

Arrangør: PI-København

# Københavnner Cup 2. etape



**Torsdag d. 24. april 2014**  
**Hareskoven**

Dansk Politidrætsforbund

# Velkommen

Orienteringsløberne bydes hjertelig velkommen til Hareskovhallen og Hareskoven.

Flere af jer har været i skovene i området tidligere, men sidste gang, Københavns PI stod for et løb her, var banerne lagt i Jonstrup Vang på den vestlige side af Ballerupvej, så selv for de mere garvede af jer vil banerne nok byde på nye udfordringer.



Det er i år vores formand, Jan Kofoed Nielsen, der prøver kræfter med banelægningen. Jan har jo i en årrække lagt mange kræfter i klubben, men det er første gang, han er banelægger. Jan har dog haft en god støtte i Torkil Hansen, der har fungeret som banekontrollant og støtte i arbejdet.

Vi håber, at I får en god tur i den snart forårsgrønne skov, hvilket måske nok er lidt svært at forestille sig her i skrivende stund (marts), hvor vejret byder på tåge og køligt vejr.

Vi håber selvfølgelig på solrigt vejr, men om ikke andet mødes vi til afslutningen, hvor der inden døre kan udveksles erfaringer fra skoven, og når vejvalgene bliver diskuteret, vil flere måske se nogle gode vejvalg, som blev overset ude i skoven. Alle har mulighed for at få en god oplevelse i skoven, og de bedste vil få en flaske vin til en hyggelig aften. Der vil også være lodtrækningspræmier til nogle af jer, der ikke var så hurtige i skoven.



Jeg håber, at I får en god oplevelse i skoven, og jeg håber, at jeg får jer at se igen d. 27. maj til den sidste af de tre etaper af årets Københavner Cup.

God tur i skoven

*Jørn Lind, stævneleder*

# Praktiske oplysninger

- Stævnecenter:** Hareskovhallen, Månedalstien 8, 3500 Værløse, tlf. 44320059.
- Parkering:** Ved SC samt på P-plads ved stævnepladsen på Skovlystvej.
- Stævneplads:** 2 km fra stævnecenteret – se kørselsvejledning.
- Start/mål:** I kort afstand fra stævnepladsen.
- Første start:** Kl. 10.00.
- Kontrolsystem:** Sport Ident.
- Kort:** Lille Hareskov og Egebjergene, 2013, 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:** 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. Kaffe/te med smør-selv-madder og kage til 45,- kr. bestilles ved tilmelding.
- Resultater:** Ophænges i stævnecenteret og kan findes på hjemmesiden [piorientering.dk](http://piorientering.dk).
- Banelægger:** Jan Kofoed Nielsen.
- Banekontrol:** Torkil Hansen.
- Overdommer:** Tilstedeværende medlemmer af feltsportsudvalget.

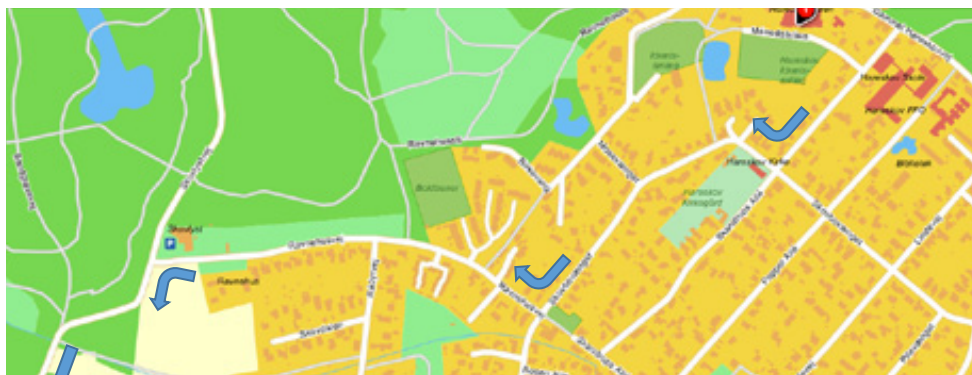
# Kørselsvejledning

Fra Månedalstien drejes til højre ad Skandrups Alle.

Der drejes igen til højre ad Skovbovænget og fortsættes forbi Mosevænget. Derefter drejes der til højre ad Ravnehusvej.

Ved udmundningen i Skovlystvej drejes til venstre og fortsættes til P-plads, der er afmærket med en postskærm.

Kilde: Krak





# Velkommen til Hareskovene

Hareskovene og Jonstrup Vang strækker sig over ca. 8 km fra Jonstrup i vest til Bagsværd Sø i øst. Skovene dækker i alt 888 ha og er domineret af store arealer med bøgeskov med træer i alle aldre. Hist og her står gamle ege og lindetræer, og alle steder er selvsåede ahorn på vej op. Nåletræer findes i større bevoksninger eller som enkelttræer. Skovene er meget varierede med åbne områder af enge og overdrev, lige rækker af ranke bøge samt mere mørke og tætte blandingssskove med et krat af nye træer, der vokser op. Alle steder brydes billedet af søer og moser samt små vandløb og grøfter.

