

Arrangør: PI-København

Københavnner Cup 1. etape



Tirsdag d. 30. april 2013
Valby Hegn



Dansk Politidrætsforbund

Velkommen



KÆRE LØBERE

I bydes alle hjertelig velkommen til Nordsjælland, Helsingør og Valby Hegn.

Selv om vi anvendte Valby Hegn til et politiløb for to år siden, er det i orienteringssammenhæng alligevel en forholdsvis ny skov, og selv om skoven ikke er så stor, er den alligevel af en sådan karakter, at den byder på orienteringsmæssige udfordringer.

Jeg er sikker på, at Karsten Jørgensen, der efterhånden er en erfaren herre, har lagt nogle spændende baner, så både øvede og uøvede løbere får en god oplevelse.

Vi håber, at vejrguderne er med os, for det er altid en sjovere oplevelse at løbe i solskin i en forårsgrøn skov, end at blive gennemblødt af regn, selv om denne oplevelse måske vil kunne huskes i længere tid.

De hurtigste løbere har nok ikke tid til at dvæle ved de mange fortidsminder, der er i skoven, men skulle I komme forbi en dag, hvor I har tid, er der en markeret vandrerute i skoven, som fører gæsterne forbi nogle af gravhøjene og stendysserne. Kort med markering af vandreturen kan ses i programmet.

Jeg håber, at I får en god dag med skarp konkurrence, men også tid til kammeratligt og hyggeligt samvær – bl.a. når vi mødes til det afsluttende kaffebord med præmier til de dygtigste – og heldigste, da der også er lodtrækningspræmier.

God tur i skoven

Jørn Lind, stævneleder

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



Praktiske oplysninger

Stævnecenter: Helsingehallerne, Idrætsvej 21, 3200 Helsingø, tlf. 48794670.

Parkering: Ved SC samt på P-plads og i vejkant på Løgelandsvej i skoven.

Stævneplads: 4,5 km fra stævnecenteret.

Start/mål: 100-500 m fra stævnepladsen.

Første start: Kl. 10.00.

Kontrolsystem: Sport Ident.

Kort: Valby Hegn, 2012, 1:10.000, ækv. 2,5 m.

Baner:

- Bane 1: ca. 10 km.
- Bane 2: ca. 8 km.
- Bane 3: ca. 6 km.
- Bane 4: ca. 4 km.
- Bane 5: ca. 6 km mellemsvær
- Bane 6: ca. 5 km let.

Præmier: Efter deltagerantal. Desuden lodtrækningspræmier og præmier for det samlede resultat efter 3. etape.

Afslutning: Ca. kl. 13.00 i stævnecenteret med præmieoverrækkelse. Kaffe og kage til dem, der har bestilt ved tilmelding.

Banelægger: Karsten Jørgensen.

Banekontrol: Henrik Wiberg.

Overdommer: Tilstedeværende medlemmer af feltsportsudvalget.

Resultatliste: Udsendes snarest og vil kunne ses på hjemmesiden <http://piorientering.dk/>

Valby Hegn

I Valby hegn ved Helsingø i Nordsjælland finder man et af de bedste eksempler på en hulvej. En hulvej er en vej, der er skåret ned i det eksisterende terræn for at undgå stigninger. Vejforløbet kan enten udnytte naturlige kløfter og fordybninger, eller det kan være opstået gennem generationers slid i landskabet.

Valby Hegn rummer også mange andre flotte oldtidsmonumenter - især i den vestlige del af skoven, hvor der ligger ikke mindre end syv langdysser fra den

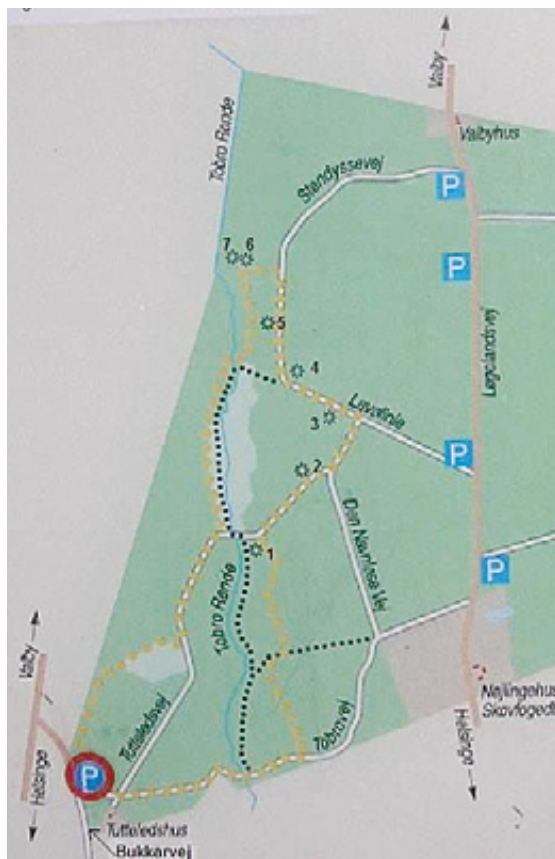
tidlige bondestenalder fra ca. 4.200 til 2.800 f. Kr. også kaldet Tragtbægerkulturen. En afmærket og skiltet rute viser vej (se kort næste side).

Flere af langdysserne er meget velbevarede med næsten intakte gravkamre og viser således på fornemmeste måde stenalderfolkets evner for byggeri for mere end 5.000 år siden. På toppen af flere dæksten over gravkamrene ses indhuggede "skålgruber": små indhuggede, cirkelformede fordybninger.

Kilde: Naturstyrelsen og Fortidsminder.com



Wiki Loves Monuments 2011, Valby Hegn Langdysser 5-1.



Kort over skovens vestlige del og beliggenheden af de syv dysser.

Kortet er fra Skov og Naturstyrelsen tavle.

Poster i skoven

Tisvilde Hegn Orienteringsklub har i samarbejde med Naturstyrelsen opsat 44 faste poster i Valby Hegn.

De faste poster er markeret med en 60 cm høj pæl, som er forsynet med diverse logoer, postnummer, refleksbånd og en klippetang.

Der er tre forslag til startsteder, som er angivet på kortet med en trekant. Ved start 1 fra Bukkarvej har Naturstyrelsen anlagt et "sundhedsspor" på 2,6 km.

På et separat ark findes GPS-kordinater for alle posterne, så man som alternativ eller supplement til kortet kan bruge en GPS-modtager til at finde dem.

På hjemmesiden <http://www.orientering.dk/thok> kan du finde:

- o Kort med de 44 poster
- o Ark med GPS-kordinater
- o Informationsfolder
- o Baneforslag fra Bukkarvej, Aggebovej og Løgelandsvej
- o Klippekort

Det lokale projekt i Valby Hegn er støttet af Gribskov Kommune, Danske Banks Initiativpulje og Arbejdsmarkedets Feriefond.

Der findes mange skove i Danmark med faste poster – sikkert også tæt på din bopæl. Find dem her: <http://www.findveji.dk>



Terminsliste 2013

UGE/DATO	FORENING	LØBSOMRÅDE/SKOV
12/		
13/	Påskeugen	
14/ onsdag 3/4	Horsens PI	Stagsrode
15/ torsdag 11/4	Albaniløbet Odense PI	Langesø Syd
16/ torsdag 18/4	Cimbrerløbet Aalborg	
17/		
18/ tirsdag 30/4	København Cup 1. etape	Valby Hegn
19/		
20/ torsdag 16/5	København Cup 2. etape	Gribskov midt
21/		
22/ torsdag 30/5	København Cup 3. etape	Store Dyrehave
33/		
34/ tirsdag 20/8	Gudenåløbet - Randers PI	
35/		Måske Norsk PM (typisk sidst i august)
36/ 3/9 - 5/9	Stockholms Politi-idrætsforening	Svensk PM
37/ 10/9 - 12/9 tirs-ons-torsdag	Danske Politimesterskaber 2013 Syd v. Esbjerg - Odense - Horsens	Nymindegab
38/		
39/ onsdag 25/9	Pokalløbet - Københavns PI	
40/ tirsdag 1/10	Antvorskøvløbet Slagelse PI	
41/ torsdag 10/10	Helsingør PI	
42/	Efterårsferie	
43/		
44/		

Indbydelse til: København Cup 2. etape

torsdag d. 16. maj 2013
i Grib Skov

Politiets Idrætsforening København, Orienteringsafdelingen.

Husk: Tilmeldingsfrist den 21. maj til 3. etape

Stævnecenter: Hillerød Stadion, Selskovvej 76, 3400 Hillerød.

Parkering: Ved stævnecenteret og ved stævnepladsen.

Stævneplads: Ved asfaltfabrik ca. 6 km fra stævnecenteret.

Start/mål: Ved stævnepladsen.

Første start: Kl. 10.00.

Kontrolsystem: Sport Ident.

Kort: Grib Skov Midt, revideret okt. 2012, 1:10.000, ækv. 2,5 m.

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

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

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

Tilmelding: Senest den 8. maj 2013 via Outlook til JEL005@politi.dk. Husk at oplyse nr. på egen SI-chip.

Startafgift: 70,- kr. Leje af brik 10,- kr. Indbetaling til Bruno Stub, Danske Bank, kontonr. 1551-6714765.

Præmier: Efter deltagerantal. Desuden lodtrækningspræmier og præmier for det samlede resultat efter 3. etape.

Afslutning: Ca. kl. 13.00 i stævnecenteret med præmieoverrækkelse og kaffebord. Kaffe og brød til 30,- kr. bestilles ved tilmelding. Cafeteria i stævnecenteret vil være åbent efter løbet

Banelægger: Henrik og Christopher Wiberg.

Banekontrol: Karsten Jørgensen.

Overdommer: Tilstedeværende medlemmer af feltsportsudvalget.

Jørn Lind
stævneleder

Indbydelse til: København Cup 3. etape

torsdag d. 30. maj 2013
i Store Dyrehave

Stævnecenter: Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød.

Parkering: Ved stævnecenteret og ved stævnepladsen.

Stævneplads: P-plads på Overdrevsvej 8 km fra stævnecenteret.

Start/mål: Ved stævnepladsen.

Første start: Kl. 10.00.

Kontrolsystem: Sport Ident.

Kort: Store Dyrehave, 2012, 1:10.000, ækv. 2,5 m.

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

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

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

Tilmelding: Senest den 21. maj 2013 via Outlook til JEL005@politi.dk. Husk at oplyse nr. på egen SI-chip.

Startafgift: 70,- kr. Leje af brik 10,- kr. Indbetaling til Bruno Stub, Danske Bank, kontonr. 1551-6714765.

Præmier: Efter deltagerantal. Desuden lodtrækningspræmier og præmier for det samlede resultat for 1.-3. etape.

Afslutning og præmieoverrækkelse: Ca. kl. 13.00 i stævnecenteret. Frokostbuffet til 80 kr. kan bestilles og betales ved tilmelding. Drikkevarer kan købes på dagen.

Banelæggere: Dan Frederiksen og Anne Fønnesbech.

Banekontrol: Torkil Hansen.

Overdommer: Tilstedeværende medlemmer af feltsportsudvalget.