vandretur på panoramaruten.



Sidste parti diskuteres efter kampen.

AF Flemming S. Kristensen, Nordjylland PI / Himmerlands Politi Idrætsforening

I år valgte vi i Himmerlands Politi Idrætsforening, HPI, at lave flere små aktiviteter, fordelt ud på hele ugen, så flere havde mulighed for at deltage.

I ugens løb fik vi gennemført de planlagte aktiviteter: løb, padeltennis, crossdance/zumba, vandretur ved fjorden og en bordtennisturnering. Derudover blev det faktisk også til 20 minutters indendørsfodbold, da der pludselig opstod en mulighed for det.

Vi var desværre nødt til at aflyse et socialt arrangement med floorball og fællesspisning torsdag aften, da der var for lidt tilmeldte. Vi sadlede om, og i stedet blev der indkøbt morgenmad, som vi spiste sammen onsdag morgen, både på stationen i Hobro og på stationen i Aars.

Hvis jeg skal fremhæve en aktivitet som en særlig succes, så må det være crossdance/zumba. Ikke så meget for det sportslige i det (selvom flere havde ondt i musklerne dagen

efter), men for det sociale. Her var vi alle på udebane, men der var plads til at fejle og grine med hinanden, når det gik lidt skævt, hvorfor denne aktivitet kunne noget særligt socialt. Det kan varmt anbefales herfra.

Idet der var fokus på det sociale i AM-ugen blev de 5 gavekort fordelt efter lodtrækning blandt alle der havde deltaget i aktiviteterne, således alle havde en chance for at vinde et af de eftertragtede gavekort.

VINDERNE BLEV:

Løb:	Benjamin Mikkelsen
Padeltennis:	Jesper Lund
Vandretur:	Anders Kammer
Crossdance:	Mads Johansen
Bordtennis:	Christoffer Vesterby

Tillykke til vinderne og tak til alle som deltog og dermed bidrog til det sociale gennem det sportslige.



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSDAG

AM ugen i Nordsjælland



AF Trine Mark, Nordsjællands Politiidrætsforening
FOTOS deltagerne

Vi havde fået lov at låne RPIF's koncept til dette års AM-uge, så vi havde opfordret alle medarbejdere til at tælle skridt i AM-ugen, og sat en masse vin på højkant, deraf "Walk & Wine".

Der er 32 medarbejdere, der fandt vej til tastaturet og har meldt deres skridt ind, og de 32 medarbejdere har samlet gået 2.621.891 skridt, hvilket er mega sejt, hvis du spørger mig. Det er et gennemsnit på knap 82.000 skridt pr. medarbejder i AM-ugen. Tænk hvis vi alle i alle uger gik så mange skridt?



Det handler om fællesskab og sundhed, og det har vi fået dyrket. Kollegear har gået og løbet sammen og hver for sig. Det skaber en god dynamik i samarbejdet og sammenholdet i vores dagligdag, hvis vi også kan dyrke noget motion sammen. Derfor siger jeg siger "keep it up".

AM-ugen er kommet for at blive. og hvis du har en god idé til næste års aktivitet, så meld gerne ind med den til en fra bestyrelsen i din politiidrætsforening.

NPI siger tak og 1. pladsen er gået til Martin Boesgaard Nielsen, som har gået 260.419 skridt.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

AM ugen i Viborg



**Radio Viborg Cup
Viborg Politi
Idrætsforening**

AF Thomas Trend-Poulsen, Viborg Politiidrætsforening

Til Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41 havde Viborg PI smidt et lod i puljen, om at få lov at deltage i indendørsfodbold turneringen "RadioViborg Cup 23", som var arrangeret af RadioViborg i samarbejde med Viborg Firmaidræt. Der var plads til 10 firmaer i turneringen, og der var næsten 30 tilmeldinger, så deltagerne til turneringen blev fundet ved lodtrækning. Viborg PI blev udtrukket som det første deltagende hold, og vi kunne derfor hurtigt gå i gang med at udfinde de 6 spillere, som et hold skulle bestå af.

