



Arrangør: Kolding PI  
Dansk Politiidrætsforbund

# PADELTURNERING

2. september 2022



# VELKOMMEN TIL PADELSTÆVNE



Der skal lyde en kæmpe stor velkomst til alle jer, som deltager i padelstævnet. Padel er inde i en rivende udvikling og er blevet ret så populært, men det ved I jo alt om, for ellers havde I jo nok ikke tilmeldt jer stævnet.

Så velkommen til jer og jeg ønsker jer alle en fornøjelig og begivenhedsrig dag på banerne.

Og så skal der lyde en endnu større tak til Morten Green, som har arrangeret og fået stablet stævnet på benene. Og det skal der, fordi Morten er en af vores unge kolleger, som ufortrødent og med masser af gå-på-mod tog teten og arrangerede et padelstævne uden at have prøvet det før. Det er super godt gået af Morten, som nu har gjort sig nogle værdifulde erfaringer ud i at være arrangør af et politiidrætsstævne. Jeg tror Morten nok har fået lidt sved på panden og et sug i maven det sidste halve års tid, når han undervejs i processen erfarede, at man har mange bolde i luften, når man går forrest og arrangerer idrætssammenkomster for

kollegerne. Men jeg er også sikker på, at nu står Morten stærkere og mere sikker næste gang, han arrangerer et stævne. For det er netop især blandt de unge kolleger, at vi skal motivere og inspirere dem til at få lyst til at arrangere idrætsarrangementer for ansatte i dansk politi. Stort eller lille arrangement – ja, det er ikke bare lige lavet med venstre hånd og den højre arm på ryggen. Der skal laves aftaler med bane- og haludlejere, evt laves et efterfølgende socialt arrangement, og der skal arrangeres spilleplaner, sendes indbydelse ud og er der tale om et politimesterskab, skal der også bestilles medaljer og præmier. Når det hele så er overstået, skal der sendes resultatlister ind til Dansk Politiidrætsforbund, der skal forfattes en artikel- og sendes billeder til bladet Politiidræt, og Politiidrætsforbundets webside skal også have et par ord og nogle billeder tilsendt.

Så kære deltagere – Morten og hans hjælpere har virkelig lagt sig i selen for at skabe et spændende og hyggeligt stævne for jer. Det håber jeg I påskønner, og vil hermed endnu en gang ønske jer et godt stævne og en kæmpe stor tak til Morten og hans crew.

Robert Hansen,  
formand Sydøstjyllands Politiidrætsforening

# PRAKTISK INFO

## DATO

02. september 2022

## TID

13.45-16.00

## LOKATION

KIF Padel Club, Ambolten 2, 6000 Kolding.

## PRAKTISKE FORHOLD

Der er ingen bad og omklædningsfaciliteter på stedet. Der er 8 indendørs padelbaner, hvor vi har de nødvendige baner til rådighed. Før hver kamp udleveres bolde, og der er mulighed for at låne padel bat, hvis man ikke selv har et. Endvidere vil en kvindelig landsholdsspiller i padel være til stede og deltage i turneringen.

## TURNERINGSFORM

Der bliver spillet 'Americano', hvilket er en turneringsform, hvor alle spiller med og i mod alle. Til hver kamp spilles et aftalt antal bolde, hvorefter det antal point man opnår i kampen med sin makker, personligt tages med videre. Slutteligt kåres vinderen, der har opnået flest point.

## DELTAGELSE

Det er en forudsætning, at man er medlem af Kolding PI, for at deltage. Er man ikke allerede medlem kan man melde sig ind for 30 kr. pr. måned. Der er ingen egenbetaling.

## FORPLEJNING

Under arrangementet indgår ingen forplejning. Det er endvidere ikke muligt at købe forplejning på stedet.

## PRÆMIER

Der er præmier til turneringens 3 bedste spillere.

## SAMARBEJDSPARTNERE

Fynske Bank er sponsor for eventet og vil fra kl. 13.50-14.00 fortælle lidt om dem selv.







# HVAD ER PADEL FOR EN STØRRELSE?

AF Morten Green, Kolding PI / arrangør

Padel er en sport, som er blevet yderst populær i Danmark gennem de senere år. Padel har sin oprindelse i Mexico, hvor Enrique Corcuerra opfandt padelbanen, som vi kender den i dag med høje spilbare vægge for hver ende af banen. Formålet dengang var at undgå de mange frustrerende afbrydelser, som opleves i traditionelt tennis.

Padel spilles på en 10 X 20 meter bane og spilles med et padelbat, som er hårdere end en traditionel tennisketcher, og derfor gør det sværere at slå "vinderslag". Bolden er marginalt

mindre end en tennisbold, og har mindre tryk. Spillet startes ved en underhåndsserv, og har modsat tennis, spilbare vægge i enderne og i siderne. Padel har samme pointsystem som tennis, hvor 6 vundne partier giver et sæt, og der spilles bedst af 3 sæt.

