



Arrangør: PI-København, Orienteringsafdelingen  
Dansk Politiidrætsforbund

# KØBENHAVNER CUP

1. AFDELING

28. marts 2023

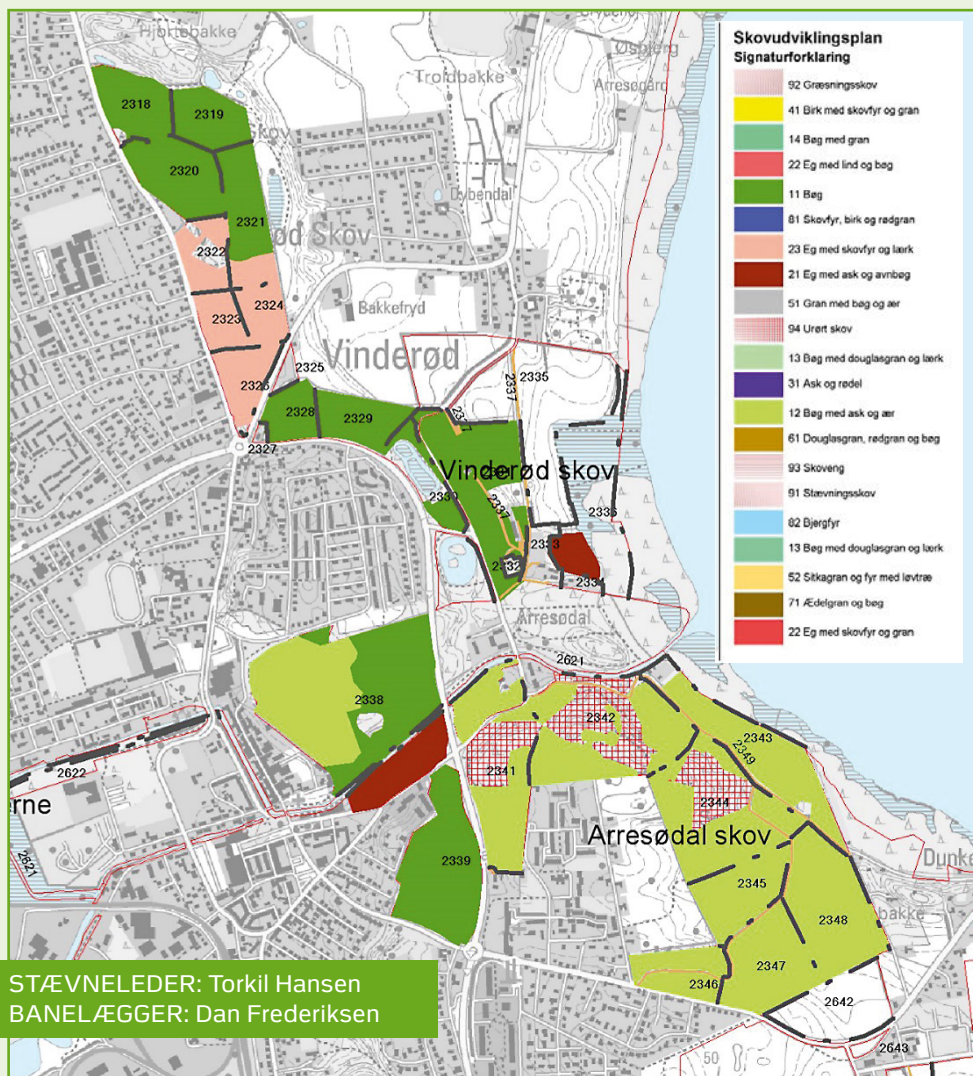




# VELKOMMEN

## TIL ÅRETS FØRSTE ORIENTERINGSLØB KØBENHAVNERCUP I I FREDERIKSVÆRKS KOVENE

TIRSDAG, DEN 28. MARTS 2023







Torkil Hansen, stævneleder



# BANELÆGNINGEN

---

Løbets banelægger er i år Dan Frederiksen.

Ham er der måske ikke så mange, der kender, og det er da også hans debut som banelægger.

Han startede med o-løb i de glade 80-ere og var faktisk ganske habilt løbende og også ganske aktiv. Så forsvandt han i en årrække, men dukkede op igen, da hans nære kollega, Anne Fønnesbech, fik "trukket" ham med ud igen.

Og siden har han jævnlige været i skoven til PI-løbene, og nu har han altså på sine ældre dage fået lyst til at afprøve sine evner som banelægger.