Der var 12 medlemmer, som gav udtryk for, at de gerne ville deltage i turneringen, hvorfor alle 12 navne blev smidt i en skål, og herefter blev ligeledes trukket lod om, hvem der skulle spille med på holdet. Holdet kom til at bestå af følgende: Mathias Lorents, Nicoline Mosegaard, Alexander Thøgersen, Lærke Hjertensgaard, Jeff Mensah og Thomas Trend. Holdet havde Mikkel Melchios med som holdleder. Han havde både stået for tilmelding og udtrækning af hold, samt var god opbakning og stod for den overordnede taktik.

Turneringen blev spillet den 9. oktober i Kasernehallen, hvor Jens Rohde stod klar som dagens dommer. Turneringen var opdelt i 2 grupper af 5 hold, hvor alle skulle spille mod alle, og til sidst skulle semifinalerne bestå af 1. og 2. pladsen i hver gruppe inden finalen. Hver kamp varede 9 minutter.

Holdet startede første kamp i nogle gode retro holdtrøjer, hvis storhedstid må have været i 90'erne! Første kamp blev vundet 9-1 mod firmaet Nova-C, og vi havde dermed fået den perfekte start. Næste kamp var imod firmaet "Danpo", hvor vi forinden havde forudset, at gruppen skulle afgøres mod dette hold. Kampen blev meget tæt og endte også 4-4, hvorfor kampen om førstepladsen i puljen var helt åben. De sidste 2 kampe i puljen mod firmaerne "VillaVilla" og "Unika Danmark" blev vundet med selvtillid, og vi var dermed videre til semi-finalerne som gruppens førsteplads.

Semi-finalen blev spillet mod "Viborg Folkeblad" og blev vundet med intet mindre end 10-1, og vi var herefter klar til finalen imod "Boligselskabet Sct. Jørgen". Vi fik en rigtig god start på finalen, og var forholdsvis hurtigt foran med 2 mål, hvilket muligvis tog pusten fra vores modstandere. Vi endte med at vinde finalen 8-2, og kunne dermed bringe den store pokal hjem til trofæskabet på politigården. Med sejren blev vi selvskrevet til at deltage i turneringen næste år.



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG

AM ugen i Aalborg

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE VED AALBORG POLITI - EN UGE PRÆGET AF VEJRUDFORDRINGER.

AF Lasse Vestergaard, Aalborg Politiidrætsforening
FOTOS deltagerne

I uge 41 blev der afholdt den årlige Arbejdspladsernes Motionsuge ved Aalborg Politi. Desværre var vi ikke så heldige med vejret i år som tidligere.



Selvom deltagerantallet blev påvirket af det silende regnvejr under den årlige gåtur til Ådalen om onsdagen, var der stadig modige sjæle, der trodsede vejret, og fik kæmpet sig til Ådalen, hvor de i ly for vejret kunne varme sig med kaffe, frugt og chokolade.

Torsdagens løbetur ud fra politigården blev derimod afviklet i tørvejr. Dog var flere deltagere forhindret i at deltage på grund af igangværende efterforskninger.



I motionsrummet blev der afholdt konkurrence i hurtigst på romaskinen over en strækning på 2000 meter. Konkurrencen var opdelt i kvinder og mænd.

I kvindekategorien vandt Ninna Johansen med en imponerende tid på 7 minutter og 32 sekunder.

I mændenes rokonkurrence var der blandt de hurtigste hård kamp mellem Mads Bugge og Ulrik Madsen, hvor Mads med en marginal forskel på 3 sekunder i tiden 6 minutter og 49 sekunder vandt konkurrencen.

Som belønning for deres præstationer har Ninna og Mads vundet et gavekort på 300 kr. til Salling.

Der blev også afholdt en skridtkonkurrence, hvor deltagerne skulle tælle deres skridt over de fem dage motionsugen stod på.

