

Arrangør: PI-København

Program for **Pokallobet**

den 25. september 2013



Dansk Politiidrætsforbund



Velkommen til Pokalløbet 2013

Så blev det min tur. Nu kunne jeg ikke længere krybe uden om og nøjes med at lave baner, men må også tage slæbet og prøve at være stævneleder.

Jeg har ellers holdt mig tilbage og ladet de meget erfarne drenge som Torkil, Wiberg, Jørn og Peter Sørensen tage det store slæb gennem flere år, men nu syntes de, at det var min tur, og så prøver jeg da gerne også den del af o-sporten.

Jørn Lind er blevet min banelægger, og så kan jeg jo bare støtte mig op af og få vejledning af ham.

Vi har valgt at henligge arrangementet til Geelskov/Ravneholm/Kirkeskov i den nordlige del af Storkøbenhavn, hvor vi ikke har været længe og håber

på stor tilmelding, hvis I gode kollegaer har flere fridage tilbage efter DPM i Nymindegab.

Geelskov er en typisk Nordsjællands bynær bøgeskov med et veludviklet stisystem. Skoven ligger tæt ved Holte og nær Geels Bakke ved Kongevejen. Midt i skoven lå skihop anlægget Holte Kollen, der var i brug i flere perioder i årene 1947 – 1980. I dag er kun en stor bakke tilbage.

Geels Bakke er den høje og meget lokale bakke ved Geelskov, som gennemløbes af Kongevejen.

Et knap 600 meter langt stykke af Kongevejen på bakkens sydside stiger med godt 20 meter og har en gennemsnitlig stigning på knap 4 %. Ved VM i lande- »

vejscykling september 2011 var målet for linjeløbene på toppen af Geels Bakke, og slutspurten blev kørt op ad bakkens sydside.

Ved sydsiden af Geels Bakke står opført en ny restaureret 2 mil marmor-milepæl af typen, som blev opsat under Frederik 5.

Ravnholm Skov kaldes også "Det Danske Schweiz" på grund af sit meget bakkede terræn. Imellem skrænterne kan man se de gamle hulveje, f.eks. Kulsvierstien, og på det højere liggende terræn findes bronzealderhøje. Hulvejen ledte de vejfarende nemt til møllestedet, hvor åen kunne overskrides.

Skoven har med sine sydvendte skrænter overfor Mølleåen oprindeligt været et næsten optimalt sted at leve for urbefolkningen, der har kunnet hente føde i den dengang vandrige og rene Mølleå.

Skoven består af både løv og nåletræ, der begge vokser pænt på den grussede, men ret næringsrige jord.

Hvis I får tid under løbet, så nyd dette utrolig flotte område.

Med håbet om, at I alle vil få en god sportslig oplevelse og et godt socialt samvær i forbindelse med stævnet, vil jeg hermed ønske jer en god tur i skoven.

*Karsten Jørgensen
stævneleder*







Instruktion

- Stævnecenter** Virumhallen, Geels Plads 40, 2830 Virum.
Stævnecenter er åbent fra kl. 0800.
- Stævneplads** P-pladsen på toppen af Geels Bakke på Kongevejen, Ca. 1,5 km fra stævnecenter.
Der vil være ophængt o-skærm ved P-pladsen.
- Start** I umiddelbar nærhed af stævnepladsen. Følg snitzling.
Fremkald til start sker 3 minutter før starttidspunktet.
Deltagere på bane 6 får udleveret kortet et minut før starttidspunktet, mens de øvrige får lagt deres kort frem foran sig.
Starttidspunkt: Se særskilt startliste.
- Opvarmning** Opvarmning må kun finde sted på fortovet langs med Kongevejen.
- Definitioner** Postdefinitionerne er trykt på kortene med IOF-symboler. Bane 6 vil desuden være forsynet med tekstede postdefinitioner. Der er ekstra definitioner ved start, men kun løbere med egnede holdere må medbringe ekstra definitioner i skoven. »



- SI-system** Der anvendes poster med Sport Ident-enheder. Lejede chips udleveres ved start. HUSK at tømme og tjekke chippen i enhederne ved start.
- Poster** Posterne er i skoven forsynet med rød/hvide skærme samt Sport-Ident-enheder, der afgiver lyd- og lyssignal ved registrering. Ved svigt af en postenhed skal postens klippetang anvendes til klip i et af kortets reserveløber. Posterne skal registreres i numerisk rækkefølge, men hvis der er registreret andre poster, medfører det ikke diskvalifikation.
- Mål** På stævnepladsen. Udgåede løbere skal melde sig i mål.
- Væske** Der er væske i mål samt på bane 1.
- Overtrækstøj** På grund af den korte afstand til start, mål og stævneplads, vil overtrækstøj ikke blive bragt fra start til mål.



