

Arrangør: PI-Ringkøbing

Orienteringsløb

Den Gyldne Helt

Ringkøbing
den 2. maj 2012



Dansk Politiidrætsforbund

Velkommen

til orienteringsløbsstævnet "Den gyldne Helt", som i år skal afvikles i et natur- område ved Præstbjerg Plantage, som er et nyt skovområde set med DPIF øjne.

Vi ser frem til dagen med spænding og til deltagernes bedømmelse af området.



Præstbjerg sø

Natur området er et område med meget varieret terræn. Der findes en godt sti system i området med vekslende lyngklædte områder og skovområder i et lettere kuperet område med gode udsigtspunkter og et stort vådområde.

På grund af lavtliggende områder bliver det nok svært at undgå at få våde tæer.

Området er meget præget af, at der er opført en naturskole i området som er meget brugt af både børn og voksne. I den lune tid tilbringes der mange timer ved bålpladserne tæt ved naturskolen, hvor mange familieudfugter bliver afholdt- til dels p.g.a naturen, men også p.g.a. de mange aktivitetsmuligheder og bålpladser.

Aftenen før afvikles der træningsløb for de civile orienteringsløbere, og med dagens program kan stedet nu også føje orienteringsløb til aktiviteterne.

Banelæggeren er igen Frede Truelsen og dennes hjælpere fra Holstebro OK, så vi har store forventninger til gode baner.

Ringkøbing PI har i år valgt at "nøjes" med at være arrangør af et løb, hvor vi de sidste år har afholdt to løb pr år.



Præstbjerg naturcenter

I år er stævnecenteret flyttet fra Ulfborg til Ørnhøj-hallen, som også er nyt for både deltagere og arrangør.

I ønskes alle en god tur i skoven.

Ringkøbing Politi Idrætsforening



FL-REKLAME

Agerbakken 21 · 8362 Høring
www.flreklame.dk · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870

Instruktion mv.

Mødetid og sted

Tirsdag den 2. maj 2012 kl. 0900 i stævnecenter Ørnhøj Hallen, Halkjærvej 8, 6973 Ørnhøj

Cafeteria

Ja

Omklædning

I anviste omklædningsrum

Løbsområde

Præstbjerg Plantage, 1:10.000, ædvidstance 2,5 m, nyeste udgave 2011

Stævneplads

Stævneplads findes på Skjernvej nord for Ørnhøj. Se ophængt kort med vejvisning

Elektronisk tidtagning

Der anvendes det elektroniske tidtagningssystem EMIT. Der anvendes ikke back-up kort.

Start og procedure

Første start kl. 1000. Der er samme startsted for alle. Løberne kaldes frem 4 minutter før start. Løbere der har egen og forud tilmeldt EMIT brik medbringer denne til start.

Til øvrige løbere udleveres EMIT brik ved start. Løbskort i lukket pose med postbeskrivelse tages i kasse med klasseangivelse.

Løbere med særlige holder har mulighed for at få løse postdefinitioner udleveret ved start til anbringelse i holderen.

Et minut før start er løberen fremme ved kassen med løbskortet. Enhver er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort. Hvis du opdager, at du har taget et forkert kort eller mere end et kort, så læg det ved siden af. Så skal officials nok sørge for at det kommer rigtig på plads.

Klasser

Jf. gældende regler fire svære klasser, en mellem-svær og en let

Postbeskrivelser

IOF-symboler

Overtrækstøj

Ingen transport af overtrækstøj.
Kan henlægges ved start

»

Væske

Der vil være væske på banerne angives med symbol på kortet, ligesom der vil være væske ved mål

Tobaksrygning

Tobaksrygning er strengt forbudt i skoven og på stævnepladsen

Terrænbeskrivelse

Overvejende let gennemløbelig og let kuperet terræn vekslende med lyngklædte åbne områder bevoksede områder med grantræer. Løbsområdet findes på både øst- og vestsiden af hovedvejen (Skjern vej). Tag jer i agt for trafikken ved passage. Flere hegn findes opsat i området.

Forbudte områder

Vil fremgå af kortet med rød skravering

Postmarkeringer

Posterne i terrænet er markeret med orange/hvid postskærm. Posterne opsøges i rækkefølge

Resultater

Ophænges i stævnecenter

Stævnekontor

Findes i stævnecenteret.
Værdigenstande kan opbevares her

Max tid

2½ time for alle baner. Udgåede løbere skal melde sig i mål. Husk at aflevere lånt EMIT-brik.

Præmier

Præmieoverrækkelsen forventes ca. kl. 1330 i stævnecenteret. Præmier i hver deltagende klasse. Præmier eftersendes ikke.

Afslutning

Tilstræbes at blive senest kl. 1330. Kaffe og kage kan købes efter ønske

Ringkøbing Politi Idrætsforening

Præstbjerg Naturcenter

– findes i den østligste del af området



Publikumsorienteret, kommunalt drevet naturområde øst for primærrute 11, 15 km syd for Holstebro. I et område på 176 ha, bestående af bakket hede, egekrat og Præstbjerg Sø er etableret vandrestier, ridestier, naturlegeplads, shelters og teltplads. Hedearealerne afgræsses af får, og i Centerbygningen er der undervisningslokaler og en naturudstilling med bl.a. udstoppede dyr. Vest for rute 11 ligger Præstbjerg Plantage, 134 ha med Præstbjerg 93 m.o.h. Området er tilpasset gangbesværede, kørestolsbrugere og blinde.

Naturcentret hører under Herning Kommune.

Adresse: Klejnstrupvej 2, 7550 Sørvad.

**Støt vore annoncører
- de støtter os.....**



Præstbjerg Naturcenter byder på oplevelser for alle.

- Her findes:
- Naturlegeplads
 - naturudstilling
 - shelters
 - teltplads med vand og tilhørende handicap-toilet
 - borde/bænke
 - grillpladser
 - ridesti
 - 2 madpakkehuse, den ene med grill
 - faste orienteringsposter

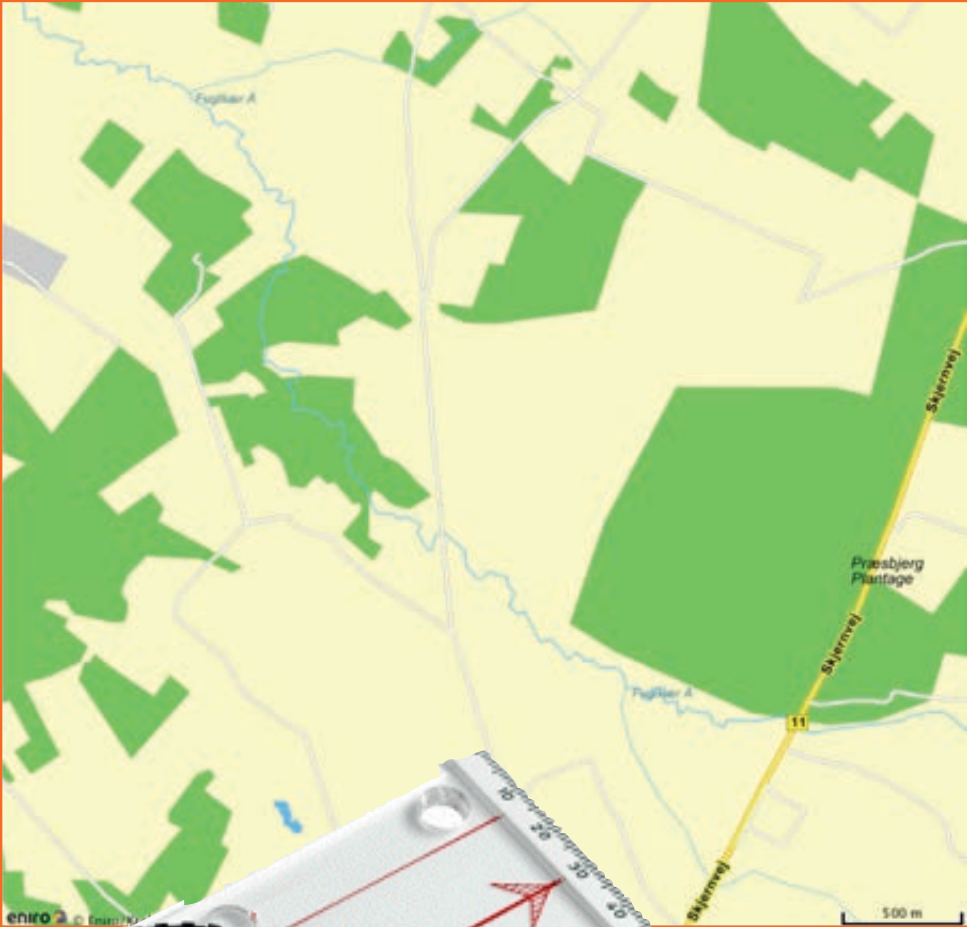
Naturlegepladsen med borde og bænke ligger ved centerbygningen. Der er **4 afmærkede vandreture** med gode udsigtspunkter undervejs.

