

Arrangør: PI-Odense



De Danske Politimesterskaber i **maraton**

Søndag den 22. september 2013

Dansk Politiidrætsforbund



Forord fra OPI

Det er med stor glæde OPI kan byde velkommen til Danske Politimesterskaber i Maratonløb, ved HCA maraton i Odense.

I en årrække har der været tradition for, at Københavns PI og OPI på skift arrangerer maraton hvert andet år.

De, der deltog i 2011 i Odense, husker det med garanti, for sjældent har det regnet så meget, som det gjorde den dag i september.

Vi håber på vejret er med os i 2013. Ruten er forholdsvis flad og hurtig, og der plejer at være godt med publikum flere steder på ruten.

Maratonløbet er den ultimative løbeudfordring, uanset om man er motionist eller elitesportsudøver – mange har høstet store personlige sejre på en maraton rute.

Politiidrætten er under stort pres i disse år. Foringelser i forhold til tjenestefri, brug af tjeneste køretøjer, effektiviseringer osv. har vanskeliggjort at drive og dyrke politiidrætten. Forskning har i en årrække vist, at idræt i arbejdstid og tilknytning til arbejdspladsen, er et aktiv for arbejdsgiveren, men udviklingen indenfor politiet går for tiden i modsat retning.



Arkivfoto af DPM i halvmaraton 2012

Her i OPI vil vi fortsat arbejde og kæmpe for, at alle politiansatte har mulighed for at dyrke politiidræt, og til div. idrætsstævner kan møde kollegaer fra nær og fjern.

Vi glæder os til at se dig til løbet og på Odense PG efter løbet.

Sportslige hilsner

*Thomas Christiansen
Formand OPI*

Forord

fra Motion og Atletikudvalg i OPI

De fleste løbere ser maratonløbet som en ultimativ udfordring, og mange løbere har gået med tanken om at løbe et maraton i flere år, inden de kaster sig ud i denne specielle distance. Det er typisk startet med, at man har løbet 5 og 10 km. Når man så har fundet ud af, at det går fint, så prøver man ½ maraton, for det er jo lige til højre benet, når man nu har løbet i flere år. Efter man har gennemført sin første ½ maraton, er man som regel helt flad og synes, at det var godt nok en lang tur, men der går ikke længe før tankerne svirrer i hovedet, "maraton" er det noget, jeg kan klare.

Man starter med at høre nogle af ens løbevenner, om de har prøvet maraton, og hvordan det føles. Alle har hørt om "muren". Hvad er det for noget? Hvordan ser den ud, og hvordan kommer jeg over den? Der går som

regel lang tid med at tale om maratonløbet, inden man selv beslutter sig for at løbe et maraton. Alle, der løber ved, at træning er vigtig, og især til maratonløbet er det vigtig med den rigtige mængde træning. Endelig kommer dagen, hvor man bliver kaster for løverne, og man står på startlinjen til sit første maratonløb. Man er nervøs, pulsen hopper og danser, benene føles tunge, og maven gør vrøvl.





Det meste af ubehagelighederne er nerver, intet andet. Startskuddet går, og man løber af sted, formentlig for hurtigt, for man har jo friske ben. De fleste kommer ud forbi $\frac{1}{2}$ maraton, inden de begynder at mærke løbet for alvor. Og inden man når 35 km, så har man næsten med garanti stødt på "muren", men for de flestes vedkommende, opdager de, at "muren"

forsvinder igen, og man kan løbe godt på de sidste km. Og inden man ser sig om, så er det hele overstået. Man er blevet meget klogere på løb, sig selv og har mødt "muren" og forhåbentlig fundet ud, at den ikke var så slem endda. Nogle glæder sig allerede på nuværende tidspunkt til at skulle løbe sit andet maraton løb, og sådan bliver det ved.

En god ven sagde en gang til mig, inden mit 2. maraton løb: "Det gælder om, at komme så hurtig og frisk ud til 30 km, for maratonløbet starter først efter 30 km." Og jeg må give ham ret. Med den rette træning og det rette tempo, så kommer man ud til 30 og måske endda lidt længere, inden man mærker, at det for alvor bliver hårdt.

Jeg ønsker alle nye og erfarne løbere et godt løb til HCA maraton 2013.

*Torben Klose
Formand
Motion og Atletikudvalg, OPI*

Rutebeskrivelse

Ruten skal gennemløbes to gange!

Ruten vil være trafikfri i 6 timer og forløber gennem Odenses gader som et rigtig Citymaraton.

Ruten er opmålt efter IAAF og A.I.M.S.'s regler.

Beskrivelse:

21,097 km rundstrækning

En hurtig flad rute, der er velegnet som debutløb.

Forskellen mellem højeste og laveste punkt på ruten er 21 meter!

Start:	Ved Odense Idrætspark	- til venstre ad
	Stadionvej	- til højre ad
	Ruggårdsvej	- 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 venstre ad
	Skibhusvej	- her er der en sløjfe på 175 meter
	der vendes og løbes	- til venstre ad
	Thomas B. Thriges Gade	- til højre ad
	Vestergade	- til højre ad

Kongensgade	- 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
Klaregade	- til højre ad
Filosoffen	- til venstre gennem
Munke Mose	- til højre til
Sadolinsgade	- til venstre ad
Lahnsgade	- til højre ad
Læssøegade	- til højre ad

*- på anden omgang løbes til
Ringvejen - til højre ad Sadolinsgade
- på ½ maraton og første omgang 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
Middelfartvej	- 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

Praktiske oplysninger

Mødested: Odense Idrætshal, Højstrupvej 5, 5200 Odense V.

Start/mål: Odense Idrætshal, Højstrupvej 5, 5200 Odense V.

Tilmelding: Online via nettet på www.hcamarathon.dk.
Der **skal** ifb. med tilmeldingen skrives "**Danske politimesterskaber**" i feltet "Firma".

Der skal endvidere sendes en samlet mail for politikredsentilkl002@politi.dk, med oplysninger om, hvem der har tilmeldt sig og klasse, samt ønske om, at del tage i afslutningen på Odense Politigård. Senest tilmelding og mail vedr. DPM i maraton er den 1. sept. 2013.

Ruten: Afspærret rute gennem Odense's gader.
Ruten skal gennemløbes to gange.

Klasseinddeling:

Klasse 1: Åben for alle og afvikles som Det danske Politimesterskab

Klasse 2: Åben for alle deltagere som i 2013 fylder 35 år

Klasse 3: Åben for alle deltagere som i 2013 fylder 45 år

Klasse 4: Åben for alle deltagere som i 2013 fylder 55 år

Dame Klasse.

Alle, uanset aldersklasse, deltager **også** i De danske Politimesterskaber. (Eks.: vinder af klasse 2, kan samtidig blive nr. 2 i Det danske Politimesterskab).

Start nr. : Start nr. kan hentes på sportsmessen i Odense Idrætshal indtil lørdag den 21. september 2013 kl. 1700, derefter kan start nr. afhentes på OPI's stævnekontor i Odense Idrætshal i tidsrummet ml. kl. 0830 – 0930 på løbsdagen. Alle skal hente "klasse bånd" på OPI's stævnekontor inden løbet. Det farvede "klasse bånd" skal bæres synligt på venstre skulder.

Stævnekontor: Odense Politi's idrætsforening opretter i Odense Idrætshalen "stand" i forbindelse med udleveringen af startnr. og "klassebånd".

Afslutning: Kantinen Odense Politigård,
Hans Mules Gade 1-3,
5000 Odense C.,
pris kr. 150,- for buffet med en sodavand eller øl til.

Betaling: Man skal selv betale for løbet ifb. med tilmeldingen og betaling vedr. afslutning skal indbetales på konto i Lån & Spar reg.nr. 0400 kontonr. 4012475530 senest den 1. september 2013.

Stævne- og appeljury: Repræsentanter fra DPIF's specialudvalg og medlemmer af Odense Politi's Idrætsforening

Stævneledelse: Torben Klose og Thomas Christiansen

Se mere på www.hcamaraton.dk

H.C. ANDERSEN MARATHON - RUTEKORT



-  Vand
-  Æbler
-  Bananer fra 15 km.
-  Øl fra Bryggeriet Vestfyen
-  Vitalis bar
-  Energidrik
-  Samaritter
-  Danone yoghurt
-  Toiletter
-  Musik på ruten
-  Egen forplejning

Ruteforløbet giver gode muligheder for at se deltagerne mange gange på ruten.

Særlig publikumsvenlige steder er:
 Skibhusvej
 Vestergade
 - og hele centrum
 Sadolingsgade
 Kastanievej
 Mølmarksvej
 Atletikstadion