- Kort** Geelskov, Ravneholm & Kirkeskov, 1: 10.000, revideret 2012. Kortet er ophængt ved start.
- Terræn** Skoven er en typisk Nordsjællandsk skov overvejende bestående af løvtræer, og terrænet er hovedsageligt let gennemløbeligt. Skoven er flere steder rimelig kuperet med skrænter.
- Afslutning** Præmieoverrækkelse i stævnecenteret finder sted ca. kl. 1300. Der er kaffe/the med ostemad og spegepølse til dem, der har bestilt dette ved tilmeldingen.
- Præmier** Der er individuelle præmier i alle klasser samt lodtræknings præmier.
Der er pokal til vinderen af bane 1.
- Kiosk** Der er ingen mulighed for indkøb i stævnecenter.
Karsten Jørgensen, stævneleder

Postbeskrivelse

IOF- postbeskrivelser

Det Internationale Orienteringsforbund (IOF) har udarbejdet en fortegnelse over internationale postbeskrivelser i symbolform, således at alle orienteringsløbere i alle lande kan forstå postbeskrivelser entydigt og uden oversættelse.

Formålet med en postbeskrivelse er at give en nøjagtig specifikation af terrængenstanden og postens placering i forhold til denne. Dette hæfte viser, hvorledes symbolerne kan anvendes til dette formål. Det skal dog pointeres, at posten først og fremmest skal findes ved kortlæsning.

Eksempel:

D21A, H17-18A og H45A løber denne bane

Banen er nummer 4, den er 7,7 km lang, og stigningen på bedste vejvalg er 210 m.

Starten er, hvor en vej og et stendige løber sammen.

Post 1 er nummer 32 og er, hvor en bevoksningsgrænse bøjer.

Post 2 er nummer 212 og er ved den nordvestlige af flere sten inden for postcirklen. Stenen er 1 m høj. Skærmen står på østsiden af stenen.

Post 3 er nummer 49 og er placeret mellem to tætheder.

Post 4 er nummer 246 og er i den vestlige af flere små lavninger inden for cirklen. Lavningen er sandet, 6x9m. Skærmen står i syddelen. Der er væske ved posten

Post 5 er nummer 164 og er ved den østlige ruin af flere inden for cirklen. Skærmen står på vestsiden af ruinen.

Fra post 5 er der 120 meter afmærket strækning.

Post 6 er nummer 185 og er ved et sammenfaldet stendige. Skærmen står ved sydøsthjørnet.

Post 7 er nummer 178 og er placeret ved en udløber. Skærmen står ved nordvestfoden af udløberen.

Post 8 er nummer 147 og er hvor en grøft og en bevoksningsgrænse krydser hinanden.

Post 9 er nummer 149 og er hvor 2 stier krydser hinanden.

Fra post 9 er der 175 meter afmærket strækning til mål.

D21A, H17-18A, H45A					
4		7,7 km		210 m	
1	32				
2	212			1,0	
3	49				
4	246			6x9	
5	164				
○-----120 m----->					
6	185				
7	178				
8	147				
9	149				
○-----175 m----->◎					

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



Hvad betyder IOF-beskrivelserne (postbeskrivelserne)?

En postbeskrivelse for en orienteringsbane indeholder følgende informationer:

Klasser, der løber banen			D17B, D35B, H13-14A, H15-16B, H35B					
Banens nummer	Banens længde i kilometer	Banens stigning i meter på bedste vejvalg	22	4,4 km	45 m			
Beskrivelse af startsted og hver enkelt post			1	65				
			2	164				
Længde og art af afmærkede strækninger på banen og fra sidste post til mål			○-----120 m----->					
			3	149				
			○-----250 m----->⊙					

Kolonnernes indhold

A: Posten nummer i banens rækkefølge	B: Postens kontrolnummer i skoven	C: Hvilken terrængenstand af flere ensartede inden for postcirklen	D: Terrængenstandens art	E: Terrængenstandens karakter. Yderligere beskrivelser.	F: Terrængenstandens størrelse. Type af kombination	G: Postens / skærmens placering - ved terrængenstanden	H: Anden information
4	246				6 x 9		
4	246	sydøstligste	lille lavning	sandet	6x9m	V-del	væske

Betydningen af symbolerne:

Kolonne C:

Hvilken af to eller flere ensartede genstande i løbskortets postcirkel

0, 1		Nordligste	Den nordligste	0, 2		Sydøstligste	Den sydøstligste
0, 3		Øverste	Den øverste	0, 4		Nederste	Den nederste
0, 5		Mellemste	Den terrængenstand, der er i midten				

Kolonne D, E & F: Beskrivelser af terrængenstanden


Terrænformer og højdeforskelle

1 1		Terrasse / plateau	Plant område på skråning	1 2		Udløber	Udvækst, "næse" på en skråning.
1 3		Slugt	Dal; forlænget skrånende lavning i en skråning.	1 4		Skrænt	Støjt skråning.
1 5		Grusgrav	Udgravet fordybning i såvel fladt som bakket terræn.	1 6		Jordvold, dæmning	Kunstig eller naturlig, smal "ryg" eller vold på fladt terræn.
1 7		Rende	Meget snæver slugt; kløft; almindeligvis tør.	1 8		Lille rende	Gravet, almindeligvis tør rende.
1 9		Bakke / høj	Højdepunkt, der på kortet angives med højdekurver.	1 10		Punkthøj	Mindre, markant højdepunkt, der på kortet angives med en brun prik.
1 11		Saddel	Det laveste punkt mellem to højdepunkter på et højdedrag.	1 12		Lavning	Naturlig sænkning, hvorfra terrænet stiger hele vejen rundt; tegnes på kort med højdekurver.
1 13		Lille lavning	Lille naturlig sænkning i terrænet.	1 14		Hul	Fordybning med stejle sider. Sædvanligvis gravet.
1 15		Ujævnt område	Område med så mange ujævnheder, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.	1 16		Myretue	Løs høj, lavet af myrer eller termitter.

Klipper / sten

2		Klippe-skrænt	Klippe eller lodret bjergside	2 2		Klippe-søjle	Høj, naturlig klippeformation.
2 3		Hule	Hul i klippegrund eller klippeside. fører ofte til minegang.	2 4		Klippe-blok, sten	En tydelig klippeblok eller sten.
2 5		Område med store sten	Område med så mange klippeblokke, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.	2 6		Sten-klynge	Et lille område med så mange klippeblokke eller sten, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.
2 7		Stenet område	Område med mange sten eller klipper.	2 8		Klippe-grund	Et område med flad, nøgen klippe, som der kan løbes på.
2 9		Smal / snæver passage	En åbning mellem to klipper, eller mellem 2 klippesider, der vender mod hinanden.				

Vand, moser og vandløb

3 1		Sø:	Et større område med vand, sædvanligvis impassabelt.	3 2		Lille sø (dam):	Lille naturlig vandfyldt lavning eller sænkning.
3 3		Vandhul:	Vandfyldt, gravet hul (diameter mindre end 10 m)	3 4		Bæk:	Naturligt eller gravet vandløb, vandfyldt eller med rindende vand.
3 5		Grøft:	Naturligt eller gravet vandløb, der i længere perioder kan være tørlagt.	3 6		Smal mose:	Mose, smallere end 5 m. "Sivende vand" i bunden af slugt
3 7		Mose:	Område med blød og vandfyldt eller fugtig bund.	3 8		Fast grund i mose:	Ikke-moseagtigt område i mose eller mellem to moser.
3 9		Brønd:	Opbygget og evt. overdækket brønd.	3 10		Kilde:	Det sted eller område, hvor rindende vand kommer frem af jorden
3 11		Vandbeholder:	En menneskeskabt vandbeholder				

»

Naturens vegetation

4 1		Åbent område:	Område uden træer; eng, hede, dyrket mark.	4 2		Halv-åbent område:	Åbent område med spredte mindre klynger af buske og træer.
4 3		Skovhjørne:	Hjørne eller spids af skov, som går ud i åbent område.	4 4		Lysning	Lille træfrit område i skoven.
4 5		Tæthed:	Lille skovområde, hvor træbevoksningen eller underskoven er så tæt, at området er vanskeligt at passere.	4 6		Lineær tæthed:	Læhegn eller hække samt gren- og roddiger i skoven
4 7		Bevoksningsgrænse:	Tydelig grænse mellem forskellige typer af bevoksning.	4 8		Lund:	Afgrænset klynge af træer eller buske i åbent område. Mindst 100 m ²
4 9		Enligtstående træ:	Et enkelt usædvanligt træ i såvel åbent terræn som skov; ofte gives også information om træarten (nåle/løvtræ)	4 10		Træstub trærod:	Tydelig træstub. Roden af et væltet træ.

Menneskeskabte (anlagte) terrængenstande

5 1		Kørevej / skovvej:	Vej, der kan befærdes af personbiler.	5 2		Sti:	Tydeligt trampet eller tilkørt sti eller spor i skoven.
5 3		Spor:	Tydelig ledelinie i skoven, f.eks. brandbælte eller rydning under ledninger	5 4		Bro, spang:	Overgang i niveau over bæk eller grøft. Der fører ikke nødvendigvis spor til spangen.
5 5		Luftkabel:	Kraft- eller telefonledning, tovbane, skiift. Ledninger bæres normalt af master med mindst 2 stolper	5 6		Mast:	Mast på højspændingsledning. Skal være indtegnet på kortet.
5 7		Tunnel:	Underføring, som kan befærdes af mennesker.	5 8		Stendig mur:	Stendiger må normalt kun passeres ved overgangssteder. Åbning over eller gennem hegn eller ledning.
5 9		Hegn:	Tydeligt træ- eller trådhegn. Hegn, tegnet på kortet med 2 'faner' må normalt ikke passeres	5 10		Gennemgang:	Kan være med eller uden låge.
5 11		Bygning:	Grundridset er tegnet på kortet	5 12		Parke-areal:	Områder med fast og anlagt underlag til parkering eller anden anvendelse.
5 13		Ruin:	Grundridset er tegnet på kortet	5 14		Rørledning:	Rørledning (olie, vand, gas, kloak) oven på jorden
5 15		Tårn:	Tårn, mast, skydetårn (ikke stige), sømærke eller lignende	5 16		Skydeplatform:	"Hochsitz": Observationsstige, fæstet til træ.
5 17		Mindesten:	Mindesten, Trigonometrisk sten, grænsesten, varde eller lignende	5 18		Foderstativ:	Ikke-flytbar fodringssted for dyr. Bør ikke anvendes som postplacering
5 19		Kulmile:	Lille lysning, hvor der har været afbrænding. Lille fladt område på skråning.	5 20		Skulptur:	Monument, mindesten, statue.
5 21		Passage:	Arkade, indendørs passage gennem bygning	5 22		Trappe:	En trappe med mindst 2 trin

Særlige terrængenstande

6 1		Speciel genstand:	Hvis symbolet benyttes, skal genstanden defineres i instruktionen.	6 2		Speciel genstand:	Hvis symbolet benyttes, skal genstanden defineres i instruktionen.
--------	--	--------------------------	--	--------	--	--------------------------	--

Kolonne E: Som kolonne D eller Terrængenstandens karakter

8.1		Lav	8.2		Flad	8.3		Dyb
8.4		Bevokset	8.5		Åben	8.6		Stenet
8.7		Sumpet	8.8		Sandet	8.9		Med nåle
8.10		Med blade	8.11		Sammenfaldet			

Kolonne F: Terrængenstandens dimension eller typen af kombination
























9.1	2.5	Dybde eller højde	Dybden eller højde i meter	9.2	8 x 4	Størrelse	Længde og bredde i meter
9.3	$\frac{0.5}{3.0}$	Øverste og nederste højde	Øverste/nederste højde af terrængenstande på en skråning	9.4	2.0 3.0	Højde	Højden af de to terrængenstande, posten står imellem
10.1		Kryds	Stedet, hvor to ledelinier krydser hinanden.	10.2		Sammenløb / stød	Stedet, hvor to ledelinier støder eller løber sammen
De ledelinier, der krydser eller løber sammen, skal vises i kolonne D og E. Eksempler:							
Kolonne D		Kolonne E		Kolonne F			
						Sti og sti krydser hinanden	
						Sti og bevoksningsgrænse krydser hinanden	
						Vej og grøft sammenstød (løber sammen)	
						Grøftesammenstød (løber sammen)	

Kolonne G: Postens placering ved terrængenstanden

Hvis skærmen står i midten eller midt på en terrængenstand, skal kolonne G ikke udfyldes.

11.1		-Side	Terrængenstanden hæver sig over jordoverfladen, fx sten, bygning, ruin.	11.2		-Kant	A) Terrængenstanden ligger under terrænniveau, og posten er anbragt på kanten af genstanden, fx grusgrav, hul, skrænt. B) Terrængenstanden har en væsentlig horisontal udstrækning, og posten er anbragt i i ved terrængenstandens begrænsningslinje, fx mark, eng, sø, mose
11.3		-Del	En terrængenstand har en væsentlig udstrækning. Posten er hverken anbragt i terrængenstanden centrum eller på en af dens kanter (anvend denne beskrivelse med forsigtighed) fx "mose, V-del", "lavning, N-del", "lysnings, S-del".	11.4		-Hjørne, inden for	ENTEN Grænsen mellem to områder danner en vinkel på 45 til 135 grader. fx "mark, v-hjørne", "mose, ø-hjørne", "skovhjørne" (skoven danner et hjørne i åbent terræn). Prikken viser, i hvilket af de to områder posten er sat.
				11.5		-Hjørne, uden for	

»

ELLER							
11.4		-Knæk, inden for	En lineær terrængenstand danner et skarpt knæk.	11.6		-Spids	Som "hjørne", men hvor vinklen er mindre end 45 grader, fx "mose SV-spids"
11.5		-Knæk, uden for	Ved "knæk" er prikken undertiden uden betydning.	11.7		-Bøjning	Sted, hvor en lineær terrængenstand bøjer (bøjningen kan ske over en kortere strækning, max 10 m), fx stibøjning, grøftebøjning.
11.9		Oppe (øverste del)	Bruges om genstande i kurvebilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver.	11.10		Nede (nederste del)	Bruges om genstande i kurvebilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver.
11.11		Oppe på	Bruges kun, når posten står øverst på terrængenstanden.	11.12		Neden under	Bruges kun, når posten står neden under en terrængenstand.
11.13		Ved foden	Et sted hvor terrængenstanden og det omliggende terræn mødes neden for genstanden, fx "punkt-høj, foden", "skrænt, foden".	11.14		Nordøst fod	Som "Ved foden". Benyttes, hvor terrængenstanden er så stor, at der er flere placeringmuligheder for posten.
11.15		Mellem	Et sted mellem to terrængenstande	Hvis 11.15 (Mellem) benyttes, skal begge genstande posten står mellem, vises. Eksempler:			
Kolonne D		Kolonne E		Kolonne G			
						Mellem tætheder	
						Mellem 2 lunde (grupper af træer)	
						Mellem stenen og punkthøj	
						Mellem huset og ruinen	

Kolonne H: Yderligere oplysninger

12.1		Førstehjælps post	Post, hvor der er førstehjælpsudstyr	12.2		Væskepost	Post, hvor der er væske
12.3		Radiopost	Post, hvorfra der sendes radiomeldinger	12.4		Kontrol af løberen	Post, hvor mandskabet kontrollerer løberen

Afmærkede strækninger:

På postbeskrivelsen kan afmærkede strækninger vises, men kun hvis oplysningerne også fremgår af løbskortet.

Hvis en afmærket rute skal følges fra en post eller mellem to poster:

(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

13.1		Følg afmærket strækning i 60 meter efter posten.
13.2		Følg afmærket strækning 300 meter til næste post.

Hvis der er en tvungen overgang eller passage undervejs på et stræk:

Dette symbol er det eneste, hvor det er frivilligt, om arrangøren vil bruge symbolet.

(Symbolet kan sættes på postbeskrivelsen mellem de to poster, hvor den tvungne overgang er)

13.3		Tvungen overgang eller overgange.
13.4		Tvunget passage gennem forbudt eller farligt område.

Ved kortskifte, eller hvis en afmærket rute skal følges fra en post til kortudleveringen:

(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

13.5		Følg afmærket strækning 50 meter til kortskift.
------	--	---

Fra sidste post til mål:

Efter beskrivelsen af sidste post vises, hvordan ruten mellem sidste post og mål er:

14.1		Følg afmærket strækning 400 meter til mål. Hele strækningen er afmærket.
14.2		150 meter til mål. Find vej til en opfangende afmærkning, og følg den så til mål.
14.3		380 meter til mål. Ingen afmærkning.

Postbeskrivelser til Præcisionsorientering:

Ved Præ-O er 2 særlige oplysninger i forhold til IOF-symbolerne:

Kolonne B:

Det antal skærme, der kan ses fra posten angives med bogstaver:

2 skærme = A-B,

3 skærme = A-C,

4 skærme = A-D

o.s.v.

Kolonne H:

Pilen i kolonne H anvendes til at vise, i hvilken retning en genstand kan ses.

A	B	C	D	E	F	G	H
1	A-D						

Post 1 4 skærme

Posten skal stå på en høj

På nordøstsidens

Posten står nord for stopstedet