

Arrangør: Fyns PI  
Dansk Politidrætsforbund



# Danske politimesterskaber i **maraton**

2. oktober 2016



# Velkommen

---

Så blev det igen Fyns tur til at afholde det danske politimesterskab i maraton og traditionen tro bliver det en del af H.C.A. Marathon, som i år også er værter for de officielle danske mesterskaber i maraton inden for Dansk Atletikforbund.

Løbeskoene skal spændes, nervøsiteten skal slippes løs og omdannes til adrenalin, og skuddet vi alle sammen venter på skal lyde og sende 1000-vis af ben ud på den 42 km. lange løbetur, som venter forude.

Turen går som sædvanlig rundt i Odense, hvor I skal løbe næsten 2 helt ens omgange inden I efter ca. 42 km. rammer Odense Atletikstadion, og hvor belønningen kommer efter mange måneders træning og det hele forhåbentlig går op i en højere enhed.

Hvis vi kigger lidt tilbage, så har Fyn ikke afholdt siden 2013, hvilket var et rigtig godt år for Fyns Politi Idrætsforening, da vi tog 1. pladsen for mænd og kvinder.

Vi håber i år, at alle idrætsforeningerne stiller med stærkeste mænd og kvinder, så konkurrencen vil blive endnu skarpere og flere vil sætte personlige rekorder på denne fantastiske distance.

Maraton-løbet udfordrer ikke bare fysisk, men også psykisk. Man kan møde op til start og stå knivskrap, have mange hundrede kilometer i benene, men selv om benene føles fantastiske, så kan der være en masse andre faktorer, der kan have indvirkning på indsatsen under løbet.

*Kristian Dyrehauge*



*Torben Klose*



De positive tanker skal ligge i baghovedet hele vejen, og skal være overskyggende for de negative. Der er mange måder på, bl.a. fra tilskuerne, et lille stykke frugt, når man er mest presset, men også fra sine medløbere. Derfor opordrer vi til at, man skal huske sine medløbere under turen, giv et klap, et smil eller et venligt tilråb, alt som kan hjælpe hinanden til et bedre løb.

For det er løbet vi fejrer ved at sætte os op til et maraton – det skal være en oplevelse. Så husk at nyde turen, konkurrencen og hinanden, så kan det kun blive en god tur for alle.

Efter løbet mødes vi alle til opfyldning af depoterne (fælles spisning), præmieoverrækkelse og hyggeligt samvær.

Vi ønsker alle et godt løb og glæder os til at se jer.

På Fyns Politi Idrætsforenings vegne

Kristian Dyrehauge og Torben Klose

# Program til HCA Maraton

---

## **FREDAG 30. SEPTEMBER 2016**

Kl. 14.00 - 18.00 Sportsmesse, eftertilmelding og afhentning af startnummer

## **LØRDAG 1. OKTOBER 2016**

Kl. 10.00 - 18.00 Sportsmesse, eftertilmelding og afhentning af startnummer

Kl. 15.30 - 18.00 Pastaparty med livemusik foran Idrætshallen - "Cuttin` Grass"

## **SØNDAG 2. OKTOBER 2016**

Kl. 07.30 - 16.00 Sportsmesse

Kl. 07.30 - 13.30 Afhentning af startnummer

## **START**

Kl. 10.00 Marathon, DM Marathon, FirmaStafetten og ½ Marathon Mænd  
// Rådmand Jane Jegind

## **Første forventede løber i mål**

Kl. ca. 12.11 Marathon (mænd)

Kl. ca. 12.31 Marathon (kvinder)

## **PRÆMIEOVERRÆKKELSE**

Kl. 13.00 Marathon (Mænd)

Kl. 13.10 DM Seniorer (Mænd)

Kl. 13.30 Marathon (Kvinder)

## **PRÆMIEOVERRÆKKELSE DANSKE POLITIMESTERSKABER I MARATON**

Kl. 15.00 i Odense Idrætshal i et lokale på 1. sal. Der vil være skilt i forhallen og på døren. Der er spisning og drikke, såfremt det er bestilt.

