



Arrangør: PI København
Dansk Politiidrætsforbund



POKALLØBET I UGGELØSE SKOV

30. AUGUST 2022



VELKOMMEN

TIL POKALLØBET 2022

Hermed bydes I alle velkommen til årets Pokalløb, der denne gang foregår i den forholdsvis lille, men skønne Uggeløse Skov.

Skoven ligger i banelæggerens baghave, så mon ikke det giver nogle helt fantastiske baner. Jørn Lind vil i hvert fald gøre sit til, at I kommer rundt i alle krogene af skoven.

Skoven bliver besøgt af mange forskellige typer gæster, da der bl.a. både er hundeskov, klatretårn og forhindringsbane. Som beskrevet andetsteds, er forhindringsbanen åben

for alle skovens gæster efter kl. 12, så hvis du er tidligt færdig med at løbe, kan det da anbefales med en tur rundt på banen.

Sommeren nærmer sig sin afslutning og vi gør snart klar til lidt mere efterårstigt vejr. Det har skoven heldigvis ikke opdaget endnu. Den står grøn, tæt og smuk og venter på jer, så rigtig god tur derude.

Camilla Rath Nielsen
Stævneleder

Forsidefoto: Jan og Jacob

VELKOMMEN

TIL UGGELØSE SKOV

SKOVEN

Uggeløse Skov er 164 ha stor. I Uggeløse Skov er der to moser, Sortemose og Bøllepose. Langs den nordvestlige side findes en stor mose, som hedder Tangelangsmose. Terrænet i Uggeløse Skov er bølget, mens det mod syd er mere bakkeformet.

I den sydlige del af skoven er der gode muligheder for at nyde en stille skovtur. Den nordlige del er hundeskov og her findes også en terrænbane og et klatretårn. Klatretårn og terrænbane er etableret som et samarbejdsprojekt med SSP København. Anvendelse af klatretårnet kræver betaling og en særskilt aftale. Forhindrebanen må anvendes af skovgæster og skoler mandag – torsdag efter kl. 12, samt hele fredagen og weekender.

Kilde: Naturstyrelsen

UGGELØSE SKOV TRINBRÆT

Uggeløse Skov Trinbræt åbnede den 1. oktober 1933 på den nu delvist nedlagte Slangerupbanen. Trinbrættet lukkede den 23. maj 1954, hvor banestykket mellem Farum og Slangerup blev nedlagt.

Trinbrættet blev åbnet for at få københavnere til at tage toget helt til Uggeløse Skov. Dette lykkedes dog kun delvist, og trinbrættet blev det mindst benyttede standsningssted på banen.

Kilde: Wikipedia, den frie encyklopædi

Naturpark Mølleåens Venner har lavet forslag til flere vandreruter og en af dem kommer igennem Uggeløse Skov. I den forbindelse skriver de om følgende steder i skoven:

Langsø Bakke

Langsø Bakke er en tunneldalsås i Langesødalen, som her ender op ad moræne-dalens side. Åsen fortsætter dog i brudstykker på den anden side af Langsøhus og løber sammen med udløberen af Langåsen. Det specielle ved denne ås er, at den går inde i bøgeskoven, så man har fornemmelsen af at gå mellem trækrone-erne. Turen er en lidt strabadserende omvej for fodgængere fra den befæstede skovvej, men det er turen værd. Trampestien udgår midt på det lange lige stykke vej efter en større hulning i tunneldalsiden.

Bøllepose

Den lange lysning i en lav sidedal har været afgræsset af forpagtere i mange år. I dag går Naturstyrelsens skotske højlandskvæg i indhegningen.

Salamandersøen

Salamandersøen ligger naturskønt i en lysning midt i Uggeløse Skov. Navnet har den fået, fordi der er masser af salamandere – både stor og lille vandsala-mander – samt et væld af frøer og tudser. Dertil kommer et rigt insektliv med mange forskellige sommerfugle og guldsmede. Salamandersøen er et populært udflugtssted, hvor der er bålplads i skovlysningen og mulighed for børnene at lege ved søen.

Kilde: Naturpark Mølleåens Venner







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						Arrangementets navn		
D 35 A, H 16 A, H 21AK, H 50 A						De klasser, der løber banen		
5		5,520		135		Banens nummer	Banens længde	Stigningen på bedste vejvalg
Start er i bevoksningsgrænse sving						Post 1 har nummer 31 i skoven og er hvor en sti og en groft krydser hinanden		
Post 2 har nummer 63 i skoven og er ved nordvestfoden af en punkthøj						Post 3 har nummer 57 i skoven og er i den midterste af de små lavninger, der er i postcirklen		
Post 4 har nummer 142 i skoven og er i den østlige lysnings sydøstkant. Der kan fås væske på posten						Post 5 har nummer 82 i skoven og er i en slugt, i den øverste del af slugten		
Post 6 har nummer 95 i skoven og er i en ubevokset moses vestspids						Post 7 har nummer 64 i skoven og er ved den sydlige sten. Stenen er 1,4 m høj, og posten er på østsiden		
Fra post 7 er der 175 meter afmærket strækning til mål								

A	B	C	D	E	F	G	H
4	142	→					
Postens nummer på banen	Postens nummer i skoven	Hvilken af flere ens terræn-genstande i postcirklen	Op til 3 oplysninger om forholdene ved posten. Det vigtigste står længst til venstre			Hvor står skærmen ved terræn-genstanden	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.

BETYDNING AF DE MEST BRUGTE SYMBOLER

Kolonne C: Hvilken af to eller flere ensartede genstande i løbskortets postcirkel	
--	--

	Den nordligste / sydøstligste (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 skrånning)
	Udløber ("en næse" stikker frem af en skrånning)
	Slugt (en fordybning ind i en skrånning)
	Skrænt (et stejlt stykke skrånning)
	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 småhøje 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)
	Bevokningsgrænse (grænsen mellem tydeligt forskellige bevoksninger)
	Lund (afgrænset lille klynge træer i åbent område, dog mindst 100 m ²)
	Enligtstående træ (et enkelt træ, der adskiller sig fra omgivelserne)
	Træstub / trærod

Anlagte terrængenstande









	Kørevej / skovvej (kan med rimelighed befæres 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 indteget 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)
	Mindesten (dog også roser, trigonometriske sten, varder)
	Foderstativ (et faststående fodringssted)

Især, men ikke kun til sprint orientering




	Skulptur
	Passage
	Trappe
	Forbudt område

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**




6 x 8	Omfang i meter, højde
1,2 1,5	højden af to terrængenstande med posten imellem
	Kryds
	Sammenløb
	I svinget

**Kolonne G:
Postens placering ved terrængenstanden**

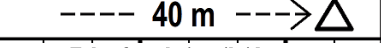
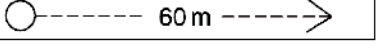
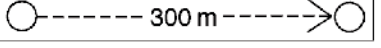
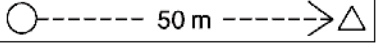
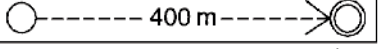
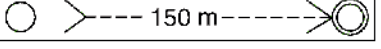
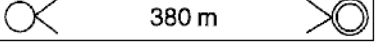
	Ved -siden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -kanten (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -delen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, inde i hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, uden for hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -spidsen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -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
	Bemandet post

Tvungne ruter

	Følg afmærkning til tidsstart
	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 på IOF's hjemmeside.

Stævne og reglement 2018



Arne Pedersen
Karina





NOTATER

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Udgiver: Dansk Politidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

Se udgivelsen
ONLINE

