



Arrangør: Slagelse og Silkeborg PI
Dansk Politidrætsforbund

JULSØLØBET

"SLETTEN" JULSØ, SILKEBORG

27. april 2021



VELKOMMEN TIL SILKEBORG

Så blev det tid til at udvide horisonten og prøve et nyt koncept af. Det var allerede på tegnebrættet sidste år, men ret hurtigt gik der Corona i den. Det er da også stadig med en vis risiko for aflysning, at vi har søsat ideen, der forhåbentlig munder ud i det nye løb "Julsøløbet".

Som navnet angiver, er vi kommet til Jylland og nærmere bestemt til Silkeborg, hvor banelægger Bo Lindholm fornyeligt tilflyttede. Det var derfor nærliggende at lave et løb mere i området, da Gudenåløbet som oftest foregår væsentlig mere nordligt og Horsensløbet væsentlig mere sydøstligt. Med en stærk banelægger mere i området, kunne det være starten på et nyt godt løb, hvor vi i samarbejde kan styre slagets gang.

STÆVNELEDER

Peter Wihan har gennem mange år været en uundgåelig figur i politiorientering, hvor han i 2016 blev politimester i orienteringsløb. Titlen som politimester i sprint har han også kæmpet sig til i 2018. Ud over sit virke i SPI, er Peter medlem af feltsportsudvalget og Dansk Politidrætsforbunds hovedbestyrelse.



Slagelse PI (SPI) har med tiden fået investeret i nok udstyr til selvstændig afholdelse af løb. Vi kan derfor få brugt udstyret noget mere og samtidig blive bedre til det. Vi er ikke længere helt så afhængige af klubberne i nærheden, så længe de har et godt kort, og vi har tilladelserne i orden.

Vi håber, at vi kan være med til at få gang i vores elskede politiløb igen i år og med lidt held vende tilbage igen og igen.

Vel mødt.

Mvh. Peter Wihan og Bo Lindholm



BANELÆGGER

Bo Lindholm har i lighed med Peter mange års erfaring i Politidrættens. Bo har flere gange repræsenteret politilandsholdet til nordiske politimesterskaber og til landskampe i både orientering og feltspor. Bo er ligesom Peter medlem af feltsportsudvalget og har tidligere været en bærende kraft i Vestegnens PI, hvor han gennem mange år bestred kassererposten.

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. Vi har senest fået en smag for dette, da vi var til DPM i 2019, hvor vi havde 3 løb i området.

Silkeborg OK er ligeledes en meget aktiv klub, og der er derfor fine kort over meget af den smukke natur. Bo Lindholm foreslog straks Sletten, da jeg først nævnte et event i hans baggård, og selvom det er tæt op ad det område, vi løb i i 2019, så rummer det stadig mange muligheder.

Sletten ligger ned til Julsø og deraf fremkom også navnet. Hvis løbet ikke bliver en enlig svale, så vil vi naturligvis komme meget mere rundt i området de næste år.

Der er meget kuperet i den vestlige del af kortet omkring Knøsen, mens sletten, som navnet antyder er mere fladt og åbent. Der er derfor også muligheder for stræk med meget høj og meget lav fart.

I har fået Bo Lindholm som banelægger, da han kommer fra området, mens skribenten her sørger for meget af det praktiske, der kan gøres på afstand og på selve dagen.

Vi glæder os til en forhåbentlig dejlig dag i april.

JULSØ



Julsø er den østligste og største af de tre store Himmelbjerg-søer Julsø, Borresø og Brassø og strækker sig fra Laven til Svejbæk. Der føres tilsyn med badevandskvaliteten to steder; ved Ludvigsløst i den vestlige ende og ved Laven i den østlige ende af søen. Såfremt det bliver umuligt at bruge indendørs faciliteter kan disse steder anbefales i forbindelse med bad efter løbet. Det må dog forventes at temperaturen er i den kølige ende i slutningen af april.

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 Højleselskabets anløbssteder med bl.a. Hotel Julsø.