## SKOVENS DYR

Hareskovene huser en stor bestand af rådyr. Dyrene kan bedst opleves ved solopgang, hvor de går ud i det åbne for at græsse. Rådyrenes eneste naturlige fjende er rævene. De tager mere end halvdelen af de nyfødte rålam og er på den måde med til at sikre, at bestanden ikke vokser sig alt for stor. Alligevel er der for mange rådyr, til at skovene kan rumme dem alle. Skovdistriktet er derfor nødt til at holde bestanden nede, og hvert år skydes nogle af dyrene.

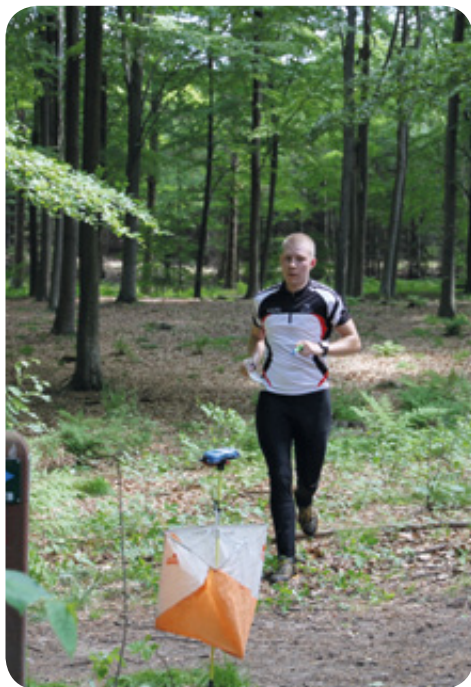
I Hareskovene lever også mange andre af de pattedyr og fugle, som hører hjemme i en dansk løvskov. I foråret kan man f.eks. høre de mange syngende fugle, og om efteråret og vinteren kan man opleve trækfuglene, som spiser løs af de frø og frugter, som skoven producerer. Til tider kan man endda være heldig at se en jagende due- eller spurvehøg suse forbi mellem træerne.

## FUGLEEDDERKOPPEN

I 1912 gjorde man det første fund af vildtlevende fugleedderkopper i Danmark. De blev fundet i et stengærde i den sydlige del af Store Hareskov. Fugleedderkoppen er ikke set i området siden 1929, og muligvis findes den ikke mere her. Fugleedderkoppen lever nedgravet i jorden, hvor dens hule kan kendes på et spundet rør, der stikker ud af gangen.

Selve edderkoppen ligner en typisk fugleedderkop med tykke, hårede, korte ben og en stor krop. Hvis du finder den i skoven, vil skovdistriktet meget gerne have det at vide - god jagt!

*Kilde: Naturstyrelsen*



# Årsberetning for Orienteringsafdelingen 2013

Ved udgangen af 2013 bestod afdelingsbestyrelsen af følgende medlemmer:

Formand:	Jan Kofoed Nielsen, Station Amager
Næstformand:	Erik Jakobsen, pensioneret
Kasserer:	Bruno Stub, Rigspolitiet
Sekretær:	Kim Neubert Madsen, Station Amager
Bestyrelsesmedlem:	Karsten Jørgensen, Rpch.s Udlændeafdeling
Webredaktør:	Jørn Lind, Efterforskningsenheden
Webmaster:	Jacob Furu, Station Amager

Ved medlemsmødet d. 8. februar 2013 på Station Amager var der mødt 21 medlemmer, der genvalgte Erik Jakobsen som næstformand, Bruno Stub som kasserer og Jacob Furu som Webmaster.

Årets største udfordringer har uden sammenligning været følgerne af den nye kundgørelse, der giver færre muligheder for tjenestefri til mesterskaber og officials, samt forbuddet mod anvendelse af tjenestekøretøjer til idrætsformål.

På det økonomiske område mærkes det især dels ved en øget brugerbetaling for løberne, der nu selv finansierer kørslen, dels ved at O-afdelingen ved passage af Storebælt typisk nu skal betale for to personbilers passage hver vej i stedet for før blot en enkelt transit.

På det idrætslige område har vi i år oplevet, at især flere af de mindre idrætsafdelinger rundt om i landet har haft svært ved at skaffe hjælpere nok til at arrangere deres O-løb, ligesom flere

løbere ikke har haft mulighed ved at få samlet fridage nok til at komme med til alle løb, idet vi ved politimesterskaberne i Nymindegab så et vigende deltagerantal pga. der skulle bruges to-tre fridage inkl. rejsen til Vestjylland.

## EGNE ARRANGEMENTER

Orienteringsafdelingen havde især i foråret et lidt hektisk program:

Vi startede op d. 13. april, hvor vi som noget nyt på vores repertoire arrangerede et MTBO-løb (mountainbikeorienteringsløb), hvor vi sendte 76 MTBO'ere ud i Buresøskovene.

Selv om det var nyt for alle at stå som arrangører af et MTBO-stævne, var der med Torkil Hansen som stævneleder og Carsten Vad Mortensen som banelægger lagt op til en god oplevelse sammen med en masse entusiaster på cykel.

Både Torkil og Carsten har de seneste par år brugt en del tid på deres MTB med kort og kompas på pladen foran sig, og vi andre skulle bare lige vænne



os til, at der var lidt længere mellem de poster, der skulle sættes ud, samt at der skal nogle advarselsskilte op til både rytterne og andre trafikanter, hvor de krydser hinandens ruter.

Eneste minus var, at vores kiosk gav underskud, da MTBO'ere var meget sjældne gæster der. I modsætning til almindelige o-løb, hvor løberne efterfølgende ofte går og hygger sig på stævnepladsen efter løbet, mens de diskuterer banerne, ser det ud til at alle MTB-ryttere tilsyneladende skal være hjemme til frokost efter et løb.

Det var en information som andre, tidligere arrangører godt kunne have givet os, men det var så de lærepenge, vi måtte betale for at finde ud af, at denne type arrangementer egentlig har en meget passende størrelse og sværhedsgrad for os. Det gør, at vores afdeling kan gennemføre dem uden at dræne alle vores ressourcer, og vi har derfor allerede nu planlagt at arrangere to MTBO-løb i 2014.

## KØBENHAVNER CUP

Peter Sørensen har i de seneste år været stævneleder på vores traditionelle serie med tre løb i København

Cuppen, men da han i år skulle ud i valgkamp op til kommunalvalget, påtog Jørn Lind sig at være stævneleder.

Takket være Jørns lange erfaring som banelægger og løber - kombineret med Peters materiale fra de foregående år - fik Jørn tidligt sat en ramme og en tidsplan op, som alle tilknyttede banelæggere og hjælpere kunne planlægge efter, og han fik hurtigt tilsagn fra mange gode folk:

Karsten Jørgensen stillede op som banelægger på 1. afd., der blev afviklet d. 30.04.13 i Valby Hegn nord for Helsingør. Det er et forholdsvis lille skovområde, men det blev til gengæld udnyttet med nogle gode baner i den afvekslende skov, som 51 løbere fra nær og fjern havde fundet frem til.

Christopher og Henrik Wiberg var igen i år gået sammen som banelæggere, og de sørgede i fællesskab for, at 51 politiløbere d. 16.05.13 fik nogle svære og udfordrende baner i det kuperede terræn i Gribskov Vest, hvorefter 17 løbere fra forskellige klubber i Østkredsen om aftenen også havde gavn af banerne til et civilt træningsløb.



Ved den 3. og sidste afdeling havde Anne Jensen og Dan Frederiksen d. 30.05.13 lagt nogle gode og spændende baner i Store Dyrehave.

Uden vores viden – og formentlig også uden at Naturstyrelsen var orienteret – blev der samtidig afviklet skoleorienteringsløb i skoven, og man havde endda valgt samme startpunkt, som Anne og Dan havde planlagt. Da vi dog altid er meget fleksible, mere erfarne – og var knapt så mange løbere som alle børnene – rykkede vi vores startsted en smule, så alle kunne komme afsted i rimelig god ro og orden.

I forbindelse med afslutningen, hvor der i Blovstrødhallen var arrangeret fælles spisning før præmieoverrækkelsen, blev der bl.a. uddelt præmier til de samlede vindere af de tre løb, samt fine lodtrækningspræmier ud fra lodder i forhold til det antal gange, man havde deltaget.

Der deltog 44 løbere i 3. afd. af Københavner Cuppen, samt 18 civile løbere i det efterfølgende træningsløb.



## SKOV CUP

Mellem politiløbene arrangerede vi også flere civile løb, bl.a. 2. afdeling af Skov Cup i Lystrup d. 08.05.13, hvor der var 128 børn og unge i skoven.

Teamet blev vanen tro ledet af Torkil Hansen som stævneleder og Karsten Jørgensen som banelægger, og med de to i spidsen var det nemt for os andre at komme som hjælpere hen på eftermiddagen og sende børnene i skoven på nogle spændende baner i gode omgivelser og med styr på logistikken. Det eneste, de to ikke havde styr på, var regnen, som stod ned i stænger, mens de om formiddagen satte poster ud i skoven og klargjorde stævnepladsen, mens det heldigvis klarede op inden vi andre og børnene kom ud i skoven hen på eftermiddagen.

## KUM (KREDS UNGDOMS MATCH) D. 11-12/5-13

Allerede weekenden efter var Torkil Hansen stævneleder for KUM, hvor 60 unge mennesker i alderen 12-20 år fra hver af DOF's tre kredse – dvs. i alt 180 o-løbere fra hele landet – blev sendt ud til henholdsvis individuelt løb lørdag og stafet søndag morgen.



