



Arrangør: PI-København, Orienteringsafdelingen  
Dansk Politiidrætsforbund

# KØBENHAVNER CUP

1. AFDELING

22. MARTS 2022



# VELKOMMEN TIL KØBENHAVNER CUPPENS 1 ETAPE

AF PETER SØRENSEN, STÆVNELEDER • FOTOS JAN KOFOD



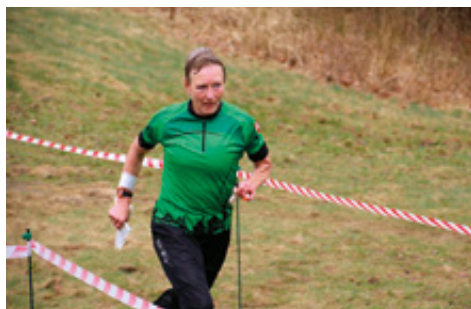
Nu håber vi, at vi endelig er kommet fri af Coronas tunge åg, som nu i 2 år har medført, at mange planlagte arrangementer har været udskudt eller aflyst.

Her til 1 etape skal I en tur i Store Dyrehave, som med sit karakteristiske stjerneformede stianlæg godt kan drille lidt, hvis man ikke er nøjeregnende med hvilke stier, man krydser under sit løb. Banerne er lagt af Mette Stub, som er en af afdelingens dygtige og unge løberew. Banekontrollen er lagt i hænderne på den lidt ældre, men ikke så meget, Anne Fonnesbech. Et godt team, som nok skal sørge for at I får lidt udfordringer undervejs i skoven.



Skoven er flere steder hurtigt gennemløbelig, men tag ikke fejl, der er ikke, som i mange andre nordsjællandske skove, et utal af stier at læse sig ind på.

Nu laves et sådant arrangement jo ikke alene af mig, banelægger og banekontrol. Mange andre hjælper til, og der skal herfra, også til dem, lyde en tak for, at de vil bruge en dag på arrangere denne 1. etape. Der vil givetvis sket misbrug af hjælpernes velvillighed på de kommende 2 etaper.



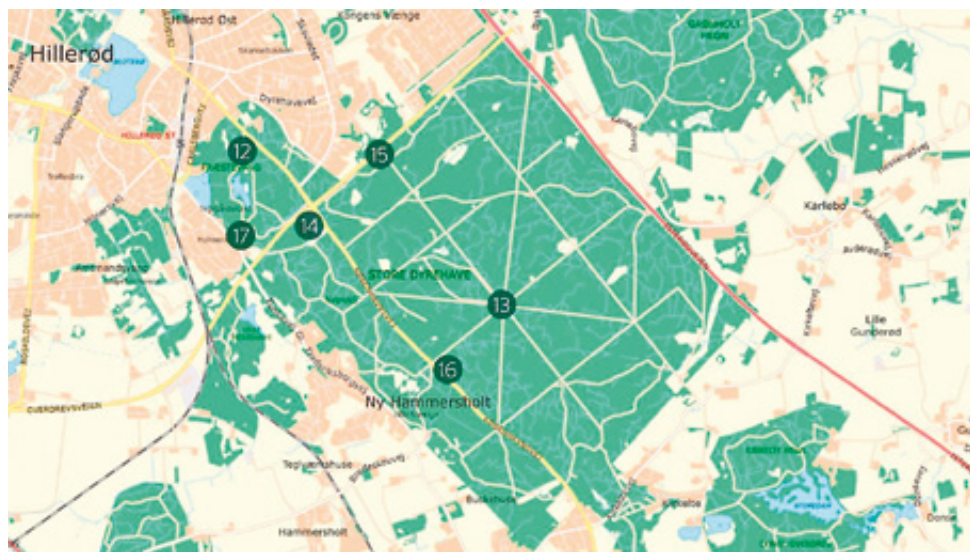
Husk at PI-Københavns Orienteringsafdelingen i år har meget at byde på. Foruden de 3 etaper her i Københavner Cuppen, så arrangerer vi også Pokalløbet i august, samt de Danske politimesterskaber i september, hvor undertegnede har fået lov til at lave orienteringsbanerne. Så skal I også huske at reservere weekenden den 28. - 30. oktober, hvor Orienteringsafdelingen laver sprint etappen ved Høst Open. I år bliver Nexø rammen om sprinten.

I ønskes alle en god tur i skoven.

