



Dansk Politiidrætsforbund

2. afd. af MTB Vinter-CUP 2011/2012



Arrangør: PI-Vejle

Velkommen til **MTB** **Vinter-CUP** i Vejle



På vegne af Politiets Idrætsforening i Vejle vil jeg gerne byde alle deltagere, ledere og officials velkommen til MTB Vinter-CUP i Vejle.

Vintercuppen afholdes i Sønderskoven i Vejle med udgangspunkt i omgivelserne omkring Søndermarkshallen. Her er gode rammer til en rute, der især kræver gode ben, men også en god teknik. I den anledning vil jeg gerne rette en stor tak til Vejle Kommune, som igen i år velvilligt stiller Søndermarkshallen og Sønderskoven til rådighed for Vejle PI.

Jeg vil på Idrætsforeningens vegne gerne takke MTB-afdelingen, som har stået for det praktiske arbejde m.h.t. planlægning, rutefastlæggelse samt afvikling af løbet. En stor tak skal også lyde til alle, der har hjulpet op til stævnet, og til de, der deltager som officials på stævnedagen.

Alt i alt har Vejle PI forsøgt at skabe de bedst mulige rammer for alle deltagere. Så med håbet om en rigtig god dag i idrættens og ikke mindst i det sociale samværs tegn byder jeg endnu engang velkommen til MTB Vinter-CUP i Vejle 2011.

Anette G. Thomsen
Formand Vejle PI

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



Praktiske oplysninger

- Stævnekontor:** Søndermarkshallen, Søndermarksvej 119, 7100 Vejle – åben fra kl. 09.30.
- Omkklædning og bad:** Søndermarkshallen, Søndermarksvej 119, 7100 Vejle – åben fra kl. 09.30.
- Cykelrengøring:** Vejle Politigård, Skolegade 3A, 7100 Vejle – følg skiltningen fra målområdet.
- Start:** Kl. 10.30 – 100 meter fra hallen.
Ruten åben fra kl. 09.30
- Forplejning:** Der vil være frugt og vand til alle i målområdet.
- Præmier:** Vingaver til vinderen i samtlige klasser samt diverse lodtrækningspræmier.
- Afslutning:** Kl. 13.00 på Vejle Politigård i kantinen med spisning og præmieoverrækkelse.
- Klasseinddeling:**
- | | |
|--------------------|--|
| Klasse 1: 21-39 år | Skal køre 5 runder á ca. 5 km |
| Klasse 2: 40-49 år | Skal køre 4 runder á ca. 5 km |
| Klasse 3: 50-59 år | Skal køre 4 runder á ca. 5 km |
| Klasse 4 60- | Skal køre 4 runder á ca. 5 km |
| Begynderklassen: | Alle nye deltagere – Skal køre 3 runder á ca. 5 km. |
- Pris :** Startpenge: 75,- kr.
Spisning 75 kr.

Tilmelding skal ske til Keld Schou-Jensen på KSC005@politi.dk og betaling skal ske ved bankoverførsel til konto: reg.nr. 0758 kontonr. 3222716283 (Middelfart Sparekasse) senest den 7. november. Tilmeldingen er registreret og bindende, når betaling er modtaget.

Det vil lette vores arbejde, hvis hver idrætsforening vil lave en samlet tilmelding og betaling.

Rute**beskrivelse**

Ruten er en blanding af singletracks, smalle skovstier, brede grusveje, udfordrende nedkørsler og til tider seje opkørsler, der nok skal få pulsen i vejret i løbet af de ca. 4500 m.

Starten vil være en fællesstart og vil ligge sammen med målområdet tæt ved Søndermarkshallen. Fra passage af målstregen køres der ca. 300 m på en bred grusvej før turen bliver ledt ind på en smalle skovsti og kort efter begynder singletracken at tage form. Et par lette op- og nedkørsler igennem granskoven og ned på en bredere skovsti ca. 100 meter, hvorefter der drejes skarpt til venstre og rutens første stigning kommer. På toppen af denne køres et lille stykke på flad skovsti og endnu et skarpt højresving og en teknisk nedkørsel på ca. 100 meter med en del huller og små "grøfter" på tværs – et let tag i bremsen kan være en god ide.

