

Arrangør: Horsens PI
Dansk Politiidrætsforbund



MTB SOMMER CUP

2. afd. i Bjerre Skov

27. august 2020



HEJ ALLE MTBERE

Hjertelig velkommen til Sydøstjyllands politikreds, hvor Horsens PI afholder MTB løb i Horsens – nærmere betegnet på et naturområde, som hedder Bjerre Skov.

Området er kendt som et MTB Mekka for de lokale, der bruger det til gåture, fisketure, orienteringsløb, løb og MBT-løb. Ruten i skoven er lagt i samarbejde med flere foreninger i området, den lokale MTB klub og Skov- og Naturstyrelsen.

EnergiHorsensfonden og Hedensted kommune og Horsens kommune har lagt store beløb, som støtte til projektet og der er mange frivillige, som har brugt tid på at bygge banen op. Nyd løbet og pas på naturen.

Jeg håber, I må få et godt løb med masser af spændende udfordringer på ruten, men også med masser af socialt samvær før og efter cykelturen.

Vel mødt i skoven.

Stig Simonsen, vpi.



Se udgivelsen **ONLINE**



Scan her



HEJ ALLE MTBERE

Håber alle har haft en god sommer og nydt en noget korte MTB sæson end oprindeligt planlagt.

Det skyldes om alle sikkert ved, at Coronaen holdt sit indtog og vi har derfor kun fået afviklet 1 afd. i MTB-sæsonen indtil videre.

Men jeg håber, at I ser frem til og virkelig vil nyde dette MTB løb, som vi her i Horsens PI har arrangeret.

Vi byder derfor et stort VELKOMMEN til MTB Sommer Cup 2. afd. her i den velkendte Bjerre Skov. Her har vi afholdt løb tidligere, fordi det er et naturskønt område ved Bjerre skov i Bjerre tæt på Horsens og de lokale MTB'ere har lavet et fantastisk spor, som vi kan benytte til løbet.

Efter succesen til første afd. i Herning håber Horsens PI på lige så stor opbakning til dette løb. Ruten er denne gang på et helt nyt spor, og det er denne gang rent teknisk ret let, men hård på grund af de mange højdemeter.

Ruten er med singletrack, sving, burms, hop samt andre lækkerier fra skoven og de lokale sporbyggere.

Der skulle være lidt for enhver smag.

Vi glæder os til at se jer.

Held og lykke på ruten.

Morten Eslund

Best. medl.

Horsens Politi Idrætsforening



DPIF OG HORSSENS PI INVITERER TIL

MTB I BJERRE SKOV

MTB løbet foregår i Bjerre skov, hvor start og mål er ved den nordligste P-plads, skilte vil være opsat i området. Adressen er Bjerre skovvej, 7130 Horsens.

Der er samlet start kl. 17.30

LØBET ER INDELT I 6 KLASSE

Klasse 1 21-39 år
Klasse 2 40-49 år
Klasse 3 50-59 år
Klasse 4 60- RIP

Damer

Begynder

Præmier i alle klasser.

Sporet vi skal cykle på er det velkendte Bjerre MTB spor, som mange af rytterne har prøvet før. Denne her gang skal vi ud på et helt nybygget spor, der er lavet i april/maj måned 2020 af det lokale sporbyggerlaug.

Ruten er ca. 5 km. lang og har ca. 330 højdemeter pr. omgang. Ruten byder på teknisk op- og nedkørsler, grusveje, singletrack og drops samt sporstykker med rødder. Alle kan cykle hele ruten, som må betegnes værende meget hård grundet mange højdemeter, men teknisk let.

RUTEN

Slutsporet modsat, Pseudo 3, Alternativet, De 3 gravhøje, Kulissen, Langs marken, Rodeodrive, Palleskoven, Freeriden og Startsporet modsat.

Der skal køres 3 omgange i alle klasser, dog med tidsgrænse på 2. omgang.

Afmærkning af ruten er med rød/hvid Snitzling.

TILMELDING VIA BETALING PÅ

51796471, Horsens politis idrætsforening.
Angiv navn, klasse og evt. forening.

