

MTB Vintercup

31. marts 2015
Silkeborg

2014 / 2015

6. afd.



Arrangør: PI-Silkeborg
Dansk Politiidrætsforbund

Velkommen til MTB Vintercup 2015

Nu er tiden inde til 6. afdeling af den traditionsrige MTB Vintercup i Silkeborg.

Vi kan glæde os til et MTB-terræn som ikke fås meget bedre i Danmark. Det er en jævnt kuperet rute på 7,5 kilometer, og det lyder måske tilforladeligt, men mon ikke alle deltagere alligevel vil blive udfordret hvad angår teknisk formåen og ikke mindst fysik. Ruten byder i hvert fald på gode stigninger og en masse hårnålesving i et varieret skovterræn på et ny anlagt MTB-spor.

Ingen MTB Vintercup uden planlægning og hårdt benarbejde. Der skal derfor lyde en stor tak til alle frivillige, der har valgt at hjælpe til med afviklingen af løbet.

På vegne af Midt & Vestjyllands Politi og Silkeborg Politi Idrætsforening byder jeg hermed alle deltagere, ledere og officials samt eventuelle tilskuere velkommen til MTB Vintercup 2015!



Jeg håber, I alle får en god dag både sportsligt og socialt. Velkommen til Silkeborg.

*Med venlig hilsen
Stabschef Claus Henrik Larsen*

Praktiske oplysninger

6. afdeling af MTB Vintercup'en. Tirsdag den 31. marts 2015 kl. 11.00.



MØDESTED / OMKL.

Silkeborg Sportscenter, Århusvej 45, 8600 Silkeborg.

SPISNING / BAD

Samme sted. Der bliver serveret mad og 1. stk. vand.

PARKERING

Der er gode p-forhold ved Silkeborg Sportscenter.

START / MÅL

Nordskoven tæt ved Silkeborg Sportscenter.

Skilte vil være opsat i området fra Århusvej nr. 60. Se på kort.

Samlet start kl. 11.00.

KLASSER

Klasse 1: 21 – 39 år (åben for alle)

Klasse 2: 40 – 49 år

Klasse 3: 50 – 59 år

Klasse 4: 60 -

Dameklasse

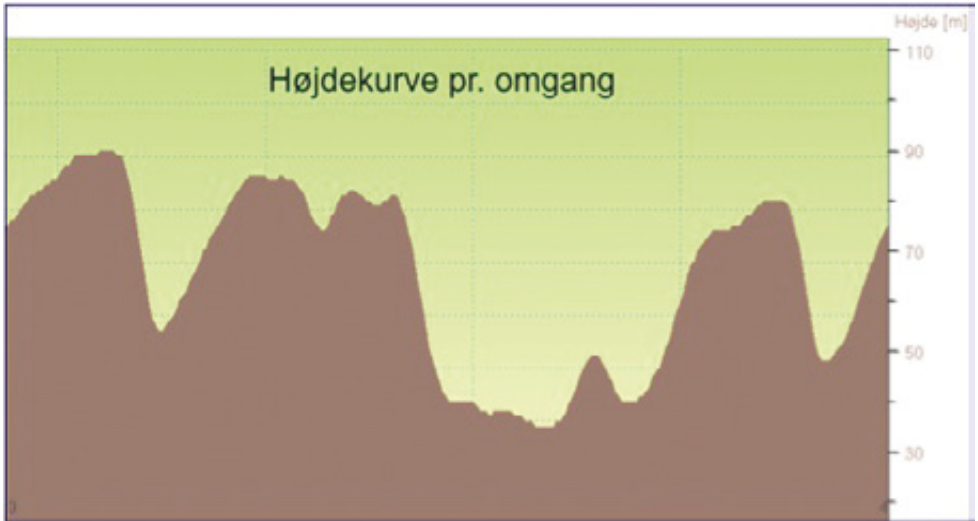
Begynderklasse

RUTE

Ruten er ca. 7,5 km og jævn kuperet. Der er ca. 140 højdemeter pr. omgang.

Ruten er en blanding af bred skovvej (ca. 25 %) og singletrack (ca. 75 %).

Der er tale om dele af et nyanlagt MTB spor, der er anlagt efter alle kunstens regler....



