

Arrangør: PI-Aabenraa

# Skovmandsløbet

## 2012



Den 1. september 2012



Dansk Politiidrætsforbund

# SKOVMANDSLØBET 2012

## AABENRAA POLITI IDRÆTSFORENING



Aabenraa PI kan med stor glæde byde alle deltagere og publikum velkommen til denne første udgave af Skovmandsløbet. Som noget nyt har vi i år valgt at afvikle et pi-arrangement som et "åbent" løb, således civile borgere også har mulighed for at deltage.

Løbet, som er en blanding af politi/militær forhindringsbane, en stærkmandskonkurrence og et 9 km terræn løb, bliver afholdt i et af Sønderjyllands dejligste skovområder – Hjelm Skov.

Løbet stiller krav til deltagernes kondition, styrke og behændighed og bliver med sikkerhed en ny, anderledes og spændende udfordring !

### NYT NYT !!

**PI Aabenraa har som noget nyt etableret en ny hjemmeside – pi-aabenraa.dk Hjemmesiden er tiltænkt som et nytænkende initiativ til brug for vores medlemmer, men i høj grad også til praktisk brug i forbindelse med vores årlige arrangementer. Som noget nyt har vi derfor også valgt at bl.a. tilmelding foregår online via hjemmesiden, ligesom deltagerne bl.a. kan læse om løbets discipliner, praktiske oplysninger m.v.**

På vegne af Idrætsforeningen vil jeg gerne takke Skov og Naturstyrelsen, som velvilligt har givet tilladelse til afviklingen af løbet i Hjelm Skov.

Desuden skal der lyde et stort tak til bestyrelsesmedlem, Mogens Matzen, som fra dag 1 har vist stor engagement og vilje for at få løbet "skabt". Samtidig også en stor tak til den øvrige del af bestyrelsen samt til webmaster Mikkel Bro. Sidst, men ikke mindst, en tak til de kollegaer og øvrige frivillige, der velvilligt har sagt ja til at deltage som officials på stævnedagen.

Med håbet om en spændende, sjov og social dag i skoven, byder PI Aabenraa velkommen til "en sensommerdag i helvede!" – Skovmandsløbet 2012.

*Steffan Juhl, formand Aabenraa PI*

# Praktiske oplysninger

---

**Start:** Lørdag den 1. september 2012 kl. 1100 - jagtstart, således hver løber sendes af sted med 1. min. mellemrum. Første løber starter kl. 1100, anden løber kl. 11.01 osv.

Hver deltager får forud for løbet tilsendt en mail med startnummer og angivelse af det præcise starttidspunkt.

Deltagerne opfordres til at give møde senest 30 min. før individuel starttidspunkt .

**Klasseinddeling:** Klasse 1: Herrer under 40 år  
Klasse 2: Herrer over 40 år  
Klasse 3: Kvinder under 40 år  
Klasse 4: Kvinder over 40 år.  
Klasse 5: Unge 15-18 år.



- Tidtagning:** Elektronisk tidstagning – samtlige deltagere får udleveret et tidstagningsarmbånd som registrerer start- og sluttid.
- Forplejning:** Frugt, vand & kakao.
- Pris:** 100 kr. Tilmelding er bindende og startgebyr refunderes ikke.
- Tilmelding/  
betaling:** Via hjemmesiden: pi-aabenraa.dk  
Klik evt. på nedenstående link

<http://pi-aabenraa.dk/skovmandsloebet/index.php/home/tilmeld>

Tilmeldingen foregår via link til enkeltbillet.dk, hvor man via betalingskort betaler for deltagelsen og efterfølgende ud skriver billetten som bevis på betalingen. **Billetten medbringes til løbsstart.**

- Eftertilmelding:** Eftertilmelding på dagen frem til kl. 1000 mod gebyr på 50 kr.
- Parkering:** Der henvises til følgende parkeringsmuligheder:  
Aabenraa Stadion, Vestvejen.  
Aabenraa Hallerne/Svømmehallen, Hjelm Allé 3.  
Rugkobelcentret, Farversmøllevvej 2.

Ovennævnte parkeringsmuligheder ligger ca. 5 min. gang fra startområdet.

Deltagelse foregår på eget ansvar.  
Der vil på pladsen være en førstehjælpstaske.



# Disciplinerne

---



## LØB

Løbet består af en rundstrækning på ca. 1 km i kuperet terræn, som skal løbes hver gang, man har gennemført en styrkedisciplin.

### 1. LODRET TOV

Lodret tovklatring i et 5 meter langt tov. I toppen af tovet er et "båthorn", som skal aktiveres før øvelsen er godkendt.

### 2. DÆKTRÆK

Et traktordæk, der vejer ca. 75 kg og er forsynet med en træksnor med håndtag, skal trækkes baglæns ca. 40 meter. Det er et krav, at man har fat i håndtaget med begge hænder, og at man bevæger sig baglæns.

### 3. DÆKLØFT

Et traktordæk, der vejer ca. 75 kg., skal vendes ca. 10 gange, hvilket svarer til en distance på ca. 20 meter. Dækket skal med andre ord flyttes fra punkt A til punkt B ved at vende det. Det er ikke tilladt at trille dækket.

### 4. PUSTERØR

På en afstand af ca. 6 meter skal man med et pusterør ramme en blikdåse med kikærter. Når en dåse er ramt er øvelsen fuldført, og man kan fortsætte løbet. Man har ligeså mange skud, som det kræver at ramme dåsen.

### 5. VANDRET TOV

Et ca. 10 meter langt tov er spændt ud mellem 2 træer. Øvelsen gennemføres ved, at man passerer fra den ene til den anden ende uden at røre jorden. Øvelsen er gennemført når man aktiverer "båthornet" i målet. Hvis man falder eller hopper ned undervejs startes øvelsen forfra. Man må benytte både ben og arme til øvelsen.



## 6. FARMERWALK

2 fyldte plasticdunke med håndtag skal transporteres ca. 50 meter. Dunkene vejer hver især ca. 30 kg - altså i alt ca. 60 kg. Det er valgfrit, om man vil bære en eller to dunke ad gangen.

## 7. PRÆCISIONSKAST

På en afstand af ca. 10 meter skal man med små træklodser ramme ned i en murerbalje. Når man har ramt én klods ned i baljen, er øvelsen gennemført, og man kan fortsætte løbet. Klodsen skal blive liggende i baljen, og man har ubegrænset med klodser til at gennemføre øvelsen.

## 8. TELEFONPÆL

En ca. 400 meter lang rundstrækning skal forceres hurtigst muligt medbringende en ca. 25 kg tung og knap 2 meter lang træstamme. Om man har træstammen på skulderen, under armen eller om man trækker den efter sig er frivilligt. Det gælder bare om at gennemføre strækningen hurtigst muligt.

## 9. STENLØFT

En ca. 80 kg tung natursten skal løftes op og lægges på en olietønde. Når stenen er lagt op og taget ned igen, må man fortsætte løbet.

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



# Løbsregler

---

Deltagerne bliver sendt af sted med 1 minuts mellemrum – dvs. enkeltstart.

Løbet består af en rundstrækning i kuperet terræn på ca. 1 km, som skal løbes hver gang, man har gennemført en styrkedisciplin.

Alle discipliner er samlet i start/målområdet, og disciplinerne skal gennemføres fortløbende, dvs. fra 1–9.

For at mindske risikoen for kø ved styrkedisciplinerne er der mulighed for flere deltagere på stationerne på samme tid.

Hvis flere personer kommer frem til en disciplin samtidigt, er reglen den, at den, der bliver indhentet, skal vige for den bagfrakommende.

Ved hver disciplin står en official, som håndhæver vigereglen og noterer, hvem som har gennemført disciplinen korrekt efter de foreskrevne regler.

Hvis man af den ene eller anden årsag ikke kan gennemføre en disciplin, vil man blive noteret med en tidsstraf på 5 min.



## Stævneledelse

---

**Løbsansvarlig:** Mogens Matzen  
**Stævnekasserer:** Mathias S. Kristensen  
**Tidtagning:** Elektronisk tidtagning

Ved eventuelle spørgsmål, kontakt Mogens Matzen på:  
Mail: MMA014@politi.dk  
Mobil: 31 17 37 57.

# Baggrund for Skovmandsløbet

---



Skovmandsløbet er opstået efter inspiration fra blandt andet Politiskolens forhindringsbane og den militære forhindringsbane samt diverse stærkmandskonkurrencer. Sidst men ikke mindst har vi fundet inspiration fra løbet – Evolutionrace, der hvert år afholdes ved Isterød Højskole i Nordsjælland.

I Aabenraa PI vil vi gerne sætte vores "personlige aftryk" indenfor politiidrætten. Vi vil gerne vise, at vi i det "mørke Jylland" – længst mod syd, er aktive, engagerede og nytænkende når det gælder PI arrangementer. Vi er en forholdsvis ny og "ung" bestyrelse, som har mange ideér og drømme. Nogle, som eksempelvis Skovmandsløbet, bliver heldigvis ført ud i livet.

Aabenraa PI har tidligere på året, i forbindelse med PG II.ernes fysiske temadage, afholdt to generalprøver på løbet. Samtlige PG II.ere (ca. 60) i Syd og Sønderjyllands Politi har gennemført løbet og har efterfølgende kommet med input til de forbedringer og rettelser, som har dannet grundlag for løbets nuværende opbygning.

Den estimerede gennemløbstid for løbet er ca. 1 time.

PG II'ernes top 3 resultater fra de afholdte "generalprøver":

1. 46.05 min.
2. 47.16 min.
3. 49.00 min.





# Lokalpolitiet i Aabenraa



Lokalpolitistationen beskæftiger ca. 100 medarbejdere, som udover diverse afdelinger under lokalpolitiet også rummer patruljetjenesten, færdselspolitiet, samt halvdelen af politikredsens hundeførere. Stationen er, foruden hovedstationen i Esbjerg, den eneste lokalstation, som er døgnåben. Politigården bærer også historien med sig, idet den tidligere har fungeret som både skole og kaserne.



**SKOVMANDSLØBET 2012**  
**AABENRAA POLITI IDRÆTSFORENING**

**BESØG**  
**[WWW.PI-AABENRAA.DK](http://www.pi-aabenraa.dk)**