



Dansk Politiidrætsforbund



**3. afdeling af
MTB - Vintercup
2010/2011**

Arrangør: PI-Silkeborg

PI-Silkeborg ønsker alle **velkommen** til den **3. afdeling** af **MTB-Vintercup 2010/2011**

I år har vi i skrivende stund planlagt 7 afdelinger og det må være det meste vi har været oppe på, så vi håber at alle bliver gennemført til forskel fra sidste år, hvor flere blev aflyst på grund af snevejret.

I år er der, som hvert år, mulighed for endelig at slå Station Amager af pinden.

Vi ser frem til nogle gode og spændende løb om mesterskabet.

Vi glæder os til at se jer, til en forhåbentlig solrig dag med masser af natur og frisk luft.

Pia Kjeldsen, formand



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



Indbydelse til 3. Afdeling af MTB-vintercup i Silkeborg tirsdag den 23. november 2010

Mødested/omklædning: Ved Silkeborg Hallerne,
Ansvej 110-120,
8600 Silkeborg

Der er ca. 4 km. til startstedet.

Løbsstart: Kl. 11.00 ved startstedet, jf. kortet

Klasseinddeling: Klasse 1: (21-39 år - åben) - 4 omgange
Klasse 2: (40-49 år) - 3 omgange
Klasse 3: (50-59 år) - 3 omgange
Klasse 4: (60 år -) - 3 omgange
Begynderklasse:
Alle nye uanset alder - 2 omgange

Der oprettes separat dameklasse,
hvis min. 3 tilmeldte.

Rute: En rundstrækning på ca. 6 km i skoven ved
Schoubyes Sø ved Silkeborg.
Vi kan garantere en rute, hvor alle vil blive udfordret.
Rutebeskrivelse samt højdekurve vedlægges.
Ruten afmærkes m. pile og rød/hvid minestrimmel.

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

Pris: Startgebyr: 80 kr.
Afslutning: 70 kr. for menu: Sammenkogt ret m/ris
og salat samt ½ l. sodavand.

Betaling: Kontant på løbsdagen på stævnekontoret
v/mødestedet.

Afslutning: Søholthuset, Ansvej 110, 8600 Silkeborg

»

Præmier: Der vil være 1 fl. rødvin til nr. 1, 2 og 3 i hver klasse.

Tilmelding: Senest fredag d. 19. Nov. 2010 til Silkeborg Politi Idrætsforening, Chr. D. 8. Vej 2C, 8600 Silkeborg

På mail til: gmp@fiberpost.dk
kso005@politi.dk
pkj006@politi.dk

Information: Georg Pape, tlf. 72582835 el. 60650905
Kenn Sølvkær, tlf. 72582801



Mødested:
Silkeborg Hallerne,
Ansvej 110,
8600 Silkeborg

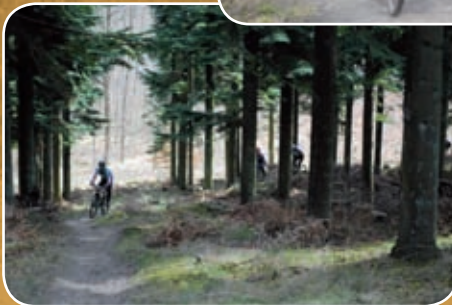
Omkklædning og tilmelding:
Ved grønt flag

Afslutning:
Ved lilla cirkel



Rute til startområde.
Rute til startsted vil være
afmærket med minestrimmel
fra ternet flag på kortet.

Mulighed for parkering ved
ved ternet flag.





Ruten

Silkeborg Politi Idrætsforening har efterhånden haft fornøjelsen af at arrangere en afdeling i vintercup'en en pæn sjat gange. Så vidt skribenten husker er alle disse afholdt i Nordskoven.

Helt ny spændende rute:

Men ikke i år, hvor vi har valgt at give Jer oplevelsen af en ny spændende rute beliggende i Hårup Sande, der grænser op til Nordskoven, men på den anden side af hovedvej 15.

Hårup Sande er et skovområde med blandet løv og nåleskov samt en af DK's reneste søer - Schoubys Sø.

Jordbunden er pænt sandet og dermed god til at suge nedbør. Vi har flere gange konstateret, at når der er muddret til andre steder, så er forholdene i Hårup Sande stadig til en god gang MTB.

Ruten foregår næsten udelukkende på singletrack, men vel at mærke singletrack, hvor der mange steder er gode muligheder for at overhale. Men med det megen singletrack i mente har vi valgt en lidt længere rute for at undgå alt for mange overhalinger. Det betyder jo så også færre omgange.

En naturskøn rute.

Sværhedsgrad:

Ruten er valgt ud fra kriteriet, at alle skal kunne komme rundt uden farlige passager.

Men det betyder ikke, at ruten ikke er udfordrende, idet der er stor variation. Således skal man flere steder holde

tungen lige i munden for at følge den snoede sti mellem træer og buske. Bremsen skal også være i orden på de 2 lange nedkørsler, selv om nogen nok vil køre ned uden at bremse så meget. Der er også 2 fornuftige stigninger, der nok skal få pulsen i vejret.

God teknik vil således være en fordel, men på ingen måde et krav, det tager bare lidt længere tid uden.

Rutebeskrivelse:

Ruten er 6 km. Der er ca. 100 højdemeter pr. omgang.

Start/målområdet er en bred skovsti/vej for at give mulighed for at spurte om sejren. Men det åbner også op for en forlænget start på nævnte sti/vej, således du kan finde din plads i feltet inden det går løs på singletracket. Resten af ruten er stort set singletrack, men som tidl. nævnt med mulighed for at overhale mange steder.

De første 3,5 km er ret flade.

Ca. 200 meter efter starten rammer du singletracket, og det går med pæn hastighed – lettere snørklet – ned til Schoubys Sø. Nu kommer der en snoet passage, hvor en smal sti skal passeres med træer tæt på begge sider.

Efter ca. 2 km har vi lavet et lille loop, hvor det er muligt at se sin placering i forhold til de nærmeste i feltet. Men kig nu ikke for meget efter konkurrenten – især på returen, idet du ellers risikerer at ramle ind i et træ. »

Herefter kommer et længere teknisk stykke, hvor det går lidt op og ned og temmelig snoet ind mellem træer og buske. Mange vil nok ligefrem finde det sjovt at køre.

Nu går det med høj fart op forbi Silkeborg Golfbane, der kan skimtes ud til venstre. Her er der virkelig mulighed for at give den gas og/eller få en tår vand/energi fra drikkedunken.

Efter at have kørt ca. 60 % af ruten uden en eneste reel stigning er det nu tid til at klatre.

Første stigning er 0,5 km og stiger med ca. 8 % i snit. Sporet snor sig op ad i den rimelig tætte skov, som forhindrer dig i at se, hvor langt der reelt er til toppen.

Du bliver oppe på højderyggen et par hundrede meter inden nedkørslen starter. Nedkørslen har et par steder, hvor du lige bør bremse ned og koncentrere dig i et par kurver.

Når du har nået bunden er der ca. 100

meter til næste stigning – du kan lige nå en hurtig tår fra drikkedunken. Stigningen er 0,4 km men med samme højdemeter og stiger dermed ca. 11 % i snit. Denne stigning snor sig på samme vis i den tætte skov. Kønt, men hårdt. Et enkelt sted stiger den lige godt 20 %, men kun nogle få meter.

Oprindeligt var stigningen 14 % i snit, men vi har i sidste øjeblik valgt at udglatte stigning, så den bliver mere menneskelig.

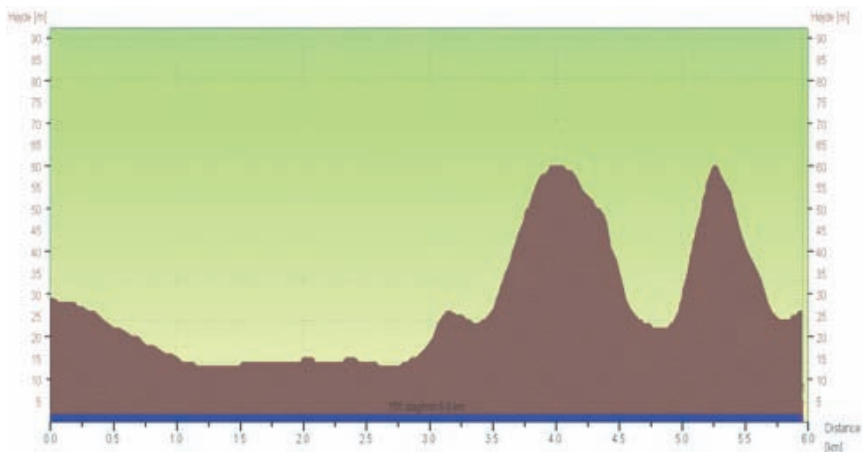
Nedkørslen kommer straks du har nået toppen.

Nedkørslen slanger sig til bunden og den er hurtig og sjov. De teknisk bedste ryttere vil ikke bruge bremsen meget, men skribenten anbefaler brug af bremsen flere steder – du skal nok komme op i fart igen også uden at træde i pedalerne.

Nede i bunden mangler nu bare et lettere teknisk stykke op til målet.

Vel mødt og god tur.

Højdekurve





**Udgiver: Dansk Politidrætsforbund
Puggårdsgade 2, 5. th • 1573 Kbh V**

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

**Annonceekspedition: Politidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk**