

Skøjteløb i marts

Lørdag den 6. marts kl. 1000 var 28 morgenfriske løber mødt op i til martsløbet i solskin og høj blå himmel – fantastisk løbevejr. Men desværre var sne og is endnu ikke helt smeltet ude i skoven, så skovstierne var isbelagte og mere velegnet til skøjteløb end motionsløb. Alle løbere kom dog uskadede gennem løbet. I stationsturneringen trak Vestegnen fra – ikke fordi de møder specielt mange – men mere fordi de øvrige tjenestesteder ikke møder ret mange.

Næste Motionsløb: lørdag den 10. april 2010 kl. 1000 fra Politiskolen i Brøndby

Kommende Motionsløb: Tirsdag den 4. maj 2010 kl. 1900 fra Politiskolen i Brøndby

☺ ☺ = Lodtrækningspræmier fra Motionsafdelingens sponsor:

Sportigan, Vesterbrogade 54, 1620 København V.

Deltagerne gennemførte som følgende:

5,5 km – 1 point

1) Jakob Chr. Hansen-Hersnap	30 år	Vestegnen	23.55 min.
2) Jesper Mortensen	38 år	PG	24.34 min.
3) Kenneth Kyvsgård	43 år	Bellahøj	28.16 min.
4) Anders Christensen	47 år	Lufthavnen	28.55 min.
5) Michael Fl. Rasmussen	48 år	Politiskolen	31.44 min.
6) Henrik Møller Jakobsen	51 år	PG	31.44 min.
7) Gyrithe Ulrich	49 år	Midt- Vestsjælland	33.08 min.
8) Mette Jørgensen	32 år	Civil	33.31 min.
9) Sanne Jørgensen	33 år	Civil	33.42 min.
10) Pagter Møller	68 år	Bellahøj	37.07 min.
11) Frank Benjamin Jensen	52 år	PG	65.24 min.
12) Susanne Jensen	44 år	Civil	65.24 min.

10 km – 3 point

1) Tony Wang Markussen	35 år	Vestegnen	37.32 min.
2) Martin Kusk	31 år	Amager	38.16 min.
3) Jeppe O. Schrøder	33 år	Bellahøj	43.24 min.
4) Morten Pehrson ☺ ☺	28 år	Vestegnen	45.12 min.
5) Janne Holstein Andersen ☺ ☺	?? år	Vestegnen	50.29 min.
6) Jesper Willaing	36 år	Vestegnen	50.29 min.
7) Sten Skovgaard Larsen	55 år	Midt- Vestsjælland	51.37 min.
8) Lise Rosenkvist	32 år	Vestegnen	51.37 min.
9) Charlotte Olesen	35 år	Vestegnen	51.58 min.
10) Jan Kofoed Nielsen	47 år	Amager	54.58 min.
11) Niels Erik Nielsen	57 år	Lufthavnen	57.04 min.
12) Nini Essemann	38 år	Vestegnen	57.54 min.

15,5 km – 5 point

1) Carsten Hjort Ilsvard	39 år	City	68.33 min.
--------------------------	-------	------	------------

2) Mette Søndergaard	32 år	Bellahøj	76.46 min.
3) Kåre Laustsen	36 år	Vestegnen	76.47 min.
4) Søren Østergaard	57 år	Vestegnen	76.50 min.

Stationsturneringen

	Marts	point I alt
1) Vestegnen	32 point	78 point
2) Bellahøj	10 point	45 point
3) Amager	6 point	15 point
4) Politigaarden	3 point	11 point
5) Politiskolen	1 point	10 point
6) City	5 point	8 point
7) Lufthavnen	4 point	6 point
8) Midt/Vest Sjælland	4 point	6 point
9) Rigspolitiet	0 point	0 point
10) Kbh. Færdsel & Trafik	0 point	0 point
11) Nordsjælland	0 point	0 point
12) Jylland	0 point	0 point
13) Civile (uden for konkurrence)	3 point	13 point

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.

Spar en hårdtarbejdende bestyrelse og send ovenstående i god tid.

Mikael Bork
Motionsafdelingen