

Arrangør: PI Aarhus  
Dansk Politiidrætsforbund



# PALLE REDDERS ÆRESLØB

30. september 2018



# VELKOMMEN TIL AARHUS OG VELKOMMEN TIL PALLE REDDERS ÆRESLØB

---



Vi er glade for at kunne afvikle denne begivenhed. Vi håber vi sammen får en god dag, som vil give os gode minder til fremtiden.

Politiets Idrætsforening Aarhus har i år 2018 på generalforsamlingen udnævnt Palle Red-

der som æresmedlem af foreningen. Motivationen for dette var, at Palle altid gennem sin lange karriere i politiet har været en inspirator og motivator i forhold til politiidrætten, dels lokalt men også nationalt.

Palle har ligeledes som den første dansker, og måske den første i verden løbet 100 marathnløb under 3 timer. Palle har også ved rigtig mange lejligheder repræsenteret Dansk Politi Idræt internationalt.

Med afsæt i dette har vi derfor valgt at indstifte et Æresløb til Palle. Løbets overordnede formål er, at vi skal mødes og dyrke idræt i form af løb, jogging eller gang – for de mindste gerne på cykler eller løbecycle. Endvidere skal vi ære Palle for hans store bedrift.

Med håb om et godt løb - velkommen.

Hilsen  
Lars Bisgaard  
Formand

# AT VÆRE EN AF DE FÅ

---

Af Robert Hansen, Dansk Politiidrætsforbund

**Palle Redder kender en stor del af de danske politifolk i Danmark. Måske ikke personligt, men har man været en del år i politiet, og især hvis man dyrker politiidræt, og ikke mindst hvis man er løber, så kender man formentlig navnet Palle Redder. Politiidræt forsætter her serien om kendte danske politifolk, som har gjort sig bemærket i idrætsverden.**

Danske politifolk kan rigtig mange ting. Sagt sådan lidt selvrosende, så er der en naturlig nysgerrighed blandt politifolk. Det er bl.a. nok noget af det, der gør, at politiet trods alt får opklaret sager. Vilje og drivkraft til at nå et mål er også kendetegnende for en politimand, når han eller hun arbejder i sit daglige virke som politimand/kvinde. At give op ved første møde med en udfordring, som umiddelbart ikke kan overvindes, ligger ikke til politiet. Det samme gør sig gældende, når vi taler om politiidræt og de mange politifolk, som på et eller andet niveau dyrker sport. Nogen dyrker ikke noget sport. Ikke at det nødvendigvis er fordi viljen til det, ikke er der. Der skal trods alt noget interesse for emnet til at kaste sig ud i de fysiske udfoldelser. Nogen dyrker det på et hobbyplan eller for motionen og velværes skyld. Og så er der et mindre antal, som dyrker det ud i ekstremerne, og for hvem det er en næsten nødvendig livsstil. Og på toppen er der de helt exceptionelle. Dem er der ganske få af i dansk politi, men der er kun én Palle Redder!

Og hvorfor er der så kun én af Palles kaliber? Ja, det må du lige vente med at få at vide indtil senere i denne artikel.

Palle Redder startede i politiet i 1982, da han var 22 år gammel. En del af politielevernes træning dengang var bl.a. atletik, herunder og-

så løbedistancen på 5 kilometer. Uden megen fortræning løb Palle Redder sin 5 kilometer test på ca 17 minutter. Det fik instruktøren på Politiskolen til at opfordre Palle til at gøre sin træning mere målrettet og med det for øje, blev interessen for marathonløb hurtigt vakt. Efter 3 måneders træning i begyndelsen af 1983, deltog Palle i sit første marathonløb, (Copenhagen Marathon), som blev sluttet med tiden 2.37.48. Tiden udløste ikke nogen 1. plads, men til gengæld en udstyrspræmie for den mest opsigtsvækkende præstation det år. Yderligere var den opsigtsvækkende tid og præstation medvirkende til, at DAF udtog Palle Redder til forskellige marathonløb rundt omkring i hele verden, hvilket motiverede Palle yderligere til at målrette sin løbetræning.

Palle Redder blev for nylig spurgt om hans bedste løberåd, hvortil han svarede: "At sætte sig et mål. Det giver motivation til at træne samt psykisk og fysisk overskud. At arbejde sig stille og roligt frem mod målet uden at forcere".

Denne målrettede og stålsatte træning har foreløbig resulteret i 3 vundne danske mesterskaber i marathonløb, henholdsvis i 1987, 1994 og 1996. Og yderligere har Palle Redder løbet marathonløb i lande som bl.a. Bangkok, Indien, Malaysia.



*Palle træner i lejren under en af sine udsendelser.  
Foto: privat.*

Og hvad er det så der gør, at der i dansk politiidræt kun er én Palle Redder? Jo, Palle er den eneste dansker, som til dato har løbet over 100 marathonløb vel at mærke under 3 timer i hvert enkelt løb. For nylig løb Palle sit marathonløb nr 107.

Palle Redders motivations punchlines er disse:

- Energi og overskud
- Socialt samvær
- I form
- Konkurrence
- Naturen (de fire årstider)
- Løbeoplevelser (ind- og udland)
- Sundhed / livskvalitet

Hvis du vil sammenligne dine egne marathonløbetider med Palles, så se lige her: marathon: 2:17:35 og halvmarathon: 1:06:59.

Palle Redder er i øjeblikket endnu en gang udsendt for dansk politi, og er for tiden i Kenya. Her er det for risikabelt bare at løbe rundt i gaderne, når træningen skal passes, så det meste af træningen foregår på løbebånd i øjeblikket.

# 55-ÅRIG DANSKER SKRIVER MARATON-HISTORIE

---

Artikel på TV2.dk:

[livsstil.tv2.dk/2015-04-26-55-aarig-dansker-skriver-maraton-historie](http://livsstil.tv2.dk/2015-04-26-55-aarig-dansker-skriver-maraton-historie)

26. apr. 2015, 21:17 af Morten Bruno Engelschmidt



*Palle Redder (55) kommer her i mål under Hamburg Marathon i tiden to timer og 56 minutter. Dermed har han nået en speciel milepæl Foto: Privat*

---

## Den tidligere eliteløber og tredobbelte danmarksmester i marathon, 55-årige Palle Redder, nåede søndag eftermiddag en usædvanlig milepæl, da han gennemførte Hamborg maraton i tiden 2.56.12.

Som den første nogensinde i Danmark har han nemlig nu formået at løbe 100 marathoner under tre timer per løb, og rekorden ser ikke ud til at blive slået foreløbig, da den næste i rækken har gennemført 63 løb under den magiske grænse.

- Det har været et mål for mig i 10 år at nå den her milepæl. Dengang manglede jeg stadig 20 løb for at nå de 100, og det har jeg så nået i dag, så det er en rigtig god følelse, jeg har lige nu, siger en glad Palle Redder til tv2.dk fra hotellet i Hamborg.

Og han var undervejs i løbet ikke i tvivl om, at han nok skulle nå det.

- Da jeg var halvvejs havde jeg en tid på 1.26, så jeg var rimelig sikker på, at jeg nok skulle komme under de tre timer. Men igen, så ved man aldrig, hvad der kan ske under et maraton, siger Palle Redder, der er en af de eneste aktive af "de gamle elitedrenge fra firserne", som han selv siger det.

### EN DEL AF FIRSERELITEN

Palle Redder løb sit første maraton tilbage i 1983, hvor han deltog i Copenhagen Marathon. Det var startskuddet til en flot karriere som eliteløber, hvor han i firserne kom på landsholdet. I 1987, 1994 og 1996 vandt han DM. Og i '96 vandt han sågar også Copenhagen Marathon.

Hans bedste tid er dateret tilbage i 1987, hvor han løb London Marathon i tiden 2.17.35.

I alt har Palle Redder løbet 102 marathoner, så det er kun to løb, hvor han er røget over tre timer. Første gang var i Boston i 2013, samme dag som bomberne sprang. Palle var lige kommet ud af lægeteltet, hvor han var blevet behandlet for en dårlig hofte, da terror-tragedien indtraf.

Det andet løb var i Amsterdam sidste år, hvor han kom ind i tiden 3.03.

- Alderen sætter jo sine spor, og det slider på kroppen med alle de løb, så det var nu, jeg skulle nå det, inden jeg blev meget ældre, siger Palle Redder med et grin.

Og nu var målet er nået, så er det tid til at sætte sig et nyt. Men hvad det skal være, er endnu ikke besluttet, men Palle overvejer at løbe længere løb.

Palle Redder er som nævnt den første, der når denne specielle milepæl i Danmark, men han ved ikke, om der er andre rundt om i verdenen, der har gjort det samme.

# HAVREBALLE SKOV

---

Se mere på:

<http://friluftslivaarhus.dk/Home/LokationDetaljer/727> og

<https://www.visitaarhus.dk/havreballe-skov-gdk653293>

Havreballe Skov er den nordligste del af Marselisborg Skovene. Med en placering helt tæt på byen er skoven let at komme til og et populært mål for aarhusianernes søndagstur. Med smukke træer og søer er Havreballe Skov et dejligt sted både at gå, løbe eller cykle.

## **FORHINDRINGSBANE TIL BÅDE BØRN OG VOKSNE**

Lidt inde bag træerne finder du en forhindringsbane, der udfordrer din balance og koordinationsevne og samtidig styrker ben- og armmuskler. Giv din gå- eller løbetur et pift ved at gøre forhindringsbanen til en del af

din tur. Tarzanbanens tilbagetrukne placering gør, at du har et semiprivat rum, hvor du ikke bliver stillet til skue, mens du leger med din motorik og udfordrer din styrke og smidighed. Hvis du kommer fra parkeringspladsen ved Ceres Park & Arena, kan du se henvisninger til forhindringsbanen på de opstillede pæle.

## **ET KIG IND TIL FRIHEDEN**

Havreballe Skov, og resten af Marselisborg Skovene, tilhørte indtil 1896 Baron Constantin Marselis. Indtil da havde offentligheden kun begrænset adgang til skovene, der var indhegnede og forsynet med led for vejene.

---

Men om søndagen kunne folk få lov at gå ind i den nærmeste del af Havreballe Skov. Dette område fik derfor navnet "Friheden", der i dag har givet navn til forlystelsesparken Tivoli Friheden, der ligger over for Havreballe Skov.

## ET IDEELT STED TIL STORE FAMILIEUDFLUGTER

I Havreballe Skov finder du også en bålhytte, der er ideel til skovture og familieudflugter, hvis du gerne vil have mulighed for at komme i ly under tag. Tæt på finder du Kalvehaven, der er et åbent græsareal med to fodboldmål, hvor I kan spille en omgang fodbold, rundbold og andre mere pladskrævende aktiviteter.

Under et stort, gammelt bøgetræ tæt ved bålhytten og Kalvehaven finder du en bålplads omkranset af tre store sten, der idyllisk ligger ud til en stor, åben lysning, hvor du kan bage pandekager, snobrød eller riste skumfiduser. Husk selv brænde til bålet eller prøv at samle tørre kviste og grene i skoven.

Du kan gratis booke bålpladsen og bålhytten gennem Aarhus Kommunes hjemmeside.

## TAG HUNDEN MED I SKOVEN

Havreballe Skov er én af de officielle hundeskove i Aarhus, hvor det er tilladt at gå tur med din hund uden snor. Dog altid under forudsætning af, at den er under fuld kontrol. Hvis du er i tvivl, om din hund vil lystre, skal den altid være i sno, også selvom I er i en hundeskov. På den måde er du med til at sikre, at alle hunde og gæster får en god oplevelse. Hundeskovene er afmærkede med skiltning.

### *Bålhytten i Havreballe skov.*



## BÅLHYTTE I HAVREBALLE SKOV

Bålhytten ligger i den bynære Havreballe Skov tæt på Kongevejen og Tivoli Friheden.

Bålhytten ligger i kanten af Havreballe skov tæt på Kongevejen med udsigt til Kalvehaven. Havreballe skov er beliggende i Aarhus midtby tæt ved Tivoli Friheden. Den tætte placering på Aarhus midtby gør det hurtigt at komme derud fra centrum. Bålhytten er ideel til skoleaktiviteter og skovture, hvor man gerne have mulighed for at komme i ly under tag. Det åbne græsareal Kalvehaven er ideelt til leg og pladskrævende aktiviteter eller fodboldspil på de to fodboldmål. Tæt på bålhytten ligger også en anden bålplads, som kan bookes.

### **Praktisk information:**

Holder du et arrangement med mere end ca. 50 deltagere, kan du med fordel også booke det åbne græsareal Kalvehaven eller den anden bålplads i bookingportalen FriluftslivAarhus

Du skal selv tage brænde med hjemmefra. Du må gerne samle tørre grene i skovbunden.



# PI AARHUS INVITERER TIL

---

# PALLE REDDERS ÆRESLØB

SØNDAG DEN 30. SEPTEMBER 2018 KL. 10.00-13.00

## **STED**

Havreballe skov ved Marselisborg hallen/Stadion.

## **START/MÅL**

Kongevejen ved bålhytten og det grønne område omkring.

## **OMKLÆDNING/ BAD**

I det fri – benyt evt. Aarhus bugten til en forfriskende dukkert efter løbet.

## **LØBERUTER**

Ruten vil være en 500 og en 1000 meter rundstrækning i skoven. Tydelig afmærket med minestrimmel.

## **KONCEPT**

Afvikling af løbet foregår som længst muligt på 3 timer. Palle har som den eneste i Danmark gennemført 100 marathonløb på under 3 timer. Så tag udfordringen op og se om du/holdet kan nå 42 km. på de 3 timer løbet vare.

---

## **KLASSEINDELING**

Solo, 2 mands, 3 mands, 4 mands, familiehold..... I bestemmer selv sammensætningen af holdet ingen begrænsninger, så kan du løbe/gå 500 m gør du det. Vil du løbet alle 3 timer selv, gør du det. Små børn kan bruge cykel/løbeykel, hvis de har lyst til det.

## **FORPLEJNING**

Vi tænder op i grillen og smider pølser på. Medbring selv kød, hvis du vil have andet end en pølse. Vi søger for tilbehøret: salat, brød m.m. Drikkevare sælges til politi venlige priser.

## **PARKERING**

Skovbrynet op mod skoven.

## **STARTGEBYR**

Intet. Det koster gratis.

## **TILMELDING**

Send en mail til [jhl008@politi.dk](mailto:jhl008@politi.dk) med angivelse af hvor mange I kommer, så vi har tilbehør og pølser nok til alle.

Så tag familien med en tur i skoven søndag den 30. september så ses vi til en hyggelig motionsdag i skoven.

# HALV- OG HEL MARATON

---

## REKORDER

### HALVMARATHON (UOFFICIEL)

---

<b>Palle Redder Madsen</b>	<b>Århus</b>	<b>1.06.59,0 time</b>	<b>1987</b>
----------------------------	--------------	-----------------------	-------------

### MARATHON (UOFFICIEL)

---

Lars Kr. Jensen	Birkerød	3.33.38,4 timer	1956
Svend Brøns Pedersen	Odense	3.16.37,6 timer	1962
Lars Bo Højerup	København	3.09.20,8 timer	1971
Bjarne Brøndum	Assens	2.32.17,0 timer	1972
Bjarne Brøndum	Assens	2.21.11,0 timer	1977
Bjarne Brøndum	Assens	2.20.26,0 timer	1978
<b>Palle Redder Madsen</b>	<b>Gentofte</b>	<b>2.19.37,0 timer</b>	<b>1985</b>
<b>Palle Redder Madsen</b>	<b>Randers</b>	<b>2.17.35,0 timer</b>	<b>1987</b>



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2294 9182 • 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)

---