



Dansk Politiidrætsforbund
Arrangør: PI-København

Program for **Pokaløbet**

den 4. september 2014

Gode løber



Stævneleder Karsten Jørgensen

På vegne af Orienteringsafdelingen i Københavns Politis Idrætsforening har jeg hermed igen i år fornøjelsen at byde dig velkommen til Nordsjælland og helt præcist Lystrup Skov, hvor vi har valgt at henlægge Pokalløbet til.

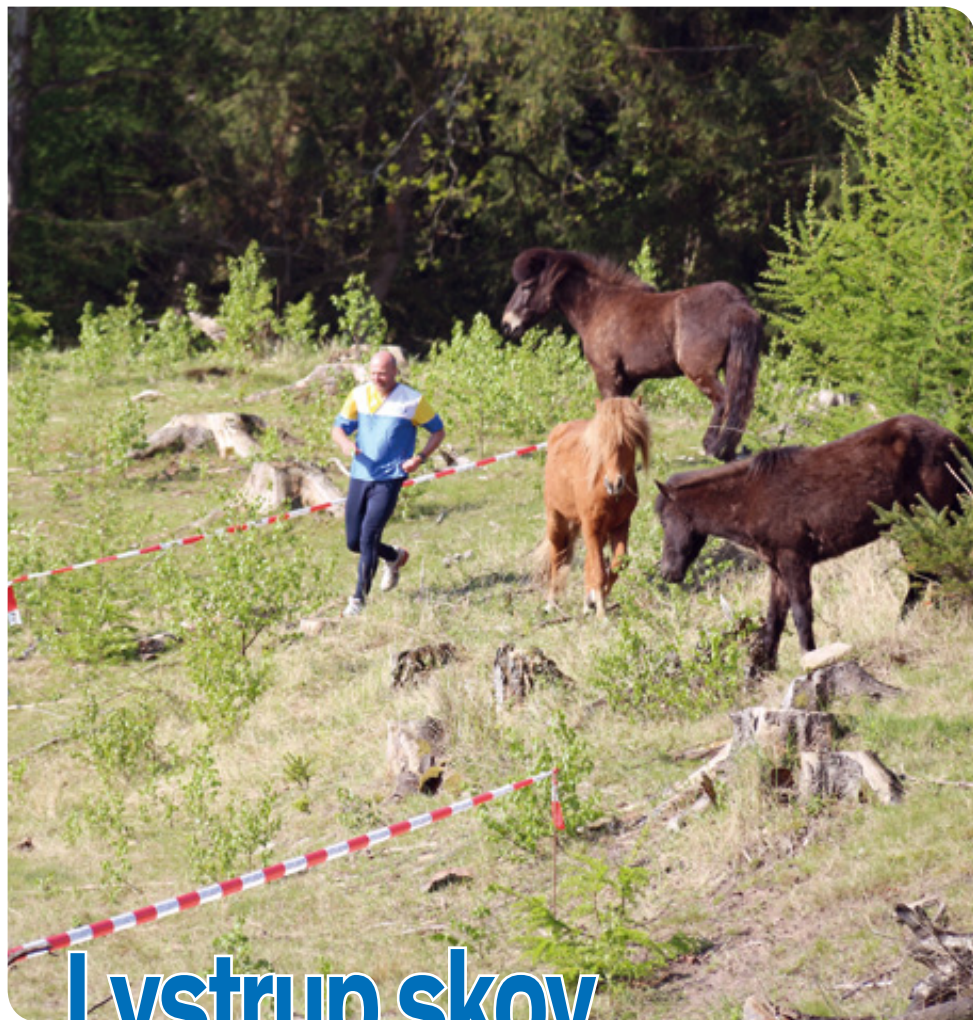
Jeg har igen allieret mig med Jørn Lind som banelægger, så det behøver jeg ikke at tænke så meget over. Med Jørns erfaring og gode resultater på orienteringsbanerne kan løberne forvente nogle gode baner.

Vi har valgt at bruge Lystrup Skov denne gang, idet det er ved at være nogen tid siden, vi sidst var her, og så ligger skoven i bekvem nærhed af både Jørn og undertegnede, og det tæller jo også.

Jeg håber, at så mange som muligt vil blive til afslutningen og deltage i det sociale samvær, som er en naturlig og væsentlig del af sporten.

Med håb om et godt løb til jer alle!

Karsten Jørgensen
stævneleder

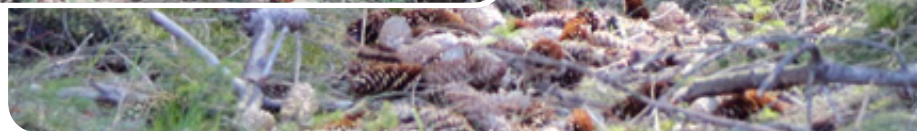


Lystrup skov

Lystrup Skov er af de sidste rester af den store sammenhængende skov, der en gang dækkede det meste af Nordsjælland. Terrænet er stærkt kuperet. Skovens største lysning gennemstrømmes af Gørløse Å, og på lune sommeraftener er man næsten altid sikker på at kunne opleve elverfolket danse ude i den store lysning.

I skoven ses stadig mange tydelige

rester af de sigtelinjer, som den svenske rigsmarsk Bengt Oxenstierna anlagde i skoven og ud i det åbne land fra Kongehøjen under svenskekrigene 1657-1660. Sigtelinjerne indgik senere i Christian V's omfattende parforcejagtvejssystem fra 1670. En stor nord-sydgående jordvold i skovens østlige del er rester fra 1720 af et hegnet høsletareal til brug for det kongelige rytteri på Frederiksborg Slot. »



Skovhistorisk interesse knytter der sig til et stort rektangulært areal ved Kongebakken. Frederik V. indkaldte fra Tyskland den kendte forstmand von Lange til at forestå et vældigt skovrejsningsprojekt i Danmark. Området her i Lystrup Skov blev hegnet med vold og raftehegn for at holde dyr og mennesker ude. Inde på arealet plantedes og såedes over 4.000 træer. Elm og ahorn i Lystrup Skov - og dermed også mange andre steder ved og i Slangerup - er direkte efterkommere af von Langens tilplantninger.

Alternativ skovadgang: Skovlegepladsen på Lystrupvej. Midt i skoven og nær Kongehøjen findes en stor og velindrettet bålplads velegnet til familiebrug. Overdækket læ i tilknytning til pladsen.

Lystrup Skov og skovene omkring Buresø er blandt de statsskove, som Skov- og naturstyrelsen har ladet certificere efter de to ordninger, som findes på det danske marked, FSC og PEFC

Lystrup skov er en højtbeliggende skov, som af et NV-SØ-gående dalstrøg deles i en østlig, stærkt bakket og en vestlig noget fladere del. Ørnemosen og engen, som deler skoven i to halvdele, gennemløbes af Gørløse å, som starter fra Skt. Jørgen sø og løber til Havelse å. Gørløse å er en lille å, mens bakkedragene omkring åen er imponerende.

Mod øst er det Himmerigsbakken, der afslutter den langstrakte bakkekam, der løber ud i landskabet og står i forbindelse med tunneldals systemet ved Mølleåen. Her i skoven slutter den brat, og bag den er der en slugt, der kaldes Helvedeshullet, men den hæver sig igen omkring Kongebakken.

Lystrup har oprindeligt været en del af et større Nordsjællandsk skovområde, men efterhånden som skov blev ryddet og opdyrket blev skovområdet delt i mindre områder. Småskovene blev ofte trængt tilbage til steder, hvor forholdene for agerbrug med primitive landbrugsredskaber, var mindre gunstige, og det stærkt kuperede terræn i Lystrup Skov rummer et varigt minde fra den tid, for over 200 år siden, da et ordnet skovbrug for første gang indførtes i større målestok i Danmark.

En tur gennem skoven udgår fra det store lindetræ ved Skovfogedvej (parkeringspladsen ved Skovlegepladsen). Folderen fås på Frederikssund Turistbureau og Rejsestalden i Jægerspris.

Instruktion



Banelægger Jørn Lind

Stævnecenter

Lyngehallen, Idrætsvej 14, 3540 Lynge.
Stævnecenteret vil være åbent fra kl. 0830.

Stævneplads

P-plads ved Skovfogedvej nord for skoven med indkørsel fra Gørløsevej.
Der vil være ophængt o-skærm ved Gørløsevej/Skovfogedvej.

Start

I umiddelbar nærhed af stævnepladen. 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 foregå på Skovfogedvej.

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 benytte disse.

SI-system

Der anvendes poster med SportIdent 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 SportIdent 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 numerisk rækkefølge, men hvis der er registreret andre poster, medfører det ikke diskvalifikation.

Mål

Der er 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

Lystrup Skov, 1: 10.000, revideret 2012.

Kortet er ophængt ved stævnecenter og 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.

Afslutning

Præmieoverrækkelse i stævnecenter finder sted ca. kl. 1300, eller når alle er i mål. Der er kaffe/te med ostemad/spegepølse til dem, der har bestilt dette ved tilmeldingen.

Præmier

Der er pokal til vinderen af bane 1. Endvidere individuelle præmier i alle klasser samt lodtrækningspræmier.

Kiosk

Der forefindes kiosk i Lyngehallen.

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			→	▷		/ / Y
			→	1 65	≡ #	○
Længde og art af afmærkede strækninger på banen og fra sidste post til mål			→	2 164 →	□	○
			→	○ --- 120 m --->		○
			→	3 149	/ / X	
			→	○ --- 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 4		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 2		Rende	Meget snæver slugt; kløft, almindeligvis tør.	1 8		Lille rende	Gravet, almindeligvis tør rende.
1 4		Bakke / høj	Højdepunkt, der på kortet angives med højdekurver.	1 10		Punkthøj	Mindre, markant højdepunkt, der på kortet angives med en brun prik.
1 1 1		Saddel	Det laveste punkt mellem to højdepunkter på et højdedrag.	1 1 2		Lavning	Naturlig sænkning, hvorfra terrænet stiger hele vejen rundt; tegnes på kort med højdekurver.
1 1 3		Lille lavning	Lille naturlig sænkning i terrænet.	1 1 4		Hul	Fordybning med stejle sider. Sædvanligvis gravet.
1 1 5		Ujævnt område	Område med så mange ujævnheder, at de ikke kan tegnes enkeltvis på kortet.	1 1 6		Myretue	Løs høj, lavet af myrer eller termitter.

Klipper / sten

2		Klippe-skrænt	Klippe eller lodret bjergside Passabel eller impassabel	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 trærød:	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.
5 9		Hegn:	Tydeligt træ- eller trådhegn. Hegn, tegnet på kortet med 2 'faner' må normalt ikke passeres	5 10		Gennemgang:	Åbning over eller gennem hegn eller ledning. Kan være med eller uden låge.
5 11		Bygning:	Grundridset er tegnet på kortet	5 12		Parke- rings areal:	Områder med fast og anlagt underlag til parkering eller anden anvendelse.
5 13		Ruin:	Grundridset er tegnet på kortet	5 14		Rør- ledning:	Rørledning (olie, vand, gas, kloak) oven på jorden
5 15		Tårn:	Tårn, mast, skydetårn (ikke stige), sømærke eller lignende	5 16		Skyde- platform:	"Hochsitz": Observationsstige, fæstet til træ.
5 17		Minde- sten:	Mindesten, Trigonometrisk sten, grænsesten, varde eller lignende	5 18		Foder- stativ:	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

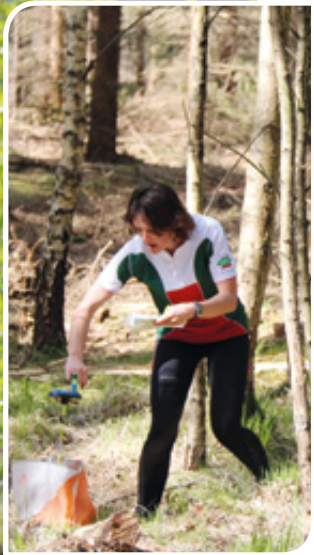
Hvis skærmen står i midten eller midt på en terrængenstand, skal kolonne G ikke udfyldes.

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", "lysning, 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.	11.8		-Ende	Det sted hvor en lineær terrængenstand ender. Anvendes også for "begyndelsen" af en bæk eller grøft. Eksempler: "stiende", "grøftende", "jordvold, N-ende".
11.9		Oppe (øverste del)	Bruges om genstande i kurvilledet. Terrængenstanden skal vises med mindst 3 kurver.	11.10		Nede (nederste del)	Bruges om genstande i kurvilledet. 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		Nordest fod	Som "Ved foden". Benyttes, hvor terrængenstanden er så stor, at der er flere placeringsmuligheder 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 punkthøjen	
						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 løberon	Post, hvor mandskabet kontrollerer løberon

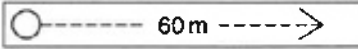
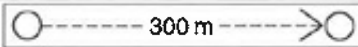


Afmærkede strækninger:

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:


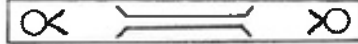
(Symbolet sættes på postbeskrivelsen efter den post, hvor den afmærkede rute starter)

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.

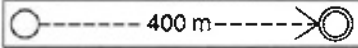

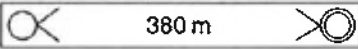
Ved kortskifte, eller hvis en afmærket rute skal følges fra en post til kortudleveringen:

(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 nordøstside

Posten står nord for stopstedet