



Arrangør: PI København, orienteringsafdelingen  
Dansk Politiidrætsforbund



# POKALLØBET

17. SEPTEMBER 2026 | BOSERUP SKOV





# VELKOMMEN TIL POKALLØBET 2026

At orienteringsafdelingen i år har 70 års fødselsdag, ved de fleste nok nu, hvor dette læses. Fødselsdagen blev fejret ved et mindre arrangement ved Ballerup OK's klubhus den 22. august, hvor der var tilrettelagt et par baner for børn og voksne. Lidt grillmad m.m. blev der også serveret.

I forbindelse med PI-Københavns 100 års jubilæum for et par år siden, hvor Jørn Lind lavede et jubilæumsskrift for orienteringsafdelingen, opstod der tvivl om, hvornår orienteringsafdelingen blev stiftet. Denne tvivl blev dog fjernet, da jeg i en kasse på afdelingens depot, fandt en protokol fra afdelingens etablering den 17. februar 1956.

I forbindelse med fremkomsten af protokollen påtog Svend Herby, som nu er "passivt medlem" af afdelingen, at få protokollen scannet ind og gjort offentlig tilgængelig på hjemmesiden, Danskernes Historie Online, som er en frivillig organisation, der hører hjemme under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere.

En direkte linje til protokollen er  
**[slaegtsbibliotek.dk/2026/962207.pdf](https://slaegtsbibliotek.dk/2026/962207.pdf)**.

Det var derfor jo naturligt, at jeg så søgte efter, hvornår Pokalløbet første gang optrådte i foreningens historie.





## **RESULTATET VAR:**

### **På afdelingens bestyrelsesmøde den 12. juni 1957 fremgik følgende:**

Udvalget drøftede den overståede forårssæson, der efter udvalgets mening var forløbet over forventning. Afdelingens 2 hold, der deltog i danmarksmesterskaberne i terrainsport, havde klaret sig over forventning, da kun bagateller havde bevirket, at de ikke kom mellem præmietagerne.

### **Der blev derefter fastlagt følgende terminer for efterårssæsonen 1957.**

**15. august 1957** Efterårsløbet i Tokkekøb Hegn (Modevig Jensen og Donkild).

**25. august 1957** Danmarksmesterskabet ved Viborg.

**3. september 1957** Stifinderløbet (station 3).

**17. september 1957** natløb i Rude skov (Hans Christensen).

**24. september 1957** feltsportskonkurrence (station 8).

**3. oktober 1957** politimesterskaber (Esbjerg).

**15. oktober 1957** Pokalløbet ved Tisvilde (Vestling og Donkild).

Alt tyder på, at Pokalløbet allerede da var en del af terrainsporten, og det derfor ikke via protokollen kan fastlægges, hvornår navnet første gang blev benyttet.

Nå men tilbage til nutiden. En af de mest tidskrævende opgaver som stævneleder, er udfærdigelse af et program til stævnet. Heldigvis har Camilla Rath Nielsen tilbudt at stå for denne opgave med at fremskaffe materiale til 8 siders stof. En tak herfra til Camilla.

Vi har denne gang fået løbstilladelse i Boserup Skov ved Roskilde. Boserup Skov er en mindre skov, beliggende ned til Roskilde fjord. Det er en del år siden sidst vi var i skoven, så for nogen vil det være et gensyn og andre et ny bekendtskab.

Carsten Sønderup havde, efter en længere pause, comeback som banelægger ved Københavner Cuppens 3. etape i Teglstrup Hegn Syd. Han har igen tilbudt sig som banelægger. Dejligt at det gav ham blod på tanden, vi har brug for nye kræfter, også på dette område.

Hans banekontrol dengang, Karsten Jørgensen, har også tilbudt at tage en tørn mere, og det endda i en tid, hvor han som stævneleder til Høst Open i oktober, har nok at se til.

Det kan kun blive godt, så jeg er sikker på, at I løbere, vil blive præsenteret for nogle gode baner.

Vi har til lejligheden fået lov til at låne Roskilde OK's klubhus som stævnecenter. Det er beliggende kun små 5 kilometer fra stævnepladsen i skoven. Tak til Roskilde OK.

Afslutningsvis kan jeg nævne, at vores formand Jan Kofod Nielsen har påtaget sig jobbet som stævnekontrol, så kan det vel ikke blive bedre.

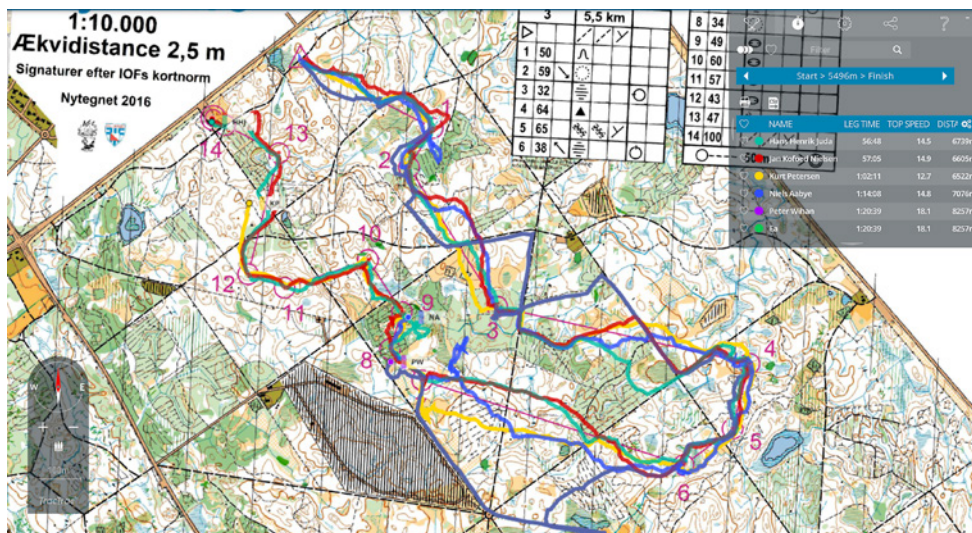
## Velkommen og god tur i skoven

*Peter Sørensen  
Stævneleder*



# VEJLEDNING TIL O-TRACK

TYVSTJÅLET FRA PI-KØBENHAVNS EGEN JACOB F. –  
DET ER FRA DEN 28. MAJ 2018, SÅ ALT MED FORBEHOLD...



Eksempel på løbsanalyse i O-Track.

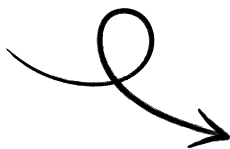
O-Track er en tjeneste som gør orientering sjovere for både begyndere og erfarne orienteringsløbere. Man kan bruge enten sit GPS-ur eller sin mobiltelefon til at tracke sit løb, uploade sit track til O-track og derefter gense kort og bane med sit track og sammenligne og dele vejvalg og stræktider med andre løbere.

## Sådan gør du:

1. Start dit GPS-ur, når dit løb begynder og stop det igen, når du er i mål.
2. Gå til o-track.dk og log ind eller opret en bruger.
3. Klik på fanen "Løb og træninger".
4. Find det løb du har været til.
5. Tryk på "Upload track" i højre side.
6. Vælg GPX-filen fra dit løb og send den til siden.
7. Vælg den bane du har løbet.

**Nu kan du analysere dit løb og sammenligne med andre løberes vejvalg.**

Scan her



#### **VEJLEDNING TIL GARMIN:**

1. Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) og åbn din aktivitet.
2. Tryk på det lille tandhjul i højre hjørne og vælg "Eksporter til GPX".  
Filen gemmes på computeren.
3. Gå til [o-track.dk](https://o-track.dk) og find det løb, aktiviteten hører til.
4. Tryk på "Upload track" i højre side og vælg den fil du gemte under punkt 2.
5. Vælg den rigtige bane og tryk på "UPLOAD TRACK".
6. Dit løb er nu klar til at blive vist på O-Track.

