

# POLITIIDRÆT

Dansk Politidrætsforbund nr. 1 • 2024

DANSKE POLITIMESTERSKABER I MIXVOLLEYBALL

ÅRETS SPORTSNAVN/POLITIDIREKTØRENS JUBILÆUMSPOKAL

ILDSJÆLEPRISEN





## ISSN

Trykt udgave: 0906-9151

Online udgave: 2446-1032

## Stiftet 1. august 1946

51. årgang

## Medlem af

Dansk Firmaidrætsforbund

Hjemmeside: www.dfif.dk

## Ansvarlig udgiver

Dansk Politiidrætsforbund

v/ formand Henrik Sønderby

## Ansvarshavende redaktør

Robert Hansen

Sydøstjyllands Politi

Tlf. 2632 2408

E-mail: politiidaet@gmail.com

## Forbundets adresse

Dansk Politiidrætsforbund

Politigården, Københavns Vestegns Politi

Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Tlf. 2880 0067

E-mail: info@politisport.dk

## Hjemmeside

www.politisport.dk

## Layout

FL Reklame

## Tryk

Stibo, Horsens

## Annonceekspedition

Politiidræt

Agerbakken 21, 8362 Hørning

Tlf. 8793 3786

E-mail: info@politiinfo.dk

## Forside

DPM i mix volleyball blev i 2023 afholdt

af Vestegnens Politiidrætsforening.

Foto: Robert Hansen, DPIF.

## Deadline/Udgivelse 2024

### 2/24

Deadline for indl. af stof: 28. februar

Udgivelse 16. april 2024

### 3/24

Deadline for indl. af stof: 5. april

Udgivelse 23. maj 2024

### 4/24

Deadline for indl. af stof: 27. juni

Udgivelse 13. august 2024

### 5/24

Deadline for indl. af stof: 5. august

Udgivelse 17. september 2024

### 6/24

Deadline for indl. af stof: 17. september

Udgivelse 30. oktober 2024

### 7/24

Deadline for indl. af stof: 28. oktober

Udgivelse 10. december 2024



## Politiidræt

Leder .....	5
Invitation til beachvolley turnering i Tyskland .....	6
Ildsjæleprisen 2023 .....	8
Klubmesterskabet i orienteringsløb .....	13
Ny politirekord i maraton .....	15
Er det en fordel at være stærk i forhold til at præstere godt ved en skydetest med pistol? .....	16
Teglstrupløbet .....	18
Årets sportsnavn i Dansk Politiidrætsforbund .....	20
Nye trafikofficials og spændende sponsoraftale med STAi .....	25
Danske politimesterskaber i mix volleyball .....	26

## PI-Nyt

Verdens hårdeste mudderløb .....	32
<b>Bowlingafdelingen</b>	
PI bowlingsspiller henter bronze til DM mix .....	41
<b>Gymnastikafdelingen</b>	
På verdensturné med PI i bagagen .....	42
<b>Motionsafdelingen</b>	
Års- & juleafslutning i PI motion .....	49
<b>Padelafdelingen</b>	
Padelafdelingen i PI København har afsluttet sæsonen .....	52
<b>Undervandsrugbyafdelingen</b>	
PI København undervandsrugby til Felix Cup .....	55

Formand  
Henrik Sønderby



Næstformand  
Jens Claumarch



Kasserer  
Carsten Ekstrøm



FU medlem  
Ea Busch Nielsen





Henrik Sønderby  
Formand

# HVAD VENTER OS I 2024?

## LAD OS VÆRE FORVENTNINGSFULDE OG AMBITIØSE

Indledningsvis håber jeg, at alle medlemmer, samarbejdspartnere og øvrige interessenter kom rigtig godt ind i det nye år, og lysten til at bevæge sig stadig er i top. Dernæst er det altid spændende, at kigge ind i det kommende år henset til, hvad der venter os i DPIF regi. Nu er ingen af os jo udstyret med en krystalkugle, hvorfor det jo aldrig er muligt at forudse, hvad der venter os, men manglen på den indsigt, skal ikke påvirke vores forventninger og ambitioner i DPIF. Vi ved med sikkerhed, at vi i løbet af 2024 skal have sat underskrift på nye fremtidige aftaler med flere af vores mange vigtige samarbejdspartnere. Som jeg har berørt i en tidligere leder, er det meget afgørende for vores aktivitetsniveau, at vi har disse samarbejdspartnere, og derfor også vigtigt, at de forsat ønsker et gensidigt samarbejde.

Vi kan også informere om, at vi som en naturlig del af udviklingen i øvrigt, går fra otte til syv medlemsblade i år, og i 2025 udgiver seks blade. Vi er i Forretningsudvalget af den opfattelse, at vi med et medlemsblad hver anden måned, sagtens kan opretholde det høje informationsniveau, vi har i dag. Flere og flere anvender vores hjemmeside politisport.dk som informationskilde, og det tilstræbes løbende at gøre hjemmesiden så attraktiv som muligt, hvilket er en fælles opgave ift. at bidrage med kvalitativt, informativt og spændende indhold.

## SAMLING AF HOVEDBESTYRELSEN, IDRÆTSUDVALGENE OG FORRETNINGSUDVALGET

Ultimo november sidste år mødtes Hovedbestyrelsens og idrætsudvalgenes medlemmer samt Forretningsudvalget til et heldagsmøde i København. På repræsentantskabsmødet i april 2023 blev det aftalt, at det næste Hovedbestyrelsesmøde skulle være en fysisk samling, og at man også skulle invitere udvalgsmed-

lemmerne til en særskilt møde på dagen. Det var første gang at hele Forretningsudvalget, hvoraf størstedelen var forholdsvis nyvalgte, mødtes fysisk med medlemmerne af Hovedbestyrelsen i denne konstellation. Der var tale om udbytterige og konstruktive møder, der sluttede med en fælles middag.

## KÅRING AF ÅRETS SPORTSNAV N 2023

Valget af årets sportsnavn 2023 i Dansk Politidrætsforbund var ikke svært, og prisen gik selvfølgelig til håndboldlandsholdet for herrer, for deres helt fantastiske sejr ved EM i Ungarn.

## SELV DE ÆLDSTE REKORDER STÅR FOR FALD

Den 3. december 2023 blev en ikke mindre end 36 år gammel danske politirekord i Marathon slået, da Mark van den Bosch Olsen fra Københavns Politi løb distancen på 2:16:58 i Valencia. En yderst flot bedrift, og en påmindelse om at alle rekorder står for fald med tiden.

## VI ER ARRANGØR AF HELE TO NORDISKE MESTERSKABER I 2024

Danmark er vært for afviklingen af hele to nordiske mesterskaber i 2024 i form af henholdsvis Orienteringsløb og Padel. Desuden afholdes et meget stort anlagt dansk cykelløb "Danish Police Tour 2024", som sidst blev afviklet helt tilbage i 2015. Alle tre begivenheder som vi forventer os meget af.

Til sidst håber vi alle på, at sidste års rekordhøje aktivitetsniveau i landets idrætsforeninger som minimum opretholdes i år.

[#DPIFibevægelse](#)

*Henrik Sønderby  
Formand*

# Invitation til

# beachvolley turnering i Tyskland



TEKST og FOTOS Henrik Haensel, Midt- og Vestsjællands PI

Det var en helt almindelig formiddagsvagt i efteråret 2020 på Vagtcentralen i Roskilde. Jeg havde vagten som sagsleder og blev ringet op af Sirenekontoret. Mordkommission (Drabsafdeling) i Lübeck, Tyskland, anmodede om underretning af en familiefar, der boede i politikredsen, idet der havde været en hændelse i Tyskland med noget familie. Da jeg er født og opvokset i Tyskland, foreslog jeg at tage direkte kontakt til de tyske kollegaer, således at vi kunne afklare alle spørgsmål uden bindeled.

Jeg kontaktede en tysk kollega, som kort satte mig ind i sagen. De ønskede en personlig kontakt til familiefaderen, og en patrulje blev sendt til adressen, hvor de traf den berygtede, men uskadte familiefar. Han blev underrettet og vejledt og ca. 1 time efter opkaldet, havde tyskerne rapportmateriale, ANPG overvågning og meldingen om, at faderen var på vej mod Tyskland.

Tysk Politi var imponeret over vores hurtige og grundige arbejde og i en længere takkemail, blev jeg inviteret til en kop kaffe og deltagelse i deres årlige Beachvolleyturnering ved Timmendorfer Strand i juni 2021. Desværre satte coronaen en stopper for planerne, og en ny invitation i 2022 måtte aflyses af personlige årsager.

I januar 2023 kom der på ny en invitation fra tyskerne, og hurtigt blev der fundet et holdt bestående af pb. Lucas Hansen (Roskilde Beredskab), pb. Maria Poulsen (Semester 3), pb. Emil Debié (Roskilde Beredskab), pa. Hari Stojanovic og mig selv fra TCØ.

Der blev søgt om tilskud ved politiidrætsforeningen og vores lokale IPA, som begge ville støtte formålet med et flot tilskud.

Onsdag den 14. juni blev bilen pakket og højt motiveret, drog vi via Rødby mod Lübeck. Inden turen gik mod hotellet i udkanten af Lübeck, spiste vi aftenmand på en græsk restaurant – et must i Tyskland, hvis man som os, ikke har behov for schweinshaxe og sauerkraut.

Næste morgen gik turen mod Timmendorfer Strand og til en af Nordtysklands smukkeste ferieområder og strande. Her mødte vi den tyske kollega og hans kollegaer fra Mordkommission Lübeck, som selvfølgelig stillede med deres eget hold. Alt i alt var der tilmeldt 35 hold fra forskellige politiafdelinger i Lübeck og lokalstationer fra de omkringliggende kommuner.

For 21. gang blev denne begivenhed afholdt under et motto "Wir wollen helfen!" (Vi vil hjælpe). Alle indtægter blev doneret til kræftramte børn i Slesvig-Holsten, og for første gang i 21 år gik turneringen i gang med international deltagelse fra Danmark!

Når tyskerne organiserer noget, så gør de det til UG. Der var sørget for kaffe, vand, energidrik, kage og grillmad under hele turneringen. Her gik overskuddet igen til de kræftramte børn.

De tyske kollegaer havde bestilt godt vejr til anledningen og med udsigt over Østersøen, gik kampene i gang kl. 09.00. Det blev til i alt 7 kampe for vores vedkommende, men selv om vi kæmpede, måtte vi indse, at vandrepokalen ikke kom med til Roskilde denne gang. Til gengæld fik vi første pladsen for de internationale deltagere hold og en masse gode snakke med de tyske kollegaer.

Dagen afsluttet med en kold på stranden og udveksling politimærker, caps osv.

Aftenen bød på en tur til Lübecks gamle by (Altstadt)

Næste morgen havde vi en kaffeaftale med kollegaerne fra Mordkommissionen, som også havde inviteret en dansktalende kollega. Efter en kort briefing og snak om deres arbejde i afdelingen, fik vi en større rundvisning i den gamle bygning, som blev opført sidst i 70'erne.

Turen gik forbi deres "Leitstelle" (vagtcen- tral), Beredskabsuddannelse, hvor vi så deres politigrej og også fik lov til at skyde med deres tjenestevåben i fx udgaven. Spændende og lærerig formiddag, som fra de planlagte 2 timer, blev udvidet til 4. Der var masser af gode spørgsmål og erfaringsud- veksling fra de forskellige afdelinger.

Efter 2 gode dage i Lübeck, drog vi hjem til Sjælland og få dage efter hjemkomsten, lå der en mail i min indbakke fra en tysk kollega - "Tak for denne gang og vi ses til næ- ste år!"

Vi er i den grad klar og håber på, at idræts- foreningen fremover vil støtte op om denne mulighed.

**Igen en stor tak til IPA og idrætsforenin- gen i Midt- og Vestsjælland for støtten.**

Emil Christian Debié, Maria Monhart Poulsen, Lucas Hansen, artiklens forfatter Henrik Haensel og Hari Stojanovic.



# ILDSJÆLEPRISEN 2023

TRADITIONEN TRO BLEV DER FUNDET 3 ILDSJÆLE I DANSK POLITIIDRÆT. KOLLEGER I DET DANSKE POLITI, SOM BRÆNDER FOR POLITISPORTEN OG GIVER DEN LIGE EN EKSTRA SKALLE TIL FORDEL FOR KOLLEGERNE, SÅLEDES AT FORSTÅ, AT DET ER KOLLEGERNE, SOM KOMMER TIL AT NYDE GODT AF "ILDSJÆLENS" STORE OG DEDIKEREDE IHÆRDIGHED TIL POLITIIDRÆT.

NIKOLAJ KJÆRSGAARD FRA PI-KØBENHAVNS BADMINTONUDVALG OG DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS BADMINTONUDVALG BLEV INDSTILLET AF ERIK THRANE HEJLESEN, PETER SØRENSEN FRA PI-KØBENHAVN BLEV INDSTILLET AF JØRN LIND FRA PI-KØBENHAVNS ORIENTERINGSUDVALG OG BRIAN ALSTRUP HØJGAARD, DANSK POLITIIDRÆTSFORBUNDS PADELUDVALG OG KASSERER I HOLSTEBRO PI BLEV INDSTILLET AF GERT ØSTERGÅRD, FORMAND HOLSTEBRO PI.

## Nikolaj Kjærsgaard

JEG VIL GERNE INDSTILLE NIKOLAJ KJÆRSGAARD, MEDLEM AF BADMINTONUDVALGET UNDER DPIF TIL ILDSJÆLEPRISEN 2023.



*Politikommisær René Jørgensen overrakte den 4. januar prisen til Nikolaj Kjærsgaard*

Nikolaj sidder i badminton udvalget under DPIF og har gjort det siden 2009. Inden Nikolaj kom i badmintonudvalget, var han i fodboldudvalget.

Nikolaj er desuden bestyrelsesmedlem i PI Københavns bestyrelse og har gennem mange år lagt mange kræfter i deres meget velfungerende badminton afdeling. Ydermere er han formand i PI Københavns padelafdeling, og var derudover også foregangsmand for at, padeludvalget under DPIF i første omgang blev lagt under badmintonudvalget, hvilket endte ud i, at man fik etableret et godt nyt padeludvalg.

Nikolaj brænder for politiidrætten og har gennem årene haft et enormt drive for at gøre det bedste for medlemmerne og det sociale liv i klubben.

*Med venlig hilsen  
Erik T. Hejlesen  
HB-medlem i DPIF*



# Peter Sørensen

## JEG VIL GERNE PÅ VEGNE AF ORIENTERINGSAFDELINGEN I PI KØBENHAVN INDSTILLE PETER SØRENSEN TIL DPIF'S ILDSJÆLEPRIS.



HR direktør Lene Vejrum overrakte den 9. januar prisen til Peter Sørensen



Peter har gennem stort set hele sin politikarriere været et stort aktiv for orienteringssporten.

Da han først havde stillet cyklen til fordel for orienteringssporten, blev han hurtigt en habil løber og kom på politilandsholdet, men var ved siden af også aktiv i foreningsarbejdet, hvor han også i nogle år var formand i Orienteringsafdelingen, der dengang hed Orienterings- og Feltsportsafdelingen.

Peter har altid ydet en stor indsats ved vores arrangementer. Foruden utallige gange at have været banelægger og stævneleder har Peter også taget initiativ til mange fornyelser og forbedringer. Peter byder altid ind med sin hjælp i god tid, så der er styr på planlægningen.

Som noget af det første, Peter indførte, var bl.a. et kreativt og anderledes løb op mod jul, og det var ham, der indførte "Klipfiskerprisen", hvor der de første år også fulgte en platte med til "vinderen", der var den, der havde gjort sig mest uheldigt bemærket med at fejle under et eller flere orienteringsløb.

Peter var forud for sin tid, da han for snart mange år siden tog initiativ til et byorienteringsløb fra Station Bellahøj – dengang St. 3. Byorienteringsløb og sprint er nu en integreret del af orienteringssporten.

Det var Peter, der tog initiativ til, at afdelingen lavede tre sammenhængende løb i løbet af foråret: Københavner Cup 1-3. Der kåres individuelle vindere, men også en samlet vinder i de enkelte klasser, og det var Peters overbevisning, at det kunne motivere flere til at deltage i alle løbene. Peter sørgede også for, at der blev lavet trøjer med logo

til hjælperne, og vi arrangerer stadig efter mere end 12 år Københavner Cup, hvor Peter altid tilbyder at være en af de bærende kræfter.

Peter tog i 2021 initiativ til, at afdelingen fik eget Sport Ident-materiel, så vi havde udstyr til selv at arrangere mindre løb med elektronisk tidtagning. Han brugte tid på at sætte sig ind i, hvordan systemet fungerer, og han stod selv for afviklingen af det første løb for kollegaer på Amager Fælled.

Vi har gennem en ubrudt årrække på nu syv år lavet et byorienteringsløb på Bornholm med stor succes, og her har Peter også været en uvurderlig hjælp. Fra først at have været stævneleder har han de seneste år været den, der har sørget for, at alt materiellet har været klar og til stede ved stævnet. Peter har i den forbindelse fået flere gode idéer og brugt sine håndværksmæssige færdigheder til at forbedre flere af de ting, der bruges ved vores stævner. Peter er også en flittig formidler via Facebook, hvor han flittigt lægger resultater op fra diverse løb – også selv om han ikke selv har været med. Han agiterer også for deltagelse i diverse løb, og havde det ikke været for hans ihærdige opmuntring til deltagelse i divisionsmatcherne i år, havde klubben nok ikke kunnet stille så mange løbere, og så var vi måske ikke rykket op i 4. division.

Kort sagt: uden Peter ville Orienteringsafdelingen ikke være den samme.

Jørn Lind  
Orienteringsafdelingen  
PI Kbh.



# Brian Alstrup Højgaard



Politidirektør Helle Kyndesen, Midt- og Vestjyllands Politi overrakte den 22. januar prisen til Brian Alstrup Højgaard.

Det er med glæde, at jeg kan meddele, at bestyrelsen i Holstebro PI hermed indstiller medlem Brian Alstrup Højgaard, Holstebro PI, som kandidat til Politidirektørforeningens ildsjælepris 2023.

Brian har gennem en årrække været kasserer for Holstebro PI. Det er en vigtig funktion, som han har varetaget pligttopfyldende og til stor glæde for foreningens medlemmer. Samtidig er Brian meget aktiv med bl.a. at arrangere Arbejdspladsernes Motionsuge, som Holstebro PI hvert år afvikler til gavn for alle ansatte på hovedstationen i Holstebro og i PAC (Politiets Administrative Center).

Brian har lige siden padel sportens start i Danmark været en meget aktiv udøver af sporten. Han har opnået høje resultater ved div. padel-stævner i Danmark. Ligeledes er Brian en aktiv golfspiller, hvor han også har arrangeret kredsmesterskaber i golf flere gange.

Sideløbende med at Brian selv er en aktiv sportsudøver og kasserer i Holstebro PI, har Brian nu foreløbig 2 år i træk arrangeret padel-stævnet "Holstebro Open". Herigennem har han vist stort indsigt i padel-sportens regler, og han

har samtidig vist, at han kan arrangere og gennemføre store turneringer, hvor han til alles tilfredshed får afviklet de planlagte stævner.

Senest har Brian i 2023 været tovholder på at arrangere danmarkshistoriens første DPM i padel, som blev afviklet i Holstebro i november måned. Samtidig med at Brian var aktiv arrangør, havde han også overskud til selv at deltage i turneringen, hvor han i elite-rækken kæmpede sig til en flot bronzemedalje.

Som formand for Holstebro PI er det en fornøjelse at have en person som Brian i bestyrelsen, idet han udviser stor arbejdsevne og initiativ i bestyrelsesarbejdet.

Holstebro PI vil som forening bestemt ikke være den samme uden Brian Alstrup Højgaard, og hans mange års engagement i foreningen gør, at vi finder ham særdeles egnet som kandidat til ildsjæleprisen 2023.

*På Holstebro PI bestyrelses vegne  
Gert Østergård  
Formand Holstebro PI*



## TEKST og FOTOS Bo Lindholm, Politiskolen

Traditioner er rigtig gode at have, men engang imellem ændrer traditioner sig, og efter at klubmesterskabet i en årrække på skiftevis er blevet afholdt af Hjørring PI, Ålborg PI og Randers PI, så skete der til årets løb en ændring i denne tradition. For til årets klubmesterskab trådte Silkeborg PI til i stedet for Hjørring, så klubmesterskabet fremover arrangeres af Silkeborg PI hver tredje år.

Men i en tid hvor frivillighed i foreningsregi er en udfordring, viste det sig også, at der i Silkeborg PI var brug for hjælp udefra, og derfor blev årets løb arrangeret af folk fra 3 forskellige klubber, Bo Lindholm, fra Silkeborg PI, Peter Wihan fra Slagelse PI samt Arne Pedersen og Rigmor Schou fra Randers PI.

En tradition til klubmesterskabet er, at der efter løbet bliver serveret gule ærter, men også her skete der en lille ændring til årets løb, idet der denne gang kunne vælges mellem gule ærter og skinke. Det gav stor tilfredshed blandt de yngre løbere med forfinet smag, da afslutningen fandt sted i Silkeborg orienteringsklubs klublokaler.

Løbet blev afviklet i Hårup Sande, og trods det sene tidspunkt på året og en stor mængde vand i hele oktober, var skoven forholdsvis tør, idet skoven minder en del om en klitplantage, da jordbunden i skoven er flyvesand.

Der var stor tilfredshed med de 3 baner blandt de 63 tilmeldt løbere, trods det at en del brugte rigtig meget tid i skoven. Men Hårup Sande er jo også en skøn skov, som man har lyst til at bruge en masse tid i.



Brune Stub fra PI-København



# Klubmesterskabet i orienteringsløb

## TOP 3 PÅ DE FORSKELLIGE BANER SES HER:

### Bane 1, lang svær

1. Eskild Schønning, Horsens PI, **29.59 min**
2. Søren Vestergaard, Københavns PI, **42.49 min**
3. Morten Assenhold, Esbjerg PI, **45.47 min**

### Bane 2, Kort svær

1. Egon Sloth, Aalborg PI, **34.29 min**
2. Gert Pedersen, Fyns PI, **38.34 min**
3. Hans Pedersen, Aalborg PI, **40.19 min**

### Bane 3, Mellemsvær

1. Rune Kramer Jensen, Kolding/Fredericia PI, **57.12 min**
2. Anni Lind, Københavns PI, **60.20 min**
3. Anne Antonsen, Kolding/Fredericia PI, **60.57 min**

Klubmesterskabet i 2024 arrangeret af Randers PI.



