



Arrangør: PI-København, Orienteringsafdelingen
Dansk Politidrætsforbund



KØBENHAVNER CUP

2. AFDELING

24. april 2025



VELKOMMEN TIL 2. ETAPE AF KØBENHAVNER CUP 2025

Jeg har fået lov til at agere stævneleder for den denne ene cup. Peter syntes, at der skulle nogle nye unge kræfter til, så han valgte at ramme en, der næsten kun lige er røget ind i kategorien + 60. Opgaven bliver så udført under vejledning af Peter, der sjovt nok også var min vejleder for næsten 35 år siden i kriminalpolitiet.

Lystrup skov er brugt i PI sammenhæng som officielt løb mindst to gange de sidste 15 år, begge gange med Jørn Lind som banelægger. Denne gang har Carsten Mortensen kastet sig ud i hvervet, dog med Jørn Lind som bane kontrollant. Da de begge bor i nærheden af skoven, bliver det helt sikkert til nogle kreative og udfordrende ruter, der bliver kringlet rundt i skoven til jer løbere.

Ved Pokalløbet i 2014 vandt Erik Olsen, Nordsjælland bane 1, og bane 2 blev vundet af Hans Henrik Juda, Køge. Bane 3 og 4 blev vundet af henholdsvis Børge Petersen og Jørgen Olesen. Bane 5 blev vundet af Jesper Kragh, Slagelse

I 2019 blev skoven brugt til Københavner Cuppen, og her vandt Peter Wihan, Slagelse bane 1. Hanne Fogh

fra FSK vandt bane 2. En genganger fra 2014, Hans Henrik Juda, Køge vandt bane 3 og Anne Fonnesbech vandt bane 4. Dan Dalvang, Vestsjælland vandt bane 5.

Jeg håber alle får en fantastisk forårstur, i denne lille Sjællandske skov, og at I kommer igen til Københavner Cuppens 3. Etape i Danstrup-Krogenberg Hegn den 3. Juni 2025.

Dan Frederiksen



LYSTRUP SKOV

Lystrup skov er Frederikssund kommunes eneste statsskov, så det er en kommune der er fattig på skove. Skoven er de sidste rester af den store sammenhængende skov, som dækkede meget af Nordsjælland. Terrænet i skoven er stærkt kuperet, så der bliver basis for syre i lårene. I den lave ende bliver skoven gennemløbet af Gørløse Å. Ved åen er der eng og mose, og dele af mosen afgræsses, så engfloraen bevares. I den høje ende har vi Kongebakken, hvis kællebakke stiger mere end 30 m på de 200 m. På toppen af Kongebakken ligger Kongehøjen en fredet gravhøj fra bronzealderen. Kongehøjen blev restaureret i 2023.

I skoven ses der mange tydelige rester af de sigtelinjer, som svenskerne lagde i skoven og ud i det åbne land fra Kongehøjen under svenskekrigene midt i det syttende århundrede. I 1720 indkaldte Frederik V en kendt tysk forstmand, til at forestå et stort skovrejsningsprojekt i Danmark. Området ved Lystrup skov blev hegnet ind med volde og raftehegn, for at holde dyr og mennesker ude. Inde på arealet blev der plantet over 4000 træer bl.a. elm og ahorn.

I dag er Lystrup en skov med både ung og gammel bevoksning af løvtræer og med mindre områder af nåletræer. Den sydøstlige del af skoven er området domineret af bøgetræer, og er registreret, som særlig værdifuld skov. På kanten af engen øst for dalen står flere vrangebøge blandet med skovfyr. Vrangebøg er en genetisk variation, som giver kroget og forvreden vækst med bl.a. nedafvendte grene. Skovens mest markante træ er en stor lind, "Erhardts Lind" blev plantet i sidste halvdel af 1800-tallet. Linden står i krydset Kratvej/Skovfogedvej ikke langt fra Lystrupvej.