Som stævneleder for løbet er det naturligvis en udfordring at have en helt ny banelægger med i besætningen – og især når der ikke medfølger en banekontrollant. Den kasket tilhører så også stævnelederen, ligesom han indtil videre også har haft titel af at være stævnekontrollant.

Godt nok er det ikke så stor en udfordring at afvikle et PI-løb, men naturligvis bør man have for øje at få besat alle pladser med forskellige navne. Det gør slet ikke noget, at nogle af funktionerne er besat af urutinerede kræfter. En god sidemandsoplæring er ikke at foragte.

Nå, men jeg var forberedt på, at jeg skulle bruge noget tid på at få tilrettet Dans baner, når det nu var første gang.

Men – mine damer og herrer – I kan godt glæde jer. Der var næsten "banko" i første forsøg. Sikken et talent, vi har haft løbende imellem os, uden at vi har opdaget det før nu.

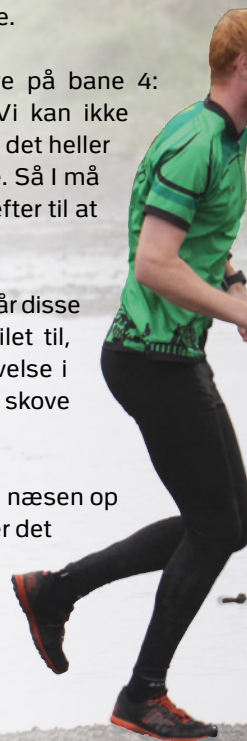
Jovist, den lette bane havde stræk, der var lidt for svære – især fordi de små stier ikke er så tydelige på denne årstid, hvor der ligger et lag faldne bøgeblade ud over det hele. Også den blå pensionistbane var i overkanten, men her var det ikke sværhedsgraden, men bakkerne.

Men husk, kære deltagere på bane 4: I undgår ikke bakkerne. Vi kan ikke banke dem ud – og ønsker det heller ikke. De er nemlig så flotte. Så I må se, om ikke I kan finde kræfter til at forcere dem.

Jeg er meget sikker på, at når disse linjer læses, er banerne filet til, så I får en rigtig god oplevelse i de små, men storkuperede skove omkring Frederiksværk.

Lad os så også bare sætte næsen op efter flot forårssol. Så bliver det ikke ret meget bedre.

*/Torkil*







# BANERS SVÆRHEDSGRAD

FARVEKODE      BESKRIVELSE

|         |   |
|---------|---|
| Lysgrøn | <p><b>Børnebane</b></p> <p>Banen skal mellem posterne være afmærket med snitsling, som tydeligt kan følges fra start til mål. Som "kontrolnumre" bruges figurer/tegninger/billeder, der kan genkendes af børn, der endnu ikke kan læse tal og bogstaver.</p>  |
| Grøn    | <p><b>Begynder</b></p> <p>Starten skal være placeret på en tydelig vej eller god sti. Første post skal være placeret længere fremme af samme vej eller sti. Der må ikke benyttes forskudt startpunkt.</p> <p>Delstrækkene imellem posterne skal følge <b>simpel-at-følge, letpassabel og tydelig</b> vej eller sti. Kan dette ikke opfyldes, skal det oplyses i instruktionen og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmomenter. Alle væsentlige retnings-skift skal ske ved posterne.</p> <p>Posterne placeres på sti og vej. Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.</p> <p><b>Banen skal kontrolleres fysisk i skoven.</b></p>   |
| Hvid    | <p><b>Let</b></p> <p>Starten skal være placeret på tydelig vej eller god sti. Der må kun være ét lineært vejvalg til første post. Der må kun benyttes forskudt startpunkt, hvis dette er synligt fra kortudleveringen.</p> <p>Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg, hvoraf mindst et skal følge <b>simple-at-følge, let-passable og tydelige lineære ledelinjer</b>. Kan dette ikke opfyldes for dette vejvalg, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Dette vejvalg skal uden videre kunne ses og følges af den mere rutinerede deltager. Det alternative vejvalg kan følge sti og vej eller andre lineære terrængenstande, såfremt der er god fremkommelighed langs disse. Strækkene må gerne laves sådan, at stivejvalget/det alternative vejvalg ikke altid er det hurtigste.</p> |