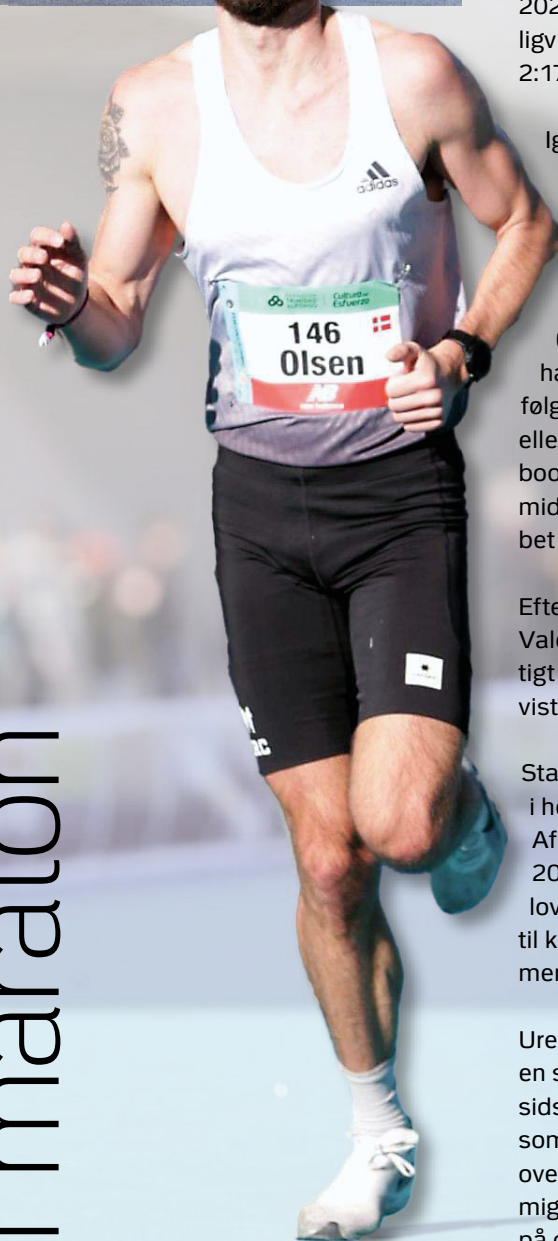
Peter Wihan og Bo Lindholm



2:16:58 og

# NY POLITITIREKORD

i maraton



AF Mark van den Bosch Olsen  
Fotos Torben Klose

Med en personligt meget skuffende tid på 2:44 ved de Nordiske politimesterskaber i maraton i Tallinn, Estland, 11 uger forinden, blev det spinkle håb om at slå Palle Redders politirekord på maraton fra 1987 på 2:17:32 slukket for i år.

Det virkede dog meget muligt med en hidtidig rekord på 2:17:59 fra 2020, at den rekord skulle ned. Særligt med gode tider og resultater ved det danske mesterskab på maraton i København, som siden har budt på sølv, 2:20:21 og bronze, 2:19:44 i hhv. 2022 og 2023. Dette betød, at forventningen naturligvis også var, at der skulle forsøges løbes under 2:17 på maraton i år.

Igennem 2023 har der, ved siden af 3-holdsskifte, blevet lagt en solid indsats for at rykke formen for at barbære de sidste få minutter af. Tak til løbebåndet på St. Bellahøj, som har gjort det forrygende i de timer før- og efter endt vagt.

Og så kom Tallinn Maraton. Et løb hvor intet hang sammen og selvtiltiden fik et knæk som følge af at løbe 24 minutter langsommere end det ellers vanlige niveau. Dog var billetten til Valencia booket. Selvom kroppen var smadret efter Tallinn i midt september, var viljen tilbage i skoene igen i håbet om at få gang i kroppen igen.

Efter en måneds tid med god optræning drog vi til Valencia. Et maraton, som er kendt for at være hurtigt og propfyldt med professionelle løbere. Dette viste sig også på startstregen.

Startskuddet gik og med adrenalinet pumpende i hele kroppen, blev der løbet stærkt fra starten. Afsted gik det i pace 3:14 gruppen, som de første 20-25 km indeholdt 20+ andre løbere. Og gudske-lov for det. Benene var gode, og der var rytme helt til km 35, hvor den hidtidige gruppe splittedes i atomer, og det var nu hver mand for sig selv.

Uret viste samtidig, at med et fortsat tempo ville en sluttid omkring 2:17:00 være mulig. Med et par sidste kilometer på omkring pace 3:10, som føltes som fuld spurt med ben lavet af bly, kunne jeg løbe over målstregen i tiden 2:16:58, og nu stolt kalde mig for hurtigste danske politibetjent nogensinde på distancen.

# Er det en fordel at være stærk i forhold til at præstere godt ved en skydetest med pistol?

AF Kenneth Henze, Cand.mag., Politiskolen  
FOTOS Arkiv foto DPIF

Politibetjentene i dansk politi skal kunne klare den generelle fysiske belastning, som tjenesten medfører i form af computerarbejde, patruljekørsel og skiftetjeneste mm. Det betyder, at en nyuddannet eller en erfaren politibetjent skal have den fysiske kapacitet og dermed fysiske parathed, som sikrer, at vedkommende kan løse de opståede operative arbejdssituationer hensigtsmæssigt.

Én af de situationer, som kan opstå, er, at politibetjenten kan være nødt til at afgive skud med sin tjenestepistol. For blandt andet at sikre at dette kan foregå så sikkerhedsmæssigt forsvarligt og præcist som muligt, gennemgår alle politistuderende en skydeuddannelse, og fastansatte politibetjentene gennemfører to årlige tjenesteskydninger.

Der vil altid være nogen, som har svært ved at bestå skydetesten. Årsagerne kan være et dårligt syn, træthed eller måske meget små hænder eller fingre, manglende rutine og manglende styrke i underarme, fingre samt hænder mm. Det er i det følgende de fysiske parametre, som vil blive behandlet, og som viser, at en øget styrke i primær- og eller støttehånden kan være en fordel.

Der findes nogle få studier, som har undersøgt forholdet mellem blandt andet styrke og præcisionsskydning. Nogle af studierne finder en sammenhæng mellem præstationen ved en skydetest og politibetjentenes fysiske styrke i for eksempel den primære hånd/aftrækskånden, støttehånden, håndstørrelse, generel fysisk formåen mm<sup>1</sup>. Andre studier finder blandede resultater, hvorfor der ikke kan gives et entydigt svar på spørgsmålet i overskriften<sup>2</sup>. Årsagerne hertil er, at der er for store forskelle i studierne, eftersom skydetestene, pistolerne, vægten af aftrækket, beregningerne, der bliver anvendt i de enkelte studier mm., er forskellige eller ikke oplyst. Flere af studierne er yderligere udfordret af, at mændenes og kvindernes resultater beregnes samlet. Det betyder, at det ikke er muligt at se, om alle har gavn af at træne de relevante styrkeøvelser, eftersom det måske er grebsstyrken, håndstørrelsen, fingerlængden eller en anden faktor, som er afgørende for udfaldet af studiet.

I 2021 blev der gennemført et canadisk studie på nogle politibetjente. Studiet viser, at politibetjente med en svagere grebsstyrke i primærhånden opnår et dårligere resultat i den valgte skydetest, end deres stærkere kolleger gør. Forskerne fremfører, at én af årsagerne hertil kan være, at politibetjentene med en svagere grebsstyrke, i deres forsøg på at aktivere aftræksmekanismen, måske bruger en større del af primærhåndens muskulatur, hvorved der kan opstå u hensigtsmæssige



Kenneth Marlot Henze

rystelser<sup>3</sup>. En anden forskergruppe har undersøgt den fysiske kapacitet i forhold til præstationen ved en skydetest opdelt på mænd og kvinder. De fandt frem til, at kvinder havde en lille fordel af øget grebsstyrke, og at de stærkeste mænd præsterede lidt dårligere ved skydetesten<sup>4</sup>. Der kan således være en øvre grænse, hvorefter fordelene af en øget grebsstyrke ikke længere er tilstede i forhold til præcisionsskydning. Denne øvre styrkegrænse er de færreste kvinder i nærheden af, hvorfor de fleste kvinder og mange mænd stadig kan have fordel af at øge grebsstyrken. Til trods for at videnskaben ikke kan komme med et entydigt svar, er der således noget, der tyder på, at det kan være en fordel at være stærk i primær- og/eller støttehånden, hvis man vil præstere godt ved en skydetest med fokus på præcisionsskydning.

## HVORDAN KAN DEN RELEVANTE STYRKE TRÆNES?

Træningstilpasningerne, som vi opnår gennem styrketræning, er ret specifikke<sup>5</sup>. Det betyder blandt andet, at tilpasningerne ses i de muskelgrupper, som trænes, og at styrkefremgangen primært ses i den bevægelse, der trænes. Eftersom det kan være en fordel at være stærk i muskulaturen i underarmene og hænderne, bør man inkludere øvelser, som i høj grad aktiverer musklerne i disse områder.

En del af træningen kan gennemføres ved specifikke aftræksøvelser i et tørræningslokale. Dette kunne yderligere suppleres ved brug af redskaber til træning af hånd-, finger- og underarmsmuskulaturen, som for eksempel Captains of Crush, klemmebolde eller klatreredskaber. Den supplerende styrketræning kunne også have fokus på øvelser, hvor underarmsmuskula-



turen skal aktiveres for at holde en vægt. Øvelser som for eksempel dødløft, krophævere hvor man holder i et håndklæde i stedet for et rør eller Farmers Walk, hvor man går en kortere distance, mens man holder på en tung vægt, kunne her være gode muligheder.

Hvis man ønsker at øge den maksimale muskelstyrke, kan træningen foregå ved, at man 2-3 gange om ugen gennemfører 3-6 sæt af få gentagelser (3-6) med meget stor belastning.

Man kan også vælge at gennemføre 3-5 sæt af 10-30 gentagelser til tæt på udmattelse, hvis man ønsker at øge muskelmassen. Pauserne mellem sættene bør være ca. 2-3 minutter.

Træner man denne kombination af styrketræning, øges stimuli til maksimal styrketilvækst, hvilket kan være til fordel ved en efterfølgende skydetest.

