

# MTB Vintercup

27. oktober 2015  
Slagelse

2015 / 2016

1. afd.



Arrangør: Slagelse PI  
Dansk Politiidrætsforbund

# En ny start

---

Så blev det Slagelses tur til at udvide programmet og prøve kræfter med et MTB-stævne. MTB har gennem flere år været en sportsgren i stærk fremdrift, og jeg har som orienteringsløber bemærket, hvordan flere og flere spor er blevet anlagt ude i de danske skove. Jeg har da også selv taget lidt småture på MTB-cykel, og fik min ilddåb sidste år, da Assens lagde skov til 3. etape af Vintercuppen. 2014/2015 sæsonen var desværre et rent jysk/fynsk anliggende, og det synes jeg, vi skal lave om på i år. Derfor har jeg sammen med et par gode kollegaer lagt an til en dejlig dag med mountainbike udfordringer i de dejlige skove omkring Sorø. Efterfølgende vil vi dele dagens oplevelser og udfordringer



under spisning i Sorø Hallen. Vi glæder os meget til at se jer alle til en fantastisk tur i skoven, med lige dele konkurrence, natur og efterfølgende hygge.

Venlig hilsen  
Peter Wihan  
Slagelse Politiidrætsforening

# Indbydelse

---

## PI Slagelse Indbyder til 1. Afdeling af Vintercup 2015 Tirsdag den 27. Oktober 2015 kl. 10.00

**STÆVNEKONTOR** Sorø-Hallen, Ringstedvej 20, 4180 Sorø

**OMKLÆDNING** Sorø-Hallen. Der opfordres til at være opmærksom på ikke at få store mængder skidt og jord med ind.  
(Fra stævnekontoret er der ca. 2 km. til stævnepladsen – kørselsvejledning forefindes på stedet.)

**SPISNING** Sorø Hallen.

**START** Samlet start kl. 10.00 / mål i umiddelbar nærhed af starten.

**KLASSER**

- Klasse 1: 21 – 39 år ( åben for alle )
- Klasse 2: 40 – 49 år
- Klasse 3: 50 – 59 år
- Klasse 4: 60 –
- Dameklasse:
- Begynder:

**RUTE** Grydebjerg skov i Sorø. Der vil som vanlig være tale om en krævende rundstrækning med lige dele fart, teknik og masser af stigninger.

**LØBET** - Antallet af omgange justeres så sluttiden i hurtigste klasse ligger tæt på 75 min. Løbet afsluttes og betragtes som fuldført første gang man passerer målstregen efter vinderen i egen klasse er kommet i mål.

**AFMÆRKNING** Pile og rød/hvid snitzling

**PRIS** Start 75 kr. og afslutning med varm ret 100 kr.

**PRÆMIER** Vin- og chokoladegaver til alle kørte klasser efter deltager antal + lodtrækning.

**TILMELDING** Peter Wihan - [PTW001@politi.dk](mailto:PTW001@politi.dk) senest tirsdag den 20. oktober og indbetaling efterfølgende til SPI på Slagelse Politi Idrætsforening på reg.nr. 5356 Kontor nr. 0327886.

- Angiv forening, navn, klasse og evt. spisning.

**FORPLEJNING** I målområdet vil der være frugt, vand og kakao.

**INFORMATION** Peter Wihan, tlf. 41 32 87 38 / 50 51 12 60

Vel mødt.

Peter Wihan  
Slagelse Politiidrætsforening



# Grydebjerg skov

---

Søerne og terrænet omkring Sorø er formet af isen og dens afsmeltning i slutningen af istiden. Vest for Sorø Sø ligger Grydebjerg skov og Hjortenæs skov. Skovene er en del af mange dejlige skove og områder, der omkranser Sorø by og gør byen attraktiv for naturelskere.

I Grydebjerg skov ligger flere høje punkter i det ujævne terræn, 46m, 48m og Grydebjerg på 58m. Ved foden ligger Grydebjerg mose, som er et såkaldt dødishul. Da isen forsvandt, fordi det blev varmere, blev en kæmpe isblok liggende her. Rundt om isen blev sten, jord og sand fra smeltevandet aflejret. Da isblokken til sidst smeltede blev der et hul – Grydebjerg mose.

## SPORET I GRYDEBJERG SKOV

Den afmærkede rute er ca. 5 km lang og er afmærket med gule pile. På turen, som er meget benyttet af mange MTB-entusiaster, ser man bl.a.

