

# MTB Vintercup

17. november  
Hjelm skov

2015 / 2016

2. afd.



Arrangør: Aabenraa PI  
Dansk Politidrætsforbund

# Velkommen

---

Aabenraa Politi Idrætsforening har, efter et par år uden afvikling af MTB løb, endnu engang æren og fornøjelsen af at kunne byde velkommen til en afdeling af Vintercuppen – denne gang 2. afdeling.



Som tidligere år har vi valgt at lægge løbet i Hjelm Skov på den godt 8 km. lange udfordrende rundstrækning. Rundstrækningen, som er kuperet og har en samlet stigning på mere end 200 højdemeter, kategoriseres som middelsvær og der køres overvejende på singletracks. En lokal klub, som i foråret afviklede et 8 timers MTB løb på ruten, har dog gennem de seneste par år videreudviklet denne, således der i år vil være nye spændende og krævende udfordringer !

Traditionen tro bringer vi i dette program den seneste Top 3 liste fra PI løbet i Hjelm Skov – denne gang fra 1. afdeling i sæsonen 2012/2013.

I dette års program finder du endvidere inspiration til flere sjove og spændende MTB oplevelser i Sønderjylland, hvor også ruten i Hjelm Skov beskrives.

Der skal på forhånd lyde en stor tak til de kollegaer, der frivilligt og velvilligt har takket ja til at hjælpe med afviklingen af løbet. Udover dette skal der også lyde en stor tak til lokale virksomheder, som støtter arrangementet samt en tak til Aabenraa Stadion for udlån af faciliteterne omkring stævnekontoret – herunder omklædning og den afsluttende bespisning/præmieoverrækkelse.

Vi glæder os til nogle sjove, spændende og sociale timer i Hjelm Skov.

På foreningens vegne

Steffan Juhl  
formand.

# Praktiske oplysninger

---

**STÆVNEKONTOR, OMKLÆDNING OG BESPISNING** Aabenraa Stadion  
Vestvejen 25, 6200 Aabenraa.

**PARKERING** Der er mulighed for parkering ved stadion.

**START** Tirsdag den 17. november kl. 1100.

Der kan cykles fra omklædning til start af afmærket rute – ca. 2 km.

<b>KLASSEINDELING</b>	Klasse 1	3 omgange
	Klasse 2	3 omgange
	Klasse 3	2 omgange
	Klasse 4	2 omgange
	Dameklasse	2 omgange
	Begynderklasse	2 omgange

Løbet afsluttes og betragtes fuldført første gang man passerer målstregen efter vinderen i egen klasse er kommet i mål.

**RUTEN** Kuperet rundstrækning på ca. 8 km. med overvejende singletracks. Rundstrækningens stigning er samlet på ca. 200 højdemeter.

Ruten er afmærket med pile samt rød / hvid snitzling.

**PRÆMIER** Vin og chokolade til 1-3 pladsen i samtlige klasser.

**FORPLEJNING I MÅLOMRÅDET** Frugt, vand og kakao.

**PRIS** Startgebyr 80 kr.  
Bespisning 80 kr. - Varm ret m. tilbehør og sodavand.

**TILMELDING OG BETALING** Tilmelding til Mathias S. Kristensen  
[MSK013@politi.dk](mailto:MSK013@politi.dk) senest tirsdag den 10. november 2015.

**HUSK AT ANFØRE STATION/AFDELING SAMT OM DER ØNSKES BESPISNING.**

**BETALING VIA OVERFØRSEL TIL** Reg. nr.: 7910, Konto nr.: 1119 463 el.  
Mobilepay: 72 58 42 45

**YDERLIGERE INFO** Steffan Juhl: 72 58 39 31/61 28 94 79  
Mathias S. Kristensen: 72 58 42 45





# Top 3 placeringer i Hjelm Skov 2012

## KLASSE 1

NAVN	TJENESTESTED	1. RUNDE	2. RUNDE	3. RUNDE
Martin Kristiansen	Esbjerg	29:24	55:56	1:23:18
Rasmus Hvarre	Odense	30:33	57:40	1:25:32
Kim Løvkvist	MVSJ	31:13	1:00:15	1:28:54

## KLASSE 2

NAVN	TJENESTESTED	1. RUNDE	2. RUNDE	3. RUNDE
Morten B. Andersen	MVSJ	30:03	57:40	1:25:50
Jens Glerup	Odense	31:56	1:00:52	1:30:38
Kenn Sølvkær	Silkeborg	33:00	1:04:18	1:37:40



### KLASSE 3

NAVN	TJENESTESTED	1. RUNDE	2. RUNDE
Niels Bo Søndergaard	Odense	33:55	1:03:11
Georg Pape	Silkeborg	34:35	1:03:58
Frank Brasgaard	Fredericia	34:35	1:05:27

### KLASSE 4

NAVN	TJENESTESTED	1. RUNDE	2. RUNDE
Hans Olesen	Civil	38:53	1:12:38
Finn Kristensen	Aarhus	38:57	1:12:42
Erik Damgaard	Odense	40:45	1:18:19

### BEGYNDERKLASSEN

NAVN	TJENESTESTED	1. RUNDE	2. RUNDE
David Grønhøj	Varde	40:45	1:17:27
Jacob S. Linnet	Vejle	40:04	1:18:56
Peter Kortbek	Odense	45:50	1:30:00

### DAMEKLASSEN

NAVN	TJENESTESTED	1. RUNDE	2. RUNDE
Bettina R. Jensen	MVSJ	36:06	1:06:34
Helen Kørschen	Civil	42:53	1:22:27
Rie Klose	Odense	45:27	1:27:19

# En forening med aktive medlemmer

---

Aabenraa Politi Idrætsforening er en forening med et stabilt medlemstal på 60-70 medlemmer. Helt sikkert ikke en af de største foreninger, men med sikkerhed en forening med aktive medlemmer. Nogle også med gode og initiativrige idéer.

Således fik tre medlemmer en ide om at afvikle et 24 timers roarrangement – oven i købet i en god sags tjeneste, idet tanken var at samle penge ind til Julemærkehjemmet. Det er set før – bare ikke så ofte i politiregi !

Idéen opstod egentlige som en udløber af stationens traditionsrige rokonkurrence, som afholdes i måneden op til den årlige julefrokost. Denne prestigefyldte konkurrence får år efter år ung som gammel i træningstøjet og præmieoverrækkelsen har efterhånden udviklet sig til at være en af julefrokostens højdepunkter.

Idrætsforeningen afholdt den 4-5. maj 2015 arrangementet, som havde meget stor opbakning blandt stationens ansatte, men som også havde stor opbakning og interesse i lokalbefolkningen.

Et stort antal kollegaer bidrog til, at der efter 24 uafbrudte timer stod 334 roede kilometer på displayet ! Takket være de mange lokale sponsorater, 50 kr. tilmeldingsgebyr fra hver deltager samt flot støtte fra Dansk Politidrætsforbund lykkedes det at indsamle 38.255,50 kr.

Samtidig fik et stort antal politifolk sved på panden og bidrog samtidig til mange hyggelige kollegiale timer sammen.

Et stort tak til de mange frivillige kræfter i foreningen og de få ildsjæle der gang på gang får gode idéer og motiverer andre til at være med.



Artikel fra vorespuls.dk.

## Test af MTB-ruter

# DK's bedste MTB-ruter: Bliv udfordret i Aabenraa

---

Sønderjylland: Den sydligste del af Jylland byder på mountainbiking i alle sværhedsgrader - blandt andet byder Aabenraa-skovene på otte indbydende kilometer med passager af teknisk udfordrende kørsel.

*Af Kåre Welinder , journalist Tirsdag d. 27-08-2013*

## DEN POPULÆRE

### Den Officielle MTB-rute i Aabenraa-skovene

**Om ruten:** Se video-klip øverst i artiklen.

**Om naturen:** Ruten passerer gennem granskov og løvskov, og det hele varieres flot med masser af rådyr og bølgende marker med heste, der omkranser hele området.

**Det gode:** Varieret og teknisk udfordrende. Ruten er meget velholdt, og der arbejdes hele tiden på forbedringer med mindre vej og mere singletrack.

**Det knap så gode:** For nybegyndere kan ruten være vanskelig.

**Start-mål:** P-plads på Enemarksvej/Nørre Hesselvej.

**Længde:** Ca. 8.5 km

**Højdemeter:** 250

**Find vej med GPS:** Enemarksvej, 6200 Aabenraa. Her drejes ned ad den lille Nørre Hesselvej, hvor P-pladsen findes.

**Overnatningssteder:** Danhostel Aabenraa ligger 4 km væk med både hytter, værelser og aflåst cykelrum. Også Fjordlyst Feriecenter tilbyder camping, hytter eller værelser i samme afstand som Danhostel.