# AKTIVITETER I STORE DYREHAVE

DENNE ARTIKEL ER MED TILLADELSE SAKSET FRA NATURSTYRELSENS HJEMMESIDE

**DU BEHØVER ALDRIG AT KEDE DIG I STORE DYREHAVE. DU KAN LØBE ORIENTERINGSLØB, KØRE MOUNTAINBIKE, TJEKKE DIT KONDITAL PÅ SUNDHEDSSPORET, GÅ PÅ SKATTEJAGT ELLER BARE TAGE HUNDEN MED PÅ EN GÅTUR I PRÆSTEVANG, DER I DAG ER ÉN STOR HUNDESKOV.**



## PÅ MOUNTAINBIKE

Store Dyrehave ligger i et let kuperet terræn og er derfor et ideelt sted at køre MBT. Det blå mountainbikespor i skoven er på 23 km. Hvis du vil forlænge ruten, kan du fra den sydlige ende fortsætte ind i Tokkekøb Hegn, hvor der er ekstra 9 km mountainbikespor. Der er også markeret to intervalspor med blå firkanter på træerne. Intervalsporene er på 0,8 og 1,2 km, og ideen er, at du skal kunne holde en konstant høj puls. Underlaget er derfor ikke teknisk krævende og uden store højdeforskelle. Det blå mountainbikespor er en del af 10 spir - ti særligt udvalgte "must try" mountainbike-områder.

## MOTIONSRUTER

Der er markeret tre forskellige motionsruter i Store Dyrehave på henholdsvis 6,2, 10 og 21,1 km. De tre ruter starter og slutter alle ved den store parkeringsplads ved Overdrevsvej i den nordlige ende af Store Dyrehave. Ruterne er opmålt af Danmarks Atletik Forbund og anlagt i

---

samarbejde med Farum Orienteringsklub, der hvert år afholder skovmaraton i Store Dyrehave den første søndag i november. Ruten på 21 km udgør præcis halvdelen af skovmaratonen, så hvis du løber den to gange, har du klaret en maraton. Her kan du bare kombinere din maraton med en naturoplevelse samtidig med, at du løber på et blødere og mere behageligt underlag end asfalt.

### **ORIENTERINGSLØB**

Du kan selvfølgelig også løbe orienteringsløb i Store Dyrehave. I samarbejde med "Find vej i" har Naturstyrelsen opsat 80 poster rundt omkring i Store Dyrehave. Posterne er røde skovpæle. Hver post har en kode på tre bogstaver, som du kan notere ned. Du kan også bruge de særlige klippetænger ved de røde pæle. Find vej i Danmark er en forenklet udgave af orientering, der bringer dig rundt i skoven og giver dig nye oplevelser. Det findes i forskellige sværhedsgrader, så alle kan være med.



**Læs mere på [findveji.dk](http://findveji.dk)**

### **SUNDHEDSSPORET**

I Store Dyrehave ved den store P-plads på Overdrevsvejen kan du tjekke dit kondital på et 2,1 km langt sundhedsspor. Du kan enten gå eller løbe ruten, og ved hjælp af de opsatte tavler kan du beregne dit kondital meget præcist i forhold til din vægt, højde og alder. Det eneste, du behøver, er et ur. Sundhedssporet kan bruges af alle fra 10 år og opefter. Der findes et lignende sundhedsspor på 2 km i Præstevang ved Københavnsvej.

### **SKATTEJAGT**

Skatiskoven.dk er en skattejagt, der går gennem naturskønne områder og indeholder en række poster med sjove opgaver. Det kan være en lille aktivitet, en gåde, gæt en dyrelyd eller lignende. Det hele foregår via din mobiltelefon. På hjemmesiden skatiskoven.dk kan du finde og købe din skattejagt i Store Dyrehave og skovene omkring Hillerød. Skattejagterne er blevet til i et samarbejde med Naturstyrelsen Nordsjælland.

**Læs mere på [skatiskoven.dk](http://skatiskoven.dk)**

### **SLÆDEHUNDEKØRSEL**

Der bliver kørt med slædehunde i den sydlige ende af Store Dyrehave.

---

## HJERTESTIEN

Hjerteforeningen har i et samarbejde med Naturstyrelsen anlagt en hjertestie i Præstevang markeret med Hjerteforeningens logo. Ruten er på 5,4 km og kan nås fra bl.a. Carlsbergvej og P-pladsen ved Københavnsvej.



Se mere på [hjerrestier.dk](http://hjerrestier.dk)

## TIL HEST

En særlig Parforceriderute fra Jægersborg Dyrehave i syd til Esrum Kloster og Møllegård i nord går gennem Store Dyrehave. Når du rider på veje og stier, skal du tage hensyn til skovens andre gæster og i øvrigt følger

## PARFORCE CYKELRUTE 110

Cykelruten starter ved Frederiksborg Slot i Hillerød og guider dig gennem byen og ud til Kongestjernen i Store Dyrehave. Samtidig kan du blive klogere på Parforcejagten og hvorfor landskabet er blevet udnævnt til UNESCO Verdenskulturarv.

## PARFORCE-OPGAVETUR FOR BØRN

Fra Kongestjernen i midten af Store Dyrehave er der lavet en kort rundtur med opgaver for børn, som på den måde kan komme lidt tættere på Parforcelandskabet og dets jagthistorie.

## GOLFBANE I LILLE HESTEHAVE

Hillerød Golfklub har en 18 hullers golfbane i Lille Hestehave, der ligger mellem Funkevej og jernbanen. Hillerød Golfklub har en 18 hullers golfbane i Lille Hestehave, der ligger mellem Funkevej og jernbanen.

# TERMINSLISTE 2022

## DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND ORIENTERINGSUDVALGET

UGE/DATO	FORENING	LØBSOMRÅDE/SKOV
12/ tirs 22/3	København Cup 1	Københavns PI / Store Dyrehave
13/		
14/ tors 7/4	Willemoesløbet	Fyns PI / Svanninge Bjerge
15/	<b>Påskeuge</b>	
16/ tors 21/4	Julsøbet	Silkeborg PI
17/ tirs 26/4	København Cup 2	Københavns PI / Tokkekøb Hegn
18/ tirs 3/5 ons 4/5	2-dages Cimberløbet Gudenåløbet	Aalborg PI / Tversted Randers PI / Tversted
19/		
20/		
21/ tirs 24/5	København Cup 3	Købehavns PI / Egebæksvang
22/		
23/		
<b>SOMMERFERIE</b>		
33/ tirs 16/8	Antvorskovløbet	Slagelse PI / Haraldsted Skov
34/ 24/8 – 25/8	<b>Norske Mesterskaber</b>	<b>Trondhjem</b>
35/ tirs 30/8	Pokalløbet	Københavns PI

36/ tirs 6/9		Horsens PI / Skanderborg PI
37/		
38/ tirs 20/9 – tors 22/9	Danske Politimesterskaber Med prolog – o-løb - sprint	Københavns PI Ulvshale – Møns Klint - Vordingborg
39/		
40/ tirs 4/10	Teglstrupløbet	Nordsjællands PI
41/ tirs 11/10	Klubmesterskab	Aalborg PI / Drastrup
42/	Efterårsferie	
43/	<b>Høstopen</b>	
44/		
45/		

P.U.V.

Peder Stephansen

Esbjerg PI

mobil 40148721

Mail: pst007@politi.dk – privat: pst.007@hotmail.com

Foreningerne opfordres til at sende indbydelser og resultatlister til: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk) og [benteogjan@gmail.com](mailto:benteogjan@gmail.com) til opdatering på hjemmesiden + København PI's hjemmeside...

Der må også gerne følge billeder med.

**Husk DPIFs hjemmeside [www.politisport.dk](http://www.politisport.dk) hvor der ligger indbydelser og resultater.**

# OM BORNHOLM HÖST-OPEN

---

Bornholm Höst-Open er et orienteringsløbsstævne, der hvert år afvikles på Bornholm den sidste weekend i oktober. Det arrangeres af de bornholmske orienteringsløbere (organiseret i Viking Atletik) for blandt andet, at vise vores fantastiske natur frem for O-løbere fra både ind- og udland. Overskuddet fra arrangementet går til at drive orienteringssporten på Bornholm, og giver blandt andet både en god anledning og økonomi til at få opdateret vores kort.

Løbet strækker sig over tre dage. En by sprint om fredagen (bliver arrangeret af PI København), en etape om lørdagen og en etape om søndagen. I 2021 var der over tusinde deltagere fra forskellige nationer fordelt på 45 forskellige klasser. Orienteringsløb er i høj grad en familiesport, hvilket blandt andet afspejler sig i et aldersspænd fra de allermindste børn, der løber på specielle børne baner, og så til løbere, der er over 85. Der er også en klasse for dem over 90 år, men der var desværre ingen tilmeldte i 2021. I 2021 deltog mere end tusinde løbere fra ni forskellige nationer, hvor de udforskede omkring 70 forskellige baner.

**I 2022 afholdes Bornholm Höst-Open i dagene 28. - 30. oktober!**

Vi er stolte af vores gæstfrihed og gør vores yderste for at byde alle velkommen og give løbere på alle niveauer en skøn orienteringsoplevelse!

Hvis du vil vide mere om Höst-Open eller om orienteringsløb på Bornholm er du meget velkommen til at kontakte os på

[info1@host-open.dk](mailto:info1@host-open.dk) eller  
[osport@viking-atletik.dk](mailto:osport@viking-atletik.dk)



**Bornholm  
Höst-Open**



# TEMADAG ELLER SOCIALT ARRANGEMENT

---

ORIENTERINGSADFDELINGEN I KØBENHAVNS PI, HAR TAGET ET INITIATIV, SOM VI HÅBER, KAN SKAFFE FLERE POLITIANSATTE UD OG LØBE ORIENTERINGSLØB. DERFOR HAR VI UDGIVET EN PJECE, SOM BLANDT OMHANDLER DETTE INITIATIV.

Orienteringsafdelingen tilbyder at arrangere et orienteringsløb for jer (ansat i Københavns Politi), hvis I ønsker lidt fysisk aktivitet i forbindelse med et socialt arrangement eller som led i en temadag.

## **Tilbuddet er gratis!**

Orienteringsløbet er for alle, uanset om man ønsker at løbe eller gå. Der vil være flere distancer og sværhedsgrader. Det eneste udstyr der kræves af den enkelte deltager, er et par fornuftige sko.

Det eneste I skal gøre, er at transportere jer ud i skoven. Vi sørger for alt, kort og kompas, tidtagning og resultatformidling, samt en kort introduktion. Fra politigården er der max. 20 minutter i bil.

Orienteringsløbet er for alle, uanset om man ønsker at løbe eller gå. Der vil være flere distancer og sværhedsgrader. Det eneste udstyr, der kræves af den enkelte deltager, er et par fornuftige sko.

## **Ang. ønsket om et arrangement**

Send en mail til Peter Sørensen på [peter2600sorensen@gmail.com](mailto:peter2600sorensen@gmail.com) eller tlf. 21478685



# Indbydelse til: København Cup 2. Etape

Tirsdag d. 26. april 2022

## i Tokkekøb Hegn

**Stævnecenter:** Bløvsstrød Løverne, Poppelvej 1B, 3450 Lillerød.

**Stævneplads/parkering:** P-plads Stumpedyssevej/Skovridervej, 3450 Lillerød.

**START/MÅL:** 250 m fra parkering.

**Første start:** Kl. 10.00.

**Kontrolsystem:** Elektronisk Sport Ident.

**Kort:** Tokkekøb Hegn, opdateret 2019, ækv. 2,5 m, 1:10.000 for bane 1, 5 og 6 / 1:7.500 - bane 2, 3 og 4.

**Baner:** **Bane 1:** ca. 8 km svær. **Bane 2:** 6-6,5 km svær. **Bane 3:** 4,5-5 km svær. **Bane 4:** ca. 3 km svær. **Bane 5:** ca. 5 km mellemsvær. **Bane 6:** ca. 5 km let.

**Tilmelding:** Senest den 20. april 2022 via mail til stævneleder Peter Sørensen [peter2600sorensen@gmail.com](mailto:peter2600sorensen@gmail.com) Oplys nr. på egen SI-brik.

**Startafgift:** 85,- kr. som indbetales til Bruno Stub, Danske Bank, konto nr. 1551 6714765. Leje af brik 10,- kr.

**Præmier:** Der vil være præmier efter deltagerantal, samt lodtrækningspræmier.

**Afslutning:** I stævnecenter kl. ca. 13.30.

**Kaffebord:** Der serveres kaffe med brød og kage. 45,- kr. som betales ved tilmelding.

**Løbsinstruktion/starttider** vil være tilgængelig på afdelingens hjemmeside senest fem dage før løbet.

**Stævnekontrol:** Karsten Jørgensen, PI-Kbh.

**Banelægger:** Carsten V. Mortensen, PI-Kbh.

**Banekontrol:** Torkil Hansen, PI-Kbh.

**Overdommer:** Tilstedeværende medlemmer af DPIF's orienteringsudvalg.

**Stævneleder:** Peter Sørensen

Politiets Idrætsforening København, Orienteringsafdelingen.

Husk: Tilmelding til Etape 3 den 16. maj.



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2294 9182 • Mail: [info@politisport.dk](mailto:info@politisport.dk)

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: [info@politiinfo.dk](mailto:info@politiinfo.dk)

---