Skoven i dag giver plads til mange former for fritidsliv. Skovens næsten 14 km lange mountainbike spor, Djævelsporet, består af to sløjfer, en i den østlige del (8 km) og i den vestlige del (6 km), og kører man hele ruten, giver det 388 højdemeter. Så mon ikke I kommer til at krydse sporet et par gange og får fornøjelse af de mange højdemeter. Desuden findes der skovlegeplads, flere shelters og bålhytte med plads til 25 personer i skoven.



SKOVENES FAUNA



Som orienteringsløbere er vi så heldige, at vi jævnligt møder nogen af skovens faste beboere, rådyr og adskillige fuglearter. I de Sjællandske skove har vi endnu ikke kunne møde en ulv, men det kommer vel, hvis nogle politikere med rødder i det jyske får deres vilje om at eksportere nogle til Sjælland. Men vi møder så også jævnligt et andet farligt dyr, flåten. Det lille næsten usynlige væsen, hvis bid kan have ubehagelige følger. Jeg har nu kendskab til to løbere fra PI København, der er blevet syge af bid. Bid de ikke lige var opmærksomme på, men som efter nogen tid gav symptomer, som de ikke i første omgang satte i forbindelse med, at de var blevet bidt.

Anne Fonnesbech fik for snart en del år siden kraftige mavesmerter, og gik til læge uden at de kunne finde årsagen til smerterne. Først efter et længere forløb i sundhedssystemet, viste det sig, at der var tale om borrelia, der havde angrebet nerverne i maveregionen, og derfor gav smerter.

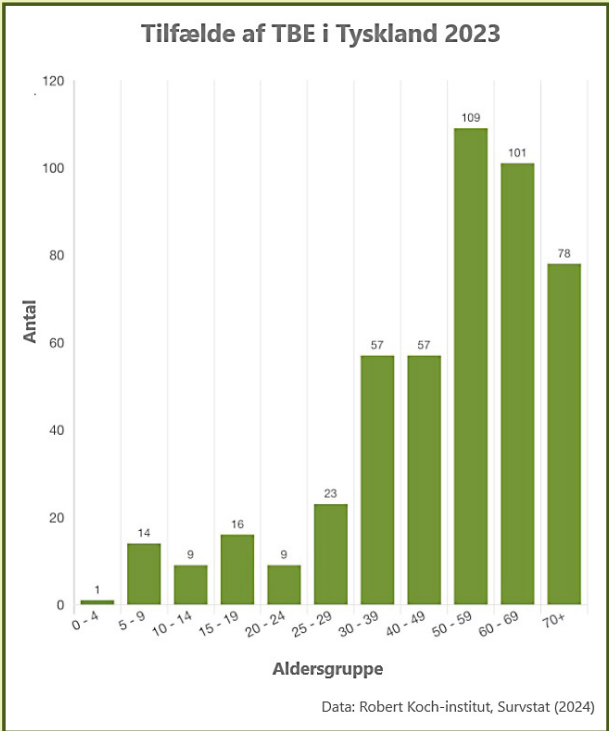
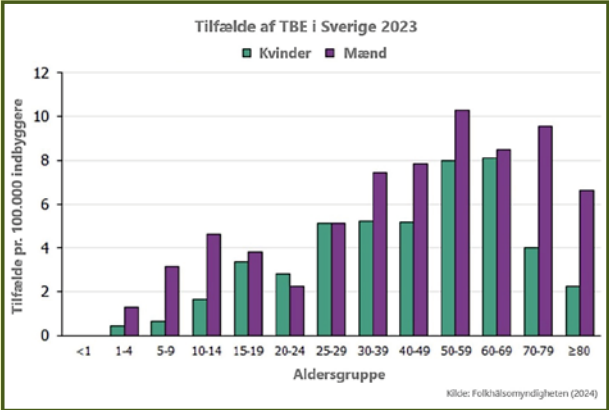
Borrelia kan behandles med antibiotika, men selv efter behandling kan man have symptomer. Se bare Mimi Stilling Jacobsen, der stadig er præget af at være bidt af flåten. Så vær opmærksom på flåter efter en tur i skoven, og vær opmærksom på, om I får røde udslet, der bredder sig i ring form ud fra eventuelle bid. Generelt skal en flåt sidde i nogen tid inden den overfører borrelia.

