

# POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 5 • 2024

EUROPÆISKE POLITIMESTERSKABER I BORDTENNIS

CIMBRERLØBET & GUDENÅLØBET

HOLD DIN FYSISKE OG MENTALE  
SUNDHED I TOPFORM





# Dansk netværksteknologi styrker sammenhæng i Forsvarets systemer

Arbit Cyber Defence har netop underskrevet en langsigtet rammeaftale med Forsvarsministeriets Materiel- og Indkøbsstyrelse (FMI) på digitale cross domain løsninger til Forsvaret.

Arbit Cyber Defence har i mange år haft et godt samarbejde med FMI, et samarbejde som fortsat styrkes gennem en ny 20-årig rammeaftale på cross domain løsninger (CDS) til Forsvaret. Løsninger, som kommer til at bidrage til den fortsatte modernisering af Forsvarets digitale løsninger med fokus på netværkssikkerhed fra HQ serverum og helt ud til de pansrede operative enheder.

”Denne aftale bekræfter hele formålet med Arbit nemlig at udvikle verdensklasse teknologi, der er med til at beskytte Danmark,” siger Rasmus Borch, CEO Arbit.

## Omfattende digitaliseringsopgave

Ved FMI er man også glade for den nye aftale, hvor Arbitys produkter vil spille en central rolle i den omfattende digitaliseringsopgave, Forsvaret står over for:

”At kunne beskytte og udveksle data, informationer og efterretninger sikkert og hurtigt på tværs af klassificerede domæner, er et altafgørende parameter for succes. Det er på den baggrund, at vi nu indgår et strategisk samarbejde med Arbit, så vi sikrer en effektiv sammenhæng mellem

Forsvarets systemer og netværk på tværs af land, sø og luft,” siger generaløjntant Kim Jesper Jørgensen, chef for Forsvarsministeriets Materiel- og Indkøbsstyrelse.

## Et langt udviklingssamarbejde

Samarbejdet mellem Arbit Cyber Defence og FMI startede omkring 2015, hvor en cross domain løsning (CDS) til Hæren skulle udvikles. Allerede året efter stod Arbit klar med en løsning, som blev testet operativt sammen med FMI ved NATO-øvelsen Bold Quest i det varme og meget fugtige Savannah i det sydlige USA. Efter en grundig evaluering fra øvelsen indgik Arbit og FMI i 2017 en rammeaftale om udvikling af en RUGGED Gateway, hvor en række krav skulle opfyldes.

Arbit gik straks i gang med udviklingen, og mindre end to år senere var en RUGGED udgave af IEG (Information Exchange Gateway) klar til acceptance test. Denne gang blev systemet afprøvet under NATO-øvelsen i det kolde snedækkede Finland. Her var testen Joint Fires Interoperability og artillerisystemer

fra forskellige lande og forskellige klassifikationer, som skulle kommunikere med hinanden. Efter en succesfuld test blev løsningen RUGGED IEG Gateway nationalt godkendt. I samarbejde med Arbit udvikler FMI nu en række løsninger, hvori yderligere CDS-løsninger indgår.

## Teknologisk forsyningsikkerhed med dansk forsvarsindustri

Forsvaret fortsætter dermed sit mangeårige samarbejde med Arbit, som også leverer produkter og løsninger til hele Skandinavien og flere andre europæiske lande. Valget af en dansk leverandør er med til at sikre, at teknologisk know-how forbliver på dansk jord, og kan ses som et led i prioriteringen af den samlede forsyningsikkerhed for Forsvaret.

Denne Advertorial er sponsoreret af

**arbit**  
CYBER DEFENCE

## ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

Stiftet 1. august 1946

51. årgang

## Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

## Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Henrik Sønderby

## Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: [politiidraet@gmail.com](mailto:politiidraet@gmail.com)

## Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2880 0067

E-mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)

## Hjemmeside

[www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

## Layout

FL Reklame

## Tryk

Stibo, Horsens

## Annonceekspedition

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

## Forside

På vej sydover i Øresund, mens

Kronborg forsvinder agterud.

Politiet deltog også i sejladsen

Sjælland Rundt.

Foto: Hjalte Rykind-Eriksen,

PI-København

## Deadline/Udgivelse 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
Cimbrerløbet og Gudenåløbet .....	6
Kollegamotion Billund Lufthavn .....	12
Europæiske politimesterskaber i bordtennis .....	15
Hold din fysiske og mentale sundhed i topform .....	24
A-gruppen fik sendt Team Rynkeby godt afsted mod Paris .....	28
Fodboldforår i rigspolitiets idrætsforening .....	30

## PI-Nyt

### Bowlingafdelingen

PI Bowling har kick startet sæsonen .....

Eva og Susanne til Herning Veteran Games .....

### Cykelafdelingen

UCI Gran Fondo World Series 2024, Svendborg .....

### Gymnastikafdelingen

PI Gymnastiks instruktører deltog i danseprojekt på Færøerne .....

### Sejlsportsafdelingen

Fuld fart på Sjælland Rundt .....

Formand  
Henrik Sønderby



Næstformand  
Jens Claumarch



Kasserer  
Carsten Ekstrøm



FU medlem  
Ea Busch Nielsen



# TÆTTERE PÅ FRIRUMMET

Beklædning og udstyr skabt til at holde.  
Designet til friluftsliv.



\*Rabatten kan ikke kombineres med andre tilbud eller rabataftaler. Rabatten er gældende ved fremvisning af denne annonce, enten fysisk eller digitalt.

Besøg os i København, Field's, Lyngby, Roskilde, Næstved, Odense, Herning, Kolding, Århus, Randers og Aalborg eller på [www.friluftsland.dk](http://www.friluftsland.dk)

 FRILUFTSLAND



**midt**  
regionmidtjylland

## Holmstrupgård

Holmstrupgårdvej 39  
8220 Brabrand  
[holmstrupgaard@social.rm.dk](mailto:holmstrupgaard@social.rm.dk)  
Tlf. 7847 8600  
[www.holmstrupgaard.rm.dk](http://www.holmstrupgaard.rm.dk)



Henrik Sønderby  
Formand

# VIGTIGHEDEN AF DPIF'S HOVEDBESTYRELSE OG ET TRAVLT EFTERÅR

## HÅBER I HAVDE EN SKØN (OG AKTIV) SOMMERFERIE

Jeg er bevidst om, at sommerferien for nogle kan være længe siden, når i læser dette, men vil alligevel indlede denne leder med et håb om, at i alle havde en dejlig sommerferie. For eget vedkommende var den meget tiltrængt efter et arbejdsmæssigt travlt første halvår 2024, og jeg fik batteristanden på maksimum igen. Sommerferien byder for mig også altid på en helt særlig periode, idet jeg, når vi er på ferie i udlandet, hvilket vi som udgangspunkt altid er, aldrig træner. Det er typisk nogle uger, hvor jeg undlader at lave ret meget fysisk aktivitet. Med alderen er det blevet noget hårdere at komme tilbage til udgangspunktet før ferien, når jeg kommer hjem, men erfaringen siger mig, at det er godt for krop og sind at koble helt af. Jeg er klar over, at der også findes en hybrid med lidt mindre træning, men efter mange års erfaringer, ja så har jeg altså valgt den sort/hvide model, da den passer mig bedst.

## HOVEDBESTYRELSEN I DPIF

Mange af vores medlemmer er nødvendigvis ikke vidende om, hvorledes der arbejdes i Hovedbestyrelsen i DPIF. Jeg vil derfor bruge lidt spaltepads på at give lidt indsigt i dette. Sådant rent lovformeligt varetager hovedbestyrelsen DPIF's ledelse og godkender nødvendige vedtægter. Men den gør meget mere end det! Hovedbestyrelsen består af en repræsentant fra hver politikreds, og på de to årlige møder (et fysisk og et virtuelt) er de medlemmernes repræsentanter/stemmer i forhold til en lang række emner, der blandt andet relaterer sig til økonomi, administration og ikke mindst forbundets retning og generelle udvikling. Derfor er møderne i hovedbestyrelsen virkelig vigtige, idet forbundet ellers kun ville være tegnet af forretningsudvalget, og selvom de bestemt gør et stort og godt stykke arbejde, ja så har de af gode

grunde ikke fornødent indblik i og viden om alt, hvad der rører sig lokalt. For at give et lille indblik i, hvad der drøftes af emner på et hovedbestyrelsesmøde, vil jeg lave nogle få nedslag i forhold til vores sidste møde, der blev afviklet den 11. juni:

- Ny hjemmeside, Facebook og Instagram
- Midlerne i Stævne- og Rejsefonden
- Terminsliste for DPM 2025
- Tilskadedkomne kolleger/veteraner
- Bordet rundt – erfaringer fra foreningerne.

Så et godt og konstruktivt samarbejde mellem FU og Hovedbestyrelsen er helt afgørende for et velfungerende DPIF. Det har det heldigvis været tradition for i mange år, og det vil vi også gå langt for at sikre fortsætter i fremtiden.

## ET TRAVLT ANDET HALVÅR VENTER OS


Vi kigger vi ind i et travlt efterår i kalenderen. Som forbund står vi over for hele fire kontraktudløb med samarbejdspartnere, der skal genforhandles. Desuden skal der afholdes et fysisk hovedbestyrelsesmøde i Odense, og deltages i en USPE (vores europæiske politidrætsforbund) kongres i Grækenland i november måned. På den rent sportslige side er der heldigvis også arrangeret en lang række lokale arrangementer, ligesom der afvikles intet mindre end hele fem danske og et nordisk politimesterskab. Så vi står bestemt ikke stille, men det vil i sagens natur også stride imod vores *raison d'être*.

[#DPIFibevægelse](#)

*Henrik Sønderby*

# CIMBRERLØBET & GUDENÅLØBET





*Cimbrerløbet -  
snakken går før  
start*

TEKST OG FOTOS AF Johannes Nielsen, Esbjerg Politi Idrætsforening

Knap var tasken pakket ud efter Danske politimesterskaber (DPM) i orienteringsløb, før vi fra Esbjerg PI igen skulle afsted til orienteringsløbsstævne den 28.-29. maj i de "nordjydske alper", hvor Ålborg PI indbød til Cimbrerløbet og Randers PI indbød til Gudenåløbet. Der var arrangeret overnatning og bespisning på Fjerritslev Vandrerhjem. Tandbørste m.m. blev puttet i tasken, og solcremen blev skiftet ud med regntøj, da vejrudsigten så noget anderledes ud end til DPM.

Tirsdag morgen den 28. maj drog vi efter opsamling (Peder, Erik, Arne fra HTF, samt undertegnede) derfor mod nord, og vejrudsigten holdt stik. Undervejs begyndte det nemlig at vælte ned med vand.



Få repareret dit stenslag eller udskiftet bilruden

[www.carglass.dk](http://www.carglass.dk)

Scan mig



## Hos dig eller på værksted



### Mobil service

- Vi kommer til dig
- Reparation eller rudeskift
- Teknikeren ringer ca. 30 min før ankomst



### På værksted

- Værksteder centralt
- placeret i hele landet
- Gratis kaffe og WiFi
- Du får besked, når din bil er færdig



Rødeledsvej 70 • 5700 Svendborg • Tlf. 25 73 97 51

Kontakt@stormflodssikring.dk • [www.stormflodssikring.dk](http://www.stormflodssikring.dk)

Når idrætsskaden  
rammer, står vi klar  
til at **kæmpe for dig!**

Hver dag passer du på os – i trafikken, på gaden og alle andre steder. Når skader rammer DIG, kan det være dig, som har brug for hjælp. Elmer Advokater er her for at sikre, at du får den vejledning, støtte og erstatning, som du har ret til.

Læs meget mere på [elmer-adv.dk/idraetsskade](http://elmer-adv.dk/idraetsskade) ↗

Tel. 33 67 67 67

[elmer@elmer-adv.dk](mailto:elmer@elmer-adv.dk)

Borgergade 24b 1300 København K.



ELMER  
ADVOKATER





Gudenåløbet – snak i mål



Bruno Stub ved en post

Pludselig lavede Peder en katastrofeopbremsning. Hvad nu, ville Peder ikke løbe i regnvejr og i stedet hjem igen? Nej selvfølgelig ikke, Peder havde blot ud af øjenkrogen spottet et lille buskur på en sidevej. Da vi skulle have lidt mad i maven, kunne vi stå i læ i buskuret og spise vores madpakke. Vi stod så der i skuret og kiggede ud på regnvejret og syntes, det var lidt hyggeligt.

Vel ankommet til stævnepladsen i Tranum, hvor vi skulle løbe Cimbreløbet i Langdalen med start kl. 13, konstaterede vi, at regnvejret ikke havde holdt nogen hjemme, idet ca. 60 deltagere var mødt frem.