Løbet med spisning kr. 200,-

Grillpølser og sodavand/øl

Husk at angive navn, forening og klasse

Der kan tilmeldes på dagen via mobilpay, dog ikke med spisning, sidste frist for tilmelding med spisning er den 22.08-2020. Pris efter den 22.08-2020 er 200 kr..

Præmieoverrækkelse i skoven ved naturskolen ved spisning.

Mvh
Morten Eslund
HPI



På mountainbike i Bjerge skov



Læs om:

- Mountainbike-ruten i Bjerge Skov
- Hvad en MTB-cyklist skal være opmærksom på i skoven.

Skov- og Naturstyrelsen
TREKANTSOMRÅDET



Velkommen til mountainbikeruten i Bjerge Skov

Syd for Horsens, midt i Bjerre Herred, ligger Bjerge Skov højt hævet over det omkringliggende landskab. Skovens kuperede terræn er et ideelt sted at køre på MTB. På mountainbikeruterne har du mulighed for at kombinere fysisk udfordring med naturoplevelser i den smukke Bjerge Skov.

Skov- og Naturstyrelsen har i samarbejde med lokale mountainbikere, Bjerre Lokaråd og BGI Akademiet anlagt en MTB-rute med forskellige ruteforløb og sværhedsgrad.

Ruterne er markeret med blå og sorte piktogrammer og pletter på træerne.

Ruterne har varierede sværhedsgrader, så der vil være udfordringer til alle MTB-ryttere. Dog kan det stærkt kuperede terræn flere steder gøre ruten ekstra krævende.

Færdsel foregår på eget ansvar og ruterne kan rumme uforudsete forhindringer. Start og mål sker ved den nordligste parkeringsplads på Bjerre Skovvej.

Ruterne skal køres med urets retning for alles sikkerheds skyld.

Mountainbike-ruten i skoven

Blå rute:

Blå rute på 7,3 km kan benyttes af de fleste uden særlige forudsætninger og udstyr. Ruten byder på enkelte strækninger på udfordringer og leder MTB-rytteren gennem 193 højdemeter.

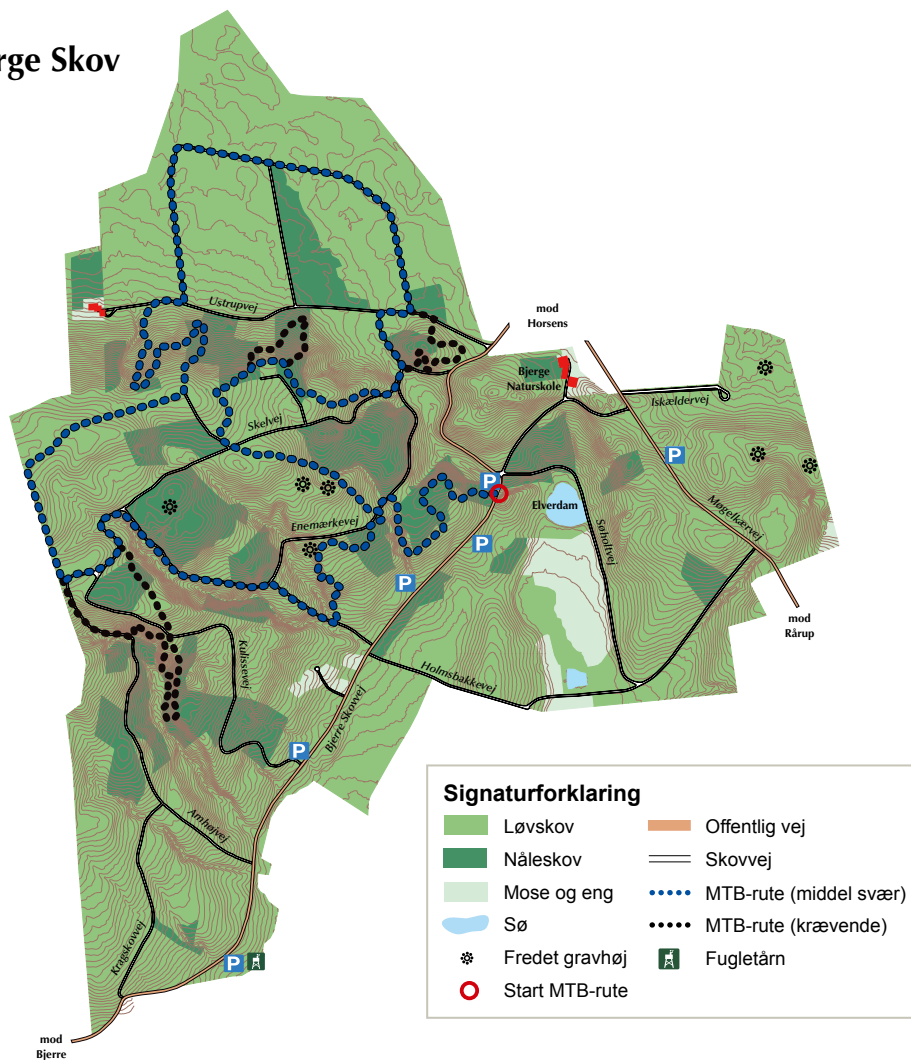
Sort rute:

Tre steder er den blå rute forlænget med sorte sløjfer. Tilsvarende på vinterferien er de sorte sløjfer kun for øvede brugere, der ønsker at prøve kræfter med udfordringer af særlig vanskelig karakter. De sorte sløjfer forlænger den blå rute med 2 km og resulterer i 252 højdemeter i alt. Vær opmærksom på, at de sorte ruteforløb har enkelte farlige nedkørsler.

Køres de to ruter i sammenhæng, vil det kunne tilfredsstille den øvede MTB-rytter hvad angår afveksling og krav til tekniske færdigheder.

Vi håber du vil nyde turen i skoven og passe godt på de andre gæster, naturen og på dig selv.

Bjerge Skov



Cykling i skoven – hvor og hvordan

I skovene må du cykle på alle stier og skovveje. Derimod må du ikke cykle på dyreveksler, i skovbunden, over diger eller på gravhøje. Cykling på disse steder ødelægger nemlig skoven og dens fortidsminder. Så hold dig til den markerede rute.

Reglerne for cykling i skovene er bestemt i naturbeskyttelsesloven.

Ifølge færdselsloven skal hastigheden afpasses efter forholdene med særligt hensyn til andres sikkerhed. Det stiller særlige krav i skoven, hvor udsynet ofte er ringe og underlaget løst og glat. Den almindelige højrevigepligt gælder også ved kørsel i skoven.



Cykelløb

Hvis du ønsker at afholde et stævne eller mountainbike-løb, skal du først søge om tilladelse hos skovdistriktet.

Skov- og Naturstyrelsen forsøger blandt andet at koordinere de forskellige typer arrangementer, så der ikke opstår konflikter, og så der tages hensyn til natur- og kulturværdierne i Bjerge Skov.

Vis hensyn når du cykler i skoven

- Undgå at køre på de markerede vandrestier.
- Kørsel kun på skovveje, brede stier og MTB-ruten.
- Sæt farten ned, når du passerer andre skovgæster og vær sikker på, at de har opdaget dig.
- Kørsel med omtanke.

Det er tilladt at færdes til fods overalt, så du kan pludselig møde nogen, hvor du mindst venter det.

God tur!

Med venlig hilsen

Skov- og Naturstyrelsen, Trekantsområdet
Gøddinggård
Førstballevej 2
7183 Randbøl

Tlf. 75 88 31 99
E-mail: trekantsomraadet@sns.dk
www.skovognatur.dk/lokalt/trekantsomraadet

Mountainbikeruten er anlagt med frivillig arbejdskraft fra lokale mountainbikere, Bjerre Lokalråd og BGI Akademiet. Projektet er støttet økonomisk af Energi Horsens og Skov- og Naturstyrelsens pulje til Bedre Friluftsliv.

Skov- og Naturstyrelsen hører under Miljøministeriet og forvalter naturarealer over hele landet. Driften af arealerne tilgodeser både friluftsliv, produktionshensyn og beskyttelse af natur og kulturværdier. Besøg os på www.skovognatur.dk



PRAKTISK INFO

START OG MÅL

Bjerre Skovvej 4, 8700 Horsens ved den nordligste P-plads. Der vil være opsat skilte i området.