**Ørbækken**, der er det ene af kun to vandløb, der løber til Sorø Sø. Skoven er således ikke særlig våd, men der kan være svære passager alligevel.

**Stenkisten**, er en bro hvor Ørbækken løber under stien. Den er bygget helt tilbage i 1800-tallet og er naturligvis fredet.

**250-årige bøge** med et "Z". "Z" står for "zier". Det er tysk og betyder pryd. Det er formentlig indridset i træerne i 1855, som tegn på at træerne skal blive stående og pryde landskabet.





**Sorø Sø** ligger mod øst. Søens vandflade er 214 ha, og her er et godt fiskeri af bl.a. gedde, sandart og aborre. Søen er delvis omkranset af skove og træbræmmer og har bebyggelser langs nordøstbredden med Sorø Akademi og haveanlæg liggende på et næs.

Søens sydlige del er afrundet, og herfra strækker en ca. 1 km lang, smal bugt, Smalsøen, sig mod nord, hvor et kort, reguleret afløb forbinder den med Pedersborg Sø. Bassinet i syd skråner jævnt ned til 10-12 m dybde; her findes Ingemanns Ø og en grund, kaldet Sivøen, hvorfra kogleaks stikker op. Smalsøen er 4-6 m dyb.

Sorø Sø udnyttes til fiskeri, sejl- og rosport. Botanisk er den kendt for en grøn-alge, der danner centimeterstore kugler, såkaldte gedeboller.

### SKOVPLEJE I GRYDEBJERG

Oldensvin har i dele af skoven været brugt til at lave bøgetræer. Der har gået grise så sent som i 1998. Grisene roder rundt i skovbunden så græs og ukrudt fjernes, og bogen (bøgens frø) bliver trampet godt ned i jorden. Det giver bogen bedre mulighed for at spire og vokse op. De gamle bøge er forinden blevet tyndet ud, så der er lys nok til, at de nye bøgetræer kan vokse op. Når de nye træer er godt etableret, bliver overetagen gradvis fjernet, og skoven er fornyet uden plantning. For få år siden begyndte man desuden at indhegne flere lysninger i skoven med henblik på at udsætte køer af race Dexter. Disse skal på naturlig vis tynde lysningerne ud, således at de ikke gror til. Dette var tidligere meget udbredt over alt i landet, men passer ikke ind i moderne landbrug.

Skoven indeholder desuden områder med bøg kåret til frøindsamling. Bøge som disse, med lange, rette stammer og få sidegrene, er specielt eftertragtede bl.a. til fremstilling af møbler. Hvert 5.-7. år sætter bøgene ekstra mange frø. Frøene indsamles til planteskoler, som laver nye planter. Frøene indsamles i store net, som lægges ud i skovbunden før oldenfald. Derfor holdes skovbunden her fri for træer og buske.

### DYRELIVET

Ligesom i resten af skovområderne omkring Sorø trives dyrelivet aldeles godt i skoven. Her ses masser af rådyr, egern, harer og ræve, og hvis man er heldig, kan man møde grævlingen. I skoven er også plantet træer til gavn for dyrelivet. Led efter kirsebærtræer og derefter kirsebærsten i skovbunden. Hvis der er et pænt rundt hul i dem, er det skovmusen der

har gnavet. Er stenen flækket på langs, har kernebidderen været på spil. Ræv og grævling æder hele frugten. Egernet tager kun frugtkødet.

### ANKERHUS

Ankerhus ligger lige nord for Grydebjerg skov. Den karakteristiske hovedbygningen er fra 1923, men der har været seminarium på stedet siden 1902. Ankerhus Seminarium er det ene af to steder i Danmark, hvor man uddanner ernærings- og husholdningsøkonomer - det man i gamle dage kaldte husholdningslærere. Seminariet har i alt 380 studerende, der kommer fra hele landet. Ankerhus blev i 1989 opdelt i to adskilte institutioner for henholdsvis erhvervsuddannelse og videregående uddannelse. På stedet er uddannet mange gode mennesker bl.a. jeres stævneleder, der dimitterede i 2001.



# MTB-cykler

At køre mountainbike er en fantastisk motionsform, som næsten alle kan være med til. Men at købe mountainbike kan være lidt af en udfordring. Hvor dyr skal den være? Hvad betyder alle de tekniske betegnelser? Hvad er vigtigt? Hvordan finder jeg en der passer?

Hvis du vil bruge din MTB til kørsel i skoven og virkelig vil udfordre dig selv, så skal du som minimum op i prisklassen, der begynder ved 5.500-6.000 kroner. Derfor kan det ofte betale sig at starte ud med en brugt cykel, så man kan prøve sporten af.

## DE VIGTIGE DELE

Der er nogle dele på en MTB, du skal være særlig opmærksom på. Mange når ikke længere end til at kigge på bagskifteren. Dette har cykelfabrikerne luret. Derfor monterer de ofte en rigtig god bagskifter på deres modeller (f.eks. en Shimano Deore XT). Men faktisk er bagskifteren noget af det sidste, du skal se på, når du vælger cykel. I stedet skal du kigge på:

1. Stel
2. Forgaffel/affjedring
3. Hjul + nav
4. Krank og krankbox
5. Bremsler

Disse dele på mountainbiken er faktisk langt de vigtigste for cyklens kvalitet og dermed for din fornøjelse af cyklen. Det er samtidig også de dyreste dele på cyklen - så hvis for eksempel forgafflen er at ringe kvalitet, så er den rigtig dyr at udskifte. Omvendt er bagskifteren, som mange desværre vælger cykel ud fra, en af de billige dele at skifte.

## VALG AF STEL

Stelvinkel, stelhøjde mv. har rigtigt meget at sige for, om cyklen passer til dig. Næsten alle MTB'ere har slope-stel i varierende grad. Slope vil sige, at overrøret (den del af stellet der går fra sadelrøret og op til styret) er højere i styr-enden end i sadel-enden. Slope-stel blev indført for at gøre stellerne stivere, men er i dag lige så meget et udtryk for mode.



Typisk dyr cykel.



Typisk 4000-5000 kr. klasse.

Siddestillingen er helt afgørende for hvor meget du får ud af din cykel. Køber du en cykel med en stelgeometri der ikke passer dig, får du en kort karriere på sporene i skoven. Kvaliteten af stellet kan du tjekke på prøveturen. Svejsninger og samlinger skal være lavet ordentligt. Kig de steder der ikke umiddelbart er synlige. Stellet skal føles stift og let at træde frem.



MTB'ere i 6.000 kroners-klassen vejer typisk fra omkring 11,8 til cirka 12,6 kg. Denne vægt gælder for cykler med affjedring foran. Vejer MTB'en meget over 13 kg. er det et signal om, at stellet, hjulene, forgafflen (eller alle tre dele) er for tung og af dårlig kvalitet. På tunge cykler er styr, sadelpind og andre dele ofte lavet af dårligt stål, der er tungt og let ruster.

### MATERIALER

Langt de fleste MTB'ere op til omkring 13-15.000 kroner har stel i aluminium.. Dyrere cykler (typisk over 15.000 kr.) har ofte stel af carbon, der er et lidt lettere og er en smule mere komfortable at køre på end aluminium. Men reelt er det meget, meget få motionister, der får noget ud af at købe stel i carbon. Nogle fabrikker arbejder med en kombination af aluminium og carbon. Stel af stål kan også stadig købes nogle få steder - stålstel giver en lidt mere komfortabel og livlig køreoplevelse end aluminiumsstel, men er meget dyre.

### STELHØJDE

Stelhøjden er vigtig. De fleste voksne mænd skal have stel mellem 15 og 20 tommer. Men ligesom ved skostørrelser kan der være variationer i den reelle størrelse fra fabrikat til fabrikat - eller rettere, sammenhængen mellem stelhøjden og stellet's længde kan variere meget. Faktisk er overrørets længde mindst lige så vigtig som stelhøjden. For overrøret afgør, hvor meget eller hvor lidt man "ligger ned" over cyklen.

Vakler du mellem to stelstørrelser, som begge passer dig mere eller mindre - så

vælg den mindste. Et mindre stel har lavere tyngdepunkt, er nemmere at kontrollere og reagerer hurtigere. Desuden vil du hurtigere kunne flytte din krop rundt i forhold til tyngdepunktet.

### LAKERING

Kast også et ekstra blik på mountainbikens lakering, for den er udsat, når du drøner rundt på grusstier, kører i mudder eller hopper over grene og stammer. Du kan ofte tjekke lakeringens kvalitet de steder, hvor hjul og gear er spændt fast. Tjek om lakken er faldet af "i flager" hvor boltene er spændt fast eller er krakeleret i et område.

### FORGAFFEL/AFFJEDRING



*Typisk dyr og billig forgaffel.  
Den billige er tung og rustet let.*

De fleste mountainbikes i Danmark har affjedret forgaffel, mens bagstellet er stift. Den slags MTB'ere kaldes også hardtails. Affjedringen er rigtig god, når man kører på hullede stier eller andre

former for ujævnt terræn. En affjedret forgaffel kan redde dig fra at blive kastet henover styret og hindrer desuden en masse små og store vibrationer i at nå dine håndled og arme.

De fleste gaffler fungerer ved en kombination af fjeder og olie eller luft. Det skal helst være muligt at justere både dæmpning og rebound - altså både gafflens hårdhed og den hastighed, den retter sig ud med. Dæmpning og rebound er vigtige at kunne justere, fordi begge dele afhænger meget af din vægt og en lille smule af kørestil og terræn.

Rigtig mange forgaffler har lock-out på forgafflen. Det vil sige at du kan låse gafflen, så den ikke fjedrer. Det er rigtig rart, når du kører på jævn landevej – så kan du nemlig stå op i pedalerne uden at forgafflen gynger.

Glem alt om affjedring på både for- og baggaffel (full-suspension) i den billige prisklasse. Affjedret baggaffel fordyrer cyklen ganske meget. Derfor skal du typisk op i prisklassen over 13.000 kroner, før der er nogen ide i at købe MTB med affjedring bagtil.

## HJUL + NAV

Hjul og nav er nogle af de absolut vigtigste dele på en MTB. Når du kører MTB på ujævne, hullede stier, op og ned ad bakker, over sten og igennem pløre, bliver hjulene (fælge, eger og nav) udsat for en enorm belastning. Samtidig er hjulene nogle af de tungeste dele på cyklen og hører tilmed til den uaffjedrede vægt. Så dårlige, tunge fælge og nav med stor friktion kan gøre din cykel og køreoplevelse til en kedelig fornøjelse.

Fælge og nav er også et af de steder, hvor du for alvor skal være på vagt. For fabrikanterne ved godt, at mange uerfarne cykelkøbere ikke lægger mærke til lige præcis de to dele - derfor er mange cykler udstyret med dårlige fælge og nav. Hvis din cykel er udstyret med dårlige fælge, bliver de nemt skæve eller ekser.

Tjek egerne; de skal være lavet af rustfrit stål (eller andet rustfrit materiale) og skal være ordentligt spændt op.

## KRANK OG KRANKBOX

Ligesom hjul og nav er krank og krankbox nogle af de dyre, men ofte oversete dele på mountainbiken. Kranksættet består af de forreste tandhjul + pedalarmene. Krankboxen er den del, der går igennem stellet og forbinder de to pedalarme. Både kranksæt og krankbox bliver udsat for en enorm belastning, fordi de stort set skal administrere al den kraft, som du træder i pedalerne med.

Inden for de sidste to-tre år er flere og flere cykler blevet monteret med krankboxe med udvendige lejer. Det gør kranken væsentligt stivere - så vælg udvendige lejer, hvis du har mulighed for det.

## BREMSER



Der findes to bremsesystemer til mountainbikes, fælgbremseser og skivebremseser. Begge systemer kan være hydrauliske eller mekaniske.

De mekaniske fælgbremseser er nemmest at vedligeholde og bremseser udmærket til de fleste forhold i Danmark. Men bremseser evnen nedsættes en del, når det er vådt, eller du kører i mudder, og bremseserklodsernes arbejde slider lidt på fælgen. De hydrauliske fælgbremseser er superlækre, men stort set umulige at opdrive på en ny cykel i dag.

De fleste lidt dyrere mountainbikes (fra cirka 5.000 kr.) sælges i dag med hydrauliske skivebremseser. De er klart de bedste og giver en konstant og omgående bremseser virkning. Til gengæld kræver de hydrauliske skivebremseser lidt ide om mekanik, hvis du selv vil vedligeholde dem.

## Alt det andet

### SADEL

Vælg en smal sadel, så du kan flytte din bagdel frem og tilbage uden at støde på noget. Når du kører ned ad stejle bakker, skal du kunne flytte dig helt bagud, så du hænger helt ude over baghjulet. Sadlen må ikke komme i vejen, for så risikerer du at ryge hen over styret. Sadlen må dog ikke være alt for "spids" fortil. Når du virkelig skal lægge power i pedalerne eller bare ønsker at skifte stilling på de lange ture, er det nødvendigt at kunne flytte lidt frem på sadlen.