Mange kendte hinanden, så der blev snakket lystigt, indtil vi blev sendt afsted ud på vores baner. For mit vedkommende bane 3, hvor der var ikke mindre end 29 løbere til start. Som frygtet blev vi sendt ud for at "se" den flotte udsigt fra "Lien", hvor højdekurverne stod i kø, og nærmest ledte tankerne hen på en bjergetape i "Tour De France". Vi slap dog for højdemeterne, og jeg må sige, at banelægger Hans Pedersen havde lavet både en god, men også "ældre-venlig" bane, hvor man ikke blev presset for hårdt af højdekurver.

Vel i mål konstaterede jeg, at det da vist var gået meget godt, samt at jeg havde haft et af mine bedre løb uden nogen nævneværdige bom, bare for langsom. Snakken i mål gik om stræktider, vejvalg, bom m.m.

Vi kørte til vandrerhjemmet, hvor vi blev indlogeret, samt fik et bad. Derefter var der mulighed for en tur ud til Svinkløv Badehotel, til stranden, en gåtur i Fjerritslev by, eller hvad man ellers kunne finde på.

Om aftenen var der fællesspisning og hygge, samt præmieoverrækkelser. Erik Flarup rejste sig og begyndte på en kryptisk historie, som mundede ud i, at vi alle sang fødselsdagssang for



Vagn Kristensen ved en post

Arne Pedersen, som man roligt kan kalde veteran i o-sporten. Esben Blicher valgte også at fortælle en lille "grinebider" i forbindelse med, at han og nogle andre tidligere på dagen blev inviteret med til en yoga time på vandrerhjemmet af nogle damer .... og hvad der så kan ske! Trætheden meldte sig og folk fortrak efterhånden og gik til køjs.

SE UDGIVELSEN ONLINE



scan her:



**POLITIIDRÆT**



v/ Morten Ullmann

Bakkegårdsvej 301 • 3050 Humlebæk  
Email: [info@sails.dk](mailto:info@sails.dk) • Tlf: +45 4586 6820  
[www.sails.dk](http://www.sails.dk)

**BERG'S** - den lokale vinduespudser  
**VINDUESPOLERING & RENGØRING**  
både til private og erhverv



Ring for  
uforpligtende tilbud



v/Kim Sandberg  
Tavlekærvej 32 B, 2650 Hvidovre  
Tlf. 40 41 74 73

Sunde råd er gratis!

apotek

Tal med os om sundhed,  
medicin og personlig pleje

[www.naerum.apotekeren.dk](http://www.naerum.apotekeren.dk)

Nærum Apotek  
Nærumvænge Torv 35 • 2850 Nærum  
Tlf. 45 80 42 50



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](http://www.friis-ren.dk) | [friis@friis-ren.dk](mailto:friis@friis-ren.dk) | Tlf. 7020 2146



[www.nordensfugemontage.dk](http://www.nordensfugemontage.dk)

Bymosegårdsvej 9

3200 Helsingø

Tlf.: 20 22 29 33

[nordensfugemontage@gmail.com](mailto:nordensfugemontage@gmail.com)

Følg os på Facebook



**GILLELEJE KØLE- OG  
ENERGITEKNIK APS**

Følg os på Facebook



Energirigtige løsninger til  
erhverv, detail og private

Vesterbrogade 71 • 3250 Gilleleje

48 30 19 93 • [info@gilcool.dk](mailto:info@gilcool.dk)

[www.gilcool.dk](http://www.gilcool.dk)



**PUB & SPORT**

Sportsbar, Pool & Dart

find os på:



Vester Voldgade 7-9, 1552 København V  
33 15 08 10 | [pubogsport.dk](http://pubogsport.dk)



Madpakke spises i læskur

Onsdag morgen var det tørvejr og fin temperatur, så det var bare om at komme ud af fjerene (og måske væk fra snorkeriet .... vil nogle måske mene). Efter morgenmad kørte vi til Svinkløv Klitplantage, som Randers PI havde valgt til Gudenåløbet, hvor første start var kl. 10. Gert Kristensen havde kreeret nogle gode baner og sendte deltagerne på bane 1 og 2 en tur op i den nordlige del af skoven og gennem højdekurverne ned til klitterne ved stranden, hvor der også skulle klippes et par poster. Vi andre på de øvrige baner fik en fin tur rundt i den midterste og sydlige del af skoven.

På min tur rundt på bane 3 hørte jeg tidligt på turen tramp i skoven bag mig. Øv det var lidt for tidligt at blive overhalet. Nå, det var ikke en bane 3 løber, men Søren Vestergaard på bane 1, der kom "sjoskende" forbi. Men vupti, der gik alligevel ikke lang tid før han var væk og ude af syne, så helt langsom løb han alligevel ikke. Tilbage på bane 3 fik jeg indhentet Hvalsøe (plejer at være omvendt) omkring post 6.

Det kørte derudad, indtil kort før post 11, hvor jeg bommede 4-5 minutter, fordi jeg ikke fik læst kurverne ordentlig. Så var Hvalsøe foran mig igen.

Bortset fra nævnte var jeg dog godt tilfreds med mit løb, da jeg sammenligner mig med dem, jeg plejer at ligge på niveau med.

Bruno Stub løb dog som en gazelle og vandt suverænt bane 3 begge dage.

Jesper Thy, Ålborg PI, vandt begge dage bane 1, mens Søren Vestergård, KBH PI, blev nr. 2 begge dage.

På bane 2 vandt Peder Stephansen foran Esben Blicher, der vandt dagen før.

Øvrige resultater fra begge løb kan ses på hjemmesiden <https://politisport.dk/kalender-2024>.

Dagen sluttede med frokost og præmieoverrækkelser. Ros til Fjerritslev vandrerhjem for god service og forplejning, samt til arrangørerne for et godt arrangement. Hjemturen bød på regnvej og ikke mindre end 5 ATK-biler, men hvad betyder det efter sådan et par hyggelige dage, når man har sit på det tørre.

Ca. halvdelen af deltagerne har lagt deres løb fra deres GPS ur på <https://o-track.dk>, hvor man så kan sidde og efterrationalisere og sammenligne sit eget løb med de andre deltageres.

Det var så sidste løb inden sommerferien, og husk, hvis du har lyst til at prøve noget nyt, der er baner til alle niveauer ..... du behøver heller ikke at løbe for at deltage.

# KOLLEGAMOTION

## BILLUND LUFTHAVN

TEKST AF Robert Hansen, Billund Politiidrætsforening

Vi har jo haft den glæde, at kunne afvikle Kollegamotionen i Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn, i efterhånden 3-4 år. Et motionsforløb, som startede op med AM dagen (Arbejdspladsernes Motionsdag), og som fra at dyrke motion på arbejdspladsen i en enkelt dag, (fredagen op til efterårsferien i oktober måned), udviklede sig til en hel uges motion på arbejdspladsen, og siden hen en hel måneds motion.

I starten kunne medarbejderne i Grænsekontrollenheden, som består af både politiuddannede og civile, kun dyrke enkelte motionsformer i arbejdstiden, som f.eks at løbe op og ned ad trapperne et antal gange, eller gå en tur i lufthavnens område, men siden hen blev det til, at man også måtte dyrke motion i fritiden, altså ikke nødvendigvis i arbejdstiden.

Det som det handler om, er at få lodder, så man kan være med i lodtrækningen om pengepræmier. For at være berettiget til et lod, skal man have udført en eller anden form for motion i løbet af dagen. Man kan ikke udføre flere motionsformer i løbet af en dag, og dermed opnå flere lodder på samme dag. Men i løbet af hele den måned, hvor Kollegamotionen afvikles, vil man, hvis man er ihærdig, kunne opnå 30 eller 31 lodder, alt efter månedens længde og antal dage. Og mange af deltagerne er rigtig flittige til at dyrke motion. Maksimal antal lodder har jeg

dog endnu ikke oplevet, men rigtig mange har ofte indleveret over 20 lodder.

Nu vil nogen så måske sige, at det kan man da nemt svindle med, og så bare indlevere et antal lodder, uden at have udført nogen form for motion, som berettiger til et lod? Ja, det er korrekt, men hvis man virkelig vil nedlade sig til, at snyde sine kolleger, og bare aflevere et antal lodder, så må vi bare håbe, at vedkommende sidder tilbage med en dårlig samvittighed, hvis vedkommende skulle gå hen og vinde en af pengepræmierne. Vi afvikler det med tillid til hinanden, og jeg har endnu ikke fået nogen indikationer på, at nogen skulle have snydt sig til en præmie.

Juni måneds Kollegamotion vil afviklet med tæt på 50 % deltagelse af Grænsekontrollenhedens antal ansatte. Et flot tal når juni måned er begyndelsen på ferietiden.





Torben og Robert under udtrækningen af de 10 vindere.

Der var nogle heldige gengangere, som før har vundet, og der var også nye vindere. Eftermiddagens lodtrækning blev foretaget af Torben, som ikke havde nogen lodder med, og eftermiddagens sjove episode var, da Henrik lige før sidste lod skulle trækkes, udbrød: "Nu må det da snart være min tur til at vinde..." og hvem trak Torben i samme øjeblik? Ja, rigtig gættet... Henrik!

Tillykke til at vinderne. 10 styk i alt.

Dette bliver så min sidste afvikling af Kollegamotionen i Grænsekontrolenheden i Billund Lufthavn. Pensionisttilværelsen venter forude, men heldigvis er stafetten givet videre til Billund Politidrætsforenings formand Mads Gregersen, som har lovet, at der i hvert fald bliver endnu en Kollegamotion i oktober måned, når AM ugen bliver afviklet på landsplan. Her vil Grænsekontrolenheden så endnu en gang også være med.

Tak til alle jer, som gennem årene har svedt og pustet jer igennem forskellige motionsformer. Fortsæt endelig med de gode takter. Som tidligere kasserer i DPIF, nu pensionist, Ole Kjær Jacobsen sagde: "Husk, at det er endnu ikke bevist, at motion er usundt".





Malerfirmaet

## Buhr A/S

- Udvendig facedearbejde
- Alt i traditionelt malerarbejde til private & erhverv
- Renovering af flytteligheder

**59 51 10 82**

Margrethesvej 19 • 4400 Kalundborg  
kc@dsj.dk • www.dsj.dk



GARANTI PÅ KVALITET



## ØERNES AUTO GENBRUG

H.P. Christensens Vej 10  
3000 Helsingør  
Telf. 49 26 66 99

Tirs-fre kl. 10-16, lørdag kl. 10-14  
Frokostpause i hverdage: 12.00-12.45  
Mandag lukket

**49 26 66 99** **DAG**  
Fax 49 26 66 91 Dansk Autogenbrug

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

**ELSKOV'S**  
*Installation og*

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

# Magdahl

## Glas & Byg

Lerager 15 - 2605 Brøndby

Tlf. 40 13 70 36

www.Magdahl.dk



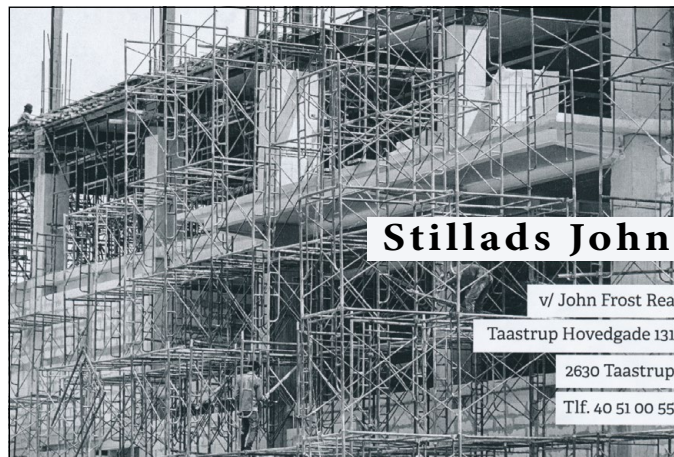
Smukke køkkenvaske, armaturer  
og systemer til affaldshåndtering

**BLANCO**  
Læs mere på blanco.dk



## FlyverGrillen

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



## Stillads John

v/ John Frost Rea

Taastrup Hovedgade 131

2630 Taastrup

Tlf. 40 51 00 55

MARTIN OLSEN  
SNEDKERMESTER  
TLF. 40 14 13 61



Skibstrupvej 12B  
3100 Hornbæk  
martin@snedkermartin.dk  
www.snedkermartin.dk



# 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

# Europæiske politimesterskaber i bordtennis



AF Morten Edelbo, Østjyllands PI  
FOTOS Kell Kristiansen, Syd- og Sønderjyllands PI

Danmark deltog i de Europæiske politimesterskaber (EPM) i bordtennis i dagene fra den 3.-8. juni 2024 i Prag. Vi stillede med et landshold bestående af 4 herrespillere, der var blevet udtaget af bordtennisudvalget under DPIF (Dansk Politidrætsforbund). De udtagne spillere var Daniel Fynsk fra København, Jacob Reuther fra Nordsjælland, Casper Bonde Rasmussen fra Fyn og Thomas Rasmussen fra Statsadvokaten. Til dette EPM havde der desværre ikke været mulighed for at udtage kvindelige udøvere, da der simpelthen ikke var tilmeldt nogen kvinder til de Danske politimesterskaber

tidligere på året. Daniel er en erfaren landsholdsspiller, men derudover var de tre øvrige debutanter i landsholdssammenhæng. Med på turen var desuden Kell Kristiansen fra Sønderjylland som delegeret og undertegnede fra Østjylland som holdleder.

