



Arrangør: PI-København, Orienteringsafdelingen  
Dansk Politiidrætsforbund



# KØBENHAVNER CUP

2. AFDELING

19. maj 2026





# VELKOMMEN

Så er vi godt i gang med forårets løb, og denne gang skal vi til midten af Sjælland – nærmere bestemt Bidstrupskovene.

Løbskortet blev bl.a. brugt til det danske politimesterskab i orienteringsløb 2002, hvor kortet da hed Ny Tolstrup. Området er en del af Hvalsøskovene. Du kan se kortet med min bane på 10,6 km fra mesterskabet i 2002 samt omtale af skoven længere omme i programmet.

Orienteringsafdelingen i PI København har allerede været aktiv med flere arrangementer i år. Vi har nu i et par år været en del af Vinter OL, der er en række træningsløb hen over vinteren. Således var Peter Sørensen stævneleder ved et løb i Bøndernes Hegn og Slotsparken ved Bagsværd Sø d. 24. januar, hvor flere af klubbens medlemmer hjalp til.

Vi er nu i gang med de tre Københavner Cup-løb, og d. 12. maj er Peter Sørensen banelægger til et af Amager Orienteringsklubs Metr-O Cup-løb, hvor jeg er banekontrol-lant. Du kan se omtale af løbene længere omme i programmet.

Der er planer om til sommer at arrangere en "klubdag" med løb og hygge med grill for klubbens medlemmer og familie. Det vil i så fald være et nyt tiltag, men vil være en kærkommen mulighed for at skabe et solidt sammenhold i klubben.

Til efteråret kommer så vores Pokalløb og sprinten til Høst Open på Bornholm. Den er i år i Aakirkeby, hvor vi ikke tidligere har været. Det bliver 10. gang, PI København står for stævnet med mig som banelægger og omkring 20 medlemmer som hjælpere. Du kan se omtalen af løbene og billeder fra sidste års sprint i Hasle længere omme i programmet.

Jeg håber, at omtalen af vores løb kan animere til din deltagelse, men under alle omstændigheder vil jeg ønske dig et rigtig godt løb i Bidstrupskovene. Nyd den dejlige natur, og hvis løbet giver for store udfordringer, kan du altid håbe på at være den heldige vinder af en lodtrækningspræmie ved afslutningen af stævnet.

*Jørn Lind  
stævneleder*





# INSTRUKTION

## STÆVNECENTER

Midtsjællands Efterskole, Tolstrupvej 29, 4330 Hvalsø.  
Åben fra kl. 09.00.

## PARKERING

Ved stævnecenteret.

## STÆVNEPLADS

200 meter fra stævnecenteret.

## TERRÆN

Skoven er ret kuperet med varierende vegetation, men med generelt god gennemløbelighed.

## START

I kort afstand fra stævnepladsen.

## MÅL

På stævnepladsen.

## FØRSTE START

Kl. 10.00.

## KONTROLSYSTEM

Elektronisk Sport Ident.

## KORT

Bidstrupskovene, delvist revideret 2025, ækv. 2,5 m, 1:10.000 for bane 1, 5 og 6 / 1:7.500 for bane 2, 3 og 4.

## BANER

**Bane 1:** ca. 8 km svær.

**Bane 2:** 6-6,5 km svær.

**Bane 3:** 4,5-5 km svær.

**Bane 4:** 3-3,5 km svær.

**Bane 5:** ca. 5 km mellemsvær.

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

## PRÆMIER

Til vinderne af hver klasse og i øvrigt efter deltagerantal samt lodtrækningspræmier.

## AFSLUTNING

Ca. kl. 13.00 i stævnecenteret.

Selvsmurt smørrebrød, kage og kaffe/te bestilles og betales ved tilmelding: 60,- kr. Øl/vand kan købes særskilt.

## STÆVNEKONTROL/BANELÆGGER/BANEKONTROL

PI Kbh. v/Jan Kofoed Nielsen/Carsten Sønderup/Karsten Jørgensen.

## OVERDOMMER

Tilstedeværende medlemmer af DPIF's orienteringsudvalg.

*Jørn Lind*  
stævneleder

*Carsten Sønderup*



*Karsten Jørgensen, banekontrollant*



# BIDSTRUPSKOVENE

**BIDSTRUPSKOVENE BESTÅR AF EN RÆKKE MINDRE SKOVOMRÅDER: STORSKOVEN, VALBORUP SKOV, RAVNSHOLTE SKOV, AVNSTRUP SKOV, HEIDE OVERDREV, ORUP SKOV OG HELVIGSTRUP SKOV. LANDSKABET ER STÆRKT KUPERET, OG MED SØER, VÅDOMRÅDER, MOSER, OVERDREV OG GRÆSNINGSERGE SAMT MARKER MIDT I SKOVEN BYDER OMRÅDET PÅ ET ENDOG MEGET RIGT OG VARIERET DYRE- OG PLANTELIV.**

**Kilde: Ministeriet for Grøn Trepert, Naturstyrelsen**

## **OLDTIDEN**

Da isen trak sig tilbage efter den sidste istid for ca. 13.000 år siden, efterlod den ikke bare et stærkt kuperet terræn, men også nogle reelle isklumper – såkaldt dødis – der lå begravet under et jorddække. Senere smeltede isen, jorden sank ned, og en række søer som f.eks. Avnsø, der er en af Danmarks reneste søer, skabtes. Nogle steder efterlod den smeltede is bare et kæmpe hul, og Helvedeskedlen i den sydvestlige ende af Bidstrupskovene er et eksempel på et tørt dødishul – et såkaldt jordfaldshul.

## **OFRINGER I HELVEDESKEDLEN**

Det mægtige hul, der pludselig åbner sig midt i skoven, har alle dage fascineret mennesker. Det kaldes Helvedeskedlen og har givet anledning til mange historier. Nogle mener, at det er opkaldt efter den hedenske gud Hel, der var Lokes datter og bestyrer af dødsriget Hel. Hel eller Helhelm var stedet, hvor man risikerede at ende, hvis man ikke døde ærefuldt i kamp. Hel var et mørkt, koldt og fugtigt sted, og en af de mere blodige historier fortæller, at der har været

ofret mennesker i Helvedeskedlen – måske for at slippe for at ende i Hel. Hvert 9. år skulle der ofres 99 mænd, 99 heste, 99 hunde og 99 høge eller, hvis det kneb, 99 haner.

## **KONG SKINDERS HØJ**

Noget bevis for de drabelige historier har man ikke. Til gengæld har man fundet dysser i skoven, der vidner om menneskelig aktivitet i oldtiden. Den ene – Kong Skinders Høj – er en langdysse fra tragtbægerkulturen i begyndelsen af bondestenalderen år 3.900–3.500 fvt. Dyssen måler 42 x 9 x 1,7 meter, men har oprindeligt været endnu længere. Den ligger i den østligste del af skoven ved Skindervænget. Hvem Kong Skinder var, og om han overhovedet har eksisteret, fortæber sig idet uvisse, men sagnet fortæller, at på månelyse nætter kan man se Kong Skinder ride med hovedet under armen på sin hvide hest gennem skoven.

## **BISPENS SKOV**

I middelalderen tilhørte skovene Roskildebispen, der ejede store dele af Sjælland. Ifølge en jordebog fra

1300-tallet tilhørte 2600 bondegårde på Sjælland bispesædet, der var Danmarks rigeste. Bidstrup eller Bistrup var navnet på Roskilde-bispens borg lige uden for Roskilde. Man kan stadig se resterne af borganlægget, der ligger i det område, hvor Skt. Hans Hospital nu ligger.

Udover træ fik bispen også fisk fra skovens søer. Og rester af gamle dæmninger tyder på, at der har været en egentlig produktion af fisk i skoven.

Efter reformationen i 1536 var det slut med kirkens gods. Kongen konfiskerede de store jordbesiddelser – heriblandt Bidstrupskovene.

### **KONGENS PRIVATE VEJ**

Kongen havde sin egen private vej igennem Bidstrupskovene. Den gik fra Roskilde til Hvalsø og videre til Haraldsted og siges at stamme helt tilbage fra Valdemar Atterdags tid. Vi ved, at Christian IV moderniserede vejen, der sikrede statsmagten en bekvem, hurtig og sikker transport i tider, hvor landevejsrøvere meget let kunne ligge på lur i skoven. Ved vejen var der bomme, porte og bevæbnede vagter. Og ve den arme mand, der vovede sig ud på vejen og blev pågrebet. Han blev stillet for retten og straffet strengt. Hans hest blev skudt, og hans vogn og last blev konfiskeret. Den almindelige borger var henvist til at benytte den offentlige alfarvej. Nogle steder kan man stadig se rester af brolægning i hjulsporene på de smukke hulveje, der vidner om århundreders slid.



## KØBENHAVNERNE FÅR EN GAVE

I 1661 - lige efter svenskekrigene - besluttede Frederik III imidlertid at forære Bidstrupskovene til Københavns borgere som tak for deres tro og tapre indsats i forsvaret af København, da byen blev forsøgt stormet af svenskerne den 10. og 11. februar 1659. Gaven var også en indfrielse af kongens gæld til kommunen. I gaven indgik udover Bidstrupskovene også det meste af Roskilde Len.

København tog godt imod skovene og passede dem indtil 1995, hvor kommunekassen fattedes penge, og man besluttede at sælge kongens gave til staten, der nu er ejer.

## LIVET I SKOVEN

Skoven har huset flere skovbebyggelser. Før i tiden skelnede man ikke så skarpt mellem landbrug og skovbrug. Herremanden havde jagtretten og retten til de store træer, men bønderne kunne hente brænde og tømmer til bindingsværk i skoven, og dyrene fik lov til at græsse i skoven og spise af løvet. Landskabet i 1700-tallet har typisk været karakteriseret af spredte store træer - græssende køer og ingen underskov. Desuden har skovlandskabet været præget af moser, overdrev og lysåbne enge.

I begyndelsen af 1800-tallet var der stor mangel på træ over hele landet, og det medførte nye planer for, hvordan skovene skulle drives. Overalt blev der plantet træer, moser blev drænet og skovdriften intensivret. Nogle af de ældste træer i Bid-

strupskovene stammer fra denne tid. I Bistrupskovene blev den ny strategi for driften imidlertid ikke konsekvent udført, og derfor er der stadig overdrev og skovenge at se. Det er noget, som passer ind i den nye naturskovs-strategi, hvor man tilstræber en så naturlig skovdrift som muligt – f.eks. ved at holde op med at dræne og ved at satse på selvsåning.

### **MODSTANDSBEVÆGELSEN I SKOVEN**

Markerne rundt om Valborup Skovridergård er skærmet af skov på alle sider og var et godt sted til at modtage nedkastede våben fra England under 2. verdenskrig. En mindeplade ved en gammel eg i skoven vidner om stedets betydning. Stuehuset til skovridergården blev sprængt i luften af tyskerne i 1944, men det stoppede ikke modstandskampen i Bidstrupskovene.

### **TILBAGE TIL NATUREN**

Produktion af træ er stadig vigtig i Bidstrupskovene, men i dag giver Naturstyrelsen mere plads til naturen. Det betyder, at der i de senere år er fældet granskov for at give plads til nye lysåbne områder. Dræn er fjernet eller ikke erstattet af nye og har dermed givet plads til nye vådområder med deraf følgende nye muligheder for dyre- og planteliv. I alt er der skabt fem nye åbne vådområder. Krejermosen var indtil for kort tid siden en granskov. Det samme gælder Troldsmose og Blindesø. Der er ryddet langs mellemiggende vandløb, og dermed er der skabt grønne korridorer til glæde for dyrelivet. I den sydlige ende af

skoven tæt ved Avnstrup Modtagecenter er der skabt en hel ny sø, hvor der tidligere var en bygmark. Søen blev skabt ved at hæve nogle dræn, og søen er allerede fuld af fisk, der er kommet helt naturligt fra fiskeæg medbragt af fugle.

### **SOM I 1700-TALLET**

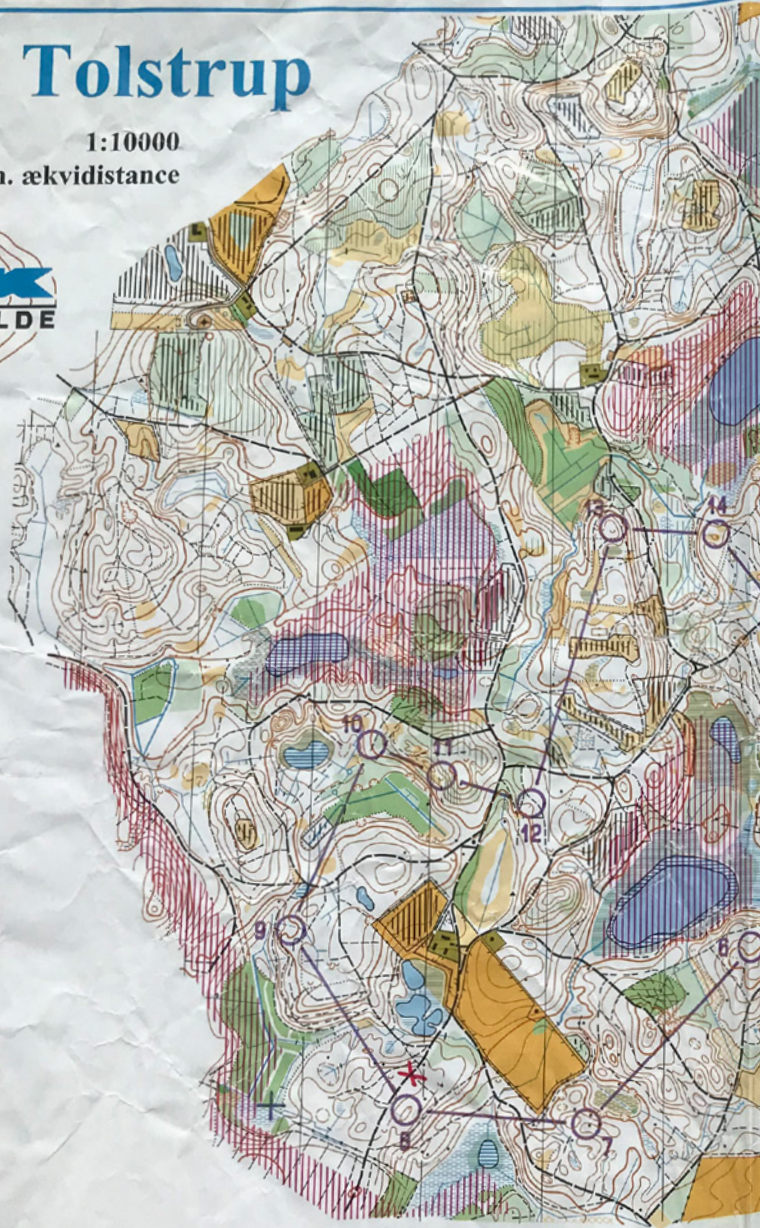
1700-tallets græsningssskov er også ved at blive genskabt. Et 13 hektar stort område ved Hjortesø er under forvandling. Her er der tyndet ud i skoven, der nu består af enkelte store træer i det kuperede landskab. Nogle træer er ringbarket og overladt til langsomt at dø og forfalde for at skabe levesteder til dyr. Fx er det håbet, at eghjorten kan blive genindført i Bidstrupskovene. Flagspættten og sortspættten har allerede slået sig ned, og højt oppe i en af trækronerne har et ravnepar bygget rede. Mellem træerne græsser køerne, og lyng og blåbær dukker op i skovbunden – nøjagtigt som før i tiden.

### **EN SAMMENHÆNGENDE SKOV**

Samtidig er Bidstrupskovene blevet større. I 2012 byttede Naturstyrelsen sig til Helvigstrup Skov ved et såkaldt magelæg med Ledreborg Gods, hvor Ledreborg Gods til gengæld fik et stykke agerjord og en mindre skov uden for det centrale område. Med Helvigstrup Skov udgør Bidstrupskovene nu en sammenhængende offentlig skov på i alt ca. 1000 hektar i det midtsjællandske højland, så måske vil det være mere passende fremover at kalde skoven for Bidstrupskoven i stedet for Bidstrupskovene.

# Ny Tolstrup

2002 1:10000  
2,5 m. ækvivalens



Orienteringskort udgivet af Dansk Orienterings Forbund.  
Signaturer efter IOFs kortnorm.

Rekognoscering  
Asg

Herre



g og rentegning:  
er Jensen

- × Myretue
- × Enligtstående træ

Odsherred  
Statsskovdist.  
59 32 80 16  
Ledreborg  
Gode  
Vævestuen  
46 49 80 96



**00 54 a**  
Trykt 2002  
Oplag 1 2 3 4 5

© Copyright DOF

erent og EMAS-godkendt.

# HÖST-OPEN PÅ BORNHOLM

Bornholm Höst-Open er et orienteringsløbsstævne, der hvert år afholdes på Bornholm i den sidste weekend i oktober. Det arrangeres af de Bornholmske orienteringsløbere for blandt andet at vise den fantastiske ø og natur frem for o-løbere fra både ind- og udland.

Løbet strækker sig over tre dage: En bysprint om fredagen, som PI København arrangerer, en etape om lørdagen og en etape om

søndagen. I 2021 var der over tusind deltagere fra ni forskellige nationer fordelt på 45 forskellige klasser.

Orienteringsløb er i høj grad en familiesport, hvilket bl.a. afspejler sig i et aldersspænd fra de allermindste børn, der løber på specielle børnebaner, og til løbere over 90 år.

Bornholm Höst-Open har været afholdt siden 1990 og bliver afviklet forskellige steder på øen fra år til år. På den måde får løberne - og der er mange gengangere - med tiden set store dele af Bornholm.

**Bornholm  
Höst-Open**





I 2026 bliver Bornholm Høst-Open afholdt i dagene 23.-25. oktober. Først er der bysprint i Aakirkeby, den første etape foregår i den vestlige del af Almindingen med udgangspunkt i Vestermarie Plantage, og der slutes af med anden etape på Hammeren.

Du kan se mere  
information på  
[host-open.dk/  
information/](http://host-open.dk/information/)



# AMOK METR-O CUP 2026



Støt vore annoncører...  
...de støtter os





Orienteringsklubben på Amager fandt i 2019 på et nyt koncept. Der havde på det tidspunkt hos orienteringsløbere allerede i nogle år været en større interesse for sprint og byorienteringsløb, og med hele København og Frederiksberg inden for rækkevidde var det nærliggende, at klubben skulle lave den slags løb.

Kongelunden er den eneste skov på Amager, og da den daværende formand for klubben, Rolf Andersen, i forbindelse med en divisionsmatch reviderede kortet over skoven, blev skoven i første omgang omdøbt til "Kongejunglen". Det var om sommeren, hvor alt var sprunget ud, men det sagde lidt om skovens tæthed og dens mindre egnethed til orienteringsløb på den årstid.

Men nu til det nye koncept: løbene skulle være lette at komme til – også for løbere uden for København. Derfor var det nærliggende at lægge stævnepladserne og starterne i nærheden af Metro-stationerne, og således opstod løbenes navn, Metr-O Cup.

AMOK har i løbet af årene, hvor Metr-O Cup'erne er blevet afholdt, fået tegnet flere og flere orienteringskort, så hele København og den nærmeste omegn nu er kortlagt. Det har selvsagt været et meget stort arbejde, men har

også medført en meget stor tilgang af medlemmer til klubben.

Klubben tilbyder hvert år i maj måned fire løb i forskellige dele af København, således også i år. Der er start fire tirsdage i tidsrummet kl. 16.30-18.30, og der kan vælges mellem både lette og svære baner, og som noget forholdsvis nyt er der nu også mulighed for kørestolsbrugere at deltage, da banelægningen er tilpasset, så trapper og svære passager undgås.:

#### FØLGENDE LØB TILBYDES I 2026

**5. maj:** Omkring Nordens Plads, Frederiksberg – Stævnecenter på Skolen ved Nordens Plads.

**12. maj:** Østre Anlæg – Stævnecenter i Østre Anlæg ved Østerport Station.

**19. maj:** Tårnby Bypark – Stævnecenter på græsareal øst for Tårnby Station.

**26. maj:** Omkring KU.BE, Frederiksberg – Stævnecenter i KU.BE.

Du kan tilmelde dig via hjemmesiden <http://runamok.dk/>.

# SE UDGIVELSEN ONLINE



# KØBENHAVNER CUP 3. ETAPE

TIRSDAG D. 2. JUNI 2026 I  
TEGLSTRUP HEGN SYD (NYT OMRÅDE)

**STÆVNECENTER** HSOK Klubhus, Gl. Hellebækvej 63a, 3000 Helsingør.

**STÆVNEPLADS/PARKERING** ved Gurrevej 270A, 3000 Helsingør (overfor Ørnholmvej)

**START/MÅL** Indenfor 100 m

**FØRSTE START** Kl. 1030

**KONTROLSYSTEM** Elektronisk Sport Ident

**KORT** Teglstrup Hegn syd, rev. 2025, ækv. 2,5 m. 1:7500 for alle baner

**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 26. maj 2026** via mail til stævnekontrollant Peter Sørensen  
Peter2600sorensen@gmail.com Oplys nr. på egen SI-brik

**STARTAFGIFT** 95,- kr. som indbetales til Bruno Stup, Danske Bank,  
kontonr. 1551 6714765

**LEJE AF BRIK** 10,- kr.

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

**AFSLUTNING** I stævnecenter kl. 1330, eller tidligere hvis alle er fremme

**FORPLEJNING** Der vil blive grillet pølser af banekontrollanten, serveres med sennep  
og ketchup. Pris 50,- kr. som betales ved tilmelding

**LØBSINSTRUKTIONER/STARTTIDER** Vil være tilgængelig på afdelingens  
hjemmeside senest 3 dage før stævnet

**STÆVNEKONTROLLANT** Peter Sørensen, PI-København

**BANELÆGGER** Christopher Wiberg, PI-København

**BANEKONTROLLANT** Henrik Wiberg, PI-København

**OVERDOMMER** Tilstedeværende medlemmer af DPIF's orienteringsudvalg

**STÆVNELEDER** Dan Frederiksen, PI-København





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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

---

Stævneplads



Jane Sørensen,  
deltagende løber



Start