# Information

---

## APP

Du kan hente løbets app ved at søge på:

App Store: "HC Andersen Marathon". Google play: "HCAmarathon"

## BAGAGEPOSER

Du kan aflevere den udleverede bagagepose på løbsdagen fra kl. 8.00 i Odense Idrætshal ved bagageopbevaringen i hal 2. Lad ikke bagageposer ligge andre steder uden opsyn. Husk at mærke bagageposen med dit startnummer.

## DEPOTER

Der er depot ved hver 5.km.

Dvs. ved 5 - 10 - 15 - 20 osv. er der depoter.

**Opstillingen i depotet er** Egen forplejning  
Energidrik i farvede krus  
Kildevand i hvide krus  
Frukt, fra km 15  
Baljer med vand til de medbragte svampe

**Desuden er der væskedepoter ved km 2,5 - 7,5 - 12,5 - 17,5 osv.**

**hvor der udleveres** Energidrik i farvede krus  
Kildevand i hvide krus

## EGEN FORPLEJNING

Afleveres i Odense Idrætshal lørdag kl. 14.00-18.00 samt søndag kl. 7.30-8.30 i hal 2 i de opstillede kasser. Forplejningen bliver derefter bragt ud til depoterne på ruten og vil stå på de første borde i alle depoter. Egen forplejning er mulig både for Marathon og ½ Marathon deltagerne.

## ENERGIDRIK

Energidrikken er et speciellprodukt, der er blandet på Bryggeriet Vestfyen og indeholder: sukker, druesukker, natriumchlorid, tri-natriumcitrat, citronsyre, cloud og fersken flavour samt konserveringsmidler (E202 og E211). Til gratis fortræning i august og september kan du prøvesmage energidrikken hver søndag.

## MASSAGE

Fysioterapeuter står klar til at løsne de brugte muskler op kort efter måldepotet i hal 2.

---

## MAX-TID

Ruten er trafikfri fra kl. 9:00 - 16:00 på løbsdagen.

## MÅL

Umiddelbart efter passage af mål vil du få udleveret din velfortjente medalje og kvinderne ligeledes en rose. Herefter er der aftagning af den lånte chip. Når dette er sket, bedes målområdet forlades for at gå til måldepotet.

## MÅLDEPOT

Her vil du blive tilbudt: kildevand, energidrik, banan, æble, müslibar, Danone yoghurt samt øl fra Bryggeriet Vestfyen.

## NUMMERUDLEVERING

Startnumre tilsendes ikke, men kan afhentes på sportsmessen i Odense Idrætshal.

*Arkivfoto Fyns PI-løbere*



---

## **NYHEDER**

På løbsdagen kan du finde de seneste nyheder her på sitet samt på facebook.

## **OMKLÆDNING/BAD**

Kan foretages i Odense Idrætshal.

## **PASTAPARTY, FOREDRAG OG LIVE-MUSIK**

Om lørdagen kl. 15.30 - 18.00 afholdes pastaparty, hvor der bliver serveret pasta, en øl eller vand fra Bryggeriet Vestfyn samt en dessert fra Danone. I kuverten med dit startnummer ligger spisebilletter, som giver dig gratis adgang til pastaparty. Pastaparty foregår i teltet foran Odense Idrætspark. Her vil også være live-musik fra kl. 15.30 - 18.00. Derudover har du mulighed for at komme til foredrag lørdag eftermiddag.

## **SAMARITTER**

Der vil være samaritter fra Førstehjælp Fyn tilstede fire steder på ruten samt i målområdet. I målområdet er der også to læger til stede.

## **STARTOMRÅDE**

I startområdet er der opsat skilte med forventede sluttid. For at give alle den bedste oplevelse bedes du stille dig ud for den sluttid, som du forventer at løbe på.

## **SVAMPE**

I deltagerkuverten finder du en svamp, som du kan medbringe på ruten. Der er opstillet vandbaljer ved alle depoter, hvor svampen kan gøres våde. Efter løbet bedes du venligst smide svampen i de affaldsspandene.

## **TIDTAGNING**

Tidtagning foretages med chip på startnummeret. Uden startnummer ingen tidtagning! Bliv på den afmærkede rute, da der er udlagt måtte til måling af mellemtider undervejs.