**Se video på YouTube om Garmin og O-track**

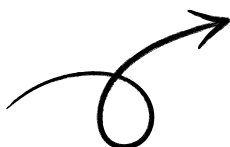
#### **VEJLEDNING TIL SUUNTO:**

1. Gå til [movescount.com](https://movescount.com) og åbn din aktivitet.
2. Tryk på "Værktøjer" og vælg "Eksportér som GPX".  
Filen gemmes på computeren.
3. Gå til [o-track.dk](https://o-track.dk) og find det løb, aktiviteten hører til.
4. Tryk på "Upload track" i højre side og vælg den fil du gemte under punkt 2.
5. Vælg den rigtige bane og tryk på "UPLOAD TRACK".
6. Dit løb er nu klar til at blive vist på O-Track.

**Se video på YouTube om Suunto og O-track**



Scan her





# INVITATION TIL POKALLØBET 2026

TORSDAG DEN 17. SEPTEMBER I BOSERUP

**STÆVNECENTER** Roskilde Oks klubhus, Bjældevej 20, 4000 Roskilde.

**PARKERING** Ved stævnecenter.

**STÆVNEPLADS** P-plads, Boserupvej 100, 4000 Roskilde.

**START** 200 m fra Stævneplads, følg Rød/hvid Snitzling.

**MÅL** Ved stævneplads.

**FØRSTE START** Kl. 10.30

**KONTROLSYSTEM** Elektronisk Sport-Ident.

**KORT** Boserup, Revideret 2025. ækv. 2,5 m. Alle klasser 1:7.500.

**BANER** **Bane 1** ca 8 km. • **Bane 2** ca. 6,5 km. • **Bane 3** ca. 4,5 km.  
**Bane 4** ca. 3,5 km. • **Bane 5** ca. 5 km. mellemsvær. • **Bane 6** ca. 5 km. let.

**TILMELDING** Senest 11. september 2024 via mail til stævneleder Peter Sørensen på [peter2600sorensen@gmail.com](mailto:peter2600sorensen@gmail.com) med oplysninger om navn, klub, bane og nummer på SI brik.

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

**PRÆMIER** Der vil være præmie til vinderen af hver H/D klasse samt placeringspræmier efter deltagerantal. Endelig vil der være en række lodtrækningspræmier.

**AFSLUTNING** Ca. kl. 13.00 i stævnecenter, eller hurtigst muligt efter at sidste m/k er kommet i mål.

Sandwich, kage og kaffe skal bestilles og betales sammen med tilmeldingen.  
Pris 50,- kr. pr. m/k.

**Stævnekontrol** Jan Kofoed Nielsen, PI-København

**Banelægger** Carsten Sønderup, PI-København

**Banekontrol** Karsten Jørgensen, PI-København

**Overdommer** Tilstedeværende medlemmer af DPIFs orienteringsudvalg

*Peter Sørensen*  
Stævneleder







# BOSERUP SKOVS HISTORIE





DA ISEN TRAK SIG TILBAGE EFTER DEN SIDSTE ISTID FOR CA. 13.000 ÅR SIDEN EFTERLØD DEN DET, DER NU ER BOSERUP SKOV SOM EN STOR KNOLD AF FRUGTBAR OG KALKHOLDIG MORÆNELER. OMRÅDET VAR NÆSTEN EN Ø OG KATTINGESØERNE VAR EN ARM AF ROSKILDE FJORD.

VI VED, AT DER HAR BOET MENNESKER I OMRÅDET LIGE SIDEN JÆGERSTENALDEREN. DER ER FX REGISTRERET SEKS KØKKENMØDDINGER PÅ SKRÆENTERNE UD MOD FJORDEN. UDOVER RESTER AF STENALDERMÅLTIDER BESTÅENDE AF BL.A. ØSTERS OG BLÅMUSLINGER ER DER FUNDET FLINTAFSLAG FRA STENALDERREDSKABER. ET TYDELIGT TEKN PÅ MENNESKELIG AKTIVITET.

### **SKJOLDUNGER OG VIKINGER**

Der er også registreret ni gravhøje i skoven. De fleste menes at være fra bronzealderen. Desuden er der flere steder spor efter agerbrug i jernalderen. Egnen omkring Roskilde var centrum for sagnhistoriens første danske kongeslægt – skjoldungerne – og sikkert er det, at det med Harald Blåtand blev et betydeligt magtcentrum i landet. Der er også fundet spor efter tre nu forsvundne bebyggelser i området. Sighærstorp, Boserup og Biscopstorp. De to første menes at stamme fra vikingetiden.

### **DEN MÆGTIGE ROSKILDEBISP**

Da Danmark bliver kristent bliver Roskilde også et vigtigt bispesæde. Vi ved, at det er Knud den Store, der indsætter den første Roskildebisp, Gerbrand, for ca. 1000 år siden. Roskildebispen bliver hurtigt en af landets mægtigste mænd og jordbesiddere, og i middelalderen hørte næsset mellem Kattingesøerne og Roskilde Fjord – den nuværende Boserup Skov – un-

der Bidstrupgård, der ejedes af Roskildebispen. Af en jordebog fra 1300-tallet fremgår det, at Roskildebispen ejede 2600 bondegårde svarende til omkring en fjerdedel af alle bondegårde på Sjælland. Man kan stadig se ruinrester af bispeborgen midt i det område, hvor Sct. Hans Hospital nu ligger mellem Roskilde by og Boserup Skov.

### **EN GAVE TIL KØBENHAVN**

Reformationen satte imidlertid et punktum for kirkens store jordbesiddelser. Det daværende Boserup Skov, der på det tidspunkt udover skov også bestod af landbrug med gårde og huse, overgik til kongens eje, hvor det forblev, indtil Frederik III i 1661 – kort efter svenskekrigenes ophør – gav Boserup Skov til Københavns By. Gaven var en tak til byens borgere, der så modigt havde forsvaret København under svenskernes belejring. I gaven indgik udover Boserup Skov også store landbrugsarealer rundt om skoven samt en række skove mm.



ved Hvalsø mellem Roskilde og Ringsted. Skoven blev i Københavns eje, indtil kommunen solgte den til staten i 1995.

I 1801 fik Boserup Skov sin første plan for, hvordan skoven skulle drives, så den hvert år kunne give en vis mængde træ. På det tidspunkt var der enorm mangel på træ over hele landet, og der var derfor et stort behov for at udvikle skovbruget.

### **SKOVPAVILLONEN**

Hele området blev fredet i 1980 og har i mange år været udflugtssted for borgerne i Roskilde by. Der var tradition for, at årets første familieudflugt var en skovtur til Boserup Skov, hvor man kunne beundre anemonerne og de første spæde blade på bøgetræerne. Frokosten kunne man indtage på skovpavillonen, der blev opført i anden halvdel af 1800-tallet. Traktørstedet lå i den sydligste ende af skoven tæt på Boserupvej, og her er der blevet holdt lørdagsballer, hvor Roskildes ungdom slog sig løs. Pavillonen blev revet ned i 1941. I dag kan man igen få lidt at spise og drikke på cafeen på Naturcentret. Lørdagsballer må man derimod undvære.



### **SKOV FOR DYR OG Mennesker**

Boserup Skov er stadig en produktionsskov, men skovbruget er kombineret med hensyn til såvel dyre- og planteliv som til skovens gæster med en række tilbud om aktiviteter og naturoplevelser. Senest er man gået i gang med at genskabe Dyremose – en lys-åben eng – der kan blive et vigtigt levested for skovens dyr og især sommerfugle og insekter. I stævningssskoven kan man opleve en gammel driftsform, der var knyttet til det selvforsynende landbrug, hvor man med mellemrum skar alle træer helt ned for at lade dem vokse op igen. Træ, grene og løv blev brugt til byggeri, redskaber og foder. Stævningssskoven giver et helt andet og spændende skovbillede med en tæt og grøn underskov. Andre steder fx i Rørmosen kan skovens gæster opleve stort set urørt skov.

**Kilde: Naturstyrelsen**

# BOSERUP SKOVS DYR OG PLANTER

## DYR

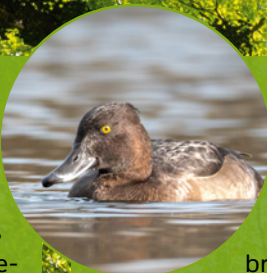
Hvad enten du brænder for at se den mægtige havørn, tusindvis af troldeænder eller bare gerne vil støde på et rådyr eller høre nattergalens sang. Så er der masser af dyreoplevelser i Boserup Skov.

## RÅDYR OG DÅDYR

Indtil for 10-15 år siden var der slet ingen råvildt i Boserup Skov, men i de senere år er der kommet en stor bestand af rådyr. Der er nu også en god bestand af dåvildt til skoven. De er formentlig svømmet over fra Bognæs eller er gået over isen.

## TROLDÆNDER I TUSINDVIS

Fuglelivet er rigt i Boserup Skov, og fugletårnet ved Store Kattinge Sø er et



godt sted at studere vadefugle som fx klyder og toppet lappe-dykker. I vinterhalvåret bruger 10.000-20.000

troldeænder søen som hvilested efter at have fourageret på Roskilde Fjord om natten. Store stærflokke bruger om efteråret rørskovene som overnatningsplads. Du kan også se hvinand, bjergand, stor skallesluger og knopsvaner. Om sommeren kan du høre vandrikse, sivsanger og græshoppesanger, og om vinteren holder isfuglen til ved Kattinge Værks udløb.

## SKOVEN ER FULD AF SANG

Skoven huser også et væld af forskellige sangfugle. Du kan høre nattergal, rødstjert, mejser, musvitter, munk og stillits bare for



at nævne nogle få arter. Der er også spætmejsse og stor flagspætme, der bygger rede i gamle hule træer, og på en stille forårsdag kan du tydeligt høre, når de lader næbbet tromme. Det lyder nærmest som maskingeværssalver. I gode år, hvor bøgen bærer rigeligt med frugt, kan man opleve flokke med tusindvis af kvækerfinker. Der er også mange ugler i Boserup Skov, og senest er raven kommet til skoven, hvor den yngler.



du opleve rævehvalpene, når de kommer ud af graven for at lege. Grævlingerne er sværere at komme tæt på. De lever sammen i storfamilier i deres grave. Masser af egern og mus er der også i skoven, og der er både stålorm og snog, men derimod ingen hugorme. I søerne og vandhullerne kan du finde masser af tudser og frøer og både stor og lille vandsalamander.



### HAVØRNNEN PÅ BESØG

Fiskehejrer og skarv har begge kolonier på Bognæs og ses ofte.

Havørnen yngler også på Bognæs, og af og til kan du se dem slå et slag ind over kystlinjen og Kattingesøerne. Du kan også være heldig at se fiskeørne, der jager ud over Kattinge Vig. Af andre rovfugle kan nævnes musvåge og duehøg. I forårs- og efterårsmånederne er der mange trækfugle at se.

### ANDET VILDT

Der er både ræve og grævlinger i skoven. Der er i hvert fald tre større gravkomplekser, og hvis du er heldig, kan



Genskabelsen af Dyremose betyder også endnu bedre forhold for især insekter og sommerfugle. Du kan bl.a. se dagpåfugleøje, det hvide c og kejserkåbe. Den sjældne rødrandede maskebille er også set i Boserup Skov.

### PLANTER

Med 70 forskellige svampearter er Boserup Skov lidt af en guldgrube for svampejægere. Men det allerbedste er nok at se skoven med sitt tæppe af anemoner en forårsdag i april.

I Boserup Skov kan du både se hvide, blå og gule anemoner – og masser af dem.



»



Boserup Skov er særligt kendt for sin smukke forårsflora herunder den sjældne blå anemone. Skoven er meget frodig, og måske fordi der ikke har været rådyr i skoven i mange år, trives anemonerne bedre her end i mange andre skove. Men det er ikke bare anemonerne, der gør forårsskoven til noget helt særligt. Flere steder kan man også opleve et tæt tæppe af hulrodet lærkespore – både i rødilla og i hvidt – og den fladkravede kodrivers gule blomster. Lungeurt og skovmærke er også at finde i skovbunden, og der er masser af ramsløg.

Skoven rummer mange gamle træer, et uforstyrret moseareal, Rørmosen, samt lysåbne arealer og flere søer og vandhuller. Den varierede skov giver gode vilkår for en lang række planter og dyr, og særligt de genoprettede moser har været afgørende for mange insekter og sommerfugle. Blandt andet derfor er væsentlige dele af Boserup Skov udpeget til urørt skov.

### STÆVNINGSSKOV

I Boserup Skov, der er på 220 hektar, er bøgen det mest almindelige træ, og der findes mange store gamle og smukke eksemplarer. Men skoven rummer også mange andre løvtræer som fx eg, ask, birk, hassel, lind, spidsløn og ahorn, hvoraf sidstnævnte bliver



mere og mere almindelig i de danske skove på bekostning af bøg og eg. Elmen er også på vej tilbage, efter at have været helt nede pga. elmesygen. Nu er det ask, der trues af en svampesygdom. Stævningssskoven i det sydvestlige hjørne af Boserup Skov består hovedsageligt af asketræer fra midten af 1800-tallet. Siden er de blevet fældet/skåret helt ned med jævne mellemrum og har derved fået sit helt specielle udseende med masser af tynde stammer og en tæt og grøn underskov.

### ORKIDEER OG ANEMONER

Genskabelsen af Dyremose er vigtig for et rigt planteliv i skoven. Her kan man blandt andet finde firblad, kongelys og andre spændende arter, og i skovbrynnene ud mod Kattinge

Vig findes den sjældne soløje og orkideen rederod. Det er også et godt sted at se blå anemoner.

### SVAMPEPARADIS

Den muldrige skovbund betyder, at mange svampe trives. Om foråret er der morkler. Du kan både finde spiselig morkel, hættemorkel og stenmorkel. Men morklerne er eftertragtede, og der er mange, der er ude at lede. Senere dukker kantarelkerne op, og så er det tid til rørhatte og champig-

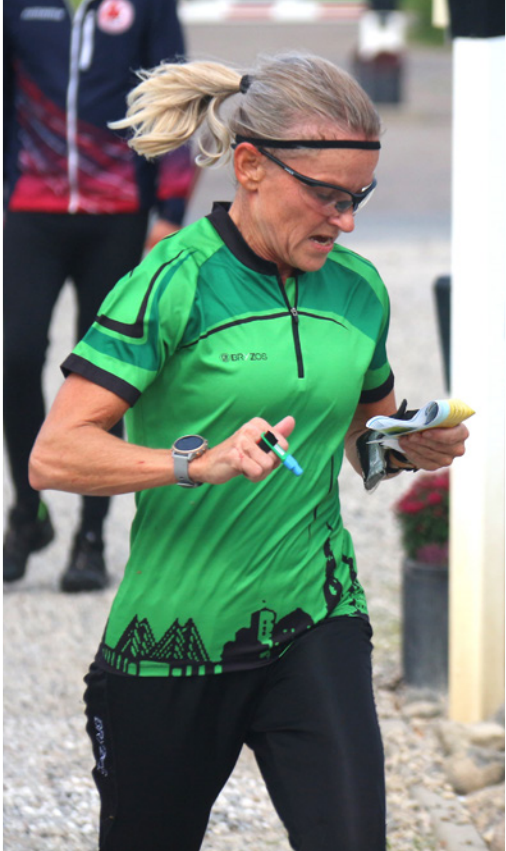
noner. Der er mindst 70 forskellige svampearter i Boserup Skov, og blandt svampekendere regnes skoven som lidt af en guldgrube. Husk at du skal være helt sikker på en svamps identitet, før du skal vove at spise den, og husk at friske morkler er giftige og altid skal afkoges, før de kan spises.

### GUSTAV WIED OG ANEMONERNE

Den danske forfatter Gustav Wied, der boede i Roskilde fra 1898 til sin død i 1914, har sandsynligvis været en jævnlig gæst i Boserup Skov. I hvert fald priser han skovens anemoner i sin roman Knagsted. Her skriver han: *"Den berømte Boserup Skov, hvor anemoner blomstrer tidligere og skønnere end noget andet sted i Danmark"*.







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







# SE UDGIVELSEN ONLINE





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)

---

# NOTATER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