Østkredsens hold vandt (naturligvis) både lørdagens individuelle konkurrence og søndagens stafet.

Mens løberne festede inde i hallen lørdag aften, var der formentlig ingen af dem, der opdagede den hektiske aktivitet, der foregik hele natten i beredningsvognen, hvor banelæggeren og den IT-ansvarlige fra to af de andre af Østkredsens klubber ikke fik meget nattesøvn, idet de kæmpede for at få styr på nogle forkerte gaflinger og baneforløb til søndagens stafet, som først var blevet opdaget efter, at lørdagens løb var afviklet.

## **SKOV CUP-FINALEN I KLOSTERRIS HEGN**

Grundlovsdag (d. 05.06.13) havde Torkil Hansen igen i år påtaget sig at være banelægger for en masse børn fra Østkredsens klubber ved Skov Cup-finalen i Klosterris Hegn ved Helsingør, hvor flere klubber var gået sammen om ungdomsarbejdet, og fra PI stillede vi derfor også med fire-fem officials for bl.a. at stå for postudsætning og -indsamling.

Der skal hermed samtidig lyde en opfordring til alle PI-forældre om at give deres børn (3-16 år) nogle ture i skoven både til de alm. Skov Cup-løb på seks onsdage i april/maj og til Skov Cup-finalen (Grundlovsdag) – og om efteråret er der igen o-løb seks onsdag eftermiddage/aftener i træk. Der ud over er alle – både unge og gamle – velkomne til Karruselløbene hen over året, idet der er baner med forskellige sværhedsgrader og længder.

## **POKALLØBET**

Pokalløbet blev afviklet d. 25.09.13 i Geel Skov, hvor Karsten Jørgensen

for første gang prøvede kræfter som stævneleder, og hvor Jørn Lind igen fik lejlighed til at vise sine evner som banelægger.

Om det var den fremskredne tid på året eller manglen på fridage vides ikke, men der var desværre kun 27 deltagere til start, hvilket er det laveste antal, vi har set til politiløbene.

Vi valgte dog at gennemføre løbet, da en stor del af arbejdet jo var lavet, ligesom der også var lavet et program med reklamer med deraf følgende indtægt til løbet, hvilket også var en væsentlig faktor for vores beslutning om at afvikle løbet.

Løberne kom i det flotte efterårsvejr godt rundt både i Geel Skov og i Ravneholm Skov (der pga. det kuperede terræn bliver kaldt "Det Danske Schweiz"), og der var ros fra løberne, som bl.a. også syntes, at det var sjovt med nogle lidt specielle, "bynære" poster i "Teknikerbyen" på transportstrækket mellem de to skovområder.

Heldigvis havde vi også udbudt løbet som træningsløb sidst på eftermiddagen på Østkredsens såkaldte Karruselliste, og det fik 24 civile o-løbere glæde af.

Indtægten fra de deltagende løbere i Karruselløbet gav også et økonomisk tilskud til vores slunkne klubkasse, og om aftenen, efter at mørket havde sænket sig, og vi havde samlet alle poster ind og pakket alt grejet sammen, kunne vi være godt tilfredse med et vel overstået arrangement.

I alt stod Orienteringsafdelingen i 2013 hermed for fire ud af de 13 gennemførte danske politiløb på DPIF's terminsliste.

## KREDSLØB

Vi arrangerede et civilt Kredsløb den 08.09.13 i Frederiksværkskovene, hvor Torkil Hansen var stævneleder, og han havde hyret Christopher Wiberg som banelægger med Henrik Wiberg som banekontrollant.

Vi havde 194 løbere i skoven, hvilket i sig selv var meget positivt, selv om Torkil gerne havde set mindst 50 ekstra løbere i det fine vejr, da det samtidig var det sidste løb før det civile DM, og skoven var netop valgt for at give løberne noget bakke træning før DM på Møns Klint.

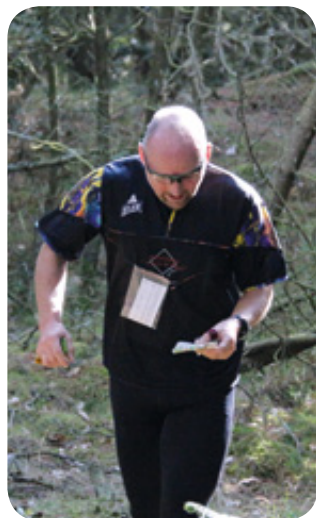
Jeg var (igen) i år til især Københavner Cuppen imponeret over, hvor godt det fungerede med de tidligt fastsatte tidsterminer, deadlines, m.v. til de tre løb, samt at vi var folk nok til at redde

tingene på dagen, hvis der skulle ske noget uforudset - og at vi opdager det i tide, så det ikke går ud over løberne, hvis noget skulle svipse.