|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>Posterne placeres synlige fra sti, vej <b>eller den tydelige ledelinje</b>. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.</p> <p><b>Banen skal kontrolleres fysisk i skoven.</b> Posterne placeres synlige fra sti og vej. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.</p>  |
| <p><b>Gul</b></p>  | <p><b>Mellemsvær</b><br/> Delstrækkene skal indeholde flere vejvalg, hvoraf mindst et skal følge genkendelige ledelinjer i terrænet. Dette må ikke være det hurtigste.</p> <p>Posterne placeres på eller ved tydelige terrængenstande, med mindre opfang før og tydelige opfang bag postene. Fra sidste sikre lineære udgangspunkt må der højst være et kort stræk ind til posten.</p>                                       |
| <p><b>Blå</b></p>  | <p><b>Svær ældrebane</b><br/> Banerne lægges i samme terræntype og efter samme retningslinjer som baner med betegnelsen "svær/sort", dog skal følgende undgås: voldsomt kuperet terræn og svært fremkommeligt terræn, herunder terræn med brede og/eller dybe grøfter uden spang eller anden pasagemulighed.</p> <p>Løbskort for disse baner skal følge reglementets bestemmelser om kortmålestok for løbere over 60 år.</p> |
| <p><b>Sort</b></p> | <p><b>Svær</b><br/> Delstrækkene skal så vidt muligt bryde terrænets ledelinjer og give anledning til flere forskellige vejvalg. De orienteringsteknisk letteste vejvalg må ikke være de hurtigste.</p> <p>Banen skal stille krav om deltagernes brug af flere orienteringsteknikker.</p> <p>Posterne skal placeres uden eller før opfang på en sådan måde, at banebilledet bliver varieret.</p>                             |

# NYE KONKURRENCEREGLER

---

## FOR DPM I ORIENTERING

DPIF's Hovedbestyrelse har på et møde den 2. december 2022 godkendt nye regler for afviklingen af DPM i Orientering.

De vigtigste ændringer finder man i klasseinddelingen, der er ændret fra aldersrelaterede klasser og særskilte dame- og herreklasser til den vore almindelige løb, og hvor man tilmelder sig den som passer til ens formåen, og hvor man har en kan møde de sædvanlige konkurrenter – ganske uaf- baneinddeling, vi kender fra bane og sværhedsgrad, forventning om, at man hængigt af alder og køn.



| Bane | Sværhedsgrad     | Banelængde                                |            | Klassekriterier                     |
|------|------------------|---|------------|-------------------------------------|
|      |                  | Sprint                                    | Lang       |                                     |
| 1    | Svær (sort)      | Vindertid på<br>20 min. for<br>alle baner | Ca. 8 km   | Åben for alle<br>- Herre-mesterskab |
| 2    | Svær (sort)      |   | Ca. 6 km   | Åben for alle<br>- Dame-mesterskab  |
| 3    | Svær (sort)      |   | Ca. 4 km   | Åben for alle                       |
| 4    | Svær (blå)       |   | Ca. 3,5 km | Åben for alle                       |
| 5    | Mellemsvær (gul) |   | Ca. 5 km   | Åben for alle                       |
| 6    | Let (hvid)       |   | Ca. 4,5 km | Åben for alle                       |

### MEDALJE FORDELING

- Bane 1. Mesterskabsmedalje til 1, 2 og 3 (Herre)
- Bane 2. Mesterskabsmedalje til 1, 2 og 3 (Damer) + plakette til bedste herreløber
- Bane 3. Plakette til bedste herreløber + bedste dame løber
- Bane 4. Plakette til bedste herre/dame, samt plakette til bedste herre/dame løber +70år
- Bane 5. Plakette til bedste herreløber + bedste dame løber
- Bane 6. Plakette til bedste herreløber + bedste dame løber

### KORTET

- For sprint skal kortets målestok være 1:4000 eller 1:3000.  
For klasser for ældre deltagere og med korte baner bør målestokken være 1:3000.
- For langdistance skal kortets målestok være 1:10000 eller 1:7500.  
For klasser for ældre deltagere og med korte baner bør målestokken være 1:7500.
- Printede kort er tilladt.