<sup>1</sup> Anderson & Pleacas 2000

<sup>2</sup> Simas et al. 2022

<sup>3</sup> Brown et al. 2021

<sup>4</sup> Orr et al. 2021

<sup>5</sup> Raastad 2010: s. 111

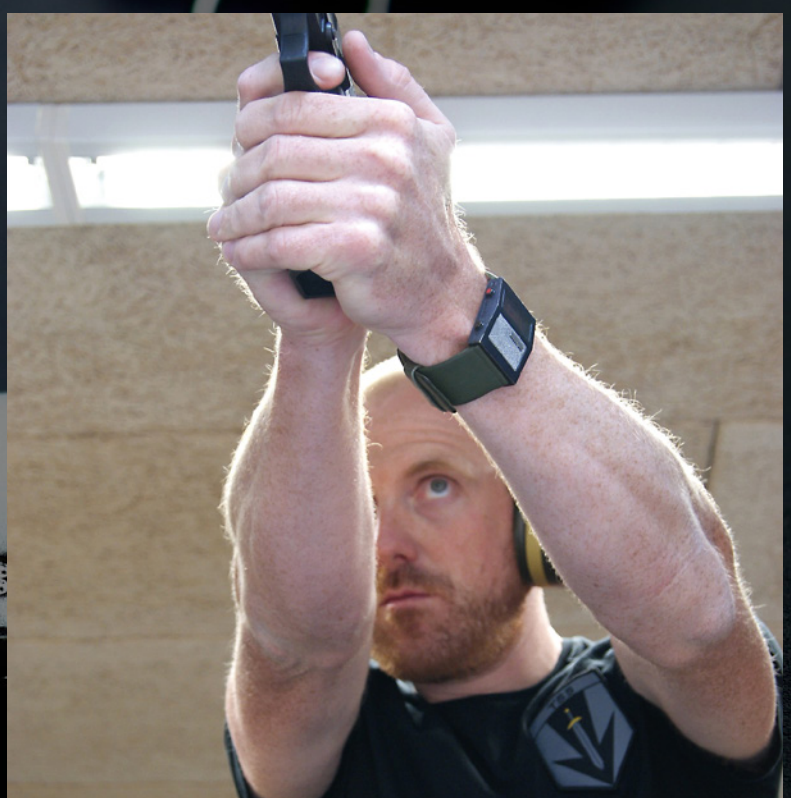
<sup>1</sup> Anderson G.S. & Pleacas D.B. (2000): Predicting shooting scores from physical performance data. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, Vol. 23, nr. 4, s. 525 - 537.

<sup>2</sup> Simas, V., Schram, B., Canetti, E.F.D., Maupin, D. & Orr, R. (2022): Factors Influencing Marksmanship in Police Officers: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.

<sup>3</sup> Brown, A., Baldwin, S., Blaskovits, B. & Bennel, C. (2021): Examining the impact of grip strength and officer gender on shooting performance. *Applied Ergonomics*, Vol 97.

<sup>4</sup> Orr, R.M., Hinton, A., Dawes, B., Greco, J. & Lockie, R. (2021): Effect of grip size and grip strength on pistol marksmanship in police officers: A pilot study, *NBP*, 26. s. 61-72.

<sup>5</sup> Raastad, Truls m.fl.: *Styrketræning - i teori og praksis*. 1. Udgave, 1. Oplag, Gyldendal Norsk Forlag AS 2010.



# TEGLSTRUPLØBET



Startområde

## OM TEGLSTRUPLØBET

AF Jens Carl Nielsen, formand PI Nordsjælland

Teglstrupløbet er et orienteringsløb som er blevet afholdt i mere end 40 år i skovområderne omkring Helsingør, med enkelte afstikkere til skovområder omkring Hillerød. Tidligere stod den daværende politiidrætsforening under Helsingør Politi, for både planlægning, banelægning, tegning af kort, opsætning af poster og afvikling på dagen, og det fortsatte efter politikredsreformen i 2007, hvor så PI Nordsjælland stod som arrangør, og de seneste 3 år er Teglstrupløbet blevet afviklet sammen med Helsingør Ski og Orienterings Klub (HSOK), som både lægger klubhus til som stævnekontor og til afslutning, ligesom de står for alt det praktiske med baner, kort og poster.

Der skal lyde en stor tak til HSOK for samarbejdet, for at traditionen med afholdelse af orienteringsløbet "Teglstrupløbet" fortsat er muligt.

Jan Kofoed Nielsen på vej i mål



HV Hansen netop kommet i mål



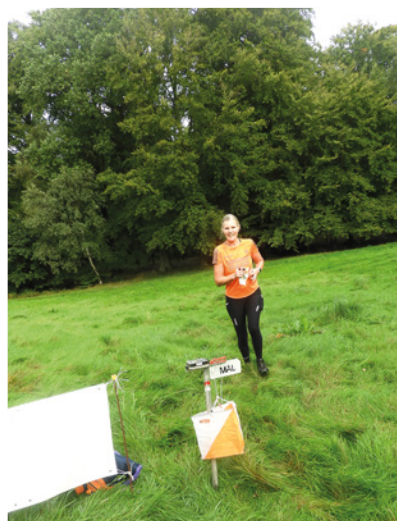
Banelægger Jakob Vang fra HSOK og stævneleder



Etik Skriver



Post på ruten



Jane på vej i mål



Artiklens forfatter Ermudde Brogaard, Nordsjællands Politiidrætsforening

### TEKST og FOTO Ermudde Brogaard, Stud jur. Nordsjællands Politiidrætsforening

En regnvåd efterårsdag deltog jeg i Teglstrupløbet i Helsingør. Ved min ankomst til startområdet opdagede jeg til min store overraskelse, at jeg var den eneste fra Nordsjællands Politi, der havde tilmeldt mig Teglstrupløbet 2023, selvom løbet blev afholdt i vores egen kreds.

Inden start var jeg spændt på, hvordan dagen skulle forløbe, da jeg som barn har deltaget i en del orienteringsløb, men da det er mange år siden, skulle jeg lige have genopfrisket alt det praktiske omkring registrering af poster, aflæsning af kort osv.

Selve løbet foregik i Teglstrup Hegn, og jeg havde valgt en mellemsvær bane på 4,5 km. Jeg fandt hurtigt en metode til at aflæse kortet, og på de mellemsvære baner er posterne placeret således, at man blot kan følge stier og veje for at finde posterne.

Undervejs fik jeg mere selvtillid, og jeg fik lyst til at ud-

fordre mig selv, så jeg skød genvej igennem et kuperet område mellem to poster. Jeg kom rigtig godt igennem banen, og fandt alle poster undervejs. Efter løbet skulle vi mødes i HSOKs klubgård, som ligger i gåafstand fra målområdet.

I klubgården skulle man have aflæst sin brik og vente på, at alle deltagere blev færdige med deres bane. Da vi alle var samlet igen, blev der serveret frokost, kaffe og kage samt uddelt præmier til vinderne med hurtigste tider på de forskellige baner. Der blev også tid til at tale om oplevelsen i skoven med de andre deltagere, og om hvordan de forskellige poster var placeret.

Til frokosten følte jeg mig rigtig godt taget imod på trods af, at jeg ikke kendte nogen af de andre deltagere på forhånd. Alt i alt havde jeg en rigtig god oplevelse, som jeg kun kan anbefale andre at prøve, hvad end man er en erfaren orienteringsløber eller ej.

# Politidirektørens Jubilæums Årets sportsnavn i Dansk P

## JEG INDSTILLER HERMED DET DANSKE POLITI- LANDSHOLD HERRER I HÅNDBOLD TIL MODTAGEL- SE AF POLITIDIREKTØRENS JUBILÆUMSPOKAL FOR ÅRETS STØRSTE IDRÆTSPRÆSTATION I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

AF Jens Carl Nielsen, HB-medlem, Nordsjælland

FOTOS Arkiv foto DPIF og politikolleger på de enkelte tjenestesteder

### BEGRUNDELSE:

Landsholdet blev Europamestre i september måned i Ungarn, hvor de i den indledende pulje, slog de ungarske værter, Frankrig og Schweiz. I semifinalen blev Østrig besejret og i finalen ventede Tyskland som i mange år har været suveræne vindere i finalerne.

Det danske hold ville det anderledes i år og efter uafgjort i den normale spilletid skulle der 2 gange forlænget spilletid,

altså i alt 80 min. spilletid før Danmark kunne lade sig hylde som Europamestre med en sejr på 41 – 39. Tillige med blev Bastian Stræde topscorer ved mesterskabet og Marcus Pehrsson blev kåret som stævnets bedst målvogter.

Det er 31 år siden Danmark senest blev europamestre, og der var 6 debutanter med på holdet.

### HOLDET BESTOD AF:

#### Målmænd:

Emil Kulmann Jakobsen

Rigspolitiet

Marcus Dalbom Pehrson

Sydsjælland- og Lolland-Falsters Politi

#### Markspillere:

Kasper Fruerlund Kristiansen

Midt- og Vestjyllands Politi

Nikolaj Aagurd

Nordjyllands Politi

Frederik Hildebrand Nielsen

Sydøstjyllands Politi

Anders Mark

Rigspolitiet

Joakim Thostrup Pedersen

Nordjyllands Politi

Alexander Søndergaard Jensen

Sydsjælland- og Lollands Falsters Politi

Jakob Blume Thøgersen

Midt- og Vestsjællands Politi

Mathias Pilgaard

Fyns Politi

Patrick Sanggaard Christensen

Østjyllands Politi

Kim Hagsten Nielsen

Sydøstjyllands Politi

Bastian Rahbæk Stræde

Midt- og Vestjyllands Politi

Mads Munkholm Qvist Jørgensen

Fyns Politi

Jacob Kühne

Østjyllands Politi

Kristian Olah Roos

Københavns Politi

#### Træner / Holdleder:

Torben Nielsen

Københavns Vestegns Politi

Maria Ariza Lundgaard

Københavns Vestegns Politi



Hele det danske hold



# pokal 2023 olitidrætsforbund



Pokalen er sikret og i hus



Kim Nielsen med pokalen



Bastian Rahbæk Stræde



Kasper Fruerlund Kristiansen



Nikolaj Aagurd



Marcus Dalbom Pehrson



Emil Jakobsen



Patrick Sanggaard Christensen



Kristian Olah Roos



Joakim Thostrup Pedersen



Frederik Hildebrand Nielsen



Mads Qvist



Jacob Kühne



Kim Hagsten Nielsen (Kim til højre)



*Politidirektør Kim Christiansen og træner Torben Nielsen*

*Holdleder Maria Ariza Lundgaard og træner Torben Nielsen*

**AF Carsten Ekstrøm, Dansk Politiidrætsforbund • FOTOS Carsten Ekstrøm, Dansk Politiidrætsforbund.**

Årets sportsnavn 2023 for årets største idrætspræstation i Dansk Politiidrætsforbund skulle igen kåres og valget var ikke svært. Året største sportspræstation gik til EM-herrer håndboldlandsholdet for deres helt fantastiske sejr ved Europæiske politimesterskaber i Ungarn i september måned. Holdet spillede under hele politimesterskabet noget fantastisk håndbold og gik ubesejrede igennem slutrunden. Især finalen mod Tyskland vil blive husket for intensitet, nervøsitet, flot håndbold og ikke mindst de 2 gange forlænget spilletid inden Danmark med en sejr på 41-39 kunne lade sig hylde som europæiske politimestre.

Idet alle spillerne på holdet er tjenestegørende rundt om i hele Danmark, besluttede vi i Dansk Politiidrætsforbund, at holdets træner Torben Nielsen skulle have overrakt prisen på vegne af holdet. Torben er til dagligt tjenestegørende i Københavns Vestegns politi.

Politidirektør Kim Christiansen, holdleder Maria Ariza Lundgaard og undertegnede havde sammen arrangeret at møde op på Torbens kontor på politistationen i Taastrup, så han kunne få

overrakt det synlige bevis, Politidirektørens Jubilæumspokal. Torben så noget overrasket ud, da vi trådte ind på hans kontor og spurgte "hvad sker der her".

Politidirektør Kim Christiansen kunne herefter på baggrund af indstillingen ønske Torben og hele holdet et stort tillykke med titlen. I indstillingen blev der lagt vægt på holdets gode spil samt, at der også var 6 debutanter på holdet, og at det var 31 år siden, at Danmark senest blev europæiske politimestre. Maria blev selvfølgelig også hyldet, som den uundværlige holdleder hun er.