F.eks. med opbyggede sving som her,



Eller bare et fedt spor med flow som her,

eller en stigning med hårnålesving som her.



eller lidt mere udfordrende med nogle sving og drops (med chicken runs/B-spor) som her.





RUTEN KAN KØRES AF ALLE

RUTEN KØRES

Klasse 1: - 4 omgange

Klasse 2: - 4 omgange

Klasse 3: - 4 omgange

Klasse 4: - 3 omgange

Dame : - 3 omgange

Begynder: 2 omgange

Løbet afsluttes og betragtes som fuldført første gang man passerer målstregen, efter vinderen i egen klasse er kommet i mål.

AFMÆRKNING

Pile og rød / hvid snitzling

PRIS

Start kr. 75 kr. Afslutning 100 kr.

PRÆMIER

Vingaver i alle kørte klasser.

BETALING

Spar Nord Bank:

Reg. nr. 9225 Konto nr. 4568533394

Med angivelse af navn, forening og evt. spisning.

TILMELDING

Senest tirsdag den 17. marts 2015 til Kenn Sølvkær Jensen

mail: KSO005@politi.dk

Angiv forening, navn og evt. spisning. Mobil arbejde: 7258 2801

CYKELVASK

Tæt på omklædning ved Silkeborg Sportscenter

FORPLEJNING

I målområdet vil der være frugt, vand, kakao og lidt andet godt til ganen.

INFORMATION

Georg Pape, tlf. 6065 0905 eller Kenn Sølvkær Jensen 7258 2801.

MTB teknik grundlæggende

God teknik op ad bakker

Siddende eller stående? Og hvilket gear? Stigninger kræver overvejelser og teknik på mountainbike.

Hvordan bruger du dig selv og cyklen bedst op ad bakkerne, så det hverken bliver for let eller for hårdt?

VÆLG DET RETTE GEAR

Det rette gear er det, der ikke skal skiftes. Det svære er at time det. Er gearet for tungt, kommer du aldrig helt op, og er det for let, sidder du og pisker rundt med pedalerne og mister for meget fart.

Du kan skifte gear undervejs, men kun på de bagerste tandhjul og når forholdene er rigtige. Det kan f.eks. være dér, hvor stigningen er lidt fladere, og jorden er mere fast.

Ved gearskift er du nødt til at lette trykket i pedalerne, indtil kæden har lagt sig på den nye klinge. Ellers risikerer du, at gear og kæde hopper, springer, låser sig fast eller bare ikke vil skifte.

Et gearskifte bagpå kræver et lettere tråd over ca. 1 meters forløb. At lette trykket over en meter kan i sig selv være en udfordring på en stejl stigning.

Et skifte på de forreste klinger kan let kræve 3 til 4 meter. Derfor er det vigtigt at finde det rette gear fra start.

STÅ ELLER SIDDE OP AD BAKKE?

Du kan vælge mellem at stå op, sidde i sadlen eller skifte lidt på vej op ad en bakke. Valget er individuelt.

Stående:

Fordelen ved at stå op er større bevægelighed, men der er en risiko for at miste grebet på baghjulet. Kraften hentes ved at trække styret op - eller rettere kroppen ned. Energien overføres, når du træder ned/hiver op med pedalerne. Du kan træde et tungere gear, hvis bakken ikke er alt for lang.

Siddende:

Fordelen ved at blive siddende er, at det lettere at træde hele vejen rundt og holde et let, jævnt, økonomisk tråd. For at undgå energi-spild holdes albuerne ind til kroppen, og du trækker i styret bagud mod sadlen.

SVÆRT AT KØRE ØKONOMISK

Du kan vælge et stående tråd med halvtunge gear til en kort, svær stigning - og hvis det lykkes, flyver du op. Er stigningen lang og jævn, kan du vælge at klare den siddende i et jævnt tråd, lettere gear og højere kadence.

Der er ikke nogen facitliste. Du må overveje, hvor stort dit overskud er, hvor langt har du hjem bagefter, og om der kommer perioder, hvor du kan få vejret igen. Er du alene på ruten? Eller vil ham eller hende, der cykler lige foran dig, gå i stå undervejs?

