

POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 4 • 2024

EUROPÆISK POLITIMESTERSKAB I JUDO

DANSK POLITIMESTERSKAB I
MARATON, HALV MARATON, ORIENTERINGSLØB OG SKYDNING

PRØVE POLITIMESTERSKAB I GOKART



GÅR DU MED FLYTTETANKER?

- Så kender vi én, du skal møde



Måske drømmer du om et let lejlighedsliv?

Om at skifte havearbejde ud med en lydbog på altanen?

Eller om at afslutte et kapitel og begynde et nyt i en anden bydel?

Så vil vi gerne præsentere dig for Mette Munk, vores bosætningsguide.

Hun ligger inde med guldgrube af viden, når det handler om at flytte i Horsens Kommune. Hun ved, hvor naboerne mødes til eftermiddagsvin. Hvor du skal bo, hvis naturen trækker - og hvor du skal slå dig ned, hvis du vil nå kaffebarerne og kunstmuseet til fods.

Og så har hun overblikket over, hvordan du kan gribe din flytning an – også selvom det blot er spirende tanker.

For at gøre det ekstra let, har vi lavet et gavekort til dig – det kan du indløse, når du er klar til at slå hul på nye drømme.

KH Horsens Kommune



GAVEKORT

**En personlig guidet tur
til dit næste drømmehjem**

(Ja, også selvom du ikke er helt sikker på, hvad det er)

**Indløs ved at ringe til bosætningsguide,
Mette Munk: 3010 9167**



ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946

51. årgang

Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: www.dfif.dk

Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Henrik Sønderby

Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidaet@gmail.com

Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2880 0067

E-mail: info@politispport.dk

Hjemmeside

www.politispport.dk

Layout

FL Reklame

Tryk

Stibo, Horsens

Annonceekspedition

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: info@politiinfo.dk

Forside

Det første danske politimesterskab i Funktionel Fitness blev afholdt i maj i år, med efterfølgende stor tilfredshed hos arrangørerne.

Fotograf: Greener/Michael Marcel

Deadline/Udgivelse 2024**5/24**

Deadline for indl. af stof: 5. august

Udgivelse 17. september 2024

6/24

Deadline for indl. af stof: 17. september

Udgivelse 30. oktober 2024

7/24

Deadline for indl. af stof: 28. oktober

Udgivelse 10. december 2024



Politiidræt

Leder	5
Dansk politimesterskab i halv maraton	6
Danske politimesterskaber i skydning	8
Danske politimesterskaber i sprint orientering og langdistance orientering	12
USPE European Police Championship i judo	16
Dansk politimesterskab i maraton	20
Historien bag dansk politis første Danske politimesterskab i Funktionel Fitness	24
Uofficielt Dansk politimesterskab i gokart	28
Fortsættelsen af et værdifuldt partnerskab	33
Julsøbet i Silkeborg Østerskov	34
Nyheder fra Kolding Politiidrætsforening	37
Politi betjent løb et ultraløb	38
Copenhagen Marathon 2024 set fra et par hurtige løbesko	40

PI-Nyt

Hærløbet	45
Badmintonafdelingen	
PI Badminton sæson slutter	47
Floorballafdelingen	
Nyt fra Floorball afdelingen	49
Golfafdelingen	
Den årlige match mod sportsjournalisterne	50
Gymnastikafdelingen	
PI Gymnastik indtog gulvet til et brag af en sæsonafslutning	52
PI Elitepiger på tur til SMIL stævnet i Hammel	56
PI Fokus leverede ved opvisningsdag i Sorø	59
PI Opvisningshold til sportsfestival og sommerstævne	60
Nyt om næste sæson	61
Motionsafdelingen	
Grill-aften og sommerferie	62
Orienteringsafdelingen	
Årets første divisionsmatch i Vestskoven	64

Formand
Henrik SønderbyNæstformand
Jens ClaumarchKasserer
Carsten EkstrømFU medlem
Ea Busch Nielsen



Støt Ukraines civilberedskaber med billetprisen og få en aldeles uforglemmelig oplevelse i "UKRAINSKE OVERRASKELSER".

Den 22. september kl. 20.00 i DR Koncerthuset, i den legendariske Koncertsal præsenteres det internationalt ypperste og mest afvekslende program med tak for den fortsatte danske støtte.

Lad os dykke ned i en verden af fortryllende melodier og visuel poesi med en velgørende gallaforestilling, der transcenderer tid og rum. Forestil dig en aften, hvor over 120 ukrainske kunstnere - hver båret af håb og modstandsdygtighed - samles med et dansk-internationalt ensemble af stjerner for at skabe en uforglemmelig oplevelse. Denne enestående koncert vil bl.a. præsentere:

- Kyiv Symphony Orchestra, hvis 75 musikere vil flette toner af håb ind i aftenens tapestri.
- Organist Frederik Magle, der vil fylde rummet med sin majestætiske klang.
- Pianist Elisabeth Nielsen, hvis fingre danser let og livligt over tangenterne.
- Koreograf Poul Lightfoot, der vil male scenen med bevægelser så flydende som tiden selv.
- Trio Vitruvi, hvis harmonier vil resonere med sjælens dybder.
- Mezzo-sopran Valentyna Pluzhnikova, hvis stemme vil røre ved hjertets inderste kamre.
- Kyiv Sonechko børne folkedanse ensemble, der vil bringe tradition til live med hver hop og drejning.
- Det danske Drengekor, hvis rene toner vil væve sig ind i aftenens drøm.
- North Atlantic Brass, hvis dybe toner vil bære os gennem historiens strømme.
- Som kronen på værket, vil aftenen byde på en optræden af Årets Reumert prismodtager Kongelig Solodanser Sebastian Pico Haynes i Paul Lightfoots ballet "Suffer little children", akkompagneret af Trio Vitruvi.
- En ballet, der ikke er set siden dens storslåede premiere i Operaen i København i 2023.
- Ja, selv koncertsalens grandiose volumen vil blive udnyttet på aldeles overraskende vis.

Kom og vær vidne til en ekstraordinær symfoni af scenekunstens mange genrer, en hyldest til en kultur, der står urokkelig i taknemmelighed og stolthed. For som det siges, "når alt er ruiner, står kunsten tilbage" - en påmindelse om, at skønheden i kunsten altid vil bestå, selv i de mest udfordrende tider.

Denne unikke forestilling vil blive husket for livet – Det var sådan publikum oplevede forestillingen på Det Kongelige Teater. Overskuddet går ubeskåret til opretholdelse af de mest udsatte civile beredskaber i Ukraine.

Alle veteraner samt handicappede gives 20% rabat inkl. ledsager ved at benytte dette særlige link til DR Billetsalg: <https://billet.drkoncerthuset.dk/webshop/webticket/shop?event=12827&kassierer=webrb20>

Eller send en lille donation til MobilePay 13206 og vi sender dig varme vibrationer til dig og manglende udstyr til Ukraine.

Dansk støtte til Ukraine, DSTU
Danish support for Ukraine, DSTU
Formand Henrik von Scholten
Østre Paradisvej 51, DK 2840 Holte
Cell +45 2384 0670 e-mail formand@dstu.dk
CVR 44246430 Indsamlingstilladelse 24-700-08140
Bank 9570 13764964 MobilePay 13206 www.dstu.dk Facebook LinkedIn Instagram



Vores logo til velgørende koncert- og kulturelle arrangementer.



Henrik Sønderby
Formand

VI KAN MEGET SAMMEN, MEN MEGET LIDT ALENE

DRØFTELSE MED POLITIFORBUNDET OM EMNER AF FÆLLES INTERESSE

Ultimo april måned havde jeg fornøjelsen af at mødes med Politiforbundets formand, Heino Kegel samt næstformand Michael Bergmann Møller omkring emner af fælles interesse for de to forbund. Politiforbundet har altid været en særdeles vigtig samarbejdspartner for DPIF, og vi er begge selvfølgelig meget interesseret og engageret i medlemmernes fysiske og mentale trivsel, da det tjener os alle bedst, når så mange af vores kolleger har det bedst muligt på arbejdet og i fritiden. På mødet drøftede vi derfor forskellige interessefeltter i forhold til en fælles ambition eller retning for emnet, og udfaldet af mødet var yderst konstruktivt for begge parter. Ambitionen er fortsat løbende at have vores interessefelt i fokus og i spil, der hvor det er mest hensigtsmæssigt og bedst giver mening.

DRØFTELSE MED DANSK FIRMAIDRÆT I FORHOLD TIL NUVÆRENDE OG FREMTIDIGT SAMARBEJDE

I juni måned havde vi møde med repræsentanter fra Dansk Firmaidræt, der jo er den nationale paraplyorganisation, som DPIF er en fast del af. Formålet med mødet var at sikre en gensidig formidling af de aktiviteter/arrangementer, som vi hver især afholder eller er engageret i, og på den måde få drøftet og vurderet, om der var nogle fælles snitflader eller potentialer, som vi eventuelt kunne etablere eller udbygge i fremtiden. Det var der bestemt, så det arbejder vi videre med.

HOVEDBESTYRELSESMØDE

Den 11. juni blev der afholdt virtuelt møde i Hovedbestyrelsen. Vi fik vendt og drøftet en spændende dagsorden, og til forretningsudvalgets store tilfredshed, var der en yderst positiv og konstruktiv stemning i gruppen. Der ar-

bejdes hårdt og målrettet i de lokale idrætsforeninger for løbende at sikre medlemmernes muligheder for at dyrke sammenholdet gennem idræt og bevægelse, og vi ser generelt fremskridt i politikredsene, ligesom den ledelsesmæssige opbakning heldigvis er stigende.

DER ER FUNDET MANGE DANSKE POLITIMESTRE I MAJ OG JUNI MÅNED

Intet mindre end seks officielle danske politimesterskaber samt et prøvemesterskab fandt sted i maj og juni måned. O-løb og sprint, funktionel fitness, maraton, halvmaraton, udendørs skydning og så et prøvemesterskab i gokart. Så et stort fælles tillykke til de mange vindere og deltagerne i øvrigt. Det er med sindsro, at jeg tør skrive, at arrangørerne med sikkerhed har gjort alt, hvad der var dem muligt, for at give jer (deltagerne) en god oplevelse sammen. Prøvemesterskabet i Gokart blev kørt i Vandel den 19. juni, og det skal nu vurderes på et fremtidigt hovedbestyrelsesmøde, hvorvidt det skal gøres til et permanent dansk politimesterskab i fremtiden. Uden på nogen måde at vurdere på dette inden hovedbestyrelsesmødet, er vi i DPIF dog meget opmærksomme på, at vi løbende skal have et øje for, hvilke sportsgrene vores medlemmer ønsker at dyrke og deltage i, og dermed også hvilke sportsgrene, som ikke længere har et fundament, der kan holde til afholdelse af et dansk politimesterskab. Derfor lytter vi generelt til vores medlemmers ønsker, og har en klar ambition om, at vi som forbund er omstillingsparat i begge retninger.

HÅBER I ALLE FÅR EN RIGTIG GOD SOMMER!

#DPIFibevægelse

Henrik Sønderby

DANSK POLITIMESTERSKAB I HALV MARATON



AF Richard Wien Thøstesen, formand Kolding-Fredericia PI
FOTOS Mikkel Kjær, Kolding-Fredericia PI

Kolding og Fredericias Politidrætsforening (KPI) takker alle deltagerne for deres hårde kamp med tiden og det varme vejr. Og ikke mindst den knap så flade rute i Kolding. Der var skabt nogle fantastiske rammer på havnen og ruten med streetfood, barområde og masser af liv. Knap 2000 deltagere – der var bare styr på tingene! Men det forventede vi også af arrangørfirmaet KriXrun, som ekstremløberen, Kristina Skou Madsen, står bag.

Mange var overrasket over, at der var så kuperet i Kolding, og at den første halvdel af ruten næsten bare gik op, op og op. Start på havnen og op forbi Marielundskoven, Koldinghus og Slotssøen, samt videre op ad god stigning på bl.a. Domhusgade (forbi de gamle retsbygninger og politistation). Derfra videre opad til Geografisk have. Og så lige en god stigning igen ud til Dalby (hvor der var live musik fra en lastvognstrailer). Herfra ned og ind mod havnen langs vandet.

Mega fed rute, og meget, meget god opbakning fra tilskuerne.

Der blev løbet nogle rigtig gode tider, og flere af deltagerne kom på gode placeringer i det generelle løb også – nogle helt i top! Vi lykønsker alle vindere – selvom alle som klarede den var vindere. MEN en særlig "vinder" var Jeppe Skouboe fra KPI, som løb hele ruten med en babyjogger og et sovende barn. Han var flankeret af sin bedste ven for moralsk opbakning. Men rigtig godt gået til ham også.

Vi fik et vaskeægte vinderpar, da Claus og Emilie vandt klasser 1,2 og dameklassen.

Den sejeste bemærkning efter løbet var; "Ja sådan nogle som Emilie og Claus, de er lidt svage. De kan ikke klare mosten, så de løber bare hurtigt i mål. Vi andre kan lidt bedre være i det, så vi bliver ude i sliddet".

Efter løbet var der præmieoverrækkelse og spisning i hyggelige og uformelle rammer på Kolding PG.

Det er første DPM (Dansk politimesterskab) i halvmaraton, som jeg har arrangeret (og deltaget i), men vi i KPI vil allerede nu godt erklære, at vi afholder Politistævne igen til næste år sammen med Kolding Half. Om det bliver et åbent stævne eller DPM må tiden vise – men rammerne er der i hvert fald.

KOLDING HALF RESULTATLISTE I alt 19 deltagere på dagen (medregnet afbud)

KLASSE 1

Vinder Claus Bæk Andrés UCV
Sølv Jesper Greve MVJYL
Bronze Jacob Frimand Raft SSÆJ

DAMEKLASSE

Vinder Emilie Bæk Andrés SØJYL
Sølv Marie Kjær Andreassen SJYL
Bronze Rikke Kristiane Bjerre Jensen SØJ

KLASSE 2

Vinder Claus Andrés Bæk
Sølv Stig Brøndum
Bronze Jeppe Moslund

KLASSE 3

Vinder Jesper Greve



Jeppe Skoubo, KPI, med babyjogger og kammerat til at støtte op



Danske politimesterskaber i skydning



**AF Thomas Trend-Poulsen, Formand Viborg PI
FOTOS Viborg PI**

Dansk politimesterskab (DPM) i skydning blev dette år afholdt den 4. og 5. juni 2024 af Viborg Politi Idrætsforening i samarbejde med næstformand ved DPIF, Jens Claumarch samt Skytteudvalget ved DPIF ved Søren Smith Rasmussen og Keld Meyer Bojsen.

Stævnet blev afviklet på Viborg Skytteforenings flotte skydebaneanlæg i Danerlyng, som er beliggende mellem Viborg og Finnderup. Der var velkomst ved undertegnede tirsdag den 4. juni kl.09.00, hvorefter de forskellige skydninger kunne starte. Skytteforeningens fine anlæg passer rigtig godt til afholdelse af et DPM, med et passende antal standpladser til de traditionelle riffel- og pistoldiscipliner.





Denne gang var vi en smule udfordret af det kraftige regnfald, som havde været i ugerne op til stævnet. Dette gjorde, at "hullet", hvor tjenesteskytterne har deres skydebane var oversvømmet. Skytteforeningen havde været i gang med en pumpe for at få drænet mest muligt vand og derudover var der lagt gå- og ståplader ud til skytterne. Vi kom derfor nemt igennem tjenesteskytternes skydninger.

Der blev dystet i følgende discipliner: Tjenestepistol, Standardpistol, Grovpistol, Sportspistol, Silhuetpistol, Fripistol, 50 m riffel – englandsmatch og halvmatch og 200 m riffel.

Der stillede 31 skytter til start som i snit skød lige under 3 skydninger pr. skytte, idet der i alt blev skudt, i hvad der svarer til 86 skydninger.

PRÆMIER OG KAMMERATSKAB

Kammeratskabsaften blev afholdt på Viborg PG med dejlig mad og drikke fra "Spændende Mad". Det var en hyggelig aften, hvor de første medaljer blev overrakt.

De resterende skydninger blev skudt onsdag den 5. juni, hvor PI Claus Nørgaard kom og uddelte medaljer til de skytter, som havde udmærket sig mest i løbet af de to dage.



Viborg PI er glade for, at der igennem stævnet var en god og hyggelig stemning blandt alle deltagende. Vi vil ligeledes gerne sige en stor tak til alle, som hjalp til med stort og småt.

Rigspolitiets Ærespræmie for bedste mandlige tjenestepistolskytte gik til Ronni Petersen fra Vestegnens PI. Den bedste kvindelige tjenestepistolskytte gik til Ditte Bøje Kahlil fra Aarhus PI.

Stort tillykke til alle vinderne og tak til alle deltagere. Slutteligt vil jeg gerne opfordre alle, med den mindste interesse i skydning, til at stille op til de næste mesterskaber i skydning, så vi kan bibeholde disse og igen få nogle gode og hyggelige dage med kollegaer fra hele landet.



RESULTATER

<p>TJENESTEPISTOL PRÆCISION: Ronni Petersen, VEPI 198 Mikael Laage, VEPI 197 Kenneth Juul, KBH 191</p>	<p>GROVPISTIOL: Keld Bojsen, ØJYL 548 Ricky Winther, Billund 548 Børge Jensen, Billund 519</p>	<p>50 M HALVMATCH: Louise Madsen, MVJYL 562 Gert Østergaard, MVJYL 489</p>
<p>TJENESTEPISTOL PRÆCISION: Ditte Kahlil, ØJYL 186 Carina Riber, VEPI 127</p>	<p>SPORTSPISTOL: Ditte Kahlil, ØJYL 456 Helena Jørgensen, ØJYL 440</p>	<p>SILHUETPISTOL: Børge Jensen, Billund 526 Keld Bojsen, ØJYL 489 Niels Berthelsen, Billund 448</p>
<p>GROVPISTOL VETERAN: Niels Peter Bro, MVJYL 449</p>	<p>FRIPISTOL: Hans Laubel, KBH 504 Allan Jørgensen, ØJYL 435 Søren Rasmussen, KBH 434</p>	<p>FRIPISTOL VETERAN: Niels Peter Bro, MVJYL 450</p>
<p>STANDARDPISTOL VETREAN: Niels Peter Bro, MVJYL 487 Villy Olesen, ØJYL 457 Preben Jørgensen, KBH 444</p>	<p>STANDARDPISTOL: Keld Bojsen, ØJYL 529 Børge Jensen, Billund 513 Ricky Winther, Billund 513</p>	<p>STANDARDPISTOL: Ditte Kahlil, ØJYL 443 Helena Jørgensen, ØJYL 374</p>
<p>50 M ENGLANDSMATCH: Gert Østergaard, MVJYL 590,6 Louise Madsen, MVJYL 589,4 Michael Handrup, NJYL 441</p>	<p>50 M LIGGENDE VETERAN: Bjørn Nielsen, KBH 383,1 Preben Jørgensen, KBH 345,1</p>	
<p>50 M LIGGENDE: Hans Olesen, ØJYL 378,9 Kenneth Juul, KBH 332,4</p>	<p>200 M LIGGENDE: Hans Olesen, ØJYL 147 Kenneth Juul, KBH 120 Claus Pedersen, ØJYL 119</p>	<p>200 M LIGGENDE VETERAN: Bjørn Nielsen, KBH 146 Henning Lausten, ØJYL 144 Jens Peter Jensen, ØJYL 143</p>
<p>200 M RIFFEL ÅBEN: Gert Østergaard, MVJYL 265 Claus Pedersen, ØJYL 148</p>	<p>FALLING TAGET: Ronni Petersen, VEPI GULD Kenneth Juul, KBH SØLV Mikael Laage, VEPI BRONZE</p>	<p>FALLING TARGET: Ditte Kahlil, ØJYL GULD Carina Riber, VEPI SØLV</p>

SE UDGIVELSEN ONLINE



Scan her:



POLITIIDRÆT

SLAGTER - BAGER - ISENKRAM - TØJ - POSTHUS

Kvickly
Det gi'r mening
Brøndby

Nygårds Plads 29 • 2605 Brøndby
Tlf. 43 46 02 00 • www.kvicklybroendby.dk



er en moderne servicevirksomhed, der leverer rengøring, vinduespolering, ejendomsdrift og facility management. FRIIS er etableret i 1987 og ligger i Brøndby. Firmaet beskæftiger i dag mere end 70 medarbejdere.



Park Alle 373 - 10 | 2605 Brøndby | www.friis-ren.dk | friis@friis-ren.dk | Tlf. 7020 2146



www.nordensfugemontage.dk

Bymosegårdsvej 9
3200 Helsingø
Tlf.: 20 22 29 33
nordensfugemontage@gmail.com

Følg os på Facebook



E. TRASBORG A/S

KØRERPLADER TIL DET HELE !

Vesterlundvej 11 • 2730 Herlev
Tlf. 44 94 22 93
www.etrasborg.dk

Danske politimesterskaber i sprint orientering og langdis



*Esben Blicher, Fredericia PI og
Jane Sørensen, PI-København.*

**AF Hans Aage Hvalsøe Hansen, Fyns PI
FOTOS Jan Kofoed, PI-København**

De Danske politimesterskaber i sprint orientering og langdistance orientering blev afholdt i dagene fra den 14. maj til den 16. maj 2024.

Det var PI-Københavns, der stod for arrangementet, med Torkild Hansen som stævneleder. De havde fundet en spejderhytte midt ude i Storskoven - Valborup beliggende lidt syd for Hvalsø by. Et rigtig godt sted når der skal afvikles orienteringsløb. Man havde skoven lige uden for døren. Måske lidt primitive forhold for indkvartering, og man havde annonceret, at der skulle soves på sovesale. Men så galt var det ikke. Vi var kun 4 mand på 8 sengs soverum. Så det var fint.

Fordelen ved at være samlet i en spejderhytte var, at vi var meget mere sammen socialt. Vejret var også med os, idet vi havde klart solskin hver eneste dag.

Anne Fønnesbech havde sagt ja til at stå for forplejningen alle tre dage. Og hun og hendes hjælpere gjorde et kæmpe stort stykke arbejde til alles tilfredshed. De skal have en stor tak for det.

Til selve løbene var der tilmeldt 52 deltagere, og vi var ca. 38, som overnattede i hytten. Så der var nogle stykker, som tog hjem og overnattede.

PROLOG

Vi startede med en prolog på 1. dagen. Det foregik lige omkring spejderhytten med kun 150 m til start og med mål på græsplænen lige ude foran spejderhytten.

Det var Svend Christiansen, der var banelægger. Og der var lagt 3 baner ud i skoven. Denne gang havde man valgt at lave en form for fællesstart. Dog med mulighed for Put and run, hvis man hellere ville løbe banen alene.

tance orientering

Da der var fælles start, var der lavet nogle gaflinger på banerne for at give lidt spredning blandt løberne under vejs. Jeg er ikke selv tilhænger af fællesstart, da en god løber, som ikke er så rutineret i orientering kan hænge på en mere erfaren løber, og så løbe fra pågældende under opløbet.

Der var lavet nogle gode baner, og løberne kom til at mærke skovens vanskelige terræn. Det var bakket og nogle steder svært gennemløbeligt. Så vidste man, hvad vi ville blive udsat for under selve politimesterskabet i Lang Orientering. Det var samme skovområde det skulle afvikles i på sidstedagen.

Fik at vide, at banelæggeren var ny i faget, men det kunne ikke mærkes på løbet. Der var lavet 3 gode baner, med passende sværhedsgrad.

SPRINT

Sprint orienteringen foregik om onsdagen i Roskilde i den gamle bydel omkring Domkirken. Det lød spændende at komme til at løbe i den gamle by.

Kortet over området var hængt op før starten, og det så rigtig spændende ud. Der var mange sammenhængende baggårde parkeringspladser og anlæg, hvor der var mulighed for at placere poster. Kortet var printet, og stod derfor ikke helt skarp alle steder, så man kunne være i tvivl om passage var muligt enkelte steder.

Erik Skrivers havde lavet nogle rigtig gode baner med nogle spændende delstræk. Og hvor man virkelig skulle tænke sig om, hvilken vej man skulle løbe.

Desværre var der et par poster, som var placeret så tæt på et gelænder eller hæk, så man let kunne nå dem fra den forkerte side af forhindringen. Man må ikke under sprintløb række ind over en forhindring og stemple posten fra den forkerte side, selvom der kun er 10 cm ind til posten.

Tillige havde man valgt at benytte touch-fri poster. Det vil sige at man ikke behøver at sætte SI-brikken i posten for at registrere, at man har været ved posten. Man skal blot passere tæt forbi posten. Så det kan ikke udelukkes, at registreringen er sket uden, at man behøvede at være på den rigtige side af forhindringen.

Arrangørerne havde heller ikke i indbydelsen skrevet noget om, at man benyttede touch-fri poster. Det bør man gøre. Så løbere kunne sikre sig at have eller leje en touch-fri SI-brik. Det har en betydning under sprintløb, at man ikke behøver at standse op ved posten, men kan fortsætte i fuld fart forbi posten.

Løbet blev afviklet til alles tilfredshed, selv om flere erkendte at have stemplet en post fra den forkerte side af en forhindring. Arrangørerne valgt ikke at diskvalificere nogen, som følge af deres egen erkendelse.

Egon Slot, Aalborg PI, Esben Blicher, Fredericia PI og Jane Sørensen, PI-København.



Eftersnak på stævnepladsen.



Hans Hvalsø Hansen, artiklens forfatter.



Jane Sørensen, PI-Kbh.



Gert Kristensen, Randers



STILLADSER A/S

Tårnfalkevej 24
2650 Hvidovre
Tlf. 36 77 11 55
www.acstilladser.dk



føtex Fisketorvet, København
Kalvebod Brygge 59 • 1560 København V

RE//VISION



RÅDGIVNING
BOGFØRING
LØN OG ADMINISTRATION
SKAT OG MOMS
ÅRSREGNSKAB

Krabbesholmvej 5 , 2700 Brønshøj
Tlf.: 38 80 20 15 • www.re-vision.dk



TLF. +45 2078 6487



Holte

Holte Midtpunkt 23 • 2840 Holte



Amager Landevej 290 • 2770 Kastrup
Tlf. 32 51 70 18



Tømrer og murer
i Dragør nær
Tårnby på Amager
og i København

Helder Alle 13 • 2791 Dragør
Tlf.: 20 59 22 80 • Email: brian@bhsmurer.dk
www.bhsmurer.dk



TEAMVAERK

DTU Science Park
Diplomvej 381
2800 Kgs. Lyngby

Tlf. 42 40 00 48

www.teamvaerk.com

Det gamle værtshus
Cafe under uret har de
sidste 6 år været frokost-
restaurant med
fokus på den gode danske
smørrebrødstradition



RESTAURANT UNDER URET

Øster Farimagsgade 4, 2100 København Ø
www.restaurantunderuret.dk
Tlf. 28 35 35 10





Peter Wihan, Slagelse PI og Søren Vestergaard-Kristensen, PI-København.



Stærke damer efter Sprintløbet. Fra venstre Camilla Rath Nielsen, Karina Mejnborg og Ea Busch Nielsen, alle fra PI-København.



Løbere ved Roskilde Domkirke.

Om aftenen blev der diskuteret livligt omkring problematikken, når man laver sprintløb.

Onsdag eftermiddag efter sprintløbet var der arrangeret en social- og kulturel tur til sporvognsmuseet ved Skjoldnæsholm Gods. Det var en interessant tur, hvor vi var ude og køre med sporvogn, og fik serveret kaffe med kage ved endestationen i skoven. Der var mange forskellige sporvogne og busser udstillet – gamle som nye. Mange af deltagerne – især blandt de ældre, var der en livlig snak om, at de godt kunne huske de sidste sporvogne i København, og at de havde kørt med dem. Sporvognsmuseet drives og passes af over 100 frivillige personer, som for det meste mødes to dage om ugen, hvor de går og reparerer, reparerer, og kører med de gamle sporvogne.

LANGDISTANCE ORIENTERINGSLØB

Så oprandt torsdagen, hvor vi skulle konkurrere i den klassiske disciplin langdistance orienteringsløb i skoven. Det var Dan Frederiksen, som var banelægger med den garvede Peter Sørensen som banekontrol.

Peter Sørensen havde aftenen forinden proklameret, at der kom en ny instruktion inden løbet næste dag, men han ville ikke helt ud med, hvad det gik ud på.

Fandt senere ud af, at det var fordi, en del af skoven nærmest stod under vand umiddelbart efter starten. Det viste sig så, at vandstanden over natten var faldet med ca. 50 cm. Så der var ikke længere noget problem.

Vi skulle igen løbe i skoven omkring spejderhytten, hvor vi havde haft prologløbet om tirsdagen, men denne gang kom vi lidt længere rundt i skoven, og selvom vi kom igennem lidt af det,

vi havde løbet i under prologen, var skoven så variabel, og når vi kom fra en anden side, kunne vi ikke genkende ret meget af det, som vi havde løbet i under prologen.

Banelæggeren havde lavet 6 forskellige baner – 4 svære baner, 1 mellemsvær bane og en let bane. De som deltog i mester-skabsklassen for herrer skulle løbe bane 1, som var på ca. 8 km målt i luftlinje. Og damerne skulle løbe bane 2 på 6 km målt i luftlinje. Ellers var der fri tilmelding på de andre baner.

Der var lavet nogle rigtig gode baner, som var krævende både fysisk og orienteringsmæssigt. Mig bekendt var der ikke noget at pege fingre af, og jeg hørte kun rosende omtale af banerne. Der var en del, som brugte ret lang tid i skoven. Hvilket kendetegner, at det var en krævende bane, de havde fået lavet. Stor ros til det.

Efter løbet havde Anne Fonnesbech igen tryllet i køkkenet. Og vi fik en fin afskedsfrokost. Hun fik en lang klapsalve for det store arbejde, hun og hendes hjælpere havde gjort for os i de tre dage, vi var samlet i spejderhytten.

Til slut skal der siges en stor tak til PI-København, og alle de hjælpere, som har været med til at lave et fantastisk godt politimesterskabsstævne.

Uden de mange hjælpere er det ikke muligt at sætte sådan et arrangement på benene. Det kræver stor forberedelse. Og også stor disciplin af alle hjælperne under udførelsen.

Selvom det var lidt primitive forhold i en spejderhytte, så var det sociale i top, og vi var meget mere samlet, end hvis vi havde boet på et hotel.

USPE European Police Championship i Judo

DAGEN OPRANDT, HVOR VORES 6 SÆRLIGT UDVALGTE LANDSHOLDKÆMPERE SKULLE HAVE APPRØVET DERES NIVEAU MOD KÆMPERE FRA 15 ANDRE EU-LANDE.



TEKST og FOTOS Erik Hejlesen, Dansk Politiidrætsforbund HB

DAG 1

Vi ankom til Sofia i Bulgarien lidt sent, og skulle derfor hurtigt have indvejet de kæmpere, som skulle kæmpe dagen efter. Denne indvejning startede lidt dårligt, da én af kæmperne vejede en lille bitte smule for meget. Det med vægten er selvfølgelig en hårfin balance, da man naturligvis gerne vil være så tung, som man kan i vægtklassen. Men som de professionelle folk de er, så blev der hurtigt iværksat træning med masser af tøj på, og kort efter, var han godkendt til kamp. Vi gik efterfølgende til aftensmad, og på hovedet i seng.

DAG 2

Vi vidste på forhånd, at der var flere nationer, hvor politisport var deres primære funktion. Så vi vidste, at der nok ville blive nogle meget svære kampe, hvor hvis man ville vinde, skulle have alle marginaler på ens side.

Den første kamp var debutanten Anders Hvidkær. Vægtklasse -81 kg. Han gik ind og kæmpede tiden ud, men måtte desværre se sig slået efter en rigtig god præstation mod den senere nummer 2 i vægtklassen, Alexandru RAICU fra Rumænien.





også nævne, at det vel og mærke er en af de nationer, hvor deres job hovedsageligt består i at træne judo. Så vi vidste alle, at denne kamp ville være meget svær.

Mathis fik som udgangspunkt holdt franskmænden på behørig afstand, men den rutinerede fransk-



Herefter havde vi debutanten Asger Dissing på måtterne. Ligeledes i -81 kg. Han fik skovlen under en Ungarns kæmper, og kunne derfor gå videre til næste runde.

mand, fik alligevel bygget sig op til et meget flot udført skulderkast, som endte kampen. Det kan her nævnes, at franskmænden gik hele vejen til finalen.

Pga. en ret god regel i judosporten "Repechage", får kæmper, som har tabt til en anden, der efterfølgende når semifinalen, lov til at køre en sideløbende turnering om 3. pladsen. Derved fik Anders lov til at gøre endnu et forsøg, i det den som Anders havde tabt til i første runde, netop gik videre (faktisk til finalen). Denne chance missede Anders dog også, men endnu engang var marginalerne ikke med ham. Anders var nu derfor ude af dette års EPM.



Asger skulle også i kamp igen, og denne gang mod den rumænske Adrian SULICA. Efter en hård kamp måtte Asger se sig slået, men det blev dog ikke helt endestationen for Asger. For den Asger tabte til, gik nemlig også i finalen (og vandt..... mod ham Anders tabte til). Så derfor fik Asger også mulighed for at kæmpe sig mod en 3. plads. I denne kamp, som var kampen om 5 pladsen, måtte han se sig slået af en belgier. Asger endte derfor på en samlet 7. plads.

DAG 3

I dag skulle vores sidste 4 kæmper i aktion. Dagen startede for os med, at vores største kæmper Mathis Damgaard (+100 kg) skulle i aktion. Denne kamp havde vi vist alle set lidt frem til, da han skulle op mod en meget stærk franskmænd. Her må jeg

Mathis fik også endnu en kamp for at få mulighed for at kæmpe sig mod 3. pladsen. Men her tabte han efter en hård kamp til en tysker. Her kan jeg da igen lige nævne, at det også er en af de nationer, hvor sporten fylder mere end politiarbejdet.

Så blev det tid til vores 2 - 90 kg kæmper, debutanten Andreas Hvilsom og Andreas Vaaben.

Hvilsom ramte ind i en rumæner, som desværre fik taget fusen på ham, og Hvilsom måtte derfor håbe på, at rumæneren gik videre til semifinalen, således at Hvilsom kunne komme ind under "Repachage" reglen.

Vaaben kom i kløerne på en knald hård islænding og til trods for god modstand, måtte han se sig slået. Vaaben måtte nu, som Hvilsom, afvente om deres modstandere kunne komme til semifinalen. Dette gik dog ikke, som vi alle håbede på, og 2xAndreas var hermed ude af turneringen.