Dan Frederiksen, banelægger



# VIDSTE DU?

*(DÉT, SOM VI ALDRIG KAN HUSKE,  
OG SOM VI DERFOR ALTID DISKUTERER UDEN AT FINDE SVARET)*

## OM BANELÆGNING, AT

- poster ikke må placeres nærmere hinanden end 30 meter, og at de kun må placeres nærmere hinanden end 60 m, hvis der er klar forskel på postplaceringen både på kort og i terræn?
- der ikke mere er specifikke krav til væskeposter på en bane? Arrangøren skal blot sørge for, "at væskedepoter etableres på banen i tilstrækkeligt omfang, vurderet på grundlag af banelængde og tidspunktet for stævnet".  
Væskedepoter skal være placeret ved en post og være angivet i postbeskrivelsen eller være placeret ved en tvungen passage.
- banelængden i almindelige o-løb angives med længde i lige linje fra start via poster til mål kun afvigende for fysisk ikke-passable hindringer, forbudte områder og tvungne passager?
- I sprint angives banelængden ved korteste vejvalg mellem posterne.

## OM "UDGÅET" ELLER "DISKVALIFIKATION", AT

- En deltager er udgået,
  - o hvis den for stævnet fastsatte maksimumtid er overskredet,
  - o hvis der i mål mangler læsbar kvittering for besøg ved en eller flere poster, medmindre det med sikkerhed kan påvises, at dette ikke er deltagerens fejl. Ved disse særlige tilfælde kan andre beviser, så som postkontrollører, billeder og udlæsninger fra postenheden, anvendes som bevis for, at deltageren har besøgt posten.
- En deltager skal diskvalificeres ved enhver overtrædelse enten af dette reglements bestemmelser eller af anvisninger i stævnets instruktion.

### **OM RESULTATLISTEN, AT**

En foreløbig resultatliste, papirbaseret eller elektronisk, skal løbende være tilgængelig i målområdet.

Den endelige resultatliste skal være tilgængelig på internettet senest 4 timer efter udløbet af maksimumtiden for stævnets sidst startende deltager.

Den endelige resultatliste skal som minimum indeholde følgende oplysninger:

- Identifikation af stævnet (navn og placering)
- Navn og klub for alle tilmeldte deltagere (ikke startende deltagere skal også fremgå)
- Placering og tid for alle deltagere, der har gennemført. Har to eller flere deltagere samme tid, anføres de med samme placering. Efterfølgende deltagere placeres på nærmeste frie plads.
- For deltagere, der ikke har gennemført, angives årsagen
- Resultatlisten opdeles klassevis og/eller banevis.
- Den endelige resultatliste skal være tilgængelig på internettet i mindst 1 år efter stævnet.

### **OM OPHÆNG AF KORT, AT**

- Ved individuelle konkurrencer skal der ved starten ophænges et eksemplar af løbskortet uden baneindtegning.
- På dette kort markeres eventuelle væsentlige kortændringer eller kommentarer.





### OM POSTER, AT

- Posten skal være forsynet med en postenhed, som deltageren skal benytte til at opnå kvittering for besøget ved posten.
- Posten skal markeres med det for posten gældende kodetal, dette skrives i sort på lys baggrund.
- Kodetallet skal angives vandret på postenheden, så det er synligt oppefra, eller angives lodret på poststativet, så det er synligt fra to sider.
- Cifrene skal have en stregtykkelse på 3-10 mm og være mellem 3 og 10 cm høje. Kodetallet må ikke være mindre end 31, og tal, der kan misforstås på hovedet, skal understreges (f.eks. 68).

### OM PÅKLÆDNING OG UDSTYR, AT

- Påklædningen og valg af personligt udstyr er fri.
- Stævneleder kan dog stille særlige krav til påklædning og udstyr, herunder til tracking. Det skal i så fald fremgå af instruktionen.
- Deltageren må ikke uden særlig tilladelse benytte andre hjælpemidler end det udleverede kort, den udleverede postbeskrivelse til anbringelse i medbragt holder samt kompas og lys.
- Deltageren må medbringe en GPS-enhed, men må ikke under konkurrencen vise GPS-data.

### OM FAIRNESS, AT

- Samløb eller andet samarbejde med andre er ikke tilladt. Dette gælder, uanset om den anden person selv er deltager i konkurrencen eller er en udenforstående.
- En deltager, der er udgået eller har gennemført sin bane, må ikke begive sig ud i løbsområdet, før konkurrencen er afsluttet. Dette gælder dog ikke, hvis deltageren lovligt har fungeret som skygge. Det er ej heller tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, informationer om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk.
- Enhver deltager har pligt til at afbryde sit løb for at hjælpe andre, der måtte være kommet til skade. Er en eftersøgning påkrævet, er alle tilstedeværende forpligtet til at medvirke.
- Doping er ikke tilladt. Arrangører og deltagere skal følge WADAs og Anti Doping Danmarks regler.



Udgiver: Dansk Politidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2880 0067 • 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







