

# Augustløbet

Tirsdag den 10. august tog 37 løbere hul på 2. halvdel af Stationsturneringen i motionsløb. Nogle lagde forsigtigt ud efter sommerferien og andre prøvede formen af til de nært forestående Politimesterskaber i 5, 10 km og ½-maraton. Vestegnen lagde ud som de sluttede med mange løbere og ser ud til at blive svære at hente – men de store København stationer gør ikke meget for at forsøge at hænge på.

**Næste Motionsløb: tirsdag den 7. september kl. 1800 fra Politiskolen i Brøndby**

**Kommende Motionsløb: Lørdag den 2. oktober kl. 1400 fra Politiskolen i Brøndby**

☺ ☺ = Lodtrækningspræmier fra Motionsafdelingens sponsor:

## Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.

Deltagerne gennemførte som følgende:

### 5,5 km – 1 point

1) Tony Wang Mortensen	36 år	Vestegnen	18.31 min.
2) Søren Østergaard	57 år	Vestegnen	20.33 min.
3) Jesper Mortensen	38 år	PG	23.13 min.
4) Ib Jacobsen	51 år	Vestegnen	23.48 min.
5) Frits Løkkegaard ☺ ☺	52 år	Lufthavnen	24.59 min.
6) Anders Banholdt-Hansen	36 år	Civil	27.27 min.
7) Mikkel Holm Aagaard	30 år	Civil	28.10 min.
8) Michael Fl. Rasmussen	49 år	Politiskolen	29.38 min.
9) Mette Jørgensen	32 år	Civil	29.44 min.
10) Trille H. Olsen	41 år	City	30.46 min.
11) Kimie Torholt	18 år	Civil	32.41 min.
12) Michelle Mathcke Clausen	29 år	Vestegnen	35.30 min.
13) Nadja Philipsen	29 år	Vestegnen	35.30 min.
14) Dorte Kliver	43 år	Vestegnen	-
15) Caroline Kliver	10 år	Civil	-

### 10 km – 3 point

1) Nico Torholt	46 år	City	42.03 min.
2) Leif Johansen	47 år	Rpch.	42.04 min.
3) Jakob Chr. Hansen-Hersnap	31 år	Vestegnen	44.59 min.
4) Charlotte Olesen	36 år	Vestegnen	46.39 min.
5) Niels Mørch ☺ ☺	43 år	Vestegnen	47.28 min.
6) Kåre Laustsen	37 år	Vestegnen	47.40 min.
7) Kenneth Kyvsgård	43 år	Bellahøj	47.52 min.
8) Jesper KJ	32 år	Civil	48.33 min.
9) Frederik Bruun	21 år	Civil	51.41 min.
10) Michael Søjberg	51 år	Lufthavnen	51.43 min.
11) Finn Olsen	45 år	Lufthavnen	51.48 min.
12) Helle Bengtsen	52 år	Bellahøj	51.58 min.
13) Jørgen Wasmann Hansen	54 år	Bellahøj	52.41 min.
14) Harry Nielsen	69 år	Vestegnen	53.17 min.
15) Jan Kofoed Nielsen	47 år	Amager	53.22 min.

16) Nini Essemann	38 år	Vestegnen	53.27 min.
17) Henning Bregndsholm	34 år	Vestegnen	54.45 min.
18) Leif Berg-Sørensen	69 år	Politiskolen	55.25 min.
19) Gyrithe Ulrich	50 år	Midt- og Vestsjælland	57.19 min.
20) Sten Skovgaard Larsen ☺ ☺	55 år	Midt- og Vestsjælland	57.21 min.
21) Bjarne Asp Andersen	58 år	Civil	60.14 min.