**For mere info:** RKCC – Rødekro Cycle Club



# FOR NYBEGYNDERE

## Stensbæk Plantage

**Om ruten:** Til trods for manglende højdemeter kan Stensbæk Plantage godt være anstrengende som følge af mange rødder og flere tekniske passager. Alle kan være med på ruten, der løber 7,2 km i god blanding af vej, skovsti og singletrack i naturskønt terræn øst for Ribe. Ruten snor sig flere steder meget, hvilket kan gøre den for teknisk vanskelig for nybegyndere, så husk at stå af og træk.

**Om naturen:** Ruten snor sig igennem en god variation af sand, løv, granskov, idylliske lysninger og vestjysk hedelandskab.

**Det gode:** Meget velholdt og ofte ryttere i området til at hjælpe med rundvisning.

**Det knap så gode:** Mange rødder.

**Start/mål:** P-plads ved Goliaths Hoved på Stensbækvej.

**Længde:** 7,2 km

**Højdemeter:** Ca. 65 meter

**Find vej med GPS:** Stensbækvej, 6510 Gram. Fra Ribe Landevej drejes ned ad Stensbækvej, hvor P-pladsen ligger på venstre hånd efter ca. ½ km.

**Overnatningssteder:** Campingpladsen Enderupskov har store og små hytter og ligger kun 2.5 km fra rutens start.

**For mere info:** MTB Ribe - Facebook-side

## FOR LETØVEDE

### Pamhule Skov, Haderslev

**Om ruten:** I smukke omgivelser i det sydvestligste hjørne af Haderslev Dam snoer ruten sig med stor del singletrack med både hop, broer og højdemeter. Ruten kan evt. gøres længere ved at kombinere med nærliggende spor omkring Haderslev Dam.

**Om naturen:** Granskov og bøgeskov i den vestlige ende af Haderslev Dam næsten turen værd i sig selv, og mange steder er der smuk udsigt.

**Det gode:** Masser af singletrack og særdeles velanlagt spor med grus på de rigtige steder.

**Det knap så gode:** Kan blive meget glat og vanskelig i vådt føre.

**Om naturen:** Granskov og bøgeskov i den vestlige ende af Haderslev Dam næsten turen værd i sig selv, og mange steder er der smuk udsigt.

**Start/mål:** P-plads på hjørne af Damvej og Egevej.

**Længde:** Ca. 11 km.

**Højdemeter:** 150

**Find vej med GPS:** Pamhule Vej 96, Marstrup, 6100 Haderslev. Her går lille grusvej nordover til P-plads. Ruten starter lidt nord for p-pladsen.

**Overnatningssteder:** Danhostel Haderslev, ca. 7 km væk. Her er hytter, værelser og aflåst cykelrum.

**For mere info:** Hoptrup Marstrup Idrætsforening Mountainbike

## FOR ØVEDE

### Spang-Banen, Sønderborg

**Om ruten:** En helt ny bane åbnede i maj 2013 på en nedlagt losseplads i Spang udenfor Sønderborg. Banen er kort, men har flere tekniske passager, som kræver øvelse, og selvom banen er udstyret med smutveje, så alle kan køre den, så anbefales rigelig mtb-erfaring her.

**Om naturen:** Selve ruten er flot og vellavet, men at den ligger på en tidligere losseplads siger næsten det hele.

**Det gode:** Teknisk krævende med drops, skinnies, rockgardens med mere. Masser af udfordring for øvede ryttere.

**Det knap så gode:** I forhold til mange andre MTB-ruter er banen i Spang kort.

**Start/mål:** Den gamle losseplads i Spang i det nordøstlige Sønderborg.

**Længde:** 4.7 km.

**Højdemeter:** 90

**Find vej med GPS:** Augustenborg Landevej, 6400 Sønderborg. Banen ligger i hjørnet ved rundkørsel Augustenborg Landevej og Omfartsvejen. Start på blind sidevej på Augustenborg Landevej.

**Overnatningssteder:** Danhostel Sønderborg Vollerup ligger 2 km fra Spang Banen med hytter, værelser og aflåst cykelrum.

**Rutefremvisning:** MTB Sønderborg afholder hver torsdag kl. 19.00 fælles klubtur, hvor alle kan være med.

**For mere info:** Mountainbike Sønderborg



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)