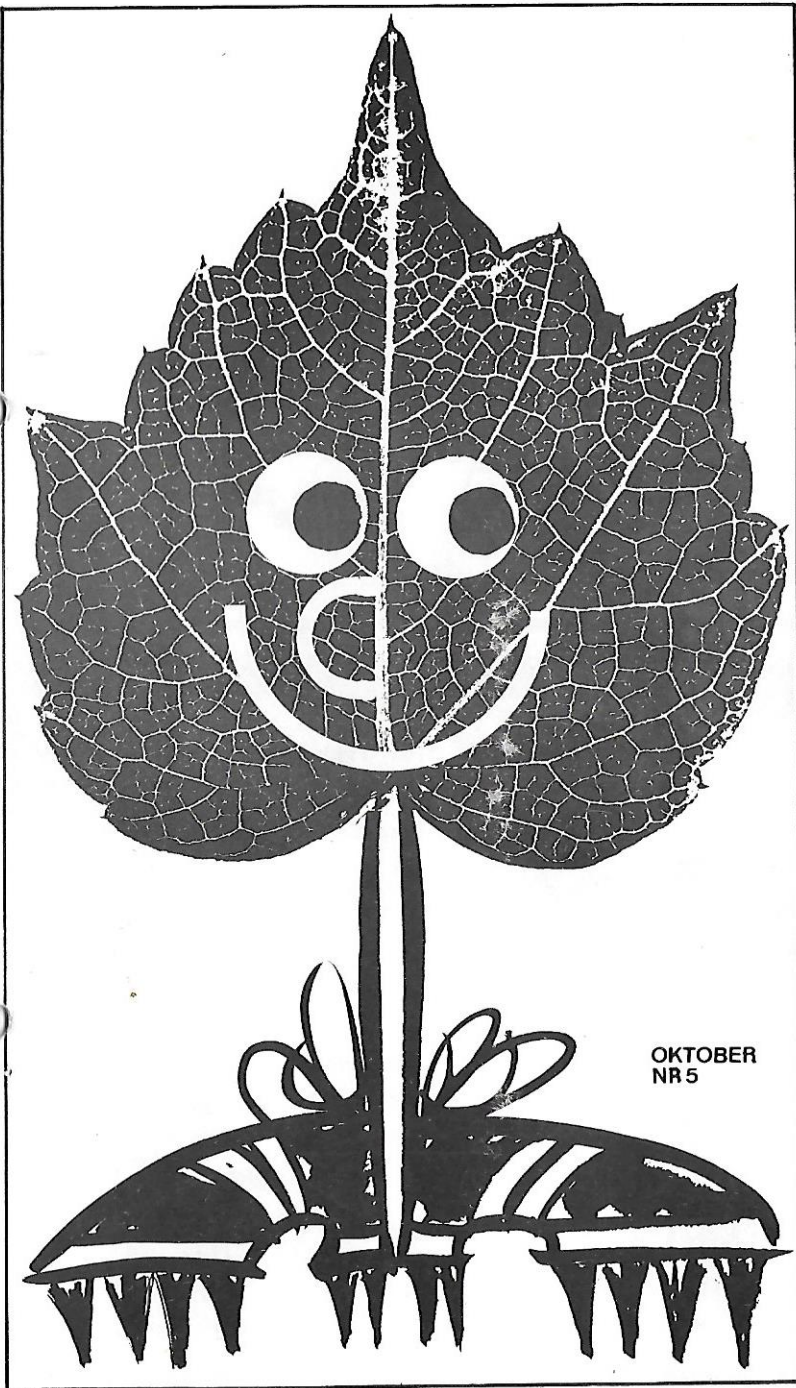


HORSENS OK. 72



OKTOBER
NR 5

Telefon 621888
**En god
forbindelse
til
en sikker service**



Vi kommer til Dem,
når det er galt med oliefyret eller den elektriske
installation. Vår service er både sikker og hurtig -
og ethvert arbejde er fagmæssigt underbygget.
Og husk: Der er altid én af vore servicevogne i
nærheden. Se også, hvad vi kan byde på i forret-
ningen af dejlige, moderne EL-varer.



Vestergade 33, Horsens
Telf. 62 18 88

02

Bestyrelsen

Formand AXEL STOBBERUP, Dallerup, 8781 Stenderup. Tlf. 681194
Næstfmd.+sekr. JØRN MATHIESEN, Lucernevej 17 Dagnæs. " 621672
Kasserer GUNNAR POULSEN, Griffenfeldtsgade 24. " 623018
Materielforv. STEEN NILSSON, Ulfeldtsvej 17, Stensballe" 657363
HANS LINNEBERG, Danaparken 29.
KIRSTEN ØSTERGÅRD og OLE STORM
Klubbens GIRONUMMER 170852, Kassererens adresse.