Vinderen af konkurrencen blev Carsten Strazek, der imponerede med hele 175.938 skridt. Thomas Kokholm fulgte tæt efter med 160.819 skridt.

Carsten har dermed vundet et gavekort på 500 kr. til Salling.

I foto-konkurrencen løb Morten Fogde med sejren med et billede, der måske ikke var særligt opløftende, men som på sigende vis afspejlede gåturen til Ådalen.

For at have trodsset regnvejret belønnes Morten med et gavekort på 500 kr. til Salling.

Selvom vejret ikke var med os i år, formåede deltagerne



stadig at skabe en sjov og aktiv uge under Arbejdspladsernes Motionsuge ved Aalborg Politi. Vi ser frem til næste års begivenhed, hvor vi håber på bedre vejrforhold og endnu flere deltagere.



Idrætsnyheder

PI København



GENERALFORSAMLING PI-KØBENHAVN

TORSDAG DEN 7. MARTS 2024 KL. 17.00
I KANTINEN PÅ TEGLHOLME

TEGLHOLM ALLÉ 1-3, 2450 KØBENHAVN SV

DAGSORDEN, JF. PI-KØBENHAVNS LOVE § 12 STK. 2:

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmeudvalg
3. Formandens beretning
4. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
5. Fastsættelse af hovedkontingent for det kommende år
6. Behandling af indkomne forslag
7. Valg – følgende er på valg:
Formand – Gunnar Nørager
FU-medlem – Ea Busch Nielsen
Regnskabskontrollant – Anders Norup
8. Uddeling af æresbevisninger
9. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde **senest 14 dage før** generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil der være spisning, og ønsker man at deltage i denne spisning, skal tilmelding ske til **Idrætsskontoret pi-kbh@pi-kbh.dk senest den 22. februar 2024.**

Forretningsudvalget

HERRERNE 1. HOLDS BEDRIFTER

TEKST og FOTO Mette Leiling, Bowlingafdelingen PI-København



Bowlingafdelingens 1. holds herrer er fra denne sæson rykket op i 1. division (næstbedste række i Danmark), og som forventet er der klø i luften. Vi har nu spillet 4 kampe, og det har ikke været let. På hjemmebane tabte vi 10-38 til Center (som lige var rykket ned fra Liga rækken), så det var faktisk et rigtigt godt resultat.

Næste kamp var i Slagelse på nogle meget udfordrende baner, hvor en af udfordringerne var, at det er String bowling. Det vil sige, at keglerne har snore i sig, så maskinerne bliver billigere at vedligeholde. Her tabte vi 6-42.

Tredje kamp var igen på hjemmebane mod Ravnsborg, som kommer fra Køge. Og det var ganske tæt på, at vi havde fordoblet vores pointhøst i 1. Division. Vi fik 14-34, og vi synes selv, at vi kunne have gjort det bedre.

Seneste kamp var på udebane i Tårnby på Amager. Her kæmpede vi os til 11 points mod modstandernes (SAS) 37 points. Til trods for kløene og manglende held i tilspidsede situationer, smiler vi stadig og har det sjovt, når vi er ude og spille.

ØST/VEST MATCH PI BOWLING GODT REPRÆSENTERET

AF Rene Petersen, PI-København, Bowlingafdelingen
FOTO Mette Leiling, PI-København, Bowlingafdelingen

Lørdag den 28/10-23 var 5 dame spillere udvalgt til at spille Øst/Vest match. Dette skulle spilles i Odense og var en heldags udflugt. Hjemme fra kl 07.00 og hjemme igen 21.00. Lang dag. Dagen hvor 20 dame og 20 herre fra hver side af Storebælt, skulle spille i forskellige discipliner. 4 mandshold, Mix og 5 mandshold.

Resultatet var at inden 5 mandshold stod vi lige. Nu skulle der spilles 4 serier. Udfaldet blev at herrerne spillede uafgjort, og damerne vandt deres. Så pokalen kom tilbage til Sjælland.