Ud over det synlige bevis, Politidirektørens Jubilæumspokal (indstiftet af politidirektør Hanne Bech Hansen i anledning af Dansk Politiidrætsforbunds 50-års jubilæum i 1996), modtog Torben og Maria også et erindringsbæger samt gavekort fra Politidirektørforeningen, der de seneste år på meget fornem vis har bakket op omkring Dansk Politiidrætsforbund med anerkendelse til blandt andet årets største idrætspræstation i Dansk Politiidrætsforbund. Alle spillerne på holdet har ligeledes modtaget erindringsbægre og gavekort.





# Nye trafikofficials og spændende sponsoraftale med STAi



Instruktørerne Jan Nielsen og Mogens Bahnsen fra TO-MU



Stemmingsbillede fra undervisningen i Rigspolitiet



En glad Lene efter bestået praktisk prøve



12 nyuddannede trafikofficials foran Politigården i København

AF Jørgen Guldborg, formand for Rigspolitiets Idrætsforening • FOTOS Jørgen Guldborg

## TRAFIKOFFICIAL KURSUS

### DEN 19.-20. JANUAR 2024 PÅ POLITITORVET

12 seje og engagerede deltagere, fordelt på 8 kvinder og 4 mænd fra Rigspolitiets Idrætsforening, mødte frem med åben pande til en spændende undervisning i forhold til færdselsregulering. Efter 16 timers koncentreret undervisning var der tid til eksamen og praktisk regulering og det endda lige foran Politigården i København. Alle 12 bestod og er nu certificerede trafikofficials og med endnu en fin titel på visitkortet. Undervisningen blev på fineste vis forestået af Jan Nielsen og Mogens Bahnsen fra kursusudbyderen TO-MU.

Rigspolitiets Idrætsforening er med ca. 150 uddannede trafikofficials den absolut største spiller på banen på dette område. Vi har yderligere et stort antal uddannede MC Marshals, som alle også er uddannede

trafikofficials. Disse mange frivillige er med til at muliggøre afviklingen af de mange idrætsarrangementer på offentlig vej i Danmark. Alene i 2024 har vi i foreningen mere end 150 aktivitetsdage, hvoraf en del kræver trafikofficials til opgaveløsningen. Bl.a.:

- Friday Night Skate
- Ironman Copenhagen
- Copenhagen Marathon
- Copenhagen Half
- Royal Run
- Tour de Change
- Danish Police Tour
- MTB Marathon

## NY SPONSORAFTALE I RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

Vi har pr. 1. januar 2024 indgået en rigtig fin sponsor- og samarbejdsaftale med Jytte Bille fra STAi, der har udviklet sig til en stor og seriøs spiller på markedet for kosttilskud og vitaminer. Flere kendte cykel-profiler benytter sig af netop STAi, der siden deltagelsen i Løvernes Hule blot har vokset sig endnu større og stærkere. Vi ser frem til det fortsatte samarbejde med Jytte Bille og STAi.

Kig forbi vores hjemmeside [www.rpif.dk](http://www.rpif.dk) og læs mere om bl.a. STAi på [www.stai.dk](http://www.stai.dk)



# Danske politimesterskaber i mix volleyball

AF Christian Meyhoff, Vestegnens Politiidrætsforening (VEPI)  
FOTOS Christian Meyhoff

Den 1.-2. november 2023 dannede Glostrup Hallerne rammen om årets politimesterskaber i mix-volleyball. Arrangørerne fra Vestegnens PI havde lagt sig i selen for at skabe de bedst mulige omgivelser for deltagerne til politimesterskabet. Man havde fået tilmeldinger fra 20 hold fra alle steder i landet, hvorfor der var lagt i kakkellovnen til et kæmpe stævne.

Hovedarrangørerne på dagen, Kristian Gade og Christina Hartmann fra Vestegnens PI, havde arbejdet i noget, der lignede døgn drift for at få enderne til at mødes. Så nervøsiteten var til at føle på, da dagen endelig var kommet. Det skulle spille max.

Der var grundet det høje antal tilmeldte hold arbejdet med turneringstrukturen, og måden man afviklede kampene på, for at få det til at gå så gnidningsfrit som muligt.

Førstedagen på stævnet blev afviklet med masser af godt humør og fremragende volleyball spil. Der blev gået til stålet, og det var tydeligt, at flere hold var kommet for at hive guld med hjem.

Aftenen bød som altid på en kammeratskabsaften, og her havde arrangørerne heller ikke sparet på noget. Det skulle være årets fest. Til festen var det også tydeligt, at folk var kommet med godt humør og danseskoene kridtet.

Dag to af stævnet var end ikke kommet ordentligt i gang, før end der igen var smæk på kampene. De sidste ting skulle sættes på plads, og deltagerne i Final4 skulle findes.

Der var lagt op til det helt store show, da finalerne skulle afgøres på center court. Alle var klar til at give den det sidste. Spillerne løb på banen til indløbsmusik, og dommerne var af den højeste kaliber. Opbakningen fra lægterne var ikke til at tage fejl af. Det var finaletid.



Finalen i Mesterrækken blev en sand gyser. Den stod mellem de sejrsvante NSK/Århus anført af volleyballudvalgets altid entusiastiske Ditte Kennum mod Fyns PI, hvor en storspillende Camilla Horsmark gjorde det svært for århusianerne.

I sidste ende måtte fynboerne dog se sig slået af NSK/Århus, hvor særligt Mikkel Trelborg skilte sig ud. Dermed kom guldet fortjent med hjem til Århus. Kæmpe tillykke til dem.

I A-rækken var det Rigspolitiet der løb med sejren.

På vegne af Vestegens PI vil jeg gerne takke alle deltagere for deres entusiasme, gode humør og ikke mindst deres eksemplariske opførsel som gæster i Glostrup Hallerne. Vi glæder os allerede til næste gang vi skal holde et politimesterskab.



**Der skal også lyde et stort tillykke til de fire vindere af politimesterskabernes bedste spillere:**

- Lasse Christensen fra Rigspolitiet (A-række)
- Yesim Büyükkorkmaz fra Slagelse PI (A-række)
- Camilla Horsmark fra Fyns PI (Mesterrække)
- Mikkel Trelborg fra NSK/Århus (Mesterrække)











Idrætsnyheder

---

PI København

---

Michael, PI-København, deltog d. 4. - 5. november 2023, i det hårdeste "mudderløb" i verden



**OCR**  
**WORLD'S TOUGH**



# VERDENS HÅRDESTE MUDDERLØB



**THE  
REPORT**

**BEST MUDDER 2023**

Starten går til 24 timers strabadser



AF Michael Christensen, PI-København  
FOTOS OCR Report

How do you prepare yourself physically, but even more so, mentally, to run "World's Toughest Mudder"? It's a 24-hour pre-emptive race, which takes place once a year in the USA. It was the third time I was to participate in the race, and at the same time with six 24-hour pre-emptive races, since I in 2017 took the step to make my physical challenges more extreme.

Regardless of whether you haven't gotten your pulse up, since you finished the police academy, or you train to maintain the form, or if you are an elite athlete by the side of your job, so that it works as a pure galimatias to run around on an 8 km long track, with 20+ obstacles, of which ca. every third obstacle is in water, in 24 hours. Even the most hardcore ironman would be shocked by the sheer madness. So what exactly attracts me, and many other pre-emptive runners worldwide, to such a challenge? I will never fully be able to explain the logic in it, but I will tell you in the following about the preparations in it and the release when you do it and the fact that I am back to do it again on a regular basis, even after the realization that it is not completely normal. Overriding is that you do it even though you don't know what the challenge is, which attracts me. The fact that I don't know, that I am completing it. That I will be pushed out over my self-perceived limits and push my own personal limit a little further. It is a unique experience, self-evident and a stronger me, as I win by participating and for me the ultimate gain.

## FORBEREDELSE

Just as with all other events, the mental preparation is the second, you click "approve purchase" of your start number. Already here the pulse rises, and the excitement of the joy begins to bubble. But with an extreme race like this, the joy and tension of having to participate mixed with a very real doubt and fear, that it is a very poor decision, for what reason do you do it by yourself again, knowing the pain it entails? In February 2023 I finally made the purchase of my start number, I realized that the training should start immediately. I set myself a very ambitious goal, that I would complete 15 rounds, i.e. 75 miles, in the 24 hours, which would amount to 120 km. I would do better than my best World's Toughest Mudder in 2017 in Las Vegas, where I completed 11 rounds and 55 miles. It would naturally require a lot of training volume in the preparation, many kilometers of running every week so that you can hold your own for such a long time. Equally important was strength training, specifically grip training, as in pre-emptive races you will have to crawl, climb, lift and carry.

As part of the preparation at Station City I realized that I had to train as much as possible both before and after my shifts. I realized that I stood up at 4 in the morning for my training during my midday shift, or that my family stood up. Several times I realized that training in those hours, when my family was at school, at work, in the gym, or in bed. The most important was

at finde muligheden, "hullerne" i dagens program, hvor der lige kunne presses intervalløb ind, 30 minutters styrketræning, eller i bedste fald en halvmaraton.

Øjenåbneren var, at jeg opdagede hvor mange af disse muligheder der opstod dagligt, hvis jeg var motiveret for at finde dem. Hvad jeg fandt ud af var, at der generelt ikke var en legitim undskyldning for ikke at træne, og oftest nåede jeg faktisk to træningspas om dagen.

### DET KOLDE GYS

Endnu en vigtig del af træningen var kuldetilvæning. Da jeg deltog i løbet i 2018 i Atlanta, var temperaturen på raceday omkring nulpunktet alle 24 timer. Man kan være nok så velforbereget og motiveret, faktisk er, at kulde tapper energien langsomt, men sikkert på selv den bedste, og jeg er i sammenligning med eliten middelmådig på en god dag. Det var derfor et must, at jeg regelmæssigt udsatte mig selv for kulde, og tilvænnede mig at være gennemfrossen, uden at gå i panik. Det betød, at jeg erhverede mig et isbad, og 3-4 gange om ugen tilbragte minimum 5 minutter i det, tit kl. 5 om morgenen efter mit meget tidlige morgenpas i baghaven. Udover kuldetilvæning, viste isbadet sig at have mange mærkbare fordele, bl.a. hjalp det på muskelømheden ved så mange træningspas, og så var det som et dagligt skud adrenalin, der holdt mig frisk dagen lang, trods den tidlige start på dagen.

### RACEDAY

Fast forward til Raceday d. 4. november 2023. Jeg befandt

mig på "True Grit Ranch" syd for Dallas, Texas. Det var varmt, høj sol og knap 25 grader. Alt linet op: ekstra sko og racetøj, samt "2/3 våddragt" klar til nattetimerne, hvor temperaturerne naturligvis falder. Der var forberedt masser af elektrolytholdige væsker, samt såkaldte "lap bags": en pølsemandspose med lidt smålækkerier, såsom M&Ms, müslibarer og min go-to luksus-snack: Toms skildpadder. Jeg havde forberedt 16 poser, alle nummereret fortløbende og lagt til rette i det telt, som jeg sammen med resten af team Danmark havde sat op i "pitområdet", en kæmpe festivallignende plads tilstødende start-/målområdet. Erfaring havde lært mig flere ting. For det første skal man tilbringe så lidt tid som muligt i pit, dvs. i teltet, mellem runderne - og for at det kan ske, skal alt være forberedt. Strategien var således, at jeg mellem hver runde blot løb til teltet, fyldte mine to drikkedunke i løbevesten op, og hankede op i en lap bag, hvis indhold jeg fortærede løbende/gående, og helst inden jeg ramte første forhindring. Pit-tid skulle holdes under 5 minutter. Grunden til den korte pit-tid er, at når man kommer længere ind i løbet, så kæmper alt i kroppen for at undgå at komme ud på banen igen, man er i en slags delirium og enhver undskyldning, legitim eller ej, hægter man sig fast på i et forsøg på at trække tiden og det uundgåelige ved, at man skal ud på endnu 8 km. Så alt skal være forberedt, så man minimerer undskyldningerne. Jeg har også en regel om, at jeg ALDRIG sidder ned i pit ved disse løb. Pit skal ikke associeres med noget komfortabelt, men blot de praktiske foranstaltninger for at kunne fortsætte.

### PACING, TØJVALG, KOST OG VÆSKE

Et andet vigtigt element ved så langt et løb er at pace sig selv.



"Twinkle Toes": lang (vakkelvorn) balance bom, igen over en (grøn) pool



Den hårdeste del af træningen: kampen mod isbadet

Man skal hele tiden tænke på den "lange bane" og ikke lade sig gribe af tempoet, som andre løbere lægger for dagen. Det fascinerende ved et 24 timers eller længere løb er, at der er så mange facetter ved det, man skal være opmærksom på. Hvor meget tøj man har på er vigtigt. I 25 grader overopheder man hurtigt, hvis man har for meget eller forkert tøj på om dagen og vice versa. Når solen går ned, bliver man hurtigt gennemkold, hvis man har for lidt eller, igen, forkert tøj på. Man skal desuden sørge for at få nok væske og mad indenbords, men det skal samtidig være det "rette" man får ind, ellers lukker kroppen ned. Mht. væskeindtaget er det alfa og omega at få salte/elektrolytter og den rette dosering. Jeg er ingenlunde en ekspert, men jeg virker til at have fundet den rette blanding på den lange bane. Jeg har set reaktionen både ved atleter, der indtog for mange salte og dem, der indtog alt for lidt, og begge reaktioner var skræmmende og meget farlige. Mht. mad: faktum er at ved et løb af denne varighed, er det umuligt at indtage nok til, at kroppen er i balance, kroppen kan simpelthen ikke optage det lige så hurtigt, som man forbrænder det ved sådan en fysisk krævende indsats. Summa summarum: løbet er så meget andet og mere end bare at løbe. Kost, væske og beklædning skal gå op i en større enhed, hvis man skal gennemføre, for ikke at tale om at få et tilfredsstillende resultat.

### 3-2-1....

Efter knap en times peptalk, hvor speakeren skiftevis forklarede om de fysiske, og tæt på umulige strabadser, der ventede os, men samtidig hvor seje alle os tilstedeværende knap 1000 del-

tagere var ved at stille op, blev klokken 12, og vi var i gang. Første time benævnes "Hot lap". Der løber man sig varm på første runde på de første 8 km, alt sammen uden forhindringer. Det er også en mulighed for at se terrænet an og vurdere, om sko- og tøjvalg var korrekt. Jeg løb første runde på 48 minutter, og det var varmt, meget varmt. Faktisk så varmt at jeg frivilligt hoppede i flere af vandforhindringerne undervejs for at køle ned. Men det føltes godt, og jeg følte mig stærk på løbedelen, og mine trailsko var perfekte til terrænet. Endnu et vigtigt læringsmål for mig var ikke at skifte sko, faktisk slet ikke tage dem af, udover når der skulle skiftes til våddragt, så længe der ingen problemer var. Man er jo våd hele tiden, så det nytter intet at skifte til tørre sko. Et andet argument for at ikke skifte sko er, at foden naturligvis hæver og i værste fald, så passer andre medbragte sko ikke. Jeg havde naturligvis et par sko i en større størrelse, hvis uheldet skulle være ude. Så langt, så godt.

### FORHINDRINGERNE

Præcis kl. 13.00 begyndte forhindringerne at åbne. Ikke alle på én gang, men løbende, indtil alle 20 forhindringer var i fuld drift kl. 18.00. Selvom der kun var 20 forhindringer fordelt på 8 km, var det 20 drænende udfordringer.

Vigtig detalje; ved ikke gennemført forhindring var der en kreativ, heftig straf og/eller meget lang og udmattende strafrunde. Enkelte steder var strafunden et meget langt løbestykke oftest tæt på en hel kilometer, hvilket hurtigt løber op, når man er på banen i 24 timer. I en anden strafrunde skulle man forcere en

*"The Grappler": kast reb med modhager 15 m op ad bjerg og ram i platform, hvorved man kan trække dig op ad bjerget med rebet*



Forløsning ved at krydse målstregen efter 24 timers løb



"Funky Monkey": klatre i reb over pool, opad mod trapezen på toppen og ned på den anden side i monkey bars



"Shawshanked": hop ned i pool, kravl igennem industrirør, der vipper når du kommer halvvejs. Poolen på modsatte side af røret er isvand, kontinuerligt fyldt op med isterninger

lille løberunde, afsluttende med at man skulle nedsænke sine hænder i en spand isvand og holde dem der i et minut. Tog man hænderne op før tid, startede tiden forfra. Og med frosne hænder skulle man samle et simpelt legofigur med meget små legoklodser. Af andre strafunder kan nævnes løfte/trække tunge objekter, find en "Nickel"/10 cents-mønt i en bøtte med lignende mønter, mens der blev spillet sange af bandet Nickelback i baggrunden, eller balancere et æg på tallerken, kun ved brug af én hånd, gennem terræn og andre til tider meget udfordrende bedrifter.

Jeg kom godt i gang og havde fundet et godt pace, der ikke overophedede mig i Texas' middagsvarme. Tredje runde blev jeg ramt af voldsomme mavekrampe, hvilket lidt kækt sagt blot skulle "løbes væk". I løbet af disse ultraraces kommer der ofte en eller flere gange hvor kroppen lige skal tilvænes kalorieunderskuddet og elektrolytter/salt-væskebalancen, og det kommer til udtryk ved krampe eller måske opkast. Dette justerer man på et eller flere parametre: enten indtager man noget andet kost- eller væskemæssigt, eller også justerer man koncentrationen af det man indtager. Jeg plejer at "nulstille" en enkelt runde, ved kun at indtage ren vand og gå på halve rationer af hvad end kosten byder mig. Det virkede også denne gang, og ved starten på femte runde, var jeg så frisk som man nu kan være efter 30 kms tilbagelagt forhindringsløb.

Fjerde runde var også sidste runde inden mørket faldt på og dermed udsigt til 13 timer med mørke og fald i temperaturen. Det betød også at våddragten skulle på, for at forhindre nedkø-

ling. Der er en tydelig kontrast når mørket falder. Hvor deltagere i middagssolen til tider udgår med dehydrering og hedeslag, udgår deltagerne om natten med nedkøling og kuldechok, hvis de undervurderer den konstante belastning kulden har på kroppen under så mange timers fysiske strabadser. Mit mantra er at hellere være på den sikre side og hellere være lidt for varm end lidt for kold. Varmen kan man komme af med ved at åbne for våddragten, men når først kulden får fat, er det nærmest umuligt at komme efter det, især hvis der samtidig er mange timer til solopgang og morgenvarme.

Jeg færdiggjorde femte runde ilagt våddragt og på en bedre tid end jeg havde forventet, med knap 7 timer. Jeg vidste godt at mine rundetider ville blive dårligere, men jeg havde også en del buffer på tid med en tredjedel af målet nået på under en tredjedel af tiden. Jeg var meget optimistisk og ved godt mod.

### DEN MENTALE MUR

Et er at kæmpe med fysisk træthed, men det er et helt andet monster at kæmpe mod den mentale træthed og den tilsyneladende galimatias at løbe den samme løbestrækning igen og igen, de samme forhindringer, den konstante gru ved at nedsænke sig frivilligt i vand. Alt imens det er mørkt. Lysforholdene begynder efter en rum tid at reflektere sig i sindet, og man finder sig til dels i en slags delirium. Mange ultraracere beretter om at miste forstanden en smule efter noget tid. Jeg har ved tidligere 24 timers løb således både set farlige dyr, der med sikkerhed ikke var der, jeg er gået i trancer, hvor jeg har sunget børnesange højlydt den halve nat, og en enkelt gang har jeg

*"Augustus Gloop": hop ned i poolen, og klatre op i cargonettet, mens der fosser vand ned på dig fra en brandslange fra toppen*



endog ført samtaler med mine to små piger, fortørnet over at de var rejst afsted uden mor og blot for at spørge far, hvornår han kom hjem igen. Der er helt sikkert nogle forsvarsmekanismer på spil, når det sker. Små puds sindet spiller for at implicit søge tryghed og mindre implicit fraråde en fra at fortsætte. En facet ved ultraracing jeg finder super fascinerende, men det vender jeg tilbage til.

En gammel knæskade havde sænket mit tempo gevaldigt, og jeg humpede således rundt på ruten. Andre atleter stoppede op og spurgte, om jeg var ok. Officials ved forhindringerne spurgte, om jeg havde brug for en "medic". Selvom det var smertefuldt, og mit højre knæ var låst, var jeg faktisk fortsat ved godt mod. Jeg havde prøvet smerten mange gange før og kunne sådan set fortsætte længe endnu. Dog begyndte kulden at ramme mig, idet jeg ikke havde meget fart på og havde svært ved at holde varmen ved de konstante kuldechok ved vandforhindringerne. Jeg klarede fortsat alle forhindringer undtagen to, idet de var sværere grebsmæssigt, og kulden og trætheden gjorde det næsten umuligt at forcere dem, og jeg fik derfor strafunder. Jeg fandt lidt trøst i at nærmest ingen atleter klarede de to forhindringer, desuden var mange atleter gået i pit for natten, så hvis jeg bare holdt mig i gang, klarede jeg mig bedre end de fleste.

I takt med at jeg frøs tiltagende mere, fik selvmedlidenheden tag i mig, og da jeg kom ind efter min ottende runde ca. kl. 03.30, lavede jeg den største fejl i at sætte mig ned i pit. Jeg rystede og havde kastet op flere gange på runden. Jeg havde

ondt af mig selv, men jeg var samtidig frisk nok til at vide, at det var selvynk. Jeg havde sådan set håbet på at Morten og Tenna, som var pit crew for to af de andre løbere, ville være konsekvente og smide mig afsted igen som instrueret. Jeg havde på forhånd sagt, at jeg måtte IKKE sætte mig ned, og hvis jeg tøvede med at komme afsted igen, så skulle de bare bede mig tage mig sammen og komme afsted igen. Jeg fik dog medlidenhed af dem, og mit indre selvynkelige jeg tog over. Jeg fortalte dem, at jeg var i tvivl om, om det var "klogt" at løbe ud igen. Well, at løbe i 24 timer er nok aldrig det bedste valg rent sundhedsmæssigt. Der er en grund til, at man ved tilmelding underskriver en samtykkeerklæring, der frikender arrangøren, hvis man dør. Så "klogt" bør nok aldrig være en del af beslutningsprocessen. Konsekvensen blev, at jeg pittede, og højlydt gav jeg udtryk for, at det blot var midlertidigt, til jeg fik varmen, men i mit sind var jeg fuldt besluttet og øjensynligt afklaret med, at 8 runder og 40 miles var mit resultat for WTM 2023.

Da de tre andre danske atleter efterfølgende kom forbi pit og så, at jeg havde brudt den gyldne regel og var gået i pit, så var det min klare opfattelse, at det retfærdiggjorde, at de gjorde det samme. Jeg er kendt som den fanden-i-voldske atlet, der kækt udtaler, at "skader skal løbes væk" og at det først bliver rigtig sjovt, når man presses udover komfortzonen. Det resulterede i, at alle tre danske atleter pittede. Jeg var dog uden tvivl den sørgeligste af alle, og det var tydeligt, at der var mere i tanken hos resten.

De tre andre danskere har efterfølgende afvist, at det var min "skyld", at de stoppede, men uanset om det passer, så steg skyldfølelsen på daværende tidspunkt for hvert minut, der gik med de andre i pit. Jeg var afklaret med min fiasko, men jeg var ikke indforstået med, at det betød, at jeg trak resten af holdet ned med mig.

Jeg gravede dybt, og da jeg adviserede i pitten, at jeg ville løbe videre, når solen stod op og ville trække alle med, imod deres vilje om det krævede det, var det egentligt spil for galleriet, og den rolle jeg altid påtager mig. Jeg troede dog ikke selv på det inderst inde. Men da jeg begyndte at varme op igen, og da jeg endelig tog den meget kolde og klamme vådragt på igen, så fik vi gejlet hinanden så meget op, at vi kom afsted lige før kl. 8. Jeg havde fornyet energi, og efter 13 timers mørke, kulde og mental kamp var og er solopgangen ved disse løb altid som en genfødsel.

Det er som om morgensolen brænder al tvivl op. De positive tanker får fodfæste igen over de negative i takt med, at det bliver lysere igen, og kroppen varmes op af solstrålerne. Genfødt og genopladt lykkedes det mig at nyde de sidste to runder i fulde drag. Jeg gennemførte med 50 miles, langt under mit mål på 75 miles, men med knap 90 km løbet inkl. strafunder, var det en sejr og stor følelse af stolthed over at, trods alt, have overvundet mig selv og de indre stemmer af afmagt.

#### MISOGI OG DET DAGLIGE BEREDSKAB

Jeg har gennem de sidste 7 år årligt udført mindst én fysisk

bedrift udover det sædvanlige og langt udover komfortzonen. I Japan taler man om "Misogi Challenge": en slags "renselse" af kroppen, oftest gennem at udføre noget grænseoverskridende, mentalt og fysisk. En disciplin og påmindelse om at værdsætte hvad man har og rykke grænserne for, hvad man tror man kan. Det har i løbet af de sidste par år som nævnt betydet, at jeg har indført isbade og tidlige morgentræninger i mine rutiner, og det har resulteret i et meget større mentalt og fysisk overskud i hverdagen, både privat, men i særdeleshed i beredskabet på Station City, hvor jeg nok mest af alt anses som den person, der overdriver meget med træningen, men dog er 110% på og til stede, når jeg er på arbejde (håber jeg). De her ekstremløb virker på mig som selvudvikling. Udfordringerne giver mig overskud i hverdagen, i pressede situationer, i stressede perioder. Udfordringerne har lært mig at kompart-mentalisere. Jeg har lært at "this too shall pass": altså uanset hvor mørk en situation ser ud, hvor miserabel jeg end måtte være, så ved jeg, at det ukomfortable nok skal få en ende. Der er lys for enden af tunnelen. Jeg har lært at skrue helt op for min tilstedeværelse, hvor end jeg er. Gennem fysiske og i høj grad mentale udfordringer har jeg lært at være mere til "stede" og taknemmelig for, hvad jeg har - ikke mindst mit helbred. En læring jeg i høj grad anvender i beredskabet. Fra et 24 timers mudderløb til mødet med borgeren i det daglige virker springet måske langt, men det er ikke desto mindre tilfældet.

**Der skal lyde en kæmpe tak til PI støttevenner for den økonomiske støtte ved min deltagelse i dette løb.**

*"Cagecrawl": rygsvøm gennem pool med gitter over og med ca. 30 cm afstand mellem vand og gitter holder du hovedet oppe*

*Jeg har fundet mit pace og er ved godt mod*



*Solopgangen efter 13 timers mørke og kulde gav ny energi*







# PI bowlingspiller henter bronze til DM mix

TEKST og FOTO Mette Leiling, PI-København, Bowlingafdelingen

Den 16. og 17. december 2023 skulle denne sæsons DM Mix afvikles i Odense. Da det var den sidste weekend inden jul, kunne man frygte, at der var mange, der valgte at sidde dette stævne over, men det var heldigvis ikke tilfældet.

ALLE landsholdsspillere, og toppen af den øvrige elite, var klar til kamp. PI havde dog kun en enkelt spiller, der stillede til start. Camilla Rasmussen, som til dagligt spiller på vores 1. hold hos damerne, skulle spille med sin makker Victor Verner Gundersen, der til dagligt spiller i BK Center.

Der var valgt en ret svær olieprofil, hvilket normalt er tilfældet ved netop dette stævne. Men med en god dialog og mange justeringer i løbet af de 6 serier lykkedes det Camilla og Victor at lave 2582 kegler, hvilket er et gennemsnit på 215,17. Dette rakte til en 4. plads i den indledende runde, og de var dermed klar til søndagens finalespil.

Søndag morgen var Camilla og Victor igen klar til start. Igen skulle der spilles 6 serier, og trods samme svære profil, og flere nødvendige justeringer undervejs, lykkedes det Camilla og Victor at lave en lidt højere score end om lørdagen. De lavede 2643, hvilket gav et snit på 220,25. De rykkede en plads op i tabellen og lå nu nr. 3 på listen.

De skulle derfor møde Maria og Mik Stampe, begge fra Trekanten IF, i semifinalen, hvor det skulle afgøres over bare en enkelt serie.



Camilla havde svært ved at finde strikene, men sparede alt, hvad hun efterlod. Hendes makker Victor holdt dem godt inde i kampen med fantastisk spil, og det hele skulle afgøres i 10'ende og dermed sidste runde. De trak desværre det korteste strå og tabte med sølle 10 kegler.

Camilla og Victor måtte derfor se sig slået, men var meget stolte over den bronzemedalje, de trods alt fik med hjem i et mesterskab, hvor ALLE fra eliten deltog.

Ved sidste DM mix, hvor Camilla og Victor deltog sammen for første gang, blev det til en 8. plads, så de var godt tilfredse med en 3. plads denne gang.

# På VERDENSTURNÉ



Opvisning på et teater i Sydkorea



# med PI i bagagen

PI GYMNASTIK HAR GANG PÅ GANG "LEVERET" DYGTIGE GYMNASTER TIL ADSKIL- LIGE AF DGI'S VERDENSHOLD, DER REJSER VERDEN RUNDT I 10 MÅNEDER FOR AT PROMOVERE EN SUND OG AKTIV LIVSSTIL, DELE GLÆDEN VED BEVÆGELSE OG SPREDE DEN DANSKE FORENINGSKULTUR. DENNE GANG TÆLLER HOLDET BLANDT ANDET FREJA BORLY, DER NU SENDER EN HILSEN HJEM TIL PI.



På hjemmebane i Gladsaxe på Take off turnéen i Danmark

AF Freja Borly, tidligere i PI Gymnastik, nu gymnast på DGI's 14. Verdenshold  
FOTOS Lisa Linding, DGI

**Det er en stor oplevelse at gå på gulvet med Verdensholdet, og jeg er meget stolt af at være nået så langt med gymnastikken. Jeg nyder hvert eneste show vi laver, om det er på min hjemmebane i København eller på en plads foran et shoppingcenter i Kuala Lumpur for ikke særligt mange mennesker.**

Jeg hedder Freja Borly, er 26 år gammel og har siden 2016 gået til gymnastik i PI Gymnastik på hold som PI Elitepiger, PI-X og PI Dans.

PI har især givet mig mulighed for at afprøve forskellige genrer indenfor den rytmiske gymnastik. Det har givet mig mulighed for at dyrke gymnastik og dans på et højt niveau, samt givet mig et værdifuldt socialt fællesskab.

I februar nåede jeg så langt med gymnastikken, at jeg blev udtaget til DGI's 14. Verdenshold. Jeg har med de 27 andre gymnaster på Verdensholdet brugt sommeren på at træne det show, vi turnerede rundt med i hele Danmark i august og september.



Vi har siden vores afrejse i oktober været i Tyskland, Luxembourg, Singapore, Malaysia, Sydkorea – og lige nu befinder vi os i Australien. Tiden går mest med shows, workshops, træning og ikke mindst transport i bus. Det føles lidt som at rejse rundt med et lille cirkus, og jeg elsker det.

Jeg nyder at være i mit livs gymnastikform og er imponeret over at kunne præstere selv på dage præget af for lidt søvn og en meget øm krop. Især to shows i Sydkorea blev forvandlet til en vild oplevelse, da lyset blev slukket og der kom spotlight på os. Det gav et sug i maven ved tanken om Danmarks-turnéen til foråret, hvor vi også har professionel lysopsætning med os rundt i Danmark. Det ene show var på et mindre teater, hvilket var en lille smagsprøve på det show, som vi skal lave i Operaen i København til foråret. Det er en stor drøm for mig, som jeg glæder mig meget til.

Programmet var især tætpakket de ti dage vi var i Malaysia. Det var et meget spændende land med en anderledes kultur, og ikke mindst



Opvisning på en international skole i Malaysia

anderledes mad. De samme gryderetter, som blev serveret til aftensmad, fik vi også til morgenmad, og man vidste aldrig rigtigt, hvad der befandt sig nede i gryden. Meget stærkt krydret, og så spiste de gryderetterne med fingrene, hvilket også gjorde lidt indtryk.

I Malaysia havde vi en meget sød og energisk vært, som sørgede for, at der var gang i bus-sen med sang i mikrofonen og interview med os hver især under aftensmaden. Det regnede hver eneste dag omkring kl. 14, og en af dagene måtte vi droppe det sidste indslag i et uden-dørs-show på grund af øsende regnvejr, lyn og torden.

At rejse tæt sammen med 33 mennesker (ud-over os gymnaster er der instruktørerne, en rejseleder, en fysisk vejleder og en kommunikationsansvarlig) kan også være udfordrende. Den konstante nærhed sætter styrken af fællesskabet på prøve.

I en rejsekontekst, hvor man er sammen 24/7, bliver hverdagens små uoverensstemmelser og forskelligheder mere tydelige. Det kræver tålmodighed og evnen til at lytte og sætte egne behov til side for at navigere gennem disse udfordringer. Vi skal være venner, kolleger og familie samtidig, og det betyder, at dynamikken konstant skifter. Det kræver en konstant opmærksomhed på hinandens behov og en evne til at tilpasse sig forskellige roller i løbet af rejsen. Men at dele triumfer og udfordringer skaber virkelig også et fællesskab, der går ud over det sædvanlige. De fælles oplevelser er bindeleddet, der styrker vores forhold til hinanden og skaber minder for livet.

PI Gymnastik har uden tvivl været afgørende for min gymnastiske udvikling, gymnastik-karriere og det faktum, at jeg i dag sidder i Australien med et Verdensholdet-logo på trøjen. Det er en rejse fyldt med udfordringer, glæder og mest af alt en uendelig kærlighed til gymnastikken.

Billetter kan købes via Ticketmaster.



Du kan opleve Freja og resten af DGI's 14. Verdenshold og deres show KATA ved opvisninger rundt om i landet fra april 2024, når holdet vender retur på deres Danmarksturné.











# Års- & Juleafslutning i PI Motion



Helle vinder gavekort kr. 700,-, overrakt af formand Mikael Bork



Svend Jespersen slapper af efter løbet



Flidspræmie Jesper Mortensen og Søren Østergaard



Hygge ved bordet

## TEKST og FOTOS Mikael Bork, PI-København

Traditionerne blev igen holdt i hævd, da motionsafdelingen lørdag den 9/12-23 afviklede årets 8. og sidste løb. Alle løb/gik 5 km i et roligt tempo, da der som sædvane til juleløbet, ikke er tidstagning. På ruten ventede Leif Berg-Sørensen, der bød på væsker med og uden procenter og godter af forskellig slags.

Afdelingens formand, Mikael Bork havde provianteret til dagens arrangement, og senere påtaget sig køkkentjansen med hensyn til at få varmet gløgg og æbleskiver. Kassereren - Jesper Mortensen havde indkøbt præmierne.

😊 = Gavekort på kr. 300,-    😊😊 = Gavekort kr. 500,-    😊😊😊 = Gavekort kr. 700,-  
 😊😊😊😊 = Halsedisse

**Næste løb: Lørdag d. 09. marts 2024 kl. 1030 på Politiskolen**

**Kommende motionsløb: Tirsdag den 16. april 2024 kl. 1900 på Politiskolen**

### Deltagere anført i tilfældig rækkefølge var følgende:

5 km – 1 point

1. Jakob Hansen-Hersnap	Tegholmen	44 år	9. Jeppe Schrøder	RPCH 😊😊😊😊	47 år
2. Jesper Mortensen	Politigården	51 år	10. Helle Bengtsen	Station City 😊😊😊	65 år
3. Kenneth Juul	Station Amager	49 år	11. Jens Cappelen	Tegholmen	43 år
4. Frank Lund Nielsen	NSK	51 år	12. Nor Cappelen	Civil	8 år
5. Aksel Lund Nielsen	Civil 😊	11 år	13. Storm Cappelen	Civil 😊	10 år
6. Konrad Lund Nielsen	Civil	7 år	14. Malik Cappelen	Civil	12 år
7. Jørgen Wasmann Hansen	Bellahøj Politi 😊😊	68 år	15. Bente Dahl	Civil	62 år
8. Svend Jespersen	Station City 😊	84 år	16. Jan Kofoed Nielsen	Politigården	61 år
			17. Søren Østergaard	Vestegnens Politi	71 år

Rundens fremmøde udløste efterfølgende resultat.





## STATIONSTURNERINGEN

	MAR	APR	MAJ	JUN	AUG	SEP	OKT	DEC	I ALT POINT
Teglholmen	3	3	1	3	3	5	6	2	26
RPCH	5	0	1	0	5	5	5	1	22
Vestegnens Politi	1	1	1	1	3	5	5	1	18
Politigården	3	1	2	1	2	5	1	2	17
Station City	1	1	1	1	1	3	0	2	10
Kbh.s Færdsel og Trafik	1	1	2	2	2	0	0	0	8
Bellahøj Politi	0	1	0	2	0	0	0	1	4
NSK	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Station Amager/ Artill.vej	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Civile u.f.k.	6	1	1	1	1	13	0	6	29

Herefter blev der serveret gløgg og æbleskiver til alle. Siden fulgte præmieoverrækkelse i Stationsturneringen, der for 1. gang blev vundet af Teglholmen.

Jens Cappelen og Jakob Hansen-Hersnap modtog i den anledning Vandrepokalen og en gavekurv. På 2. pladsen fulgte Rigspolitiet og her var det Jeppe Schrøder der modtog en gavekurv. På 3. pladsen fulgte Vestegnens Politi, skarpt forfulgt af Politigården på 4. pladsen, idet der kun var 1 point imellem tjenestestederne. Her var det Søren Østergaard, der modtog en gavekurv.

Jesper Mortensen, Politigården og Søren Østergaard, Vestegnens politi modtog begge gavekort som årets flittigste løbere, idet begge havde deltaget i samtlige 8 løb. Sluttelig var det 2 af de unge, nemlig Aksel Lund Nielsen og Julie Hansen-Hersnap der trak de 6 lodtrækningspræmier til/ fra Marathon Sport.

- 😊 = Gavekort på kr. 300,-
- 😊😊 = Gavekort kr. 500,-
- 😊😊😊 = Gavekort kr. 700,-
- 😊😊😊😊 = Halsedisse

Efter nogle hyggelige timer i fællesskabet, sluttede arrangementet ca. kl. 1700.

I øvrigt dejligt at se nogle nye ansigter, og at fremmødet af aktive var sæsonens højeste.

PS - Løbernes gennemsnitsalder, faldt i denne runde yderligere til 43,8 år!

**GLÆDELIG JUL, GODT NYTÅR OG PÅ GENSYN I 2024**



# Padelafdelingen i PI København har afsluttet sæsonen



AF Nikolaj Kjærsgaard, PI-København, formand padelafdelingen  
FOTOS PI-København arkiv

I padel afdelingen i PI-København går det godt. Vi har i skrivende stund afsluttet efterårssæsonen med nogle godkendte resultater til følge.

Vores første hold var rykket op i 2. division, og havde derfor deres første halvsæson her. Ud af de 6 kampe de spillede, vandt de 3 og tabte 3. Ingen tvivl om at de fik god modstand i alle kampene, og jeg tror, vi har fundet det rigtige niveau til vores dygtige førsteholdspillere.

Vores 2. hold skulle spille i serie 2. Holdet var ny oprykkede fra serie 3, men der var en forventning om, at man kunne gøre sig gældende i serie 2 også. Og det skulle vise sig at holde stik. Holdet vandt alle deres kampe og vandt suverænt serie 2. Dog var nogen kampe tætte, så forventningen er man til næste sæson i serie 1 vil blive bedre matchede.

Vores damehold spillede i serie 2. Holdet består af forholdsvis nye padelspillere, som mest er med for at lære. Og de fik lært en masse, og samlet en masse god erfaring. Sejre blev det ikke til så mange af, men man kan fornemme, at deres niveau stot og roligt stiger.

Til næste sæson, som starter i februar måned, har vi tilmeldt samme antal hold. Det er målsætningen, at 1. holdet skal blive i 2. division. Forhåbningen er, at 2. holdet skal kæmpe med om oprykningen til 3. division. Og vores damehold skal samle yderligere erfaring, og hæve deres niveau.

I padel afdelingen er vi fortsat udfordret på at få baner at træne på. Vi har forhørt os rigtig mange steder, men ingen vil give os faste baner uden de får et sponsorat i omegnen af 30.000 kr til gengæld. Så vi forsøger det bedste, vi har lært, som er at booke ledige baner, når vi kan komme til det.

I erkendelse af at padel er en meget dyr sport at dyrke, har vi måttet sætte vores særkontingent op. På et ekstraordinært medlemsmøde i d. 15. januar besluttede en enig afdeling, at særkontingentet skulle sættes op. Vi er nu den afdeling i PI-København med det største særkontingent, men det tager vi med oprejst pande, da vi virkelig godt kan li at spille padel.





# PI København undervandsrugby til FELIX CUP

AF Niels Christian Sanden, PI-København

FOTOS Jonas Permin og Niels Christian Sanden, begge PI-København

En weekend i december kørte et hold glade undervandsrugbyspillere fra PI København til Göteborg for at deltage i den traditionsrige "Felix Cup". Cuppen blev afholdt i flotte rammer i Valhallabadets imponerende udspringsstadium, hvor alle hold kunne få plads på tilskuertribuner og smukke flisemosaikker pryder endevæggene.

Fjorten hold fra otte europæiske lande havde taget turen til Sverige. Kampprogrammet bød således på imponerende 47 kampe, der blev afviklet på cuppens 13 timer - en imponerende bedrift af arrangørerne.

Vi stillede til vores første kamp mod vores svenske søsterhold "Polisen". Efter at have vænnet os til det store bassin - med en dybde på hele 5 meter, hvor vi normalt træner på 3,8 - fandt vi en god rytme og fik lagt bolden i spanden til en 1-0 sejr. I dagens 2. kamp ventede et blandet hold fra Hamborg og Wien, de snuppede en 1-0 sejr, men det skulle vi heldigvis få mulighed for at tage revanche for senere på dagen.

Resten af grundspillet bød på en 1-1 uafgjort kamp mod de svenske værter fra Felix, et 1-3 nederlag til et velspillende Tudsehold (Odense med forstærkning) og endnu en uafgjort 1-1 kamp mod britiske ESURF. Dermed gik vi videre som nr. 4 i gruppen og var klar til at tage kampen op i placeringskampe om 5-8. pladserne.

I placeringsspillet mødte vi endnu engang Hamborg-Wien



holdet, der ikke var lykkedes med at snige sig ind i kampen om topplaceringerne. Denne gang fandt vi en drøngod rytme og vandt kampen 2-0. Denne sejr sendte os til tops i spillet om mellemlaceringerne og i dagens sidste kamp, mødte vi igen briterne fra ESURF til kampen om 5. pladsen blandt de mange stærke hold. Vi holdt fast i det gode spil fra forrige kamp og kunne endnu engang tage revanche for kampen i gruppespillet - vi scorede to gode mål til en 2-0 sejr og endte dermed på en samlet 5. plads i cuppen.

I højt humør mødtes alle holdene efter en lang dag i poolen til middag, præmieoverrækkelse og hyggeligt socialt samvær - et andet vigtigt aspekt af turneringen ved siden af sporten. Det er bestemt ikke sidste gang, vi tager turen nordpå for at spille Felix Cup. Vi spillede mange tætte kampe med hold på godt matchende niveau og fik fornyet blod på tanden mod de sidste cups i Danmarksturneringen i foråret.

UNDERVANDSRUGBY ER ET SPIL I TRE DIMENSIONER, HVOR MAN HOLDER VEJRET, MENS EN TUNG BOLD SKAL PUTTES I MODSTANDERENS KURV PÅ BUNDEN AF POOLEN. DET ER ET VANVITTIGT SJOVT OG STIL- LER SAMTIDIG STORE KRAV TIL FYSISK OG MENTAL STYRKE. HAR DU LYST TIL AT PRØVE KRÆFTER MED SPILLET, ER DU MEGET VELKOMMEN TIL AT KOMME FORBI TRÆNING I KILDESKOVSHALLEN MANDAG 20.30 TIL 22.00 OG I HILLERØDGADE SVØMMEHAL HVER ONSDAG 20.30 TIL 22.00. **SE MERE PÅ WWW.UVR.DK OG FACEBOOK GRUPPEN "UV-RUGBY TALENT" PÅ HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/UVRUGBY.**











*Al info om adresseændring, forkert levering, ophør af levering af bladet og lignende henvendelse til: Dansk Politiidrætsforbund*  
Politigården, Københavns Vestegns Politi, Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund. Mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)  
Ved henvendelse, **oplys gerne medlemsnummer - eks.: (A) 40-9999**, der står på linie 2 i adressen ovenfor