Sving-teknik på mountainbike

Et godt sving ligger i kroppen. Derfor skal du have det ind på ryggraden. Lær 3 gode svingteknikker.

Hvordan kommer du bedst rundt i et sving på mountainbike? Det afhænger af fart, underlag og vinkel.

Hastigheden skal være den rigtige, inden du når indgangen til svinget. Det betyder, at du skal have afkodet svinget og bremse ned med den bremseteknik, der virker bedst til forholdene.

Derefter skal du benytte dig af den rigtige svingteknik. Her får du teknikken bag 3 gode basis-sving:

1. CYKELRYTTER-SVING

Læn både krop og cykel ind i svinget. Du får maksimal-fart ud af svinget og behøver ikke at dreje så meget på styret.

Skær svinget som i et Formel 1 løb. På vej hen mod svinget bremser du i ydersiden af stien, slipper bremsen og drejer over til det inderste hjørne i selve svinget. Du accelererer igennem svinget og kører ud til ydersiden igen.

Denne sving-teknik kræver, at underlaget er stabilt og at svinget ikke er for skarpt.

2. SLALOM-SVING

Lad kroppen forblive stabil lodret, og lad cyklen følge terrænet. Slalomsving bruges, når ruten bliver tæt og teknisk, hvor du hele tiden er nødt til at korrigere din styring. Det kan

f.eks. være på tekniske nedkørsler, små single-tracks (ét-spors-stier) og meget ujævnt underlag (rødder, ridesti osv.).

3. DET OMVENDTE SLALOM-SVING

Flyt kroppen, men lad cyklen være stabil lodret. Teknikken er at forskyde kropsvægten ind mod svinget og lade cyklen forblive lodret, så du stadig kan styre med forhjulet. Der er situationer, hvor du skal ud af sadlen og have hele vægten ind over svinget.

At holde cyklen lodret er nødvendigt, når der er risiko for at skride ud. Det kan f.eks. være når du tordner ud af en grusvej og skal dreje ned af en sidevej, eller i et teknisk krævende sving i lav fart, hvor cyklen ellers bare lægger sig ned.

Dette sving er sjældent noget, du gør naturligt. Til gengæld er det essentielt, når du kører mountainbike i et teknisk svært terræn.

SVING-TEKNIK: 3 GODE RÅD

1. Pas på med at have den inderste pedal nederst, hvor den er mest tilbøjelig til at gribe fast i jord, rødder, underskov osv. Øv dig på at have pedalerne i samme højde.

2. Husk at bremse inden svinget, styre igennem svinget med kroppen og forhjulet og finde den rette fart i svingets åbning. På en teknisk svær nedkørsel kan dette forløb sagtens gentage sig 5-10 gange på ét minut.

3. Øv dig. Brug alle tre svingteknikker, så de sidder på ryggraden.

Kom bedre over forhindringer

Lav små forhindringer om til "øvelsessteder" og få en bedre balance på din MTB - og dermed også en sjovere oplevelse i skoven.

En vigtig del af at køre MTB er at passere de små forhindringer undervejs på turen så hurtigt og sikkert som muligt.

Det kan dog være svært at forbedre din teknik, hvis du "bare" kører en tur og klare de små ekstra udfordringer undervejs. Derfor er det en god ide, at du en gang imellem giver dig tid til at fokusere på en forhindring og gerne passere den flere gange efter hinanden.

GØR SOM I BYEN

Herunder introduceres du i fire teknikker, du kan øve dig på ude i skoven.

Hvis du kører på cykel inde i byen, tænker du ikke over forhindringerne, du passerer dem bare. Som eksempel kører du bare over en kantsten ved at løfte forhjulet og hive baghjulet med over.

Men når det er en træstamme, man møder ude i skoven, så sker der noget mentalt, og det er der slet ingen grund til. Man skal bare kaste sig ud i det.

START I DET SMÅ

"Ordet" trappestige er centralt, når det kommer til at øve sig på at passere forskellige forhindringer.

Man skal tage et trin af gangen. Og hele tiden rykke sin grænse, uden at gå for langt over den. Start i det små og byg det op. Lige netop derfor er det

en god ide for eksempel at øve sig på at køre over den samme træstamme flere gange.

