



Arrangør: Vejle Politidrætsforening / Anne Mai Madsen
Dansk Politidrætsforbund

VEJLE PI CHALLENGE

FEBRUAR 2022



VELKOMMEN

EN HILSEN FRA LEDELSEN I VEJLE

Mennesket har aldrig været mere stillesiddende, end det er i dag.

Det er en skam. For motion er godt for dig. Virkelig godt, faktisk!

Når du bevæger kroppen, får det pulsen til at stige, og det at få musklerne i brug, medfører alskens påviselige, positive følgevirkninger på resten af kroppen.

I et til tider stresset arbejds- og privatliv kan det være med til at holde os raske og glade.

Vi er også nogle som er blevet lidt "Corona fede", ingen nævnt ingen glemt.

Vi bakker derfor op omkring dette fine initiativ hvor motion, sundhed og socialt samvær kommer i fokus.

Jeg deltager – deltager du?

Med venlig hilsen

Mikkel Ross

Vicepolitinspektør

Leder af Patruljecenter Midt



HILSEN FRA FORMANDEN

FRA VEJLE IDRÆTSFORENING

Som relativ nyvalgt formand for Vejle PI, og i en bestyrelse, der ligeledes ikke er for fastgroet en sammenslutning af personer var det en kæmpe fornøjelse at modtage Anne Mais forespørgsel om, hvorvidt vi i Vejle PI ville være med til at støtte den kommende februar-challenge, som hun ville arrangere.

Det er nemlig lige nøjagtigt hovedet på sømmet og i bestyrelsens ånd, når der er andre, der griber stafetten og sætter noget i gang.

Vi har brug for ildsjæle som hende, der har lyst til at tage forskellige initiativer til noget, som de brænder for, fordi når det er lysten der driver værket, så bliver det hele meget bedre.

Mit eget fokusområde som formand har været at prioritere en opgradering af motionsrummet på Vejle Politistation, hvad angår den

del, der omhandler træning med vægte. Det syntes jeg personligt, at vi er kommet fint i mål med.

I den forbindelse vil jeg gerne benytte denne anledning til at gøre medlemmerne bekendt med, at rummet ikke længere skal omtales som motionsrummet, men at det fra nu af hedder Styrehuset – for som I allerede ved, så kan store ben ikke ses i en T-shirt, og motion kan man dyrke udenfor.

Held og lykke i den forestående februar-challenge.

De bedste hilsner

*Thomas Schack
Formand for Vejle PI*

FANTASTISK INITIATIV



selvfølgelig er der en gulerod. Du bliver i bedre form og et sundere liv. At der så også er nogle gode præmier at stille efter, er sådan set bare endnu et incitament til at komme i gang. Ud og røre dig. Så endnu en gang: "Godt gået Anne Mai, og godt gået Vejle politi. Jeg ønsker jer alle god fornøjelse med afviklingen af Februar-Challenge".

*Robert Hansen
Formand Sydøstjyllands Politiidrætsforening
og hovedbestyrelsesmedlem Dansk Politi-
idrætsforbund*

Godt gået Vejle PI... eller det er vel med rette Anne Mai Madsen, som skal have et "Godt gået Anne Mai". En super god ide som Anne Mai har søsat og nu bringer i spil. Februarchallenge, hvor kollegerne hos Vejle politi motionerer og holder sig selv og hinanden oppe imod lysten til egentlig bare at finde sofaen hurtigst muligt. Nej, vi skal ikke finde sofaen. Vi skal finde hinanden og så ud og motionere. Og så endda i en hel måned. Og

VELKOMMEN

AF ANNE MAI MADSEN



Kære kollegaer

Jeg glæder mig til, at vi snart rammer februar. I år har jeg arrangeret en challenge, hvor vi alle har mulighed for at være aktive og sunde – sammen og hver for sig. Jeg har allerede sendt jer en lille teaser på mail, og jeg må indrømme, at jeg er meget overvældet over den positive interesse mange af jer allerede har ytret.

Så....

Vil du gerne blive gladere, sjovere, mere sexet (uden at jeg skal fornærme nogen), slankere, hurtigere og vigtigst blive en endnu bedre kollega? Så glæd dig til februar.

I min challenge skal du samle så mange point som muligt, så du kan vinde fede præmier. Du kan optjene point hver eneste dag fra den 1. februar til den 28. februar.

