

Arrangør: PI-København

Program for  
**Pokallobet**  
den 13. september 2012



Dansk Politiidrætsforbund

# Velkommen til Pokalløbet 2012

Hermed bydes alle deltagere velkommen til det årligt tilbagevendende Pokalløb, der i år foregår i Jonstrup Vang og Lille Hareskov.

Skoven er en bynær skov med forholdsvis mange stier, der giver mulighed for forskellige vejvalg for deltagerne på den lette og den mellemsvære bane, men også deltagerne på de svære baner vil møde udfordringer, idet skovens karakter er varieret, og der er mange moser, små søer og tætheder, der gør, at vejvalget "lige på" ikke altid er det bedste. Skovens tæthed vil nok også overraske flere steder.

Anne Fønnesbech Jensen og Dan Frederiksen tilbød sig tidligt på året som banelæggere, idet de begge gerne ville høste noget erfaring på området. Anne er jo som bekendt en meget erfaren og dygtig løber, mens Dan må siges at være lidt mindre erfaren ud i de svære baner. Der skulle således være

god grund til at tro, at der både kunne komme gode svære baner og gode lette baner ud af samarbejdet, og efter at have set resultatet af banelægningen kan jeg da også roligt love deltagerne på alle baner, at de kan se frem til en god og udfordrende oplevelse.

Hvis der skulle være tid efter løbet, kan jeg anbefale et besøg på Bryggeri Skovlyst, der med restaurant og mikrobryggeri ligger lige midt i skoven. De dygtige og heldige vindere vil efter løbet kunne hjemtage en smagsprøve på nogle af bryggeriets seks forskellige øl.

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.

*Jørn Lind*  
*stævneleder*

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



# Instruktion

**Stævnecenter:** Hareskovhallen, Månedalsstien 8, 3500 Værløse.  
Stævnecenteret er åbent fra kl. 08.00.

**Start:** 400 m fra stævnecenteret. Følg snitzling.  
Fremkald til start sker tre minutter før starttidspunkt.  
Deltagere på bane 6 får udleveret kortet et minut før starttidspunktet, mens de øvrige selv tager deres kort fra en kasse i startøjeblikket.  
Der vil fra startboksen være et kort fremløb til startposten, der er uden SI-enhed og ikke skal registreres.  
Starttidspunkt: Se særskilt startliste.

**Opvarmning:** Opvarmning må kun finde sted på strækningen til start og ikke i den øvrige del af skoven.

**Definitioner:** Postdefinitionerne er trykt på kortene med IOF-symboler. Bane 6 vil desuden være forsynet med tekstede postdefinitioner.  
Der er ekstra postdefinitioner 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 reservefelter.  
Posterne skal registreres i numerisk rækkefølge, men hvis der er registreret andre poster, medfører det ikke diskvalifikation.



- Mål:** Ca. 600 m fra stævnecenteret.  
Udgåede løbere skal melde sig i mål.  
Følg snitzling tilbage til stævnecenteret.
- Væske:** Der er væske i mål samt på bane 1.
- Overtrækstøj:** På grund af den korte afstand til start, vil overtrækstøj kun i tilfælde af meget dårligt vejr blive bragt fra start til mål.
- Kort:** Lille Hareskov, Egebjergene og Jonstrup Vang, 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 letgennemløbeligt, men flere steder med en del undervegetation, og der er en del vådområder.
- Afslutning:** Præmieoverrækkelse i stævnecenteret finder sted ca. kl. 12.30. Der er kaffe/te med brød og et stykke kage til dem, der har bestilt dette ved tilmeldingen.
- Præmier:** Der er individuelle præmier i alle klasser samt lodtrækningspræmier.  
Der er pokal til vinderen af bane 1.
- Kiosk:** Der er ingen mulighed for indkøb i stævnecenteret.

*Jørn Lind  
stævneleder*



# 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 trykpgaver, 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](http://www.fl-sportmarketing.dk) · [fl@fl-sportmarketing.dk](mailto:fl@fl-sportmarketing.dk)



# Officials

- Stævneleder:** Jørn Lind
- Banelægger:** Anne Fønnesbech Jensen og Dan Frederiksen
- Banekontrol:** Jørn Lind
- Banetrykning:** Mogens Jørgensen, Søllerød OK
- Materiel:** Jørn Lind
- Start:** Jan Kofoed Nielsen, Dan Frederiksen og Jørn Lind
- Mål:** Mogens Køhler
- Beregning:** Mogens Jørgensen, Søllerød OK
- Præmier:** Jørn Lind
- Kaffebord:** Anne Fønnesbech Jensen og Jan Kofoed Nielsen
- Kasserer:** Bruno Stub
- Overdommer:** Feltsportsudvalget



*Løbere klar ved fremløb til skydebanen*

Orientering ved den tilsandede kirke

Anne Fønnesbech, Erik Olsen, Jørn Lind og Bo Lindholm Pedersen



Kortlæsning i klitterne



Skydning



Vinderne af feltsportskonkurrencen: Thomas Lange, Per Jessen, Erik Olsen og Jørn Lind

# Velkommen til Hareskovene

Hareskovene og Jonstrup Vang strækker sig over ca. 8 km fra Jonstrup i vest til Bagsværd Sø i øst. Skovene dækker i alt 888 ha og er domineret af store arealer med bøgeskov med træer i alle aldre. Hist og her står gamle ege og lindetræer, og alle steder er selvsåede ahorn på vej op. Nåletræer findes i større bevoksninger eller som enkelttræer. Skovene er meget varierede med åbne områder af enge og overdrev, lige rækker af ranke bøge samt mere mørke og tætte blandings-skove med et krat af nye træer, der vokser op. Alle steder brydes billedet af søer og moser samt små vandløb og grøfter.

## Skovens dyr

Hareskovene huser en stor bestand af rådyr. Dyrene kan bedst opleves ved solopgang, hvor de går ud i det åbne for at græsse. Rådyrenes eneste naturlige fjende er rævene. De tager mere end halvdelen af de nyfødte rålam og er på den måde med til at sikre, at bestanden ikke vokser sig alt for stor. Alligevel er der for mange rådyr, til at skovene kan rumme dem alle. Skovdistriktet er derfor nødt til at holde bestanden nede, og hvert år skydes nogle af dyrene.

I Hareskovene lever også mange andre af de pattedyr og fugle, som hører hjemme i en dansk løvskov. I foråret kan man f.eks. høre de mange syngende fugle, og om efteråret og vinteren kan man opleve trækfuglene, som spiser løs af de frø og frugter, som skoven producerer. Til tider kan man endda være heldig at se en jagende due- eller spurvehøg suse forbi mellem træerne.

## Fugleedderkoppen

I 1912 gjorde man det første fund af vildtlevende fugleedderkopper i Danmark. De blev fundet i et stengærde i den sydlige del af Store Hareskov. Fugleedderkoppen er ikke set i området siden 1929, og muligvis findes den ikke mere her. Fugleedderkoppen lever nedgravet i jorden, hvor dens hule kan kendes på et spundet rør, der stikker ud af grænen.

Selve edderkoppen ligner en typisk fugleedderkop med tykke, hårede, korte ben og en stor krop. Hvis du finder den i skoven, vil skovdistriktet meget gerne have det at vide - god jagt!

*Kilde: Naturstyrelsen*



*Registrering v/Jørgen Holst og Mogens Jørgensen*



*Beregnerkontoret m. Bruno Stub og Karsten Jørgensen*



# POSTBESKRIVELSER

## - Kort og på dansk

Postbeskrivelserne giver nyttige oplysninger om orienteringsbanen og fortæller løberen hvordan der ser ud, hvor posterne står.

Postbeskrivelserne er sat på løbskortet, men tilbydes desuden som løse papirlapper til de løbere, der har holdere, så lapperne ikke bliver tabt i skoven.

En postbeskrivelse kan se sådan ud:

Skovløbet			De klasser, der løber banen			
D 35 A, H 16 A, H 21 AK, H 50 A			Banens nummer			
5	5,5 km	135	Banens længde		Stigningen på bedste vejvalg	
					Start er i vækstgrænsekæde	
1	31				Post 1 har nummer 31 i skoven og er hvor en sti og en grøft krydser hinanden	
2	63				Post 2 har nummer 63 i skoven og er ved nordvestfoden af en punkthøj	
3	57				Post 3 har nummer 57 i skoven og er i den midterste af de små lavninger, der er i postcirklen	
4	142				Post 4 har nummer 142 i skoven og er i den østlige lysnings sydøstkant. Der kan fås væske på posten	
5	82				Post 5 har nummer 82 i skoven og er i en slugt, i den øverste del af slugten	
6	95				Post 6 har nummer 95 i skoven og er i en ubevokset moses vestspids	
7	64			1,4	Post 7 har nummer 64 i skoven og er ved den sydlige sten. Stenen er 1,4 m høj, og posten er på østsiden	
			175 m			Fra post 7 er der 175 meter afmærket strækning til mål

A	B	C	D	E	F	G	H
	142						
Postens nummer på banen	Postens nummer i skoven	Hvilken af flere ens terrængenstande i postcirklen	Op til 3 oplysninger om forholdene ved posten. Det vigtigste står længst til venstre			Hvor står skærmen ved terrængenstanden	Yderligere oplysninger

Postbeskrivelserne skulle gerne beskrive forholdene ved skærmen så præcist og aktuelt som muligt, men samtidig så enkelt, at det er muligt for løberen at opfatte oplysningerne hurtigt, selv i fuld fart.

De enkelte felter i postbeskrivelserne skal altid være mindst 5 mm på hver led, men må meget gerne være større. Det er ønskeligt, at postbeskrivelserne er på samme side af løbskortet som banen, men de må ikke dække over væsentlige oplysninger, så i mange tilfælde er det nødvendigt at anbringe postbeskrivelserne på bagsiden af løbskortet. Af hensyn til magnetisme anbefales det at påtrykke eller lime postbeskrivelserne fast i stedet for at bruge hæfteklammer.

## BETYDNING AF DE MEST BRUGTE SYMBOLER

Kolonne C: Hvilken af to eller flere ensartede genstande i løbskortets postcirkel	
	Den nordligste / sydstligste (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Den øverste (den terrængenstand, der ligger højest)
	Den nederste (den terrængenstand, der ligger nederst)
	Den mellemste (den terrængenstand, der ligger i midten)
Kolonne D, E & F: Beskrivelser af terrængenstanden	
Terrænformer	
	Terrasse / plateau (et fladt område på en skråning)
	Udløber ("en næse" stikker frem af en skråning)
	Slugt (en fordybning ind i en skråning)
	Skrænt (et stejlt stykke skråning)
	Grusgrav (en større udgravning i terrænet)
	Jordvold / dæmning (smal "ryg" i fladt område)
	Rende (snæver slugt eller kløft)
	Lille rende (gravet, tør rende)
	Bakke / høj
	Punkthøj (lille høj, der er tegnet som brun prik på kortet)

	Saddel (Det laveste punkt mellem to højdepunkter på et højdedrag)
	Lavning (naturlig sænkning, mere end 12 meter i diameter)
	Lille lavning (naturlig sænkning, mellem 2 og 12 meter i diameter)
	Hul (gravet hul, mindst 1 meter dyb og 2 meter i diameter)
	Ujævnt område (område med mange små høje og lavninger / huller)
	Myretue
Sten	
	Sten (tydelig sten, mindst 1 meter over terræn)
Vand og mose	
	Sø (større vandområde)
	Lille sø (dam)
	Vandhul (mindst 2 meter i diameter)
	Bæk (vandløb, hvor der altid er vand)
	Grøft (vandløb, der undertiden er tørlagt)
	Smal mose (mose, smallere end 5 meter, eller "sivende vand" i slugt)
	Mose (blød, vandfyldt eller fugtig bund, overvejende bevokset)
	Fast grund i mose

	Brønd
	Kilde
	Vandbeholder

### Vegetation

	Åbent område (mark, eng, hede)
	Halvåbent område (område med mindre klynger af træer eller buske)
	Skovhjørne
	Lysning (lille træfrit område, dog større end 15 x 15 meter)
	Tæthed (lille tæt område i skoven, dog større end 15 x 15 meter)
	Lineær tæthed (f.eks. læhegn, hæk, grendige, roddige)
	Bevoksningegrænse (grænsen mellem tydeligt forskellige bevoksninger)
	Lund (afgrænset lille klynge træer i åbent område, dog mindst 100 m <sup>2</sup> )
	Enligtstående træ (et enkelt træ, der adskiller sig fra omgivelserne)
	Træstub / trærod

### Anlagte terrængenstande

	Kørevej / skovvej (kan med rimelighed befærdes af personbiler)
	Sti (tydelig trampet eller tilkørt sti i skoven)
	Spor (let synligt spor i skoven, f.eks. brandbælte eller aflang rydning)
	Bro / spang (overgang i niveau over rende, lille rende, grøft eller bæk)
	Luftkabel (f.eks. kraft- eller telefonledning, tovbane)
	Mast (mast, der er indtegnat på løbskortet)
	Tunnel (så stor, at den kan passeres af mennesker)
	Stendige, mur




	Hegn Tydeligt træ- eller trådhegn)
	Gennemgang (åbning eller låge i hegn)
	Bygning (mindst 3 x 3 meter)
	Parkeringsareal (kan også være f.eks. oplagsplads eller grusbane)
	Ruin
	Rørledning (på eller over jorden)
	Tårn (højt og tydeligt, dog også sømærke og skydetårn)
	Skydeplatform
	Mindesten (dog også roser, trigonometriske sten, varder)
	Foderstativ (et faststående fodringssted)

### Specielt til sprint/park/by orientering



	Skulptur
	Passage
	Trappe

### Kolonne E: Terrængenstandens karakter












	Lav (benyttes om forhøjninger)
	Flad (benyttes om hulninger)
	Dyb
	Bevokset
	Åben (al bevoksning er under 1 meter høj)
	Stenet
	Sumpet
	Sandet





	Med nåle
	Med blade
	Sammenfaldet

**Kolonne F:  
Størrelse, kryds og sammenløb**

<b>6 x 8</b>	Omfang i meter, højde
<b>1,2</b> <b>1,5</b>	højden af to terrængenstande med posten imellem
	Kryds
	Sammenløb

**Kolonne G:  
Postens placering ved terrængenstanden**

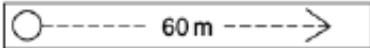
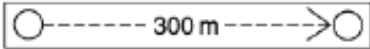

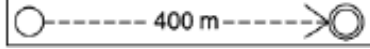
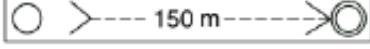
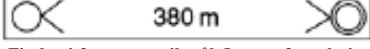
	Ved -siden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -kanten (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -delen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, inde i hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, uden for hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -spidsen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I bøjningen
	I -enden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Oppe (eller øverste del)
	Nede (eller nederste del)
	Oppe på (aller øverst)

	Neden under (kun med terrængenstanden over sig, eks. rørledning)
	Ved foden
	Ved -foden (når stedet er stort) (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Mellem

**Kolonne H:  
Yderligere oplysninger**

	Førstehjælpsudstyr ved posten
	Væske ved posten
	Radiomelding fra posten
	Kontrol af løberen

**Tvungne ruter**

	Følg afmærkning væk fra posten
	Følg afmærkning fra post til post
	Følg afmærkning fra post til kortudlevering
	Følg afmærkning fra sidste post til mål
	Find vej til afmærkningen og følg den til mål
	Find vej fra posten til mål. Ingen afmærkning

Hvis man ønsker yderligere information om postbeskrivelsernes opbygning, symbolernes betydning og de symboler, der sjældent anvendes i Danmark, henvises til hæftet Postbeskrivelser. Hæftet kan købes på DOF's kontor eller ses på DOF's hjemmeside.

TKU 2004