HOP MED LANDING PÅ BEGGE HJUL

Hav godt fart i cyklen, når du nærmer dig forhindringen og tryk så forhjulet ned mod jorden. Når du hiver det op igen for at passere forhindringen, vil du få ekstra opdrift på grund af den kompression, du har skabt ved at trykke ned. Det kræver timing, så øv dig endelig mange gange.

DROP - BASIS

Bøj armene og let numsen fra sadlen, inden du rammer den lille nedkørsel. Når du rammer hældningen skubber du så cyklen frem under dig ved at strække armene.

DROP - MED LUFT

Du kan med fordel "hoppe" ud over en lille kant, hvis du kommer med lav fart, og droppet er for stort til, at du kan trille ud over. Løft forhjulet og træd til.

STEP UP

For at komme over en kant eller lignende, skal du løfte forhjulet op på forhindringen og skubbe vægten frem.

Træk benene op under dig med fuld kraft og skub cyklen frem. Det svære er at få baghjulet med op over kanten, uden det sidder fast, og det kan godt betale sig at øve sig på en lille kant til at begynde med.

Personliggør din cykel.....

.....med klistermærker fra CM Wallstikker

PIMB MY BIKE?!

Hvad betyder det egentligt? I stedet for at gå til en maler og få malet sit navn, logo eller andet lir på sin cykel og betale det hvide ud af øjnene, så har du her et billigere og godt alternativ.

Som fritidsnørderi laver jeg diverse klistermærker, som du blandt andet kan sætte på din cykel. Klistermærket kan laves efter eget ønske og kan varierer i størrelse. Jeg skaber klistermærket i en software, som derefter sender billedet over i en maskine, der så, som var det en laiserprinter, skærer dit klistemærke ud.

HVORFOR?

Profferne har det på sine cykler, hvorfor skal du så ikke?

Det er en enormt billig løsning, der giver et personligt look på "lågen", og den vil muligvis være mere tyverisikret, idet den nu har fået et særligt kendetegn.

PRIS?

Prisen varierer alt efter størrelse.

Dannebrog og et efternavn, som på billedet, ligger typisk omkring de 40 kroner.

HVORDAN?

Kontakt mig via mail (cbj007@politi.dk) og vi laver en aftale. Herefter får man klistermærket tilsendt med posten. Klistermærket består af en bagside, selve klistermærket og en overførselstape. Der følger naturligvis en monteringsvejledning med.

SER DET GODT UD?

Døm selv, jeg er ikke i tvivl og synes selv min "låge" har fået et personligt look på den fede måde.

Næste projekt er at udvikle klistermærker, der kan sættes på fælgene, for endnu mere lir.

31. MARTS!

Kan du se og høre mere, da jeg vil være tilstede ved præmieoverrækkelsen.

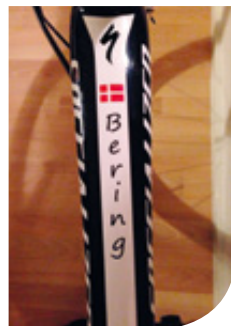
Claus Bering



Før
montering



Efter
montering



Resultat fra 5. afd. i Randers

BEGYNDER

| | | | | |
|---|------------------|---------|--------|----------|
| 1 | Jakob Nørgaard | Randers | 3 omg. | 00:49:45 |
| 2 | ReneJeppesen | Randers | 3 omg. | 00:51:01 |
| 3 | Magnus B. Hansen | Esbjerg | 3 omg. | 00:54:45 |
| 4 | Jesper Degn | Odense | 3 omg. | 00:59:43 |
| 5 | Bjarne Larsen | Odense | 3 omg. | 01:07:43 |

DAMER

| | | | | |
|---|--------------------|---------|--------|----------|
| 1 | Rikke Guldbæk | Horsens | 3 omg. | 01:13:57 |
| 2 | Camilla Kriegbaum | Horsens | 3 omg. | 01:18:41 |
| 3 | Ida L. H. Pedersen | Aarhus | 2 omg. | 00:31:14 |

KLASSE 1

| | | | | |
|---|-------------------|-----------|--------|----------|
| 1 | Rasmus Feldballe | Silkeborg | 5 omg. | 01:07:02 |
| 2 | Rasmus Hvarre | Odense | 5 omg. | 01:07:41 |
| 3 | Søren Albertsen | Midt/Vest | 5 omg. | 01:12:29 |
| 4 | Anders Pille | Esbjerg | 5 omg. | 01:14:31 |
| 5 | Tim Chr. Jensen | Aarhus | 5 omg. | 01:17:37 |
| 6 | Preben Bækgaard | Randers | 5 omg. | 01:17:53 |
| 7 | Kasper Mathiessen | Horsens | 5 omg. | 01:20:04 |
| 8 | Lakob Kriegbaum | Aarhus | 5 omg. | 01:23:19 |
| 9 | Jesper Bertelsen | Horsens | 5 omg. | 01:35:23 |

KLASSE 2

| | | | | |
|---|------------------|-----------|--------|----------|
| 1 | Peter Bloksgaard | Aalborg | 4 omg. | 01:05:12 |
| 2 | Kenn S. Jensen | Silkeborg | 4 omg. | 01:05:29 |
| 3 | John Christensen | Svendborg | 4 omg. | 01:14:12 |
| 4 | Frank Rasmussen | Horsens | 4 omg. | 01:23:02 |

KLASSE 3

| | | | | |
|---|----------------|-----------|--------|----------|
| 1 | Niels Koch | Aalborg | 4 omg. | 00:55:49 |
| 2 | Georg Pape | Silkeborg | 4 omg. | 00:57:41 |
| 3 | Jan J. Nørmark | Horsens | 4 omg. | 01:03:26 |
| 4 | Jens Glerup | Odense | 4 omg. | 01:08:08 |
| 5 | Peer Leisner | Odense | 4 omg. | 01:11:44 |
| 6 | Steen Foged | Svendborg | 4 omg. | 01:14:13 |
| 7 | Michael Ørum | Randers | 4 omg. | 01:18:34 |

KLASSE 4

| | | | | |
|---|-----------------|--------|--------|----------|
| 1 | Finn Kristensen | Aarhus | 3 omg. | 00:58:01 |
| 2 | Knud Sørensen | Odense | 3 omg. | 01:01:18 |
| 3 | Kurt Petersen | Assens | 3 omg. | 01:03:07 |

Randers PI siger tak til de fremmødte, og forhåbentlig på gensyn en anden gang.

Tak til MTB - Randers for lån af materialer.

Tak til Preben Bækgaard for ruteplanlægning og Martin Asvig for tidtagning.

På Randers PI's vegne
Torben Olesen

Vintercup pointregnskab

| KLASSE 1 | | | Varde | Horsens | Assens | Århus | Randers | Silkeborg | Samlet |
|----------|----------------------|----------------------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 | Rasmus Feldballe | Silkeborg PI | 1 | 2 | 1 | 12 | 1 | | 4 |
| 2 | Anders Pille | Esbjerg PI | 6 | 3 | 2 | 3 | 4 | | 12 |
| 3 | Peter Meinert | Horsens civil | 5 | 4 | 4 | 4 | 10 | | 17 |
| 4 | Tim Chr. Jensen | Århus PI | 8 | 17 | 6 | 7 | 5 | | 26 |
| 5 | Torben Feldt | Horsens civil | 2 | 16 | 10 | 5 | 10 | | 27 |
| 6 | Martin Kristiansen | Esbjerg PI | 4 | 15 | 3 | 12 | 10 | | 29 |
| 6 | Stephan L. Thomsen | Varde PI | 3 | 6 | 10 | 12 | 10 | | 29 |
| 8 | Max Nielsen | Horsens PI civil | 7 | 5 | 9 | 12 | 10 | | 31 |
| 9 | Jess Robert | Civil / Perform | 12 | 1 | 10 | 12 | 10 | | 33 |
| 9 | Claus Michael Møller | Civil Århus | 12 | 17 | 10 | 1 | 10 | | 33 |
| 11 | Kasper Matthiessen | Horsens PI | 12 | 8 | 7 | 12 | 7 | | 34 |
| 11 | Allan Johansen | Civil Århus | 12 | 17 | 10 | 2 | 10 | | 34 |
| 11 | Allan Føns | Horsens PI | 12 | 7 | 5 | 12 | 10 | | 34 |
| 14 | Rasmus Hvarre | Odense PI | 12 | 17 | 10 | 12 | 2 | | 36 |
| 15 | Søren Albertsen | Midt- og Vestjylland | 12 | 17 | 10 | 12 | 3 | | 37 |
| 16 | Mikael Kristensen | Sydøstjylland | 12 | 17 | 10 | 6 | 10 | | 38 |
| 17 | Flemming Foverskov | Esbjerg PI | 11 | 17 | 10 | 8 | 10 | | 39 |
| 18 | Preben Bækgaard | Randers PI | 12 | 17 | 10 | 12 | 6 | | 40 |
| 19 | Jesper Bertelsen | Horsens PI | 12 | 10 | 10 | 12 | 9 | | 41 |
| 19 | Mathias Kristensen | Aabenraa PI | 12 | 17 | 10 | 9 | 10 | | 41 |
| 19 | Henrik Vennegaard | Horsens PI | 12 | 9 | 10 | 12 | 10 | | 41 |
| 19 | Kasper Møller | Esbjerg PI | 9 | 17 | 10 | 12 | 10 | | 41 |
| 19 | Jesper Brian Jensen | Horsens PI | 10 | 11 | 10 | 12 | 10 | | 41 |
| 24 | Jacob Kriegbaum | Århus PI | 12 | 17 | 10 | 12 | 8 | | 42 |
| 24 | Steffan Juhl | Aabenraa PI | 12 | 17 | 10 | 10 | 10 | | 42 |
| 24 | Thomas Nybo | Horsens PI civil | 12 | 17 | 8 | 12 | 10 | | 42 |
| 27 | Mikkel Bro | Aabenraa PI | 12 | 17 | 10 | 11 | 10 | | 43 |
| 28 | Torben Wind | Sydøstjylland | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | | 44 |
| 28 | Michael Mortensen | Civil | 12 | 13 | 10 | 12 | 10 | | 44 |
| 28 | Kenneth Zinck | Horsens PI | 12 | 14 | 10 | 12 | 10 | | 44 |



Silkeborgs medaljesluger Rasmus Feldballe.

| KLASSE 2 | | | Varde | Horsens | Assens | Århus | Randers | Silkeborg | Samlet |
|----------|-----------------------|---------------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 | Nikolaj Jespersen | Odense PI | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | | 10 |
| 2 | Peter Bloksgaard | Aalborg PI | 1 | 6 | 8 | 3 | 1 | | 11 |
| 3 | Kenn Sølvkær Jensen | Silkeborg PI | 4 | 1 | 5 | 6 | 2 | | 12 |
| 4 | John Christensen | Svendborg PI | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | | 13 |
| 5 | Poul Gregers Pedersen | Roskilde PI | 4 | 6 | 1 | 5 | 5 | | 15 |
| 6 | Thomas Nybo | Civil Horsens | 4 | 6 | 8 | 1 | 5 | | 16 |
| 7 | Kim Hansen | Assens PI | 4 | 6 | 2 | 6 | 5 | | 17 |
| 8 | Frank Rasmussen | Horsens PI | 4 | 5 | 8 | 6 | 4 | | 19 |
| 8 | Michael Bertelsen | Assens PI | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | | 19 |
| 10 | Peter Kortbek | Odense PI | 3 | 6 | 8 | 6 | 5 | | 20 |
| 11 | Mads Terkildsen | Assens PI | 4 | 6 | 7 | 6 | 5 | | 21 |