Skovområdet her ligger i Rye Nørreskov. Vest for Himmelbjerget ligger Stigballe Hoved, og Stigballe Vig og det store lejområde " FDF Friluftscenter Sletten", der ejes af FDF og bl.a. hvert femte år er rammen om de store landslejre - Julsølejrene. Længere mod nordvest ligger Svejbæklund og Svejbækgård.

Nord for søen ligger længst mod vest Svejbæk og Linå Vesterskov. Ved søbredden ligger først Snaggårdsholt, Ludvigsløst og Kalsholt derefter Svejbæk Odde og halvøen Dynæs. Mod øst ses Laven. Syd her for ligger Bomholt Vig og Alling med Alling Bakker og Bryggebjerg samt yderligere mod syd Rosvig med tilløbet fra Birksø. Ringholm Hoved ligger mellem Rosvig og Julsø.

GAMMELKOL OG DYNÆS - GAMLE VOLDSTEDER

På nordsiden af søen ligger de to voldsteder



Dynæs og Gammelkol, som begge har haft strategisk betydning i middelalderen. Gammelkol vides der ikke ret meget om, men Dynæs har været en ret anselig borg bestående af en firesidet borgbanke, der hæver sig 12 meter over Julsø, og et system af forsvarsgrave. Anlægget har tilhørt Valdemar Atterdag og senere Silkeborg Slot, men det overgik siden til Århus bispesæde, som ejede den indtil reformationen.

Digteren Johan Skjoldborg boede i perioden 1907–1914 på Dynæs og holdt her sine berømte folkemøder. Dynæs blev fredet i 1944 med det formål at mindes Johan Skjoldborgs tid der men også på grund af stedets enestående naturskønne beliggenhed. Dynæs er privatejet, men der er offentlig adgang til voldstedet via en sti vest for bygningerne.

ØER OG GRUNDE I SØEN

Der er fire småøer i søen: længst mod øst ligger Alø, dernæst følger søens største ø Møgelø, lige nord her for Bregno, og mod nordvest Lilleø.

Desuden ligger den lille kunstige Svejnbæk ved indsejlingen til Svejnbæk Snævringen. Den fik officielt sit navn efter at Midtjyllands Avis tog sagen op og udskrev en konkurrence om navnet i sommeren 1996. Den hedder dog i folkemunde også "Kaninøen".

Fleere områder i søen er udlagt som fugle-reservat med deraf følgende sejlad forbud. Det gælder bl.a. omkring Alø og i Rosvig. Den største dybde findes mellem Himmelbjerget og Møgelø og er på ca. 17 meter.

Himmelbjerget blev frem til midten af 1800-tallet opfattet som Danmarks højeste



punkt. Bjerget er også imponerende efter danske forhold og får tilføjet bjergstemning af den stejle bakke ned mod Julsø. En højdemåling i midten af 1800-tallet har dog afsløret, at Himmelbjerget overgås af flere danske toppe – bl.a. Ejer Bjerger med Ejer Bavnehøj, Møllehøj og Yding Skovhøj, som er næsten 25 meter højere end Himmelbjerget.

SØENS TILLØB

Julsø har adskillige tilløb - følgende kan lokaliseres og har et navn. På den nordlige bred: vest for Kalsholt: Rødstidal Bæk; ved skovriderboligen Katrinelund i Linå Vester-skov/: Katrinelund Bæk; ved Høgholt/ øst for Katrinelund Bæk: Kildebæk; ved Møgeløvej/ Svejbæk Odde: Svejbækodde Bæk; øst for

Laven/ Kærsmølle: Kærsmølle Bæk; øst for Bomholtgård/med tilløb fra Storhøj: Bomholt Bæk. På den sydlige bred: Svejbæk med udløb mellem Svejbækgård og Svejbæklund.

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.