Hurra for Øst.





SÅ ER SÆSONEN I GANG

1. HOLDS DAMERNE

TEKST og FOTO Anne Neven Nygaard, PI-København, Bowlingafdelingen

Så er vi gået i gang med sæson 23/24. Vi er kommet tilbage i ligaen. Så denne sæson skal vi et par gange til Jylland og spille. Det bliver så hyggeligt.

Den første kamp i september var på hjemmebane mod Brasilia, som har hjemme i Odense. Denne kamp vandt vi med 34-14. De ligger som et af de svage hold i ligaen (ligesom os).

Søndag var mod et hold fra Herning. Dette hold (Lucky) består af lutter unge piger, som gør det rigtigt godt.

Vi var uheldige og tabte nogle serier med få kegler. Superærgeligt. Der gik vi fra banerne med det nederlag på 32-16. Vi får chancen for revanche allerede den første søndag i november, hvor vi skal på sæsonens første Jyllands tur. Denne tur bliver superhyggelig. Vi starter lørdag, hvor Steenhus'et fra Nørresundby venter. Derefter kører vi til Herning og overnatter.

Runde 2 blev en lidt lunken affære. Lørdag mødte vi Ravnsborg i Køge. Vi var simpelt hen ikke gode nok. Igen tabte vi nogle af serierne med få kegler. Det var bare så ærgerligt, og vi tabte 42-6.

Søndag var en hel del bedre. Humøret var i top fra starten. Her spillede vi i Grøndal Centret mod Pin Crackers. Halvdelen af holdet var i hopla og viste flot bowling med masser af kegler. Vi vandt knebent 21-27.



Selvom vi havde et par spillere, som gerne vil have lavet lidt mere, syntes jeg, at vi holdt humøret højt. Der blev sunget på alle gode striks. (Noget modstanderen ikke syntes særligt godt om – vi synger måske også lidt højt).

Dejligt med en sejr om søndagen. Dem vil vi gerne have flere af.

Efter 2. spille weekend er vi nu på en 6. plads. Det vil sige lige over stregen. De store resultater har ikke rigtig været der endnu – men vi kæmper stadig, og håber vi opnår det meget snart.

TOUR DE DOLOMITTE



TEKST og FOTOS Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen, PI-København

Vores medlem Jørgen E. Hansen har i flere år arrangeret en tur til Italien som medlem af TIK, en motionsklub i Taastrup. Turen er tænkt både som en træningstur i bjergene, og som en oplevelsestur. Da TIK ikke selv har nok deltagere, bliver der inviteret eksterne deltagere med, idet man helst skal være 18 deltagere for at få den bedste økonomi i turen. Jeg blev forespurgt, om jeg kunne skaffe nogle deltagere, og det endte med, at vi var følgende deltagere fra PI København, Cykelafdelingen: Jørgen E. Hansen, Gert Caspersen, Rene Søberg og Johannes Risbjerg. Jan Fasting var med som chauffør. Gert Caspersen var med til at tilrettelægge turene og var vejviser på turen. Turen var planlagt til uge 38 med afgang med fly søndag den 3. september og hjemkomst søndag den 10. september 2023. Cyklerne blev kørt til Italien i bil af vores chauffør på turen og Jørgen E. Hansen. Overnatning på hotel med fuld pension.

Vi tog forventningsfulde afsted søndag morgen og landede planmæssigt i Bergamo. Her ventede en transferbus på os, og vi blev kørt til vores første overnatningssted Hotel Miramonti Resort & Spa i Bormio. Jørgen og Jan var ankommet vel med cyklerne. Efter indlogering blev cyklerne samlet og afprøvet med en tur op til Bormio 2000. En tur på godt 20 km og godt 700 HM. Så var alle klar til ugens strabadser.

Mandag blev en flot tur i nærområdet. Vi kørte op til passet Cancano, til den inddæmmede sø af samme navn og til dæmningen. Nedad igen og igennem dalen for at køre op på modsatte side til Forte Di Oga. Her sad vi og spiste vores medbragte sandwich, frugt og vand fra hotellet. Herefter gik det nedad igen og hjem til hotellet. Dagens tur godt 50 km og med 1350 HM.

Tidligere landstræner Steen Garset for MTB-landsholdet var med på turen, og han havde et teoretisk oplæg om sving- og bremseteknik, når man kører nedad. Senere var der praktiske øvelser. Det var meget lærerigt.

Så var vi klar til kongeetapen over det berømte Stelvio. Planen var, at vi kørte op til passet Umbrail, ned igennem Schweiz for at tage Stelvio fra nordsiden, men da vi kom til Umbrail var vejen lukket på grund af et stenskred. Vi fortsatte derfor op over Stelvio og kørte ned til stedet, hvor vi skulle være kommet ind fra Schweiz. Her vendte vi om for at køre op over Stelvio med de berømte hårnålesving. Inden vi begyndte opturen var der frokost, så der var energi nok på tanken. En flot tur op, først igennem skove og så over trægrænsen, hvor vi kunne se til toppen og alle serpentiner svingene. Efter fotoshop på toppen kørte vi hjemad 28 km nedad fra højden 2650 ned til hotellet i ca. 1200

m højde. Da vi begyndte at køre nedad var der knap 25 grader. På vej ned kunne vi se, at der lå skyer mellem bjergene, og da vi kom til skyerne, var det lige som om at køre ind i tåge, og temperaturen faldt til 13 grader. Dejligt at komme ned i solen igen og i varmen. 96 km og 3300 HM. En god og hård tur.

Næste dag var der dømt fri leg. Nogen havde brug for en total fridag, nogle kørte en flad tur, medens andre ikke havde fået nok, så de kørte op til Gavia passet og retur.

Torsdag skulle vi skifte hotel til Hotel Bernini Ristorante Tirano. Vi kunne have kørt lige ned gennem dalen, men vi kørte via Livigno. En meget flot tur, flotte dale og med flere pas i over 2000 m højde. Især ligger Livigno utrolig flot. På en eng ved Livingo spiste vi frokost i dejligt solskin, inden det igen gik opad til dagens sidste pas, inden vi igen kørte ind i Schweiz og så gik det bare nedad mod Tirano. Vi kom ind i Italien igen og kom godt til hotellet. 86 km og 1740 HM.

Fredag skulle vi fortsætte nedad gennem Addadalen mod Morbegno, hvor vi havde et dejlig landligt hotel, hvor al maden er lavet af egen dyrkning. Vi kunne have kørt langs floden, jævnt faldende hele vejen, men vi kørte op og ned ad dalsiderne mellem frugtplantager og vinmarker og havde hele tiden flotte udsigter. 74 km og 1600 HM.

Pause inden det går nedad



Forfatteren ved passet Umbrail



Ned fra Stelvio og ned i skyerne/tåge



Gert Caspersen og Steen Garset først op til Bormio 2000



Fra Stelvio passet med hårnålesving mod nord



Bormio by

Tak til alle for en fantastisk tur

Lørdag var så sidste dag, og vi fortsatte sydpå, men det var over Passo San Marco i 1992 m højde. Efter 5 km startede dagens stigning, der var uden for kategori. 26 km med ca. 8 procent i snit, en giftig sag med mange passager på 10 – 12 %. Efter passet gik det så stejlt nedad igen, igennem en flot dal med mange mindre byer langs floden Brembo og ned til en højde af 300 m, inden det gik op ad igen til sidste hotel i Rota D'magna. Her blev cyklerne pakket ned igen til hjemtransporten. 101 km og 2300 HM.

Søndag gik det hjemad igen via lufthavnen Malpensa, Milano efter en meget veltillægt tur med positive og tilfredse mennesker. Godt styret af Jørgen og Gert.