Søren Vestergaard, der i november sidste år, blev syg ad flere omgange uden at lægerne umiddelbart kunne finde årsagen. Først efter nogle rygmarvsprøver ca. 3 uger efter fandt man ud af, at han havde TB (Central Europæisk Hjernehindebetændelse). Søren anbefaler i sit opslag på FB at vi bliver vaccineret mod TBE, for ikke at få den samme oplevelse som ham. Søren var ikke bekendt med, at han var blevet bidt, og en flåt, der bærer TBE, skal i modsætning til borrelia ikke sidde længe inde den kan overføre sygdommen.

Jævnfør STATENS SERUM INSTITUT var der 21 kendte tilfælde af TBE i Danmark i 2024, hvoraf de 14 var smittet i Danmark og de sidste i resten af Norden. Før dette har der i årene 2018 til 2022 været mellem 4 og 6 der årligt er blevet smittet i Danmark, så det er en stigende tendens. I Sverige havde de i 2022 465 kendte tilfælde af TBE, hvor de i 2013 "kun" havde 209 tilfælde. I Sverige kan de se at smittetilfældene geografisk også har spredt sig med en større forekomst i Skåne. På Europæisk plan er der ca. 4000 tilfælde af TBE årligt. Udover de erkendte tilfælde er der også større skyggetal, da mange ikke får nogle symptomer eller forveksler symptomerne med en gang influenza. I Tyskland har de haft 500-800 tilfælde de sidste år. Det er en stigning fra 200-300 tilfælde om året fra begyndelsen af årtusindet. Flertallet (70-95%) af dem der bliver bidt af en TBE inficeret flåt får ingen symptomer. De uheldige får influenzasymptomer, opkast og svimmelhed der klinger af i løbet af nogle dage. De rigtigt uheldige får efter en yderligere uges tid kraftigere symptomer, der udvikler sig til hjernehindebetændelse, der kræver hospitalsindlæggelse. Behandlingen kan være smertestillende, epilepsi medicin og febernedsættende medicin.

Når man ser på de svenske og tyske statistikker, kan man se, at jo ældre man bliver, jo større er risikoen for at for at udvikle symptomer, der gør at TBE-virusen bliver opdaget. (Der

er for få danskere smittet til at lave en ordentlig statistik) Desuden kan man på den svenske statistik se at der er flere mænd end kvinder der får konstateret TBE. Om det er fordi mænd er mere modtagelige for virusen end kvinder, eller om der er flere mænd end kvinder, der bevæger sig i risikoområderne, siger statistikken intet om.



I Danmark opgør SSI de kendte smitteområder til at være Bornholm og Tisvilde Hegn og nærliggende skove. Derudover remser de Lyngby-Taarbæk, Allerød, Fredensborg, Furesø, Helsingør, Hillerød, Hørsholm og Rudersdal kommuner op som afgrænset risiko områder. Der udover nævnes Vordingborg, Faxe, Egedal, Odsherred og Randers som nye mulige risikoområder.

Mellem 4000 og 5000 danskere smittes årligt med borrelia, men de fleste gange sætter den sig ikke i hjerte, leddene eller nervesystemet. På europæisk plan er tallet ca. 200.000. Så mange af os har formentlig været udsat for smitten, men har været heldige ikke at få nogle symptomer.

I 2024 blev Danmarks første professor i Flåtoverførte sygdomme, Anne-Mette Lebech udnævnt og hun håber at finde en metode til at finde ud af, om man har borrelia uden at tage rygmarvsprøver. Hun har været leder af Enhed for flåtoverførte sygdomme på Rigshospitalet siden 2017 og så nu udnævnt til professor. Hun udtaler

at flere og flere får sygdomme forårsaget af flåter, både i Danmark og i landende omkring Danmark. Dette sker formentlig pga. klimaforandringerne. Hun vil gerne opdage og behandle de flåtoverførte sygdomme, så hurtigt som muligt, så hendes forskning vil gå ud på at finde hurtigere og enklere måder at stille diagnoserne.

Det anbefales, at man har så få bare hudområder som muligt. Derudover kan nogle myggeafvisende midler også have en forebyggende effekt på flåtbid.