Billede fra stævnelederens tur med frue til NXM 2 år efter løbsbeskrivelsen

NORDIC E"X"TRÊME

MARATHON (NXM)

Enkelte vil kunne huske min artikel i Politidrætsbladet for efterhånden mange år siden. Her beskrev jeg NXM, hvor jeg sammen med en god kollega løb 50 km orienteringsløb (fugleflugt). Det blev til i alt 69 km ialt på de 2 dage løbet tog, og vi klarede os ganske hæderligt på resultatlisten.

Sidenhen deltog jeg igen på distancen 35 km sammen med en god ven og igen året efter på 35 km sammen med min kone Helle. NXM

er lidt af en speciel løbeoplevelse, og en jeg bestemt kan anbefale alle, der vil prøve kræfter med de lidt extreme løb. I år har navnet skiftet titel til Nordic adventureRUN Silkeborg.

Det er, som beskrevet, en 2 dages tur med oppakning, bakker, vandpassager, moser og det hele. Natten tilbringes i det medbragte telt på en nightcamp, inden det dagen efter går over stok og sten igen i Silkeborgs fantastiske natur.

HER LØBSBESKRIVELSEN FRA DET FØRSTE ÅR EXTREM MARATON – SILKEBORG

SPI-FOLK I HÅRDT ORIENTERINGSADVENTURERACE I SILKEBORGS FANTASTISKE NATUR.

Da Simon for knap 4 mdr. siden ringede og spurgte, om jeg var frisk på Extrem maraton i Silkeborg, var jeg nok lige lovlig hurtig til at svare ja. Denne Lørdag morgen var jeg pludselig ikke så sikker mere, for starten lå blot 5 timer fremme og vejprognoserne havde vist alt fra kraftig nedbør til sol og hård kuling.

Grejet var pakket og med knap 6 kilo oppakning til hver, var udstyret i hvert fald optimalt, hvilket var mere, end man kunne sige om træningen op til. Jeg havde godt nok fået løbet en hel del 0-løb, men de lange ture var udeblevet lidt, så udsigten til over 50 km på 2 dage var en stor mundfuld.

Simon havde ligeledes forsømt de lange ture, men alt dette var bare for sent at tænke på nu, for Simon og kammeraten Torben Kjærgård fra KPIF trillede ind i indkørslen og snart gik turen af sted til stævnecenteret på Vejsøhus.



Vejret skiftede på vej over Fyn, og pludselig fandt vi os selv i tørt solrigt vejr og ca. 20 grader – perfekt til et par dage i skoven. Vel ankommet til Silkeborg fik vi startnumre udleveret, og snart var vi godt spændte og klar til weekendens strabadser. Taktikken var også klar - Roligt fra start og finde et passende tempo med mål om at gennemføre.

Da starten gik, var tempoet måske lige højt nok, når man tænker på de små 40 km på dag 1, der ventede forude. Det var dog ikke noget et par bakker, en bunker og nogle stejle mudderskrænter ikke kunne tæmme, og snart var vi nede i tempo. (Lige i tid til første mose - Ud og pjaske rundt i ildelugtende mosevand er et fast indslag i NXM og vi skulle ikke snydes.)

Som novicer var det lige lidt udfordrende at smide tøjlerne og blive rigtige ulækre første gang. Vand til halsen, mudder til hofterne, gyngende mosegrund, brændenælder og mørre træstammer, ændrede dog hurtigt vores syn på sagen og snart gik det fra græstørv til græstørv over gyngende grund mellem 2 poster i mosen. Fremme ved 2. post i mosen var undergrunden dog så ustabil, at vi flere gange røg igennem og stod i mudder til navlen, med det resultat at sivene omkring os skar flere dybe flænger i Simons hånd. Lidt en træls start, for vi var knap kommet 8 km. Han var dog ikke sådan at knække og en hurtig håndvask var medicinen.

Herefter blev vi budt på lidt højdemeter i skovene, før vi igen skulle ud i mosen ved Jens Kjærs kilde – en ond men velmenende klassiker, og takket været den megen regn, også ekstrem våd. Selvfølgelig var den efterfulgt af flere højdemeter og så gik kursen mod vores første store vandpassage. Lige inden skulle vi dog lige igennem en tvungen vandpassage på 10 meter, så vi vidste, hvad ventede. "Den lange" blev også inden løbet præsenteret som den længste i løbets historie i alt 165 meter. Vi havde på daværende tidspunkt tilbagelagt knap ca. 20 km, da vi ramte vandet, og med de manglende lange ture i benene blev Simon hårdt ramt at den bratte afkøling. (ca.13 grader) Kramperne

satte ind, og kampen gennem vandet blev afløst af kampen for at komme i gang igen op af nogle stejle stigninger i Silkeborg Nordskov.

Heldigvis havde vi ingen problemer med at finde posterne, og de mange O-løb i vinters bar frugt, så der var også lyspunkter blandt problemerne.



Snart stod den også på ekstra højdemeter, og de 2 skønne bakker Sindbjerg og Stoubjerg på Sejs Hede dannede rammerne om 2 poster og en bjergspurt. Vi prøvede at sætte et højt tempo, men benene var bestemt ikke indstillet på at lege med i topstriden på bjergspurten. Kort efter gik det ned imod en vandpassage, som var mere overkommelig. Den var stadig kold men kortere. Igen var Simons ben ikke tilfredse med temperaturudsvingene, og turen op til Amalies høj var meget lang og tung. 1 dags udfordringer var dog langt fra slut, og der var kun en vej – fremad.

Moser, bakker, tæt beplantning og endnu flere højdemeter førte os langsomt men sikkert

imod night camp. Især stigningen til området ved H.C. Andersens bænk og efterfølgende Lille knøsen trak i den grad tænder ud. Vejvalget op til Lille Knøsen blev heller ikke helt perfekt, så vi så pludselig os selv kravle på alle fire op ad den stejleste del af bakken, og jeg havde nær sat træskoene på toppen. Herfra gik det heldigvis ned af bakken den sidste kilometer til Night campen. Med en høj grad af tilfredshed kunne vi konstatere at klokken kun lige var rundet 21, og vi havde lys til at lave mad. Ydermere lå vi på en samlet 6. plads i vores række, hvilket var over al forventning.

Op med teltet og tørt varmt tøj på. Herefter en kvart kop mocca, som Torben havde medbragt, og et lægeeftersyn til Simons hånd. Lægen mente dog, at der var gået for længe, til at sårene kunne sys, så Simon måtte nøjes med et plaster. Vi lavede herefter den medbragte frysetørrede lammegryde, der nok aldrig har smagt så godt. Det var dog langt fra nok til, at man kunne føle sig mæt, og vi erkendte, at vi måske skulle have sparet noget vægt et andet sted. Selvom der var opsat en storskærm til interesserede i Champions League, var vi begge rigtigt trætte. Jeg havde samtidig store smerter i ryggen og mørbrad regionen, så inden længe lå vi og snakkede i

det lille telt. Samtidig kunne vi grine over, at jeg lå på en luksus luftmadras men med en alt for tynd sovepose, mens Simon lå varmt men hårdt på et super tyndt underlag. Søvnlen blev lidt derefter, men kroppen fik da lidt ro.

Heldigvis bød næste morgen på lige så skønt vejr og forholdsvis gode stænger (alt er jo relativt!), så vi var ikke længe om at komme op og i gang. Solen kunne ikke nå at tørre vores tøj, så det var våde og kolde klude, vi snart trak på, men det var hurtigt glemt. Starten gik kl. 8 som planlagt, og vi kæmpede med pakningen til det sidste. Vi aftalte fra start, at vi skulle tage den med ro og tage kilometerne 1 efter 1. Som sagt så gjort, og vi ramte vores poster næsten som perler på en snor, selvom de bestemt ikke blev foræret væk. Perfekt start og heldigvis var der langt til den første vandpassage. Vi kunne derfor holde den lurende krampe på afstand ved hele tiden at tænke os om og ikke presse unødigt på.

Efter ca. 15 km. stod vi så og så ud på posten, der var placeret på en ø ude i Borre sø, så på med vesten og af sted. Tilbage fra øen med de 2x70 meter svømning, gik det ligesom dag 1 lidt i fisk med kramper. Simon led mest, men jeg var nu også ramt og havde



pludselig dyb respekt for Simons lange kamp mod kramperne. Turen gik herfra over toppe og moser, inden vi igen nåede en bunker. Denne gang skulle vi rigtig ned i en bunker og finde det sydvestlige hjørne, men også denne forhindring klarede vi uden de store problemer. Bedst som skoene var blevet tørre, og vi nærmede os byen, var det moserne ved Lysbro, som nu skulle støvsuges for en post. Gad vide om ruteplanlæggerne tænker... nu må de have tørre sko, det er på tide med noget vand?

Et par skønne nemme poster i byområdet fulgte en skovpost på Odden, og så var det en tur i Stryget i Silkeborg, hvor der stod en post i midten af vandmasserne. Masser af tilskuere så til, imens ekstremløbere stavrede rundt på våde glatte sten i masser af strøm. Billedet var som myrer der gik på en lang række, frem og tilbage imellem hinanden, som om de havde fundet en skovkurv og bar maden tilbage til boet – Festligt!

Langs Langsøen fulgte nogle våde poster, og så var det hele pludselig meget overskueligt.

De sidste poster lå gennem Nordskoven mod den sidste vandpassage. Kræfterne var bestemt brugt, men alligevel gik det egentligt ret fint op til plateauet i Nordskoven og post 25. Herfra skulle vi finde en udløber ca. 1 km væk, men efter 52 poster uden synderlige bum, måtte vi lige bruge lidt ekstra tid her, da vi kom til at stole lidt for blindt på nogen af vores foranliggende rivaler.

Vi var dog hurtigt tilbage på sporet, og tempoet blev hævet ned mod sidste vandpassage, der lå kort før mål. Vi kom hurtigt over og kunne meget glade og stolte løbe i mål som nr. 6 efter samlet 10 timer og 5 minutter på ruterne og i alt 67 km. tilbagelagt. Højde måleren sagde 1015 meter opad, så måske ikke så mærkeligt, at vi begge stavrede rundt da først ben og led blev kolde igen.

Tak for en fantastisk tur, som varmt kan anbefales.

Peter Wihan

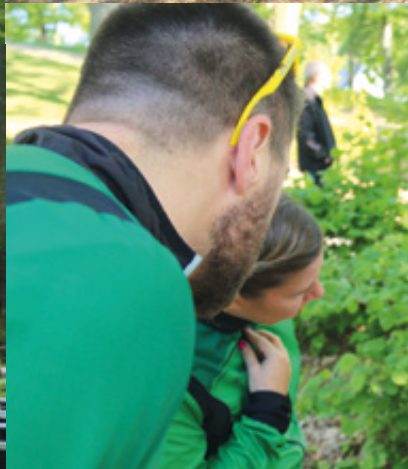
SE UDGIVELSEN ONLINE



SCAN HER



DPM 2019 - SILKEBORG





INSTRUKTION

STÆVNECENTER

Oprettes ikke

ELEKTRONISK TIDTAGNING

Der anvendes det elektroniske tidtagningssystem SportIdent.

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

Sletten 1:10.000 - opdateret 2020. Ækvidistance 2,5 meter. Banelængder og postantal ophænges på stævnepladsen 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 ophænges så vidt muligt.

STÆVNEKONTOR

Oprettes nær start.

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
Stævneleder	Peter Wihan - SPI
Banekontrol	Tilgåar
Dommer	Tilstedeværende medlemmer af feltsportsudvalget
Præmier	På alle baner
Postudsætning	Peter, Helle, Jonas Wihan
Start	Rigmor og Lindholm senior
Stævnecenter	Hvis oprettet – Helle Wihan
Mål/Beregning	Peter Wihan
Postindsamling	Udpeges senere



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk
