

Arrangør: PI-København

Program for **Pokallobet**

25. august 2011
Rude Skov



Dansk Politidrætsforbund



Pokaløbet i Rude skov

Stævnecenter og stævneplads:	Rudegård Stadion ved Holtehallerne, Kongevejen 166-168 i Holte, hvor der er bad/omklædning i kælderlokalerne syd for hallerne (ud mod søen, vest for atletik-stadion). Åben fra kl. 0800.
Parkering:	På den sydligste P-plads, syd for restauranten. Hvis der ikke er plads, henvises til den noget større p-plads ud for nordligste hal.
Start:	Første start kl. 1000. Ca. 400 m fra omklædning til start.
Mål:	På stævnepladsen.
Kort:	Rude Skov, revideret juni 2011, 1:10.000, ækv. 2,5 m., printet.
Terrænbeskrivelse:	Middel til kraftig kuperet skov med mange stier og gode veje. I modsætning til for 20 år siden, hvor skoven næsten var plejet som en park, er der i dag mange steder tæt bundvegetation, der har vokset sig stor og ikke let gennemløbelig. Der skal derfor påregnes nedsat løbshastighed (banelængderne er nedjusteret af samme grund), men for den gode orienterer er det en lækkerbisken, eftersom kortkvaliteten er særdeles god.
Klasser:	Bane 1: ca. 9,2 km svær Bane 2: ca. 7,5 km svær Bane 3: ca. 5,3 km svær Bane 4: ca. 3,7 km svær Bane 5: ca. 4,9 km mellemsvær Bane 6: ca. 4,6 km let
Kontrolsystem:	Sportident
Tilmelding:	Senest den 21. august 2011 til undertegnede på tkh002@politi.dk eller tors_kile@yahoo.dk eller tlf. 2275-2599. Efteranmeldelse er som vanligt mulig i begrænset omfang.
Startafgift:	Kr. 90,-, (frokostbuffet incl.) der bedes indbetalt på konto 1551-0006714765. Eventuel leje af SI-brik: 10 kr. Ved brug af egen brik: husk briknummer ved tilmelding!
Mad og drikke:	Cafeteriaet/restauranten er desværre lukket, men i tidsrummet kl. 1200-1300 vil der i den tidligere restaurant Rudegård være arrangeret gratis frokostbuffet (inkluderet i startafgiften) for alle deltagere.
Afslutning:	Ca. kl. 1300 med præmieoverrækkelse i restauranten.
Banelægger:	Karsten Jørgensen
Dommer:	Tilstedeværende medlemmer af de ² / ₃ af Feltsportsudvalget, som ikke er medlem af arrangørgruppen.

Torkil Hansen
stævneleder

Velkommen til Rude Skov

Så er det igen blevet Karstens og min tur til at forsøge at give din krop en god oplevelse udi den store natur – denne gang Rude Skov.

Mange har været her før, og nogle kunne måske endda finde på at have en lidt nedladende attitude over for skoven, der som nærskov til Storkøbenhavn naturligt nok må bære præg af dette med mange stier og megen aktivitet til følge.

Nej, vi må erkende, at vi ikke kan byde på den vilde vestjyske natur, men det ville jo også være kedeligt, hvis det var ens alt sammen. I øvrigt er de vestjyske klitplantager jo heller ikke, hvad de har været. Der er sket en stor udtynding, så de er blevet mere menneskevenlige og såmænd også sjovere at løbe o-løb i, eftersom det nu ikke mere er umuligt at komme igennem de store områder med tæt fyrrekrat.

I de nordsjællandske bøgeskove går det imidlertid den modsatte vej.

Rude Skov var for 20 år siden en af de mest velfriserede skove – ja, nærmest

en park. Moserne var drænet væk, skovbunden var rensset for kvas, og "tæthed 3" eksisterede ikke. Det kuperede landskab var et flot syn, men orienteringsmæssigt var der ikke noget at skrive hjem om.

Gradvist har Naturstyrelsen ændret på dette glansbillede. Dræningen af flere af de store gamle moser – Ebberød Dam, Svends Dam, Blegemosen og Store Stubbesø – er stoppet, således at store områder, der tidligere kunne løbes på, nu er taget tilbage af naturen som moser og søer.



Men også den skov, der ikke er blevet omdannet til vandområder, har man i stor udstrækning givet tilbage til naturen. Man fælder fortsat store områder med gamle træer – typisk grantræer, der ikke mere findes egnet til det danske klima – men man rydder ikke op efter sig som i gamle dage.

Det betyder helt konkret, at vores kilometertider bliver langsommere!

Især i den sydlige del af Rude Skov har naturen fået lov til at bestemme, og det er lige præcis her, vi har tænkt os at sende jer ud for at finde vej. Heldigvis har Søllerød OK en overordentlig kompetent korttegner i Troels Christiansen, der ned til mindste detalje følger med i udviklingen, så der hele tiden er et perfekt kort til rådighed.

Men selv Troels har svært ved at følge med i udbredelsen af søer og moser. Der er således et par steder konstateret noget mere vand, end der er tegnet på kortet. Faktisk har vi måttet kassere en postplacering af samme grund.

Hvad Troels også har haft svært ved at gengive på kortet, er udbredelsen af bundvegetation. Bregner har fået lys og luft og breder sig voldsomt, men også alle mulige selvsåede vækster hindrer dit udsyn til skovbunden og hæmmer din hastighed.

Forbered dig på dette, inden du løber ud. Så kan du vende en irriterende oplevelse til en god oplevelse. Hovedet skal bare nå at finde frem til en anden teknik til lunger og ben.

Finorienteringen skal prioriteres, kortet skal læses.

Husk, kortet er særdeles præcist! Stol på det! Så vinder du!

God tur.

Torkil Hansen
Stævneleder og banekontrollant

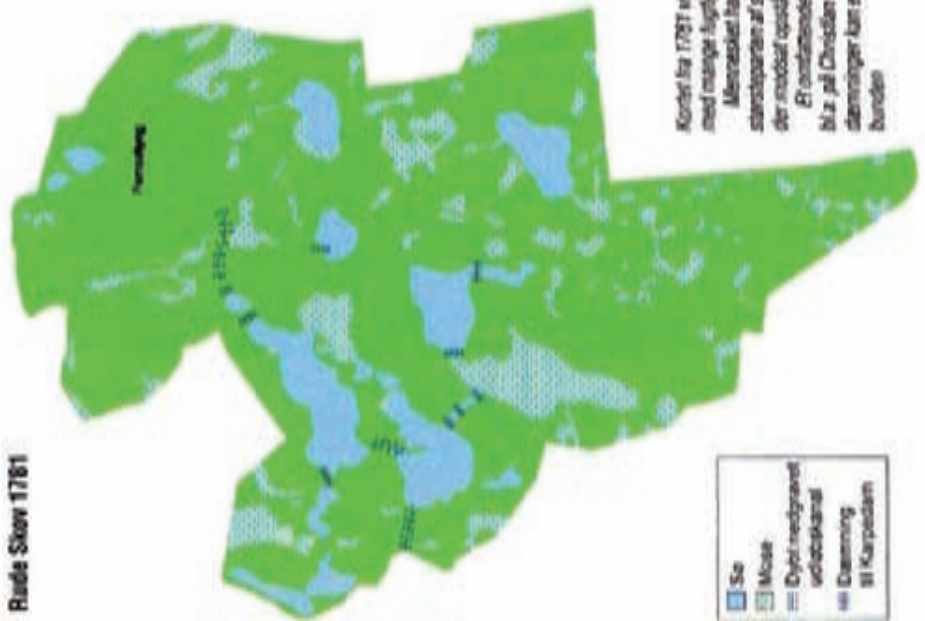
**Støt vore annoncører
- de støtter os.....**



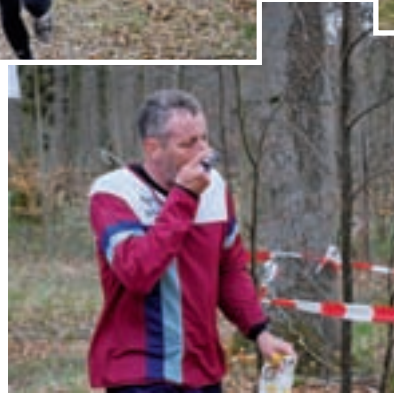
Rude Skov - udvikling

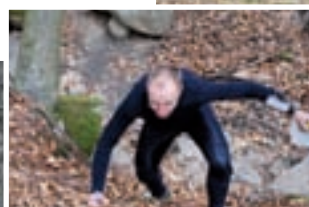
Rude Skov 1781

Rude Skov 1994



Kortet fra 1781 viser det odelssprægede landskab med mange flygtige lævninger. Menræsket har i 1800- og 1900-tallet udlæst størstedelen af søerne og moserne. I forbindelse er skovet opdelt i nye småkøber ved lænnegrænsning. Et omfattende system af fiskedamme blev anlagt bl.a. på Christians den Fjerdes tid. Udsået arealer og damninger kan endnu ses mange steder i skoven.