Du kan få point på to måder

1. Du får **20 point**, hvis du undgår sukker en hel dag. Dette gælder slik, kage, is, saftevand, sodavand, sukker (også light – og ja også Pepsi Max) osv. Det er ikke helt fanatisk, så man må fx gerne spise ketchup, selvom der er sukker i. Er du i tvivl om et produkt skal undgås eller ej, så lad være med at spise det.
2. Du får **20 point** hver gang du har lavet 30 aktive minutters motion. Her er det kun fantasien, der sætter grænser. Alt fra løb, cykling, roning, crossfit, styrketræning, rask gang, svømning, spinning, mountainbike, trappetræning, håndbold, fodbold, basketball, fitness til boksning tæller - og alt andet. Du kan lave lige, hvad du har lyst til. Bemærk, at du skal runde 30 aktive minutter indenfor en motionstype, inden du optjener dine 20 point.
Man kan maksimalt opnå 80 point (2 timer) pr. aktivitet om dagen.

Her er der nogle eksempler:

- Hvis du en dag fx løber 30 minutter får du 20 point.
- Hvis du en dag løber 28 minutter får du 0 point (så overvej om turen aktiviteten skal være 2 minutter længere)
- Hvis du bruger 45 minutter på at cykle på arbejde, så får du 20 point.
- Hvis du en dag løber 30 minutter, cykler 60 minutter og styrketræner 30 minutter får du i alt 80 point (altså 30 minutter x 4).
- Hvis du styrketræner i 2 timer, men holder restitutionspause ca. 60 minutter mellem dine set, så får du point for dine aktive minutter. I dette tilfælde 60 minutter, hvor du får i alt 40 point.
- Hvis du skal på skiferie, er det kun dine aktive minutter, der giver point. Du kan højst opnå 80 point/dagligt ved skisport, men du må selvfølgelig gerne dyrke andet motion for at få flere point.
- Hvis du en dag fx går en tur i rask tempo i 15 minutters om formiddagen og igen 15 minutter om aftenen optjener du 0 point.

KOLLEGAFÆLLESSKAB

Monday-runday

Hver mandag i februar vil der også være mulighed for at opnå nogle point i fællesskab. Her vil være en fælles gåtur og en fælles løbetur på 30 minutter med mødested i gården ved personaleindgangen (ud for OPS'en). Du skal blot møde op, hvis du har lyst til at være med. Tempoet bliver sat, så alle kan følge med. Det ekstra fede ved monday-runday gå- og løbeturene er, at der også her er lodtrækningspræmier. Du kan vinde pengepræmier på 2x100 kroner samt drikkedunke hver mandag kl. 15.00 i februar.

Dette er også en klar opfordring til, at I selv tager initiativ til at arrangere nogle fælles træninger.

OBS. mandag den 28. februar er der forberedelsesdag til studiekreds, så her rykker monday-runday med til den lokation, hvor dagen afholdes.

REGISTRERING

...men Anne Mai, hvad gør jeg så nu?

Du finder træningstøjet frem, og så printer du det skema, jeg har sendt rundt til jer alle via mail. Du skal beholde skemaet hele februar måned, og så skal det afleveres fysisk på mit kontor senest torsdag den 3. marts 2022. Mit kontor ligger på 2. sal i efterforskningscentret, hvor der kommer til at stå en stor "Februar-challenge" kasse.

Ingen ved, hvor mange der er med i februar-challenge før måneden er ovre. Det er derfor heller ikke muligt at sammenligne point undervejs – så giv den gas.

OBS inden du afleverer dit challenge-skema til mig, skal du underskrive en tro- og loveerklæring nederst på skemaet. Her bekræfter du rigtigheden af dit udfyldte skema. Vær for guds skyld ærlig - for din egen og dine kollegaers skyld.

Er du i tvivl om noget, så spørg.

KLAR, PARAT, GO!

PRÆMIER

Tusind tak til ERRANT, Vejle Politiidrætsforening og Dansk Politiidrætsforbund for de fede præmier!

Der vil være præmier til de 5 kollegaer, der opnår flest point i februar. Derudover vil der være lodtrækningspræmier.

Præmier til de 5 kollegaer der optjener flest point:

1: 1000 kroner 2: 700 kroner 3: 500 kroner 4: 400 kroner 5: 300 kroner

Lodtrækningspræmier

3 x gavekort til Errant af 1000 kroner
2 x gavekort til City Vejle af 300 kroner
5 x gavekort til Sport24 af 250 kroner

Drikkedunke fra Dansk Politiidrætsforbund

ERRANT

Hos Errant bestræber vi os på at lave stilrene sneakers, der passer til ethvert outfit. Vi ønsker at forene det stilrene look med høj kvalitet og komfort til en fair pris. Vi har skåret de fordyrende mellemlid væk og sælger direkte til dig som kunde, hvilket kort sagt giver os muligheden for at give dig et bedre produkt til en billigere pris. Vi har fokus på ansvarlig produktion – netop derfor er vores sneakers produceret i Portugal og vores kollektion udviklet ud fra slow-fashion værdier, i et tidløst design.



Find os på:
www.errant.dk
Instagram [errant_official](https://www.instagram.com/errant_official)



Frøs stafetten
71-1

Frøs stafetten
71-3

POLITI

POLITI

FRØS

FRØS

FRØS

PI Vejle



OL GULDMEDELJE



Jurist og juridisk specialkonsulent ved Sydøstjyllands Politi, og medlem hos Horsens Politiidrætsforening, Lisa Kjær Gjessing, deltog i august måned i de paralympiske lege i Tokyo, hvor hun stillede op for Danmark i taekwondo. Lisa var sammen

TIL LISA GJESSING



med Daniel Wagner med til at bære Dannebrog ind ved åbningsceremonien, og senere kæmpede Lisa sig frem til finalen i taekwondo, hvor hun vandt guld ved at besejre britiske Beth Munro. Dansk Politidrætsforbund sendte en hilsen til Lisa, hvor HB medlem Robert Hansen fra Sydøstjyllands Politidrætsforening, overrakte Lisa en buket blomster og et gavekort.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

I uge 41 afholder Dansk Firmaidrætsforbund deres årlige efterårs arrangement, Arbejdspladsernes Motionsdag, også kaldet AM dagen. Det er mange af Danmarks arbejdspladser, som motionerer den samme dag. Som regel er det om fredagen op til weekenden, hvor skolerne holder efterårsferie i uge 42, og hvor skolerne løber deres motionsløb fredag i uge 41.

I år 2021 blev motionsdagen dog udvidet til en hel uge, og i Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn, har vi udvidet AM dagen til en hel måned.





SEND BILLEDER TIL POLITIIDRÆT

Send gerne billeder og selfies til bladet
Politiidræt.

Hvis jeg må bruge en selfie eller et andet godt billede af dig/jer, hvor der udføres en aktivitet, eller lige er blevet færdige med, så vil jeg bruge det i næste udgave af Politiidrætsbladet. Dit navn kommer nødvendigvis ikke med, med mindre du ikke har noget imod det. Jævnfør den ny Persondatalovgivning, så skal du give tilladelse til, at et billede bringes i et blad. Derfor spørger jeg om tilladelse til at bruge foto og evt navn, men tilladelsen giver du automatisk når du evt indsender et billede.

Send det gerne til email til Robert Hansen
på: roberthansen@profibermail.dk



HOLD DIG ORIENTERET OM **POLITIIDRÆTTEN**

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På websiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på websiden, hvor du kan finde invitationerne, og se hvor og hvornår, og hvordan du tilmelder dig.






Du finder websiden på www.politisport.dk

Det vil altid være en god ide at tage din lokale politiidrætsforening med på råd ved en tilmelding. Du kan også henvende dig til Robert Hansen, som er Sydøstjyllands Politis repræsentant og hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund.



VINTEREN ER SNART FORBI
OG SOMMEREN ER GODT PÅ VEJ.



A photograph of a sunset over a large body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water's surface. The sky is a mix of light blue and orange, with some scattered clouds. In the foreground, there's a yellow oval shape containing text. The overall mood is peaceful and serene.

GOD SOMMER
OG HUSK AT MOTIONERE LIDT
EN GANG I MELLEM
– OGSÅ I FERIEEN.



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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

SE UDGIVELSEN ONLINE



PI

Vejle

Glæd dig til...

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSDAG I EFTERÅRET 2022 I UGE 41

GOKART MED JESPER JYDE 24. AUGUST 2022

FRØS STAFET 4X4 MED DENNIS ØSTERGAARD 2022

OG SELVFØLGELIG FEBRUAR-CHALLENGE 2023