Så var det tid til vores sidste håb, nemlig Mikkel Horsholt i -100 kg. Han kom op mod en østrigsk kæmper, og gav ham kamp til

Magdahl
Glas & Byg
 Lerager 15 - 2605 Brøndby
 Tlf. 40 13 70 36 www.Magdahl.dk



JE EL TEKNIK
jdn@jeteknik.dk
Tlf. 53 65 20 62
 Scan mig 

Samcorp
 Rådgivende Arkitekt & Entreprenør

Sahba A. Samimi
 Arkitekt

samcorp.samimi@gmail.com
 Tlf. +45-4498 6261
 Mob. +45-40756261

Super Brugsen

Baunegårdsvej 7 F • 2820 Gentofte
 Telefon: 39 68 02 35



BMW Service v/Jan Neumann
 Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE
 Tlf.: 36 72 49 67
bmw-service-jan-neumann.business.site

Åbningstider:
 man: 07.00-17.00
 tir: 07.00-17.00
 ons: 07.00-17.00
 tor: 07.00-17.00
 fre: 07.00-17.00
 lør: Lukket
 søn: Lukket

REMA 1000
Frederiksberg

Smallegade 14-18
 2000 Frederiksberg
 Tlf: 27 23 04 22

 Alexandra Drejer

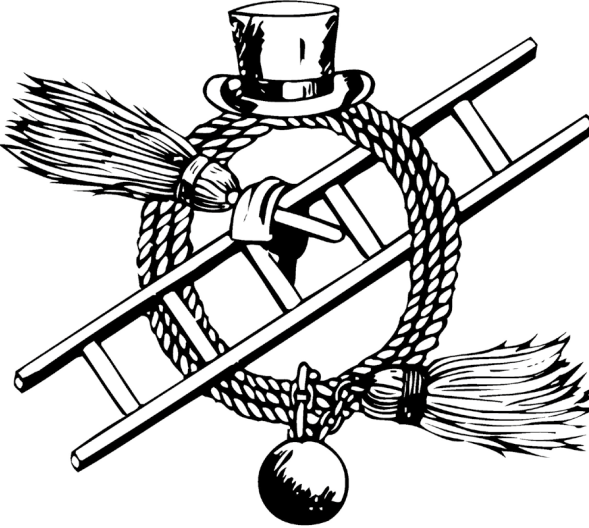
Danske Fragtmænd

Viggo Petersens Eftf. A/S
 Letland Alle 3 • 2630 Tåstrup • Tlf. 43 99 05 10



JYDERUPFEJEREN
Skorstensfejrmester
Jimmie Larsen

Web: www.jyderupfejeren.dk
 Mail: jimmie@skorstensfejeren.dk
 Tlf.: 29 46 66 44





Om aftenen blev det igen traditionen tro tid til gallafest. Her var der hold, som havde matchende tøj på, både i form af kjoler/jakkesæt, men også nogen i lederhosen og deres kvindelige modstykker i traditionel østrigsk beklædning (herhjemme nok bedst kendt som Heidi- eller malkepige kostume).

Gallamiddagen blev en succes, hvor alle nationer havde samtaler på tværs, og der blev udvekslet håndtryk og rosende ord i stor stil. Det var virkelig inspirerende at se, hvordan man kan være i fysisk kamp med hinanden, og efterfølgende have og udvise den største respekt for hinanden og ingen sure miner.

Der skal lyde en stor tak til alle de nævnte kæmpere, men bestemt også til træner Martin Hjelm og holdleder Morten Bollesen. De gjorde deres pligt til ug.....og nok også mere.

Jeg er både klar til at tage med næste gang, og også klar til at sende samme gode folk afsted..... hvis de holder niveauet ved lige naturligvis!

stregen. Jeg tror aldrig, jeg har set nogen svede så meget, som han gjorde efter den kamp..... men desværre tabte han. Mikkel fik dog også chancen for at kæmpe sig mod 3. pladsen, men mødte her en af de semi-professionelle tyskere, og måtte desværre igen se sig slået.

Selvom ovenstående kan lyde af mange tabte kampe, hvilket det jo også egentlig er, så må jeg dog stadig sige, at det er en ubarmhjertig sport, hvor den mest lige kamp kan afgøres af for mange minimale fejl, eller et godt/heldigt kast fra modstanderen. Jeg synes, at mange af kampene var så tætte, at det lige så godt kunne være gået vores vej, så jeg sidder stadig med en stolt følelse, og at vores kæmpere bestemt kan være stolte af deres præstationer.

DAG 4

Dette var dagen for holdkampen. Vi havde desværre ikke kæmpere i alle de vægtklasser, der skulle til for at stille op i holdkampen. Men traditionen tro var der rigtig god stemning og massere af kampgejst. Det blev rumænerne, som løb med sejren.



B2B AUCTIONS A/S

SCAN KODEN

VI TAGER HÅND OM JERES OVERSKUDSMATERIEL

Dansk politimesterskab i MARATON



AF Mikael Bork, PI-København, motionsafdelingen
FOTOS Mikael Bork og deltagerne

Søndag den 5. maj var det igen blevet tid for Copenhagen Maraton med DPM (Dansk politimesterskab) i maraton afholdt som et løb i løbet. Man må sige, at interessen for at løbe maraton var eksploderet her til 2024 løbet. Samme dag i januar, hvor vi udsendte indbydelserne, kunne løbet melde udsolgt. Vi måtte trække på nogle gode kontakter i Sparta og fik stillet nogle ekstra startnumre til rådighed, som vi kunne bruge til de løbere, som ikke havde nået at tilmelde sig inden der blev udsolgt. Mange tak til Sparta for denne service.

Der var således helt udsolgt til løbet med omkring 16.000 deltagere, så vores lille løb fyldte ikke så meget i havet af løbere. Der var 86 tilmeldte til DPM, fordelt på 20 kvinder og 66 mænd. 6 løbere blev forhindret i at stille til start, og en enkelt måtte udgå undervejs. De resterende 79 kom alle i mål i fin stil.

Som vanligt deltog nogen for at vinde medaljer og andre for at tage kampen med sig selv og gennemføre et maraton, eller forsøge at sætte en ny pr. (personlig rekord). Man må sige, at der,

fra dem i den gode ende, blev udvist løb af meget høj klasse, og der blev løbet meget fine tider af medaljetagerne og dem lige under.





På dagen var det rigtigt fint løbevejr med let overskyet og 13 grader, dog lidt vind. Vi havde i 2024 ændret lidt på konceptet, idet vi havde flyttet vores base ud på Station Bellahøj, da Station City var blevet lukket.

Jeg begav mig ud for at se løberne passere kort efter 22 km ved Hillerødgade / Nordre Fasanvej, og ville i samme anledning forsøge at skyde nogle fotos af vores løbere og løbet. Det var ikke nogen nem opgave, at finde vores løbere i flokken af løbere, som blev tættere og tættere, men det lykkedes dog at få enkelte gode fotos. Og med lidt fotos fra deltagerne oven i, så lykkedes fotomissionen fint.

Der deltog en række udenlandske omrejsende maratonløbere, der som vanligt løb af med sejren, for herrernes vedkommende, så blev løbet vundet af Abdi Ali Gelelchu i 2:09:11 for mænd og af Magaret Agai i 2:27:31 for kvinderne. Det var som vanligt et flot syn, at se disse toptunede løbere passere.



Hos vores løbere var Mark Olsen storfavorit, og det skal straks siges, at han levede op til forventningerne og førte fra start til slut, allerede ved 5 km havde han en føring på 1:30 min. ned til Carl Riisgaard på 2. pladsen og yderligere 12 sekunder ned

til David Rørdam på 3. pladsen. Denne stilling holdt fra start til slut. Som vanligt, så kunne man følge løberne på Cph. Maraton Appén. Mark Olsen kom ind i flotte 2:18:08, sølv til Carl Riisgaard på 2:32:39 og bronze til David Rørdam på 2:34:06. Det skal også lige nævnes at nr. 4 blev Jonas Risborg i 2:39:35. Nogle virkelige flotte tider.



Som et løb i løbet blev der også afholdt civile dansk mesterskab i maraton, og her blev Mark Olsen en flot nummer 3 og Carl Riisgaard en flot nr. 12, så vores løbere satte alligevel et flot præg på løbet.

Hos kvinderne var det sidste års nr. 4, Bolette Rich, som mødte op i storform. Der blev lagt meget hurtigt fra start, og ved 5 km førte hun allerede med 1:30 ned til Emilie Bæk og yderligere 8 sekunder ned til Sofie Venborg Eriksen på 3. pladsen. Bolette førte fra start til slut, mens Sofie Venborg Eriksen fik overhalet Emilie Bæk kort før 10 km. Denne stilling holdt til mål. Bolette Rich kom ind i flotte 2:55:42, som var en gevaldig pr. til hende og noget af en forbedring af sidste års

3:40:16. Sofie Venborg Eriksen kom ind i 3:15:50, lige en smule foran Emilie Bæk, som kom i mål i 3:16:24. På 4. pladsen kom Simone Staal på 3:25:05.

Mangler du faglærte håndværkere?

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

Få et uforpligtende tilbud

RING 70 20 90 43

Vi er medlem af:

TEKNIK
ARBEJDSGIVERNE



Byggeri



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

VIKTECH

Faglært bemanding til byggeri og industri



Har du brug for hjælp til dine anlægsprojekter?

LEJ MANDSKAB OG MASKINER

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

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

INFRALINK
CABLE CONTRACTOR

SugarCRM – Salg, Service og Marketing

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

Bestil allerede i dag på www.actoom.com

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

GRATIS DEMO
tilpasset din virksomhed



Actoom
sugarCRM PARTNER



Blandt de øvrige DPM-løbere var alle dem jeg spottede godt løbende og i fint humør. Den nyslåede formand i PI-København, Morten Bollesen, gik foran med et godt eksempel, og deltog i klasse 3 og kom ind i hæderlige 3:38:46.

Der var i 2024 ikke så meget gøgl i løbet, kun enkelte i sjove dragter eller militæruniform og Sirius Patruljen med deres slæde. Bed også mærke i, at en løber skubbede en klapvogn med to halvstore børn. Det var flot at se den store mængde løbere passere, og se de mange forskellige stilarter, der fik løberne frem over stepperne. Der kom store grupper sammen med fartholder ballonerne, og så var der en lidt mindre strøm af løbere, ind til næste gruppe fartholdere kom.

Efterløbet var der inviteret til afslutning på Station Bellahøj. I teorien skulle det have været let at tage Metro og bus til Station Bellahøj, men i praksis var den kollektive trafik brudt sammen pga. de mange løbere og tilskuere. Men lettere forsinket nåede de sidste løbere ud på Station Bellahøj, så vi kunne indtage en velfortjent omgang mad og drikke.

PI-Københavns formand Morten Bollesen var kommet sig så meget over løbet, at han var i stand til at overrække medaljer og præmier i forbindelse med afslutningen.

I holdkonkurrencen snupede København både guld i 7:38:46 og sølv i 8:59:18, mens Københavns Vestegn tog bronze i 9:30:55.

Vi kunne godt have været lidt flere deltagere til afslutningen, men forståeligt hvis man var udkørt efter løbet. Særlig tak til løberne fra Midt- og Vestjylland, som mødte talstærkt op til afslutningen, selv om det var dem der havde længst hjem.

I aldersklasserne blev klasse 2 vundet af David Rørdam, der også vandt sølv samlet. Klasse 3 blev vundet af Claus Jeslund, som man vist godt, uden af fornærme nogen, kan kalde veteran, når man har +100 maratonløb på CV'et. Claus løb på 3:19:37. Klasse 4 blev vundet af en anden veteran - Erik Ornebjerg i 4:27:33.





HIST

bag dans politimes

tede i det små, men det hele udviklede sig hurtigt med en SoMe side på instagram, som var med til at skabe en platform, som gjorde det muligt at række ud til mange, samt blive interessante for sponsorer. Så kort fortalt tog det hele fart fra at starte på tegneblokken som et lille event, der blot skulle hostes af undertegnede til at blive et brag af et event, med 4 hovedsponsorer, 2 professionelle fotografer, professionel speaker og hoveddommer samt 40 frivillige. Et set up, der gjorde det muligt for os at få det hele til at forløbe, som ved de større konkurrencer i Danmark. Vi endte med at have 54 atleter tilmeldt, i tre kategorier: Individuelle herrer, individuelle damer og MIX team.

AF Nadia, Andreas og Sofie
FOTOS Greener og Michael Marcel

I 2023 samlede Dansk Politidrætsforbund et landshold i Funktionel Fitness, og drog til Stockholm, hvor der over tre dage blev afholdt Nordiske mesterskaber i Funktionel Fitness. Undertegnede var med som landstræner. Danmark blev den anden mest vindende nation, og det var vi meget stolte over. Det var en kæmpe oplevelse, og vi glæder os allerede til NM i Finland næste år.

Eventet i år, DPM (Dansk politimesterskab) i Funktionel Fitness, blev afholdt den 18. maj 2024 i Butchers Lab, Danmarks første Crossfit Center. Dette center (BOX) huser flere verdensberømte top atleter, hvorfor vi dermed følte, at vi skabte de bedste rammer og forudsætninger for Danmarks første DPM i Funktionel Fitness. I januar fik jeg Nadia med om bord, en meget kompetent makker, hvilket jeg er ovenud glad for, så vi var to til at skabe rammerne om dette event. Senere kom Andreas til, så nu var vi tre om opgaven. Vi star-

Til afvikling af eventet benyttede vi platformen Competition Corner, som er en konkurrence platform, som benyttes i hele verdenen ved afholdelse af konkurrencer. På denne post havde vi Nikolaj, som sørgede for at sætte sig ind i hele programmet. Dermed forløb dagens tidsplan upåklageligt, og alle events blev scoret efter nøje planlægning, så alle atleter havde en fair chance for en podieplads.



ORIEN

k politis første Danske terskab i Funktionel Fitness

Det kom bestemt bag på Nadia og undertegnede, hvor travlt man får, når sådan et DPM skal stables på benene, men samtidig var det super sjovt og lærerigt. Vi gjorde os mange tanker om, hvorledes de forskellige workouts skulle strikkes sammen, for at ramme alle 6 kategorier i funktionel fitness, nemlig:

1. **Endurance**
2. **Bodyweight**
3. **Skill**
4. **Mix Modality**
5. **Power**
6. **Strength**

Vores anden store overvejelse handlede om, hvordan vi kunne få så mange kollegaer med som overhovedet muligt, og dermed blev følgende kategorier fastsat.

Individuelle herrer/damer og MIX team. Tanken bag denne struktur var, at vi godt var klar over, at mange af Danmarks bedste atleter netop arbejder i politiet, og dermed har et højt niveau. Vi ønskede derfor at sende et signal til alle disse top atleter, at de kunne tilmelde sig den individuelle række, hvor niveauet også ville være noget højere. Samtidig var dette med øje for, at kunne "spotte" hvem, som kunne få en plads på landsholdet til næste NM (Nordisk mesterskab). Tanken med MIX TEAM var at ramme bredden. Vi var klar over, at mange dyrker Crossfit og Funktionel Fitness på mange forskellige niveauer, og vi ønskede med denne række at give signalet om, at her kunne alle være med. Det følte vi bestemt vi lykkedes med, og der var kun positive tilbagemeldinger. Alle blev testet på deres udholdenhed, styrke og skills, og der blev uddelt flere fighter præmier.

WORKOUT 1

Alle atleter blev i første workout testet på deres udholdenhed og kropsvægt. De skulle på 15 minutter lave så mange runder/repetitioner som muligt af følgende:

20/25 cal. row (roning på ro maskine)

15 Burpees over rower (Burpees, hvor man springer over ro maskinen ved hvert hop)

10 T2B (Øvelse i baren, hvor man fra hængende position, løfter fødder til baren)

5 Wall walks (Øvelse, hvor man kravler med benene op ad en væg, og dermed ender med en håndstand med ansigt mod væggen, og kravler ned igen)

Alle kæmpede en brag kamp, og det var en sand fornøjelse at se på. Det fine ved netop en workout som denne er, at alle kan være med. Top atleter når bare de flere runder/reps, hvilket bestemt ikke gør denne test mindre hård. Forskellen på team og individuelle var, at teams måtte dele denne workout præcis, som de havde lyst. De skulle igennem samme øvelser og samme antal.

WORKOUT 2A, B OG C

Workout to skulle teste atleterne på deres færdigheder, her under flere øvelser i baren. De skulle igennem følgende:

A. 4. min. Til at gennemføre:

50 DU (denne øvelser er sjipt, hvor man fører sjippetovet rundt 2 gange på ét hop)

50 Wallballs (her kastes en 6/9 kg. Bold fra squat position til et forudbestemt mål med en standardiseret højde)

20 Pullups (kropshævninger, hvor et gymnastisk kip er tilladt)

B. 4. min. Til at gennemføre:

50 DU (denne øvelser er sjipt, hvor man fører sjippetovet rundt 2 gange på ét hop)

40 OH-lunges 15/22,5 (her holdes en 15/22,5 kg. Håndvægt i strakt arm over hovedet, mens der udføres lunges)

15 C2B (kropshævninger, hvor brystet skal op og ramme baren. Gymnastisk kip er tilladt)

C. 4. min. Til at gennemføre:

50 DU (denne øvelser er sjipt, hvor man fører sjippetovet rundt 2 gange på ét hop)

20 DB d.pres @1x15/22,5 ("Devils pres" Her føres en håndvægt ned på gulvet og der laves én armbøjning, hvorefter man rejser sig op med håndvægten, som så skal føres over hovedet)

10 BMU (gymnastisk øvelse, hvor man trækker sig op i baren, og via et kip, kommer op over baren, med udstrakte arme)

Denne workout 2 bestod dermed af tre små workouts af 4 minutters varighed, og gav dermed atleterne mulighed for tre scores i dette event. Jo flere scoremuligheder jo bedre, da dette er med til, at en konkurrence komplimentere både de høje, de lave, de meget stærke og dem som er dygtige på deres udholdenhed. Dermed ingen favorisering af én bestemt type atlet.

