



Arrangør: Bornholms PI  
Dansk Politidrætsforbund



# MOTIONSUGE PÅ BORNHOLM

UGE 23 2023





# VELKOMMEN

---

Uge 23 er lige om hjørnet, og det er i uge 23 BPI afholder en af vores årlige motionsuger. Ligesom de foregående motionsuger håber vi i BPI's bestyrelse på rigtig god opbakning fra vores 80 aktive medlemmer, så vi alle kan få rørt os og føle glæde ved fysisk at bruge kroppen på alle måder. Det er jo herligt at føle pulsen stige!!

Vi har ved Bornholms Politi i år haft et indtil videre begivenhedsrigt år. Vejret begynder at blive bedre og der bliver lysere aftentimer, hvilket betyder mere tid til motion. Sidste år var der til de to afholdte motionsuger mange BPI medlemmer, der gav "den gas", og vi var historisk mange til Firmastafetten. Til årets Firmastafet torsdag d. 8. juni med start kl. 18.30 håber vi også på, med Troels som styrmand, at vi igen kan få samlet et stort antal BPI deltagere og nyde det sportslige samt efterfølgende hyggelige fællesskab på Rønne Stadion?

Vi har afholdt de årlige badmintonmesterskaber i DGI-hallen, hvor 10 BPI medlemmer kæmpede det bedste de havde lært. Det medførte dog for nogle medlemmer smerter i ben og ikke mindst ømme baller næste dag – sådan skal det jo være med opstart på badminton spillet.

Vi vil i bestyrelsen også opfordre alle medlemmer til at give os gode ideer og input til flere sportslige aktiviteter – det kan både være små ting i det daglige og større projekter som vil være til gavn for os alle ved Bornholms Politi. Eksempler kan være et ønske om cykeltræning, fælles spinning time, udendørs kettlebell træning eller evt. elastiktræning m.v.

Det er jo også glædeligt, at der i 2022 efter samråd med ledelsen ved Bornholms Politi og som følge af sundhedsstrategien blev udpeget samt uddannet 3 sundhedsambassadører godt fordelt i forskellige afdelinger, så de har været drivkræft i løbende fysisk aktivitet på stationen.

Vi glæder os til en uge med en masse motion, smil og sved. Vi håber I vil være med og på alle måder bakke arrangementet op – det er jo også til glæde for jer selv. Måske også "I kunne få smag for" netop at være fysiske aktive og deltage i fællesskabet, som ofte de forskellige sportsgrene er en del af?

God vind der ude ønskes til alle!

*Fie, Troels, Jens Ø., Michael W. og Jan S. N.  
BPI's Bestyrelse*



# REGLER

---



Det gælder om at komme ud at bevæge sig og det gælder om at lige skrue lidt mere op end man plejer.

Reglerne for at deltage er simple, hver dag i uge 23 kan du gøre dig fortjent til et lod til lodtrækningen, som finder sted mandag i uge 24 når alle indmeldinger er kommet ind.

Du gør dig fortjent til et lod ved at lave 30 minutters sammenhængende motion, vi har tillid til at i ved hvordan i lige kan give den en ekstra skalle, og det der er vigtigt er at vi kommer ud og rører os, derfor er der meget frie rammer for hvad der tæller, vi vil bare gerne have at i giver den en ekstra skalle i denne uge og dokumentere det til os.

- 
- Igen i år kan du også tjene et lod ved at deltage i firmastafetten, selv om det måske ikke tager 30 minutter.

Du kan kun gøre dig fortjent til et lod per dag og altså maksimum 7 lodder i alt.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail senest mandag d. 12. juni inden kl. 1200, hvor du skriver alle din sidste uges aktiviteter ned. Mailen sendes til bornh-bpi@politi.dk i mailen skal der stå hvilken slags motion du har lavet, hvilke dage du har lavet den, samt på hvilken måde du har givet den en ekstra skalle, hvis det ellers er noget du alligevel ville have gjort.

#### En mail kunne se ud som følger:

##### 4 lodder

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

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

**Torsdag:** Firmastafetten sammen med XXX og YYY

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

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

#### En mail der ikke ville gå:

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

**Tirsdag:** 30 minutters gå tur med hunden.

Sofus havde fået vægtvest på fordi det er uge 23.

**Onsdag:** 45 minutters cykeltur til arbejde som jeg plejer.

Jeg slog elmotoren til fordi det er uge 23.

Præmierne vil være gavekort til **SPORT 24**

Vi ønsker jer alle god vind derude og håber vi må få en uge med godt vejr og god inspiration fra hinanden.

Bestyrelsen

Bornholms Politis Idrætsforening



Når I indsender  
billederne giver I samtidig  
samtykke til at de må  
bruges på Facebook og i de  
brochurer vi laver i forbindelse  
med de arrangementer  
vi afholder.



# FACEBOOK OG FOTO KONKURRENCE



Vores facebookgruppe Bornholms Politis Idrætsforening, er et rigtigt godt sted at dele vores begivenheder. Vi vil opfordre alle til at ligge gode billeder og beskrivelser af jeres motionsudfoldelser, det er til stor inspiration at se hvad andre finder på.

Vi vil i BPI meget gerne have billeder i høj kvalitet, derfor vil vi i år gerne lave en foto konkurrence, hvor bedste billede vil blive honoreret med et gavekort til Sport24 på 500 kr.

## **REGLERNE ER SIMPLE;**

Billeder der skal være med i konkurrencen skal indsendes til [BORNH-BPI@politi.dk](mailto:BORNH-BPI@politi.dk) inden mandag d. 12. juni kl. 2359. Man må gerne sende flere billeder, der bliver dog kun en vinder.

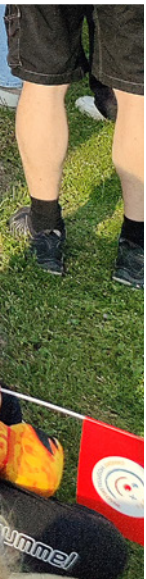
Vinderen vil blive udfundet af BPI's fotopanel.



# FIRMASTAFET 2023







Firmastafetten er et løb, som Viking Atletik arrangerer. Det sker d. 8. juni 2023 kl. 18.30. Det er "Bornholms DHL-stafet", hvor Bornholmske firmaer og arbejdspladser konkurrerer mod hinanden for at se, hvilket hold der kan løbe 3 x 3 km hurtigst. Det anslås, at der kommer over 200 hold.

Løbet afvikles på veje og stier omkring og inde på Rønne Stadion Nord. Ruten er præcis 3 km og der er 3 deltagere på hvert hold. Der er

skiftezone inde på stadion, hvor mange hundrede tilskuere følger slagets gang.

I lighed med sidste år, hvor vi kunne stille ikke mindre end 7 hold, forsøger vi at få de respektive afdelinger her i huset til at stille hold. Alle andre er meget velkomne til at komme og heppe på kollegaer.

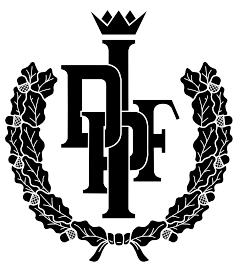
Efter løbet vil BPI sørge for en sandwich og sodavand til de deltagende løbere.











Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

## SE UDGIVELSEN ONLINE



Støt vore annoncører...  
...de støtter os