Centerbygningen:

En arkitektonisk og seværdig nybygning, der indeholder et mindre udstillingslokale og et opholds- og undervisningslokale, er et naturligt udgangspunkt for ture i området.



Præstbjerg plantage



IOF-postbeskrivelser

IOF- postbeskrivelser

Det Internationale Orienteringsforbund (IOF) har udarbejdet en fortegnelse over internationale postbeskrivelser i symbolform, således at alle orienteringsløbere i alle lande kan forstå postbeskrivelser entydigt og uden oversættelse.

Formålet med en postbeskrivelse er at give en nøjagtig specifikation af terrængenstanden og postens placering i forhold til denne. Dette hæfte viser, hvorledes symbolerne kan anvendes til dette formål. Det skal dog pointeres, at posten først og fremmest skal findes ved kortlæsning.

Eksempel:

D21A, H17-18A og H45A løber denne bane

Banen er nummer 4, den er 7,7 km lang, og stigningen på bedste vejvalg er 210 m.

Starten er, hvor en vej og et stendige løber sammen.

Post 1 er nummer 32 og er, hvor en bevoksningsgrænse bøjer.

Post 2 er nummer 212 og er ved den nordvestlige af flere sten inden for postcirklen. Stenen er 1 m høj. Skærmen står på østsiden af stenen.

Post 3 er nummer 49 og er placeret mellem to tætheder.

Post 4 er nummer 246 og er i den vestlige af flere små lavninger inden for cirklen. Lavningen er sandet, 6x9m. Skærmen står i syddelen. Der er væske ved posten

Post 5 er nummer 164 og er ved den østlige ruin af flere inden for cirklen. Skærmen står på vestsiden af ruinen.

Fra post 5 er der 120 meter afmærket strækning.

Post 6 er nummer 185 og er ved et sammenfaldet stendige. Skærmen står ved sydøsthjørnet.

Post 7 er nummer 178 og er placeret ved en udløber. Skærmen står ved nordvestfoden af udløberen.

Post 8 er nummer 147 og er hvor en grøft og en bevoksningsgrænse krydser hinanden.

Post 9 er nummer 149 og er hvor 2 stier krydser hinanden.

Fra post 9 er der 175 meter afmærket strækning til mål.

D21A, H17-18A, H45A									
4		7,7 km				210 m			
▷			↗	↘	↙				
1	32		⋯			∠			
2	212	↖	▲		1,0	○•			
3	49		⊗	⊗		≡			
4	246	←	☾	⋯	6x9	○•	☹		
5	164	→	□			○•			
○-----120 m----->									
6	185		↗	↻		└			
7	178		↖			○			
8	147	⊗	⋯	⊗					
9	149		↗	↘		⊗			
○-----175 m----->◎									



Hvad betyder IOF-beskrivelserne (postbeskrivelserne)?

En postbeskrivelse for en orienteringsbane indeholder følgende informationer:

Klasser, der løber banen			→	D17B, D35B, H13-14A, H15-16B, H35B		
Banens nummer	Banens længde i kilometer	Banens stigning i meter på bedste vejvalg	→	22	4,4 km	45 m
Beskrivelse af startsted og hver enkelt post			→			
			→	1 65		
Længde og art af afmærkede strækninger på banen og fra sidste post til mål			→	2 164 →		
			→			
			→		120 m	→
			→	3 149		
			→		250 m	→

Kolonnernes indhold

A: Posten nummer i banens rækkefølge	B: Postens kontrolnummer i skoven	C: Hvilken terrængenstand af flere ensartede inden for postcirklen	D: Terrængenstandens art	E: Terrængenstandens karakter. Yderligere beskrivelser.	F: Terrængenstandens størrelse. Type af kombination	G: Postens / skærmens placering - ved terrængenstanden	H: Anden information
4	246				6 x 9		
4	246	sydøstligste	lille lavning	sandet	6x9m	V-del	væske

Betydningen af symbolerne:

Kolonne C:

Hvilken af to eller flere ensartede genstande i løbskortets postcirkel

0. 1		Nordligste	Den nordligste	0. 2		Sydøstligste	Den sydøstligste
0. 3		Øverste	Den øverste	0. 4		Nederste	Den nederste
0. 5		Mellemste	Den terrængenstand, der er i midten				






»

Kolonne D, E & F: Beskrivelser af terrængenstanden

Terrænformer og højdeforskelle

1. 1		Terrasse / plateau	Plant område på skråning	1. 2		Udløber	Udvækst, "næse" på en skråning.
1. 3		Slugt	Dal; forlænget skrånende lavning i en skråning.	1. 4		Skrænt	Stejl skråning.
1. 5		Grusgrav	Udgravet fordybning i såvel fladt som bakket terræn.	1. 6		Jordvold, dæmning	Kunstig eller naturlig, smal "ryg" eller vold på fladt terræn.
1. 7		Rende	Meget snæver slugt; kløft; almindeligvis tør.	1. 8		Lille rende	Gravet, almindeligvis tør rende.
1. 9		Bakke / høj	Højdepunkt, der på kortet angives med højdekurver.	1. 10		Punkthøj	Mindre, markant højdepunkt, der på kortet angives med en brun prik.
1. 11		Saddel	Det laveste punkt mellem to højdepunkter på et højdedrag.	1. 12		Lavning	Naturlig sænkning, hvorfra terrænet stiger hele vejen rundt; tegnes på kort med højdekurver.
1. 13		Lille lavning	Lille naturlig sænkning i terrænet.	1. 14		Hul	Fordybning med stejle sider. Sædvanligvis gravet.
1. 15		Ujævnt område	Område med så mange ujævnheder, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.	1. 16		Myretue	Løs høj, lavet af myrer eller termitter.

Klipper / sten

2. 1		Klippe-skrænt	Klippe eller lodret bjergside	2. 2		Klippe-søjle	Høj, naturlig klippeformation.
2. 3		Hule	Hul i klippegrund eller klippeside, fører ofte til minegang.	2. 4		Klippe-blok, sten	En tydelig klippeblok eller sten.
2. 5		Område med store sten	Område med så mange klippeblokke, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.	2. 6		Sten-klynge	Et lille område med så mange klippeblokke eller sten, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.
2. 7		Stenet område	Område med mange sten eller klipper.	2. 8		Klippe-grund	Et område med flad, nøgen klippe, som der kan løbes på.
2. 9		Smal / snæver passage	En åbning mellem to klipper, eller mellem 2 klippesider, der vender mod hinanden.				

Vand, moser og vandløb

3. 1		Sø:	Et større område med vand, sædvanligvis impassabelt.	3. 2		Lille sø (dam):	Lille naturlig vandfyldt lavning eller sænkning.
3. 3		Vandhul:	Vandfyldt, gravet hul (diameter mindre end 10 m)	3. 4		Bæk:	Naturligt eller gravet vandløb, vandfyldt eller med rindende vand.
3. 5		Grøft:	Naturligt eller gravet vandløb, der i længere perioder kan være tørlagt.	3. 6		Smal mose:	Mose, smallere end 5 m. "Sivende vand" i bunden af slugt
3. 7		Mose:	Område med blød og vandfyldt eller fugtig bund.	3. 8		Fast grund i mose:	Ikke-moseagtigt område i mose eller mellem to moser.
3. 9		Brønd:	Opbygget og evt. overdækket brønd.	3. 10		Kilde:	Det sted eller område, hvor rindende vand kommer frem af jorden
3. 11		Vandbeholder:	En menneskeskabt vandbeholder				

Naturens vegetation

4. 1		Åbent område:	Område uden træer; eng, hede, dyrket mark.	4. 2		Halv-åbent område:	Åbent område med spredte mindre klynger af buske og træer.
4. 3		Skovhjørne:	Hjørne eller spids af skov, som går ud i åbent område.	4. 4		Lysning:	Lille træfrit område i skoven.
4. 5		Tæthed:	Lille skovområde, hvor træbevoksningen eller underskoven er så tæt, at området er vanskeligt at passere.	4. 6		Lineær tæthed:	Læhegn eller hække samt gren- og roddiger i skoven
4. 7		Bevoksningsgrænse:	Tydelig grænse mellem forskellige typer af bevoksning.	4. 8		Lund:	Afgrænset klynge af træer eller buske i åbent område. Mindst 100 m ²
4. 9		Enligstående træ:	Et enkelt usædvanligt træ i såvel åbent terræn som skov; ofte gives også information om træarten (nåle/løvtræ).	4. 10		Træstub trærod:	Tydelig træstub. Roden af et væltet træ.

Menneskeskabte (anlagte) terrængenstande

5. 1		Kørevej / skovvej:	Vej, der kan befærdes af personbiler.	5. 2		Sti:	Tydeligt trampet eller tilkørt sti eller spor i skoven.
5. 3		Spor:	Tydelig ledelinie i skoven, f.eks. brandbælte eller rydning under ledninger	5. 4		Bro, spang:	Overgang i niveau over bæk eller grøft. Der fører ikke nødvendigvis spor til spangen.
5. 5		Luftkabel:	Kraft- eller telefonledning, tovbane, skilift. Ledninger bæres normalt af master med mindst 2 stolper	5. 6		Mast:	Mast på højspændingsledning. Skal være indtegnet på kortet.
5. 7		Tunnel:	Underføring, som kan befærdes af mennesker.	5. 8		Stendige mur:	Stendiger må normalt kun passeres ved overgangssteder.
5. 9		Hegn:	Tydeligt træ- eller trådhegn. Hegn, tegnet på kortet med 2 "faner" må normalt ikke passeres	5. 10		Gennemgang:	Åbning over eller gennem hegn eller ledning. Kan være med eller uden låge.
5. 11		Bygning:	Grundridset er tegnet på kortet	5. 12		Parkeeringsareal:	Områder med fast og anlagt underlag til parkering eller anden anvendelse.
5. 13		Ruin:	Grundridset er tegnet på kortet	5. 14		Rørledning:	Rørledning (olie, vand, gas, kloak) oven på jorden.
5. 15		Tårn:	Tårn, mast, skydetårn (ikke stige), sømærke eller lignende	5. 16		Skydeplatform:	"Hochsitz": Observationsstige, fæstet til træ.
5. 17		Mindesten:	Mindesten, trigonometrisk sten, grænsesten, varde eller lignende	5. 18		Foderstativ:	Ikke-flytbar fodringssted for dyr. Bør ikke anvendes som postplacering
5. 19		Kulmile:	Lille lysning, hvor der har været afbrænding. Lille fladt område på skråning.	5. 20		Skulptur:	Monument, mindesten, statue.
5. 23		Passage:	Arkade, indendørs passage gennem bygning	5. 24		Trappe:	En trappe med mindst 2 trin

Særlige terrængenstande

6. 1		Specialgenstand:	Hvis symbolet benyttes, skal genstanden defineres i instruktionen.	6. 2		Specialgenstand:	Hvis symbolet benyttes, skal genstanden defineres i instruktionen.
---------	--	-------------------------	--	---------	--	-------------------------	--

»

Kolonne E: Som kolonne D eller Terrængenstandens karakter

8.1		Lav	8.2		Flad	8.3		Dyb
8.4		Bevokset	8.5		Åben	8.6		Stenet
8.7		Sumpet	8.8		Sandet	8.9		Med nåle
8.10		Med blade	8.11		Sammenfaldet			

Kolonne F: Terrængenstandens dimension eller typen af kombination

9.1	2.5	Dybde eller højde	Dybden eller højde i meter	9.2	8 x 4	Størrelse	Længde og bredde i meter
9.3		Øverste og nederste højde	Øverste/nederste højde af terrængenstande på en skråning	9.4	2.0 3.0	Højde	Højden af de to terrængenstande, posten står imellem
10.1		Kryds	Stedet, hvor to ledelinier krydser hinanden.	10.2		Sammenløb / stød	Stedet, hvor to ledelinier støder eller løber sammen

De ledelinier, der krydser eller løber sammen, skal vises i kolonne D og E. Eksempler:

Kolonne D	Kolonne E	Kolonne F	
			Sti og sti krydser hinanden
			Sti og bevoksningsgrænse krydser hinanden
			Vej og grøft sammenstød (løber sammen)
			Grøftesammenstød (løber sammen)

Kolonne G: Postens placering ved terrængenstanden

Hvis skærmen står i midten eller midt på en terrængenstand, skal kolonne G ikke udfyldes.

11.1		-Side	Terrængenstanden hæver sig over jordoverfladen, fx sten, bygning, ruin.	11.2		-Kant	A) Terrængenstanden ligger under terrænniveau, og posten er anbragt på kanten af genstanden, fx grusgrav, hul, skrænt. B) Terrængenstanden har en væsentlig horisontal udstrækning, og posten er anbragt i / ved terrængenstandens begrænsningslinie, fx mark, eng, sø, mose
ENTEN							
11.3		-Del	En terrængenstand har en væsentlig udstrækning. Posten er hverken anbragt i terrængenstanden centrum eller på en af dens kanter (anvend denne beskrivelse med forsigtighed) fx "mose, V-del", "lavning, N-del", "lysning, S-del".	11.4		-Hjørne, inden for	Grænsen mellem to områder danner en vinkel på 45 til 135 grader, fx "mark, v-hjørne", "mose, ø-hjørne", "skovhjørne" (skoven danner et hjørne i åbent terræn).
				11.5		-Hjørne, uden for	Prikken viser, i hvilket af de to områder posten er sat.