NIELS GAARDSTED & INGA HAUGE, BJERREVEJ 36

Stof til klubbladet skal være redaktionen i
hænde senest den 31. dec. for at komme med.

SMEDEMESTER
A. MAJLUND
HØEGH GULDBERGS GADE 40
TELF. 62 15 75

Kontigent

Med dette klubblad udsendes opkrævning på kontingent
for 2. halvår 1972. Alle bedes huske at indbetale be-
løbet snarest, således at vi undgår for mange restancer.
De enkelte medlemmer, som er kommet bagud med kontingent,
bedes også få dette bragt i orden.
Kontingentets størrelse er pr. halvår kr. 10,00 for med-
lemmer under uddannelse og kr. 20,00 for alle andre.
Man bedes selv rette beløbet, hvis man er blevet place-
ret i den forkerte gruppe.
kassereren

Klubmesterskaberne

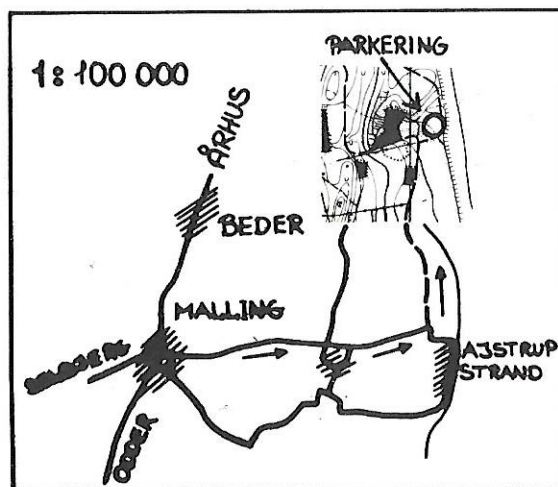
LØRDAG DEN 21. OKTOBER går det så løs med klubmesterskaberne. I lighed med sidste år afholdes de i Marselisborgskovene med Flemming Nørgård som banelægger. Start-og målstedet fremgår af hosstående skitse, det ligger i nærheden af parkeringen. Første start går kl. 13.00.

Mesterskaberne er udvidet således at der i år løbes i følgende klasser:

KLASSE		CA. BANELÆNGDE	STARTAFGIFT
Herre	(21-)	8 km	5 kr
Oldboys	(35-)	8 -	5 -
Herre-junior	(17-20)	8 -	3 -
Drenge	(-16)	5 -	3 -
Dame	(18-)	5 -	5 -
Pige	(-17)	3 -	3 -

Kort med indprikkede poster og kontrol nr. udleveres ved start indlagt i plastikmappe. Startliste vil være ophængt ved start. Der vil ikke være mulighed for omklædning og bad.

Tilmelding skal ske senest TORS DAG DEN 19. OKTOBER KL. 19.00, (HELST SNAREST PÅ GRUND AF TILRETTELÆGNING) til Steen Nilsson.



De mestre, som vi håber kommer og forsvare deres mesterskab er.:

Herre:	Thomas Søes
Oldboys:	Jakob Ravn
Herre-junior:	Nyoprettet klasse
Drenge:	Mogens Strårup
Damer:	Inga Hauge
Piger:	Nyoprettet klasse

Mesterskabspokalerne overrækkes vinderne i forbindelse med klubfesten.

Axel

ALKA forsikring HORSSENS
ASSURANDØR VERNER DITLEV JENSEN TELF. 629517
alle arter forsikringer

Hvem skal nu betale?

Kasseunderskudet ved ølsalget ved vore træningsløb har nu nået det uforholdsmæssige beløb kr. 150,00 (i skrivende stund).

Da det ikke er privat kapital, der er involveret i denne forretning, men overskudet går ubeskåret til klubdragter til vore ungdomsløberer, beder jeg derfor alle mine gode kunder være mere omhyggelig med afregningen.

Steen

KØBMAND
EJVIND JØRGENSEN
NANSSENSVEJ 27 · TELF. 622170



Fjeldløb

"FJELDLØB" i Bjerre skov

Fjeldløbet afvikles i år for tredje gang og som noget nyt bliver det afviklet i 2 etaper med henholdsvis et nat-og dagløb.