WORKOUT 3A OG B

Her blev atleterne testet på deres råstyrke og "power output". Denne workout bestod igen af flere dele, og var todelt og dermed to-scoret. På denne måde havde atleterne 6 pointscorer i alt i løbet af dagen. Atleterne skulle her vise, hvor stærke de var med en vægtstang, og de skulle udføre ét løftekompleks bestående af 3 løft. Dette havde de 5 minutter til.

Det lød sådan her:

3a. Politi Komplekset

1 clean anyhow

2 front-squats

1 STOJ (Skulder Til Over Hovedet)

FORKLARINGEN PÅ DETTE OVENSTÅENDE KOMPLEKS:

Her førtes vægtstangen med dét antal kg, at-leten kunne løfte, fra gulv til stående position, med vægtstangen hvilende foran og klar til to frontsquats, efterfulgt af et STOJ, som betyder, at man slutteligt løfter vægtstangen op over hovedet i én bevægelse. Atleterne skulle selv disponere over deres 5 minutter, og de fleste atleter nåede to-tre løft. Atleterne havde derefter 1. minuts pause til at klargøre deres vægtstang med et forudbestemt antal kg.

De skulle her igennem følgende øvelser på 4. minutter:

3b.

21-15-9 Thrusters 30/40 kg (Her holdes vægtstangen foran, og man laver et squat efterfulgt af et pres over hovedet i én flydende bevægelse)

9-6-3 Shuttleruns (Her løbes frem og tilbage hen over banen på en distance @ ca. 6-7 meter)



fornøjelse at se dem i dette løfte event, med deres meget forfinede teknik, som gjorde, at der var mange kilo på stangen. Sandra, som også endte på en 1. plads, løftede (med en kropsvægt på ca. 50 kg) 82,5 kg. i ovenstående kompleks. Dette var meget imponerende. Hun viste i event 3.b, at hun ikke blot er stærk, men også kan løbe hurtigt og har en god cardio. Så en meget værdig vinder på kvindernes side, der netop viste stor alsidighed. Emil, som løb med 1. pladsen hos de individuelle herrer, var også med i Sverige til de Nordiske Mesterskaber og er én af Danmarks bedste Crossfittere. Vi håber meget, han er klar til at repræsentere Danmark til de Nordiske mesterskaber næste år.

1. pladsen for både herrer, damer og mix vandt samtidig en plads til de Nordiske mesterskaber, ud over fine præmier fra alle vores sponsorer.



TAK

Der skal også med denne artikel lyde en stor tak til alle frivillige, sponsorer og samarbejdspartnere. Det var på ingen måde muligt at skabe sådan et event uden en masse hjælp. På posten som Head Judge havde vi Søren, som er professionel Crossfit arrangør. På pladsen som udstyrs ansvarlig havde vi Nicolai, som ligeledes har arrangeret flere Crossfit og Funktionel Fitness events, og dermed ved præcis, hvad der skal til, for at alle tangenter spiller ned til mindste detalje. De to herrer var ligeledes med til at afprøve de workouts, som vi udarbejdede, så vi selv vidste præcis, hvad vi udsatte vores atleter for. Disse workouts blev lavet om mange gange i håbet om at ramme plet på alle parametre, og sikre os, at de var mulige at udføre. De fine blå t-shirts, som alle frivillige havde på, og som kunne købes på dagen, var lavet og trykt af vores hovedsponsor Rep Basics. Al overskud fra salg af disse gik ubeskåret til Thin Blue Line. På den måde var vores event også et støtte arrangement til vores faldne kollegaer og pårørende.



Sofie og Nadia



Bedste pladserne kvinder individuel.
1. Sandra, 2. Jackie og 3. Kathrine



1. plads: team Overtræning: Mathilde og Jonas. 2. plads: team P333: Julie og Anders. 3. plads: team Søjyls Helte: Freja og Mathias

Vores fantastiske TEAM bag facaden. Fra venstre Nicolai (udstyrs ansvarlig), Søren (hoveddommer) og Nikolaj (competition corner)

Der er allerede nye workouts på tegnebrættet til næste år, og der bliver tænkt store tanker. Langt de fleste frivillige har ligeledes tilkendegivet, at de ønsker at bakke op igen næste år. Så vi ser frem til næste år med stor motivation og glæde. Vi har en drøm om at lave en MASTER række næste år + 35, det kræver dog jeres opbakning. Så spred rygтет, og lad os vide om der er atleter nok til en MASTER række.

2025 bliver endnu vildere! Vi ses på gulvet.

Uofficielt Dansk politimester

**SÅ BLEV DET VIRKELIGHED
...LIDT I HVERT FALD**



skab i gokart

TEKST og FOTOS Erik Hejlesen, DPIF HB

To gode mænd og gokartentusiaster fra Sydøstjyllands Politi fik, efter meget logistik, udarbejdelse af regelsæt og propositioner, lagt grundlaget for at man nu kunne afholde Dansk Politis aller første uofficielle danske politimesterskaber i gokart.

Det blev afholdt i Vandel (tæt på Billund), hvor der i mange år har ligget en rigtig god og teknisk svær bane. Forholdene i Vandel er optimale, da gokartene kører meget ens, og muligheden for vægtudligning gør, at det er køreegenskaberne som bliver afgørende.

Der var 40 personer tilmeldt, og det var med køre fra nære og fjerne politikredse.

Mesterskaberne startede med, at alle fik en intro i sikkerheden og reglerne for kørsel på banen. Dette er selvfølgelig standard procedure, MEN, når politiet kører i Vandel, hvilket vi har gjort i mange år som lokalt stævne, så ved ejeren, at der lige skal være lidt ekstra opmærksomhed på netop regler og kørselsetik. Herefter var der et træningspas, så alle kunne komme ud og mærke gokartene og se banen an.



Efter træningen var overstået, skulle alle ud og køre en tidstagning. Denne tidstagning ville blive afgørende for, om man kom i A-rækken, hvor den danske mester ville blive fundet, eller om man kom i B-rækken, hvor man selvfølgelig stadig kørte om podiepladser, men ikke kunne blive dansk mester.

Da de 2 rækker var blevet fundet, startede mesterskaberne for alvor. Der ville blive givet point efter placering, og efter 2 finaleheats ville man så finde en vinder. Ved pointlighed, ville den med bedste omgangstid vinde.

Det man kan sige om politiere, der kører gokart er, at ingen vil give sig, uanset hvilken placering de er på, eller om de er ved at blive hentet med en omgang. Så der er altid kamp til stregen....og nogen gange lidt over stregen.

Nu da det var første uofficielle danske politimesterskab i dansk politidræthistorie, var det vigtigt for arrangørerne, at få testet lidt forskellige løbsformer af, så man kunne gøre sig vigtige erfaringer til fremtidige politimesterskaber. Derfor blev der testet én løbsform i B-rækken, og en anden løbsform i A-rækken. Tiden vil vise, om det er begge løbsformer, som bliver skrevet ind i regelsættet, eller om man udvælger én løbsform for alle rækker.





Efterforskning viser...

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

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

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



ajprodukter.dk

INDFRI JERES DRØMME NU

FORBRUGSLÅN

– lav rente og
nul gebyrer

Står en ombygning af boligen, nye møbler eller en rejse højt på ønskesedlen?

Tjenestemændenes Låneforening formidler billige forbrugslån til de tilsluttede organisationers medlemmer.

Vores variable rente er blandt markedets laveste. Lånet har desuden ingen skjulte omkostninger eller gebyrer.

Siden 1907 har vi tildelt lån til mange typer af ønsker og behov. Måske kan vi også hjælpe dig.

Lån op til 50% af din faste årsløn, hvis du er låneberettiget.

Se lånebetingelserne og beregn nemt dit lån på tjaan.dk



MOTORJOBS

Ønsker du et godt job i den spændende autobranche?
www.motorjobs.dk

Tlf: 70 20 01 55 - mail: info@motorjobs.dk



B-rækkens løbsform var mest kendt for os, som jævnligt deltager i gokartevents. Her køres først tidstagning, herefter 2 finaleheats. Tidstagningen danner grundlag for startplacering i første heat. Og slutplaceringen i første heat, angiver startposition i andet heat. Køernes slutplaceringer giver forskellige point, og den med flest point vinder.

A-rækkens løbsform bliver pt. kun brugt i udlandet, men er også på vej til Danmark. Her kører man også en tidstagning, som angiver ens start position i første heat. Efter første heat kører man et "shoot-out". Et "shoot-out" er en én mod én tidstagning, hvor 1. plads og sidste plads fra første heat, kører mod hinanden, 2. plads og næstsidste placering kører mod hinanden osv.

Her har den dårligst placerede mulighed for at indtage den bedre placeredes position, hvis han vinder "shoot-out'et". Der er lidt flere regler en lige nævnt, men det bliver lidt teknisk at komme ind på her i artiklen.

Jeg havde selv fornøjelsen af at opleve dette "shoot-out", og synes bestemt det var en interessant løbsform, som både gav mulighed for at genvinde sin "retmæssige" placering, hvis man havde været lidt uheldig på banen, og også gav et moment af stort pres, da man i et "shoot-out" kun havde én omgang til at sætte en vinder omgangstid.

Men nok om regler og løbsformer....

Løbet var en stor succes, og trods store og tætte kampe på banen, var alle gode venner bagefter, og der blev socialiseret på tværs af politikredse, lige præcis som sport nu kan.

Og kan ordet "sport" egentlig bruges om gokart....det er er stort JA herfra!

For det første er det jo kendt som "motorsport", så allerede dér er det kategoriseret som sport. Hvis man samtidig har



prøvet at sidde i en gokart, vil man vide, at det er svært ved at finde en anden sportsgren, hvor man på så kort tid kan svede så meget, og endvidere komme hjem med en øm krop.

Udover det er det en sport, hvor man altid vil have kampe med nogen, som er fuldstændig på niveau med en selv, og det giver nogle virkelig gode og hårde kampe på banen. Bagefter disse kampe er der også altid noget at tale om, så derfor er det også en virkelig social sport, til trods for, at mens man kører ikke lige kan tale sammen.



Stort tak til Jesper Jyde og Richard Thøstesen for at være forgangsmænd, for det første uofficielle DPM i gokart i dansk politi.

Om de 2 gokartenthusiaster Jesper Jyde og Richard Thøstesen kan jeg da nævne, at de begge fik fine placeringer. Jesper Jyde måtte kæmpe hårdt mod Jonas Olsen, men Jesper fik klemt sig op på 1. pladsen. Richard Thøstesen kæmpede ligeledes en brag kamp mod Jesper Engelund, og her måtte 3. pladsen afgøres på bedste omgangstid, i det de havde lige mange point. Her havde Jesper Engelund overhånden, da han havde kørt ca. 2 tusindedele hurtigere end arrangøren Richard. Så man må sige at de små marginaler virkelig tæller. Så alle på podiet i A-rækken var fra Sydøstjyllands politi. Godt gået Sydøstjylland.

B-rækken blev vundet af Mads Laust/Sydøstjylland. På anden- og tredjepladsen havde vi Mark Aagaard og Sandi Putros, begge fra Østjyllands politi. Godt at Østjyllands politi kunne lave lidt røre i andedammen, så Sydøstjylland ikke skulle rende med alle medaljer.





Får du kun halvdelen af kagen serveret?

Er du medlem af Politiforbundet, uden at være kunde i Lån & Spar? Det svarer til at betale for en hel kage – men kun få halvdelen serveret. Du går nemlig glip af en række fordele, du som medlem har adgang til.

Som MedlemsKunde i Lån & Spar får du 5% i rente på din lønkonto*, og du får en rådgiver med ekspertise i de forhold, der gælder for netop medlemmer af Politiforbundet. Hvorfor får du disse fordele? Fordi Politiforbundet er medejer af Lån & Spar og ønsker at give sine medlemmer de bedst mulige vilkår – også i banken.

Udnyt de fordele, der følger med dit medlemskab af Politiforbundet – bliv MedlemsKunde i dag.

Gå ind på lsb.dk/politi eller ring 3378 1966



Kilde: Loyalty Groups
Brancheindex Bank 2023



Lån & Spar

*Du skal være medlem af Politiforbundet og har afsluttet din uddannelse og have samlet hele din privatøkonomi hos Lån & Spar. LSBprivat®Løn er en del af en samlet pakke af produkter og services, som din økonomi kredittvurderes ud fra. De 5% i rente er på de første 50.000 kr. på lønkontoen. Fra 50.001-500.000 kr. er renten 1,25%. Derefter er renten 2,25%. Renten beregnes dagligt og tilskrives årligt. Rentesatserne er variable og gælder pr. 29. juli 2024. Se alle vilkår på lsb.dk/medlemsvilkaar. Du behøver ikke flytte dine realkreditlån. Men evt. ændringer og nye realkreditlån skal gå gennem Lån & Spar og Totalkredit.

Fortsættelsen af et Værdifuldt Partnerskab



TEKST Carsten Ekstrøm, DPIF
FOTO Helena Waldau,
Lån & Spar Bank

Når man gennem flere år har haft et fantastisk samarbejde, hvorfor så ikke fortsætte? Og det er præcis, hvad vi gør. Vores tætte samarbejde med Lån & Spar har været til stor fordel for begge parter – og især for vores medlemmer.

Lån & Spar er kendt for at tilbyde seriøs og personlig rådgivning. Banken engagerer sig helhjertet, og derfor vil du fremover stadig kunne møde Lån & Spar Banks eventteam eller repræsentanter fra de lokale afdelinger af Lån & Spar til vores sportsarrangementer rundt om i landet. Tag godt imod dem!

Politiforbundet har også i flere år haft et værdifuldt samarbejde med banken og tilbyder medlemmer eksklusive fordele, som ingen andre banker kan matche. Dette inkluderer blandt andet Danmarks højeste rente på lønkontoen, fordelagtige billån og kompetent boligsparring.

Dansk Politidrætsforbund og Lån & Spar fortsætter det gode samarbejde. På billedet ses formand for Dansk Politidrætsforbund Henrik Sønderby og Helle Viuf Sommer, partneransvarlig i Lån & Spar.

Hvis du vil vide mere om, hvad Lån & Spar konkret kan tilbyde dig,
så læs mere på www.lsb.dk

Lån & Spar

JULSØLØBET

i Silkeborg Østerskov

TEKST og FOTOS Bo Lindholm, Politiskolen

Søhøjlandet viste sig fra sin bedste side under Julsøløbet 2024. Det var fjerde gang løbet blev afviklet i samarbejde med Slagelse PI og Silkeborg PI, og endnu engang var vejrguderne med arrangørerne, da solen strålede over stævnepladsen, da de første ankom til stedet.

I en udendørsport som orienteringsløb er det nu engang sjovere, når vejret viser sig fra sin bedste side. I år var bøgen netop sprunget ud, og fuglene kvadrede i takt med tung vejtrækning fra forskellige løbere, der løb på kryds og tværs i skoven, og så bliver det vist ikke meget bedre.

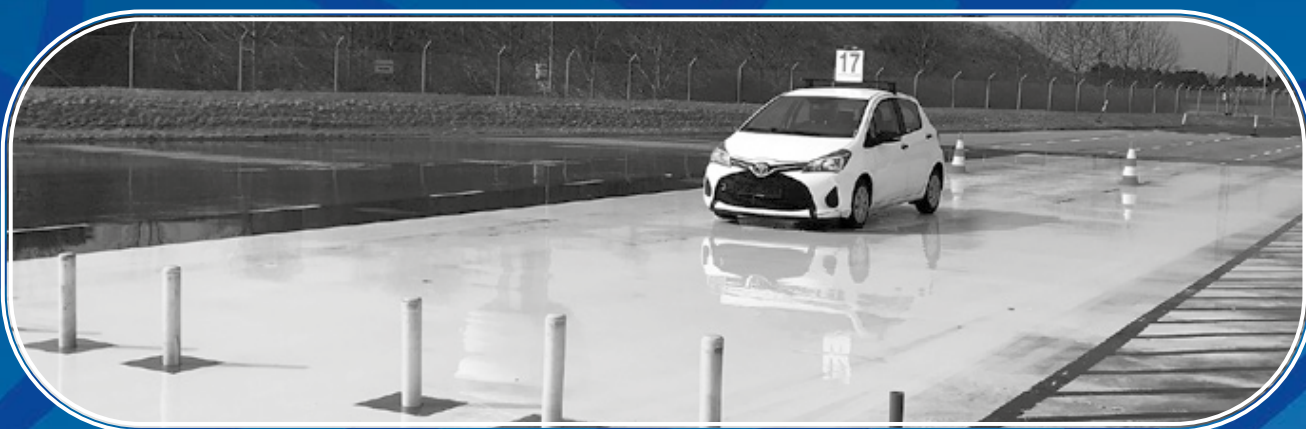
Der var rekordmange tilmeldte med 115 orienteringsløbere og ud over de gamle kendinge, var der ligeledes en del nye løbere i skoven, da 2 klasser fra politiskolen i Vejle havde valgt at lægge vejen forbi Silkeborg Østerskov. En del af de nye løbere fandt undervejs ud af, at orienteringsløb er meget mere end blot at kunne løbe hurtigt, det kræver nemlig både kondition, evnen at kunne læse et kort og ikke mindst at kunne overskue en masse ting med meget høj puls.