Der var deltagelse fra 14 lande med i alt 74 aktive udøvere. Og lad det være sagt med det samme - niveauet på både kvinde- og herresiden skulle vise sig at være rigtigt højt.



*Guldvinderne fra Slovakiet til venstre og vores sølvmedaljevindere Jacob og Daniel til højre*



## 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](http://ajprodukter.dk)  
eller kontakt os på tlf. 59 400 999.



[ajprodukter.dk](http://ajprodukter.dk)



## Bøsssemager Vest

Din lokale bøsssemager i Vestsjælland

[www.bøsssemagervest.dk](http://www.bøsssemagervest.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.
- Pibeskit.

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



## Velkommen til Hvedebjerg Gård

Selskabslokale

Konference

Bryllup

Barnedåb

Fødselsdag

Event

#### Kontakt

Anders Munch +45 20645994  
[www.hvedebjerg.dk](http://www.hvedebjerg.dk)



Køb en bil hos  
Toyota Louis Lund og få

# TRYGHED & GARANTI

med en Louis Lund  
Serviceaftale.



[www.louis-lund.dk](http://www.louis-lund.dk)

Ribe | Vejen | Esbjerg | Varde

**Toyota**  
**Louis Lund**





Den danske delegation. Fra venstre Kell Kristiansen, Thomas Rasmussen, Casper Rasmussen, Jacob Reuther, Daniel Fynsk og Morten Edelbo

Danmark må siges at være en af sværvægterne på herresiden i europæisk sammenhæng. Daniel Fynsk deltog i år i sit fjerde Europæiske politimesterskab i streg og var i de tidligere konkurrencer hver gang nået til finalen i herresingle. Det er blevet til sølv 2011 i Palermo, guld i 2015 i Varna og sølv i 2019 i Bratislava. Dette sammenholdt med de tre debutanters høje niveau, drog vi af sted med stor optimisme i forhold til medaljehøst - både i single, double og hold. For så vidt angår holdkonkurrencen ville vi med vores førstemand Daniels topniveau, og de tre øvriges høje bundniveau stå rigtigt stærkt i forhold til afviklingen af holdkampene, hvor lande med homogent niveau blev belønnet i forhold til lande med to rigtigt stærke spillere.

Holdleder og atleter i en stille stund mellem kampene



Mandag gik alt planmæssigt i forhold til afrejse fra Kastrup med fly til Prag og afhentning/transfer til vores hotel i ud-kanten af Prag. Allerede dér kunne det fornemmes, at vores tjekkiske værter havde lagt sig i selen for at afvikle et flot stævne.

Mandag aften skulle der være teknisk møde for delegerede og holdledere. Det er herunder, at der ridses op, hvordan de enkelte rækker skulle afvikles. Vi kunne med tilfredshed konstatere, at Daniel var seedet i single, og at Daniel med sin makker Jacob ligeledes var seedet i double. Endnu bedre så det ud, da det også viste sig, at vi ydermere var seedet i holdkonkurrencen på grund af meritter under seneste EPM i Bratislava. Alt var således fryd og gammen, indtil repræsentantskabet oplyste, at det i holdturneringen var muligt at "nøjes" med at bruge to spillere. Tidligere - og også ved seneste politimesterskab i Bratislava - skulle et hold bestå

af tre spillere. Nu ville det være muligt for landene at stille "smallere" op, hvilket ikke ville være en fordel for os, da vi jo netop havde et homogent hold, hvor vores tredje mand på holdet ville være godt stillet i forhold til succes i singlekampen efter doublen. Der var ikke blot Danmark, der var utilfredse med denne regelændring, men til trods for flere indsigelser stod det ikke til at ændre.

#### HOLDTURNEREN

Tirsdag morgen startede konkurrencen. Vil lagde ud med holdkampe, hvor vi var kommet i pulje med Grækenland og Tjekkiet. I første kamp mødte vi Grækenland, der blev besejret med bombesikre 3-0. Jacob lagde ud i single med at vinde klart, ligesom Daniel i den anden single udraderede al modstand. Casper og Thomas tog sig af doublen i ligeså overlegen stil. Første holdkamp var vundet uden afgivelse af et eneste sæt, og alle vores spillere var kommet "på græs".

I den anden kampe skulle vi så op mod Tjekkiet, som vi vidste ville yde noget mere modstand. Da vi kunne regne med, at de kunne finde på at udnytte "den nye regel" og stille op med deres to stærkeste, turde vi ikke andet end også ty til denne mulighed. Derfor bestod vores hold i denne kamp af Daniel og Jacob. Jacob lagde ud og mødte som ventet hård modstand. Han viste rigtigt flot spil, men måtte strække våben og se modstanderen vinde 3-1. Daniel tørnede ud i den anden kamp, og viste på ny sin styrke ved at vinde sikkert 3-0. Doublen blev vundet lige så sikkert, og da Jacob i den efterfølgende single spillede op til sit bedste med en sejr på 3-1, var sejren over Tjekkiet i hus på samlet 3-1.

Herefter ventede kvartfinalen mod Østrig, der i år kunne stille med et rigtigt dygtigt hold. Vi måtte igen vælge at stille op med "kun" to spillere - Daniel og Jacob. På grund af de øvrige kampes varighed, skulle denne kvartfinale spilles meget sent på aftenen. Det var ikke optimalt, men måtte jo siges at være ens for begge parter. Vi kunne ikke komme til hotellet for at få aftensmad, hvilket gjorde, at vi måtte have sendt bud til det lokale pizzeria for at få lidt



## **K.D Entreprenørfirma ApS**

**Møllebækvej 14  
4560 Vig**

**Tlf. 5121 6486**





Danskere og tjekkere viser god sportsånd efter Danmarks sejr i holdturneringen

mos i de slunkne maver. Pizzaerne blev indtaget på tilskuerrækkerne, mens vi ventede på, at vores kvartfinale kunne sættes i gang. Da det kom så vidt, spillede Jacob herefter sin nok bedste kamp, som blev utroligt spændende og strakte sig over fulde fem sæt. I femte og afgørende sæt trak Jacob fra og førte 5-1 ved sidebyttet. Han holdt fast i føringen og spillede sig til fire matchbolde ved 10-6. Her så det for første gang ud til, at Jacob "fik jernhandske", idet østrigeren reducerede til 9-10. Jacob fik dog samlet tankerne og de sidste kræfter og vandt sin fjerde matchbold, hvorved han bragte Danmark foran 1-0. Daniel var i den efterfølgende single igen uovervindelig og afgav ikke et sæt. 2-0 til Danmark - vi var stærkt på vej mod semifinalen og dermed mindst en bronzemedalje.

Så var det tid til double, men her vendte lykken. Af uforklarlige årsager tabte Daniel og Jacob klart med cifrene 6-11, 7-11 og 5-11. De fandt aldrig rigtigt rytmen mod det velspillende og vel sammenspillede østrigske par.

Okay - vi førte stadig 2-1 og skulle blot vinde én af de sidste to singler for at kunne avancere til semifinalen. Daniel lagde ud og spillede sig komfortabelt foran 2-0 med sætcifrene 11-7, 11-9. Herefter skete der dét, der nogen gange sker i sport. Daniel viste for første gang menneskelighed og tabte de to efterfølgende sæt 4-11, 2-11. Kampen skulle så afgøres i femte sæt, der blev helt tæt. De to spillere fulgtes ad

til 9-9, hvor Daniel sikrede sig matchbold. Denne blev desværre ikke udnyttet, da modstanderen virkelig steppede op og spillede forrygende. Han tog de sidste tre bolde, vandt 12-10 og tildelte dermed Daniel et af sine få nederlag. En superkamp med stort spil - men desværre med østrigsk triumf. Stillingen i holdkampen var nu 2-2 og skulle afgøres i en sidste single med Jacob som kombattant. Det blev på mange måder en kopi af Daniels kamp. Fantastisk spil og føring på 2-0 til Jacob efter de første to sæt. Humøret var atter højt i den danske lejr. Men den østrigske mare begyndte at ride os igen. Jacob tabte de næste to sæt med tættest mulige margin 10-12 og 9-11. I femte og afgørende sæt fulgtes de ad til 3-3, hvorefter Jacob mistede sit momentum. Østrigeren vandt 11-6 og dermed var vi ude. Vi var skuffede, idet vi havde haft kampen under kontrol indtil doublen, men da Østrig senere skulle stå med guldmedaljen, måtte vi sande, at vi ikke havde været heldige med vores lodtrækning til kvartfinalen. Vurderingen var, at vi kunne have slået alle andre hold end Østrig - men sådan er der så meget. Vores drenge "døde med støvlerne på" og gjorde alt, hvad de kunne.

#### DOUBLETURNEREN

Efter en tiltrængt nats søvn efter den lange første turneringsdag blev det tid til opstarten på doubleturneringen. Her var spillerne ikke inddelt i puljer, men fra første runde var der tale om "vind eller forsvind".



De tre landsholdsdebutanter med deres nål

Vi havde valgt at parre vores doubler med Casper/Thomas og Daniel/Jacob. Sidstnævnte par var seedet på grund af Daniels meritter, mens Casper og Thomas røg i lodtrækningsshatten som useedede. Dette betød, at de kunne møde alt fra relativt svage par fra eksempelvis Grækenland eller Irland til topper fra nationer som Frankrig eller Slovakiet.

Desværre var der i løbet af natten tilstødt tre af vores spillere problemer med maven. Kun Casper gik fri for hyppige toiletbesøg de følgende dage, og det er klart at udøvelse af sport med løs mave ikke er fordrende for koncentration og præstation. Dog tog både Daniel, Jacob og Thomas tyren ved hornene og stillede op til alle kampe.

Lodtrækningsheldet var ikke med det debuterende par Casper og Thomas, som trak et rigtigt stærkt par fra Frankrig. Til trods for, at danskerne ikke før havde spillet sammen i en double, spillede de virkelig stærk bordtennis. De tre første sæt blev helt tætte og afgjort med mindst mulige margin. Første sæt til Frankrig med 11-9, andet sæt til Casper og Thomas med 13-11 (efter at have været nede med 4-9) og tredje sæt til Frankrig med 12-10. I fjerde sæt kom danskerne desværre lidt tungt fra start, hvilket gjorde, at de ikke rigtigt kunne finde momentum. Sættet blev tabt 3-11, og dermed var de ude med et ærefuldt nederlag på 1-3.

Som seedede var Daniel og Jacob oversiddere i første runde og var således allerede i 1/8-dels finalen. Her mødte de et dygtigt tjekkisk par. Danskerne vandt kampen 3-0, men kampen var tættere end resultatet antyder. De sidste to sæt blev vundet 11-9 og 13-11.

Kvartfinalen blev mod et fransk par, og per definition er de franske deltagere bare stærke. Det fik Daniel og Jacob at føle fra begyndelsen. Inden de rigtigt var kommet i gang havde de tabt sættet med 6-11. Noget nyt skulle forsøges, og i sætpausen blev det besluttet at have rigtig stor fokus på serv og retur. Det kan lyde som en selvfølge, men er ikke altid lige nemt at udføre, når modstanden er betragtelig. Men det danske par formåede at steppe op og vandt både andet og tredje sæt med neglebiddende 12-10. I fjerde sæt havde de punkteret den franske ballon og vandt med sikre 11-4. Tilfredsheden var stor, idet vi nu var i semifinalen og dermed mindst havde en bronzemedalje i hus. Men hvorfor stille sig tilfreds med det?

Semifinalen skulle stå mod et bulgarsk par, og kampen blev en afvekslende affære, hvor ingen af sætterne dog blev særligt tætte. Vi vandt de to første med 11-4 og 11-7, men mistede så pludselig koncentrationen og tabte tredje sæt med 7-11. Heldigvis viste Daniel og Jacob stort spil i fjerde sæt og lukkede kampen med 11-5. Klasse - Danmark var i finalen.

Finalen skulle stå mod et par fra Slovakiet, der havde vist endog rigtigt stærkt og kraftfuldt spil i vejen mod finalen. Daniel og Jacob lod sig dog ikke imponere og tørrede gulv med slovakkerne i første sæt, der blev vundet klart med 11-3. Dét at være god i bordtennis handler i høj grad ikke bare om at kunne hamre til bolden, men også om at kunne indstille sig på modstanderens spil, og lige netop den egen-



**ROCKWOOL®**

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



skab skulle det vise sig, at det slovakiske par besad. De lagde taktikken om, og begyndte med variation at spille Jacob i baghånden, hvilket brød den gode danske rytme, og de tre næste sæt blev desværre slovakiske med 11-7, 11-4 og 11-3. Dermed var finalen afgjort med en sejr til Slovakiet på 3-1. Lidt ærgerligt set i forhold til den suveræne danske start på finalen, men set i bakspejlet, var det slovakiske par nok fortjente europamestre.

#### SINGLEKONKURRENCEN

Det var så blevet tid til singlerækken, hvor Daniel som tidligere nævnt er et stort navn i europæisk sammenhæng. Der var her igen tale om puljekampe, og som seedet var der kun tre spillere i hans pulje. Meget mod sædvane lagde Daniel ud med et nederlag til en ung spiller fra Ungarn, der til trods for at være "star-struck" i forholdet til mødet med Daniel, spillede fantastisk. Han slog Daniel i fem sæt med 11-4 i femte sæt. Efterfølgende vandt Daniel sikkert 3-0 over en spiller fra Grækenland og var således videre til 1/8-dels finalen.

Jacob var kommet i en meget stærk pulje med spillere fra Storbritannien, Østrig og Slovakiet. Briten blev besejret 3-1 i sæt, mens det desværre blev til nederlag til østrigeren med 1-3 og til slovakken med 2-3. Dermed gik Jacob ikke videre, og den sportslige del af stævnet var slut for ham.

Casper havde trukket en tjekke, en irer og en hollænder. På trods af lidt debutantnervener mod tjekken fik Casper fundet solidt spil frem. Han tabte første sæt klart, men trak sig sejrrigt ud af de næste tre og vandt dermed kampen 3-1. Ireren blev sendt ud i mørket med 3-0, og selv om Casper måtte strække våben mod den snu hollænder, var han videre til cup-kampe som nr. 2 i puljen. Rigtigt flot af Casper.

I den første kamp efter puljen var det endnu en tjekke, der stod på den anden side af bordet. Dette var desværre en for stor mundfuld for Casper, der tabte klart 3-0 med 7-11, 5-11 og 8-11.

Thomas var kommet i pulje med en brite, en østri-ger og en spiller fra Luxembourg. Thomas lagde ud med at besejre briten i 5 sæt i en spændende og lidt nervøs kamp. Thomas tabte første sæt med 9-11 og var bagud med 8-0 i andet, hvorefter briten pludselig fik "jernhandske". Intet hang sammen for ham og Thomas kom sensationelt tilbage og vandt sættet 12-10. Thomas fortsatte sit gode spil i næ-

ste kamp og vandt 3-2 over spilleren fra Østrig. Sidste kampe mod spilleren fra Luxembourg blev endnu en "5-sætter", som Thomas dog tabte. Men som 2'er i puljen var Thomas også videre fra puljen. Kæmpe respekt for hans indsats i de tætte puljekampe.

Han skulle herefter op mod endnu en spiller fra Luxembourg i den første kamp efter puljen. Denne spiller var dog taget ned fra en lidt højere hylde og blev endestationen for Thomas, der tabte 3-0 med 8-11, 7-11 og 8-11.

Daniels første kampe efter puljen var også mod en spiller fra Luxembourg, der blev besejret sikkert med 3-0 (11-7, 11-8 og 11-8).

Den stod så på 1/8-delsfinale mod en spiller fra Ungarn (ikke ham, som Daniel tabte til i puljen). Daniel var ovenpå og vandt kampen 3-1 (11-5, 11-8, 9-11 og 11-4).

Lodtrækningen havde maget det således, at Daniel i kvartfinalen skulle møde Lyubomir Kralev fra Bulgarien, som han havde tabt finalen til ved sidste europamesterskab i Bratislava i 2019. Der var en sitrende stemning i hallen ved dette møde, og skal vi ikke bare sige det lige ud - der var ikke mange - ud over hans landsmænd - der holdt med bulgaren. Der kan ikke på nogen måde sættes en finger på hans



Thomas - landsholdsspiller og nybagt far



**B2B AUCTIONS A/S**



SCAN KODEN



**VI TAGER HÅND OM  
JERES OVERSKUDSMATERIEL**



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



Scan QR Koden

Restaurant  
Bryghus  
Live Musik  
Ølsmagning  
Selskaber



**MF  
Security  
Solutions**  
32 117 117



[www.mfsecurity.dk](http://www.mfsecurity.dk)



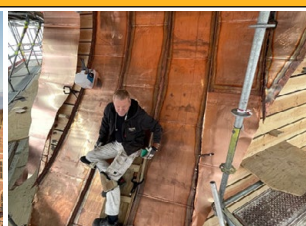
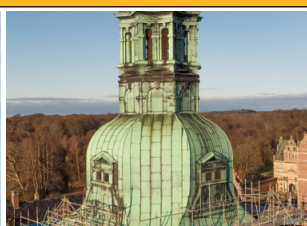
Vi dækker hele landet



Kontrolcentral:  
70 25 14 25

**Hos MF Security Solutions kan vi hjælpe dig med:**

- Virksomhedsalarmer
- Privat alarmer
- Vagt tjenester



Se flere billeder  
ved at scanne  
koden med din  
telefon



kompetence med bat og bold. Han er virkelig en topspiller, men havde dog i løbet af stævnet gjort sig bemærket ved stjerneskud og en til tider noget usportslig optræden.

Kampen blev vanvittigt spændende og tæt og kom selvfølgelig til at strække sig over fulde fem sæt. Den kom til at indeholde alt, hvad man kunne ønske sig i forhold til intensitet. Daniel vandt første sæt med 11-9, men tabte andet med 8-11. Tredje sæt blev en thriller, som Daniel vandt med 16-14 på sin fjerde sætbold. Fjerde sæt blev vundet af bulgareren med 11-7, og dermed skulle kampen afgøres i femte. Efter 3-3 førte Daniel hele vejen med et par point. Således havde Daniel to matchbolde ved stillingen 10-8. Bulgareren reducerede til 10-9, og på Daniels anden matchbold blev der spillet en duel uden sidestykke ved stævnet. Daniel slagloopede med forhånden flere gange, og dem der har kendskab til bordtennis og har set (og mærket) kraften i Daniels loop vil vide, hvad der skal til for at returnere dem. Som en sidste kraftanstrengelse slagloopede Daniel med 110% af sin styrke ud i bulgarerens baghånd, men på mirakuløs vis langt væk fra bordet slog bulgareren kontra og brugte al Daniels fart i sin returnering, der hamrede tilbage på Daniels side af bordet. Denne duel sammenholdt med tvivlsom sportslig optræden af bulgareren slukkede lyset hos Daniel, der tabte de næste to bolde og dermed det afgørende sæt med 10-12. Der var ingen varme følelser de to spillere imellem efter kampen, men Daniel holdt på sportslig vis vreden inde og takkede for den tætte og spændende kamp.

Desværre blev det hermed for første gang siden 2011 ikke til metal for Daniel i singlerækken - men for hulen da - han faldt med ære. Fantastisk - også set i forhold til det maveonde, der stadig havde indflydelse på kræfterne.

Alle andre nationers spillere og ledere - minus Bulgarien - kom over til Daniel med trøstende skulderklap og støttende kommentarer. Alle havde de håbet på sejr til Daniel, men



han var blevet nedkæmpet af den spiller, der senere skulle vise at blive europamester for anden gang i træk.

Status for mesterskaberne i forhold til metal blev således en sølvmedalje til Daniel og Jacob i doubelen. Men alle spillere fik sig vist frem i den danske landsholdsdragt med flot spil og gode resultater. Hele tre spillere (Jacob, Casper og Thomas) var landsholdsdebutanter og fik udleveret deres landsholds nåle over en kølig tjekkisk fadøl den ene aften på hotellet. Alt i alt havde landsholdet en rigtig god og udbytterig tur, hvor vi fik mulighed for at se og gense og have kammeratligt samvær med atleter fra andre lande og bordtenniskulturer.

Vores indsats skal ses i den sammenhæng, at de fleste andre toneangivende nationers spillere havde været på 1-2 ugers betalt træningslejr op til stævnet. De var dermed mødt sammenspillede og toptrænede op til stævnet. Vi kan ikke bruge det til noget, men jeg kunne dog godt alligevel blive fristet til at fantasere om, hvad vi kunne have drevet det til, hvis vi havde kunnet skifte selvtræning ud med samme fordelagtige forberedelse.



VISSENBJERG STORKRO

Ophold til enhver  
smag og lejlighed

Søndersøvej 30  
5492 Vissenbjerg  
Tlf.: +45 6447 3880  
E-mail: [info@vissenbjergstorkro.dk](mailto:info@vissenbjergstorkro.dk)  
[www.vissenbjergstorkro.dk](http://www.vissenbjergstorkro.dk)



Tag på miniferie  
og oplev Egeskov slot

Pris  
pr. person  
fra  
kr. 1.295,-

**Miniferien indeholder:**

En heldags entrébillet til Egeskov Slot  
2 x Dagens 2 retters aftenbuffet  
2 x Overnatning i delt dobbeltværelse  
på Hotel Vissenbjerg Storkro  
2 x Stor dansk morgenbord



# Hold din fysiske og mentale sundhed i topform

AF Jytte Bille, livsstilsguide og founder af STAI  
FOTOS STAI og Dansk Politidrætsforbunds arkiv

**Vi kender det:** En hverdag hvor der er tryk på, masser af opgaver og udfordringer, og ofte for lidt tid. Det kræver fysisk og mental styrke at holde sig ovenpå. Vi ved det: Det er nødvendigt at prioritere sunde rutiner for at kunne præstere og levere, både på arbejdet og i fritiden. Vi skal "bare" spise sundt og varieret, dyrke motion, komme ud i naturen, slappe af, prioritere tid til familie og venner og så lige sove min. 7 timer dagligt. Det lyder simpelt, men hvordan skal vi finde tiden i en travl og hektisk hverdag. Kan du nikke genkendende til det, så er du ikke alene. Vi kender det alle sammen.

Vi vil gerne, men har brug for nemme enkle løsninger, som både hjælper på styrken og sundheden og samtidig sparer os for tid og overvejelser. Små nemme sundhedsgreb, hvor andre har tænkt for os, og som nemt kan blive en del af hverdagen.

## Hvad kommer først træning eller kost?

Tænk på en bil. Den står knivskarpt, men uden det bedste brændstof sker der ikke meget. Sådant er det også med kroppen. Den har brug for det allerbedste brændstof for at yde sit maksimale og holde sig fysisk og mentalt på toppen. Brændstof giver næring til træning, og sammen styrker de dit mentale overskud.

## Er det nødvendigt, at jeg tager et kosttilskud?

Det korte svar er: Nej, hvis altså du spiser sundt, grønt og varieret. Det lidt længere svar er: Ja, fordi det faktisk er de færreste af os, der bruger tid, kræfter og penge på at spise så sundt, grønt og varieret, som vi bliver anbefalet.





# Inspiration fra professionelle atleter

## Hvad er et kosttilskud egentlig?

Et kosttilskud er meget bogstaveligt et tilskud til din daglige kost. Normalt indeholder et kosttilskud vitaminer, mineraler. Alt sammen noget, som vi får naturligt ved en sund og varieret kost med masser af grønt og masser af fuldkorn.

Det kosttilskud, jeg har udviklet sammen med fagfolk indenfor sundhed, hedder STAI og indeholder 28 af de vigtigste næringsstoffer. Proteiner, vitaminer, mineraler, collagen, omega3 fedtsyrer og gurkemeje. Det er faktisk det eneste kosttilskud globalt, der er så omfattende. Du kan læse præcis, hvilke vitaminer, mineraler og øvrige vigtige næringsstoffer STAI indeholder ved at læse mere på hjemmesiden stai.dk

## Et kosttilskud erstatter ikke et måltid

Det er et tilskud til den mad, du i forvejen spiser. Et kosttilskud kan heller ikke i sig selv helbrede eller forebygge sygdomme. Men et bredt sammensat kosttilskud med alle de vitaminer, mineraler, proteiner, olie og andre næringsstoffer, som du har brug for, så gør du noget ekstra godt for dig selv, og styrker både din fysiske og psykiske balance. Tingene hænger sammen. Får du mere overskud, sover du bedre, og du får mere lyst til at træne og passe på dig selv. Din prioritering ændrer sig over tid, og du kommer ind i rutiner, der er vigtige for, at du kan nyde livet – hele livet.



