



Arrangør: PI-København
Dansk Politidrætsforbund

DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I MARATON

14. maj 2023



VELKOMMEN

Som formand for Politiets Idrætsforening, København er det mig en stor glæde at byde velkommen til de danske politimesterskaber i maraton 2023.

Vores Motionsafdeling har endnu engang påtaget sig at afvikle mesterskabet som afvikles i forbindelse med Copenhagen Marathon 2023, og jeg er sikker på at det bliver et fantastisk løb gennem Københavns gader.

Jeg håber på at det bliver en festlig dag med gode ben på dagen, god mad og godt selskab.

Med håbet om en hyggelig og spændende dag ønskes alle deltagere og officials held og lykke.

*Gunnar Nørager
Politiets Idrætsforening
København
Formand*



DE DANSKE POLITIMESTERSKABER I MARATON

SØNDAG DEN 14. MAJ 2023 KL. 09.30

LØBET AFHOLDES SOM EN DEL AF COPENHAGEN MARATHON

Det er med stor fornøjelse af Motionsafdelingen i PI-København igen i år kan byde velkommen til De Danske politimesterskaber i Maraton. Vi glæder os til at se alle løberne gøre en kæmpe indsats på de københavnske gader og stræder. Løbet afholdes som den del af Copenhagen Marathon, hvor over 10.000 løbere hvert år prøver kræfter med distancen.

Vi er sikre på at alle har ydet en flittig træningsindsats i de forgående måneder. Vi håber også at deltagerne ved DPM vil komme til afslutningen i kantinen på Station City, hvor vi får mulighed for socialt samvær og måske studere gagede gangarter.

RUTEN

Ruten til Copenhagen Marathon 2023 er en rundstrækning gennem hovedstaden. Det bedste af København og Frederiksberg danner ramme om maratonruten, som er en flad rundstrækning med start og mål på Øster Allé i Fælledparken. Glæd dig til at mærke historiens vingesus gennem det gamle, historiske København. Til at sugе stemningen til dig, mens du bliver heppet hen over Dronnings Louises Bro. Mærke de urbane vibes på hippe Vesterbro og opleve kulturene mødes på Nørrebro.

Med mere end 100.000 tilskuere, der hepper dig på vej, får du den vildeste opbakning på din rejse mod målet. Hvad der venter dig af udfordringer, bevægende øjeblikke, uforudsigeligheder og personlige overvindelser, det ved du først, når du er undervejs.

RUTENS CENTRALE FEATURES

- Ruten er en rundstrækning med start og mål på Øster Allé.
- De sidste 12 km løbes ad stort set samme rute, som man har løbet i starten af løbet.
- Ruten er helt flad.
- Det er et 100% bymarathon i Københavns centrale bydele.
- Underlaget er hovedsageligt asfalt med få, korte brostensbelagte strækninger.
- Der er under 100 meter mellem start og mål.

Se 2023-ruten
og deltager info på
www.copenhagenmarathon.dk

START- OG MÅLOMRÅDE

Starten på Copenhagen Marathon '23 går kl. 9.30 fra Øster Allé på Østerbro, hvor deltagerne også løber i mål efter de 42,195 km.

I start- og målområdet vil du bl.a. kunne finde:

- tribuner til tilskuere
- Information
- Bagageopbevaring
- Toiletter
- Omklædning og badefaciliteter
- Vand, High5 energidrik og øvrig forplejning
- Samaritter og læger

OMKLÆDNING OG BAD

Station City, Halmtorvet 20, 1700 København V. Herrer 2. & 3. sal, Damer 3. sal.
Det kan blive lidt trangt – men det er det bedste, vi kan tilbyde.
Politiskilt skal bæres synligt og forevises ved forespørgsel.
Metrolinje M3 (rødlinje) og M4 (blålinje) kører næsten lige til døren.

KLASSEINDELING

Klasse 1: Åben for alle og afvikles som Mesterskab.

Klasse 2: Åben for alle deltagere, som i 2022 fylder 35 år og op til 44 år.

Klasse 3: Åben for alle deltagere, som i 2022 fylder 45 år og op til 54 år.

Klasse 4: Åben for alle deltagere, som i 2022 fylder 55 år og ældre.

Dameklasse.

TIDTAGNING

Tidtagningen foregår med engangschip i startnummeret. Efter løbet kan startnummeret smides væk. Vores DPM-løb afgøres efter den opnåede nettotid (fra din chip løber over start til den løbes over målstregen). Vi henter tiderne via Cph. Maraton App'en.

Deltagerne få mellemtider for hver 5 km samt ved 21,1 km. På hver mellemtid er der opsat mellemtidsure, så løberne kan tjekke sin tid (brutto).

Det er vigtigt at startnummeret til hver en tid er placeret synligt på brystet.

Chippen må ikke fjernes fra startnummeret. Den må heller ikke bøjes. Det er ikke muligt at bruge egen chip til løbet.

PLACERING OG FORPLEJNING

Ved hver forplejningszone tilbydes der i nævnte rækkefølge:

1. High5 Aqua gels (kun ved 20,7 og 31,1 km)
2. Privat væske (forbeholdt eliten)
3. Brusere
4. Vand (i papkrus)
5. High5 EnergySource citrus (i bionedbrydelige papkrus)
6. Vand (i papkrus)
7. Bananstykker (ved udvalgte depoter)
8. Toiletter
9. Samaritter og vaseline

Alle forplejningszoner er placeret i højre side af vejen. Der vil være tydelig skiltning på ruten, når du nærmer dig en forplejningszone, så du kan forberede dig på din væskepause.

Undgå at danne kø i starten af forplejningszonerne! Forplejningszonerne er langstrakte, og der tilbydes vand to steder, både før og efter energidrik og/eller energigel. Hvis der er trængsel i starten, så fortsæt til de efterfølgende borde, hvor presset aftager, og der er mere plads.

Når du skal af med dit drikkekrus eller din emballage fra f.eks. energigeler, skal du gøre det i de 100 meter lange drop zones før væskedepotet, hvor du kan smide affald fra geler osv. i stedet for at kaste det på løbebanen. Tak, fordi du hjælper os med at passe på vores lokale miljø.

Nedenstående kilometerplaceringer er med forbehold for mindre ændringer.

VÆSKEDEPOTER

Placering	Vejside	Udvalg af forplejning
3,5 km	Højre	Vand, High5 energidrik
7,4 km	Højre	Vand, High5 energidrik og bananer
9,1 km	Højre	Vand, High5 energidrik
12,8 km	Højre	Vand, High5 energidrik
16,2 km	Højre	Vand, High5 energidrik
20,7 km	Højre	Vand, High5 energidrik og High5 Aqua gels
24,3 km	Højre	Vand, High5 energidrik
27,7 km	Højre	Vand, High5 energidrik og bananer
31,1 km	Højre	Vand, High5 energidrik og High5 Aqua gels
33,4 km	Højre	Red Bull sampling (50% Red Bull, 50% vand)
34,2 km	Højre	Vand, High5 energidrik og bananer
38 km	Højre	Vand, High5 energidrik og bananer
39,8 km	Højre	Vand, High5 energidrik



Sidste års vinder kvinder





Arkivfotos
fra DPM i
maraton 2022



COPENHAGEN MARATHON EXPO

AFHENTNING AF STARTPAKKER

Alle deltagere i CPH Marathon skal afhente deres startpakke inkl. startnummer med integreret tidtagningsschip på CPH Marathon Expoen den 12. – 13. maj.

For at få den bedst mulige forberedelse til løbsdagen anbefaler vi kraftigt, at man afhenter sit startnummer på Expoen og samtidig tager sig tid til at udforske de mange sportsbrands og udstillere, finde gode expo-tilbud på løbetøj, sko og udstyr og blive helt klar til løbsdagen. Det vil være muligt at afhente i startområdet fra kl. 7.30 på løbsdagen. Dette sker på egen risiko, og der tages således forbehold for kø, trafikale eller tekniske problemer eller andre hændelser, der måtte forhindre eller forsinke udleveringen af startnumre på dagen.

ÅBNINGSTIDER

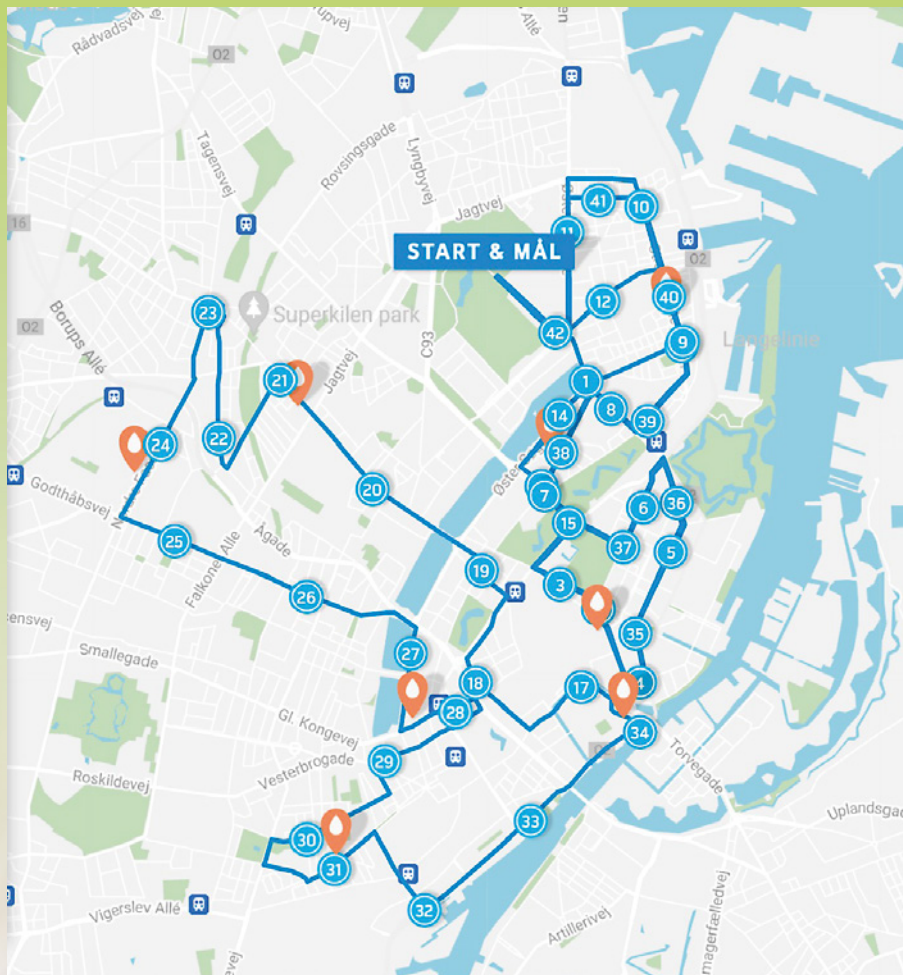
Fredag 12. maj kl. 12.00 – 20.00

Lørdag 13. maj kl. 10.00 – 19.00

ADRESSE

Sparta Hallen
Gunnar Nu Hansens Plads 11
2100 København Ø

KORT OVER 2023 RUTEN





GODE RÅD

Lad være med at spise eller drikke anderledes end du plejer op til løbet. Løb ikke i sko eller tøj, som du ikke tidligere har prøvet at løbe langt i. Læg roligt ud og bliv ikke frustreret over trængslen på de første km. De kræfter du bruger unødvendigt i starten på at hente lidt tid, mister du 4-5 gange i tid i den sidste del af løbet. Stå op i god tid og vær i god tid til løbet.

STÆVNELEDELSE

Jesper Mortensen, Søren Østergaard og Mikael Bork fra PI Motionsafd.

APPELJURY

Repræsentanter fra DPIF's Atletikudvalg og medlemmer af PI Kbh.

PRÆMIER

Medaljer til klassevinder og hold, jf. DPIF's regler.

AFSLUTNING

Kantinen Station City, 8. sal ca. kl. 1500 med spisning og præmier. Metro linje M3 (rødlinje) og M4 (blålinje) kører næsten lige til døren.

OVERNATNING

Se evt. links på www.copenhagenmarathon.dk

INFORMATION

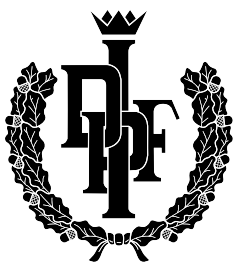
Yderligere information og evt. ændringer udsendes pr. mail til deltagerne, når stævneledelsen har modtaget deltagernavne.

PARKERING

Er svært i København, men gratis om søndagen, og løberne kommer tidligt.

METROSTATIONER TÆT PÅ START/MÅL

Trianglen og Vibehus Rundel, M3 Cityringen (rødlinie)



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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

SE UDGIVELSEN ONLINE



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