Vedr. alle vores løb kan (og skal) vi altid blive klogere for hver gang, og så er det vel i bund og grund et spørgsmål om at vi "bare" skal holde fast i de gode rutiner, som vi plejer at køre efter - samt evt. suppleret med nye og gode ideer.

## POLITILØBENE, RESULTATER DANSKE POLITIMESTERSKABER I NYMINDEGAB, D. 10-12/9-13.

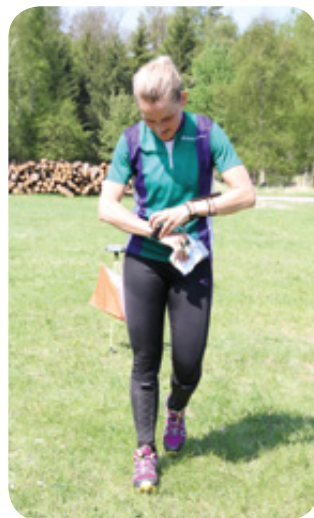
Ved DPM gjorde Orienteringsafdelingen sig som sædvanlig godt bemærket: Ved "prologen" (spinten) tirsdag eftermiddag var vi flinke, idet vi overlod alle de væsentlige placeringer til jyder og fynboer på den korte bane, men på den lange bane satte Jørn Lind sig på 3.-pladsen og Camilla Rath Nielsen på 4.-pladsen.



Jørn Lind



Rita Breum



Camilla Rath Nielsen

Ved Politimesterskabet i Feltsport viste Jørn Lind sin gamle styrke, og med 0 strafpoints i skydningen og kun 6 i punktorientering havde han et godt udgangspunkt før o-løbet, hvor han kun satte lidt tid til i forhold til nr. 2, Peter Wihaan, Slagelse, som til gengæld havde en del strafpoints med fra skydningen.

Jørn Lind blev dermed en overbevisende Dansk Politimester i Feltsport med 3½ minut ned til nr. 2, mens Carsten Mortensen besatte en delt 4.-5.-plads - nøjagtig på sekundet samtidig med Hans Henrik Juda fra Køge.

Camilla Rath Nielsen vandt Dameklassen i Feltsport foran Rita Breum, med overbevisende 22 min., hvilket primært blev grundlagt ved Camillas hurtige o-løb, da de havde fulgtes pænt ad både i skydning og punktorientering.

I Herre 45 blev Dan Frederiksen nr. 4 og Jan Kofoed Nielsen nr. 5.

Ved Politimesterskabet i Orienteringsløb tog Rita Breum revanche, idet hun med seks minutters forspring blev Dansk Politimester foran Camilla Rath Nielsen, der fik sølv.

I Herreklassen vandt Jørn Lind bronze, mens Carsten Mortensen blev nr. 7.

I Dame-35 blev Anne F. Jensen vinder, mens Susan Stub blev nr. 2.

Bruno Stub vandt Herre-45, mens Dan Frederiksen blev nr. 3

## **SAMLET FOR ÅRETS POLITILØB**

Orienteringsafdelingens medlemmer stillede i løbet af 2013 op til 190 starter ved årets 12 politiløb, hvilket er en

minimal tilbagegang i forhold til i 2012, hvor vi stillede op til 192 starter ved 15 politiløb.

## **CIVILE LØB**

De civile Danmarks Mesterskaber (DM) på Møn d. 14-15/09-13.

PI-København stillede ikke ret mange løbere til stafetsamarbejdet i "Alle-PiSk", men Elin Kracht løb på 3.-turen sit stafethold ind på en 1.-plads i Dame-35.

## **3.-DIVISIONSMATCHERNE**

Vi løb årets første afdeling af 3.-divisionsmatchen d. 14.04.13 i Tokkekøb Hegn ved Allerød, hvor det var glædeligt at se alle de PI-løbere, der var taget i skoven for at bakke op om Orienteringsafdelingens kamp i 3. division. 31 PI'ere mødte op og sørgede i samlet flok for, at vi fik en delt 2. plads i den første afdeling. Specielt på damesiden tog vi mange 1.-pladser, og på mange af de øvrige baner var vi også rigtig godt med fremme.

2. afdeling d. 01.09.13 var desværre præget af, at vi har stadig færre børn og unge i O-afdelingen, samt at tre af vores tilmeldte H21-løbere var skadede eller syge, hvilket kom oven i, at der i forvejen var tilmeldt rekord få løbere, da mange af vores normalt faste deltagere til divisionsmatcherne var forhindrede af mange forskellige årsager.

Normalt regner vi med at skulle være godt og vel 30 løbere for at dække et minimum antal baner og for at have en fair chance, men denne gang var vi kun 21 tilmeldte. Af dem mødte 18 løbere op, og de 17 gennemførte, idet én løber desværre måtte udgå med en fiberskade, der brød op igen.

Til gengæld var der heldigvis også flere af de fremmødte løbere, der kunne gennemføre deres baner til trods for div. skader - og for alle de gennemførende løbere gjaldt det, at vi alle fik point med hjem. Imidlertid var vi alt for få løbere på banerne, hvilket betød at vi slet ikke fik nogen matchpoint med hjem fra Tisvilde Hegn.

Sammenholdt med pointfordelingen i forårets matcher, blev der vendt meget op og ned på stillingen - og desværre til ugunst for os, så det samlede resultat gjorde, at vi blev sidst i divisionen og med kort varsel måtte omstille os, idet vi nu søndag d. 06.10.13 i stedet skulle løbe op-/nedrykningsmatch om hvem, der i 2014 skulle løbe i 3. division.

Som dagen nærmede sig, steg nervøsiteten pga. relativ få tilmeldte løbere. Mange havde for længe siden tilmeldt sig til at skulle deltage i Eremitageløbet, mange var fortsat skadede, og det eneste, vi kunne håbe på, var, at de andre klubber også havde mange afbud, samt at Bruno Stub som sædvanlig havde udnyttet vore ressourcer optimalt.

Igen så vi her, hvor vigtigt det var at alle gode kræfter mødte op i skoven, idet alle fremmødte løbere tog et større eller mindre antal point med hjem, og med en minimal margin på kun tre point, kunne vi ikke undvære nogen.

Alt gik op i en højere enhed, og ved dagens afslutning var vi kun besejret af en enkelt klub, og PI-København løber i 2014 fortsat i 3. division.

## INFORMATION

Hjemmesiden, [piorientering.dk](http://piorientering.dk) leverer stadig løbende løbsindkaldelser, resultatlister og nyheder om afdelin-

gens aktiviteter, men vi savner stadig flere indlæg fra medlemmerne om deres oplevelser, da siden bliver mere spændende, jo flere forskellige input vi modtager.

Mange af nyhederne fra O-afd. kan også ses på PI-Københavns hjemmeside, idet webmaster Mogens Voigts selv er god til at finde nyheder, der også har interesse for andre brugere af "Store PI's" hjemmeside, hvilket gør, at informationerne kommer ud til endnu flere potentielle o-løbere.

Derudover forsøger jeg jævnligt at udsende nyhedsmails til alle medlemmer for at informere om vigtige og kommende arrangementer, bemærkelsesværdige resultater og anden aktuel information.

## MATERIEL

Vores materiel bliver stadig opbevaret i Torkils garage, og vi søger stadig efter en mere langsigtet løsning, så hvis nogen har kendskab til et ledigt depotlokale i Nordsjælland, hører vi meget gerne om det.

## OPFYLDELSE AF MÅL FOR 2013:

Ud fra sidste års målsætning kan vi konstatere, at:

- vi arrangerede ikke selv ekstra, særskilte træningsløb for vores egne, nye løbere, men vi har nydt godt af muligheden for at løbe med til Amager OK's træningsløb, ligesom vi havde to løbere med til Østkredsens voksenkursus, og så har en del medlemmer været ude og løbe til karruselløbene rundt om i Nordsjælland, som også giver rigtig gode træningsmuligheder,



- hjemmesiden er blevet bedre og bedre med nye tiltag og ideer, så der er god og aktuel information om, hvad der rører sig i Orienteringsafdelingen,
- vi arrangerede som nævnt både et civil MTBO-løb, tre afdelinger af Københavner Cup og en afdeling af Skov Cup, og vi deltog med officials til flere andre o-løb, og i efteråret arrangerede vi både Pokalløb samt et kredsløb - og alle løb var med et rimeligt højt kvalitetsniveau,
- vi kan (og skal) altid blive klogere for hver gang, vi arrangerer et løb, og så er det vel i bund og grund et spørgsmål om, at vi "bare" skal holde fast i de gode rutiner og koncepter, som vi plejer at køre det efter - samt evt. suppleret med nye og endnu bedre ideer,
- og sidst, men ikke mindst, så fastholdt vi igen i år vores placering i 3. division, selv om vi måtte ud og løbe om en evt. nedrykning til 4. div.
- vi skal i foråret bl.a. arrangere to mountainbikeorienteringsløb, tre afdelinger af Københavner Cup, en afdeling af Skov Cup og til efteråret et Pokalløb, men selv om det er mange aktiviteter, skal de stadig være på samme høje niveau,
- og vi skal stadig fastholde vores placering i 3. division.

## PRÆMIER OG HÆDERSBEVISNINGER.

Klubmesterskabet 2013 i Herreklassen, der afgøres mellem løbere, som er fast tjenestegørende i enten Københavns Politi eller i en af Rpch.s afd. i København, blev i år afgjort ud fra de tre bedste resultater af de fire planlagte løb på bane 1, henholdsvis Albaniløbet d. 11.04.13, DPM i Orientering d. 12.09.13 i Nymindegab, Antvorskovløbet d. 01.10.13 og ved Teglstupløbet d. 10.10.13 (idet Gudenåløbet d. 20.08.13 blev aflyst pga. for få tilmeldte).

Jørgen Sandholt-pokalen går til Jørn Lind med 297 point af 300 mulige og Carsten Vad Mortensen på andenpladsen med 177 point.

Vinderen af Klubmesterskabet i Dameklassen, som afgøres efter næsten de samme præmisser som herrernes, blot på bane 2, kan hjemføre Flemming Christensen-pokalen, og den tilfalder i år Rita Breum med 200 point foran Camilla Rath Nielsen med 95 point.

"P. Sørensens Mindepræmie" er det åbne klubmesterskab for alle afdelingens medlemmer fra både København og resten af Nordsjælland, og det afgøres ud fra resultaterne i både civile løb og politiløb. "P. Sørensens Mindepræmie" går i 2013 til Jørn Lind med 574 point

## MÅLSÆTNINGEN FOR 2014 LÆNER SIG MEGET OP AD TIDLIGERE ÅRS PLANER:

- vi skal stadig øge vores træningsindsats specielt for de nye løbere med at støtte dem i skoven - og vi har faktisk flere nye løbere på trapperne,
- vi skal sammen med Helsingør PI afvikle et samlet Politimesterskabsstævne i Gribskov i 2014, hvor Felt-sports- og Orienteringsløbsmesterskaberne slås sammen, ligesom der planlægges en prolog i form af et sprint o-løb som optakt til mesterskabet,
- vi skal fortsat give aktuel og god information på flere niveauer om alt, hvad der rører sig i Orienteringsafdelingen,

foran Rita Breum med 475 og Carsten Vad Mortensen med 344 point.

Flidspræmien var oprindeligt tænkt som en præmiering af den løbemæssige aktivitet, og når vi ser på 2013, er der heldigvis mange, der har været ude til mange løb samt sikret sig nogle gode placeringer.

Igen i år var hele familien Kracht rigtig meget i skoven, idet Elin startede til 43 løb og Jesper til 20, mens pigerne, Agnes og Mathilde, i løbet af årets første seks måneder løb henholdsvis 28 og 19 løb. Pigerne løb indtil sommerferien for PI, hvorefter de pga. den større mulighed for at løbe sammen med jævnaldrende kammerater valgte at skifte til Tisvilde Hegn OK.

Imidlertid er det som tidligere nævnt også vigtigt at organisationen bagved fungerer, og det kræver også flid, fedt og "lidt snyd", når f.eks. en stævneleder eller en banelægger skal ud at skaffe skove til o-baner, arealer til stævneplads og parkering, lokaliteter til omklædning og stævnecenter, præmier og meget andet.

En af dem, som går igen mange gange i min beretning, har både været stævneleder, banelægger, banekontrollant, m.m. Han har - trods et par meget usamarbejdsvillige og måske overbelastede ben - selv været lidt ude at løbe/lunte, men især køre meget på mountainbike. Han har samtidig de facto fungeret som depotbestyrer, da han stadig har alt vores grej liggende i sin garage, og har dermed delvis overtaget materielforvalterens job. Der ud over fungerer han stadig som O-afd.s grå eminence, som trækker i en masse

tråde for os, altid kan spørges til råds, samt ikke kan lade være med at være opsøgende, så vi altid er på forkant. Flidspræmien 2013 går til Torkil Hansen.

Klipfiskerprisen gives til en løber, der på en eller anden måde har gjort sig uheldigt bemærket i løbet af året, og traditionen tro er der mange, der vil være med i kampen om "hæderen".

Jørn Lind ville sidst på sæson sætte en trumf ind, så i 1. afdeling af mountainbikeorienterernes vinterturnering d. 16.11.13 i Tokkekøb Hegn, hvor han var ude på 18 km-ruten, fejlklippede han tre poster i træk midt på banen.

Jørns argumentation var: "Det var altså ikke et "fejlklip", men jeg fik bare ikke alle posterne med - det er ikke så nemt at overskue kortet, når det hopper og danser på styret, og banen er lavet med flere stjerneposter, og postnumre og kontrolnumre står i en lang række, og den røde farve er lidt svag, og kortet ikke er plastlamineret, og der ikke er plads i holderen, og det regner, og - og - og ....., så først når man kommer hjem og får tørret mudder af kortet og kigget på banen, kan man se, at der lige var et par poster, man slet ikke kunne huske!"

Og så Jørns undskyldning: Torkil lavede den samme fejl, men han opdagede det.

Mht. fejlklippet så lyder det som en ren tilståelsessag - Nægter, men erkender de faktiske omstændigheder. Klipfiskerprisen for 2013 går til Jørn Lind. Jeg vil gerne slutte af med at sige mange tak for samarbejdet til både besty-

relsen og til alle andre, der har hjulpet til ved vores arrangementer både som stævneledere, banelæggere, funktionsledere og andre officials m.m. i løbet af året, samt til alle løbere, der har vist PI's farver i skoven.