Michael Mørkøv,  
professionel  
cykelrytter

### Michael Mørkøv:

Michael Mørkøv, professionel cykelrytter, beskriver vigtigheden af enkelhed og effektivitet: "At vi som professionelle kun skal tænke på ét kosttilskud, gør det nemt og enkelt at få klaret. Ingen kapsler eller tabletter vi skal tage stilling til. Når vi drikker STAI, ved vi, at der er både vitaminer, proteiner, mineraler, omega-3-fedtsyrer, collagen og gurkemeje i. Nærmere kan det ikke gøres. Jeg anbefaler STAI til alle."



Alberte Greve,  
professionel  
cykelrytter

### Alberte Greve:

Alberte Greve, professionel cykelrytter, understreger: "Som atlet er min krop mit vigtigste redskab, og med et gennemarbejdet kosttilskud som STAI får jeg støtte til at opretholde en sund og stærk krop. Nemt i en travl hverdag."



## Samarbejde på skinner Betonsveller for Banedanmark



Svellefabrikken



Højgaard Industri a/s



## MADOPLEVELSER

i historiske rammer *Prøv det...*



Vi har åbent  
fra kl. 17.00  
mandag til lørdag,  
Vi glæder os til at byde  
velkommen

## RESTAURANT VINHUSKÆLDEREN

Sct. Peders Kirkeplads 4 · 4700 Næstved · Tlf. 55 72 08 07  
vinhuset@hotelvinhuset.dk · www.hotelvinhuset.dk

**S J Ø  
D A H L  
& Rådgivende  
ingeniørvirksomhed  
C O**

Bygherrerådgivning  
Sikkerhedskoordinering  
Myndighedsbehandling  
Projektudvikling  
Projektledelse  
Byggeledelse  
Krisestyring

**SJØDAHL & CO. APS**  
Bagsværdvej 70A · 2800 Lyngby  
WWW.SJODAHL-CO.DK



**STRINGO**<sup>®</sup>  
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



Hans Hansen  
Tlf. 81 40 52 51



Ulrik Schönemann  
Tlf. 23 34 10 03



# Inspiration fra professionelle atleter

**Din bedste investering er investering i din sundhed.** Det er afgørende, at du holder dig stærk og sund for at forblive fysisk og mentalt på toppen. En balanceret kost, regelmæssig motion og tilstrækkelig hvile er vigtige nøgler. At finde en enkel og effektiv måde, at sikre kroppen får de nødvendige næringsstoffer på, kan gøre en stor forskel i en travl hverdag. Investér i din sundhed og styrke hver dag. Din sundhedsinvestering med et sikkert afkast.



*Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening*

## **Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening**

"Jeg har taget STAI i nu mere end et år, og det virker rigtig fint for mig at få et tilskud af de vigtige næringsstoffer, især da mine evner som kok og ekspert ud i det 'rigtige mad' er yderst sparsom. Jeg får ganske enkelt ikke indtaget grønt i de mængder, der anbefales. Tidligere havde jeg et helt 'apotek' af forskellige vitaminpiller indpakket i gelatine. Det er jeg fri for nu. STAI er nemt at indtage, og nu kan man endda få STAI indpakket i dagsportioner. Det bliver ikke lettere.

I Rigspolitiets Idrætsforening har vi været så heldige at kunne lokke Jytte Bille til afholdelse af træningsseancer og foredrag. Hun har et imponerende bagkatalog at trække på. 72 år? I bliver overrasket over, hvad den kvinde i sin bedste alder formår!"

## **Jytte Bille 72 år**

"Personligt tog jeg mange forskellige kosttilskud, for det var de muligheder, der var. Jeg ville/vil gøre mit for at bevare en sund og stærk krop. Jeg vil ikke have begrænsninger. Jeg vil nyde livet, hele livet. Jeg vil ikke vælge fra, men vælge til. Det betyder også, at jeg er nødt til at sikre, at min krop får den næring, den har brug for. Min personlige holdning er, at et kosttilskud som STAI er en nem og enkel måde at gøre noget ekstra godt og sundt for kroppen og min fysiske og mentale sundhed. Det er det samme STAI's medlemmer oplever. Det viser erfaringer efter 7 år på markedet".

*Jytte Bille,  
livsstilguide og  
founder af STAI*



# A-gruppen fik sendt Team Rynkeby godt afsted mod Paris

TEKST OG FOTOS Mette Christoffersen, næstformand i Rigspolitiets Idrætsforening

En kølig, men smuk lørdag morgen, mødte 12 mand fra Rigspolitiets Idrætsforening, MC Task Force op foran Rigshospitalet kl. 07.00.

Dagens opgave: Følge 300 cykelryttere sikkert igennem en 30 km prolog fra Rigshospitalet til Mosede Fort.

Rytterne var ikke bare hvilke som helst cykelryttere. Det var 8 team Rynkeby hold, som, efter længere tids træning, kunne påbegynde den store cykeltur fra København til Paris. Cykelturen er et kæmpe stort velgørhedsarrangement, hvor alle rytterne samler penge ind til kritiske syge børn.

Forpladsen ved Rigshospitalet blev hurtigt forvandlet til en festplads med spændte ryttere og deres familier, som var kommet for at ønske dem god tur. Der blev afviklet taler og

Wafande fik spillet op til dans og god opvarmning, inden rytterne skulle klikke i pedalerne.

Præcis kl. 09.30 gik starten og vi rullede stille og roligt afsted. De første kilometer i et roligt tempo, hvor feltet blev ført an af en VIP gruppe bestående børn og deres forældre, som har fået gavn af tidligere indsamlede penge. De var så seje!

Ved Frederiksberg runddel stod VIP-gruppen af, tempoet blev sat op og kursen sat mod Mosede Fort.

Turen til Mosede Fort kan bedst beskrives som titlen på en af Wafandes store hit "Bare gi' mig et smil". Motorcyklerne fik i elegant stil sikret, at cykelrytterne ikke havde stop undervejs, men blot kunne læne sig tilbage, træde i pedalerne





og nyde alle de mennesker, som var mødt op langs ruten med et smil på læben og et 'god tur' tilråb med på vejen.

Inden vi fik set os om, landede vi ved Mosede Fort, hvor serviceteams for alle 8 hold stod klar med forplejning. Vi fik sagt god tur til cyklerne, inden de på egen hånd kunne sætte den videre kurs mod byernes by Paris.

Vi håber alle rytterne havde en god uge på cyklen. Det er en enorm præstation at cykle fra København til Paris – og så med det gode formål for øje. Tak fordi vi måtte hjælpe jer i jeres prolog.





# FODBOLDFORÅR I RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

AF Holger Crüger, træner for fodboldholdet Rigspolitiets Idrætsforening  
FOTOS Peter Dall og Rigspolitiets Idrætsforening

I foråret vendte Rigspolitiets Idrætsforening tilbage til fodboldens 11-mandsdisciplin for første gang siden foråret 2021. Dengang betød et svindende antal medlemmer – der kunne tilskrives andre prioriteter i livet såsom børn – at holdet sadlede om til 7-mandsrækken.

Fodboldholdet har derfor haft brug for ny energi og unge kræfter til at drive holdet fremad, ligesom da holdet blev oprettet i 2017. Det var derfor kærkomment, at en masse unge gutter strømmede til klubben fra Aarhus i løbet af vinteren 2023-24. Heriblandt var Holger Crüger, som besluttede sig for at tage teten og blive spillende træner. Det er noget, han med god succes har været tidligere for et Serie 3-hold i Aarhus (IFSK) gennem fire år. Han har sammen med andre samlet en ny trup bestående af en masse debutanter samt en kerne af rutinerede kræfter.

Og Rigspolitiets Idrætsforening kunne ikke have fået en bedre start på "projekt genoprejsning". Der blev lagt ud med fire sejre i fire kampe i Serie 5-rækken med en målscore på 15-4 samt en kvartfinaleplads i Hovedstadens pokalturnering. Herefter blev det til pokalexit mod et godt spillende Serie 1-hold, og i Serie 5-rækken er niveauet faldet i takt med juniregnen. Det ændrer dog ikke på, at det alt i alt har været en rigtig god forårssæson for fodboldholdet.

Truppen er sammensat af fodboldspillere fra alle hylder, når det kommer til niveauet på banen. Fra tidligere elitespiller i Viborg FF til en god solid Serie-5 spiller, hvis fokus primært er at stå





## Polyfa Consultants A/S

Rådgivningsfirma for den europæiske forsvarsindustri. Formidler salg af materiel til politiet og det danske forsvar.

**Tlf. 40 35 33 44**  
**www.polyfa.com**

**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

**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 [tjlaan.dk](http://tjlaan.dk)

Tjenestemændenes  
Låneforening

**Bliv Professionel Coach og Stresscoach**

Nuuk og Aarhus

Coach Focus

**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](mailto:mail@coachfocus.dk)



en god "højre dør". Essensen er, at der skal være plads til alle, og alle skal have lov til at have det sjovt på banen og få en masse minutter. Cheftræner Holger Crüger forventer blot, at man giver sig 100 pct., når man spiller, og i øvrigt gør sit bedste for at udføre trænerens taktik på banen.

En af de nye spillere er Lukas Markus Overgaard, som har erobret en plads på den defensive midtbane i holdets 4-3-3-formation. Han har følgende at sige om sin oplevelse i Rigspolitiets Idrætsforening:

"Det har været godt. Jeg føler, at man er blevet taget godt imod som nyt medlem. Jeg føler, der er rigtig god mulighed for at udvikle sig både på den sportslige front, men også den sociale front, da der er et rigtigt godt sammenhold på holdet. Vi laver nogle fede ting sammen, når vi også laver noget andet end fodbold. Så det har været top, top fedt!"

Holdet er altså langt fra kun drevet af gode takter på banen. Også på det sociale har klubben endnu et år vist sig at drive det sociale fællesskab på et højt niveau. Det startede med en hyggelig generalforsamling i marts som afslutning på indendørs-sæsonen. Her mødtes en stor gruppe på et værtshus på Christianshavn, hvor snakken gik om bl.a. klubbens historie, og hvor der blev valgt flere nye medlemmer ind i forskellige holdhverv såsom 'bødekassemester', 'socialt udvalg', 'træningsansvarlige' mm. Dette blev selvfølgelig vedtaget over en øl.

Og allerede til sæsonens første kamp gik det strålende på den sociale front, hvor der blev hygget i solen efter kampen med en masse hyggesnak, over nogle gode øl. Højdepunktet på den sociale front var lørdag den 4. maj, hvor Rigspolitiets Idrætsforening spillede træningskamp mod deres nye venskabsklub "Joga Bonito BK" fra Aarhus, der var kommet på besøg i København.

Om det sociale fællesskab i klubben siger endnu en af de nystartede spillere i klubben, midtbaneinferno Kristoffer Horslund, følgende:



"Jeg synes, det har været fedt indtil videre. Det var en fed sammenkomst, vi holdt i maj sammen med vores "samarbejdsklub"ovre fra Aarhus. Det er også en udbryderklub fra det hold, mange af os har tilfælles; IFSK fra Aarhus. Jeg synes, der har været meget god opbakning i omklædningsrummet efter kampen til at få en øl og en giffel. Faktisk har der været en utrolig god stemning, selvom der er mange, som ikke kendte hinanden på forhånd".

Jo, der er i den grad fodboldforår i Rigspolitiets Idrætsforening.

**Hvad:** Fodbold i Rigspolitiets Idrætsforening

**Hvor:** Træning hver tirsdag 19-20:30 på Holmens Idrætsanlæg

**Hvem:** En social klub for både folk ansat i og uden for Rigspolitiet

**Hvordan:** Kontakt fodboldansvarlig Jakob Hüttel på [jhuttel@hotmail.com](mailto:jhuttel@hotmail.com) eller cheftræner Holger Crüger på [holgercruger@gmail.com](mailto:holgercruger@gmail.com) for mere information.



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

## Lækagesporing udføres med præcise metoder



# Vi støtter op om politiidrætten!

## Festina Finance

Der er **altid** en anledning til at tage afsted...



MARINA FISKENÆS  
- LIGGER SMUKT VED  
FIJORDEN OG SKOYEN



MARINA FISKENÆS  
- SPA & SAUNA I FERIE-  
BOLIGEN



MARINA FISKENÆS  
- 100 KVM. FERIEBOLIGER  
MED 4 SOVEVÆRELSE,  
OP TIL 8 PERSONER



MARINA FISKENÆS  
- WELLNESS, INDE



**RØMØ**  
Ta' på  
Guidede  
ostersture  
Sæson:  
okt.-april



RØMØ - 100 KVM  
FERIEBOLIG I 2 PLAN



RØMØ - 2.600 KVM  
WELLNESS MED BL.A.  
SVØMMEBAD...