SPISNING OG PRÆMIEOVERRÆKKELSE

I skoven efter løbet. Der vil være grillpølser med brød og sodavand i målområdet.

MTB SOMMER CUP

Løbet er det 2. løb i en række af 3 i politiets MTB Sommer Cup. Alle kan deltage, også civile MTB'ere.

PRÆMIER

Præmier til de første 3 i alle rækker og lodtrækningspræmier.

NUMMERUDLEVERING OG INDSKRIVNING

I målområdet i skoven.

TILMELDING

Via betaling på **51796471** (Horsens politis idrætsforening)
Angiv navn, klasse og evt. forening.

PRIS

Løbet med spisning kr. 200,-.
Der serveres grillpølser og sodavand/øl.

LØBSANSVARLIG

Morten Eslund mobil 29 72 27 01





RESULTATLISTE 1. AFD

I HERNING

NAVN TID PLACERING

KLASSE 1 - 4 OMGANGE

Søren Albertsen, MVJYLL	1.18.28	1
Rasmus Feldballe, MVJYLL	1.19.39	2
Kasper Børjesson, MVJYLL	1.19.45	3
Finn Christensen, Horsens PI	1.29.24	4
Søren Krogh, Herning PI	1.30.33	5
Thomas Storgaard, Herning PI	1.42.35	6
Lasse Klausen, Silkeborg PI	1.44.57	7
Anders Koed Lauritzen, Vejle PI	3 omg/DNF	8
Kristoffer Kristensen,	2 omg/DNF	9
Kasper Rahbech, Silkeborg PI	2 omg/DNF	10
Danny Fly, DMI	DNS	

KLASSE 2 - 4 OMGANGE

Mikael Kriegbaum, Vejle PI	1.27.07	1
Jesper Compier, PI Aarhus	1.27.33	2
Anders Rudolf, Vejle PI	1.28.15	3
Peter Bloksgaard, NJYLL	1.30.29	4
Jesper Jensen, Horsens PI	1.30.30	5
Simon Bach, PI Aarhus	1.31.00	6
Martin Mærsk, PI Aarhus	1.33.39	7

Kim Jørgensen, MVJYLL	1.34.43	8
Jacob Linnet, Vejle PI	1.34.45	9
Lars G. Nielsen, NJYLL	3 omg/DNF	10
Per Todberg, Horsens PI	3 omg/DNF	11
Claus Worsøe, Herning PI	2 omg/DNF	12
Claus Bering, Silkeborg PI	Udgået/uheld	

KLASSE 3 - 3 OMGANGE

Niels Koch, NJYLL	1.01.47	1
Freddy Kristensen, Horsens PI	1.08.00	2
Kenn Sølvkær, Silkeborg PI	1.11.11	3
Morten Gade, MVJYLL	1.14.10	4
Michael Schultze, Herning PI	2 omg/DNF	5
Michael Lindholm, DMI	DNS	

KLASSE 4 - 3 OMGANGE

Poul Johnsen, Silkeborg PI	1.18.30	1
Kurt Petersen, Fyns PI	1.27.25	2

DAMER - 3 OMGANGE

Line Folkmann, PI Aarhus	1.14.46	1
Rikke Worsøe, Herning PI	2 omg/DNF	2



DOPING PÅ DEN GODE MÅDE !!!!!

RØDBEDESÅFT ER SUND DOPING

Ny forskning viser, at rødbedesaft kan forbedre din præstation betydeligt – uanset om du er motionist eller eliteatlet. Gevinsten opnår du allerede få timer efter, at du har drukket den blodrøde drik

Rødbedesaft er det helt nye buzzword blandt løbere, cykelryttere, triatleter og andre, der skal levere en præstation, som er afhængig af deres udholdenhed og iltoptagelse.

Mere og mere forskning viser nemlig, at rødbedesaft forbedrer præstationen mindst lige så meget som det farlige og forbudte dopingpræparat EPO.



SÅ MEGET RØDBEDESÅFT SKAL DU DRIKKE

De fleste nye undersøgelser er foretaget med færdiglavet rødbedesaft, som testpersonerne dagligt indtog en halv liter af. Efter seks dage testede forskerne så effekten.