Så går ruten ellers lidt rundt i

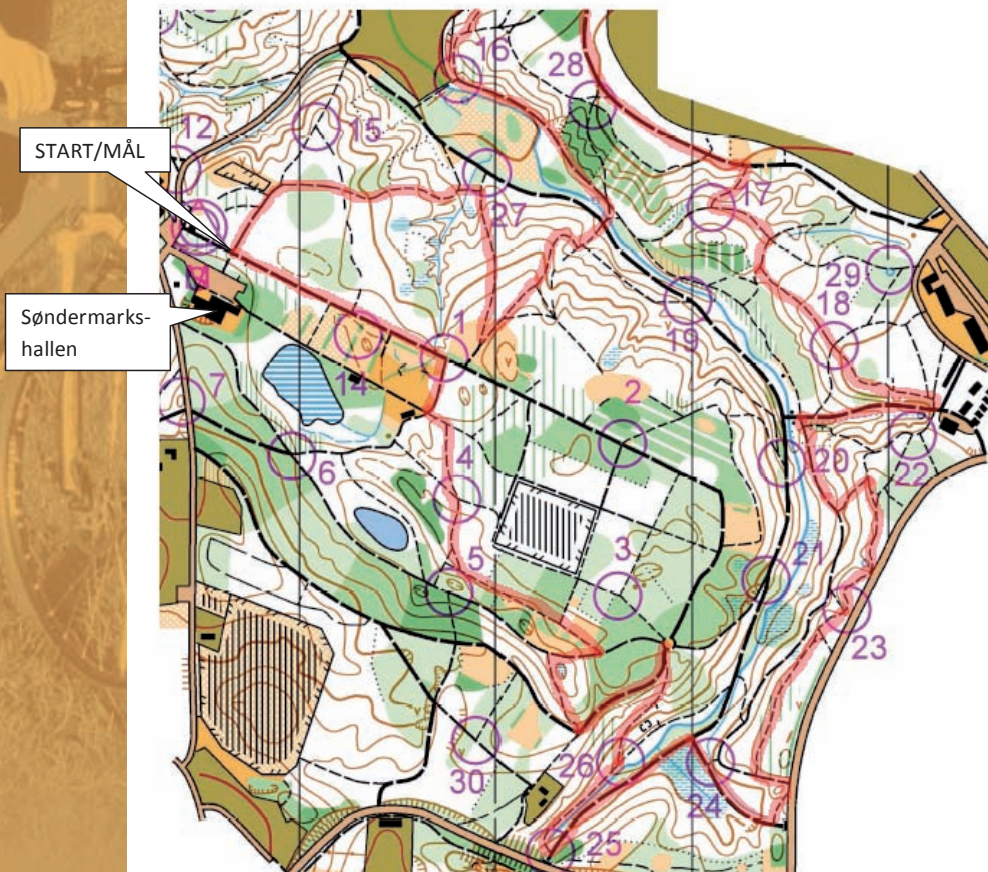
skoven, forholdsvis fladt nogle hundrede meter inden man efter en let opkørsel kommer til en kort men brat stigning, hvor rette gear og psykiske indstilling skal være på plads for at komme op uden at klikke sig ud af pedalerne.

Her følger endnu et stykke med gode singletracks i den dejlige skov med et par lettere stigninger og en længere hurtig nedkørsel. Så blev det også tid til rutens anden hårdere opkørsel, der efterfølges af et længere fladt stykke let mudret skovsti. Efter endnu en dejlig nedkørsel og en tur over en lille bæk kommer rutens tredje, men absolut hårdeste opkørsel – "serpentinersvingene" – der til tider føles som om den bare bliver ved. Endnu en teknisk nedkørsel og passering af en lille bæk på en hjemmelavet rampe, og der er kun en lille stigning tilbage, inden man rammer målstregen.

En dejlig rute som både kan køres af begyndere og øvede – go' tur.



Ruten i Sønderskoven Vejle



Ruten er markeret med rød streg og I skal ikke tage jer af orienteringsposterne – dem kører vi bare forbi.

Stævne**ledelse**

Stævnekontor: Lisbeth Møller Kristensen
Keld Schou-Jensen 72583593

Stævnekasserer: Lisbeth Møller Kristensen

Ruteansvarlig: Poul Moubøe



MTB CrossOathlon

– har du benene???

Den 6. juni 2012 vover vi at gentage succesen fra i år og håber på endnu flere deltagere, så sæt allerede nu kryds i kalenderen den 6. juni 2012.

Hvis du ikke var med sidste år, vil vi her løfte sløret for, hvad du kan vente dig af udfordringer:

En god blanding af MTB singeltrack, crossløb på kuperet afmærket rute samt orienteringsløb.

Der vil være to ruter: 1 for dem i almindelig træningsform og så 1 for dem med lidt større udholdenhed.

Efter flere tilbagemeldinger fra deltagerne sidste år, vil vi denne gang fordele udfordringerne lidt mere, så den gode løber får en større fordel end sidste år. Vi har ikke lagt sidste hånd på ruterne endnu, så hvis du har gode ideer eller yderligere feedback på det sidste løb, så er vi meget lydhøre – skriv til os på KSC005@politi.dk







