

Arrangør: PI-København

Københavnner Cup 1. etape



Tirsdag d. 1. april 2014
Græsted

Dansk Politidrætsforbund

Velkommen

KÆRE LØBERE

I bydes alle hjertelig velkommen til Nordsjælland, Græsted og Aggebo-Græsted Hegn.

Aggebo-Græsted Hegn er en forholdsvis lille skov, men den har en vekslende vegetation og et kringlet kurvebillede, så jeg er sikker på, at Anne F. Jensen og Dan Frederiksen, der de sidste par år har høstet en del erfaring med banelægning, 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 over en anemone-grøn skovbund, end at blive gennemblødt af regn, selv om denne oplevelse måske vil kunne huskes i længere tid.

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



Praktiske oplysninger

- Stævnecenter:** Gribskovhallen, Larsensvej 15 B, 3230 Græsted, tlf. 48 39 21 72.
- Parkering:** Ved SC samt kantparkering på skovvej ved Stævnepladsen.
- Stævneplads:** 3 km fra stævnecenteret.
- Start/mål:** i kort afstand fra stævnepladsen.
- Første start:** Kl. 10.00.
- Kontrolsystem:** Sport Ident.
- Kort:** Aggebo-Græsted Hegn, 1:10.000, 2013, 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:** Til vinderne og sekundære placeringer efter deltagerantal. Desuden lodtrækningspræmier og præmier for det samlede resultat efter 3. etape.
- Afslutning:** Ca. kl. 13.00 i stævnecenteret med præmieoverrækkelse og kaffebord.
- Resultatliste:** Ophænges i stævnecenteret og kan findes på hjemmesiden piorientering.dk
- Banelægger:** Anne F. Jensen og Dan Frederiksen.
- Banekontrol:** Torkil Hansen.
- Overdommer:** Tilstedeværende medlemmer af feltsportsudvalget.

Kørselsvejledning

Fra stævnecenter til stævneplads – i alt ca. 3 km

Fra Larsensvej drejes til højre ad Græsted Hovedgade, og der fortsættes til Mårumvej, hvor der drejes til venstre.

I rundkørslen tages første vej, Dønnevældevej, og der fortsættes til næste rundkørsel, hvor der tages anden vej, Valbyvej, der fortsætter i Aggebovej.

Ved Aggebo Skovvej, hvor der er op-hængt skærm, drejes til højre, og der fortsættes til P-plads ved skoven.



Græsted-Aggebo Hegn

Græsted-Aggebo Hegn er to hegn, der tilsammen danner en lille skov. Skoven er frodig og varierer meget i terræn med store lavninger. Der er en blanding af løvtræer og nåletræsbevoksninger. Hegnene er omkranset af stendiger. I den nordøstlige del kan man i klart vejr se Kullen fra stendiget i skovkanten.

Der findes flere grillpladser og mulighed for at overnatte i skoven. I Aggebo Hegn ligger en naturvejlederbase, som hedder Kulsvierhytten. Kulsvierhytten har sit navn fra den årlige begivenhed, der finder sted her, nemlig kulsvidning ved Aggebo Kulsvierlaug.

KULSVIERHYTTEN

Kulsvierhytten, som er beliggende i Aggebo Hegn mellem Græsted og Valby, er blevet til i et samarbejde mellem

SNS Nordsjælland, "Aggebo Kulsvierlaug" og lokale håndværkere.

Hytten er beliggende på en gammel kulsvierplads ved en smuk skovsø, hvor der er fundet spor af aktiviteter helt tilbage til jernalderen for ca. 2000 år siden. Omkring hytten er der bålplads, grillsteder, borde og bænke. Pladsen kan bruges af alle, dog har Naturstyrelsen Nordsjælland fortrinsret ved aftalte arrangementer.

KULSVIDNING

Til stedet er knyttet et kulsvierlaug, som hvert år sidste weekend i august svider kul ved milebrænding - præcis som de gamle kulsviere gjorde for 200 år siden.

Kilde: Naturstyrelsen



Find vej i Danmark



“Dansk Orienterings-Forbund, Nordea-fonden og de danske orienteringsklubber, inviterer til Danmarks sjoveste motionsdag den 5. april 2014. På Find vej Dagen kan du – alene eller sammen med familie eller venner – tage på jagt efter poster i det fri ved 43 gratis arrangementer over hele landet. Find dit arrangement på kortet herunder”.

Orienteringsklubberne står klar med orienteringskort, forfriskninger, gode råd, store smil og meget mere. Og så er der 10 par Brooks løbesko fra LØBEREN på spil i en landsdækkende lodtrækning.

Om fire dage er der en helt gratis mulighed for at introducere venner og familie for orienteringssporten, når der d. 5. april arrangeres “Find vej Dag”.

Du kan finde oplysning om arrangementerne på hjemmesiden <http://www.findveji.dk/>, hvor der bl.a. også står noget om en landsdækkende konkurrence om at finde flest poster. Du kan bl.a. læse følgende:





Postbeskrivelse

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		
			2 164		
Længde og art af afmærkede strækninger på banen og fra sidste post til mål			--- 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		Bevokningsgrænse:	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		Enligtstående træ:	Et enkelt usædvanligt træ i såvel åbent terræn som skov; ofte gives også information om træarten (nåle/lovtræ)	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, skiift. 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		Stendig mur:	Stendig mur 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		Parkeringsareal:	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 skrånning.	5, 20		Skulptur:	Monument, mindesten, statue.
5, 21		Passage:	Arkade, indendørs passage gennem bygning	5, 22		Trappe:	En trappe med mindst 2 trin

Særlige terrængenstande

6, 1		Speciel genstand:	Hvis symbolet benyttes, skal genstanden defineres i instruktionen.	6, 2		Speciel genstand:	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	$\frac{0.5}{3.0}$	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 begrænsningslinje, 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. Ved "knæk" er prikken undertiden uden betydning.	11.6		-Spids	Som "hjørne", men hvor vinklen er mindre end 45 grader, fx "mose SV-spids"			
11.5		-Knæk, uden for		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
11.9		Oppe (øverste del)	Bruges om genstande i kurvebilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver.	11.10		Nede (nederste del)	Bruges om genstande i kurvebilledet. 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		Nordest 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


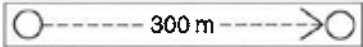
12.1		Førstehjælpspost	Post, hvor der er førstehjælpsudstyr	12.2		Væskepost	Post, hvor der er væske
12.3		Radiopost	Post, hvorfra der sendes radiomeldinger	12.4		Kontrol af løberen	Post, hvor mandskabet kontrollerer løberen

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:


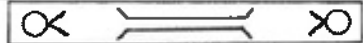
(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

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.

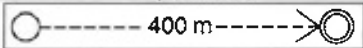
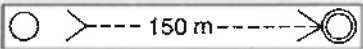
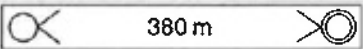
Ved kortskifte, eller hvis en afmærket rute skal følges fra en post til kortudleveringen:

(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						
Post 1	4 skærme		Posten skal stå på en høj			På nordøstsidan	Posten står nord for stopstedet