Kun deltagerere på lang bane i begge løb har chance for at vinde "FJELDPOKALEN", der vindes af løberen med den bedste samlede tid i de 2 løb.

Der gøres opmærksom på, at der til natløbet lægges en kort bane, og at man slevfølgelig kan nøjes med at deltage i et af løbene,

1. etape afvikles FREDAG DEN 27. OKTOBER med start ved KÆRHUSET i tidsrummet kl. 19,00-20,00.

2. etape afvikles LØRDAG DEN 28. OKTOBER ligeledes med start ved KÆRHUSET i tidsrummet kl. 13,00-14,30.

knud-erik og johannes

Klublokale

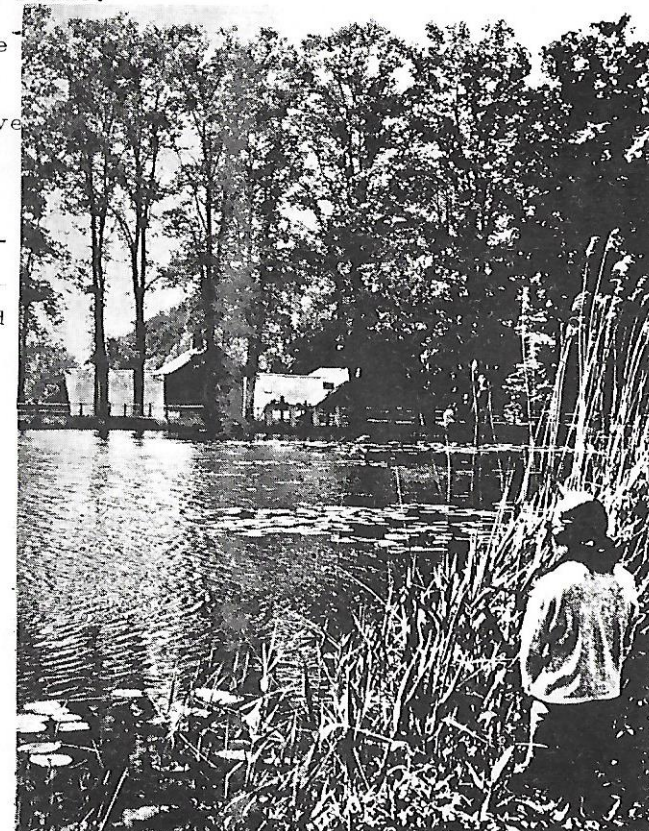
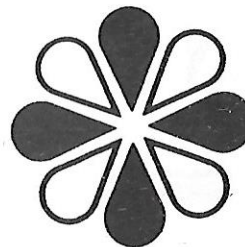
Vi har droppet Allégade til fordel for det gamle vandværk i Egebjerg.

Motivet til denne handling ligger hovedsaglig til grund for den usmidige "lukkelov" på Allégade (15,00 - 22,00) samt vandværkets fine beliggenhed for vor sports udøvelse. Men lokalernes beskaffenhed er jo ikke som man måtte ønske, så derfor skal vi have "nogens" overskud af tid og energi.

Skulle der blandt vor store skare af medlemmer være en enkelt eller to-tre stykker, der brænder for at få lov til at vise deres evner som interiørmester o.m.a., er mulighederne til stede.

For at ovennævnte kan udøve deres kunnen, må vi have materialer, derfor må vi igen appellere til vore medlemmer, om at komme med hvad de måtte have af muligheder.

Hans linneberg



Horsens Vandværk ved Egebjerg («Det danske Schweitz»)

Klubfest



Tiden nærmer sig, da vi atter skal have klubfest. Datoen er nu endelig fastlagt til

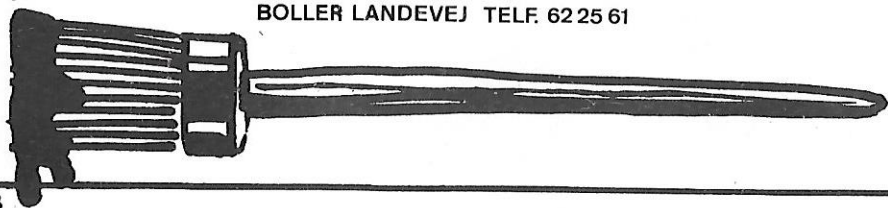
LØRDAG DEN 11. NOVEMBER

Reserver derfor allerede nu denne aften til et møde med o-kammerater i festligt lag.