KLASSE 3

| | | | Varde | Horsens | Assens | Århus | Randers | Silkeborg | Samlet |
|----|----------------------|--------------------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 | Niels Koch | Aalborg PI | 1 | 1 | 8 | 2 | 1 | | 5 |
| 1 | Georg Pape | Silkeborg PI civil | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | | 6 |
| 3 | Jens Ankerstjerne | Horsens PI civil | 3 | 4 | 2 | 5 | 8 | | 14 |
| 4 | Jens Glerup | Odense PI | 4 | 7 | 3 | 6 | 4 | | 17 |
| 5 | Peer Leisner | Odense PI | 5 | 6 | 4 | 9 | 5 | | 20 |
| 6 | Jan Juul Nørmark | Horsens PI | 7 | 7 | 8 | 4 | 3 | | 21 |
| 7 | Niels Bo Søndergaard | Odense PI | 7 | 7 | 8 | 3 | 8 | | 25 |
| 7 | Hans Hoffmann | Sydøstjylland | 7 | 2 | 8 | 9 | 8 | | 25 |
| 9 | Claus Bech | Sønderborg PI | 7 | 7 | 5 | 9 | 8 | | 27 |
| 10 | Steen Foged | Svendborg PI | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | | 28 |
| 10 | Michael Ørum | Sydøstjylland PI | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | | 28 |
| 10 | Rene Frederiksen | Roskilde PI | 7 | 7 | 6 | 9 | 8 | | 28 |
| 10 | Frank Brasgaard | Sydøstjylland | 7 | 5 | 8 | 9 | 8 | | 28 |
| 14 | Kent Birk | Horsens PI | 7 | 7 | 7 | 9 | 8 | | 29 |
| 14 | Knud Sørensen | Odense PI | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | | 29 |

KLASSE 4

| | | | Varde | Horsens | Assens | Århus | Randers | Silkeborg | Samlet |
|---|---------------------|-----------------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 | Finn Kristensen | Østjylland | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | | 5 |
| 2 | Kurt Finn Petersen | Assens PI | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | | 11 |
| 2 | Carsten Carnett | Roskilde PI | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | | 11 |
| 4 | Erik Damgaard | Odense PI civil | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 12 |
| 5 | Knud Sørensen | Odense PI | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | | 13 |
| 5 | Svend Tovdal Ovesen | Skanderborg PI | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | | 13 |

DAMER

| | | | Varde | Horsens | Assens | Århus | Randers | Silkeborg | Samlet |
|---|------------------------|------------------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 | Rikke Guldbæk | Civil | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | | 9 |
| 1 | Camilla K. Kristensen | Horsens PI | 1 | 5 | 3 | 3 | 2 | | 9 |
| 1 | Bettina Romer Jensen | Roskilde PI | 3 | 7 | 1 | 1 | 4 | | 9 |
| 4 | Marie Louise Jørgensen | Civil | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | | 11 |
| 5 | Ida Pedersen | Århus PI | 2 | 7 | 3 | 4 | 3 | | 12 |
| 5 | Signe Lysdahl | Civil | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | | 12 |
| 7 | Mette Nybo | Horsens PI civil | 3 | 7 | 2 | 4 | 4 | | 13 |
| 7 | Nicole Sydbøge | København PI | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 13 |
| 9 | Camilla Skifter | København PI | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | | 14 |

BEGYNDER

| | | | Varde | Horsens | Assens | Århus | Randers | Silkeborg | Samlet |
|----|--------------------|---------------------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 | Magnus Buhl Hansen | Esbjerg PI | - | 5 | 5 | 1 | 3 | | 6 |
| 2 | Jakob Nørgaard | Randers PI | - | 6 | 5 | 3 | 1 | | 9 |
| 2 | Danner Kinkel | Civil | - | 1 | 5 | 3 | 6 | | 9 |
| 4 | René Jeppesen | Randers PI | - | 6 | 5 | 3 | 2 | | 10 |
| 4 | Jesper Degn | Odense PI | - | 6 | 3 | 3 | 4 | | 10 |
| 4 | Peter Wihan | Slagelse PI | - | 6 | 1 | 3 | 6 | | 10 |
| 4 | Jacob Hoffmann | Syd-, Sønderjylland | - | 2 | 5 | 3 | 6 | | 10 |
| 8 | Preben Skytthe | Odense PI | - | 6 | 2 | 3 | 6 | | 11 |
| 8 | Mads Graunkær | Civil | - | 3 | 5 | 3 | 6 | | 11 |
| 10 | Per Egeberg | Sydøstjylland | - | 4 | 5 | 3 | 6 | | 12 |
| 11 | Bjarne Larsen | Odense PI | - | 6 | 5 | 3 | 5 | | 13 |
| 11 | Stefan Lauridsen | Varde PI | - | 6 | 5 | 2 | 6 | | 13 |
| 11 | Mogens Buhl Hansen | Esbjerg PI | - | 6 | 4 | 3 | 6 | | 13 |



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