På hjemmesiden **Flaatinfo.dk** kan man få yderligere information om flåter, flåtbid og deres udbredelse. Her kan man også registrere flåtbid, og man kan også indsamle og sende flåter til et Citizen science projekt, hvor de undersøger forekomster af sygdomme i de indsendte flåter.

FLÅTERNE KAN INDSENDES TIL
Roskilde universitet,
Universitetsvej 1, bygning 2 B,
4000 Roskilde,
att. Karen Krogfelt



VACCINATION TILBYDES AF FLERE FORSKELLIGE STEDER

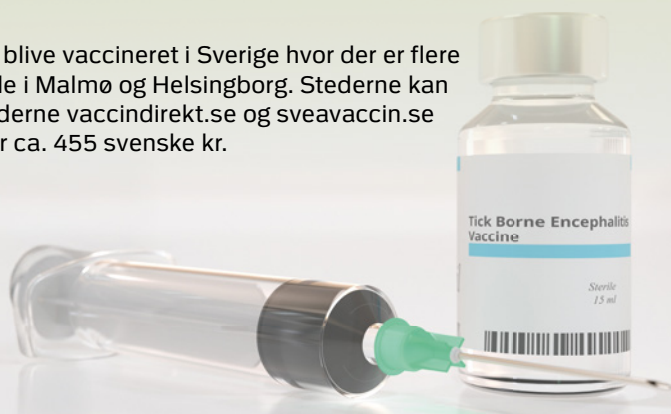
Dansk Orienterings Forbund indgik en aftale med
Danske Lægers Vaccinations Service i 2022.

Her kan vi få vaccination med 10 % rabat og reduceret konsultationsbeløb.

Deres 45 klinikker kan findes på hjemmesiden sikkerrejse.dk, den vejledende pris for TBE-vaccine hos DLVS er 549 kr. + grundhonorar på 175 kr.

Der udover tilbyder mange apoteker også vaccinen og jfr.
Hjemmesiden Apovac.dk er den vejledende pris på 519 kr. + 149 kr. i gebyr.

Jeg selv har valgt at blive vaccineret i Sverige hvor der er flere walk-in klinikker både i Malmø og Helsingborg. Stederne kan findes på hjemmesiderne vaccindirekt.se og sveavaccin.se og prisen i Sverige er ca. 455 svenske kr.



KILDE HENVISNINGER

Flaatinfo.dk (n.d) Roskilde Universitet, <http://www.flaatinfo.dk>

Gesund (n.d) Tick-borne encephalitis (TBE). Bundesministerium für Gesundheit.
Tick-borne encephalitis (TBE) | gesund.bund.de

RH (okt, 2024) Ny professor skal hjælpe danskere i kampen mod flåt-sygdomme.
Rigshospitalet. <https://www.rigshospitalet.dk/presse-og-nyt/nyheder/nyheder/Sider/2024/Oktober/ny-professor-i-flaatsygdomme.aspx>

Robert Koch-institut, SurvStat (2024) <http://survstat.rki.de/>

Folkhelsomyndigheten (2024)
www.folkhelsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistik-a-o/sjukdomsstatistik/tick-borne-encephalitis-tbe/?utm_source=chatgpt.com&tab=tab-report

KONKURRENCEREGLER

FOR POLITIMESTERSKABER I ORIENTERING

§ 1. UDSKRIVNING

Konkurrencen udskrives og foranstalles af Dansk Politiidrætsforbund i henhold til forbundets vedtægter for danske politimesterskaber i idræt og skydning samt i henhold til startretten.

§ 2. AFVIKLING OG DISCIPLIN

Mesterskabsstævnet afvikles over 2 dage.
Konkurrencen omfatter sprint og langdistance i vilkårlig rækkefølge.

§ 3. STÆVNELEDER

Den arrangerende forening udnævner en stævneleder, der har ansvaret for konkurrencens tilrettelæggelse og afvikling.