Til årets udgave havde vi også besøg af 11 unge talentfulde løbere fra den lokale efterskole, og de viste, at koblingen mellem træning, ungdom og talent godt kan være en fordel i skoven. De fik markeret sig i skoven og viste med syvmileskridt, hvem der var bedst i skoven.

Nogle gange skal man være lidt kreativ, hvis politisporten skal blomstre fremover og dette arrangement viser tydeligt, at ved samarbejde kan vi fortsætte med at arrangere gode stævner for vores kollegaer. Løbet blev endnu engang arrangeret af Slagelse PI ved Peter Wihan samt familie, Silkeborg PI ved Bo Lindholm og fra Randers PI havde vi endnu engang hjælp af Arne Pedersen og Rigmor Schou. Arbejder vi sammen på tværs af klubberne, kan vi løfte et arrangement som Julsøløbet og det kan skabe glæde, trivsel og skabe højt humør blandt vores kollegaer.



Storkøbenhavns Køretekniske Anlæg A/S



Amager Landevej 282 • 2770 Kastrup
Tlf. 32 51 04 32 • ska@ska.nu • www.ska.nu



RESULTATER FRA STÆVNET

BANE 1

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. Asbjørn Fenger-Grøn HNIE | 52,12 min |
| 2. Niels Elton Jokumsen, HNIE | 54,08 min |
| 3. Magnus Lindahl, HNIE | 61,42 min |

BANE 2

- | | |
|--|-----------|
| 1. Carsten Straszek, Aalborg PI | 50,55 min |
| 2. Torkil Hansen, København PI | 55,18 min |
| 3. Esben Blicher, Kolding PI/Fredericia PI | 59,07 min |

BANE 3

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1. Frida Gross, HNIE | 33,51 min |
| 2. Bruno Stub, København PI | 39,06 min |
| 3. Hjalmer Obel, HNIE | 41,13 min |

BANE 4 (VETERAN)

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. Gry Christiansen, HNIE | 26,35 min |
| 2. Guri Alm, HTF | 33,30 min |
| 3. Niels Møller Petersen, OK FROS | 39,08 min |

BANE 4 (VETERAN +70)

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Ole Therkelsen, Haderslev PI | 40,00 min |
| 2. Inger M. Haahr, HTF | 42,33 min |
| 3. Jens Arne Høj, Aalborg PI | 46,45 min |

BANE 5 (MELLEMSVÆR)

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 1. Ester Bering, HNIE | 48,35 min |
| 2. Chris Johannsen, Politiskolen | 48,46 min |
| 3. Emil Jeppesen, Politiskolen | 60,11 min |

BANE 6 (BEGYNDER)

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Camilla Rasmussen, Politiskolen | 73,53 min |
| 2. Alberte Vallentin, Politiskolen | 76,59 min |
| 3. Nikoline Winther, Politiskolen | 77,11 min |

DATOEN FOR JULSØLØBET 2025 KENDES ENDNU IKKE, MEN DET BLIVER MED GARANTI ARRANGERET.

Coffee NO.1

BÆREDYGTIGE
PRODUKTER



SELSKABER



MØDER &
KONFERENCER



Alleen 56A • 2770 Kastrup
www.coffeenol.dk

Er du helt køreklar?!

Med vores kaskoforsikring
får du fri kilometer...

Ring til os på
+45 66 12 94 48

Du kan desuden tilvælge disse dækninger:

- Popermo Vejrhjælp.
- Friskade.
- Udvidet bil.

**Popermo
Vejrhjælp!**

Vi kan tilbyde dig en Bilforsikring,
uanset om du kører i benzin-, diesel-,
hybrid eller elbil.

Har du en elbil forsikret hos os, kan du købe eller leje
vores **Ladeboks løsning** fra Load. Således kan du
være ladet op til en køretur, når det passer dig.

Læs mere eller køb Bilforsikringen på popermo.dk

Bliv godt kørende med vores Bilforsikring!

Popermo Forsikring GS
C.F. Tietgens Boulevard 38
5220 Odense SØ

Telefon 66 12 94 48
popermo.dk
CVR 61 67 23 11

Popermo er et dansk forsikringselskab
og er medlem af Garantifonden
for skadesforsikringselskaber

popermo
VORES FORSIKRING
medlemmers



Nyheder fra

KOLDING POLITIDRÆTSFORENING

KOLDING PI HAR HAFT GANG I FLERE TILTAG PÅ SPORTSFRONTEN.
HERUNDER OGSÅ DET VIGTIGE SOCIALE ENGAGEMENT I POLITIDRÆT.

Fodboldmesterskaber i firmabold



AF Michael Jessen, Kolding PI

Fredag den 21. juni 2024 deltog Kolding Politi Idrætsforening i VM i firmafodbold – Vonsild Mesterskaberne. Vi stillede med et rigtig stærkt hold, som vidste, hvornår de skulle slå til.

Vi gik hele vejen og vandt A-rækken efter straffesparkskonkurrence. Fredag den 21. juni 2024 var også dagen, hvor himlen åbnede sig og gav massive regnmængder. Det tog ikke glæden eller gej-

sten fra holdet, som på trods af svære betingelser viste, at gode fodbold-evner samt en god fysisk form knækker de fleste andre hold.

Det var samtidig 7. år i træk, vi deltog i arrangementet, hvorfor vi er ved at være en fast deltager. Det er en god måde at "involvare" sig med borgerne, så borgeren også ser en anden side af Kolding Politi end når bødeblokken er fremme.

Kolding PI til speedway



TEKST og FOTOS Richard Thøstesen, formand Kolding PI

Onsdag d. 26. juni var en god flok medlemmer til Speedway i Holsted til match mod Esbjerg.

Både "New-bies" og de rutinerede speedwaytilskuere havde efter smil og humør at dømme en mega fed (og varm) aften.

Selv på trods af at Daniel B indkøbte 0.0 procent øl ind til busturen! Tak til Kim for god afvikling og planlægning!



Kolding PI har fået nye spilletøj

TEKST og FOTO Richard Thøstesen, formand Kolding PI

KÆMPE Tak til Troels Rasmussen fra PR-consult for hans store arbejde med at få hele ideen til at spille!! Og tak til Sport 24 også for deres hurtige arbejde!



Politibetjent løb et ultraløb

DEN NORDSJÆLLANDSK POLITIBETJENT FIE NICOLINE GENNEMFØRTE D. 15. JUNI 2024 ET ULTRAMARATHON PÅ 80 KM - PÅ UNDER 10 TIMER.

TEKST og FOTOS Fie Lissner, Nordsjællands Politiidrætsforening

“Er du sindssyg?”, “Leder den lukkede afdeling efter dig?”, “Det fandme sejt”, og “Hvorfor i alverden ville du gøre det?”, var bare nogle af de reaktioner jeg fik, da jeg fortalte folk, familie eller kollegaer, at jeg havde tænkt mig at løbe et ultramarathon. Ikke et halvmarathon, ikke et fuldt marathon - men et ultramarathon på 80 km.

Men hvad er et ultramarathon? Et ultramarathon er en distance over maratons længde, altså 42 km, dog er tommelfingerreglen, at det som regel er en distance på 50+ km.

Ideen kom til mig, da jeg efter en løbetur faldt ned i det gode karnihul på YouTube, og her faldt jeg over en løber ved navn Lucy Bartholomew. Videoen gik ud på, at hun løb et trail kaldet “The Larapintra Trail” - et bæst af en rute på 221 km i Australien.

Hendes attitude og tilgang til løbet var, hvad der plantede et lille frø i mig. Frøet voksede, da jeg gravede mig dybere og dybere ned i fænomenet, og før jeg vidste af det, havde jeg med mobilpay betalt gebyret for et startnummer til “Musvågen Ultraløb”.

Jeg tilmeldte mig ca. 15 uger inden løbet, hvorfor den næste jagt var efter et træningsprogram, som jeg kunne følge. Min grundform i løb var fin til at starte med, dog var det længste, jeg havde løbet på det tidspunkt et halvmaraton. Jeg skulle derfor finde ud af at vænne min krop til, at kunne holde til at løbe fra ca. en time og 45 minutter til op mod 10 timer. Efter lidt søgen fandt jeg et program, og så var det ellers bare i gang.

Programmet lød på ca. fem træningsdage, bestående af 1x hurtig tur, 1x intervaller efterfulgt af styrketræning med fokus på benen, 1x ren styrketræning, 1x lang og langsom tur, efterfulgt af, dagen efter, 1x mellemlang tur, hvor fokus var at løbe på trætte ben - hvorfor turen skulle løbes efter den lange tur - kort fortalt - 6 træningspas om ugen.

Den hurtige tur byggede sig op fra 11 km til 16 km, den lange tur byggede sig op fra 24 km til 50 km, og den mellemlange tur byggede sig op fra 11 km til 18 km. Med andre ord var min længste træningstur 50 km efterfulgt af en tur dagen efter på



18 km. Målet med det var at løbe på trætte ben, og at vænne sig til at løbe i længere tid, hvor forholdene ikke var optimale for ens ben.

Den 15. juni ringede vækkeuret kl. 02.45. Løbet startede i Hvalsø, og jeg skulle sammen med mit crew på to mennesker, være i Hvalsø kl. 04.30 idet løbet startede kl. 05.00. Vi fik sat os ned i bilen, med to store tasker fyldt til randen med udstyr, snacks og grej, igen, forberedelse skulle ikke være grunden til at jeg fejlede, og så gik turen mod Hvalsø.

Der var nerver på, hvilket var forståeligt. Løbet bestod af fire loops i varierende distancer. Jeg skulle igennem tre af loopsene to gange for at nå op på de 80 km. Alle loops, med undtagelse af det første, startede og sluttede samme sted. Mit crew satte sig derfor til at vente på mig, mellem hvert loop, i start/slut området.

Der ville gå 5,6 km før jeg kom til start/slut området. Her fik mit crew et smil og et vink, og så var jeg videre. Da der var gået 15,6 km, var jeg igen tilbage i start/slut området. Jeg begyndte at se en tendens med mit løbeur - at den målte distancerne forkeret. Der hvor jeg skulle have været på ca. 16 km, var jeg på lige under 17 km, hvilket var relativt

frustrerende, idet jeg ikke vidste, hvor langt jeg var, når ruten var i gang. Jeg satte i gang med loop nr. 3 efter et kort pause, og var her tilbage i start/slut området efter 31,7 km - med et ur der stadig viste mærkelige distancer. Jeg skiftede strømper, og satte i gang med loop nr. 4, hvor jeg ville nå maratondistancen. Loop nr. 5 kom og gik, og jeg var igennem 52,8 km - med relativ lethed. Løbet var et trailøb ude i skoven, bestående af ridespor, mountainbike tracks, grusstier og meget lidt asfalt. Det var derudover også vanvittigt kuperet - med højdemeter på op til 370 meter.

Da jeg skulle i gang med mit 6. loop, hvilket var 2. gang jeg var på den længste rute, kunne jeg mærke, at jeg var blevet tiltagende mere og mere frustreret over, at mit ur ikke målte rigtigt. Der var ikke afmærket afstand på ruterne, hvorfor det var næsten umuligt at vide, hvor langt jeg egentligt havde løbet. DMI havde derudover også lovet skybrud, hvilket skulle ramme mig på mit 6. loop. Jeg tog dog afsted, og ja, herfra gik det kun ned af bakke.

Jeg nåede, hvad jeg gætter mig til, ca. 4 km inde i loop nr. 6 for et mindre skybrud ramte Hvalsø. Som før nævnt, var løbet trail, hvorfor alt jeg løb på blev til mudder - og pisse glat. Efter 7 km var jeg gennemblødt, kold, og virkelig frustreret. Mit ur virkede ikke, mine ben var ømme, alt gjorde ondt, jeg frøs, og så gled jeg som bambi på glatis. 8 km inde i loop nr. 6, og ca. 60 km i samlet distance, brød jeg sam-

men - stadig i løb selvfølgelig. Frustrationerne over teknikken, de ømme ben, mudder i løbeskoene og et underlag, der til tider var glat som is kulminerede i, at jeg brød sammen. Jeg brugte herefter et par kilometer på at overbevise mig selv om, at det var okay at give op. 68,9 km var også en god distance, folk ville kunne forstå, at jeg gav op, det er der ingen skam i. Alt sammen med tårer i øjnene. Dog var der et eller andet der ændrede sig.

Efter ca. 30 minutters gråd, banden og svovlen, alt sammen i løb, vidste jeg, at nu måtte jeg da snart være ved at være der. Jeg skulle ikke stå på arbejde og fortælle til hele min afdeling, at jeg ikke havde gennemført, og jeg skulle slet ikke lade de 15 ugers slid og slæb gå til spilde. Jeg fik vendt min syn på det hele, og efter et par kilometer mere, var jeg i mål. 68,9 km var blevet nedlagt, og der var kun ét loop på 11 km tilbage. De sidste 11 km var hårde, mine ben var voldsomt trætte, mine knæ lignede ikke knæ længere, og mine sko havde mere tilfælles med vandfyldte regnsko end løbesko, men jeg fik kæmpet mig igennem det. Jeg traf undervejs en anden løber, der ligesom jeg led, men vi led sammen de sidste 5 km, og selskabet var kærkomment. Da jeg havde én kilometer tilbage, så jeg min far, der filmede og heppede og langsomt, men sikkert, fik jeg kæmpet mig igennem de sidste 1000 meter - og fik krydset målstregen for sidste gang.

Jeg blev mødt af klapsalver, kram og en medalje. Det viste sig at jeg var den første kvinde i mål, og den 5. overall. De 15 ugers slid og slæb betalte sig af.

Det tog mig 9 timer og 56 minutter at gennemføre, og det var noget af det hårdeste, jeg nogensinde har gjort. Det kan stadig føles uvirkeligt, og som en halvdårlig drøm, at jeg gjorde det. Men jeg gjorde det fandme, og jeg kunne ikke være mere stolt af mig selv.

Ultramarathonet lærte mig, at jeg er meget stærkere, især mentalt, end jeg vidste. Det viste mig, hvor langt man kan komme på ren vilje og stædighed. Dagene efterfølgende var heller ikke nemme. Mine ben var så ømme, at jeg måtte gå baglæns ned af trapper, og mit system var så presset, at jeg blev halvsloj i et par dage efter. Jeg tabte mig også en del i forbindelse med træningen, og måtte en tur på strøget, og en tur på UNIWEB, efter nye, mindre, bukser, men det var, og er, det hele værd.

Et af de modspørgsmål jeg blev mødt mest af, og som jeg stadig bliver mødt af, er "hvorfor ville du dog gøre det?" Og for kort at svare på det - så nyder jeg udfordringen, noget at arbejde mig hen imod, og så er jeg, som person, pisse nysgerrig.



Ruterækkefølgen:		Kilometer gennemført efter endt rute:
	prolog	600
1.	blå	5,6 km
2.	rød	15,6 km
3.	gul	31,7 km
4.	pink	42,8 km (maratondistancen)
5.	rød	52,8 km (du kan kalde dig ultraløber)
6.	gul	68,9 km (42 miles)
7.	pink	80 km – superdistancen !!!



Copenhagen Marathon 2024

AF Mathilde Langholm Birch og Jørgen Guldborg, Rigspolitiets Idrætsforening
FOTOS Foto-Hans



BAGGRUNDEN

Tusindevis af løbere stod ved startlinjen til dette års Copenhagen Marathon. Omkring 50 af dem var ansatte i dansk politi. Blandt medlemmer af Rigspolitiets Idrætsforening var der flere repræsentanter i løbet, de fleste dog i funktionen som uddannede trafikofficials til at tage sig af den så vigtige sikkerhed. En af dem, der skulle løbe, var Mathilde Langholm Birch, der til dagligt arbejder som jurist i KHR Forhandling i Rigspolitiet. Redaktionen har spurgt hende om oplevelsen, optræningen og ikke mindst tankerne bag at begive sig ud på en 42,192 km lang søndagstur.

FRA TANKE TIL HANDLING

"Beslutningen om at tilmelde mig Copenhagen Marathon har været længe undervejs. Jeg har altid elsket at dyrke motion og løbet en del halvmaratons - alligevel har maratondistancen virket en smule skræmmende og uoverskuelig for mig" fortæller Mathilde Langholm Birch, og fortsætter: "Men på en solstol i Thailand i januar måned virkede ideen om en maraton-deltagel-

se pludselig ikke så fjern. Efter to klik og et swipe på MobilePay blev min søster og jeg tilmeldt Copenhagen Maraton 2024. Vi havde en fælles mission: At gennemføre og det gjorde vi så og det endda i en meget flot tid!"

OPTRÆNING OG VIRTUEL LØBEMAKKER

"Optræningen og de mange løbeture startede i februar. Sammen fulgte vi et program med 5 ugentlige løbeture. Da min søster bor i Århus, havde vi ikke mulighed for at træne fysisk sammen. Alligevel brugte vi flittigt hinanden som sparingspartnere og heppekor. Ofte aftalte vi et tidspunkt, hvor vi snørede løbeskoene og ringede til hinanden, mens vi løb i hver vores by." Hun fortæller videre: "De virtuelle løbeture blev genstand for samtaler om stort og småt, herunder eksamensfrustrationer, weekendplaner, idéer til aftensmad, nyeste tøjindkøb o.a. Der var også dage, hvor vi ikke magtede at snakke med hinanden, men her kunne den andens monolog også være et nyttigt værktøj til at komme igennem dagens træning".

Rigspolitiets Idrætsforening



LØBEFÆLLESSKABER

"Foruden vores virtuelle fællesskab blev der også nedlagt mange kilometer i diverse løbeklubber rundt omkring i København. Blandt andet blev det nærmest et ritual, at tage ugens længste træningspas lørdag morgen og afslutte med bagværk og kaffe på en café. På den måde blev de lange og lidt mere krævende ture også forbundet med noget socialt og hyggeligt".

UDEN MAD OG DRIKKE DUR HELTEN IKKE

"De sidste dage inden maratonløbet gik med restitution og såkaldt "carbo-loading", hvor jeg spiste alle de kulhydrater, jeg kunne komme i nærheden af. Dagen inden "raceday" var min søster og jeg til "shakeout-run" med flere af vores løbevenner fra Århus og København, og brugte ellers dagen på at hente vores startnumre, sikre et stabilt væskeindtag og spise en masse mad. På løbsdagen (søndag den 5. maj) stod vi tidligt op, gjorde os klar og drog afsted mod startområdet ved Fælledparken. Da startskuddet lød kl. 09:30, var stemningen høj og benene i fuld galop. For ikke at komme til at lægge for hårdt ud aftalte vi at holde en fast pace de første 21 km. Herefter gik det fortsat

fødder og knæ de bedste forudsætninger. Drop i første omgang tid og distance. Tag en pause eller gå noget af ruten, hvis det bliver nødvendigt. Næste gang kan du løbe hele vejen. **Find en løbemakker eller et løbefællesskab**, så andre kan motivere dig på de dage, du ikke selv kan.

HVORNÅR OPDAGEDE DU DIN PASSION FOR LØB?

"Jeg har altid elsket at dyrke sport og løbet meget. Da jeg som 14 årig var på efterskole, var det en fast del af hverdagen på skolen at løbe en morgentur. Efterfølgende blev det en afhængighed og et kæmpe frirum for mig. Da jeg for 6 år siden flyttede til København for at læse jura, blev løb også en meget social aktivitet for mig. Jeg løb ofte med. Hvad er det bedste ved løb? De bedste tips, hvis nogen overvejer, at løbe deres første maraton? Find en træningsmakker. Løb i et tempo der passer netop dig!

Stort tillykke til Mathilde & Co for den flotte præstation. CPH Half måske?

set fra et par hurtige løbesko

fint. Jeg begyndte dog så småt, at kunne mærke små vabler på fødderne, men den euforiske stemningen overskyggede enhver skavank".

30 KM SÅ LAD OS SÆTTE FARTEN OP

"Da jeg passerede 30 km mærket, var begge mine knæ ømme, og de mange timers belastning kunne mærkes i hoften. Dog følte jeg rent mentalt, at distancen tilbage til Østerbro var ekstremt kort og "bare lige skulle overstås". Af den grund besluttede min søster og jeg også at pace en smule op, og endte med at løbe den sidste del af turen markant hurtigere end den første del. Det var en fed følelse at mærke den energi og dét overskud på den sidste del af ruten, hvor flere lå med kramper eller var nede og gå, fordi energien var opbrugt. Alt i alt en virkelig god oplevelse og noget jeg uden tvivl kunne finde på at gøre igen. Hvis du går og overvejer at løbe en halv- eller et helt maraton, kan jeg kun anbefale det. Stemningen omkring et officielt løb er noget helt særligt".

RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

Rigspolitiets Idrætsforening har bedt Mathilde om at komme med tre gode råd til løbere som overvejer, at træne op til et hel- eller halvmaraton: Køb to par gode løbesko, så du giver dine



Andrea, en af de mange seje hjælpere fra A-gruppen i Rigspolitiets Idrætsforening

GLARMESTRENE DØGNVAGT

70

100

100



Ved alle former
for glasskader
tilkald hurtig og
professionel hjælp.



Bibliotekvej 51 • 2650 Hvidovre
www.glasvagt.dk • e-mail: 70100100@glasvagt.dk

Fly it, Ship it, **Quick it**

SIKKER TRANSPORT AF VÅBEN

SIKKER OPBEVARING

SIKKER LEVERING



WORLD CLASS
LOGISTICS

Din specialist i transport og opbevaring af våben

Ring på 32 50 48 70. Vi guider dig hele vejen.



Sikker Transport

Vi har godkendte biler til at transportere farligt gods



Eget lager

Vi har sikkerhedsgodkendt lager, så vi kan opbevare farligt gods



Egne chauffører

Vores chauffører er sikkerhedsgodkendte til at køre med farligt gods

Quick Cargo Service - specialister i specielle transporter

Kirstinehøj 12 :: 2770 Kastrup :: www.qcsdk.net



QCS Quick Cargo Service
International Logistics



Idrætsnyheder



PI København



Med blot 600 meter til Vesterhavet har Vedersø strand Camping den optimale placering til en ægte Vesterhaves ferie. Campingpladsen ligger i et naturskønt område med både Hav og skov så der er gode muligheder for gåture og cykelture. Campingpladsen indeholder også mange muligheder med opvarmet pool, wellness område med dampbade og sauna, minigolf og legepladser.

Vi giver 20% i rabat til medlemmer og modtager af Politidrætsforbundets medlemmer.

Dette gælder booking af både hytter og campingplads. (2 overnatninger som minimum)

www.klitcamping.dk

BilCentralen ApS



Bilcentralen ApS

Bjergvangen 5 B • 3060 Espergerde

Tlf. 20 16 01 23

www.bilcentralen-is.dk

K.D Entreprenørfirma ApS

Møllebækvej 14
4560 Vig

TIF. 5121 6486



GAS  OP
WE CREATE FOOD STORIES

@gas.opkbh

gasop.dk

HÆRLØBET

TEKST og FOTO William Emil, PI-København

Jeg har i dag, d. 8. maj løbet Hærløbet 2024 sammen med min gode kollega, Mikkel M. Bager.

Overskuddet fra løbet i dag har værterne valgt skulle gå til børnene i Ukraine.

Vi mødte flere kollegaer til løbet og et par stykker af vores nære venner og kollegaer var også mødt op for at heppe på os.

Det udsolgte løb i dag bød derudover på god stemning, lækker vejr og hygge med gode kollegaer.

Jeg løb 10 km og Mikkel løb 5 km.

Tak for støtten til PI's Venner.

DANSK
LÆKAGE
SPORING



JYLLAND • FYN • SJÆLLAND

Kontor: Tlf. 20 100 004

mail@dansklækagesporing.dk

www.dansklækagesporing.dk

• Specialister i lækagesporing • Mere end 25 års erfaring • Vi hjælper i hele landet

Lækagesporing udføres med præcise metoder





ROCKWOOL®

Rockwoolvej – Ø. Doense – 9500 HOBRO
Tlf. 96 40 13 00



Scan QR Koden og se mere

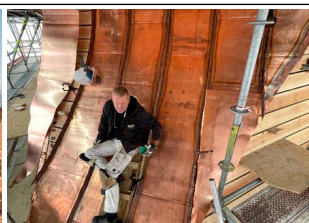
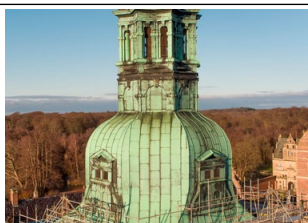
Der er dejligt på toppen af Danmark – velkommen!

Bøjlevejen 21 • 9990 Skagen • Telefon: 9844 1470 • E-mail: info@pouleegcamping.dk • www.pouleegcamping.dk



Fangetårnet

Frederiksborg Slot, 2021 - 23



Se flere billeder ved at scanne koden med din telefon



TOFT
Kobber



Adelgade 26 • 9500 Hobro
Tlf. 98 52 52 98
www.biesrestaurant.dk



Scan QR Koden

Restaurant
Bryghus
Live Musik
Ølsmagning
Selskaber





PI BADMINTON sæson slutter

AF formand Ramus H. Nordvang

FOTOS fra badmintons arkiv, PI-København

Endnu en sæson er overstået i PI-København Badminton, men desværre sluttede sæsonen ikke helt, som vi havde håbet på, da den startede.

Sidste sæson stod den, for førsteholdet, på oprykning til Danmarksserien. Denne sæson står den på nedrykning til Københavnerserien.

Badmintonafdelingen startede ellers sæsonen i august, med fuldt hus til træning og to hold tilmeldt holdturneringen.

Vi vidste desværre godt, at Danmarksserien ville blive en svær opgave, da vi er en klub, som sætter det sociale højere end den intensive træning. Så selv om der i klubben er mange rigtig gode badmintonspillere, måtte flere desværre se sig slået. Gennem sæsonen var der mange tætte kampe og fire holdkampe endte 6-7, desværre til modstandernes favør. Resultatet taler dog for sig selv. Vi taber alle holdkampe i Danmarksserien, og vi ser ind i en ny sæson i Københavnerserien.

Andet holdet ender som nr. 3 ud af 8 i serie 2, som må siges at være godkendt. Andet holdet havde chancen for oprykning til serie 1, men tabte desværre mod Hvidovre HB2000 3 6-7 i slutspillet og missede dermed muligheden for oprykning. Sæsonen har desværre også været plaget af skader, hvilket har medført omrokninger på både første- og andet holdet samt forstærkninger udefra. Nogle skader har endda været så alvorlige, at enkelte spillere har måttet indstille karrieren, hvilket vi har været utrolig ærgerlige over.

Sæsonen 2023/2024 blev også sæsonen, hvor klubben skulle stå over for et generationsskifte i bestyrelsen. Selv tiltrådte jeg bestyrelsen i 2023, som næstformand, og er nu i 2024 tiltrådt som formand i bestyrelsen. Jeg har selv spillet i klubben siden min start på politiskolen for 12 år siden, og klubben har altid været en fornøjelse at være en del af.

Det var ikke kun vores tidligere formand Casper S. Christensen, der valgte at stoppe i bestyrelsen. Det samme gjorde Mette Hansen-Hersnap og Nikolaj Kjærsgaard. Dette er tre personer, der alle har lagt utrolig meget tid i klubben og har en kæmpe andel i det fantastiske sted klubben er i dag. Jeg kan derfor kun takke for deres indsats og håbe på, selv at kunne gøre en lige så god indsats.

Når der er folk, der forlader bestyrelsen, skal der nye til, og den nye bestyrelse består derfor af:

FORMAND Rasmus Hein
NÆSTFORMAND Martin Bülow
KASSERER Elisabeth Jensen
SEKRETÆR Karina Husted
BESTYRELSESMEDLEM Jimmy Jensen



Vi ser alle frem til sæsonen 2024/2025, hvor der venter en masse sociale arrangementer (bl.a. en træningslejr til Bornholm) og en masse god badminton.

**Frode
LAURSEN**

Vittenvej 90
8382 Hinnerup
Tlf. 87 64 64 64

Drømmeferien

KAN VI IKKE HJÆLPE DIG MED

Skal der TRYK på?
- så brug os!



DERIMOD TILBYDER VI:
DIGITALTRYK DER FORBLØFFER
PÅ BÅDE LAV PRIS OG HØJ KVALITET

BESTIL ONLINE PÅ
FLTRYK.DK



FL TRYK · ÅGERBAKKEN 21 · 8362 HØRNING · TLF. 70 22 18 70

GLAD ZOO



Læs mere på
gladzoo.dk



DJURS CONSULT

INGENIØR & ARKITEKTSERVICE

Professionel rådgivning

☎ 25 23 23 71

✉ mail@djursconsult.dk

📍 Østergade 7, 8963 Auning



djursconsult.dk



NYT FRA

Floorball afdelingen



TEKST og FOTOS Lasse Kallehaug, PI-København

PI Floorball er et floorballhold med plads til alle. Vi har spillere i alle aldre, og folk kommer med forskellige erfaringer inden for floorballspillet. Det gør, at der altid er plads til hygge og godt humør, men også at alle er målrettede og fokuserede til hver træning.

PI træner til dagligt i Bellahøjhal 2 hver onsdag fra kl. 20.00 til kl. 22.00.

Alle er velkomne uanset niveau, så kig forbi og se om det er noget for dig.

PI Floorball har haft endnu en sæson i 2. division Øst fuld af både sejre og nederlag. Holdet endte på en tredjeplads i ligaen med imponerende 24 point. Blandt deres mest mindeværdige kampe var deres sejr over FK Jyderup Farmers med hele 12-4 og den intense kamp mod HG/Næstved Dragons, som de vandt 8-6. Disse resultater viser holdets styrke og sammenhold. PI's 2. plads blev desværre tabt i den sidste kamp i sæsonen, hvor PI måtte lide et nederlag til Jægerspris, der med sejren overhalede PI og overtog 2. pladsen.

I november 2023 deltog PI Floorball igen i "Prague Masters Open", en af de mest prestigefyldte internationale floorballturneringer. Turneringen tiltrak klubber fra hele Europa, og PI Floorball fik en unik mulighed for at konkurrere på højt niveau og vise deres færdigheder mod hold fra andre lande.

Der blev spillet nogle tætte puljekampe, som resulterede i,

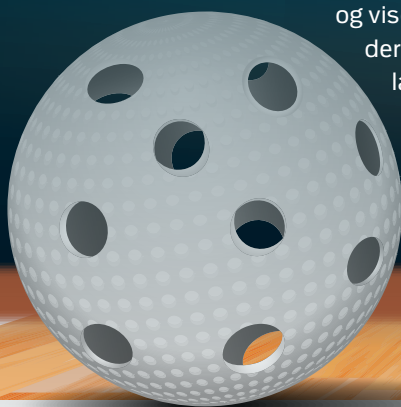
at PI floorball gik videre til knockout kampene, hvor vi skulle møde et norsk hold. Kampen var meget lige, og PI førte hele kampen igennem, indtil med kun 8 sekunder tilbage på uret, hvor PI Floorball passede bolden fra eget "frislag", direkte til en norsk spiller, lige foran PI's eget målet. Desværre for PI Floorball formåede den norske spiller at udligne til 3-3. Denne hændelse sendte kampen i straffeslagskonkurrence, hvor PI Floorball desværre måtte se sig slået. Ronny, den falske nordmand, vil altid huskes for dette skæbnesvangre øjeblik. På trods af denne skuffelse viste holdet deres styrke og sammenhold gennem turneringen.

PI Floorballs årlige tur til Prag er blevet en vigtig del af klubben, turen giver gode sportslige gevinster, ligesom at sammenholdet og holdmoralen bliver boostet.

En særlig tak skal lyde til ****Støtteforeningen PI Københavns venner**** for deres uundværlige støtte og bidrag til holdets succes og moral. Uden deres tilskud ville mange af disse mindeværdige øjeblikke ikke have været mulige. Deres støtte har været en afgørende faktor i holdets succes og sammenhold.

Tak til hele holdet, hvor alle har bidraget til denne uforglemmelige sæson. Sammen har vi gjort PI Floorball til mere end bare et hold – I har skabt en base, fyldt med latter, kammeratskab og uforglemmelige øjeblikke.

PI Floorball har ikke kun haft en succesfuld sæson sportsligt, men også en, der har bragt uendelig glæde og latter til både spillere og fans. Med deres farverige spillere, uforglemmelige kampe og store hjerter, ser vi frem til mange flere sæsoner fyldt med endnu flere sjove og mindeværdige øjeblikke.



GO PI FLOORBALL!

Den årlige match mod sportsjournalisterne

TEKST og FOTOS Claus Rasmussen

Tiden flyver afsted og lige pludselig var det igen tid til den årlige match mod SGK (Sportsjournalisternes Golfklub). Det var SGK, der stod for tur til at arrangere, og de havde fået et økonomisk attraktivt tilbud fra Hørsholm Golfklub, der ligger inde med 3 x 9 huller nord for Isterødvejen. Alle ordenshåndhævere i Rigsfællesskabet ved, at der ikke er noget værre (bortset fra kikærter og bulgur) end at få noget gratis. Det udelukker jo muligheden for at få rabat. Derudover var der en deltagerbegrænsning på 20 spillere fra hver side, så der var rift om pladserne. Ikke desto mindre måtte Frank fra bestyrelsen sende en mail ud to dage før matchen. Da tjenesten kaldte med kort varsel, havde flere i sidste øjeblik måttet melde afbud, og så skulle der hurtigt findes et par ekstra spillere. Det er desværre meget symptomatisk for politiidræt i 2024, hvor kollegerne er hårdt spændt for i det daglige, men så er det jo godt, at vi har en del aktive politipensionister.

Nu skulle man tro, at politipensionister umiddelbart har lettere ved at finde plads i kalenderen, men jeg har allerede gennem min nu et-årige tid som politipensionist erfaret, at det bestemt ikke altid er tilfældet. Dagen her var dog for længst reserveret til politikolf, og således bestod min firebold af to politiseniorer og to aflagte journalister, der alle fremstod med en hårfarve, der til forveksling lignede skyernes på den lidt solfattige majhimmel. Mens vi stod ved 1. tee og afventede vores starttid, tog vi en hurtig status. En enkelt mente han kunne se nogenlunde, da han lige havde fået tunet hornhinderne hos den lokale "kikke-keeper", mens vi tre andre måtte stille os tilfredse med, at vi lige nøjagtig kunne se frem til damernes teested. Jeg har altid haft et ønske om, at kunne slå bolden så langt, at jeg ikke kunne se den når den landede. Der er jeg nået til nu, men beklageligvis er det ikke så meget på grund af længden på slaget. Leif, min gode spillemakker, havde i dagens anledning

fået nye batterier i høreapparatet, og da jeg selv faktisk hører ganske udmærket, følte vi os hårdt pumpede på den auditive side af golfspillet. Alle mand havde også indtaget de forskellige piller og præparater vores gammelmandsdårligdomme byder os at indtage, og da hele bondetoget også havde husket at tømme blæren inde i klubhuset, så mente vi os helt klar til at komme i gang. Det kunne kun blive en god dag.

Vejrudsigten var lidt ulden, denne torsdag i slutningen af maj, men som bekendt er det bedre med en dårlig dag på golfbanen end en god dag på kontoret. Fire vellykkede drives fra 1. teested skabte en fortrøstningsfuld stemning, da vi kunne se alle fire bolde lande i varierende retninger fra første teested. Flere af dem endda i nærheden af fairway. Den fairway, der hørte til hul 1 vel at mærke. Herefter gik det slag i slag, som det jo altid gør når man spiller golf, og lige pludselig havde vi spillet alle 9 huller på vestsløjfen. Der var hæderlige scores hos både Leif og jeg, der begge gik lidt bedre end handicappet. Leif endda med hele 24 point efter for-ni. Det skal måske lige nævnes, at på grund af den manglende regn de seneste uger, var fairways

Claus Rasmussen og Leif Marseen fra PI København, Lars Krabbe og Søren Søltøft fra SGK.





hårde som tvebakker på toppen af en brændeovn, så der var godt rul. Det betød også, at hvis man ramte et lidt knodet sted på banen, så kunne bolden fare i alle mulige retninger, hvilket godt kunne resultere i lidt "rundering" hist og pist. Vi kom derfor godt omkring på anlægget, og da Hørsholm Golfklub ikke ligefrem har sort bælte i skiltning, så skete det også en del gange, at vi lige måtte lidt rundt i terrænet, for at finde næste teested.

På bag-ni begyndte vejret at ændre sig fra let sol og delvist skyet, til regn af varierende styrke. Selv om det på intet tidspunkt stod ned i lårtykke stråler, så måtte paraplyerne frem. Om det var det der gjorde forskellen, skal jeg ikke kunne sige, men scoren begyndte at halte lidt. Halv- og heldårslige slag sneg sig ind og puts blev ofte for korte på de våde greens. På 17 hul gik det helt galt. Her skulle man endnu en gang sende bolden ud i det uvisse, da banen i Hørsholm har en del blinde huller. 149 meter ned (som i ned), mod en sø, som man vel og mærke ikke kan se fra teestedet, var en udfordring og alle mand måtte se deres drive gå i søen eller tage leje i tykke urter i kanten af søen på trods af velovervejede valg af jern. De næste 100 meter over søen var også en udfordring og enten gik den for kort, og dermed en tur i søen, eller også gik den for langt i frygten for at gå for kort. De ca. 250.000 gæs i flere generationer, der tilsyneladende havde valgt at holde landskongres på og omkring 17. green, flygtede i alle retninger, da de fire let indebrændte seniorgolfere indfandt sig ved det tætklippede areal. En af SGK-spillerne kunne notere et enkelt point på kortet, og så var det ellers mod 18. og sidste hul. Efter 3 pars og en bogey på 18., gik det ind mod klubhuset og det annoncerede fede flæsk med tilhørende persillesovs. Det glædede vi os til efter 4 timer og 40

minutter i dette Nordsjællands svar på Kasselbakkerne. Flæsket var en lille time forsinket, men til gengæld var det værd at vente på. Golfafdelingen gav til dagens arrangement drikkevarer til maden.

Frank fra bestyrelsen og Michael Lermark fra SGK kunne bekendtgøre, at begge hold havde vundet 4 gange. Dagens vinder ville derfor lægge sig i spidsen og det blev så os fra PI-København. Hele 32,83 point i gennemsnit mod SGK's 29,75. En ret klar sejr på samme måde som den individuelle vinder, Lena Dahl, der kunne fremvise hele 41 point på kortet. Andenpladsen blev sikret med 40 point af Allan fra sportsjournalisterne. De nærmeste efterfølgere havde samlet 36 point sammen. Der var vinpræmie og håndklæde til de bedste og logobolde fra Golfafdelingen til og med 6. pladsen. Endvidere var der 3 klappe præmier i form af Pro V1 bolde fra SGK og logobolde fra Golfafdelingen.

På trods af banens udfordringer og det lidt fugtige vejr, var det endnu en gang en rigtig hyggelig dag i rigtig godt selskab. Matchen mod SGK er et super koncept og et godt supplement til de faste politigolfstævner og vores egen stationsturnering.

Næste år er det os, der er værter for jubilæumsåret, hvor vi for 10. gang skal spille om trofæet. Med dagens sejr er udgangspunktet en 5-4 føring, og den skal vi selvfølgelig udbygge til en 6-4 føring. Tak til bestyrelsen for at arrangere, tak til alle der mødte op og bidrog til en hyggelig stemning og tak til alle jer, der af tjenstlige årsager var forhindret og i stedet bidrog til at holde ro og orden.

Michael Lermark fra SGK overrækker præmier til dagens vinder, Lena Dahl fra PI København.



Frank Lund Nielsen fra PI København og Michael Lermark fra SGK



PI Urban og alle de andre hold fra PI indtog gulvet i DGI-Byen til et **BRAG**



Fjellerup Strands Camping

Beliggende direkte ned til børnevenlig sandstrand i et pragtfuld naturområde. Der er kort afstand til Djurslands attraktioner og forlystelser.

Book en plads til campingvognen, lej en hytte eller et glampingtelt, nyd solnedgangen og brug den fantastiske natur på Norddjurs.



Fjellerup Strands Camping
Møllebækvej 6, 8585 Glesborg
Tlf (+45) 86 31 71 16
www.fjellerup-strand.dk
camping@fjellerup-strand.dk



Hvert år spildes millioner på forkert fugtbekæmpelse

Få et uvildigt fugteftersyn af Institut for fugtteknik



www.institutforfugtteknik.dk



Gymnastik AF EN SÆSONAFSLUTNING



AF Nanna Holm Jensen, danser på PI Urban
FOTOS Max.Fokuss

PI opvisningen er en opvisning, som man som gymnast eller danser glæder sig til hele sæsonen. Det er sæsonens sidste opvisning, det er på hjemmebane og man får lov at fremvise sin opvisning for alle sine venner og foreningskammerater.

Og ikke mindst får man også lov til at se alle de mange dygtige hold, der er i PI gymnastik – og være sammen med hinanden, som en del af det skønne fællesskab, der er i PI Gymnastik. Det giver en helt særlig stemning at gå på gulvet, som vi i hvert fald på PI Urban i høj grad kunne mærke.

PI Urban er et dansehold, hvor vi danser en masse forskellige stilarter primært inden for street-style. Vi har i år fokuseret på stilarter som hiphop, commercial, afro og ikke mindst heels, hvor vi danser i høje hæle. Vi har derfor prøvet kræfter med en hel masse forskelligt, hvilket virkelig har været spændende og udfordrende som danser.

Vi har i løbet af sæsonen fået ny træner, da vores dygtige træner, Ida-Marie Stenz, blev optaget i dansekompaniet Royal Family i New Zealand og turnerer verden rundt med dem i øjeblikket. Og vi kunne ikke være mere stolte af hende!

Siden jul har vi derfor haft fornøjelsen af at have Emma Lee Yang som træner. Her har vi fokuseret på hiphop og grooves, og vi har også eksperimenteret med stilarten afro. Udover at

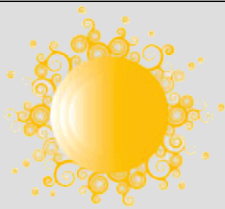
arbejde på materialet til vores opvisning har vi fokuseret på at træne og dygtiggøre os som dansere, hvilket har været super spændende og lærerigt.

Da vi ikke har haft så mange opvisninger i løbet af sæsonen, glædede vi os endnu mere til at gå på gulvet til PI Opvisningen, som er kulminationen på hele sæsonen. Og det var heldigvis helt som forventet mega fedt at gå på gulvet med det hold, man har nydt at være en del af. Der var fyldt på tilskuerrækkerne og dagen igennem en fantastisk stemning.

Udover PI Urban kunne publikum opleve foreningens mange andre dygtige hold – fra de yngste på PI Puslinge til foreningens nyeste hold, PI Old Stars med "gamle gymnaster", og fra de mange forskellige rytme- og dansehold, PI-X, PI Piger, PI Dans, PI Øvede, PI Elitepiger, PI Mænd, PI Fokus til træningsholdet PI Styrke og foreningens store mixhold PI Opvisningsholdet.



SE FLERE FOTOS OG VIDEO FRA DAGEN
PÅ PI GYMNASTIKS FACEBOOK ELLER
INSTAGRAM KANAL (@PIGYMNASTIK)



pizza . pasta . burger . kebab
HELIOS PIZZA

Eriksmindevej 26 • 2670 Greve
Telefon 43 69 29 00



Fejekosten®
Ejendomsservice

Hovedvejen 208 • 2600 Glostrup
Telefon 3333 9390
tilbud@fejekosten.dk • www.fejekosten.dk



**NORDSJÆLLANDS
CATERING**

www.nordsjællands-catering.dk



Friske råvarer og godt madhåndværk

**Frokostordningen
til Nordsjællands
små og store
virksomheder**

Kronborgvej 1b
3000 Helsingør
Tlf.: 70 60 30 91



REMA 1000

Brøndby

Vallensbækvej 4
2605 Brøndby
Tlf: 88 52 69 80

Købmand Frank Viese



Cavallino
PIZZERIA

se mere på
www.pizzeriacavallino.dk



Kongedybet 28
Tlf. 30 40 32 32

Blegdamsvej 86
Tlf. 35 35 14 15

Jesper Brochmands Gade 15
Tlf. 35 35 35 19

Mimersgade 103
Tlf. 36 96 61 66



PUB & SPORT

Sportsbar, Pool & Dart

find os på:



Vester Voldgade 7-9, 1552 København V
33 15 08 10 | pubogsport.dk



FJELSØ

Fjelsø A/S
Testrupvej 5
9620 Aalestrup
Tlf: 8750 9200
mail@fjelso.dk
www.fjelso.dk

**UNIKKE OG KOMPLETTE
FACADELUKNINGSENTREPRISER
I GLAS, ALUMINIUM OG STÅL**

AutoMester

Bedre kørende

Gerts Auto

v/ Danny Rasmussen



Esrumvej 123 • 3000 Helsingør

Tlf. 49 21 15 59 • automester@gerts-auto.dk

www.gerts-auto.dk

OBE Entreprise

Tilbyder:

- Nybyg, Tilbyg og Renovering
- Haveanlæg og pleje, træfældning og beskæring
- Belægning: Indkørsler og terrasser
- Kloak: Autoriseret kloakmester

Uforpligtende tilbud – laves til den aftalte tid og pris.

Telefon 40 50 80 22

www.obeentreprise.dk





KLAR TIL NYE OPLEVELSER?



**EN ENESTÅENDE
OPLEVELSE
MED DEM, DU HOLDER AF**

Midt i Danmark venter en helt særlig oplevelse. Her kan du nemlig komme op og gå i toppen af Den Gamle Lillebæltsbro – 60 meter over havets overflade! Glæd dig til at opleve den friske luft, en fantastisk udsigt, spændende fortællinger fra din guide – og ikke mindst det kick, det giver at komme op i højden!

Se mere og book en tur
www.Bridgewalking.dk

PI Elitepiger på tur til SMIL STÆVNET i Hammel



Foto: Gudrun Cl



STRINGO
THE ORIGINAL VEHICLE MOVER

STRINGO BILFLYTTER

- Bruges af Politiet i hele verden
- Flytter biler, der ikke kan eller må køres
- Kontakt Olego i dag og hør mere



OLEGO
Specialist i opret- og svejseudstyr

Hans Hansen
Tlf. 81 40 52 51

Ulrik Schönemann
Tlf. 23 34 10 03

Bliv Professionel Coach og Stresscoach



Nuuk og Aarhus

Få effektive værktøjer til at coache professionelt

- Opnå personlig power og faglig udvikling
- Lær at kommunikere effektivt
- Styrk din motivation og din handlekraft
- Motiver andre til at tage ansvar
- Bryd uhensigtsmæssige vaner og mønstre
- Sæt fokus på vigtige fremtidige mål og nå dem
- Reducer og håndter stress hos dig selv og andre
- Få værktøjer til at ændre stressmønstre
- Bliv tilfreds med din egen indsats
- Genfind og styrk ressourcer og potentialer
- Lær at handle ud fra dine værdier

www.coachfocus.dk



Jytte Dalgaard
Coach Focus

Uddannelsesstart:

Nuuk: 02.09.24
11.03.25

Aarhus: 23.09.24
06.01.25



Bestil materiale / tilmeld dig

tlf. 26817500 • mail@coachfocus.dk



lausen

Foto: Gudrun Clausen

AF Cecilie Skov Johansen, Klara Hjerting & Emilie Neerup, gymnaster på PI Elitepiger • FOTOS Gudrun Clausen

Allerede inden vores entré, kunne publikum høre det: "PI Elite, PI Elite, PI Elite, PI Elite, PI ELITE!!!!".

Det simple kampråb, hvor der først hvikes og til sidst råbes holdets navn, indikerede for publikum, hvem der var klar til at indtage gulvet. Selvom solen skinnede udenfor, var stemningen i hallen elektrisk. Øjnene fulgte opmærksomt med, mens de 35 gymnaster rettede på de hvide tørklæder om halsen og stillede sig i startopstilling.

"Og det første hold på gulvet er... PI ELITEPIGER". Der blev klap-pet og hujet. Holdet består af erfarne piger, og denne opvisning var endnu et stop på holdets turné, fra Øst til Vest og tilbage igen. Men alligevel var denne opvisning noget helt særligt. Det var SMIL Stævne – et traditionsrigt stævne for udvalgte hold fra hele Danmark, der i år fandt sted i Hammel i Jylland. Gymnasterne tog en dyb indånding, og tonerne fra den første serie begyndte at fylde hallen.

På PI Elitepiger træner og udvikler vi os hver uge. Vi udfører gymnastiske øvelser, danse-inspirerede sekvenser, sveder og har det sjovt sammen hver onsdag. Løbende gennem efteråret og vinteren arbejdes der hårdt på at sammensætte et opvisningsprogram, der viser, hvad der er muligt, når dygtige instruktører med gode idéer samler en gruppe spændstige piger. Opvisningsprogrammet er i år 13 minutter langt. Det lyder ikke af meget, men det er længere end det typisk forventede fra et udtaget rytmehold.

Holdets instruktører, Pernille Sundstrup, Laura Stuckert og Pernille Schou, havde fra starten af sæsonen annonceret, at ambitionerne var høje. Så allerede fra udtagelsen i september, hvor holdet blev sammensat, var der ingen tvivl om, at dette år ville blive en mindeværdig sæson for det anerkendte hold.

13 minutter er lang tid til at udføre krævende bevægelser og hurtige, rytmiske øvelser. Og de skal ikke bare udføres – de skal udføres med præcision og på det rette millisekund. Mens hoved og krop arbejder på højtryk for at huske, koordinere og orientere sig i rummet, skal ansigtet også udstråle, hvad vi virkelig føler indeni: At det er FEDT. At det er fedt at dyrke gymnastik sammen og at se og mærke, hvordan de mange timers arbejde i træningssalen pludselig giver mening.

Med en imponerende optræden og et kollektivt suk af lettelse og stolthed afsluttede PI Elitepiger denne opvisning ved årets SMIL Stævne. Holdet forlod gulvet til stående klapsalver og begejstrede tilråb fra publikum. Denne sæson, fyldt med hårdt arbejde og samarbejde, vil blive husket.

Tak til støtteforeningen PI Københavns Venner, der generøst støtter PI Gymnastiks hold økonomisk – og hermed er med til at sikre, at holdene har mulighed for at tage ud til opvisninger og stævner rundt omkring i landet og flot repræsentere PI København.



DØRGREB | LÅSE | BESLAG | VÆRKTØJ | SIKKERHED

SIKRING OG TRYKKE LØSNINGER TIL DIG






Intet EL-arbejde er for lille og intet er for stort!

