



Arrangør: PI-København, Orienteringsafdelingen
Dansk Politiidrætsforbund



KØBENHAVNER CUP

1. AFDELING

3. april 2025



KÆRE ALLE

Velkommen til årets første politiløb, Københavner Cuppens 1. etape, som i år er henlagt til Ravnsholt Skov med Jan Johansen som banelægger. Det er dejligt, at Jan, som sidste år havde sin debut som banelægger ved vores løb i Asserbo Plantage, er klar til endnu engang, at påtage sig opgaven med banerne.

Her i starten af februar måned, hvor dette skrives, har der gennem vinteren været stor aktivitet med de mange træningsløb, som klubben har medvirket til afviklingen af, og som medlemmerne har deltaget i. Vi går mod lysere tider, og vi glædes ved, at vi snart skal mødes med kollegaer fra hele landet til fælles oplevelser i skoven.

Sammen med Dan Frederiksen har jeg i år påtaget mig at være stævneleder ved de 3 afdelinger af Københavner Cuppen. Jeg har "hovedansvaret" for etape 1 og 3, mens Dan står for 2 etape. På denne måde bliver arbejdsopgaverne fordelt på flere hænder, og afdelingen får dermed også med flere løbere, som i fremtiden kan påtage sig opgaverne med at arrangere løb. Alle kan vel se udfordringen i, at vi skal have nye "hænder" i spil for at orienteringssporten i politiregi skal overleve på længere sigt. Derfor en stor tak til Dan for at være med til at vise vejen. I forbindelse med klubbens 4 politiløb i år, har 10 forskellige m/k på nuværende tidspunkt påtaget sig de store opgaver som banelægger, banekontrol og stævnekontrol, heri blandt også en del "yngre årgange", så der er grund til optimisme. Hertil kommer også vores deltagelse i de civile løb, træningsløb, hvor også yngre kræfter har påtaget sig opgaver.

Jeg har i dette program indsat vores terminsliste, og vil opfordre til at man i god tid sikre sig fri til deltagelse i så mange som muligt af disse løb, og at man alligevel, på trods af måske tidligere skuffelser, endnu engang forsøge at få kollegaer med ud og løbe et politiløb. Det er jo i bund og grund motion for hjerne og hjerte, som alle vil have gavn af.

Jeg har også indsat et par sider om reglerne for afviklingen af vores politimesterskaber. Selv om de ikke gælder for vores almindelige løb, så danner reglerne alligevel basis for afvikling af vores politiløb. Det er Orienteringsudvalget, der med input fra os andre, til enhver tid sørger for, at tilpasse reglerne, så vi får den bedst mulige platform for at fastholde orienteringssporten som en del af politiidrætten.

Ligeledes som en del af dette program, har jeg med tilladelse fra Søren Vestergaard fået tilladelse til at bringe hans personlige beretning om mødet med TBE-virusset. På den baggrund, kan jeg kun opfordre alle til, at lade sig vaccinere mod dette virus, som kan give alvorlige følger, hvis man bliver blandt de få uheldige, der pådrager sig sygdommen.

Med disse betragtninger vil jeg byde jer velkommen til en forhåbentlig udfordrende tur i skoven og en hyggelig kappestrid i fællesskab med alle tilmeldte.

Peter Sørensen, Stævneleder.

KONKURRENCEREGLER

FOR POLITIMESTERSKABER I ORIENTERING

§ 1. UDSKRIVNING

Konkurrencen udskrives og foranstalles af Dansk Politiidrætsforbund i henhold til forbundets vedtægter for danske politimesterskaber i idræt og skydning samt i henhold til startretten.

§ 2. AFVIKLING OG DISCIPLIN

Mesterskabsstævnet afvikles over 2 dage.
Konkurrencen omfatter sprint og langdistance i vilkårlig rækkefølge.

§ 3. STÆVNELEDER

Den arrangerende forening udnævner en stævneleder, der har ansvaret for konkurrencens tilrettelæggelse og afvikling.

§ 4. STÆVNE- OG BANEKONTROL

Den arrangerende forening udnævner en stævne- og banekontrollant.
Stævnekontrollanten skal sikre sig, at stævnet tilrettelægges og afvikles efter reglementets regler og ånd.
Banekontrollanten skal uafhængig af banelæggeren foretage kontrol af og godkende banerne med hensyn til sværhedsgrad og længde, start og måls placering, posters placering, postbeskrivelse og kortprint m.v.
Stævne- og banekontrol kan være samme person.

§ 5. OVERDOMMER

Den arrangerende forening udnævner en overdommer, der ikke må deltage aktivt i en af mesterskabsklasserne, og ikke må være medlem af den arrangerende forening.
Overdommeren skal påse, at reglementets bestemmelser overholdes, og skal træffe afgørelse i alle tvivlsspørgsmål og eventuelle modtagne protester.

§ 6. PROTEST

Protester vedrørende konkurrencens afvikling, beregning eller andet konkurrencen vedrørende skal afgives skriftligt til overdommeren snarest og senest 30. min. efter bekendtgørelse af resultatet.

§ 7. KLASSEINDELING

Konkurrencen omfatter følgende klasser (kilometerangivelse i fugleflugt):

Bane 1 (Mesterskabsklassen ca. 8 km.)

Bane 2 (Mesterskabsklassen damer, samt herrer, med ønsket banelængde på ca. 6 km.)

Bane 3 (Herrer og damer med ønske om banelængde på ca. 4 km.)

Bane 4 (Veteranklasse +70, samt herrer og damer, der ønsker en banelængde på ca. 3,5 km uden svære passager)

Bane 5 (mellemsvær bane ca. 5,5 km.)

Bane 6 (Let bane, ca. 5,5 km.)

Individuelt gælder alene konkurrencen i mesterskabsklasserne i politimesterskabet. Såfremt der er mindre end 3 deltagere i en klasse med svær banelægning, skal der foretages sammenlægning til nærmeste klasse.

Finder sammenlægning sted, kåres ingen vinder i den sløjfede klasse.

§ 8. KLASSEKRITERIER

Bane 1 Åben for alle Herre (Der kæmper om mesterskabstitlen)

Bane 2 Åben for alle Damer (Der kæmper om mesterskabstitlen), samt herre.

Bane 3 Åben for alle

Bane 4 Åben for alle

Bane 5 Åben for alle

Bane 6 Åben for alle

§ 8.1. MEDALJE FORDELING

Bane 1 Mesterskabsmedalje til 1, 2 og 3 (Herrer)

Bane 2 Mesterskabsmedalje til 1, 2 og 3 (Damer) + plakette til bedste herreløber

Bane 3 Plakette til bedste herreløber + bedste dame løber

Bane 4 Plakette til bedste herre/dame, samt plakette til bedste herre/dameløber +70år

Bane 5 Plakette til bedste herreløber + bedste dameløber

Bane 6 Plakette til bedste herreløber + bedste dameløber

§ 9. SEEDNING

For mesterskabsklasserne skal der foretages seedning.

For øvrige klasser kan der foretages seedning.

Seedning sker i samarbejde med orienteringsudvalget.

§ 10. VINDERTIDER OG SVÆRHEDSGRADER

Følgende banelængder skal tilstræbes:

	SPRINT	LANG
BANE 1	20 min. for alle klasser	(ca. 8 km)
BANE 2		(ca. 6 km)
BANE 3		(ca. 4 km)
BANE 4		(ca. 3,5 km)
BANE 5		(ca. 5 km)
BANE 6		(ca. 4,5 km)

Banelængder kan reguleres op og ned under hensyntagen til terrænets sværhedsgrad, således at stævnet i vides muligt omfang afspejler en standart politistævne

Bane 6 er let orientering, Bane 5 er mellemsvær orientering, medens resten er svær orientering. På Bane 4 – veteranklassen, skal svært fremkommeligt terræn og vanskelige passager undgås.

§ 11. MAX TID OG STARTINTERVAL

Max tid for alle baner er 60 min. for sprint og 150 min. for langdistance. Startinterval skal være mindst 1 min. for sprint og mindst 2 min. for langdistance.

§ 12. KORTET

For sprint skal kortets målestok være 1:4000 eller 1:3000. For klasser for ældre deltagere og med korte baner bør målestokken være 1:3000.

For langdistance skal kortets målestok være 1:10000 eller 1:7500. For klasser for ældre deltagere og med korte baner bør målestokken være 1:7500.

Printede kort er tilladt.

§ 13. PLACERING

Deltageren med bedste løbstid er vinder osv. Opnår 2 eller flere samme løbstid, opnås samme placering og den næstfølgende placering udgår.

I holdkonkurrencen er holddeltagernes samlede løbstider afgørende for placeringen. Opnår 2 eller flere hold sammenlagt samme løbstider, afgøres den indbyrdes placering efter bedste holddeltagers individuelle løbstid.

§ 14. ANDRE BESTEMMELSER

Hvor andet ikke er bestemt i disse konkurrenceregler, gælder Dansk Orienterings Forbunds til enhver tid gældende reglement.

§ 15. ÆNDRINGER

Ændringer af reglementet foretages af forbundets hovedbestyrelse.

Godkendt af hovedbestyrelsen 2. december 2022

EN OPFORDRING TIL AT BLIVE TBE VACCINERET

AF Søren Vestergaard

HEJ ALLE SAMMEN

Til dem, der ikke ved det, så har jeg været syg med TBE - Jeg er overlevet uden senfølger.

Søndag den 3.11.24 - en uge efter Høst Open - fik jeg hovedpine og feber. Det varede ca. 3 dage.

Lørdag den 9.11.24 begyndte jeg at have ondt i den nedre tarmregion ved afføring og vandladning. Jeg skulle tisse rigtig meget, og når jeg skulle, stod jeg bøjet over kummen pga. smerter. Det forsvandt i løbet af den kommende uge, men blev erstattet af kraftige muskelsmerter i benene. Mine ben summede hele tiden, og det gjorde mega ondt at gå op ad trapper. Det forsvandt omkring fredag den 15.11.24.

Søndag den 17.11.24 vågnede jeg med en hovedpine som om, jeg var blevet gennembanket. Når jeg bevægede mig, dunkede det voldsomt i hovedet. Skarpt lys ude fra eller fra min telefon skar sig ind i hjernen. Jeg forsøgte at smertedække med en cocktail af Treo, Pamol og Ipren en gang hver 6. time, men uden succes.

Om mandagen den 18.11.24 vågnede jeg med de samme smerter som søndag - ingen ændring. Josephine ringede til min læge, som gav mig en tid. Jeg forklarede hende symptomerne, men hun var i vildrede. Hun konsulterede en anden læge, og der blev taget blod-, urin- og spyttprøve - alle prøver var negative. Jeg nævnte hverken, at jeg havde været på Bornholm, eller at jeg

løber meget i de nordsjællandske skove. Jeg tænkte slet ikke over det, fordi det var tre uger siden.

Om tirsdagen vågnede jeg med det samme som søndag og mandag. Josephine ringede igen til min læge, og jeg tog atter derop. Lægen var en anden end om mandagen, men hun kunne heller ikke lige give mig en diagnose. Hun ringede derfor til lunge- og infektionsmedicinsk afsnit på Hillerød Hospital. Bagvagten mente bestemt, at jeg skulle komme forbi.

Ved ankomst til det førnævnte afsnit blev jeg stukket i lænden mellem ryghvirvlerne. Det tog 8 forsøg, og de ramte også forbi en enkelt gang på et sted, hvor jeg ikke var lokalt bedøvet.

Da de fik svar fra testen, kunne de se, at der var vira i min spinalvæske - der sad noget på hjernen, der ikke hørte hjemme. Jeg blev derfor indlagt tirsdag aften. De sendte prøven til henholdsvis Herlev og SSI, hvor den skulle dyrkes for TBE/Borrelia.

Onsdag fortsatte med hovedpine om morgenen og blev krydret med opkast. Jeg havde hverken spist noget om mandagen eller tirsdagen, så der kom ikke så meget op, men det hjalp bestemt ikke på hovedpinen.

Jeg blev startet op på antibiotika mod borrelia, men intet mod TBE - det skulle kroppen selv klare. De turde ikke give mig

noget stærkere smertestillende, så den stod fortsat på Panodil og Treo, hvilket ikke virkede.

Senere på dagen fik de svar på borreliaprøven, som var negativ.

Torsdag havde jeg samme symptomer. Lægen tilså mig og oplyste, at de havde fået svar på TBE-prøven, som var positiv.

Jeg blev udskrevet senere på dagen og beordret hjem i seng, samt at jeg skulle forholde mig i ro de næste 2 uger.

Hen over weekenden forsvandt hovedpinen, men min krop var svag, og jeg havde ikke noget overskud. Jeg spiste ingenting, og har tabt mig 5 kg. Jeg er først nu begyndt at kunne løbe godt igen, men jeg føler stadig, at jeg bliver meget hurtigt træt, når jeg presser mig.

Jeg blev kontaktet af SSI, som var nysgerrige på, hvordan jeg havde haft det og havde det. De ville gerne vide, hvor jeg havde været og hvornår. Lægen forklarede, at de har så lidt evidens for virusen, at det er svært at sige, hvor længe inkubationsperioden er, og hvor længe man er syg. Hun bad mig remse skovene op, som jeg havde været i en måned før første symptomer. 3 ud af 4 af de skove jeg har været i, har der været tilfælde i år - St. Dyrehave, Ganløse Eged og Bornholm.

Hvis I har klaret jer igennem mit lange skriv, så vil jeg på kraftigste anbefale jer at blive vaccineret mod TBE, hvis I kommer i Nordsjælland. Jeg var selv af den overbevisning, at jeg aldrig er blevet eller bliver bidt af flåter. Hverken i min tid i Forsvaret eller som o-løber. Jeg har en mistanke om, at der måske kan have siddet en flåt på Tony, da vi puttede på Bornholm, men jeg aner det ikke. Jeg har hverken set nogen flået eller set nogen bid.

I mit tilfælde er jeg heldig, at virusen satte sig på min hjernehinde og ikke på selve hjernen. Hvis den havde siddet på hjernen, havde der nok været en stor sandsynlig/risiko for, at jeg nok ikke var kommet i skoven igen....

Med de munter afsluttende ord vil jeg trods alt ønske jer alle en glædelig jul og et godt nytår. Jeg glæder mig til en masse nye løb i den kommende sæson.





Jan Johansen

TERMINSLISTE 2025

SE OGSÅ WWW.POLITISPORT.DK

UGE/DATO	LØBET	LØBSOMRÅDE/SKOV
14/ 3. april	Kbh. cup 1	Ravnsholdt
15/ 10. april	Julsøløbet	Palsgård
16/ 17.-19. april	Påskeløb	Frederikshåb og Vingsted
17/ 24. april	Kbh. cup 2	Lystrupskov
18/ 29. april	Willemoesløbet	Holstenhus
19/ 6. maj	Horsens / Skanderborg	Marselisborgskoven
21/	Randers / Ålborg 2 dage	Rold
23/ 3. juni	Kbh. cup 3	Hornbæk Plantage
35/ 26. august	Pokalløbet	Rude skov
36/ 2. september	Albaniløbet	Hesbjerg
37/ 9.-11. september	DPM 9.-11. september Horsens og Esbjerg. IMEP inkluderet	Prolog: Ål Plantage og Oksbøl By tirsdag den 9. september. DPM sprint: Esbjerg City (VM- kort) onsdag den 10. september. DPM Orientering: Blåbjerg Plan- tage torsdag den 11. september
39/	Antvorskovløbet	Korsør
41/	Klubmesterskabet Ålborg	Eller uge 43 afventer
43/	Höst Open	Bornholm

Ønskes løb i kalenderen eller er der opdateringer, så skriv til Bo Lindholm på BLP002@politi.dk.

Rettelser til Facebook eller lignende, kontakt Peter Wihan på PTW001@politi.dk

Orienteringsudvalget



INDBYDELSE TIL KØBENHAVNER CUP 2. ETAPE

TORSDAG D. 24. APRIL 2025
I LYSTRUP SKOV

STÆVNECENTER Lyngehallen, Idrætsvej 14, 3540 Lyngø.

STÆVNEPLADS/PARKERING P-plads, Skovfogedvej 1, Lystrup, 3550 Slangerup.

START/MÅL Kort gåafstand fra stævnepladsen.

FØRSTE START Kl. 10.00.

KONTROLSYSTEM Elektronisk Sport Ident.

KORT Lystrup Skov, 2021. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 for bane 1, 2 og 6.
1:7.500 for bane 3- 4 og 5.

BANER **Bane 1:** ca. 8 km svær. • **Bane 2:** 6-6,5 km svær.

Bane 3: 4,5-5 km svær. • **Bane 4:** ca. 3 km svær.

Bane 5: ca. 5 km mellemsvær. • **Bane 6:** ca. 5 km let.

TILMELDING Senest den 28. marts 2025 via mail til stævneleder Peter Sørensen peter2600sorensen@gmail.com. Oplys nr. på egen SI-brik.

STARTAFGIFT 90,- kr. som indbetales til Bruno Stub, Danske Bank, konto nr. 1551 6714765. Leje af brik 10,- kr.

PRÆMIER Der vil være præmier efter deltagerantal, samt lodtrækningspræmier. Efter 3 etape vil der være præmier for det fælles resultat efter alle 3 etaper.

AFSLUTNING I stævnecenter kl. ca. 13.30. Kiosken vil være åben.

KAFFEBORD Der serveres kaffe og sandwich for 65,- kr. som betales ved tilmelding.

LØBSINSTRUKTION/STARTTIDER vil være tilgængelig på afdelingens hjemmeside senest 3 dage før løbet.

STÆVNEKONTROL Peter Sørensen, PI-Kbh.

BANELÆGGER Carsten Vad. Mortensen, PI-Kbh.

BANEKONTROL Jørn Lind, PI-Kbh.

OVERDOMMER Tilstedeværende medlemmer af DPIF's orienteringsudvalg.

STÆVNELEDER Dan Frederiksen/Peter Sørensen.

Politiets Idrætsforening København, Orienteringsafdelingen.

HUSK: KØBENHAVNER CUP DEN 3. JUNI 2025.



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

SE UDGIVELSEN ONLINE