§ 4. STÆVNE- OG BANEKONTROL

Den arrangerende forening udnævner en stævne- og banekontrollant.
Stævnekontrollanten skal sikre sig, at stævnet tilrettelægges og afvikles efter reglementets regler og ånd.
Banekontrollanten skal uafhængig af banelæggeren foretage kontrol af og godkende banerne med hensyn til sværhedsgrad og længde, start og måls placering, posters placering, postbeskrivelse og kortprint m.v.
Stævne- og banekontrol kan være samme person.

§ 5. OVERDOMMER

Den arrangerende forening udnævner en overdommer, der ikke må deltage aktivt i en af mesterskabsklasserne, og ikke må være medlem af den arrangerende forening.
Overdommeren skal påse, at reglementets bestemmelser overholdes, og skal træffe afgørelse i alle tvivlsspørgsmål og eventuelle modtagne protester.

§ 6. PROTEST

Protester vedrørende konkurrencens afvikling, beregning eller andet konkurrencen vedrørende skal afgives skriftligt til overdommeren snarest og senest 30. min. efter bekendtgørelse af resultatet.

§ 7. KLASSEINDELING

Konkurrencen omfatter følgende klasser (kilometerangivelse i fugleflugt):

Bane 1 (Mesterskabsklassen ca. 8 km.)

Bane 2 (Mesterskabsklassen damer, samt herrer, med ønsket banelængde på ca. 6 km.)

Bane 3 (Herrer og damer med ønske om banelængde på ca. 4 km.)

Bane 4 (Veteranklasse +70, samt herrer og damer, der ønsker en banelængde på ca. 3,5 km uden svære passager)

Bane 5 (mellemsvær bane ca. 5,5 km.)

Bane 6 (Let bane, ca. 5,5 km.)

Individuelt gælder alene konkurrencen i mesterskabsklasserne i politimesterskabet. Såfremt der er mindre end 3 deltagere i en klasse med svær banelægning, skal der foretages sammenlægning til nærmeste klasse.

Finder sammenlægning sted, kåres ingen vinder i den sløjfede klasse.

§ 8. KLASSEKRITERIER

Bane 1 Åben for alle Herre (Der kæmper om mesterskabstitlen)

Bane 2 Åben for alle Damer (Der kæmper om mesterskabstitlen), samt herre.

Bane 3 Åben for alle

Bane 4 Åben for alle

Bane 5 Åben for alle

Bane 6 Åben for alle

§ 8.1. MEDALJE FORDELING

Bane 1 Mesterskabsmedalje til 1, 2 og 3 (Herrer)

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/dameløber +70år

Bane 5 Plakette til bedste herreløber + bedste dameløber

Bane 6 Plakette til bedste herreløber + bedste dameløber

§ 9. SEEDNING

For mesterskabsklasserne skal der foretages seedning.

For øvrige klasser kan der foretages seedning.

Seedning sker i samarbejde med orienteringsudvalget.

§ 10. VINDERTIDER OG SVÆRHEDSGRADER

Følgende banelængder skal tilstræbes:

	SPRINT	LANG
BANE 1	20 min. for alle klasser	(ca. 8 km)
BANE 2		(ca. 6 km)
BANE 3		(ca. 4 km)
BANE 4		(ca. 3,5 km)
BANE 5		(ca. 5 km)
BANE 6		(ca. 4,5 km)

Banelængder kan reguleres op og ned under hensyntagen til terrænets sværhedsgrad, således at stævnet i vides muligt omfang afspejler en standart politistævne

Bane 6 er let orientering, Bane 5 er mellemsvær orientering, medens resten er svær orientering. På Bane 4 – veteranklassen, skal svært fremkommeligt terræn og vanskelige passager undgås.

§ 11. MAX TID OG STARTINTERVAL

Max tid for alle baner er 60 min. for sprint og 150 min. for langdistance. Startinterval skal være mindst 1 min. for sprint og mindst 2 min. for langdistance.

§ 12. 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.

§ 13. PLACERING

Deltageren med bedste løbstid er vinder osv. Opnår 2 eller flere samme løbstid, opnås samme placering og den næstfølgende placering udgår.