GRÅSTEN SLOT  
1.000 M FRA MARINA  
FISKENÆS



MARINA FISKENÆS  
- WELLNESS, UDE

ENJOY FAMILY TIME

# Glade børn leger bedst

På ENJOY RESORTS er der noget at komme efter for alle. Bare en enkelt dag, et par dage eller en uge væk fra hverdagen, men alligevel ikke langt væk. Og hvorfor egentlig vente på ferierne og højtiderne? Der er jo altid en anledning til at tage afsted og nyde livet. Her finder du forkælelse til både krop og sjæl med mange aktiviteter, som svømmebad, wellness, spa, fitness, restaurant, golf og marina. Begge resorts ligger midt i naturen, tæt på vandet og med højt til himlen. Så der er god plads til masser af samvær med dine nærmeste.

Der er altid en anledning...

**FRI  
ADGANG**  
til wellness,  
svømmebad  
& fitness

**2.600 m<sup>2</sup>  
på Rømø  
WELLNESS**  
**1.900 m<sup>2</sup>  
i Gråsten**

Events  
og oplevelser  
**TÆT PÅ**  
Enjoy Resorts Marina Fiskensæs  
• Historiecenter Dybbøl Banke  
• Universe Science Park  
• Sønderborg Slot  
• Dybbøl Mølle

**WEEKEND**  
for indtil 8 personer i egen feriebolig  
**GRÅSTEN**  
Ta' på weekend i Gråsten og bo i 100 m<sup>2</sup> feriebolig indrettet med køkken inkl. spiseplads til 8, 4 soveværelser, 2 toiletter, badeværelse med sauna og spa. Desuden opholdsstue med brændeovn, TV og internet...  
**fra 3.095\*** kr.  
Gælder i GRÅSTEN indtil 6 personer i 2 nætter (FREDAG-SØNDAG) i sæson D: 22/9-5/10, 27/10-12/12 2024



**Enjoy Resorts Rømø**  
Vestergade 31, Havneby  
DK-6792 Rømø  
Tlf. +45 6913 7902

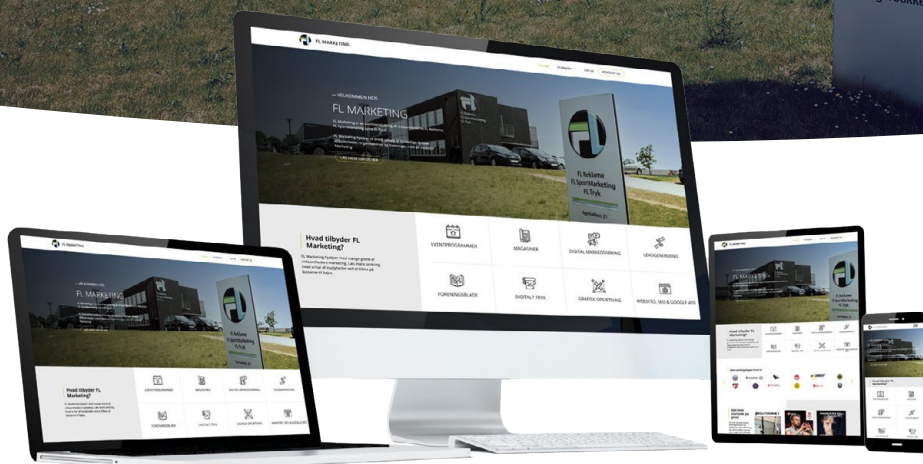
**Enjoy Resorts Marina Fiskensæs**  
Fiskensæsvej 2  
DK-6300 Gråsten  
Tlf. +45 6913 7908



\* Opholdsprisen inkl. leje af feriebolig og slutrengøring. Fri adgang til svømmebad, fitness, wellness afdeling (børn har adgang ifølge med voksne i udvalgte perioder). Fri adgang til internet i ferieboligen. El- og vandforbrug afregnes efter forbrug ved afrejse. Forbehold for prisændringer og trykfejl.

... bestil ophold på [www.enjoyresorts.dk](http://www.enjoyresorts.dk)

# 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!

## Vores kernekompetencer



Hjemmesider



SoMe annoncering



SEO / Organisk



PPC / Google Ads



Google My Business



FL DIGITAL

Agerbakken 21, 8362 Hørning • info@fldigital.dk • fldigital.dk

• RING TIL OS IDAG •  
70 22 18 70



Idrætsnyheder

---



PI København

---

# Træn, drik, genopret væske- og saltbalancen i kroppen!

Træner man meget intensivt, f.eks. til at løbe maraton eller lignende, er man nødt til at kompensere mere end ellers for væsketabet, ligesom det også er vigtigt at erstatte de salte, man mister, når man sveder.

NU  
OGSÅ MED  
HYLDEBLOMST-  
LIMESMAG!



## NYHED!

### RESORB® SPORT

En kulhydrat-elektrolytopløsning med calcium og magnesium

- En kulhydrat-elektrolytopløsning øger optagelsen af vand under fysisk træning og bidrager til at vedligeholde udholdenhedspræstationen under længerevarende udholdenhedstræning.
- Indeholder calcium og magnesium, som bidrager til en normal muskelfunktion. Magnesium bidrager også til at mindske træthed og udmattelse.
- Til voksne og til børn fra 11 år.

*Resorb® Sport er et kosttilskud og bør ikke anvendes som alternativ til en afbalanceret og varieret kost. Det er også vigtigt med en sund livsstil. Dagsdosis bør ikke overskrides.*

KØB  
DET PÅ  
APOTEKET!

# Resorb®



# PI BOWLING

## har kick startet sæsonen

AF Mette Leiling, PI-København Bowlingafdeling  
FOTOS PI-København arkiv

D. 13. august startede Bowlingafdelingen sæsonen 2024/25. I denne sæson er vi igen godt repræsenteret i årets turnering med damehold i Ligaen samt to hold i rækkerne. Herrerne skal også i år slå deres folder i 1. og 3. division. Der er således noget for alle, uanset niveau og ambitioner.

I Bowlingafdelingen har vi et stærkt fokus på det sportslige, men i høj grad også på det sociale.

Vi gør vores bedste i alle vores kampe og træninger, samtidig med at vi skaber et inkluderende og støttende miljø for alle vores medlemmer.

Hvis du kunne tænke dig at dyrke denne fantastiske sport sammen med os, er du meget velkommen til at komme forbi på en



træningsaften. Vi har træning i Rødovre Bowlinghal hver tirsdag fra kl. 17 til 19, hvor efter de som har tid og lyst spiser sammen. Uanset om du er nybegynder eller har spillet i mange år, er der plads til dig hos PI Bowling. Vi tilbyder træning, vejledning og masser af muligheder for at forbedre dine færdigheder.

Så hvis du har lyst til at blive en del af vores engagerede og sociale fællesskab, og samtidig ønsker at udvikle dig som bowlingspiller, så kom og vær med! Vi ser frem til en spændende sæson og håber at se mange nye ansigter på banerne.

For mere information og tilmelding kan du kontakte formand Mette Leiling på e-mail: [pi-bowling@leiling.dk](mailto:pi-bowling@leiling.dk). Du er også velkommen til at ringe på tlf.nr. 2320 3044.

**Vel mødt til en ny og spændende sæson med PI Bowling!**







Kom og vær med!  
Hver tirsdag kl. 17.00 - 19.00



STØT VORES ANNONCØRER...  
...DE STØTTER OS



## Oplev Norge med Fjord Line



Bestil din rejse på fjordline.com

[fjordline.com](http://fjordline.com)

**XL BYG TOMMERGAARDEN**



## FLSportMarketing

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · [fl@flek lame.dk](mailto:fl@flek lame.dk)

**Kompromisløs kundefokus**

Vi holder dine medarbejdere og kolleger glade og sunde.

**ARBEJDSMILJØEksperten**

Personlig betjening  
Tlf. 82363670

**ARBEJDSMILJØEksperten**  
Auktionsgade 3  
6700 Esbjerg

Telefon: +45 8236 3670  
Email: [mail@ameksperten.dk](mailto:mail@ameksperten.dk)  
[www.ameksperten.dk](http://www.ameksperten.dk)



## URSMEDEN & EB SPORTSPRÆMIER

Din lokale leverandør af sportspræmier, pokaler og medaljer



- Vi har fordelagtige rabatter til foreninger og klubber
- Vi graverer og printer skilte og logoer
- Vi kan gravere jeres logo for kun Kr. 10,00 pr. stk.
- Vi kan også printe logoer for kun Kr. 8,00 pr. stk.

• Vi har kort leveringstid.



*Piet Hein*

**[www.eb-sportspraemier.dk](http://www.eb-sportspraemier.dk)**

MOSEBUEN 4 • 3550 SLANGERUP • 48483305 • [eb.sport3550@gmail.com](mailto:eb.sport3550@gmail.com)

# Eva og Susanne til Herning Veteran Games

AF Susanne Steffensen, PI-København, Bowlingafdelingen

FOTOS PI-København, arkiv

Herning Veteran Games er en tilbagevendende turnering, der finder sted hvert år i uge 30. Turneringen har kørt siden 1999 og er et stævne, hvor unge og gamle mødes til hyggelig bowling og masser af socialt samvær. Nok kaldes det "Veteran Games", men man skal nu blot være over 18 år for at deltage.

Eva og jeg var igen taget til Herning fredag - søndag i uge 30. Vejret i Herning kunne vi ikke klage over, men over Fyn til Herning væltede regnen ned.

Fredag skulle Eva spille single, 4 serier, hvor hun blev nr. 8 med 608 i rækken "dame 65+".

Lørdag skulle Eva spille double med Elin Hansen fra LBC, hvor de blev nr. 2 og fik sølvmedalje i "dame 65+". Det blev med kun 23 kegler mindre end guldvinderne, så kampen var tæt. Søndag var det tid til dame trio i "licens-rækken". Det blev til "licens-rækken, fordi Eva skulle spille sammen med Tove og Helle Madsen fra BK Lucky, da Helle kun er 36 år. Det gik nu meget godt alligevel, da trioen blev nr. 4 med kun sølle 2 kegler mindre end nr. 3.

På de 11 serier som Eva i alt spillede på de 3 dage, blev hun nr. 8 ud af 21 damer i 65+-rækken og snittet blev på 154. En sølvmedalje kan kun ses som en god kickstart til sæsonstart.

Vi havde en dejlig tur med masser af socialt samvær med spillere fra Jylland og Sjælland. Både inde i byen og der hvor vi boede.



# UCI GRAN FONDO WORLD SERIES 2024, SVENDBORG

AF Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen  
FOTOS UCI Gran Fondo, Svendborg

**2024 UCI Gran Fondo World Championships,  
"The leading championships for amateur riders"**  
afholdes i Aalborg fra den 28. august til den 1. september  
2024 med følgende program:

Onsdag den 28. august registrering,  
Torsdag den 29. august Time Trial,  
Fredag den 30. august Team Relay,  
Lørdag den 31. august Hviledag og registrering,  
Søndag den 1. september Road Race.

For at få lov til at deltage, skal alle kvalificere sig ved et af de mange kvalifikationsløb, der afholdes rundt om i hele verden. Mesterskaberne afvikles i følgende klasser: 19 – 34 år, 35 – 39 år, 40 – 44 år, 45 – 49 år, 50 – 54 år, 55 – 59 år, 60 – 64 år, 65 – 69 år, 70 – 74 år, 75 – 79 år og 80 – 84 år, og alle klasser både for kvinder og for herrer.

Dette er en fantastisk mulighed for at deltage i et sådan et kæmpeløb med formentlig mere end 2000 deltagere fra hele verden. Så jeg er nok lidt skuffet over, at ikke flere af vores ryt-





tere havde tilmeldt sig. For at kvalificere sig skal man være i blandt de første 25 % i klassen ved det enkelte Gran Fondo løb.

Kvalifikationsstævnet i Svendborg blev afviklet med Time Travel lørdag den 8. juni 2024 med start og mål i centrum af Svendborg. Ruten på 23 km gik langs kysten øst over, inden der blev svinget til venstre op på en kuperet og lidt teknisk strækning, inden man igen kørte ned mod kysten ad en stejl nedkørsel med flere sving og tilbage til Svendborg.

Vejret på dagen var ikke cykelvenligt, idet det var koldt, regnfuldt og med en kraftig vind fra sydvest. Det gjorde ikke turen nemmere, og måske derfor var der en del deltagere, der ikke stillede til start. Der var en racemarchall foran alle startende, og det hjalp lidt på at kunne se ruten foran sig.

Her havde vi 2 ryttere til start Jakob Skinderholm i klassen H 40 – 44 med en 14 plads, hvilket ikke var nok til kvalifikation, men Jakob er kvalificeret via en 3. plads til DM. I klassen H 75 – 79 kørte forfatteren en 2. plads hjem og kvalificerede sig.

Om søndagen var der linjeløb, og der blev kørt 2 forskellige distancer alt efter alder. Ryttere under 60 år kørte GF GranFondo på 159 km og 60 år + kørte GF Medio-Fondo på 78 km. Begge ruter var gode og afvekslende med en blanding af store og små veje og med flere bakker. De enkelte felter blev sendt afsted med 2 min. mellemrum, så de ca. 1800 deltagere blev spredt godt ud på ruten, og det betød også, at de enkelte klasser kunne køre deres eget løb. Ruterne var godt afmærkede, og der var racemarchalls foran de fleste felter, så jeg synes, at løbet blev afviklet sikkerhedsmæssigt godt. Desværre var der nogle ryttere, der startede tidligere end de skulle og fik dermed en kæmpe fordel, dels





at de fik de 2 min. foræret, men også, at de blev trukket hjem af et hurtigere felt. Efter protester blev de heldigvis efterfølgende deklasseret og mistede deres kvalifikation.

Søndagens vejr var ikke meget bedre, dog var det tørvejr, da løbet startede, men der kom hurtigt nogle hidsige byger, så ruten blev meget våd med store vandpytter flere steder. Jeg har ikke hørt om uheld.

Vi havde 3 ryttere til start Jakob Skinderholm, Micael Becker og forfatteren, og alle 3 kvalificerede sig til VM i Aalborg. Jakob kørte en 9. plads hjem i det store og stærkt besatte felt. Micael kørte en sikker 3. plads hjem i H 70 – 74 og forfatteren vandt spurten i H 75 – 79 foran en hollænder og blev nr. 2.

Jeg kan se, at flere politifolk rundt i Danmark også har kvalificeret sig. Vi ses.

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

**JEKAS**  
HUND OG KAT

**ABENA**

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

Bare scan

BECAUSE WE CARE

ADV052/DK/10.2023/AGDM

## BMW Service v/Jan Neumann

Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE

Tlf.: 36 72 49 67

[bmw-service-jan-neumann.business.site](http://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



## Amager Serviceudlejning

Service- og festudlejning til ethvert arrangement

Præstefælledvej 16, kld • 2770 Kastrup

Telefon: 21 48 38 89

E-mail: [bestilling@amagerserviceudlejning.dk](mailto:bestilling@amagerserviceudlejning.dk)

[www.amagerserviceudlejning.dk](http://www.amagerserviceudlejning.dk)



# Fejekosten®

## Ejendomsservice

Hovedvejen 208 • 2600 Glostrup

Telefon 3333 9390

[tilbud@fejekosten.dk](mailto:tilbud@fejekosten.dk) • [www.fejekosten.dk](http://www.fejekosten.dk)

# K. Holmgreen & Søn

Aut. VVS-Installatør



Høvedstensvej 29  
2650 Hvidovre  
Tlf: 38 33 11 96  
[info@holmgreen-vvs.dk](mailto:info@holmgreen-vvs.dk)  
[www.holmgreen-vvs.dk](http://www.holmgreen-vvs.dk)



## DK-Låseservice



Taastrup Hovedgade 113 • 2630 Taastrup

Tlf.: 43 52 99 66

[www.dk-laaseservice.dk](http://www.dk-laaseservice.dk)

# COVIZMO



Njalsgade 76 , 2300 København S • Tlf. 30 55 44 89

[info@covizmo.com](mailto:info@covizmo.com) • [www.covizmo.com](http://www.covizmo.com)



## Koncertbussen

Gjeddedalsvej 76

2670 Greve

Tlf. 2441 9350

[info@kagan.dk](mailto:info@kagan.dk)

[www.koncertbussen.dk](http://www.koncertbussen.dk)

# coop | Kvickly

## Holte

Holte Midtpunkt 23 • 2840 Holte



## Danske Fragtmænd

Viggo Petersens Eftf. A/S

Letland Alle 3 • 2630 Taastrup • Tlf. 43 99 05 10



# Cavallino

PIZZERIA



se mere på  
[www.pizzeriacavallino.dk](http://www.pizzeriacavallino.dk)



Kongedybet 28  
Tlf. 30 40 32 32

Blegdamsvej 86  
Tlf. 33 35 14 15

Jesper Brochmands Gade 15  
Tlf. 33 35 35 19

Mimersgade 103  
Tlf. 36 96 01 66



## KOMUNIKATOR

Kommunikator Reklameværksted

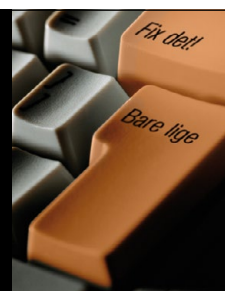
Havnevej 3D, Mosede Havn

2670 Greve

Telefon 4369 3300

[www.kommunikator.dk](http://www.kommunikator.dk)

Vi fixer alt til markedsføring



# PI Gymnastiks instruktører deltog i **DANSEPROJEKT PÅ FÆRØERNE**

AF Andrea Joensen, instruktør PI-X

FOTOS Tóna Fritsdóttir

I juli måned deltog to af PI Gymnastiks mangeårige instruktører fra danseholdet PI-X, Andrea Joensen og Miran Ugljen, i DansiEksperimentið på Færøerne.

DansiEksperimentið er et årligt danseprojekt, der har til formål at samle og styrke det færøske danse miljø, både for amatør- og professionelle dansere. Projektet fremmer netværk og samarbejde på tværs af de nordiske lande. Sammen med talentfulde færøske og internationale koreografer – og i samspil med andre kunstarter – skaber DansiEksperimentið en spændende og varieret danseforestilling. I år markerede tiårsjubilæet for DansiEksperimentið, som blev afholdt i de smukke omgivelser i Nordens Hus i Tórshavn. Andrea Joensen, en af projektlederne bag DansiEksperimentið, er født og opvokset på Færøerne. Hun har altid haft en stor passion for at skabe et større og stærkere danse miljø inden for dansescenen på Færøerne. Da samarbejdet mellem Andrea og Miran startede tilbage i 2018, allerede inden de sammen overtog holdet PI-X, havde de ambitioner om at vise deres arbejde både på Færøerne og i Danmark. Siden da har Andrea og Miran optrådt sammen på Færøerne fire gange, både i forbindelse med DansiEksperimentið og deres egne danseprojekter. Udover danseforestillinger har de også været med til at arrangere workshops for børn og unge på Færøerne.

Til DansiEksperimentið i år viste Andrea og Miran koreografien 'Bird's Eye-View', som er lavet i samarbejde med den

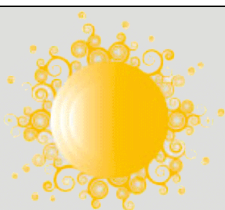
danske komponist Daniel Fogh. I samspil med musikken er denne koreografi kreeret ud fra, hvordan samspillet mellem to mennesker kan opleves, hvis det ses oppefra i fugleperspektiv. Med inspiration fra både naturen og menneskelige relationer har Andrea og Miran skabt en dansefortælling, der udforsker dynamikken mellem nærhed og afstand, samt hvordan bevægelser og interaktioner ændrer sig, når de betragtes fra en anderledes vinkel. Koreografien er meget fysisk og inkluderer en masse partnering med løft og gulvarbejde, som også er kendetegnet for Andrea og Mirans danseudtryk.

Der var i alt 40 deltagere i DansiEksperimentið og op imod 500 tilskuere, som kom for at opleve forestillingen. Den store opbakning fra publikum og det høje engagement fra alle involverede har været med til at gøre DansiEksperimentið til en stor succes i år. For hvert år, der går, er det tydeligt at se, at DansiEksperimentið er et unikt danseprojekt, som styrker fællesskabet og netværket inden for den færøske dansescene. Som danser er det et privilegium at få lov til at være en del af denne udvikling.

Andrea og Miran ser frem til fremtidige projekter både på Færøerne og i Danmark, og ikke mindst deres ugentlige undervisning på PI-X i PI Gymnastik, der fortsætter i den kommende sæson.







pizza . pasta . burger . kebab  
**HELIOS PIZZA**

Eriksmindevej 26 • 2670 Greve  
**Telefon 43 69 29 00**

SLAGTER - BAGER - ISENKRAM - TØJ - POSTHUS

**Kvickly**  
Det gi'r mening  
**Brøndby**

Nygårds Plads 29 • 2605 Brøndby  
Tlf. 43 46 02 00 • [www.kvicklybroendby.dk](http://www.kvicklybroendby.dk)

**BilCentralen ApS**



**Bilcentralen ApS**

Bjergvangen 5 B • 3060 Espergærde  
Tlf. 20 16 01 23  
[www.bilcentralen-is.dk](http://www.bilcentralen-is.dk)

**E. TRASBORG A/S**

**KØRERPLADER TIL DET HELE !**

Vesterlundvej 11 • 2730 Herlev  
Tlf. 44 94 22 93  
[www.etrasborg.dk](http://www.etrasborg.dk)

# Støtteforeningen

## PI-Københavns Venner

### inviterer til sit årlige bankospil

**Torsdag den 24. oktober 2024 kl. 19.00**  
**på Teglholmen, Teglholm Alle 1-3**



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

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

Særdeles flotte gevinster.

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

Sidegevinster på pladen fuld i alle spil.

Lodtrækningsgevinster på Indgangsbilletten.

Alle medlemmer af Støtteforeningen med pårørende er velkomne.

Hurtig tilmelding tilrådes.

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

Gå ikke glip af denne store oplevelser og flotte gevinster.

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

**Tilmelding, hurtigst muligt, og senest den 18. oktober 2024 til:**

**Idrætskontoret - på [pi-kbh@pi-kbh.dk](mailto:pi-kbh@pi-kbh.dk)**  
**OBS - OBS - kun tilmelding på mail**

Med venlig hilsen og på gensyn. Bestyrelsen i Støtteforeningen

A photograph of a sailboat on the water during sunset. The sun is low on the horizon, creating a golden glow over the sea. In the background, a large suspension bridge is visible. The sailboat's mast and rigging are in the foreground, and the sails are partially visible. The text 'FULD FART PÅ SJÆLLAND RUNDT' is overlaid in white, hand-drawn style letters on a dark blue background.

# FULD FART PÅ SJÆLLAND RUNDT



Så er Storebæltsbroen passeret



Koncentreret besætning på vej nordpå mod Sjællands Odde



Nogle kan bare ikke undvære en lakridspibe

## "Et glat hav har aldrig gjort en dygtig sejler"

– Franklin D. Roosevelt.

En førstehandsberetning fra en debutants ilddåb.

AF Hjalte Rykind-Eriksen, PI-København, Sejlsports- og Kajakafdeligen)  
FOTOS Hjalte Rykind-Eriksen og Jan Kofoed Nielsen, PI-København

Torsdagen startede tidligt kl. 06.00 fra Nørrebro, hvor jeg sammen med et andet besætningsmedlem tog toget fra København til Helsingør. I Helsingør lå PI-Københavns Sejlsportsafdelings sejlbåd Perlen og ventede med de andre besætningsmedlemmer, der allerede dagen før havde sejlet båden derop. Vi var dermed klar til afgang torsdag morgen.

Vi slæbte vores bagage fra stationen til havnen. For en nybegynder kunne det være en udfordring at pakke til dansk sommervej, så min oppakning var ret omfattende. Taktikken var at pakke lag på lag, så jeg var klar til solskin, regnvej, blæst, nattekulde og hedebløge. Til min lettelse havde flere fra besætningen også stor oppakning, så jeg følte mig ikke helt til grin fra starten. At meget af deres tøj så var sejltøj og mit var hverdagstøj, var en anden sag.

Vi fik læsset båden og taget det obligatoriske holdbillede for at dokumentere, at vi i hvert fald stillede til start. Det skal siges, at jeg sammen med et andet besætningsmedlem havde taget duelighedsbevis et år tidligere i den mindste gummibåd med påhængsmotor, der opfylder kravene til brug ved prøven. Derudover havde jeg kun haft en enkelt eftermiddag som gæst på Perlen ud over vores to træningssejladser forud for Sjælland Rundt. Min samlede erfaring fra vandet (Molslinjen ikke medregnet) var omkring 5-6 timer. Sjælland Rundt skulle tage tre dage, hvis vi altså gennemførte og ikke gav op undervejs.

