

Arrangør: PI-København

Orienteringsløb  
**Københavnner Cup**  
**1. etape**



**Tirsdag d. 20. marts 2012**  
**i Farum Lillevang**



Dansk Politiidrætsforbund

# Kære orienteringsløbere

Velkommen til sæsonens første politiløb og samtidig første etape i dette års udgave af Københavner Cup.

Hvorfor gentager vi nu sidste års arrangement? Som initiativtager til arrangementet sidste år, og mine personlige erfaringer, så er der kun et svar. Hvis vi fortsat ønsker at kunne dyrke orienteringssporten i politiregi, så skal der være et vist antal løb på terminslisten. Sammenlægninger af de tidligere kredse i forbindelse med politireformen har skabt langt færre enheder. Det betyder at vi rundt omkring i de nye kredse må påtage os flere arrangementer. Vi burde også automatisk være flere om det, men sådan fungerer det desværre ikke altid.

Sidste års arrangementer gav kun i beskedent omfang nye løbere, hvis nogen overhovedet. Men det skabte lidt fokus fra "de gamle" løbere, og det samlede antal løbere steg en smule. Der var opbakning fra Jylland og Fyn, som tog sig tid til at køre til Sjælland. Tak for det. Nu må vi sjællændere vise det samme den modsatte vej i år.

Uagtet at resultatet måske ikke levede helt op til forventningerne, er der stor opbakning til arrangementet fra orienteringsafdelingens bestyrelse. En gentagelse kan imidlertid kun lade sig gøre, hvis der også er opbakning fra de sædvanlige "hjælpere", og jeg er derfor meget glad for, at de igen i år har meldt sig. En stor tak til alle hjælpere.

Af hensyn til politisporten gentages arrangementet derfor, og jeg håber selvfølgelig at initiativet igen bakkes op af de mange o-løbere, der stadig findes blandt os politifolk.



1 etape afvikles som bekendt

her i Farum Lillevang, en skov der i den østlige og vestlige side er hurtig gennemløbelig, og på den midterste del byder på et kuperet terræn. Skovens detaljer giver dig samtidig orienteringsmæssige udfordringer, så hjernen skal være i topform til årets første løb.

Da banelægningen er lagt i hænderne på en rutineret ræv, som sætter en ære i at alle detaljer er på plads, er jeg sikker på, at I vil sætte pris på banerne. Husk at banelæggeren vil nyde en diskussion med jer om banernes udformning, så bare gå i flæsket på ham.

God tur i skoven

*Peter Sørensen  
Stævneleder*

# Miniprotræt af en banelægger

*1: Jørn, jeg skal først lige spørge ind til, hvem du er?*

Jeg er en snart voksen mand på 54 år. Jeg er født og opvokset i Nordjylland, men flyttede til København, da jeg startede i politiet 1. november 1979. Jeg er gift og har to sønner på 21 og 24 år, der begge studerer idræt på Institut for Idræt under Københavns Universitet. Jeg bor i parcelhus i Lyngø i Nordsjælland sammen med min hustru, der er projektkoordinator hos Skat.

*2: Hvor kan man møde dig sådan rent arbejdsmæssigt i politiet?*

Jeg huserer til daglig på politigården i København, hvor jeg er efterforsker i Drabsgruppen i Personfarlig Kriminalitet i Efterforskningsenheden. Der har jeg været siden 1993 - dog med flere afbrydelser, idet jeg i mellemtiden også har været et par år på Station Bellahøj, et år i Hillerød Politi, på sommerassistance i Maniitsoq i Grønland, et halv år i SAIS (Statsadvokaturen for særlige internationale straffesager), to år i NEC's Rejsehold, en periode i OC i København og et halvt år i Taske Force København (terrorsagen fra Jørgensens Hotel).

*3: Hvornår startede du med at løbe orienteringsløb?*

En kollega med rødder på Fyn lokkede mig i foråret 1983 med til et træningsløb i Geel Skov, og siden har jeg deltaget i de fleste af politiets løb. Det var dengang, da der alene fra Station Bellahøj kunne stille 20 mand til start.

*4: Hvad er det, der er så specielt ved at løbe orienteringsløb?*

Det særlige ved orienteringsløb er kombinationen af evnen til at finde rundt efter et kort og så den fysiske udfordring. Dertil kommer så, at man får gode naturoplevelser og kommer rundt og ser mange smukke steder både i Danmark og måske også i udlandet.

