



Arrangør: Slagelse PI og Silkeborg PI
Dansk Politiidrætsforbund



JULSØLØBET

10. april 2025



VELKOMMEN TIL SILKEBORG

Endnu et år er gået, og vi er begyndt at gøre klar til sæsonen 2025. Der er allerede mange gode løb i kalenderen og forhåbentligt er vores ét af dem i netop din kalender.

Vi har i hvert fald gjort klar til endnu et løb i Midtjylland. Efter 4 år med mange højdemeter, er vi rykket lidt mere mod syd og til den lidt mere flade skov Palsgård ved Hampen sø. Et helt perfekt lille smørhul på Viborgvej, hvor stævnelederen ofte er stoppet for en gåtur.

Palsgård har været brugt en gang i nyere tid til et orienteringsløb, da Horsens i 2016 lavede løb der. Skoven er dog under konstant forandring, så mon ikke banelægger Bo Lindholm, kan give alle deltagerne en AHA-oplevelse alligevel.

Med rigtig flot vejr og god opbakning de 4 foregående år, er det naturligvis vores håb, at denne stime vil fortsætte ind i 2025. Vi vil i hvert fald gøre vores for, at I alle får en fin start på sæsonen i det smukke landskab ved Hampen sø, hvor de rå også kan dyppe tæerne efter en hård konkurrence mod deres jævnbyrdige konkurrenter.

Vel mødt.

Mvh. Peter Wihan og Bo Lindholm



STÆVNELEDER

Peter Wihan har gennem mange år været en uundgåelig figur i politiorientering, hvor han i 2016 og 2022 blev politimester i orienteringsløb. Titlen som politimester i sprint har han også kæmpet sig til 3 gange. Ud over sit virke i SPI er Peter medlem af Orienteringsudvalget og DPIF's hovedbestyrelse.



BANELÆGGER

Bo Lindholm har i lighed med Peter mange års erfaring i politiidrætten. Bo har flere gange repræsenteret politilandsholdet til Nordiske Politimesterskaber og til landskampe i både orientering og feltsport. Bo er ligesom Peter medlem af Orienteringsudvalget og har tidligere været en bærende kraft i VEPI.

VALG AF SKOV

Silkeborgegnen er uden tvivl et af de største og bedste områder i landet for orienteringsløb. Der er bakker, søer og kilometervis af vild natur i alle retninger.

Skovene i området er store og spændende og både Silkeborg og Horsens OK er super aktive klubber, der konstant reviderer kort og laver mange arrangementer for deres respektive medlemmer.

Palsgård er en af disse store skove, som byder på lidt af det hele. Vild natur, gode faciliteter og mange stier. Vi havde også kik på Gludsted, men fandt Palsgård mere spændende, og Horsens kunne leverer et godt kort, hvorfor valget var let.

Palsgård skov er desuden kendt for sin beliggenhed ved Hampen sø. Søen er opdelt i to dele: Store Hampen Sø og Lille Hampen Sø (Kragssø), begge naturskønne søer med vildnatur og en befriende ro. En gåtur om selve Hampen sø kan varmt anbefales, men det tager en god times tid at gå de 5 km.

Vejret er vi desværre ikke herre over, men er det i top, så er jeg sikker på, at Julsøbet 2025 bliver et løb, der vil blive husket.



HVORFOR HEDDER DET JULSØLØBET?

Løbet har de foregående 4 år været beliggende tæt på Julsø i Silkeborg, så vi har ladet navnet gå igen. Julsø er den østligste og største af de tre store Himmelbjergsøer Julsø, Borresø og Brassø og strækker sig fra Laven til Svejbæk syd for byen. De flotte og frodige Silkeborgskove strækker sig dog vidt og bredt i området og der er sammenhængende skov hele vejen til Palsgård og Hampen sø, hvor løbet ligger i år.



OMKRING JULSØ

Julsø er orienteret øst-vest og er derfor temmelig vindeksponeret. Den strækker sig fra udløbet ca. 1 km efter Birksø og til

Svejbæk Snævring, som danner forbindelsen videre til Borresø. På den sydøstlige bred af Julsø ligger Himmelbjerget, og her er det mest besøgte af Hjejleselskabets anløbssteder med bl.a. Hotel Julsø.

NAVNET "JULSØ"

Navnet "Juel-Søe" ses anvendt så tidligt som i 1768 i Pontoppidans Danske Atlas og som "Juul Søe" på Videnskabernes Selskabs kort fra 1781. Desuden optræder stednavnet "Juul Søe" på et matrikelkort fra 1817. Der er god



dokumentation for, at navne sammensat med hjul/jul henfører til vandmøllejul. Forleddet er altså egentlig substantivet "hjul", så Julsø er søen med (mange) møllejul. Forleddet "Juul" ses også genbrugt i "Juulsborg" - navnet på den store FDF-hytte på Møgelø.





PALSGÅRD SKOV OG HAMPEN SØ

Palsgård skov ved Hampen Sø er et naturskønt område, der ligger i hjertet af Midtjylland, tæt på landsbyen Hampen ca. 17 km. sydvest for Julsø. Skoven omgiver den idylliske Hampen Sø og udgør sammen med søen et populært mål for naturentusiaster, familier og friluftsfolk. Området er kendt for sin varierede natur, rekreative muligheder og rolig atmosfære, som gør det til et særligt sted at besøge.

HAMPEN SØ OG DENS SKOVLANDSKAB

Hampen Sø er omgivet af tæt skov og lyngklædte bakker, hvilket skaber en unik kom-

ination af skov og hedelandskab. Søen er opdelt i to dele: Store Hampen Sø og Lille Hampen Sø, hvor den store sø er kendt for sit klare vand og de flotte omgivelser. Skoven, der omgiver søen, består hovedsageligt af nåletræer som fyr og gran, men der er også områder med løvtræer som birk, eg og bøg. Skoven strækker sig over et kuperet terræn, hvilket giver en fornemmelse af vild og varieret natur.

BIODIVERSITET I SKOVEN

Skoven ved Hampen Sø er hjemsted for en bred vifte af plante- og dyrearter. Langs skovstierne kan man opleve skovbund

dækket af mos, lyng og bregner, mens fuglekiggere kan glæde sig over synet af rovfugle som musvåger (se tekstboks) og tårnfalke (se tekstboks), der ofte kredser over skoven. Området er også kendt for sit rige dyreliv med hjorte, ræve og egn, der ofte kan ses på de mere stille dele af stierne.

I foråret og sommeren er skovbunden et farverigt tæppe af blomster som skovstjerne, kodriver (Se tekstboks) og lyng. Søens bredder tiltrækker vandfugle som blishøns, svaner og ænder, mens de mere fugtige skovområder giver gode levesteder for padde som frøer og salamandre (se tekstboks).



REKREATIVE AKTIVITETER

Området omkring Hampen Sø og skoven er ideelt til en bred vifte af udendørsaktiviteter. Her er nogle af de mest populære aktiviteter:

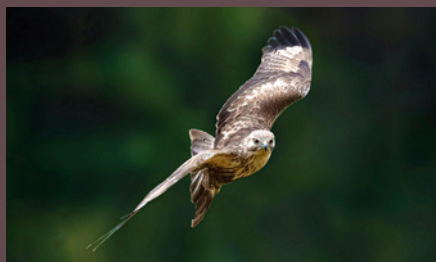
- **Vandring:** Der er afmærkede vandrestier omkring søen og gennem skoven, som giver besøgende mulighed for at udforske landskabet i deres eget tempo. En af de mest populære ruter er en sti rundt om Store Hampen Sø, hvor man kan nyde udsigten til søen og skovens skønhed.
- **Cykling:** Skovområdet har flere gode grusveje og stier, der egner sig til cykling. Mountainbikere vil også finde ruter med udfordringer i det kuperede terræn.
- **Svømning og badning:** På varme sommerdage er Store Hampen Sø et populært sted at tage en dukkert. Søens klare vand og naturlige omgivelser skaber en fredfyldt oplevelse.
- **Fiskeri:** Søen er kendt for sine gode fiskemuligheder, med arter som aborre og gedde. Det kræver fiskekort at fiske i Hampen Sø, og området er velegnet til både nybegyndere og erfarne lystfiskere.
- **Picnic og afslapning:** Der er flere picnicområder omkring søen, hvor familier og venner kan samles og nyde medbragt mad i naturskønne omgivelser.

Musvågen (*Buteo buteo*) er en mellemstor rovfugl, der er en af de mest almindelige rovfugle i Danmark. Den har et kompakt, kraftigt bygget legeme, brede vinger og en kort, afrundet hale. Fjerdragten varierer fra lys brun til næsten sort, men den mest genkendelige karakteristisk er dens lyse bryst med mørkere striber.



Musvågen lever primært af smågnavere som mus og mosegrise, men den kan også tage mindre fugle, insekter og ådsler. Den jager ofte fra en pæl eller et træ, hvor den spejder efter bytte, eller svæver højt på termiske opvinde.

Musvågen bygger sin rede i høje træer, ofte tæt på skovkanter. Hunnen lægger typisk 2-3 æg, som begge forældre skiftes til at ruge i cirka en måned. Ungerne forlader reden efter 6-8 uger, men bliver i nærheden af forældrene, mens de lærer at jage. Musvågen spiller en vigtig rolle som regulator af smågnaverbestande, hvilket gør den til en vigtig del af økosystemet.



NATUROPLEVELSER OG STILHED

Hampen Sø og skoven omkring den tilbyder en særlig ro, som mange besøgende værdsætter. Det er et sted, hvor man kan komme væk fra byens travlhed og fordybe sig i naturens lyde og dufte. Søens spejlblanke overflade og skovens stille rum gør området til et perfekt sted for dem, der søger mindfulness og afslapning.

Søens omgivelser er særligt smukke ved solopgang og solnedgang, når lyset spiller gennem trækroneerne og reflekteres i vandet. Disse øjeblikke indfanger områdets naturlige skønhed og er ofte inspiration for både fotografer og kunstnere.

Salamanderen er en lille padde, der tilhører familien Caudata og er kendetegnet ved sin lange, slanke krop, glatte eller let nubret hud og lange hale. Salamandere er amfibier, hvilket betyder, at de tilbringer tid både på land og i vand.



Salamandere varierer i størrelse fra 6 til 18 cm afhængigt af arten. De har oftest brunlige eller olivenfarvede rygge, mens bugen kan være lysere og prydet med farverige mønstre.

Salamandere lever primært i skove, enge og haver tæt på vandhuller, som de bruger i parringssæsonen. De er nataktive og lever af små insekter, orme og snegle, som de fanger med deres klæbrige tunge.



Salamandere er en vigtig del af økosystemet som både rovdyr og bytte. De er dog truet af tab af levesteder, forurening og klimaændringer. I Danmark er alle salamanderarter beskyttet og kræver skånsom håndtering af deres levesteder.

PRAKTISK INFORMATION

For besøgende, der ønsker at udforske området, er der gode faciliteter til rådighed. Der er flere parkeringspladser nær søen, og ved Store Hampen Sø findes der informationstavler med kort over området og forslag til ruter.

Området er også velegnet til familier, da

stierne generelt er let tilgængelige og ikke for krævende. Der er endvidere toiletter og borde/bænke ved nogle af de mest besøgte områder.

Hvis man ønsker at overnatte, kan man benytte primitive lejrpladser eller søge efter overnatningsmuligheder i nærliggende byer som Hampen og Ejstrupholm.

Kodrivere er en gruppe blomstrende planter, der tilhører slægten *Primula*. De er kendt for deres smukke, farverige blomster og vokser ofte i fugtige enge, langs skovkanter og på græsarealer.



Kodrivere er let genkendelige med deres runde, bølgede blade, der danner en roset tæt ved jorden. Blomsterne, der typisk er gule, vokser i klaser på en lang stilk og har en let duft. Blomsterne hos hulkravet kodriver har karakteristiske orange pletter i midten, mens storblostmret kodriver ofte har en lysere gul farve.

Kodrivere blomstrer i foråret og tidligt på sommeren, typisk fra april til juni. De foretrækker kalkholdig jord og findes ofte i områder, hvor jorden er næringsfattig, men veldrænet. De spredes både via frø og vegetativt gennem rodnettet.

Kodrivere er vigtige for mange bestøvere, især humlebieer og sommerfugle, der søger nektar fra deres blomster. De er også indikatorplanter for kalkrig jord og artsrige græsningsområder.

BÆREDYGTIGHED OG BEVARING

Skoven og Hampen Sø forvaltes med fokus på bæredygtighed og naturbevaring. Der gøres en indsats for at beskytte biodiversiteten, blandt andet ved at bevare vådområderne omkring søen og undgå intensiv skovdrift. Dette skaber et levested for mange arter og bevarer den naturlige skønhed for fremtidige generationer.

Desuden opfordres besøgende til at efterlade området, som de fandt det, ved at tage affald med sig og respektere reglerne for færdsel i skoven.

KORT OG GODT

Skoven ved Hampen Sø er en perle i Midtjylland, der byder på en perfekt blanding af naturoplevelser og rekreative muligheder. Området er ideelt for dem, der ønsker at nyde friluftsliv i fredfyldte omgivelser, uanset om det handler om en stille vandretur, en dag ved vandet eller en aktiv cykeltur. Med sin rige biodiversitet, naturskønhed og gode faciliteter er Hampen Sø og den omgivende skov et oplagt mål for alle, der ønsker at komme tættere på naturen.

Signaturforklaring:



- Asfalteret vej
- Mindre vej
- God skovvej
- God st. skovvej
- Sti
- Utdyldt sti
- Hugning
- Bro, stang
- Jernbane
- Stedige
- Hegn, åbning
- Højt hegn
- Belyggete, have
- Gennemgang, halvtag
- Forbuds område
- Parkeringsareal
- Ss, dam, vandhul
- Bred grøft, grøft
- Abert kulturland
- Abert område
- Abert område m. spredte træer
- Let gennemløbelig skov
- Langsomt gennemløbelig skov
- Langsomt gennemløbelig underskov
- Svært gennemløbelig skov
- Svært gennemtrængelig skov
- Bevoksningstæthed
- Højdepunkter
- Højdepunkter
- Jordskæret
- Jordstige
- Rande
- Hø, punkthøj
- Lavning
- Hø, lile lavning
- Sten, stor sten, gruppe af sten
- Impassabel mose
- Mose
- Blød bund
- Brand, klude
- Lille, stor markant træ
- Special anlagt terrænstand
- Legesteds
- Special varigterstand
- Special terrænstand
- Special vegetationsdetalje

© Copyright Kortlægning: Magnus Hansen

Tårnfalken (*Falco tinnunculus*) er en lille, elegant rovfugl, der er udbredt i Danmark og resten af Europa. Den er kendt for sin karakteristiske måde at jage på, hvor den står stille i luften ved at “muse” – altså hænge på samme sted med hurtige vingeslag og konstant bevægende hale.

Tårnfalken har en slank krop, spidse vinger og en lang hale. Hannen har en rødbrun ryg med sorte pletter, gråblå hoved og hale, mens hunnen og ungfuglene har en mere ensartet brun fjerdragt med mørke striber. Begge køn har et mørkt bånd på halen, som er mest markant hos hunnen.

Tårnfalken lever primært af smånavere som mus og markfirben, men den tager også insekter og småfugle, når muligheden opstår. Den jager ofte i åbne landskaber som marker, enge og heder, hvor den kan spotte byttet fra luften. Dens skarpe syn gør det muligt at opdage små bevægelser på jorden på lang afstand.

Tårnfalken trives i åbne og halvåbne landskaber med gode jagtområder. Den bygger ikke sin egen rede, men yngler i gamle kragereder, klippesprækker eller specialdesignede redekasser, som er opsat af naturforvaltere.

I Danmark yngler tårnfalken fra april til juni. Hunnen lægger typisk 3-6 æg, som udruges over cirka 28 dage. Ungerne bliver i reden i omkring en måned, før de begynder at flyve. Begge forældre deltager i at finde føde til ungerne.

Tårnfalken spiller en vigtig rolle i økosystemet som regulator af smånaverbestande. I Danmark er tårnfalken almindelig, men den er afhængig af åbne levesteder og egnede ynglesteder. Opsætning af redekasser og bevaring af åbne landskaber er derfor afgørende for artens trivsel.







JULSØLØBET 2024
THORSØ



TERMINSLISTE 2025

SE OGSÅ WWW.POLITISPORT.DK

UGE/DATO	LØBET	LØBSOMRÅDE/SKOV
14/ 3. april	Kbh. cup 1	Ravnsholdt
15/ 10. april	Julsøløbet	Palsgård / Silkeborg
16/ 17.-19. april	Påskeløb	Frederikshåb og Vingsted
17/ 24. april	Kbh. cup 2	Lystrupskov
18/ 29. april	Willemoesløbet	Holstenhuus / Fyn
19/	Horsens / Skanderborg	Marselisborgskovene
21/	Randers / Ålborg 2 dage	Rold
23/ 3. juni	Kbh. cup 3	Hornbæk Plantage
Sommerferie		
35/ 26. august	Pokalløbet	
36/ 2. september	Albaniløbet	Hesbjerg / Fyn
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
40/	Teglstrup (ikke fastlagt)	Nordsjælland
41/	Klubmesterskabet (ikke fastlagt)	Aalborg
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

RESULTATER

JULSØLØBET 2024 (TOP 5)

BANE 1 - EXPERT (10/10)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Asbjørn Fenger-Grøn	HNIE	52:12		00:00
2. Niels Elton Jokumsen	HNIE	+1:56	+1:56	02:20
3. Magnus Lindahl	HNIE	1:01:42	+9:30	00:58
4. Oscar Terkelsen Garcia	HNIE	1:02:31	+10:19	01:41
5. Jonas Wihan	SPI	1:04:23	+12:11	03:08

BANE 2 - PROF. (17/17)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Carsten Straszek	Aalborg PI	50:55		01:42
2. Torkil Hansen	KPI	55:18	+4:25	00:00
3. Esben Blicher	Kolding/Fredericia PI	59:07	+8:12	00:43
4. Søren Klingenberg	FPI	1:02:13	+11:18	01:24
5. Jørgen Münster-Swendsen	Silkeborg PI	1:10:06	+19:11	02:32

BANE 3 - ERFARNE (28/28)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Frida Kärner Grooss (D)	HNIE	33:51		01:14
2. Bruno Stu	KPI	39:06	+5:15	00:59
3. Hjalmer Obel	HNIE	41:13	+7:22	09:32
4. Søren Dall	HTF	42:30	+8:39	01:30
5. Ethna Cavanagh (D)	FPI	45:25	+11:34	02:43

BANE 4 - VETERAN (6/6)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Gry (D)	HNIE	26:35		00:52
2. Guri Alm (D)	HTF	33:30	+6:55	00:00
3. Niels Møller Petersen	OK FROS	39:08	+12:33	03:12
4. Susan Stub (D)	KPI	46:16	+19:41	08:06
5. Holger Mikkelsen	FPI	59:15	+32:40	06:21

BANE 4A - VETERAN +70 (11/11)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Ove Therkelsen (VET)	Haderslev PI	40:00		03:11
2. Inger M. Haahr (VET) (D)	HTF	42:33	+2:33	01:56
3. Jens Arne Høj (VET)	Aalborg PI	46:45	+6:45	05:55
4. Ole Hoffmann (VET)	OK FROS	50:11	+10:11	03:17
5. H.V. Jensen (VET)	FPI	53:38	+13:38	03:13

BANE 5 - MELLEME (25/25)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Ester Olivia Staal Bering (D)	HNIE	48:35		04:15
2. Chris Johannsen	PSK - klasse 23	48:46	+0:11	05:03
3. Emil Jeppesen	PSK - klasse 22	1:00:11	+11:36	04:08
4. Glenn Jürgensen	PSK - klasse 23	1:09:41	+21:06	12:46
5. Michael Carbel	PSK - klasse 23	1:11:05	+22:30	11:24

BANE 6 - BEGYNDER (17/17)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Camilla Rasmussen (D)	PSK - klasse 22	1:13:53		03:46
2. Alberte Vallentin (D)	PSK - klasse 22	1:16:59	+3:06	02:31
3. Nikoline Winther (D)	PSK - klasse 22	1:17:11	+3:18	01:38
4. Jonathan Fejborg	PSK - klasse 22	1:28:10	+14:17	07:22
5. Frederik Jørgensen	PSK - klasse 22	1:28:13	+14:20	07:17

RESULTATER

JULSØLØBET 2023 (TOP 5)

BANE 1 - ELITE (16)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Mads Maarup	HNIE	50:58		00:00
2. Axel Ö. Jørgensen	HNIE	55:43	+4:45	00:00
3. Jonas Wihan	HNIE	1:03:23	+12:26	03:47
4. Jesper Thy	Aalborg PI	1:11:14	+20:16	06:21
5. Rasmus Edvardsen	HNIE	1:11:30	+20:32	03:37

BANE 2 - PROF. (10)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Jonas Brodersen	HNIE	56:34		01:50
2. Esben Blicher	Kolding/Fredercia	1:02:21	+5:47	00:00
3. Torkil Hansen	KPI	1:05:44	+9:10	03:53
4. Søren Klíngenberq	FPI	1:13:37	+17:03	03:54
5. Walther Kamp	Kolding/Fredercia	1:14:51	+18:17	09:30

BANE 3 - TRÆNEDE (33)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Laura Hornbæk	HNIE	47:01		02:15
2. Kanna Andersen	HNIE	49:49	+2:48	01:23
3. Ella Hadrup	HNIE	57:06	+10:05	06:03
4. Trine Møller Thy	Aalborg PI	58:04	+11:03	04:30
5. Peter Sørensen	KPI	58:12	+11:11	05:36

BANE 4 - +60 (21)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Susan Stub	KPI	46:48		01:11
2. Ole Hoffmann OK	FROS	46:55	+0:07	01:01
3. Poul Nøhr	IFK Karup	48:16	+1:28	03:18
4. Gorm Jespersen	Aalborg PI	48:48	+2:00	03:40
5. Inger Marie Haahr	HTF	53:15	+6:27	06:01
BANE 5 - MELLEMSVÆR (13)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Rune Jensen	Kolding/Fredercia	45:41		02:22
2. Rasmus Thorsen	Århus PI	47:54	+2:13	08:45
3. Tjalfe Lorenzen	HNIE	51:27	+5:46	09:01
4. Tanja Lind	Aalborg PI	1:00:19	+14:38	07:53
5. Christian Mortensen	SPI	1:02:22	+16:41	14:59
BANE 6 - BEGYNDER (3)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Bodil Thy	Rold Skov OK	2:10:15		03:24

RESULTATER

JULSØLØBET 2022 (TOP 5)

BANE 1 – ELITE (4/4)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Jesper Thy	Aalborg PI	59:40		00:00
2. Søren Vestergaard	PI-København	1:21:59	+22:19	11:39

BANE 2 – PROF. (8/8)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Torkild Hansen	PI-København	57:31		00:00
2. Esben Blicher	Kolding PI	1:02:52	+5:21	01:49
3. Walther Kamp	Kolding PI	1:10:26	+12:55	06:28
4. Egon Sloth	Aalborg PI	1:13:47	+16:16	09:18
5. Søren Klingenberg	FPI	1:17:32	+20:01	09:00

BANE 3 – TRÆNEDE (27/27)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Emma Klingenberg	FPI	35:04		01:51
2. Jens Jørgen Hansen	Jyske Dragon Regiment	38:58	+3:54	00:00
3. Jesper Ginnerup	Århus PI	48:40	+13:36	05:59
4. Trine Esmark	Aalborg PI	50:08	+15:04	03:52
5. Søren Thomas Dall	HTF	52:29	+17:25	03:54

BANE 4 – +60 (16/16)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Ole Hoffmann OK	FROS	44:27		00:00
2. Jørgen Stamp	FPI	45:54	+1:27	02:23
3. Peter Sølling	FPI	46:54	+2:27	02:21
4. Jens Arne Høj	Aalborg PI	47:03	+2:36	06:17
5. Inger Marie Haahr	HTF	50:24	+5:57	04:32

BANE 5 – MELLEMSVÆR (6/6)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Tobias Wihan	SPI	44:45		00:52
2. Thomas Jakobsen	Århus PI	1:10:31	+25:46	16:18
3. Anne Antonsen	Fredercia PI	1:20:15	+35:30	15:47
4. Morten Møller	Fredercia PI	1:27:39	+42:54	23:38

RESULTATER

JULSØLØBET 2021 (TOP 5)

BANE 1 - ELITE (5/6)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Jesper Thy	Aalborg PI	1:06:07		02:03
2. Jes Mose Jensen	AKIF	1:08:37	+2:30	03:19
3. Jacob Furu	KBH	1:18:53	+12:46	08:14
4. Rasmus Schjødt Krøyer	Århus PI	1:30:46	+24:39	18:09
5. Søren V.-Kristesen	KBH	1:33:54	+27:47	11:29

BANE 2 - PROF. (18/18)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Mette Stub	KBH	50:28		00:52
2. Esben Blicher	Fredericia PI	1:01:59	+11:31	05:07
3. Hanne Fogh	FSK Orientering	1:03:12	+12:44	02:18
4. Torkild Hansen	KBH	1:03:20	+12:52	04:07
5. Søren Klingenberg	FPI	1:04:13	+13:45	05:29

BANE 3 - TRÆNEDE (24/24)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Casper Dall Jensen	Horsens PI	54:05		08:50
2. Bruno Stub	KBH	55:18	+1:13	07:49
3. Jesper Ginnerup	Århus PI	59:22	+5:17	10:04
4. Rune Madsen	Holstebro PI	1:02:07	+8:02	06:02
5. Gert Pedersen	FPI	1:02:08	+8:03	06:24

BANE 4 - +60 (14/14)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Jens Arne Høj	Aalborg PI	50:05		03:14
2. Ole F. Thomsen	Hjørring PI	56:16	+6:11	02:10
3. Torsten Bo Larsen	FPI	57:22	+7:17	03:25
4. H.V. Jensen	FPI	57:23	+7:18	02:14
5. Peter Sølling	FPI	57:49	+7:44	05:00

BANE 5 - MELLEMSVÆR (10/10)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Rasmus Thorsen	Århus PI	29:42		02:30
2. Kasper Hoberg	Århus PI	33:48	+4:06	02:30
3. Peter Baade Andersen	AKIF	35:20	+5:38	04:25
4. Peter Stenbjørn	Århus PI	36:45	+7:03	06:02
5. Nikolaj Stokbæk	Silkeborg PI	39:50	+10:08	05:53

BANE 6 - BEGYNDER (3/3)		TID	EFTER	TIDSTAB
1. Byrial Dalsgaard	Århus PI	34:06		03:57
2. Morten H. Thomsen	Kolding PI	35:48	+1:42	05:02

Støt vores annoncører...
...de støtter os



Cafeteria

Kroen



DANSK MAD SUPPLERET MED CAFETERIARETTER

A LA CARTE MENU

INSTRUKTION

STÆVNECENTER

Cafeteriakroen – Langebjergvej 1, 7362 Hampen

ELEKTRONISK TIDTAGNING

Der anvendes det elektroniske tidtagningssystem Sport Ident. Løbere med lejebrik får den udleveret ved start.

START

Første start kl. 10.00. Fremkald 4 minutter før start. Løbskortet med postbeskrivelser tages fra opstillede kasser med klassebetegnelser. Enhver er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort. Måltid bliver registreret, når SI-brikken trykkes i målposten på målstregen. Lejebrikker skal afleveres herefter. Løbskortet kan beholdes.

LØBSKORT

Palsgård. Ækvidistance 2,5 meter. Banelængder og postantal ophænges på stævnecenter og ved start.

POSTBESKRIVELSER

IOF symboler.

OVERTRÆKSTØJ

Ingen transport af overtrækstøj.

VÆSKE

Findes på de længste baner

POSTMARKERINGER

Posterne er i terrænet markeret med orange/hvide skærme. Posterne skal opsøges i rækkefølge.

RESULTATER

Udleveres ved bespisningen og er tilgængelige på stævnepladsen.

STÆVNEKONTOR

Oprettes nær start/mål.

MAX-TID

2 timer. Udgåede løbere SKAL melde sig i mål.

PRÆMIEOVERRÆKKELSE OG AFSLUTNING

Snarest efter at alle løbere er kommet i mål og senest kl. 13.30.

Der er præmier i alle klasser + lodtrækning.

I forbindelse med præmieoverrækkelsen er der bespisning.

OFFICIALS

Banelægger	Bo Lindholm - Silkeborg PI
Stævneleder	Peter Wihan - SPI
Banekontrol	Jonas Wihan
Dommer	Tilstedeværende medlemmer af orienteringsudvalget
Præmier	På alle baner
Postudsætning	Peter, Helle, Jonas Wihan
Start	Rigmor og Lindholm senior
Stævnecenter	Helle Wihan
Mål/Beregning	Jonas Wihan
Postindsamling	Udpeges senere





STÆVNELEDEREN
PÅ TUR
VED HAMPEN SØ

FØRSTE GANGS LØBER??

- PRØV AT LÆSE MED HER

Stævneplads – Fynsk sprint cup.

ORIENTERINGSSPORTEN -
EN SPÆNDENDE SPORT
FOR ALLE



Om du er ung, gammel, tyk, tynd, hurtig eller langsom, sporten har noget for alle.

En genial sport siger du, men hvorfor det? Til at starte med, så er stævneklasserne i orienteringssporten delt op med løbere fra 10 år og op til 90+ Der er ruter, der starter ved 2-3 km-distancer og op til 100 km. Sværhedsgraden er ligeledes delt op i mange niveauer, fra let over mellemsvær til svær og svær blå (blå angiver, at der er taget hensyn til de mindre mobile løbere). Der er desuden børnebaner på få hundrede

meter til de mindste løbere, hvor der altid er præmie til alle. På den vis kan alle være med til at nyde naturen på denne unikke måde.

Sporten har desuden et unikt indhold af hygge, sport, natur og familiært/kollegialt samvær og ofte ses op til fire generationer af samme familier til samme stævner. De ældste bevæger sig rundt i skoven i en mellemting mellem lunteløb og skarpt trav og ofte meget direkte i fugleflugt mod posten. Børnebørnene tøffer rundt på børnebaner-

ne assisteret af deres forældre i en skattejagt på poster camoufleret som dinosaurer, kaniner, disneyfigurer eller andet hyggeligt. Ungdomsklasserne fra 10 år og op til 21 år tæller de talentfulde ungdomsløbere, og de tordner ofte igennem skoven i et tempo, de færreste kan klare bare på normal jævn vej. Klasserne fra 21 og op er et mismask af ældre eliteløbere, og et hav af gode venner, der kæmper en masse indbyrdes kampe.

I målområdet møder man, midt i skoven, de hyggeligste stævnepladser med små boder med kaffe, kage, sandwich og andet godt. Her bliver baner og "bum" diskuteret. Der bliver hånet, leet, snakket og venskaberne bliver plejet. Bedstefar, mor, far, børn og børnebørn mødes igen her, og de har på trods af forskellige baner af forskellige længder haft en nogenlunde tilsvarende oplevelse, der kan snakkes om.

I sporten kan det være dem med de skarpeste evner til at oversætte kort til terræn og omvendt, der har en konkurrencemæssig fordel, frem for dem med stærkere fysik og de hurtigste ben. Resultatet er aldrig givet på forhånd, da alt kan ske, da en post, der driller nogle, kommer let til andre.

Det er en sport, der giver mentale udfordringer og oplevelser på en måde, som ikke opleves ved andre typer løb. Variationen i terrænet er samtidig en optimal træningspartner, og det varierende bevægelsesmønster bidrager til motivation og reducerer antallet af skader. Mange, der prøver sporten, oplever at de løber længere

og helt glemmer dette, da de har travlt med at finde vej. Samtidig får man jævnlige den lykkfølelse, der ligger i at finde det, man leder efter.

Få sportsgrene har så mange deltagere, der har dyrket samme sport i +40 år, og som igen og igen mødes med de samme gamle venner i hele landet. De mødes ikke kun i Danmark, for orienteringskortet er bygget op efter samme princip i hele verden. Dette gør det let at deltage i løb, uanset hvor du måtte støde på et løb.

Man siger lidt populært, at det tager 8 til 10 år at blive en god orienteringsløber, fordi sporten har så mange aspekter. Kortet alene er en videnskab i sig selv og indeholder rigtigt mange detaljer for det trænedes øje, som de erfarne kan bruge, og som de mindre erfarne ikke nødvendigvis har brug for, for at få et godt løb.

Der findes også mange forskellige former for orienteringsløb, og når du lige tror, du har styr på det hele, jamen så slukker vi da bare lyset og løber om natten. Når du så har styr på at løbe om natten, så kan du jo prøve at løbe på et kort fra 1889, så skal du nok blive presset igen.



PRØV DET!
VI SES I SKOVEN, SOM ALTID
HOLDER ÅBENT 24/7/365

SE UDGIVELSEN ONLINE





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