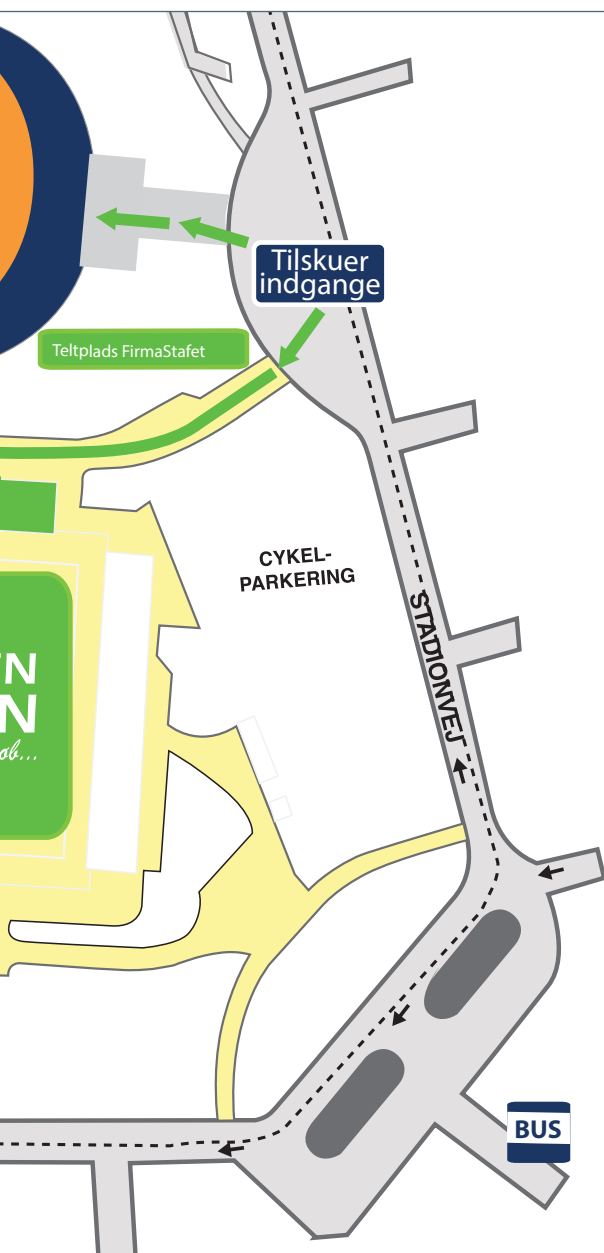
OBS! Manglende mellemtider medfører diskvalifikation.

## **TOILETTER**

Efter hvert depot er der toiletter. Ved start/mål er der ligeledes toiletter i Odense Idrætshal.

# Oversigtskort





## Odense Idrætspark

HAL 1  
Nummerudlevering  
Sportsmesse

HAL 2  
Bagage  
Massage  
Egenforplejning

SPRINGHAL  
Søndag kl. 9-14:00  
aktiviteter for børn/unge

MØDESTED  
Pastapartytelt

SHUTTLEBUS  
Se skilt ved Info i forhallen

MAD  
Foran Odense Idrætspark kan  
du købe mad og drikkevarer  
på løbsdagen

Ret til ændringer forbeholdes

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





## START

←	Ved Odense Idrætspark	til venstre ad
→	Stadionvej	til højre ad
←	Rugårdsvej	til venstre ad
←	Åløkke Allé	til venstre ad
→	Næsbyvej	til højre ad
↑	Næsbyhovedvej	ad
←	Kanalvej	til venstre ad
←	Gammelsø	til venstre ad
←	Toldbodgade	til venstre ad
→	Havnegade	til højre ad
←	Helsingborggade	til venstre ad
→	Tolderlundsvej	til højre ad
←	Victoriagade	til venstre ad
→	Windelsvej	til højre ad
→	Sprogøvej	til højre ad
←	Skibhusvej	til venstre ad
←	Thomas B. Thriges Gade	til venstre ad
→	Hans Mules Gade	til højre ad
↑	Overgade	til lige over til
→	Vestergade	til højre ad
←	Slotsgade	til venstre ad
←	Jernbanegade	til venstre ad
←	Vindegade	til venstre ad

- ← Pantheonsgade til venstre ad
- Vestergade til højre ad
- Mageløs til højre ad
- Holsedore til højre ad
- ← Filosoften til venstre gennem
- Munke Mose til højre til
- ← Sadolinsgade til venstre ad
- Lahns-gade til højre ad
- Læssøegade til højre ad
- på anden omgang løbes til
- Ringvejen til højre ad Sadolinsgade
- ↑ - på ½ Marathon Mænd og første omgang af Marathon løbes ad
- Hannerupgårdsvej til højre ad
- ← Sadolinsgade til venstre ad
- ← Kastanievej til venstre
- Sdr. Boulevard til højre ad
- J.B. Windsløvs Vej til højre ad
- ← Heden til venstre ad
- ← Grønløkkevej til venstre ad
- Middelfartve til højre ad
- Christmas Møllersvej til højre ad
- Højstrupvej til højre ad
- Møllemarksvej til **Mål på Atletikstadion**
- vendepunkt for Maraton er i rundkørslen på Højstrupvej.

# Løbsinformation

---

## DETTE FÅR DU

- En lækker funktionel T-shirt fra Newline
- Unik eventyrlig Marathon medalje
- Stort måld Depot med bla. øl fra Bryggeriet Vestfyen og yoghurt fra Danone og meget mere
- Massage efter løbet
- Sportsmesse
- Fartholdere
- Musik på ruten
- Afspærret trafikfri rute i 6 timer i Odense
- Forplejning hver 2,5. km
- Svamp og bagagepose
- Gratis pastaparty lørdag med livemusik samt foredrag
- Startnummer med chip samt navn ved tidlig tilmelding
- Toiletter, bad og omklædning ved start/mål
- Bagageopbevaring i Odense Idrætspark ved start/mål
- Samaritter
- App, online diplom samt livestreaming - livetracking
- Mulighed for at overføre dit startnummer til efterfølgende år
- Præmier til nr. 1 - 5 M/K

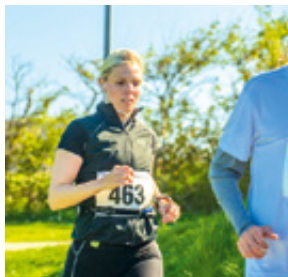
## BEMÆRK

- Overførsel af startnummer til efterfølgende år skal ske senest syv dage før løbsdagen.
- De sidste informationer sendes ud på mail to uger inden løbet.
- Du kan gratis ændre distance frem til online tilmeldingen lukker. Herefter koster det kr. 50 på sportsmessen.
- Mulighed for at bytte din løbetrøje efter løbet, så længe lager haves.
- Diplom udskrives under dit navn på resultatlisten.

Arkivfoto Paw Hickman



Arkivfoto Sabrina Mose Larsen



Arkivfoto Paw Hickman og



Kristian Dyrehauge

---

## FARTHOLDERE

Tidsintervaller ved Marathon	• 4:16 pr. km	sluttid 3:00
	• 4:37 pr. km	sluttid 3:15
	• 5:00 pr. km	sluttid 3:30
	• 5:20 pr. km	sluttid 3:45
	• 5:41 pr. km	sluttid 4:00
	• 6:03 pr. km	sluttid 4:15
	• 6:24 pr. km	sluttid 4:30

TomTom fartholderne vil have balloner markeret med Marathon-sluttider.

## STARTGEBYR MARATHON

- Kr. 550 inden 31. juli 2016
- Kr. 600 1. - 31. august kl. 23:59
- Kr. 650 1. september kl. 23:59 - 29. september kl. 17:00
- Kr. 675 30. september - 1. oktober (Eftertilmelding på sportsmessen)

## AFHENTNING AF STARTNUMMER OG T-SHIRT SAMT EFTERTILMELDING I ODENSE IDRÆTSPARK

- 30. september 2016 kl. 14:00 - 18:00
- 1. oktober 2016 kl. 10:00 - 18:00
- 2. oktober 2016 kl. 07:30 - 09:30 (NB: Eftertilmelding er ikke muligt)



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, stuen, fag 29 • 1567 Kbh V  
Tlf. 3521 9271 • Mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

---