

Dansk Politiidrætsforbund
Arrangør: København PI



De Danske Politimesterskaber i

Maraton

Søndag den 24. maj 2015





VELKOMMEN

Kære idrætsfolk

Så skal vi ud på en løbedistance, der kræver sin kvinde/mand. Med sikkerhed kan vi sige, at der forud for gennemførelsen af et maratonløb, skal ligge et stort forarbejde i træningen, også "bare" for at gennemføre.

For andet år i træk ligger arrangementet i hænderne hos Motionsafdelingen i Politiets Idrætsforening, København. Arrangementet afvikles i Københavns gader søndag d. 24. maj 2015.

Dansk Politiidrætsforbund anmodede PI-København om at afholde mesterskabet igen, pga. at det datomæssigt, lå godt for vore mange eliteløbere rundt om i politikredsene i forhold til øvrige løb og udtagelsesstævner mv.

Det gør PI-København med glæde og med ro i sindet, når arrangementet på

planlægningsstadiet ligger i hænderne på Motionsafdelingen. Her har PI-Kbh nogle særdeles velfungerende kompetencer siddende og trække i trådene.

Løbet gennemføres som en del af Copenhagen Marathon, så hvis man ikke skal deltage i løbet, er der alligevel god grund til at stille sig op på ruten og hjælpe løberne på vej. Der er stor sikkerhed for at underholdningen vil være i top i de københavnske gader. Man kan sige, at mange kommer hele følelsesregisteret igennem nok især på de sidste meter.

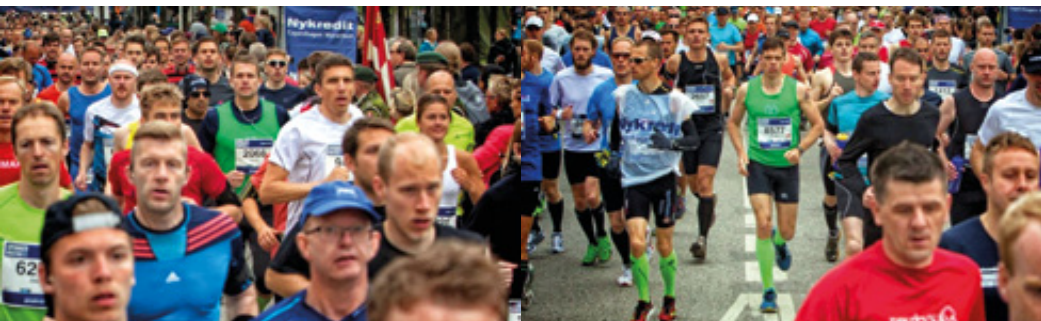
Vi håber, at rigtig mange både løbere og tilskuere sætter hinanden stævne søndag d. 24. maj 2015.

Held og lykke til alle

Gunnar Nørager
formand

RUTEN





De Danske Politimesterskaber i Maraton

Søndag den 24. maj 2015

Løbet afholdes som en del af Copenhagen Marathon.

Det er med stor fornøjelse af Motionsafdelingen i PI-København kan byde velkommen til De Danske politimesterskaber i Marathon for anden år i træk. 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 forgangne måneder. Vi håber også, at deltagerne ved DPM vil komme til afslutningen i kantine på Station City, hvor vi får mulighed for socialt samvær og måske studere gakkede gangarter.

Ruten

Ruten til Nykredit Copenhagen Marathon 2015 er en rundstrækning fra Islands Brygge til Indre By, Østerbro, Nørrebro og Vesterbro tilbage til udgangspunktet på Islands Brygge.

Ruten kommer dermed igennem det meste af Indre København, og som løber vil man på den måde komme til at opleve de forskellige særpræg og stemninger, der kendetegner hver enkelt bydel. Starten går

hen over Københavns Havn via den ikoniske Langebro hvor løberne kan nyde silhuetten af havnens nye arkitektoniske værker og byens historiske tårne.

Efter denne imponerende start går turen videre ind i den historiske indre by med dens charmerende gader og monumentale bygninger, over det grønne Østerbro, det multikulturelle Nørrebro og det ultrahippe Vesterbro og tilbage via Langebro til op-løbsstrækningen på Islands Brygge. »

Rutens Centrale features

- Ruten er en rundstrækning med start og mål på Islands Brygge.
- 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 2015-ruten (side 4) og deltager info på www.copenhagenmarathon.dk.

Start/mål

Start på Islands Brygge, lige syd for Langebro.

Mål på Islands Brygge, lige syd for Langebro.

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.

Klasseinddeling

Klasse 1: Åben for alle og afvikles som Mesterskab.

Klasse 2: Åben for alle deltagere, som i 2014 fylder 35 år og op til 44 år.

Klasse 3: Åben for alle deltagere, som i 2014 fylder 45 år og op til 54 år.

Klasse 4: Åben for alle deltagere, som i 2014 fylder 55 år og ældre.

Dameklasse.

Tidtagning

Tidtagningen varetages af Ultimate Sport Timing og foregår med integreret engangschip i startnummeret. Efter løbet kan startnummeret smides væk.

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.

Væskedepoter

Der er 10 væskedepoter på ruten. Depotterne er placeret i enten højre eller venstre side af vejen. Skilte på ruten angiver når løberne nærmer sig et væskedepot, og ligeledes om væskedepotet er placeret i højre eller venstre side af gaden.

Ved hvert depot tilbydes der i følgende rækkefølge:

1. Brusere med koldt vand
2. Privat væske (forbeholdt eliten)
3. Vand (i krus)
4. High5 EnergySource citrus (i krus)
5. Vand (i krus)
6. Frugt (appelsin og banan) – dog kun ved hvert andet depot; første gang ved 7,4 km
7. Toiletter
8. Samaritter + Vaseline

OBS! Undgå at danne kø i starten af væskedepoterne! Væskedepoterne er langstrakte, og der er vand både før og efter High5 energidrik. Hvis der er trængsel i starten, fortsæt da blot til de følgende borde, hvor der vil være mere plads.

PLACERING	GADE	VEJSIDE	FORPLEJNING
4,9 km	Kristianiagade	Højre	Vand, energidrik
7,4 km	Øster Allé	Højre	Vand, energidrik, appelsiner og bananer
11,0 km	Blegdamsvej	Venstre	Vand, energidrik
15,3 km	Niels Juels Gade	Venstre	Vand, energidrik, appelsiner og bananer
19,8 km	Sønder Boulevard	Højre	Vand, energidrik
23,9 km	Christians Brygge	Venstre	Vand, energidrik, appelsiner og bananer
27,8 km	Kristianiagade	Højre	Vand, energidrik
31,9 km	Øster Allé	Højre	Vand, energidrik, appelsiner og bananer
35,5 km	Blegdamsvej	Venstre	Vand, energidrik
39,8 km	Niels Juels Gade	Venstre	Vand, energidrik, appelsiner og bananer

Stævneledelse

Henrik Loose, Jesper Høj Hansen og Mikael Bork fra PI Motionsafd.

Appeljury

Mogens Lauridsen, formand for DPIF.
Morten Spanier Jensen, medlem af atletikudvalget.

Præmier

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

Afslutning

Kantinen Station City, 8. sal ca. kl. 1500 med spisning og præmier.

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.

Nordiske mesterskaber i Marathon på Island

Atletikudvalget benytter løbet som sidste mulighed for at se løberne an med hensyn til, hvem der skal have mulighed for at repræsentere Danmark ved de nordiske politimesterskaber i marathon til august.

Atletikudvalget vil kort tid efter løbsdagen indstille de løbere, udvalget finder kvalificeret til at repræsentere Dansk Politi.



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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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