*5: Har du ambitioner med dit løb?*

I starten var min primære ambition bare at blive bedre og arbejde mig opad på resultatlisten fra gang til gang og fra begynderniveau til mellemsvær og svær bane. Gennem årene var der altid nogle ligeværdige kollegaer at konkurrere med, og det var først efter mange år, at jeg fik ambitioner om at komme på politilandsholdet.

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



Jeg kan huske, at jeg oplevede, at Erik Skriver, der var en af mine faste og jævnbyrdige konkurrenter, efter ihærdig vintertræning pludselig var blevet meget bedre løbende end mig. Det fik mig til at indse, at jeg nok også selv kunne blive bedre ved mere ihærdig træning, og det var nok en af årsagerne til, at jeg begyndte at se politilandsholdet som en mulighed. Det lykkedes mig at komme på politilandsholdet i 1999, og jeg har været med siden. De seneste par år har der dog ikke været nogen udtagelse. Sidste år løb jeg et maratonløb for første gang, så da var jeg i en fornuftig form og havde også gode resultater i orienteringsløbene. Det er dog stadig ikke løbsstyrken, der er min force, men mere evnen til at læse kort og terræn, og jeg plejer at få de bedste resultater i de svære klitterræner. Om jeg i år formår at klemme mig ind på en af de sidste af de seks pladser på det politilandshold, der skal udtages, må tiden vise.

### *6. Prøv at beskrive din største o-oplevelse.*

Det er svært at beskrive den største o-oplevelse, da der i virkeligheden har været mange gode, men jeg husker stadig den første landskamp mod Norge i Kristiansand både på grund af det spændende terræn og det gode sociale samvær.

### *7. Du har garanteret haft mange sjove oplevelser i forbindelse med o-løb, kan du nævne en enkelt?*

I 2007 var jeg banelægger ved KUM



(Kredsungsdomsmatchen)

i Grib Skov, og deltagerne ved disse stævner laver altid en masse sjov – især ved stafetten dagen efter festaftenen, hvor de fleste er sjovt klædt på under løbet. Dette år var det imidlertid arrangørernes tur til at lave lidt sjov med deltagerne, så der var lavet nogle fiktive baner på kort over en anden skov, og det var disse kort, der først var lagt ud ved starten med bagsiden opad. Da den samlede start gik fra stævnepladsen, styrtede alle af sted ind i skoven, og der gik lidt tid, inden løberne opdagede fejlen og vendte tilbage til startstedet, hvor de fik det rigtige kort. Det morede vi arrangører os en del over.

### *8. Hvad fik dig til at blive banelægger, det tager jo nogen tid?*

Jeg har nok altid været lidt af en "kort- »

nørd", og jeg synes, at det er sjovt at kigge på kort – både orienteringskort og andre kort. Derfor synes jeg også, at det er sjovt at lave baner, og jeg sætter en ære i at lave banerne så gode som muligt. Jeg ved jo selv, hvad en god svær bane indeholder, så det er det sjoveste at lave, men måske også det letteste. Det er lidt sværere at omstille sig til at se på kortet som en uerfaren løber og så lave en god bane 5 eller 6, men med Condes er det blevet både lettere og sjovere at lave baner, og man har virkelig mulighed for at "finpudse" banerne med dette program.

*9. Er der noget specielt du er opmærksom på, og er der noget, som, du synes, er vigtigt som banelægger?*

Jeg synes, at man altid skal bruge de

bedste dele af et kort, men man skal også så vidt muligt prøve at gøre banerne så alsidige som muligt både ved brug af forskellige terræntyper og ved selve baneforløbet.

Det er også vigtigt, at banen er tydelig, og at cirkler og streger ikke dækker vigtige detaljer.

*10. Hvis du skulle ønske noget for orienteringsidrætten i PI, hvad skulle det så være?*

Jeg ville ønske, at flere politifolk fik øjnene op for de kvaliteter, som orientingsløb og feltsport byder på. Det ville betyde en medlemsfremgang og dermed større konkurrence i alle klasser. Jo flere vi er, jo sjovere er det. Det er også sjovere at lave baner og løb, når mange får fornøjelse af det.

# Farum Lillevang, Nyvang og Terkelskov

## Skovene

Skovene er rester af skovstrækninger, der fandtes i det nordøstlige Sjælland indtil omkring midten af 1700-tallet. Disse skove tilhørte kongen og blev drevet som jagtskove og som produktions- og græsningsskove. Skovene har gennem tiderne gennemgået en omskiftelig tilværelse. Lige efter Svenskekrigen 1658-60 var skovene så forhuggede, at de nærmest fremstod som åbne sletter med lidt træer hist og her. Landskabet har mest lignet, det vi i dag kender som overdrev. Grunden var, dels at husdyr afgræssede skovene, dels at man havde fældet store mængder træ til at bygge palisader og befæstninger omkring København, og endelig at svenskerne under belejringen af København havde fældet store mængder træ til brænde og befæstelser. I dag fremtræder skovene som typiske højstammede sjællandske skove. En del af skovene er blevet udpeget til områder, hvor der kun må foregå meget nænsom eller slet ingen hugst. Det vil blandt andet betyde, at væltede eller døde træer får lov til at blive liggende. Derved vil der langsomt opstå en urskovsagtig vegetation med et meget rigere dyre- og planteliv.

## Istid

I slutningen af sidste istid kom en kortvarig kuldeperiode, der bevirkede, at isen fra syd pløjede sig gennem landskabet som et mægtigt strygejern og skabte den store slette, vi i dag kender som Hedeboengen. Da fremstødet

stoppede, var isens nordligste rand nået frem til området omkring Ballerup. Foran sig havde isen skubbet en stor vold af afhøvlet jord, sand sten, grus, ler og kalk, som blev aflejret som en bakket randmoræne. På denne randmoræne ligger de skove, som denne folder handler om.

Gennem hele Danmarks historie har der levet mennesker her, og der findes spor herefter mange steder i skovene.

## Hestetangsåen

Ådalen er dannet for ca. 15.000 år siden ved afsmeltningen af sidste istids store ismasser. Herved opstod store smeltevandsfloder, der skar dybe dale i landskabet. Mølleådalen ligger i sådan en smeltevandsdal. Mølleåen har sit udspring lige vest for Ganløse Ore i Bastrup Sø. Åen løber gennem Terkelskov og Ganløse Ore og har på denne strækning navnet Hestetangsåen.

Hestetangsåen har sit udløb i vestenden af Farum Sø. Herfra løber åen videre gennem Furesøen, skifter navn til Mølleåen og løber ud i Øresund.

## Søerne

For ca. 100 år siden var mange af søerne ved at være omdannet til moser og våde enge. Men på grund af brændselsmangel under Første Verdenskrig resulterede tørvegravning i, at søerne og vandhullerne opstod igen. Under Anden Verdenskrig blev der igen gravet tørv i området. Langesø er et eksempel på disse genskabte søer.

Langs med Hestetangsåen har der »

ligget to vandmøller. Man kan stadig se ane dæmningen og de tidligere mølleledamme ved Hestetangshus og ved Fem Bøge. Selve møllerne er nu nedrevet. Hestetangshus er dog bevaret. Det er en fløj af stuehuset til en af de tidligere mølleejendomme. De mange bronzealderhøje i Farum Lillevang tyder på, at der har ligget en bebyggelse i nærheden, idet bronzealderhøje ofte blev anlagt i umiddelbar nærhed af bebyggelse. Næsten alle højerne er blevet udgravet, og mange af fundene kan ses på Værløse Museum. Den mest markante af højerne er Kaffehøj, der kan ses fra Slangerupvejen. Mange steder i skovene støder man på gamle veje og hulveje. Specielt i det sydøstlige hjørne af Terkelskov er hulvejene meget tydelige.

I vikingetiden indgik vejene i et stort vejssystem, der muligvis har forbundet Helsingør med det daværende kongesæde i Lejre. Da kongerne senere bosatte sig i København, svandt interessen for disse vejstrøg og der blev anlagt nye veje i retning mod København.

### Landsbyen der forsvandt

Man ved, at der i Middelalderen har ligget en landsby eller en gård ved navn Bothelstorp eller Bodilstrup i den østlige del af Farum Lillevang. Stedets senere skæbne kendes ikke. Måske har det pottemagerværksted, man har fundet under en arkæologisk udgravning, ligget i tilknytning til landsbyen. Frem til indfredningen af skovene i 1805 havde mange bønder deres husdyr gående på græs og olden i de danske skove, og man udnyttede skovenes muligheder for hugst af brænde og bygningstræ. En af metoderne til udnyttelse af skovene var stævningshugst, hvorved man huggede træerne ned til roden og der-

efter lod træerne skyde fra roden igen. Derved fremkom mangestammede, buskede småtræer som man med års mellemrum kunne høste smågrene og ris til gærder og husdyrfoder af. Fem Bøge er en sådan stævnet bøg fra før skovene blev indfredet. Ligeledes kan man mange steder i skoven se rester af jorddiger, der antages at have afgrænset dyrkede marker fra skov, således at dele af skovens areal tidligere har været dyrket jord.

### Pottemagerværkstedet

I Farum Lillevang har man i 1953 gjort et spændende fund af et pottemagerværksted fra omkring år 1300. Anlægget bestod af 6 ovne. I resterne af ovnene og på området omkring ovnene har man fundet eksempler på værkstedets produktion, der har bestået af rundbandede kar, kar på fødder, kander, fade, dunke og krukker.






Pottemagerværkstedet har tillige fabrikeret munkesten til opførelse af bygninger. I mange af munkestenene har man fundet aftryk af dyrespor. De er opstået, ved at dyr har færdedes hen over tørrepladsen, hvor stenene stod til tørring før brænding. Blandt de dyr, der har sat deres spor, er: Hjort, ged, hund, kat, skovmår og muligvis er der et spor af ulv.

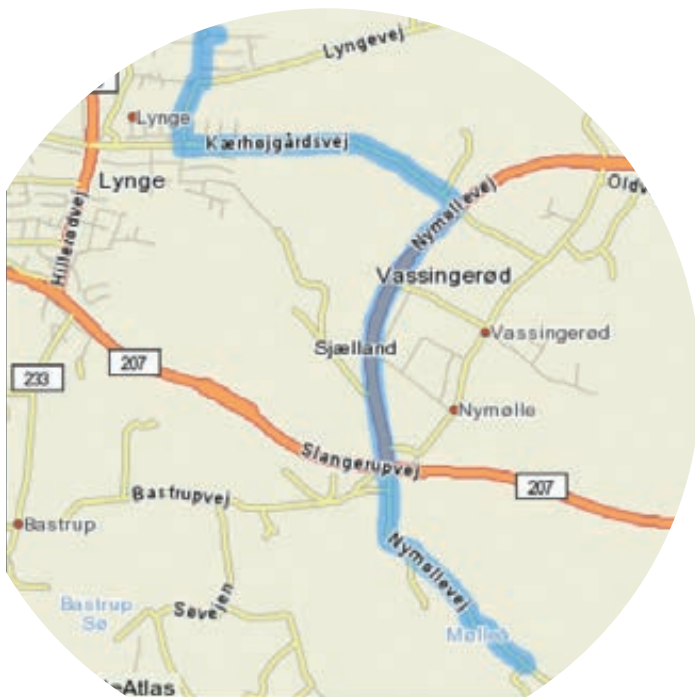
Pottemagerens lergrave er fundet i nærheden af ovnanlæggene. Muligvis ophørte produktionen på grund af pesten "Den Sorte Død", der hærgede i 1349. Mange af fundene fra Pottemagerværkstedet kan ses på Værløse Museum.

Såfremt du ønsker nærmere information er du velkommen til at ringe til KøbenhavnsStatsskovdistrikt på tlf. 44 35 00 35.

# Rutebeskrivelse til stævneplads

Der er selvtransport til stævnepladsen, men prøv alligevel at lave samkørsel, det begrænser antallet af biler ved parkeringen ved stævnepladsen. Samtidig er det godt for miljøet.

- A** Start fra *Idrætsvej 14 3540* i retning mod *Vest*
- 0,00km 0 Sek. 1  Efter 0,08 km Drej til venstre ind på *Idrætsvej*
- 0,08km 11 Sek. 2  Efter 0,23 km Drej til højre ind på *Lyngvej*
- 0,23km 45 Sek. 3  Efter 0,02 km Hold til venstre på *Knud Rasmussens Vej*
- 0,02km 47 Sek. 4  Efter 0,36 km Ved rundkørslen, drej fra ved 3. vej ind på *Kærhøjgårdsvej*
- 0,36km 1 Min. 5  Efter 1,51 km Drej til højre ind på *Nymøllevvej*
- 1,51km 2 Min. **B** Efter 2,84 km Ankomst ved *Nymøllevvej 9 3540*
- 2,84km 5 Min.



## Opbevaring af effekter under løbet.

Der vil ikke være nogen bemanning i stævnecenter, så alle effekter bør medtages i bilerne. Nogle til bilerne kan under konkurrencen afleveres i målområdet.



# Indbydelse til: København Cup 2. etape

Tirsdag d. 17. april 2012

## i Tokkekøb Hegn.

**Stævnecenter:** Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød. Åben 08.00.

**Parkering:** Ved stævnecenter.

**Stævneplads:** 3 km. fra stævnecenter. Se vejledning i programmet.

**Start/Mål:** Max. 500 m fra stævneplads.

**Første start:** Kl. 10.00

**Kontrolsystem:** Elektronisk Sport Ident.

**Kort:** Tokkekøb Hegn. 1:10.000, 2003. Ækv. 2,5 m.

**Baner:** **Bane 1:** ca. 10 km svær. **Bane 2:** ca. 8 km svær.

**Bane 3:** ca. 6 km. **Bane 4:** ca. 4 km svær.

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

**Tilmelding:** Senest den 10. april 2012 via Outlook til Peter Sørensen  
[PSO011@politi.dk](mailto:PSO011@politi.dk). Husk at oplyse nr. på egen SI -brik.

**Startafgift:** 70,- kr. som indbetales til Bruno Stub, Danske Bank, konto nr. 1551 6714765. Leje af brik 10,- kr.

**Præmier:** Efter deltagerantal på 2. etape. Desuden præmier for det samlede resultat efter tre etaper.

**Afslutning:** Kl. 13.30 i stævnecenter. Præmieoverrækkelse og kaffebord. Kaffe og brød bestilles og betales ved tilmelding: 30,- kr.

**Banelægger:** Bo Lindholm Pedersen, Kbh.s Vestegns Politi.

**Banekontrol:** Torkil Hansen, PI København.

**Overdommer:** Tilstedeværende medlemmer af FU.

Peter Sørensen

Stævneleder.

Politiets Idrætsforening København, Orienteringsafdelingen.

Husk: Tilmelding etape 3 den 8. maj.

# Indbydelse til: København Cup 3. etape

Torsdag d. 15. maj 2012

## i Gribskov Mårum

**Stævnecenter:** Gribskovhallen, Larsensvej 15B, 3230 Græsted. Åben 08.00

**Parkering:** Ved stævnecenter.

**Stævneplads:** 8 km fra stævnecenter. Se vejledning i program.

**Start/Mål:** 100-500 m fra stævneplads.

**Første start:** kl. 10.00

**Kontrolsystem:** Elektronisk Sport Ident.

**Kort:** Gribskov Mårum 1:10.000, 2010. Ækv. 2,5 m.

**Baner:** **Bane 1:** ca. 10 km svær. **Bane 2:** ca. 8 km svær.

**Bane 3:** ca. 6 km svær, **Bane 4:** ca. 4 km svær.

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

**Tilmelding:** Senest den 8. maj 2012 via Outlook til Peter Sørensen  
[PSO011@politi.dk](mailto:PSO011@politi.dk). Husk at oplyse nr. på egen SI-brik.

**Startafgift:** 70,- kr. som indbetales til Bruno Stub, Danske Bank, konto nr.  
1551 6714765. Leje af brik 10,- kr.

**Præmier:** Efter deltagerantal på 3. etape. Desuden præmier for det samlede resultat efter alle tre etaper.

**Afslutning:** Kl. 13.30 i stævnecenter. Præmieoverrækkelse og kaffebord.  
Kaffe og brød bestilles ved tilmelding: 30,- kr.

**Banelægger:** Henrik Wiberg og Christopher Wiberg, PI København.

**Banekontrol:** Torkil Hansen, PI København.

**Overdommer:** Tilstedeværende medlemmer af FU.

Peter Sørensen

Stævneleder.

# 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 annoncesalg 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](http://www.fl-sportmarketing.dk) · [fl@fl-sportmarketing.dk](mailto:fl@fl-sportmarketing.dk)

