



# SKIVELØBET

11. SEPTEMBER 2022



# VELKOMMEN TIL SKIVE LØBET 2022

---

Et løb der i høj grad handler om det sociale og i mindre grad om hurtige løbetider.

Løbet er en årlig tilbagevendende begivenhed i Skive med ca. 1500 deltagere på samtlige distancer, som tæller alt fra børneløb, 5 km, 9 km, halvmarathon samt en 5 km vandretur.

Løbet foregår i og omkring Skive, særligt Krabbesholm Skov og med et flot blik ud over Limfjorden mange steder og med start og mål ved Skive Lystbådehavn, hvor der altid er god stemning dagen igennem.

Vi håber derfor at mange politifamilier fra andre lokalstationer har lyst til at lægge vejen forbi Skive til et hyggeligt politifamiliearrangement 😊

God fornøjelse med motionen og velkommen til Skive.

Jesper Greve, formand Skive PI.



# VELKOMMEN TIL SKIVE LØBET 2022

---

Motion er og bliver en vigtig del af politiets DNA.

I en travl hverdag, hvor vi ofte oplever en masse forskellige krav i vores daglige arbejde, er det engang imellem befriende, at mødes til et uforpligtende fællesskab omkring motion, og i dette tilfælde motionsløb. At gense gode kollegaer, som man tidligere har dystet imod. Eller opdage nye venskaber der bygger bro mellem vores politikredse.

Jeg er rigtig glad for, at vi kan afvikle dette motionsløb i Skive og indbyde gode kollegaer til et sundt og godt fællesskab.

Skive ånden, er stadig omdrejningspunktet ved Skive lokalpoliti. Sammenhold og kollegaskab værdsættes rigtig højt, og forhåbentlig kan dette være med til at sætte en rigtig god ramme omkring Skive løbet.

Jeg håber, der kommer rigtig mange, og I alle får en virkelig god oplevelse.

Christian Toftemark Jørgensen



# OM SKIVELØBET

---

Ved Skiveløbet får du en løbeoplevelse ud langs Skive Fjord.

Løbet foregår i skønne omgivelser med ruter langs Limfjorden, engene ved Karup Å og i Krabbesholm Skov, og på ruterne løbes der på asfalt, stisystemer og skovstier.

Det er et af de største motionsløb i Jylland, og det arrangeres af Skiveløbsudvalget.

## Se mere på

[www.skivelobet.dk](http://www.skivelobet.dk)

og på

<https://www.facebook.com/skivelobet/>

Start og mål ved Strandvejen i Skive.

Halvmaraton og 9 km løber ud langs fjorden

forbi campingpladsen og igen ind mod Skive, hvor der løbes på både ny og gammel rute, for til sidst at få en tur gennem skoven.

Når 5 km er startet, skal de straks efter til venstre op ad "Resenlund bakken", det er lidt af en barsk start, men så er der heller ikke flere bakker af den størrelse.

Når man er oppe, løber man ind på den gamle rute tilbage til skoven, hvor der løbes ca. 1,5 km inden mål.

2,6 km ruten er helt ny. Der løbes også ud langs Skive Fjord til enden af skoven, til venstre ind i skoven og tilbage op forbi Resenlund og ned til Spejderhuset, hvor de andre distancer også kommer ud på Strandvejen og i mål.



# KOM OG DELTAG I OUTDOOR TRÆNING MED SKIVE AM

---

Outdoor træning er Skive AM's nyeste tilbud – det er en ny form for motion.

Det er udendørs styrketræning og foregår i dit eget tempo samtidig med, at du møder nye mennesker.

Vil du gerne i bedre fysisk form, og have styrket hele kroppen, så tag med til Outdoor træning.

For løbere er det en rigtig god ide også at få styrket overkroppen. Træningen er udendørs på hold og du hjælpes i gang med alle øvelserne af vores instruktører.

Det er både styrke og konditionstræning kombineret og tilpasset dit niveau. Træningen er for voksne i alle aldre og du behøver ikke at være i specielt god form for at deltage.





# GODE RÅD TIL BEGYNDERE SOM

**Distancen** - Øg ikke med mere end 10 % om ugen. Sagt på en anden måde, hvis du løber 3 km ad gangen og formen bliver bedre, så skal du ikke løbe 5 km, før der er gået 2-3 mdr med 3 km distancen.

Det samme gælder, når du er blevet komfortabel med 5 km, inden du begynder at løbe 10 km.

Dette er for at undgå brusk og led skader, fordi din kondition og muskelstyrke hurtigt bliver stærkere, hvor du føler dig ovenpå, mens brusk og led er langsommere om at styrkes.

**Løb mindst 2 gange om ugen** - fordi du så bygger oven på de fremskridt, der kom på sidste løbetur.

**Løb ikke 2 dage i træk** - fordi kroppen har brug for restitution og for at genopbygge sig selv.

**Lyt til kroppen** - Hvis der er et ømt sted som akillesenen, knæ, hofte mm., er en god regel at lytte efter kroppen og fx halvere din træningsmængde.

Det vil vare 14 dage og sommetider 2 måneder.

Husk du skal nok nå alt det du vil, selv om du holder 2 måneders aktiv pause. Hvis det er sener som akillesenen eller menisk gener, skal du være endnu mere rolig med din genoptræning, typisk 2 til 4 måneder.



# GERNE VIL I GANG MED AT LØBE

**Løb varieret** - Det er vigtigt, at du ikke løber den samme tur og i det samme tempo altid, fordi du så belaster kroppen på den samme måde hver gang. Det vil slide ens altid. Variation ændrer belastning, så det er forskelligt hvor og hvordan kroppen belastes.

Skift mellem at løbe kortere og hurtigere og andre gange langsommere og længere ture. Skift mellem at løbe på asfalt, i skov, grus, lige ud og bakket terræn

**Spis varieret** - Spis et almindeligt måltid mad senest 3 timer før løb.

Du kan sagtens tage frugt eller en halv bolle 1 time før løb. Spis, så du tænker langsomme kulhydrater der kan udnyttes under hele løbeturen. Hvis det kun er slik/chokolade kan

du opleve svingende træthed fordi kroppen har svært ved at regulere insulin/blodsukker styring.

**Væskebalancen** - Det er nødvendigt at drikke nok. Du skal bare sørge for, at væskebalancen er ok og rent vand kan du drikke indtil en ½ time før løb. Når du løber, er en tommelfingerregel, at du bruger en ½ liter væske på ½ times løb.

Dette svinger fra person til person og mere jo varmere det er.



# SKIVES HISTORIE

---

Skive er formentlig anlagt i 1100-tallet, men det er uvist, hvornår byen fik købstadsrettigheder. Af et privilegiebrev fra 1326 fremgår det, at byen da var købstad.

## Middelalderbyen

Ved byen lå kongsgården Skivegård, som siden under navnet Skivehus blev lensmandssæde. Åens udmunding i fjorden udgjorde i middelalderen en god naturhavn, sildefiskeriet i Limfjorden var i 1300-tallet, 1400-tallet og 1500-tallet særdeles godt, og byens opland var desuden frugtbart.

## Købstaden 1536-1850

Byen havde især i 1500-tallet en udmærket handel og god indtjening fra sildefiskeriet. Men som de fleste andre danske byer gik det ned ad bakke i 1600-tallet. Silden forsvandt fra Limfjorden, og byen blev siden ramt af Aalborgs dominans over Limfjordshandelen. Oplandet var desuden mod syd klemte af Viborg, og Skive kæmpede for at undgå Salling-bøndernes brug af ulovlige ladepladser. Dertil kom Svenskekrigene, som ramte byen hårdt. I sidste halvdel af 1600-tallet blev Skive dog amtmandssæde og tingsted, men byen rammes i første halvdel af 1700-tallet af så mange alvorlige brande, at den blev meget fattig, og befolkningstallet daledede. Først fra 1830'erne gik det igen fremad. I kraft af bedre landbrugs-konjunkturer kom der igen gang i handelen, og byen rundede 1.000 indbyggere.

## Industrialisering og byvækst

Efter 1850 intensiveredes den økonomiske vækst. Handelen, der på grund af det gode opland i forvejen var betydelig, fik med tilkomsten af jernbanen fra Viborg (og videre til Struer) i

1860'erne et yderligere løft. Anlæggelsen af en egentlig havn i 1869 hjalp ligeledes, og også flere nye industrivirksomheder blev lokket til byen. Samtidig havde Frederik VII's Kanal ved Løgstør forbedret indsejlingen til Limfjorden, hvilket yderligere stimulerede industrialiseringen i Skive. I 1889 fik byen jernbane- og dampfærgeforbindelse til Nykøbing Mors. Indbyggertallet blev fordoblet på kun tyve år, så det i 1906 lå på næsten 6.500.

## Industribyen 1900-1970

Skives industrielle udvikling fortsatte i 1900-tallet, og selvom byen i midten af det 20. århundrede blandt andet kunne karakteriseres som handelsby og trafikcentrum, var byen først og fremmest en industriby, hvori mere end 40 procent af befolkningen i 1950 ernærede sig ved industri og håndværk. Det blev især jern-, motor- og elektronikin-dustrien, der kom til at præge byen, mens den ikke kom til at spille nogen større rolle som havneby.

## Efter industrien 1970 til i dag

Skive Kaserne, der har cirka 800 fuldtidsansatte og endnu flere værnepligtige, har siden indvielsen i 1969 sat sit præg på byen. I det nye årtusinde er byens ellers alsidige erhvervsliv stadig domineret af metal- og maskinindustri, men byen er også kendt for sit uafhængige bryggeri, Hancock. Skive rummer desuden et sygehus og flere uddannelsesinstitutioner, og de private og offentlige serviceerhverv beskæftigede samlet set halvdelen af erhvervsstyrken i 2002. I 2004 havde Skive knap 21.000 indbyggere.

*Kilde: Danmarkshistorien.dk*



Se udgivelsen  
**ONLINE**





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)

Støt vore annoncører...  
...de støtter os

