

Dansk Politiidrætsforbund  
Arrangør: Nordjyllands PI



# ÅBNE KLUBMESTERSKABER I ORIENTERING

TIRSDAG DEN 23. OKTOBER 2018



# VELKOMMEN

---

## NORDJYLLAND OG LUNDBY BAKKER



På vegne af Aalborg Politi Idrætsforening vil jeg gerne byde velkommen til Aalborg PIs åbne klubmesterskaber.

I år er mesterskaberne henlagt til Lundby Bakker. Et kuperet, smukt og udfordrende område syd for Aalborg.

Jeg ved, at der er stor spredning i aldersfordelingen hos jer aktive, men alder er jo kun et tal i jeres sport.

Håber I får en dejlig dag i naturen.

Jens Møller Søgård  
Formand API

# VELKOMMEN

---

Aalborg Politi Idrætsforening har fornøjelsen at byde velkommen til de fælles klubmesterskaber 2018.

Løbet er henlagt til Lundby Bakker, hvor vi også for efterhånden mange år siden arrangerede klubmesterskab. Skoven er ikke særlig stor, men meget kuperet, hvorfor jeg er sikker på, at deltagerne nok skal få noget for pengene.

Det er efterhånden sædvane, at løbet afslutter årets politiløb og hvad angår de civile løb, er der også kun nogle få konkurrencer tilbage. Men så er der vinterens trænings- og langdistanceløb og jule- og nytårsløb at glæde sig til. Og pludselig siger vi velkommen til sæsonen 2019, der som sædvanlig byder

på nogle spændende politiløb herunder de danske politimesterskaber i orientering og sprint, der afholdes sammen med IMEP (et uofficielt mesterskab for europæiske polititjenestemænd). Det samlede stævne afholdes med Silkeborg som omdrejningspunkt, og vi forventer, at der kommer 30-40 udenlandske kolleger for at deltage.

Det er Randers PI og Aalborg PI, der er arrangører.

Velkommen til **Klubmesterskaberne 2018**.

Egon Sloth  
stævneleder



# INSTRUKTION

---

## STÆVNEPLADS

Parkeringspladsen/festpladsen i Lundby Bakker ud mod Hadsund Landevej syd for Gistrup.

## ELEKTRONISK TIDTAGNING

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

## START

Første start kl. 1200. Fremkald 4 minutter før start.

Løbskortet med postbeskrivelser i tillukket pose tages fra opstillede kasser med banebetegnelser.

Løberne har mulighed for at tage løse postdefinitioner til anbringelse i deres medbragte definitionsholder. Løberne har ansvaret for at fastgøre de løse postdefinitioner forsvarligt, så de ikke tabes i skoven.

Et minut før start er løberen fremme ved kassen med løbskortet. Enhver er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort.

## MÅL

Måltid bliver registreret når Emit brikken trykkes i målposten på målstregen. Herefter følger løberen målslusen til brikaflæsning og videre til aflæsning for udlevering af stræktider. Brikken afleveres herefter. Løbskortet kan beholdes.

## LØBSKORT

Lundby Bakker 2017, 1:10.000, ækvidistance 2,5 m.

## BANER

Lang bane ca. 7 km svær og kort bane ca. 3,5 km svær.  
Endelige banelængder m.m. fremgår ved opslag på stævnepladsen.

## POSTBESKRIVELSER

IOF symboler.

## OVERTRÆKSTØJ

Ingen transport af overtrækstøj.

## VÆSKE

I mål.

---

## **TOBAKSRYGNING**

Tobaksrygning er strengt forbudt i skoven og på stævnepladsen.

## **POSTMARKERINGER**

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

## **RESULTATER**

Ophænges på stævnepladsen og udleveres under afslutningen på politigården i Aalborg.

## **STÆVNEKONTOR**

På stævnepladsen, hvor der kan afleveres værdigenstande.

## **MAX-TID**

2½ time. Udgåede løbere skal melde sig i mål.

## **BAD OG OMKLÆDNING**

På politigården i Aalborg, hvor der i kælderen er bad og omklædning for damer og herrer.

## **PRÆMIEOVERRÆKKELSE OG AFSLUTNING**

Kl. 1700 er der afslutning med gule ærter og kaffe i kantinen på 5. sal. Øl og vand kan købes.