Det betyder dog ikke, at du nødvendigvis behøver hælde rødbedesaft i dig den ene dag efter den anden. Friske rødbeder kan fx sagtens erstatte juicen. Samtidig er der lavet studier, hvor deltagerne blot fik en halv liter rødbedejuice nogle timer før testen, og det var nok til at forbedre resultaterne betydeligt.

Magien i rødbedesaft skyldes stoffet nitrat. Og har du svært ved at indtage store mængder nitrat i 5 dage i træk kan mindre derfor også gøre det. Intet tyder derimod på, at kosttilskud i form af nitrattabletter har nogen effekt.

10 RÅD DER GØR DIN CYKELTRÆNING EFFEKTIV

GØR DIN CYKELTRÆNING MERE EFFEKTIV MED 10 GODE RÅD - OG KOM HURTIGERE I FORM TIL SOMMERENS CYKELLØB.

CYKLING

Hvad enten du er nybegynder eller har stor erfaring med at træne op til et motionscykelløb, kan du med fordel lade dig inspirere af de 10 gode råd til, hvordan du strukturerer din cykeltræning bedst muligt, som du kan læse i denne artikel.

Træning handler ikke kun om at komme ud og cykle så mange kilometer som muligt, men i høj grad også om planlægning. Det er vigtigt, at formen bygges stille og roligt op over tid, så kroppen også får mulighed for at hvile sig. Ellers siger den lige pludselig stop. Sæsonens første cykelløb nærmer sig, så hvis cyklen har været i vinterdvale, er det på tide at finde den frem igen, for så kan formen sagtens nå at være på plads når de første motionscykelløb starter.

Mange træningsprogrammer er alt for komplicerede og videnskabelige for almindelige motionister, men hvis du har mod på at planlægge din træning en smule, så du både får større udbytte og samtidig bevarer køreglæden, så kan du med fordel følge de 10 gode råd, som du finder herunder:

10 RÅD DER FÅR DIG I CYKLE-FORM

1. Træn uden afbrydelse i starten, og gerne tre til fire ture om ugen. Flere korte ture på 20-25 km giver bedre resultat end én lang tur i weekenden.

2. Vælg aldrig for store gear. Mange har tendens til at vælge et for stort gear og så lade kadencen (pedalomdrejninger pr. minut) og puls indrette sig efter det. Dette vil typisk betyde, at der dannes mælkesyre i benene. Mælkesyre er et affaldsstof, som kroppen skal transportere væk, hvilket der ikke er overskud til, og så siger kroppen til sidst stop, og træningsturen er værdiløs.

Væn dig derfor til at køre med en højere kadence. For motionister skal den gerne ligge omkring 90. Har du et pulsur kan du tillige holde øje med din arbejds puls. I starten bør den være 60-70 % af din maksimumpuls. En tommelfingerregel siger, at du finder din maksimumpuls ved at sige 220 minus din alder.

3. Varier din træning - lad stille rulleture afveksle med mere krævende intervaltræning. Intervallerne kan i starten eksempelvis være på tre til fem minutter med et minuts pause.

Pulsen skal under intervallerne op på 80-90 % af maksimumpulsen, og som sæsonen går, kan du med fordel gøre dine træningsintervaller længere. Husk at bruge mindst 30 minutter på opvarmning, inden intervaltræningen.

4. Træningen skal intensiveres gradvist. En gylden regel kan være at øge træningsmængden og intensiteten med 10 procent om ugen gennem tre uger. Den fjerde uge tager man en slapper - mere fornemt kaldet en restitutionssuge, hvor man går 20% ned i intensitet. I uge fem går det løs igen, og der lægges 10 % på det hidtil maksimale niveau fra uge tre. Altså som en trappe, hvor man går tre trin op, tager et pust, hvorefter man er klar til tre nye trin.

5. Træn aldrig hårde intervaller flere dage i træk, men lad kroppen få mulighed for at hvile sig efter en hård træningsdag. Det kan enten ske med en cykelfri dag eller med stille rulletur.