I holdkonkurrencen er holddeltagernes samlede løbstider afgørende for placeringen. Opnår 2 eller flere hold sammenlagt samme løbstider, afgøres den indbyrdes placering efter bedste holddeltagers individuelle løbstid.

§ 14. ANDRE BESTEMMELSER

Hvor andet ikke er bestemt i disse konkurrenceregler, gælder Dansk Orienterings Forbunds til enhver tid gældende reglement.

§ 15. ÆNDRINGER

Ændringer af reglementet foretages af forbundets hovedbestyrelse.

Godkendt af hovedbestyrelsen 2. december 2022

Støt vores annoncører...
...de støtter os



TERMINSLISTE 2025

SE OGSÅ WWW.POLITISPORT.DK

UGE/DATO	LØBET	LØBSOMRÅDE/SKOV
14/ 3. april	Kbh. cup 1	Ravnsholdt
15/ 10. april	Julsøløbet	Palsgård
16/ 17.-19. april	Påskeløb	Frederikshåb og Vingsted
17/ 24. april	Kbh. cup 2	Lystrupskov
18/ 29. april	Willemoesløbet	Holstenhus
19/ 6. maj	Horsens / Skanderborg	Marselisborgskoven
21/	Randers / Ålborg 2 dage	Rold
23/ 3. juni	Kbh. cup 3	Hornbæk Plantage
35/ 26. august	Pokalløbet	Rude skov
36/ 2. september	Albaniløbet	Hesbjerg
37/ 9.-11. september	DPM 9.-11. september Horsens og Esbjerg. IMEP inkluderet	Prolog: Ål Plantage og Oksbøl By tirsdag den 9. september. DPM sprint: Esbjerg City (VM- kort) onsdag den 10. september. DPM Orientering: Blåbjerg Plan- tage torsdag den 11. september
39/	Antvorskovløbet	Korsør
41/	Klubmesterskabet Ålborg	Eller uge 43 afventer
43/	Höst Open	Bornholm

Ønskes løb i kalenderen eller er der opdateringer, så skriv til Bo Lindholm på BLP002@politi.dk.

Rettelser til Facebook eller lignende, kontakt Peter Wihan på PTW001@politi.dk

Orienteringsudvalget

INDBYDELSE TIL KØBENHAVNER CUP 3. ETAPE

TIRSDAG D. 3. JUNI 2025
I DANSTRUP KROGENBERG HEGN

STÆVNECENTER Kvistgaard Idrætsanlæg, Reerstrupvej 2,
3490 Kvistgård.

STÆVNEPLADS/PARKERING Hornbækvej 255, 3080 Tikøb.

START/MÅL 150 m fra stævneplads.

FØRSTE START Kl. 10.00.

KONTROLSYSTEM Elektronisk Sport Ident.

KORT Danstrup Krogenberg Hegn, 2024 ækv. 2,5 m.
1:10.000 for bane 1, 2 og 6, samt 1:7.500 for bane 3, 4 og 5.

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 **27. maj 2025** via mail til stævneleder Peter
Sørensen **peter2600sorensen@gmail.com**. Oplys nr. på egen SI-brik.

STARTAFGIFT 90,- 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 lodtræk-
ningspræmier. Efter 3. etape vil der være præmier for det fælles resultat
efter alle 3 etaper.

AFSLUTNING I stævnecenter kl. ca. 13.30.

KAFFEBORD Der serveres frokost som smør selv arrangement.
Pris 50,- kr. som betales ved tilmelding.

LØBSINSTRUKTION/STARTTIDER vil være tilgængelig på afdelin-
gens hjemmeside senest 3 dage før løbet.

STÆVNEKONTROL Peter Sørensen, PI-Kbh.

BANELÆGGER Christopher Wiberg, PI-Kbh.

BANEKONTROL Henrik Wiberg, PI-Kbh.

OVERDOMMER Tilstedeværende medlemmer af DPIF's
orienteringsudvalg.

STÆVNELEDER Dan Frederiksen/Peter Sørensen.

Politiets Idrætsforening København, Orienteringsafdelingen.

HUSK: POKALLØBET 26. AUGUST 2025 I RUDE SKOV.



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



[illegible]