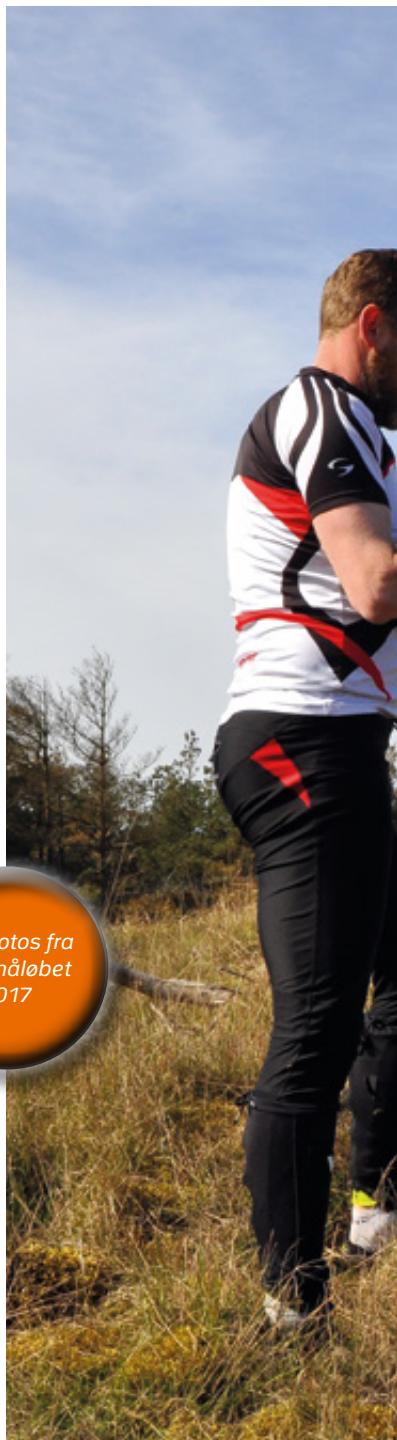
## **OFFICIALS**

Banelægger: Jens Arne Høy

Stævneleder: Egon Sloth



Arkivfotos fra  
Gudenåløbet  
2017





# LUNDBY BAKKER

---

Lundby Bakker og Lundby Krat er et markant kuperet landskab beliggende ca. 10 km syd-øst for Aalborg mellem Gistrup og Lundby. De højeste punkter udgøres af Risbjerg på 83 meter og Alsbjerg på 73 meter, hvorfra der er god udsigt over Himmerland. Området har smalle dybe kløfter og stejle skrænter.

I 1948 købte Aalborg kommune Lundby Bakker og Lundby Krat. Med i købet fulgte Lundby Hedehus samt det lille charmerende Alsbjerg, der kan ses vest for Hadsund Landevej i den smalle kløft neden for Alsbjerg.

I årene siden har kommune tilkøbt flere arealer, således at det samlede areal er på 134 ha.

Mange steder findes kulturspor som hulveje, diger, gravhøje og flere mindesten. Ved Risbjerg findes en åben hellekiste fra yngre stenalder og i skoven øst for landevejen står Flyverstenen, en mindesten for en engelsk flyver, der blev skudt ned under 2. verdenskrig. Området blev i 1960 fredet ud fra Aalborg kommunes ønske om at bevare områdets naturmæssige og rekreative værdier til glæde for kommunens borgere

Allerede i slutningen af 1800-tallet var Lundby Bakker et yndet udflugtsmål. Her blev afholdt grundlovs møder på den store rasteplads vest for Hadsund Landevej. Møderne var rene folkefester med marked, musik og gøgl. I daglig tale kaldes pladsen derfor Festpladsen.



# POSTBESKRIVELSER

## - Kort og på dansk

Postbeskrivelserne giver nyttige oplysninger om orienteringsbanen og fortæller løberen hvordan der ser ud, hvor posterne står.

Postbeskrivelserne er sat på løbskortet, men tilbydes desuden som løse papirlapper til de løbere, der har holdere, så lapperne ikke bliver tabt i skoven.