### GEAR

Næsten alle MTB'ere, der står hos cykelhandlerne, kører med gear, gearskifteser

(forreste og bageste) og gearvælgere (sidder på styret) fra enten SRAM eller Shimano.



*Deore XT vs. Altus. Selvom der er stor forskel på vedligeholdelsen af disse 2 cykler, fornemmer man alligevel den ringere kvalitet.*

Til kørsel i skoven er det en god ide at vælge gearskifteser mv., der kan tåle mosten. Det vil hos Shimano sige komponenter fra den modelserie, der hedder Deore. Den billigste model, der kan anbefales, hedder bare Deore, derefter hedder modellerne efter stigende klasse, Deore LX, Deore SLX, Deore XT, Saint og Deore XTR. Forskellen på de forskellige, nævnte modeller er mest en smule præcision + vægt. Rent holdbarhedsmæssigt er der ingen åbenlys grund til at vælge en Deore XT frem for en Deore.

Mange billigere MTB'ere er udstyret med udstyr fra Shimano-serierne Altus, Acera og Alivio - men de serier er ikke beregnet til hård kørsel i skoven og går ofte hurtigt i stykker.

Hos SRAM går modellerne fra X3 (bil-

ligste), X4, X5, X7, X9, X0 til XX (dyrest). SRAM laver ikke deciderede billige modeller, men man skal helst op i en X4-X5 for at modsvare kvaliteten fra en Shimano Deore.

Langt de fleste mountainbikes sælges med 24 eller 27 gear. Spændet mellem højeste og laveste gear er cirka det samme uanset antallet af gear, så det er springene mellem de enkelte gear, der veksler.

Gearvælgerne kan enten være af trigger-typen eller af gripshift-typen. Trigger-typen fungerer ved hjælp af små "aftrækkere" der sidder under styret, ved bremsegrebet. Med gripshift-systemet skifter man gear ved at vride på et lille håndtag, der sidder i forlængelse af håndgrebet på styret..

## DÆK

Dækkene er meget vigtige. MTB-dæk skal ikke bare overføre rytterens kraft, men også være i stand til at bide i sand, op ad stejle jordstier og ned ad stejle stier med sten og grus.

Til gengæld kan du købe gode dæk for ikke så mange penge. Ofte er de fabriksmonterede for dårlige - så tal med butikken om at få nogle ordentlige med i prisen.

## STYR

De fleste MTB'ere er enten udstyret med et lige styr (flat bar) eller et riser-styr, der er bagudbøjet og/eller bøjet opad i siderne.

## FREMPIND

Frepinden bruges til at regulere styrets afstand til kronrøret/gaffelpinden, og dermed hvor langt du kommer frem på cyklen. En lang frempind har for eksempel indflydelse på styreresponsen, hvilket kan være en ubehagelig oplevelse. Tyngdepunktet flyttes også, når frempinden forlænges eller forkortes. Så lad være med blindt at få monteret en længere - eller kortere frempind.

## PEDALER

Det kan være en god ide at få monteret click-pedaler på din cykel, hvilket kræver at du kører med specielle cykelsko. Der er flere forskellige systemer fra Shimano, Look, Eggbeater mv. Alle systemerne betyder, at du kan overføre kraft, både når du træder pedalen ned (som normalt), men også når du trækker pedalen op igen, fordi cykelskoen er spændt fast til pedalen.

## CARBON

Alle ovennævnte dele kan købes i carbon, hvilket betyder at prisen stiger betydeligt, og du sparer nogle få gram, men pengene er ikke altid givet godt ud.

## SIKKERHEDSUDSTYR

Køb en ordentlig cykelhjelm. Du kan være 100 procent sikker på at vælte, når du kører rundt på din MTB i skoven eller på de små listige spor. Solbriller er ikke bare cool, men skærmer desuden for kviste og mudder, der kastes op fra dækkene.

**God tur i Skoven !!**







**Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund**  
**Politigården, stuen, fag 29 • 1567 Kbh V**  
**Tlf. 3521 9271 • Mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)**

**Grafisk produktion og tryk: FL Tryk**

**Annonceekspedition: Politiidræt**  
**Agerbakken 21 • 8362 Hørning**  
**Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)**