### 15,5 km – 5 point

1) Jesper Petersen	27 år	Lufthavnen	65.04 min.
--------------------	-------	------------	------------

### Stationsturneringen

	Juni	August	point I alt
1) Vestegnen		27 point	200 point
2) Lufthavnen		12 point	116 point
3) Bellahøj		9 point	83 point
4) Amager	-1	3 point	31 point
5) City		4 point	25 point
6) Midt/Vest Sjælland		6 point	20 point
7) Politiskolen		4 point	19 point
8) Politigaarden		1 point	18 point
9) Rigspolitiet		3 point	7 point
10) Kbh. Færdsel & Trafik		0 point	0 point
11) Nordsjælland		0 point	0 point
12) Jylland		0 point	0 point
13) Civile	+1	14 point	58 point

(uden for konkurrence)

### Idrætsmærket

Du kan igen i år erhverve idrætsmærket i Motionsafdelingen. Du skal blot gennemføre to af nedennævnte fem løb, og du skal samtidig løbe på eller hurtigere end tiden i skemaerne.

**Du skal ikke op til andre fysiske prøver. To løb er nok til at få idrætsmærket.**

**Motionsafdelingens 5,5 km løb** - prøvekravene er angivet i min. og sek..

Køn / alder	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
Kvinder	26,15	26,30	26,45	27,00	27,15	28,00	28,45	30,00	31,45	34,30
Mænd	24,00	24,15	24,30	24,45	25,00	25,30	26,15	27,15	28,30	30,15

**Motionsafdelingens 10 km, Cityløbet 10 km (april / maj måned / København) og Nykreditløbet (maj måned / Tårnby)**  
 Prøvekravene, der er ens for alle tre løb, er angivet min. og sek..

Køn / alder	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
Kvinder	50,00	50,30	51,00	51,30	52,00	53,15	54,30	57,00	60,00	65,00
Mænd	46,00	46,30	47,00	47,30	48,00	49,00	50,30	52,00	54,00	57,00

**Motionsafdelingens 15,5 km løb** - prøvekravene er angivet i timer, min. og sek..

Køn / alder	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
Kvinder	1.20,00	1.20,45	1.21,30	1.22,15	1.23,15	1.25,00	1.27,15	1.31,00	1.35,30	1.43,15
Mænd	1.13,45	1.14,30	1.15,15	1.16,00	1.17,00	1.18,30	1.20,45	1.23,30	1.26,30	1.31,15

**I FORM kvindeløb (maj måned / Frederiksberg)** - prøvekravene er angivet i min. og sek..

Køn / alder	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
Kvinder	51,00	51,30	52,15	52,45	53,30	54,45	56,15	58,45	62,00	66,00
Mænd	46,30	47,00	47,45	48,15	49,00	50,00	51,45	53,15	55,30	58,30

**Eremitageløbet 13,3 km (oktober måned)** - prøvekravene er angivet i timer, min, og sek..

Køn / alder	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
Kvinder	1.16,00	1.16,00	1.16,00	1.16,30	1.18,00	1.20,00	1.22,00	1.25,00	1.28,30	1.33,30
Mænd	1.05,00	1.05,00	1.05,00	1.05,30	1.06,30	1.08,30	1.10,30	1.13,30	1.17,00	1.22,00

**BT's ½-Marathon 21,095 km (maj måned / Lyngby)** - prøvekravene er angivet i timer, min. og sek...

Køn / alder	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
Kvinder	2.02,00	2.03,00	2.04,00	2.06,00	2.08,00	2.11,00	2.14,00	2.18,00	2.23,00	2.28,00
Mænd	1.45,00	1.46,00	1.47,00	1.49,00	1.51,00	1.54,00	1.57,00	2.01,00	2.05,00	2.10,00

Når du har gennemført to af ovennævnte fire løb skal du gøre følgende for at modtage idrætsmærket.

- kopier diplom for gennemført løb (Cityløbet og/eller Eremitageløbet og påfør fødedato).
- Ved Motionsafdelingens 10 km og 15,5 km skrives navn, fødedato, måned og tid på et stk. papir.
- Det hele indsendes til Mikael Bork, Station Bellahøj, hold C, inden 25. November indeværende år.

**Spas en hårdtarbejdende bestyrelse og send ovenstående i god tid.**

Mikael Bork  
Motionsafdelingen