ELSKOV'S
Installation ApS

Gl. Bagsværdvej 64
2800 Lyngby
Tlf. 45 87 30 02
info@elskovs.dk
Døgnvagt
www.elskovs.dk

NTG Neptun
Nordic Transport Group



Danmarks førende transportør til Syd-Øst Europa og Tyrkiet

NTG Neptun Transport A/S
Avedøreholmen 72
2650 Hvidovre
Telefon: 39 27 77 99
E-mail: info@ntgneptuntransport.com
www.neptuntransport.dk




T3 TM Montage ApS

FÆLLEDVEJ 61 , 2791 DRAGØR

TLF. 32 53 53 69

tmmontage@mail.dk • www.tmmontage.dk

Alt smedearbejde udføres • Speciale: Rustfrit stål

PME
ELRÅDGIVNING

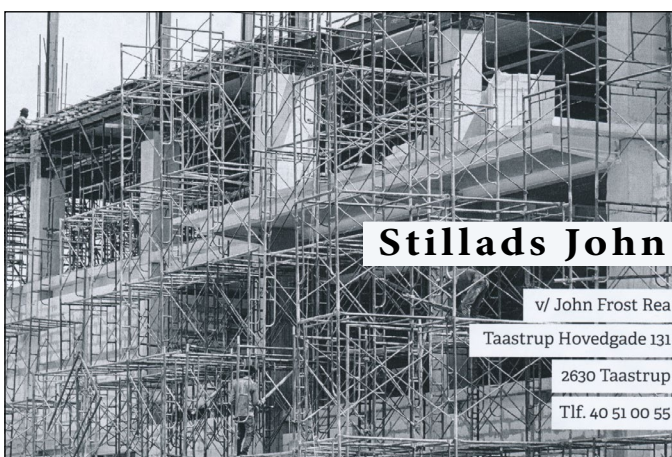
Gammel Strandvej 30, 1. TH • 2990 Nivå
Telefon 70 21 11 22

GSR
Teknik, ApS

Aut. El-installatør - tel: +45 92 260 260 - www.GSR-Teknik.dk

REMA 1000
KØBENHAVN S, RUNDHOLTSVEJ

Rundholtsvej 6 • 2300 København S
Tlf: 32 57 90 64



Stillads John

v/ John Frost Rea
Taastrup Hovedgade 131
2630 Taastrup
Tlf. 40 51 00 55



Koncertbussen

Gjeddedalsvej 76
2670 Greve
Tlf. 2441 9350
info@kagan.dk
www.koncertbussen.dk



PI Fokus leverede ved opvisningsdag i Sorø



AF Sophia Morrison, gymnast på PI Fokus
FOTOS Max.Fokuss

Som hold, gymnast og danser ser man frem til at skyde opvisningssæsonen i gang. Det er her, vores træning, koreografier og serier trækkes væk fra træningssalen og ud foran et publikum i de danske idrætshaller. En af disse opvisninger var i år til Sorø Opvisningsdage, hvor PI Fokus var med til at repræsentere PI Gymnastik en søndag formiddag i marts.

PI Fokus er et dansehold, der fokuserer på teknik og bevægelse inden for stilarter som Jazz, Moderne og Horton. Men vigtigst af alt er dette et hold, der arbejder og udvikler dansernes evne til improvisation. Improvisation har været et gennemgående element i træningen, men er også en stor del af PI Fokus' endelige opvisning, hvilket skaber et helt unikt udtryk med plads til dansernes frie og personlige bevægelsesmønstre.

Under normale omstændigheder foregår en gymnastikopvisning i en fuldt oplyst idrætshal, men Sorø Opvisningsdage sikrer en særlig oplevelse for både publikum og gymnaster, da opvisningerne foregår under professionelle scenelamper. Lysenes forskellige spots og farver skabte en særlig stemning, der underbyggede PI Fokus' personlige udtryk – og det gav helt nyt liv til opvisningen.

Når man som gymnast eller danser tænker tilbage på opvisningssæsonen, vil der af forskellige årsager være nogle opvisninger, der stikker særligt ud. For PI Fokus vil dagen i Sorø være en af de opvisninger.

Fra PI Gymnastik deltog også PI Piger og PI Øvede ved Sorø Opvisningsdage i år.



Dobbelt op på opvisninger: PI Opvisningsholdet til Sports

AF Emilie Karen Duddy og Majken Jensen, gymnaster på PI Opvisningsholdet
FOTOS Max.fokuss

Den 2. juni startede PI Opvisningsholdet deres morgen ud med at møde op i DGI Byen for at lave opvisning. Her skulle vi repræsentere gymnastikken til sportsfestival i DGI Byen. Vi mødte op med lidt søvn i øjnene, men med smil på læberne.

Efter blot nogle minutter i hallen, kunne vi allerede mærke stemningen løfte sig, og fællesskabet brede sig. Efter en kort opvarmning var vi alle friske og klar til at gå på gulvet for at vise de koreografier og spring, vi har lært i løbet af sæsonen.

Der var nysgerrige blikke fra andre grupper og hold, som præsenterede et hav af forskellige sportsgrene i DGI Byen. Der var klap, smil og råb, da vi gik af gulvet. Stemningen var god og vi var klar til at rykke videre til endnu en opvisning, denne gang i Fælledparken. Nogle cyklede, andre tog det offentlige, og et par stykker gik til

fælledparken, hvor der var højt humør og sved på panderne til DGI Storkøbenhavns traditionsrige Sommerstævne. Solen stod højt på himlen, og der var 22 grader, så både gymnaster og tilskuere kunne sidde på græsset og nyde solen, mens der var gymnastik på plænen.

Forinden vores egen opvisning, sad holdet og nød det gode vejr, de andres holds flotte opvisninger og samlede energi inden den allersidste opvisning for denne sæson.

Trods varmen blev der lavet en god, hyggelig sidste opvarmning for at gøre os helt klar og spændstige. Der var mange andre hold, som også skulle lave sæsonens sidste opvisning, og det resulterede i, at der var en stemning af både vemod og glæde, fordi en fantastisk sæson skulle afslutte.



Bestil dine plejeprodukter på
abenaprivat.dk
– og få kvalitet leveret til døren.

Bare scan 

ADV082/DV/10.2023/AGDM

BECAUSE WE CARE

**Kig ind og se
Kæmpe udvalg til hunde på
jekashundogkat.dk**



**JEKAS
HUND OG KAT**



3/4



festival og Sommerstævne

Vi blev også og heppede på de andre hold, inden den stod på afslutningsfest for PI Opvisningsholdet. Til vores overraskelse havde vores søde trænere planlagt en tur i partybus og sjove indslag både før, under og efter, hvor der selvfølgelig blev danset, skrålet, grinet, imens bussen pulsede igennem byen.

Sidste stop på denne en tur på Old Irish på Frederiksberg, og det var en skøn, men også lidt vemodig afslutning på selve opvisningsdagen og også hele sæsonen, da alle gymnaster kommer til at savne fællesskabet på holdet hen over sommeren.

NYT OM NÆSTE SÆSON

Bestyrelsen i PI Gymnastik arbejder på højtryk lige nu og sommeren igennem for at få fastlagt programmet for den kommende sæson 2024-2025. Som sædvanlig stiler vi efter et alsidigt program med forskellige genrer og for forskellige aldersgrupper, erfaring og ambitionsniveauer.

Alt info vil blive lagt ud på PI Gymnastiks hjemmeside, www.pigymnastik.dk, og på forenings sociale medier, Facebook og Instagram, så hold godt øje her med info om træningstidspunkter, instruktører, opstartsdatoer osv. Der vil desuden blive lagt beskrivelser af de forskellige hold ud på hjemmesiden, så tag et kig, hvis du er i tvivl om, hvilket hold der passer bedst til dig.

Vi håber at se en masse velkendte og nye ansigter, når vi starter sæsonen op til september.

Bestyrelsen



Grill-aften & sommerferie i Motionsafdelingen

Tirsdag den 11/6-24 kl. 1900 afvikledes årets 4. testløb på og fra Politiskolen. Som en kuriositet er datoen også førhen omtalt som "fandens fødselsdag", idet der netop på denne dato, tidligere var terminsdag på langfristede boliglån. Løbsæsonen er således allerede halvvejs overstået.

Som sædvanlig var der som markering på den forestående sommerferie, efter løbet, inviteret på gratis pølser af forskellig slags og størrelse og ditto vand/øl.

I dagene i forvejen var der udsigt til regnbyger på løbstidspunktet, men heldigvis artede vejret sig anderledes, og det endte således med tørvej, blæsende og til den kølige side.

Heldigvis fandt vi et sted med læ og iklædt det fornuftige tøj, kunne det sociale også nydes.

Formanden, Mikael Bork, der bød løberne velkommen, havde

op til arrangementet sørget for provianteringen. Da løberne var sendt afsted, var det bl.a. også Mikael, der optrådte som meget kompetent grill-mester, dog uden forklæde.

Leif Berg-Sørensen med sit legendariske Junghans stopur, stod som sædvanlig for tilmelding og tidtagning. Velkommen til 1. gangs løberen Mette Jørgensen, Politiskolen, der tilligemed pressede Jakob Hansen-Hersnap til det alleryderste med henblik på at komme først i mål.

😊 = Lodtrækningspræmie – gavekort (dobbelt op pga grillarr.) på kr. 600,- til Marathon Sport.

I Stationsturneringen er det fortsat RPCH, Tegllholmen og Vestegnens Politi på de 3 øverste pladser. Men de 2 førstnævnte ligger nu fuldstændig lige, begge med 11 point. Vestegnens politi følger dog lige efter med 10 point. Men alt kan fortsat blive ændret mange gange inden sidste runde.

Næste løb: Tirsdag d. 20/8-2024 kl. 1900 på Politiskolen.

Kommende motionsløb: Lørdag d. 21/9-24 kl. 1000 Dyrehaven v/ Fortunporten.

DELTAGERNE GENNEMFØRTE SOM FØLGER:

5 km – 1 point

1. Jakob Hansen-Hersnap, Tegllholmen	44 år	23,15 min.
2. Mette Jørgensen, Politiskolen	26 år	23,15 min. 😊
3. Jesper Mortensen, Politigården	52 år	24,34 min.
4. Helle Bengtson, Station Syd	65 år	30,12 min.
5. Søren Østergaard, Vestegnens Politi	71 år	39,30 min.
6. Jan Blomquist, Kbh. Færdsels & Trafik	76 år	41,15 min.
7. Jørgen Wasmann Hansen, Station Nord	68 år	42,20 min.



STATIONSTURNERINGEN

	MAR	APR	MAJ	JUN	AUG	SEP	OKT	DEC	I ALT POINT
RPCH	5	5	1	0					11
Teglholmen	4	3	3	1					11
Vestegnens Politi	3	3	3	1					10
Station SYD	4	0	1	1					6
Politigården	1	1	3	1					6
Kbh.s Færdsels & Trafik	0	2	3	1					6
Kbh. Hundeafd.	3	0	0	0					3
Station NORD	1	0	1	1					3
Politiskolen	0	0	0	1					1
NSK	1	0	0	0					1
Civile u.f.k.	6	1	3	0					10

PS – Løbernes gennemsnitsalder i denne runde opgjort til 57,4 år.



Det var så tæt på...

Årets første divisionsmatch



AF Jørn Lind, PI København
FOTOS Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Sidste år lykkedes det Orienteringsafdelingen at rykke op i 4. division, hvilket skyldtes en stor opbakning fra de mange tilmeldte løbere fra afdelingen og Bruno Stubs grundige arbejde med fordeling af løberne i de enkelte klasser, så vi havde størst mulig chance for at få point i det sindrige pointsystem.

Det var også til denne blæsende forårsdag lykkedes Bruno at fordele de 35 tilmeldte løbere fra PI København, så vi var repræsenteret i 16 af de i alt 34 klasser. Vi kunne ikke stille løbere i klasserne for 10- til 20-årige og heller ikke i D70 og H80, så her var vi på forhånd bagud med point i forhold til de af de konkurrerende klubber, Helsingør OK, Herlufsholm OK og OK73, som kunne stille løbere i de klasser.

Til gengæld kunne vi så notere, at vi havde klassevindere i otte af de 16 klasser, som vi stillede løbere i. Hertil kom mange andre gode og pointgivende placeringer, og da vi forlod stævnepladsen så det ganske fornuftigt ud, idet vi lå til en andenplads kun besejret af OK73. Der manglede dog resultater fra enkelte løbere.

Der var flere forholdsvis "sikre kort", der på dagen ikke havde mulighed for at deltage, og tre af vores løbere blev diskvalificeret for manglende eller forkerte "klip" – altså poster. Disse point blev absolut afgørende i kampen mod Herlufsholm OK, som ifølge det endelige resultat besejrede os med 127 point mod vores 126 point. Blot et enkelt "sikkert kort" eller et fejklip mindre, så havde vi vundet over Herlufsholm OK, men sådan skulle



i Vestskoven

det ikke være. Det skal dog retfærdigvis siges, at Herlufsholm OK også havde udeblevne og diskvalificerede løbere, som kunne have taget point, men på papiret var vores manglende og diskvalificerede løbere dem, der kunne have taget flest point.

Det var alt i alt en ærgerlig slutning på dagens strabadser i Vestskoven, som jo er ret flad, men med mange tjørnebuske mellem træerne. Banelæggeren syntes på grund af de manglede kurver på kortet, at banerne skulle være ekstra lange, og at de længste baner lige skulle to gange helt op på Herstedhøje. Jeg var på grund af Brunos fordeling af løbere blevet udvalgt til at løbe H40 med 8,7 km i fugleflugtslinje. Umiddelbart lyder det jo ikke skæmmende, men min alder taler imod det, og på løbeuret kunne jeg efterfølgende se, at jeg på de 11 km inklusiv små "bom" kom op på 150 højdemeter under løbet.



Selv om det var en blæsende dag, var der læ og fint vejr på stævnepladsen, og efter løbet blev banerne drøftet i og omkring klubbeltet, hvor de brugte kalorier kunne erstattes med chokoladekage og "o-løbskage".

Hvis vi til næste divisionsmatch d. 8. september i Rørvig Sandflugtsplantage kan stille med et tilsvarende stærkt hold, er det mit håb, at vi kan slå Herlufsholm OK, og at vi med så mange klassevindere må vi være sikret en fortsat plads i 4. division og skal dyste om oprykning til 3. division. Det bliver nok en for stor mundfuld, selv om vi for snart en del år siden huserede i den division. Det var dog før, der blev indført et andet pointsystem med større favorisering af børn og unge, som vi har svært ved at honorere.

Tak til alle P1-løberne – og bedre held næste gang til jer, der var uheldige denne gang.



RESULTATER FRA LØBET KAN SES PÅ

[HTTPS://BALLERUP-OK.DK/CMS/CLUBBALLERUPOK/CLUBIMAGES//LOB/2024%20DIVMATCH%203-6/RESULTAT%20%204%20DIVISION.PDF](https://ballerup-ok.dk/cms/clubballerupok/clubimages//lob/2024%20divmatch%203-6/resultat%20%204%20division.pdf)

OG

[HTTPS://LIVERESULTAT.ORIENTERING.SE/FOLLOWFULL.PHP?COMP=29324&LANG=SV](https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=29324&lang=sv)

Vi hjælper dig med at skabe mere synlighed online!



Hvorfor Vælge FL Digital?

- Ingen binding.
- Erfarne specialister inden for digital markedsføring.
- Skræddersyede løsninger tilpasset din virksomheds behov.
- Transparent kommunikation og rapportering.

Vi har vores samarbejdspartneres ønsker og behov i fokus under hele forløbet, og vores succes måles på den vækst samt succes, vi opnår i fællesskab. I processen vægter vi altid den gode dialog utrolig højt, så vi sammen med jer kan skabe de bedste resultater.

Tag det første skridt mod en stærkere online tilstedeværelse. Vi tror på, at samarbejde er det som skaber resultater og vækst.

Er Du/i interesseret i at høre mere om hvordan vi kan hjælpe jer, så tøv ikke med at kontakte os!



FL DIGITAL

Agerbakken 21, 8362 Hørring • info@fdigital.dk • fdigital.dk

Vores kernekompetencer

- Hjemmesider
- SoMe annoncering
- SEO / Organisk
- PPC / Google Ads
- Google My Business

• RING TIL OS I DAG •
70 22 18 75

Pantaenius – ske hvad der vil!

PANTAENIUS
Agentur for Lystfartøjsforsikringer
pantaenius.dk

VANDEL GOKART

PASSION IS OUR FUEL



1 LAYOUT - 4 FORSKELLIGE RACFLOWS



Bøssemager Vest

Din lokale bøssemager i Vestsjælland
www.bøssemagervest.dk
+45 40 52 30 03

På eget værksted tilbyder jeg bl.a.

- Fejlfinding, rens og eftersyn.
- Tilpasning af skæfter - regulering af cast og drop.
- Tilpasning af balance, regulering af trangboring og kamre.
- Tuning af aftræk.
- Fremstilling af reservedele.
- Netskæringer og finish på skæfter.
- Brunering af pibesmt og dele.
- Lodning af skinner.
- Ilægning af materialer f.eks. navneplade i sølv.
- Montering af optik og lyddæmpere.
- Gevindslåning.
- Pibeskitf.

BøssemagerVest v/Christian Vest
Helgogårdsvej 27, Kundby • 4520 Svinninge

dguard®

your life. your bike.

NYHED
VERDENS FØRSTE
MOTORCYKEL
ECALL SYSTEM



FIND FORHANDLER!



- Uheldsgenkendelse • intelligent nødopkald •
- Tyverisikring med overvågning •

made by digades

Dansk importør:
BCI A/S
Tel.: +45 42142280 • mc@nc.dk



100 % elektrisk ID.4 GTX

Med all-wheel drive. Prøv den hos os.



Den nye ID.4 GTX er her

Med den nye ID.4 GTX er det ingen kompromisser. Den elektriske SUV byder på sportslige præstationer og det elektriske firehjulstræk, med all-wheel drive. Og med en rækkevidde op til 479 kilometer er der plads til masser af elektrisk køreglæde.

[volkswagen.dk](https://www.volkswagen.dk)

Volkswagen anbefaler opladning med **Clever**

ID.4 GTX med all-wheel-drive (op til 299 hk). Forbrug v. 77 kWh-batteri: 183 Wh/km. Rækkevidde: 479 km.
Grøn ejeravgift kr. 330,-. Forbrug kan påvirkes af kørestil, vejrforhold og tilvalg af udstyr.

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

Salg og service af Mercedes-Benz

Ejner Hessel Roskilde er autoriseret forhandler og værksted for Mercedes-Benz person- og varebiler. Vi prioriterer dit behov for hurtig, ordentlig og ærlig service. Det er netop det der driver os!

Vi glæder os til at servicere dig!

EJNER HESSEL

Københavnsvej 299, 4000 Roskilde
+45 7311 7000 | roskilde@hessel.dk