ELLER							
11.4		-Knæk, inden for	En lineær terrængenstand danner et skarpt knæk.	11.6		-Spids	Som "hjørne", men hvor vinklen er mindre end 45 grader, fx "mose SV-spids"
11.5		-Knæk, uden for	Ved "knæk" er prikken undertiden uden betydning.				
11.7		-Bøjning	Sted, hvor en lineær terrængenstand bøjer (bøjningen kan ske over en kortere strækning, max 10 m), fx stibøjning, grøftebøjning.	11.8		-Ende	Det sted hvor en lineær terrængenstand ender. Anvendes også for "begyndelsen" af en bæk eller grøft. Eksempler: "stiende", "grøftende", "jordvold, N-ende".
11.9		Oppe (øverste del)	Bruges om genstande i kurvilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver.	11.10		Nede (nederste del)	Bruges om genstande i kurvilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver.
11.11		Oppe på	Bruges kun, når posten står øverst på terrængenstanden.	11.12		Neden under	Bruges kun, når posten står neden under en terrængenstand.
11.13		Ved foden	Et sted hvor terrængenstanden og det omliggende terræn mødes neden for genstanden, fx "punkthøj, foden", "skrænt, foden".	11.14		Nordøst fod	Som "Ved foden". Benyttes, hvor terrængenstanden er så stor, at der er flere placeringsmuligheder for posten.
11.15		Mellem	Et sted mellem to terrængenstande	Hvis 11.15 (Mellem) benyttes, skal begge genstande posten står mellem, vises. Eksempler:			
Kolonne D		Kolonne E		Kolonne G			
						Mellem tætheder	
						Mellem 2 lunde (grupper af træer)	
						Mellem stenen og punkthøjen	
						Mellem huset og ruinen	

Kolonne H: Yderligere oplysninger

12.1		Første-hjælps post	Post, hvor der er førstehjælpsudstyr	12.2		Væske-post	Post, hvor der er væske
12.3		Radiopost	Post, hvorfra der sendes radiomeldinger	12.4		Kontrol af løberen	Post, hvor mandskabet kontrollerer løberen

**Støt vore annoncører
- de støtter os.....**


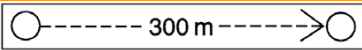


Afmærkede strækninger:

På postbeskrivelsen kan afmærkede strækninger vises, men kun hvis oplysningerne også fremgår af løbskortet.

Hvis en afmærket rute skal følges fra en post eller mellem to poster:


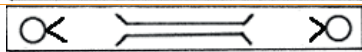
(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

13.1		Følg afmærket strækning i 60 meter efter posten.
13.2		Følg afmærket strækning 300 meter til næste post.

Hvis der er en tvungen overgang eller passage undervejs på et stræk:

Dette symbol er det eneste, hvor det er frivilligt, om arrangøren vil bruge symbolet.

(Symbolet kan sættes på postbeskrivelsen mellem de to poster, hvor den tvungne overgang er)

13.3		Tvungen overgang eller overgange.
13.4		Tvunget passage gennem forbudt eller farligt område.

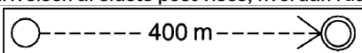
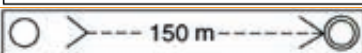
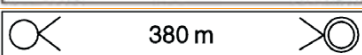
Ved kortskifte, eller hvis en afmærket rute skal følges fra en post til kortudleveringen:

(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

13.5		Følg afmærket strækning 50 meter til kortskift.
------	---	---

Fra sidste post til mål:

Efter beskrivelsen af sidste post vises, hvordan ruten mellem sidste post og mål er:

14.1		Følg afmærket strækning 400 meter til mål. Hele strækningen er afmærket.
14.2		150 meter til mål. Find vej til en opfangende afmærkning, og følg den så til mål.
14.3		380 meter til mål. Ingen afmærkning.

Postbeskrivelser til Præcisionsorientering:

Ved Præ-O er 2 særlige oplysninger i forhold til IOF-symbolerne:

Kolonne B:

Det antal skærme, der kan ses fra posten angives med bogstaver:

2 skærme = A-B,

3 skærme = A-C,

4 skærme = A-D

o.s.v.

Kolonne H:

Pilen i kolonne H anvendes til at vise, i hvilken retning en genstand kan ses.

A	B	C	D	E	F	G	H
1	A-D		○			○ ^o	↑

Post 1

4 skærme

Posten skal stå på en høj

På nordøstsidenden

Posten står nord for stopstedet

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncer salg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige tryk opgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SPORTMARKETING

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · 7022 1870

www.fl-sportmarketing.dk · fl@fl-sportmarketing.dk