6. Varier træningsruterne, så du bevarer lysten til at træne. Og cykler du alene, og er vinden kraftig, kan du med fordel også finde en kortere rute, hvor mod-, side- og medvind afløser hinanden med jævne mellemrum.

7. Forsøg mindst et par gange i forårets løb at få samlet en større flok, så man vænner sig til at køre tæt. Hvis du udelukkende cykler alene, er det ikke ufarligt pludseligt at cykle i et felt, hvor der til tider køres tæt.

8. Træn aldrig på tom mave. Træning kræver ekstra kalorier, som man bedst får ved at spise grøntsager, frugt, ris pasta og brød. Husk også noget energidrik i flasken og en chokoladebar eller en banan i lommen på ture over 1 times varighed.

9. Husk altid at strække ud efter en træningstur, da det forebygger ømme muskler og forstrækningsskader. De mest nødvendige områder at strække ud er balder, for- og bagside af lårene, lægge, lænd og hofter.

10. Lyt altid til din krops signaler. Er kroppen træt, hjælper det ikke at træne.



MERE FART PÅ CYKLEN

Drop cykelturene i hyggetempo, og få i stedet noget fart på. Tempotræning er vejen frem, hvis du vil løfte formen og give cykelkammeraterne baghjul. 3 ugers træning er nok til, at du får markante forbedringer.

TEMPOTRÆNING

Tempotræning er en form for intervaltræning og består af kortere eller længere perioder, hvor du cykler med meget høj puls og høj belastning og dermed presser hele din krop til at præstere ekstraordinært meget. For at få ordentligt udbytte af tempotræning bør du træne denne type mindst 2 gange om ugen.

Det vil sige, at træner du 2 gange om ugen, bør du benytte begge dage til tempotræning. Træner du 3 dage om ugen, kan du med fordel køre alle dage som tempotræning. Sørg dog for først at indføre den 3. tempotræning efter 3-4 ugers træning.

HUSK RESTITUTIONEN

Du bør dog aldrig køre mere end 3 dage med tempotræning om ugen, da det er vigtigt at få restitution. Det er først efter træningen, at din krop bygger sig stærkere for at forberede sig til din næste træningstur. Hold derfor altid en hviledag efter en dag med tempotræning. Det kan du gøre ved enten at holde helt fri eller træne med moderat puls og belastning.

Uanset om du træner alene eller i gruppe, kan tempotræning introduceres. Hvis du træner i en gruppe, kræver det dog, at hele gruppen træner tempotræning, hvilket kan være svært at integrere. Gøres det rigtigt, kan tempotræning dog styrke sammenholdet i gruppen og give afveksling i træningen.

HER GAVNER TRÆNINGEN

Hjernen Tempotræningen gør dig mentalt stærkere. De hårde træningspas styrker din evne til at holde fokus og tænke positivt, selv når det gør ondt. Du bliver bedre til at æde dig selv og til at tolerere træthed og udmattelse. Samtidig sikrer tempotræningen variation i træningen og øger dermed træningsglæden og motivationen.

Kredsløbet Tempotræningen lægger maksimalt pres på kredsløbet og sender konditionen i vejret. Træningen øger dine lungers kapacitet, så du kan trække mere luft ned i dem og dermed har mere ilt til de arbejdende muskler. Samtidig vokser dit hjerte, så hvert hjerteslag sender mere ilt fra lungerne og ud til musklerne. Du øger også din blodmængde, så iltforsyningen til musklerne forbedres.

Muskelstyrke Tempotræningen stiller store krav til dine muskler, og træningen giver dig mere power i benene og gør dig i stand til at træde flere watt. Det skyldes, at musklerne vokser som følge af den hårde træning. Samtidig styrkes nerveforbindelserne, så musklerne bliver mere effektive, og deres evne til at opsamle ilt forbedres.

BYT TRIST TRANSPORTTID UD MED EFFEKTIV TRÆNING

De gode intentioner om at få trænet mere er til stede. Men det er koldt og mørkt udenfor, og nu står julearrangementerne tilmed i kø for at afspore dine planer om et liv med mere motion. Men det kan lade sig gøre - selv i december. Se her, hvordan du fletter træning ind i en travl hverdag og løfter dit humør samtidig.

CYKLING

Vi ved det alle sammen. Motion giver os mere overskud i hverdagen, men i en tid med få lyse timer virker motion, som den sidste udvej for rigtig mange. Så hvordan får vi ændret på dette, når vi nu gerne vil, men ikke rigtig følger overskud til det?

BRUG TRANSPORTTIDEN

- SKIFT BIL, TOG ELLER BUS UD MED EFFEKTIV TRÆNING

Den bedste tid at bruge på træning, er den tid du i forvejen bruger, så gør pendling-turen til effektiv træning. Hvis det er muligt at omdanne din transporttid til og fra jobbet til træningstid, så løb eller cykl gerne både ud og hjem. Har du langt til jobbet, så stå af bus eller tog et passende sted, og træn derfra.

Selv korte hverdagsture til og fra arbejde på cykel har effekt – også selv om du cykler i dit hverdagstøj og i moderat tempo for ikke at svede. Men vil du klemme den bedst mulige træning ud af din cykelpendling, skal der selvfølgelig mere til.

Det handler frem for alt om, hvor høj intensitet, du ruller af sted med. Det kan forskellige øvelser hjælpe dig med:

Forlæng ruten

Læg ud med at cykle direkte til og fra arbejde. Det er klogt at starte langsomt, og i forvejen har du sikkert travlt fra morgenstunden. Men prøv at afse lidt ekstra tid og læg bevidst 5 minutters cykling mere på programmet.

Fartleg og bakker

Bestem dig for, at du vil sætte farten op mellem hvert andet sæt træer eller lygtepæle i 10 minutter. Kø en rute med stigninger, og indbyg bakker i legen. Har du kun en enkelt bakke at gøre godt med, kan du evt. tage den et par gange. Bakkerne er super træning for benene - især hvis du holder farten oppe eller ligefrem øger den. Fartleg kan hjælpe dig med at variere en velkendt rute, da du kan finde nye punkter at tage afsæt i.



Variér ruterne

Den hurtigste rute er ikke nødvendigvis den bedste, når du cykler. Tjek for alternative ruter - måske kan en mindre omvej sikre dig en grønnere oplevelse, som samtidig er mindre befærdet og mere trafiksikker og dermed mere egnet til egentlig cykeltræning. Har du flere ruter at vælge imellem, er det også lettere at komme af sted, end hvis du evig og altid træder dig igennem det samme landskab. Med flere og varierede ruter kan du også skrue på distancen og måske indlægge flere eller færre bakker

TRÆNING UDENFOR GIVER OGSÅ ØGET ENERGI

Ny undersøgelse viser, at du både fysisk og psykisk reagerer ekstra positivt og bliver gladere samt får mere energi, når du dyrker motion i det fri frem for indendørs.

På en høj solskinsdag giver det næsten sig selv. Går du ud i det gode vejr og dyrker motion, bliver du gladere og får større fysisk velvære, end hvis du træner indenfor i et fitnesscenter. Men selv når vejret ikke viser sig fra sin bedste side, som f.eks. her om vinteren, får vi mere ud af at træne udendørs end indendørs, viser en undersøgelse fra universitetet i Peninsula, USA, og Det Europæiske Center for Miljø og Sundhed (ECEHH).

Forskerne har sammenlignet en lang række undersøgelser af både det mentale og det fysiske udbytte af træning, som fandt sted henholdsvis indendørs og udendørs, og deres konklusion er klar: Vi får en større følelse af mentalt velvære, når vi træner udenfor i frisk luft, sollys og vind og vejr frem for indendørs.

Udendørstræningen gør os mere positive, giver os mere energi og virker afstressende, lyder meldingen fra forskerne.

Samtidig gør udendørstræningen også, at vi føler os mindre anspændte, mindre forvirrede og mindre vrede, end når vi træner indendørs. Endelig har folk, der træner ude i det fri, en større vilje til at gentage træningen igen og igen og er altså mere vedholdende end dem, der træner indendørs.

Hvad forklaringen er, kommer forskerne ikke med bud på. Men i hvert fald er der god grund til så vidt muligt at skifte træningslokalet ud med åben himmel.



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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