Den første bane i Danmark kom på Gasværksgrunden i Fredericia i 2007, og i 2017 var der 20 baner i Danmark. Siden 2017 er sporten blevet ekstremt populær i Danmark og i juni 2022 var der registreret 766 baner i Danmark.









# VÆSKEINDTAG OG LANGE TRÆNINGSPAS

AF Kenneth Marloth Henze, Idrætskonsulent ved Politiskolen

Pas på med at drikke for meget rent vand/ vand hvor der ikke er tilsat sukker og salte i forbindelse med meget lange træningspas eller konkurrencer (eksempelvis Marathon på omkring fire timers varighed). Du risikerer ved stort svedtab, der opvejes af overdrevent indtag af vand, hvor der ikke er tilsat sukker og salte, at kombinationen udløser uhensigtsmæssige forskydninger i din væske- og elektrolytbalance. Kroppens indhold af natrium/salt falder, når du sveder. Når svedtabet kombineres med et stort indtag af rent vand, fortyndes kroppens saltbalance yderligere. Denne kombination af svedtab og overdrevent indtagelse af vand kan i yderste konsekvens medføre krampes, bevidstløshed samt væskeophobning i hjerne og lunger. Derfor skal du hele tiden sørge for, at den væske, som du indtager ved langvarig træning med stort svedtab, er blandet med lidt salt og evt. noget sukker (1-2 g salt/liter og maksimum 60g sukker/liter). Jo mere sukker, du hælder i væsken, desto længere tid tager det før, sukkeret kan komme i blodbanen. Når væsken er kommet i blodbanen, er den med til at rehydrere dig. Så pas på med for meget sukker, hvis du sveder meget! Heldigvis tilpasser kroppen sig til den træning, vi udsætter den for. Når vi træner i varme omgivelser, vil svedmængden således stige samtidig med, at elektrolyt/saltmængden i sveden falder. Det betyder, at vi kan træne os til at kunne præstere bedre i langvarige og varme træningspas.

Den optimale væskemængde og blandingsforhold varierer således alt afhængig af forhold som træningsvarighed, -intensitet samt temperatur, lokalitet og påklædning mm. De overordnede anbefalinger er dog, at indtagelsen bør være på ca. 150-200 ml. væske hvert 15-20 minut, svarende til ca. 600-800 ml per time.

- Kroppen skal tilføres nok væske, så væskebalancen kan opretholdes.
- Der skal indtages væske før, under og efter et hårdt arbejde.
- Kroppen kan tilføres små mængder af salte for at binde væske i kroppen og opretholde den kemiske balance.
- Ved langvarig fysisk aktivitet er det præstationsfremmende at tilføre kroppen væske tilsat sukker (kulhydrat) under aktiviteten.

## ER DU INTERESSERET I AT VIDE MERE OM VÆSKEINDTAG OG TRÆNING:

### Yeargin m.fl.:

Heat acclimatization and hydration status of American football players during initial summer workouts. In: J Strength Cond. Res. August;20(3):463-70.

### McArdle & Katch & Katch:

Exercise Physiology. Kapitel 25.



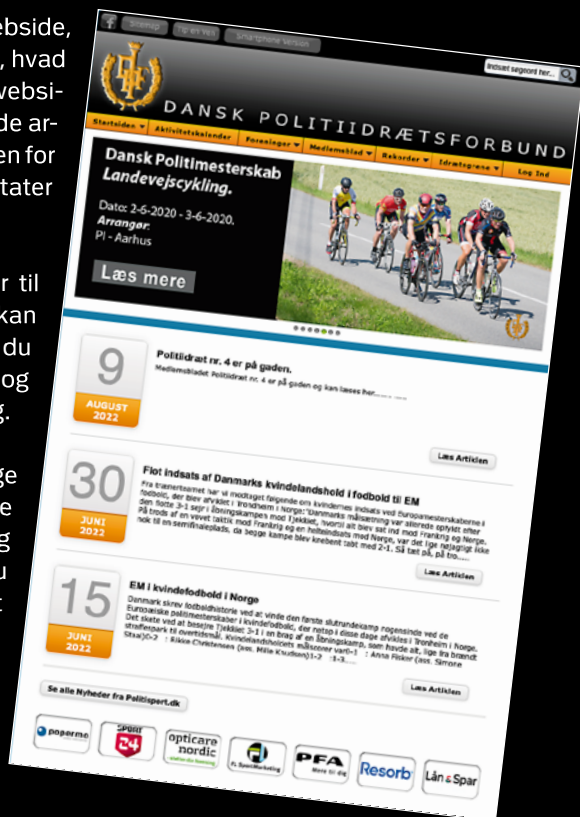
# HOLD DIG ORIENTERET OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På websiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på websiden, hvor du kan finde invitationerne, og se hvor og hvornår, og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at tage din lokale politiidrætsforening, i dette tilfælde Billund Politiidrætsforening med på råd ved en tilmelding. Du kan også henvende dig til Robert Hansen, som er Sydøstjyllands Politis repræsentant og hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund.

Du finder websiden på [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)





Udgiver: Dansk Politidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2294 9182 • 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