Arkivbilleder fra DM i Feltsport og Orientering 2010

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopraver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SPORTMARKETING

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · 7022 1870

www.fl-sportmarketing.dk · fl@fl-sportmarketing.dk



Vidste du....?

(sakset fra Naturstyrelsens hjemmeside)

Fri teltning

Fri teltning retter sig mod "den stille skovvandrer" – et tilbud som giver mulighed for overnatning i telt "i skovbunden". Målet er at give andre muligheder for naturoplevelser end de traditionelle pladser. Her er alene hvad naturen kan tilbyde. Ønsker man at bruge f.eks. toilet eller bål/grill må man anvende de andre overnatningsmuligheder.

Udgangspunktet for styrelsens administration af ordningen er at "den stille skovvandrer" som hovedregel skal have lov at overnatte i telt overalt på de af styrelsens arealer, hvor det er ikke kan skade. Vi udvælger løbende flere arealer.



- Jeg vil gerne give både danskere og udenlandske turister muligheden for at opleve naturen på nært hold. At sove under åben himmel og vågne sammen med fuglene er en stor naturoplevelse, og jeg håber, at mange vil gøre brug af muligheden for fri teltning, siger miljøminister Karen Ellemann

- Jeg lægger vægt på, at vores natur ikke lider overlast, men da naturen både skal beskyttes og kunne benyttes, så er det kun godt, at vi kan give befolkningen flere muligheder for at overnatte i naturen. Naturstyrelsens erfaringer viser, at skovens gæster godt kan finde ud af at tage hensyn, og generne er minimale, siger Karen Ellemann.

Regler for fri teltning

De overordnede rammer for brugen af naturen er fastsat i Naturbeskyttelsesloven med tilhørende bekendtgørelser.

Naturstyrelsen har lempet fra disse regler for teltning i de skove, som er angivet på Friluftskortet - se link på Naturstyrelsens hjemmeside: www.naturstyrelsen.dk.

Af hensyn til slid på naturen, sikring af flora, fauna, hensyn overfor naboer osv. er der visse begrænsninger for teltningen, nemlig:

- Man må kun have 1 overnatning samme sted, højst 2 telte samme sted og højst 3-personers telte
- Teltene skal være uden for synsvidde fra drifts- og beboelsesbygninger, herunder f.eks. naboer og campingpladser, samt bilveje
- Anvendelse af åben ild er tilladt på de bålpladser, som er indrettet i de angivne skove
- Anvendelse af feltkøkken må kun ske, hvis man bruger stormkøkken, hvor brænderen er indelukket fx Trangia. Der skal iagttages alle nødvendige hensyn til brandfare, hvilket fx betyder, at man ikke må sætte stormkøkkenet på blade, nåle eller andet brændbart materiale - sæt gerne stormkøkkenet på en sten

eller andet lignende ikke-brændbart materiale. Vær opmærksom på, at den angivne skov kan være lukket for brug af åben ild, brug af bålpladser mv. grundet tørke, og så er brug af stormkøkken heller ikke tilladt. Evt. lukning af skove med Fri teltning vil være angivet på Naturstyrelsens hjemmeside samt evt. med opsatte skilte ved skovenes indgange

- Det er ikke tilladt at bruge motoriseret transport på skovens veje
- Teltning ikke er tilladt på de strandbredder og klitter, som hører til visse af skovområderne
- Efter endt brug skal man rydde op efter sig og tage sit affald med.

I nogle af skovene eller naboskove er der bålpladser, skraldespande mv. Disse kan frit benyttes af "den stille skovvandrer". Parkering af motoriserede køretøjer skal ske på parkeringspladserne.

Hvis du er usikker på, hvor du må telte og grænserne for teltningen, så kontakt da Naturstyrelsens skovpersonale.

Da der kan opstå situationer, hvor Naturstyrelsen er nødt til at ændre på rammerne, skal du altid rette dig efter eventuelle anvisninger fra skovpersonalet.