Jan Kofoed Nielsen  
afdelingsformand



# 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 bevoksningegrænse 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 bevoksningegrænse 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		<b>Nordligste</b>	Den nordligste	0, 2		<b>Sydøstligste</b>	Den sydøstligste
0, 3		<b>Øverste</b>	Den øverste	0, 4		<b>Nederste</b>	Den nederste
0, 5		<b>Mellemste</b>	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		<b>Åbent område:</b>	Område uden træer; eng, hede, dyrket mark.	4, 2		Halv-åbent område:	Åbent område med spredte mindre klynger af buske og træer.
4, 3		<b>Skovhjørne:</b>	Hjørne eller spids af skov, som går ud i åbent område.	4, 4		Lysning	Lille træfrit område i skoven.
4, 5		<b>Tæthed:</b>	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		<b>Bevokningsgrænse:</b>	Tydelig grænse mellem forskellige typer af bevoksning.	4, 8		Lund:	Afgrænset klynge af træer eller buske i åbent område. Mindst 100 m <sup>2</sup>
4, 9		<b>Enligtstående træ:</b>	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		<b>Kørevej / skovvej:</b>	Vej, der kan befærdes af personbiler.	5, 2		Sti:	Tydeligt trampet eller tilkørt sti eller spor i skoven.
5, 3		<b>Spor:</b>	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		<b>Luftkabel:</b>	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		<b>Tunnel:</b>	Underføring, som kan befærdes af mennesker.	5, 8		Stændige mur:	Stændiger må normalt kun passeres ved overgangssteder.
5, 9		<b>Hegn:</b>	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		<b>Bygning:</b>	Grundridset er tegnet på kortet	5, 12		Parkeringsareal:	Områder med fast og anlagt underlag til parkering eller anden anvendelse.
5, 13		<b>Ruin:</b>	Grundridset er tegnet på kortet	5, 14		Rørledning:	Rørledning (olie, vand, gas, kloak) oven på jorden
5, 15		<b>Tårn:</b>	Tårn, mast, skydetårn (ikke stige), sømærke eller lignende	5, 16		Skydeplatform:	"Hochsitz": Observationsstige. fæstet til træ.
5, 17		<b>Mindesten:</b>	Mindesten, trigonometrisk sten, grænsesten, varde eller lignende	5, 18		Foderstativ:	Ikke-flytbar fodringssted for dyr. Bør ikke anvendes som postplacering
5, 19		<b>Kulmile:</b>	Lille lysning, hvor der har været afbrænding. Lille fladt område på skrånning.	5, 20		Skulptur:	Monument, mindesten, statue.
5, 23		<b>Passage:</b>	Arkade, indendørs passage gennem bygning	5, 24		Trappe:	En trappe med mindst 2 trin

## Særlige terrængenstande

6, 1		<b>Speciel genstand:</b>	Hvis symbolet benyttes, skal genstanden defineres i instruktionen.	6, 2		<b>Speciel genstand:</b>	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
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".	<b>ENTEN</b>			
11.4		-Hjørne, inden for		11.5		-Hjørne, uden 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). 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, græfebøjning.	11.8		-Ende
11.9		Oppe (øverste del)	Bruges om genstande i kurvebilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver. Bruges kun, når posten står øverst på terrængenstanden.	11.10		Nede (nederste del)	Bruges om genstande i kurvebilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver. Bruges kun, når posten står neden under en terrængenstand.			
11.11		Oppe på		11.12		Neden under				
11.13		Ved foden	Et sted hvor terrængenstanden og det omliggende terræn mødes neden for genstanden, fx "punkt-høj, 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		<b>Hvis 11.15 (Mellem) benyttes, skal begge genstande posten står mellem, vises. Eksempler:</b>						
<b>Kolonne D</b>		<b>Kolonne E</b>		<b>Kolonne G</b>						
						Mellem tætheder				
						Mellem 2 lunde (grupper af træer)				
						Mellem stenen og punkthøj				
						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

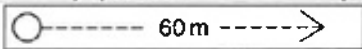
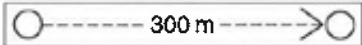


## Afmærkede strækninger:

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:


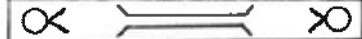
(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

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:

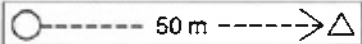
Dette symbol er det eneste, hvor det er frivilligt, om arrangøren vil bruge symbolet.

(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.

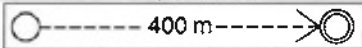
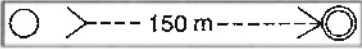

Ved kortskifte, eller hvis en afmærket rute skal følges fra en post til kortudleveringen:

(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 nordøstsidens	Posten står nord for stopstedet