En postbeskrivelse kan se sådan ud:											
<b>Skovløbet</b>											
<b>D 35 A, H 16 A, H 21 AK, H 50 A</b>					De klasser, der løber banen						
5		5,5 km			135			Banens nummer		Banens længde	Stigningen på bedste vejvalg
▷		◡			◁			Start er i vækstgrænseknæk			
1 31		/ 500 X			/			Post 1 har nummer 31 i skoven og er hvor en sti og en grøft krydser hinanden			
2 63		●			○			Post 2 har nummer 63 i skoven og er ved nordvestfoden af en punkthøj			
3 57		◡						Post 3 har nummer 57 i skoven og er i den midterste af de små lavninger, der er i postcirklen			
4 142		→ ◡			Q			Post 4 har nummer 142 i skoven og er i den østlige lysnings sydøstkant. Der kan fås væske på posten			
5 82		∩						Post 5 har nummer 82 i skoven og er i en slugt, i den øverste del af slugten			
6 95		≡ ◡			◁			Post 6 har nummer 95 i skoven og er i en ubevokset moses vestspids			
7 64		↓ ▲			1,4 ○			Post 7 har nummer 64 i skoven og er ved den sydlige sten. Stenen er 1,4 m høj, og posten er på østsiden			
○		--- 175 m ---			→			Fra post 7 er der 175 meter afmærket strækning til mål			

A	B	C	D	E	F	G	H
	<b>142</b>	→	◡			Q	☕
Postens nummer på banen	Postens nummer i skoven	Hvilken af flere ens terrængenstande i postcirklen	Op til 3 oplysninger om forholdene ved posten. Det vigtigste står længst til venstre			Hvor står skærmen ved terrængenstanden	Yderligere oplysninger

Postbeskrivelserne skulle gerne beskrive forholdene ved skærmen så præcist og aktuelt som muligt, men samtidig så enkelt, at det er muligt for løberen at opfatte oplysningerne hurtigt, selv i fuld fart.

De enkelte felter i postbeskrivelserne skal altid være mindst 5 mm på hver led, men må meget gerne være større. Det er ønskeligt, at postbeskrivelserne er på samme side af løbskortet som banen, men de må ikke dække over væsentlige oplysninger, så i mange tilfælde er det nødvendigt at anbringe postbeskrivelserne på bagsiden af løbskortet. Af hensyn til magnetisme anbefales det at påtrykke eller lime postbeskrivelserne fast i stedet for at bruge hæfteklammer.

## BETYDNING AF DE MEST BRUGTE SYMBOLER

Kolonne C: Hvilken af to eller flere ensartede genstande i løbskortets postcirkel	
	Den nordligste / sydøstligste (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Den øverste (den terrængenstand, der ligger højest)
	Den nederste (den terrængenstand, der ligger nederst)
	Den mellemste (den terrængenstand, der ligger i midten)
Kolonne D, E & F: Beskrivelser af terrængenstanden	
Terrængenformer	
	Terrasse / plateau (et fladt område på en skråning)
	Udløber ("en næse" stikker frem af en skråning)
	Slugt (en fordybning ind i en skråning)
	Skrænt (et stejlt stykke skråning)
	Grusgrav (en større udgravning i terrænet)
	Jordvold / dæmning (smal "ryg" i fladt område)
	Rende (snæver slugt eller kløft)
	Lille rende (gravet, tør rende)
	Bakke / høj
	Punkthøj (lille høj, der er tegnet som brun prik på kortet)

	Saddel (Det laveste punkt mellem to højdepunkter på et højdedrag)
	Lavning (naturlig sænkning, mere end 12 meter i diameter)
	Lille lavning (naturlig sænkning, mellem 2 og 12 meter i diameter)
	Hul (gravet hul, mindst 1 meter dyb og 2 meter i diameter)
	Ujævnt område (område med mange småhøje og lavninger / huller)
	Myretue
Sten	
	Sten (tydelig sten, mindst 1 meter over terræn)
Vand og mose	
	Sø (større vandområde)
	Lille sø (dam)
	Vandhul (mindst 2 meter i diameter)
	Bæk (vandløb, hvor der altid er vand)
	Grøft (vandløb, der undertiden er tørlagt)
	Smal mose (mose, mindre end 5 meter, eller "sivende vand" i slugt)
	Mose (blød, vandfyldt eller fugtig bund, overvejende bevokset)
	Fast grund i mose

	Brønd
	Kilde
	Vandbeholder

### Vegetation

	Åbent område (mark, eng, hede)
	Halvåbent område (område med mindre klynger af træer eller buske)
	Skovhjørne
	Lysning (lille træfrit område, dog større end 15 x 15 meter)
	Tæthed (lille tæt område i skoven, dog større end 15 x 15 meter)
	Lineær tæthed (f.eks. læhegn, hæk, grendige, roddige)
	Bevoksningsgrænse (grænsen mellem tydeligt forskellige bevoksninger)
	Lund (afgrænset lille klynge træer i åbent område, dog mindst 100 m <sup>2</sup> )
	Enligstående træ ( et enkelt træ, der adskiller sig fra omgivelserne)
	Træstub / trærod

### Anlagte terrængenstande

	Kørevej / skovvej (kan med rimelighed befærdes af personbiler)
	Sti (tydelig trampet eller tilkørt sti i skoven)
	Spor (let synligt spor i skoven, f.eks. brandbælte eller aflang rydning)
	Bro / spang (overgang i niveau over rende, lille rende, grøft eller bæk)
	Luftkabel (f.eks. kraft- eller telefonledning, tovbane)
	Mast (mast, der er indtegnet på løbskortet)
	Tunnel (så stor, at den kan passeres af mennesker)
	Stendige, mur

	Hegn Tydeligt træ- eller trådhegn)
	Gennemgang (åbning eller låge i hegn)
	Bygning (mindst 3 x 3 meter)
	Parkeringsareal (kan også være f.eks. oplagsplads eller grusbane)
	Ruin
	Rørledning (på eller over jorden)
	Tårn (højt og tydeligt, dog også sømærke og skydetårn)
	Skydeplatform
	Mindsten (dog også røser, trigonometriske sten, varder)
	Foderstativ (et faststående fodringssted)














### Specielt til sprint/park/by orientering





	Skulptur
	Passage
	Trappe





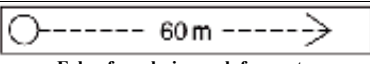
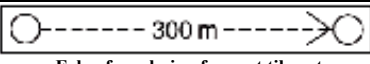
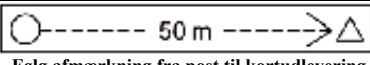
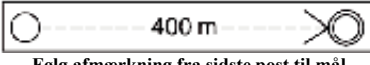
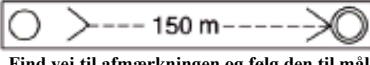
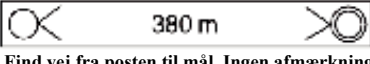
### Kolonne E:

#### Terrængenstandens karakter

	Lav (benyttes om forhøjninger)
	Flad (benyttes om hulninger)
	Dyb
	Bevokset
	Åben (al bevoksning er under 1 meter høj)
	Stenet
	Sumpet
	Sandet

	Med nåle
	Med blade
	Sammenfaldet
<b>Kolonne F: Størrelse, kryds og sammenløb</b>	
<b>6 x 8</b>	Omfang i meter, højde
<b>1,2 1,5</b>	højden af to terrængenstande med posten imellem
	Kryds
	Sammenløb
<b>Kolonne G: Postens placering ved terrængenstanden</b>	
	Ved -siden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -kanten (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -delen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, inde i hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, uden for hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -spidsen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I bøjningen
	I -enden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Oppe (eller øverste del)
	Nede (eller nederste del)
	Oppe på (aller øverst)

	Neden under (kun med terrængenstanden over sig, eks. rørledning)
	Ved foden
	Ved -foden (når stedet er stort) (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Mellem

<b>Kolonne H: Yderligere oplysninger</b>	
	Førstehjælpsudstyr ved posten
	Væske ved posten
	Radiomelding fra posten
	Kontrol af løberen
<b>Tvungne ruter</b>	
	Følg afmærkning væk fra posten
	Følg afmærkning fra post til post
	Følg afmærkning fra post til kortudlevering
	Følg afmærkning fra sidste post til mål
	Find vej til afmærkningen og følg den til mål
	Find vej fra posten til mål. Ingen afmærkning

Hvis man ønsker yderligere information om postbeskrivelsernes opbygning, symbolernes betydning og de symboler, der sjældent anvendes i Danmark, henvises til hæftet Postbeskrivelser. Hæftet kan købes på DOF's kontor eller ses på DOF's hjemmeside.



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2294 9182 • 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)

---