Starten gik, og vores rutinerede skipper timede det perfekt, så vi hurtigt lagde os i front i vores bådklasse for de "langsomme" både. Vi sejlede direkte rundt om Kronborg og ned mod København, selvom det normalt var den anden

# M.T Transport ApS

Taastrupgårdsvej 159 1.tv • 2630 Taastrup  
Telefon 43 99 11 89 • 24 84 67 95



Rodevej 3 • 4560 Vig • Tlf: 20 40 98 28  
k@pilegaardsentrepriise.dk • www.pilegaardsentrepriise.dk

Totalløsninger inden for entreprenørfaget • Altid kvalitetsbevidste løsninger • Fornuftige priser

# REMA 1000

## KØBENHAVN S, RUNDHOLTSVEJ

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

# 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

# NTG Neptun

Nordic Transport Group



Danmarks førende transportør til Syd-Øst Europa og Tyrkiet

**NTG Neptun Transport A/S**

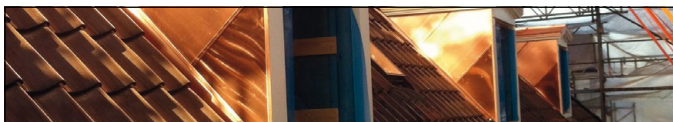
Avedøreholmen 72

2650 Hvidovre

Telefon: 39 27 77 99

E-mail: info@ntgneptuntransport.com

www.neptuntransport.dk



Toftegaard Byg ApS – Tømrer- og snedkerarbejde til fornuftige priser

## TOFTEGAARD BYG APS

Stenstrupvej 37 • 4573 Højby • Tlf.: 2372 4449  
sergeant@live.dk • www.toftegaard-aps.dk

# Miltona

Scan mig



## Miltona Pulverlakering A/S

Greve Centervej 75 • 2670 Greve  
Tlf: 43 61 10 11 • Info@miltona.dk • www.miltona.dk

# TRUST ADVOKATER

www.trustadvokater.dk



Vores mål er at yde fremragende rådgivning  
hurtigt - og til en rimelig pris.

## Trust Advokater

Rygårds Allé 104

2900 Hellerup

E-mail: ts@TrustAdvokater.dk

Tlf. 39 16 25 85



# NorthHouse

Partners

## NorthHouse Partners ApS

www.northhousepartners.com



Besætningen før afgang

vej rundt. På grund af vejret og noget med skydning ud over Sjællands Odde, samt andre parametre jeg ikke forstod, skulle vi sejle med uret rundt om Sjælland.

Jeg fandt hurtigt min plads ved ikke at være i vejen, og alle bidrog til den gode stemning. De andre skibe blev løbende sat i gang efter os, og fra ræssets spydspids kunne vi kigge tilbage på de mange hvide sejle, der skød op fra havet. Jeg udbød hurtigt, at "vi vinder sgu det løb", og at det virkede nemt.

Men jeg blev klogere, da vi havde passeret Øresundsbroen og ramte Køge Bugt. Nu skulle vi begynde at krydse på havet, og bølgerne blev større, hvilket fik skibet til at vippe en del. Halvdelen af besætningen blev sat ud af spil på grund af søsyge, og da jeg var en af dem, forsøgte jeg at fokusere fremad for ikke også at kaste op. Jeg må ærligt indrømme, at jeg nåede at tænke: "fuck, der er lang vej endnu, hvis jeg ikke får det bedre."

Efter to timers høj søgang fladede det lidt ud, og jeg skulle tage roret for første gang. Det hjalp med det samme på søsygen, da jeg nu bedre kunne sidde retvendt og fokusere på at sejle rigtigt i stedet for at have det dårligt. Køge Bugt blev besejret, og da vi ramte Stevns Klint

først på aftenen, var vandet blevet meget roligere, og det var passende at varme noget af den hjemmelavede mad, vi havde medbragt. Indtil da havde båden ligget i vandet med en hældning på, hvad der føltes som 45 grader, hvilket gjorde at jeg kun kunne opholde mig under dæk i cirka 10 sekunder, før søsygen meldte sin ankomst. De rutinerede kræfter varmede maden, og sjældent havde mørbradgryde smagt så godt – i hvert fald for de fire af os, der ikke var søsyge.

Da aftenen nærmede sig, og mørket faldt på, kom vi til det punkt, der på forhånd var udpeget som det sværeste: Bøgestrømmen mellem Sydsjælland og Møn. Her skulle vi virkelig fokusere, for uden for den smalle sejlrende var der meget lavvandet, og chancen for at gå på grund var høj.

Vi fordelte hurtigt rollerne, og vores erfaring fra politiet kom til gavn. Hurtige korte meldinger om, hvilke bøjer der lå hvor, og hvornår vi bommede og stagvendte (drejede), fungerede perfekt. Det var virkelig fedt, og alt spillede. Det var dejligt at blive guidet af de rutinerede kræfter og at blive hørt som yngste mand.

Natten faldt på, og vi sov på skift. Jeg lærte kort at sove i en 45-graders vinkel på dækket og blev kun kortvarigt

vækket, når der blev råbt "klar vende", så jeg vågnede og enten halede eller slækkede et skøde (et tov). Da jeg endelig ramte puden nede i kahytten, sov jeg tungt.

Da jeg vågnede fire timer senere, var der fart over feltet. Vi var stik syd for Sjælland, og de havde sat spileren, som gav os høj fart. Storebæltsbroen kunne ses langt ude i horisonten, og man kunne fornemme, at vi satte en god fart, selvom vi lå på en ret sikker 3. plads.

Da vi rundede det sydvestlige hjørne af Sjælland, gik der ikke længe, før jeg kunne tage rorpinden igen. Efterhånden som vi nærmede os Storebæltsbroen, gik det op for mig, at jeg ville få muligheden for at styre båden, når vi sejlede under broen. Jeg havde ikke tal på, hvor mange gange jeg var kørt henover broen og tænkt på, at det en dag ville være sjovt at sejle under den.

Kort inden broen skulle vi ændre på forsejlet, da vi skulle tage spilerstagen ned. Stagen blev dog taget af vinden, og da den nu kun sad fast med tov i den ene ende, fløj den rundt i luften med høj fart og forsøgte at knockoute et besætningsmedlem, der var i gang med at tage den ned.

Rutinen trådte til hos de garvede kræfter, der guidede mig korrekt med vinden, så der kom ro på metalstangen, inden den fik nedkæmpet vores 3. styrmand. Jeg havde mest lyst til at give roret videre, men da det ikke var en mulighed, var jeg nødsaget til at få styr på situationen med hjælp fra de andre. En lidt presset situation, der dog endte godt.

Herefter kunne vi fredfyldt sejle under Storebæltsbroen og nyde det mægtige syn af mange tons funktionsdygtigt cement og stål. En fed oplevelse, som jeg nok vil tænke på de næste gange, jeg krydser broen.

Vi sejlede videre, og solen begyndte at titte frem. Træt-



På vej sydover i Øresund, mens Kronborg forsvinder agterud

heden meldte sig, og jeg fik mig et par dejlige korte lure i solen. Det kostede mig en solbrændt næse de efterfølgende dage, så næste gang ville jeg nok tage solcreme i ansigtet fra morgenstunden. Humøret var dog højt, og da bølgerne ikke var slemme, havde alle besætningsmedlemmer det godt, og ingen var på dette tidspunkt søsyge.

Da vi havde rundet Sjællands Odde, begyndte solen at gå ned, og vi skulle begynde at krydse med båden igen. Vi



## NORDCARRIER A/S

### Transport og spedition

Nordcarrier A/S | Måløv Byvej 229, 2760 Måløv

T: 4797 5000 | F: 4797 5001 | [info@nordcarrier.dk](mailto:info@nordcarrier.dk) | [www.nordcarrier.dk](http://www.nordcarrier.dk)





*En deltagende båd kom for tæt på land ved Sejerø nordspids, og som senere blev trukket fri af Søredningsselskabet*



(læs: de rutinerede) kunne dog allerede nu regne ud, at vi ville være meget tidligt i havn - sandsynligvis først på morgenen om lørdagen.

Der blev lavet aftensmad, og jeg tændte ovnen og var i kahytten i cirka to minutter. Herefter kunne jeg mærke, at hvis aftensmaden ikke skulle komme op meget hurtigt på grund af søsyge, var det ikke mig, der skulle stå og tilberede den medbragte lasagne.

Dette blev klaret af nogle af de andre, der var lidt mere tapre end jeg og ikke havde problemer med søsyge.

I takt med at det blev mørkere, og vi krydsede bølgerne, begyndte båden også at vippe mere, hvilket vækkede søsygen hos dem, der også dagen før havde kæmpet med det. Gode råd var dyre, og da en af os havde medbragt ekstra stærke søsygepiller, forsøgte de sig med disse. Det resulterede i, at de nærmest gik gennem gulvbrædderne. Om pillerne i virkeligheden kunne have fået en hest til at sove, eller de bare sad i hver deres hallucinationstrip, skal jeg ikke kunne sige. Men det lykkedes den ene at sove siddende i en 45-graders hældning med hænderne om en metalwire. Gav hun slip, faldt hun i vandet, hvis vi ikke nåede at gribe fat i hende. Uheldet udeblev, og da vandet blev roligere, kunne de gå i kahytten og sove.

Jeg tog første tårn med at sejle efter midnat og anvendte igen min taktik fra dagen før: sove siddende, indtil en sagde "klar vende", og så vågnede jeg og hev i nogle skøder. Kl. 01:00 kunne jeg gå til køjs, da jeg blev afløst.

Jeg sov dog ikke længe, før jeg blev vækket igen, da der skulle bruges en ekstra mand på dækket. Så med to ti-

# MOTORJOBS

Ønsker du et godt job i den spændende autobranche?  
[www.motorjobs.dk](http://www.motorjobs.dk)

Tlf: 70 20 01 55 - mail: [info@motorjobs.dk](mailto:info@motorjobs.dk)



mers søvn i bagagen og seks timer i alt på snart 48 timer, var det op på dækket igen.

I den kolde morgenluft kunne vi skimte Kronborg. Solen begyndte at titte frem, og Oslobåden passerede os. Vi nærmede os stille og roligt mållinjen. Omkring kl. 05:00 blev den resterende del af besætningen vækket, så alle kunne være med til at sejle i mål og opleve dette.

Kl. 05:39 passerede vi mållinjen, hvilket vi troede var en flot 3. plads. Men til vores overraskelse var en af de foranliggende både udgået, uden vi vidste hvorfor. Så med en flot skrivebordssejr lykkedes vi med at få 2. pladsen i vores klasse, hvilket var mere, end vi havde forventet.

Da vi kom til land, havde vi været på vandet i cirka 42 timer i træk. Det gik op for mig, at det var min personlige rekord for, hvor længe jeg ikke havde haft fast land under fødderne i hele mit liv. Så har man også prøvet det.

Sjælland Rundt blev gennemført på rekordtid - i hvert fald for mig. Min sejlerfaring blev mindst tidoblet, og jeg fik en

virkelig fed oplevelse og nye bekendtskaber i andre afdelinger af politiet og indblik i deres fagligheder. En kæmpe tak skal lyde til hele besætningen, der gav gode læringsforhold og virkelig holdt humøret højt, også selvom det til tider var hårdt.

Om jeg er klar til Sjælland Rundt 2025? Det tror jeg roligt, I kan regne med. Og vi vil gerne bestille mere sol og færre bølger.



## Her kan du få drømmeboligen med luft i økonomien

[tilflytter.vordingborg.dk](http://tilflytter.vordingborg.dk)

**KYST TIL MERE**  
VORDINGBORG  
KOMMUNE



Scan QR Koden og se mere

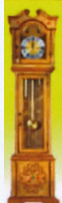


*Der er dejligt på toppen af Danmark – velkommen!*

Bøjlevejen 21 • 9990 Skagen • Telefon: 9844 1470 • E-mail: [info@pouleegcamping.dk](mailto:info@pouleegcamping.dk) • [www.pouleegcamping.dk](http://www.pouleegcamping.dk)



## ANTIK URMAGER



### Reparation af stue-/standure

Jeg afhenter og bringer uret tilbage efter reparation.



**Kontakt**  
22 62 18 80

Faglært urmager, 30 års erfaring - Reparationer af alle stueure.  
Hentes & Bringes, i hele landet.  
[www.antik-urmageren.dk](http://www.antik-urmageren.dk)

# Pantaenius – ske hvad der vil!

  
**PANTAENIUS**

Agentur for Lystfartøjsforsikringer

[pantaenius.dk](http://pantaenius.dk)

## SmartGuard

- SIKKERHED der betaler sig



ALARM



BRAND



ADGANG



VIDEO



VAGT

SIKRET OMRÅDE +45 7023 9272

POWERED BY  DeterTech

## VANDELGOKART

PASSION IS OUR FUEL



NYE KARTS FRA OTK

1 LAYOUT - 4 FORSKELLIGE RACFLOWS

# GLAD ZOO



Læs mere på  
[gladzoo.dk](http://gladzoo.dk)

# Frode LAURSEN

Vittenvej 90  
8382 Hinnerup  
Tlf. 87 64 64 64

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](mailto: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](mailto:roskilde@hessel.dk)