Min egen oplevelse af turen med ikke særlig meget erfaring i at køre i bjerge. Jeg bryder mig ikke om at køre for hurtigt nedad. Opad går det fint. De første dage brugte jeg på at finde, hvor mange watt jeg måtte træde for at kunne holde hele dagen. Watttallene blev efterhånden sat i vejret, og det viste sig på San Marco stigningen, hvor jeg kunne holde effekten hele vejen op. På de 7 dage kørte jeg 476 km med 11536 HM.

Vi var heldige med vejret. I ugen forinden regnede det stort set hver dag, medens vi havde sol og ca. 25 grader om eftermiddagen. Vi havde følgebil med under hele turen, og det er rart, at egne lommer ikke behøvede at være overfyldte.



Stationsturneringen i golf



TEKST og FOTOS Anders Stokholm, PI-København

Mandag den 2. oktober 2023 blev finalen i Stationsturneringen afholdt på The Scandinavian i Farum.

Da Old Course var lukket grundet banearbejde, skulle der i år prøves kræfter med den lidt vanskeligere New Course.

Sidste års mestre Bellahøj var i år oppe mod EFE 1.

Bellahøj tabte i den indledende puljekamp til netop EFE 1, så der var på forhånd dømt revanche.

På selve spilledagen tidligt om morgenen modtog Bellahøj et afbud fra Line Hedegaard, men de havde en reserve klar. Vejrudsigten lovede overskyet vejr ca. 18 grader og ingen til meget lidt regn. Vi startede også ud i flot mildt vejr og perfekt for årstiden.

I doublen stillede Bellahøj op med Morten og Anders og EFE 1 stillede og med Leif og Hans Ole.

Bellahøj bragte sig hurtigt foran på de indledende huller, mens EFE 1 kæmpede med spillet på den vanskelige bane. Da regnen startede på hul 5-6

og fortsatte næsten resten af runden, gjorde det heller ikke spillet nemmere. EFE 1 vandt deres første hul på hul 9 og øjnede muligheden for et lille comeback. Det holdt dog kun et par huller, og da hul 11 var færdigspillet havde Bellahøj vundet deres doublematch.

1. Single stillede Bellahøj med Jakob og EFE 1 med Torben. Torben vandt de første 4 huller mod Jakob. Herefter skiftede de til henholdsvis til at tabe og vinde hullerne. På hul 16 delte de deres første hul, hvilket var nok til at Torben vandt matchen.

2. Single stillede Bellahøj med Stefan og EFE 1 med Henrik. Stefan var godt spillende hele vejen rundt, mens Henrik kæmpede med at holde bolden inde på de smalle fairways. Efter de første ni huller førte Stefan med hele 8 up. Det lykkedes ikke for Henrik at kæmpe sig tilbage, og på hul 11 havde Stefan vundet matchen.

Den samlede vinder af Stationsturneringen 2023 blev derfor Bellahøj med resultatet 5-2.



EREMITAGELØBET

AF Mikael Bork, PI-København, Motionsafdelingen

PI Motion havde som vanligt vores bagagelejr til Eremitageløbet. Bestyrelsen indtog som vanligt morgenmad på medbragt campingbord i dyrehaven. Der var skønnet ca. 50 PI medlemmer inc. venner og familie forbi lejren og hilse på os.

Hyggeligt at møde gamle venner og bekendte, nogle af dem som man kun møder denne ene dag om året.

Igen i år viste vejret sig fra sin flotte side, og det var superhyggeligt både for løberne og os der så på.



DELTAGERE FRA PI I ÅRETS EREMITAGELØB 2023

Jeppe Schrøder	PI København	startnr. 82	(45-49år)	0.52,19
Lars Andersen	PI København	startnr. 2527	(50-54år)	1.03,28
Jan Nielsen	PI København	startnr. 8437	(45-49år)	1.04,17
Kim Friedrichsen	PI Åbenrå	startnr. 1581	(65-69)	1.07,57
Jens Cappelen	PI København	startnr. 3044	(40-44år)	1.08,07
Søren Østergaard	PI København	startnr. 3204		1.08,12
Jesper Jørgensen	Politiets IF	startnr. 1519	(55-59år)	1.08,45
Erik Ornebjergus	PI København	startnr. 1124	(65-69år)	1.10,23
Jacob Larsen	Vestegnens Politi	startnr. 2391	(35-39år)	1.12,56
Hanne Jørgensen	PI København	startnr. 1134	(60-64år)	1.14,28
Bjarne Nisted	Vestegnens Politi	startnr. 6081	(65-69år)	1.15,10
Eigil Pagter Møller	PI København	startnr. 10327	(80-84år)	2.16,54
Jan Blomquist	PI København	startnr. 8975	(75-79år)	2.23,57

Orienteringsafdelingens oprykningsmatch

TEKST og FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-København, Oløbsafdelingen

Vores indsats i 5. division er gået rigtig godt i år, idet vi vandt forårets matcher mod de tre andre klubber, og i efterårets matcher fik vi en delt førsteplads. Det betød, at vi i år skulle løbe oprykningsmatch - i modsætning til de tidligere år, hvor vi har løbet om at undgå nedrykning - og d. 1. oktober var dagen for orienteringsafdelingens match i kampen om at rykke op i 4. division i 2024, hvor vi sidst var i 2019.

Vi var 30 tilmeldte løbere, som klubtilmelder Bruno havde fordelt taktisk på alle de klasser, hvor vi må stille op. En enkelt løber havde desværre måttet sygemelde sig, men resten tog alle sammen point til PI-København, så selv om vi pga. ferie m.v. måtte undvære flere løbere, der normalt tager mange gode point, ydede de fremmødte løbere en flot indsats på alle niveauer.

Både vores dame- og herreløbere sikrede os i mange af klasserne både første- og andenpladser på striben, men også dem, der ikke vandt deres klasser, tog mange gode point med hjem, så ingen nævnt, ingen glemt, men en stor tak til alle, der ydede en flot holdindsats.

Da først vores egne og siden også alle løberne fra de andre deltagende klubber var kommet hjem fra skoven, viste det sig, at PI havde slået til igen, idet vi vandt oprykningsmatchen, så vi i 2024 igen skal løbe i 4. division.

Da vi i orienteringsafdelingen desværre slet ikke har nogen børne- og ungdomsløbere, som ellers tæller rigtig godt, kan vi næppe gøre os forhåbninger om at komme op i 3. division

Camilla Rath Nielsen (tv.) og Rita Breum diskuterer banens udfordringer



(hvor vi var oppe, før reglementet blev ændret til fordel for klubber med ungdomsløbere, ældre løbere og et stort antal deltagere), men vi vil gøre meget for at blive oppe i 4. division.

De gamle løbere skal nok komme helt automatisk (længere før vi ønsker det), men der er desværre noget længere "leveringstid" på børne- og ungdomsløbere, så hvis der sidder læsere, som selv har lyst til at nyde skovens udfordringer, eller som måske har nogle yngre familiemedlemmer, der trænger til noget sund motion, kan orienteringsafdelingen i PI-København altid bruge flere løbere.

Orienteringsløb er delt op i flere sværhedsgrader og banelængder, så alle kan være med og starte fra det individuelt aktuelle niveau. Selv til divisionsmatcherne, som er klubbernes "kamp" mod hinanden, fordeles der point på alle aldersklasser og niveauer, hvilket gør, at det absolut ikke kun er "eliten", der henter point, men derimod tæller alle løbere med i det samlede regnskab, og ofte er det disse sidste point, der bliver tungen på vægtskålen.

Der slappes af ovenpå løbets anstrengelser





MAGASINPOST **SMP**
ID-NR. 42554

Al info om adresseændring, forkert levering, ophør af levering af bladet og lignende henvendelse til: Dansk Politidrætsforbund
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