Nærmere program vil tilgå senere festudvalget

**MALERMESTER
KJELD ANDERSEN**

BOLLER LANDEVEJ TELF. 62 25 61



dansk kokken elementfabrik
tlf. 05-62 90 77

Danmarksmesterskaberne 1972

De danske mesterskaber i orientering foregik i weekenden den 9-10/9 i Nørrelund i den vestlige del af Rold skov-området, arrangeret af St. Binderup OK.

Arrangementet klappede glimrende. Ligeledes kort og bane blev rost af deltagerne. En af vore gode venner Troels Jensen var iøvrigt ansvarlig for korttegning og banelægning sammen med Kurt Jensen, de er begge tidligere medlem af St. Binderup OK.

Her fra klubben havde vi kun deltagelse i drengeklassen, hvor Preben Jørgensen, Mogens Strårup, og Claus Jørgensen stillede op.

De tre's resultater var midelmådige, men deres præstationer skal ses på baggrund af at de kun har løbet o-løb i et år og de kom i selskab med stærke og rutinerede løbere fra hele landet.

Dansk mester i herreklassen blev Leif Nørgård, som løb den 14 km lange bane på den fantastiske tid 1. 17.11.

Sidste års mester Torben Jørgensen PAN måtte se sig henvist til en fjerdeplads.

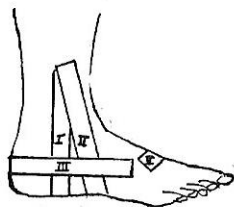
Resultaterne i de forskellige klasser blev:

Dame A	8,490 km 19 deltagere		
	Nr. 1. Mona Hebo	PAN	1.02.12
	Nr. 2. Hanne Sumborg	Vedbæk	1.04.26
	Nr. 3. Else Marker Larsen	Skærmø	1.08.04
OG	6,430 km 13 deltagere		
	Nr. 1. Sonja Løjmar	Holte	1.01.19
	Nr. 2. Inge Hartmund	Herlufsholm	1.02.27
DJ	6,430 km 9 deltagere		
	Nr. 1. Lis Nielsen	PAN	0.55.37
	Nr. 2. Marianne Birke	West	0.56.49
Piger	4,260 km 9 deltagere		
	Nr. 1. Ayoe Berg	O.O.	0.36.59
	Nr. 2. Kirsten Birke	West	0.38.35

HA	14,050 km 45 deltagere		
	Nr. 1. Leif Nørgård	PAN	1.17.11
	Nr. 2. Jens Jørgen Jensen	Holstedbro	1.21.34
	Nr. 3. Flemming Nørgård	PAN	1.22.27
	Nr. 4. Torben Jørgensen	PAN	1.23.40
YOB	10,210 km 22 deltagere		
	Nr. 1. Preben Christiansen	O.O.	1.13.52
	Nr. 2. Ib E. Nielsen	HSOK	1.15.09
	Nr. 3. Ole Hansen	K.I.F.	1.15.57
EOB	7,700 km 22 deltagere		
	Nr. 1. Kaj Pedersen	O.O.	0.58.29
	Nr. 2. Knud Sørensen	West	1.01.16
	Nr. 3. Thorkil Hansen	K.I.F.	1.02.10
VET	6,430 km 17 deltagere		
	Nr. 1. Hans Andersen	O.O.	0.56.09
	Nr. 2. H. Bülow Olsen	Holte	0.58.25
ÆJ	10,920 km 21 deltagere		
	Nr. 1. Ivan Christensen	West	1.04.51
	Nr. 2. Aksel Andersen	Sorø	1.07.35
YJ	8,490 km 27 deltagere		
	Nr. 1. Kim Jørgensen	O-63	0.49.29
	Nr. 2. Asger Jensen	Sorø	0.56.30
	Nr. 3. Kaj Jansson	Randers	0.56.48
Drenge	5,990 km 43 deltagere		
	Nr. 1. Lars Konradsen	Holte	0.34.09
	Nr. 2. Jørgen Skårup	Ballerup	0.37.20
	Nr. 32. Preben Jørgensen	Horsens	0.59.24
	Nr. 35. Mogens Strårup	Horsens	1.02.12



Lidt om fodskader



Gang på gang hører man ved løbene om forvridninger og hævelser af ankler; som kan være til stor gene for løbet, og få alvorlige følger hvis de behandles forkert. Jeg har selv af den grund måttet holde sengen 2 dage og indstille løbet et par måneder, og det er jo ikke lige sagen. Senere har jeg i det svenske o-tidsskrift "Skogssport" (nr. 5 1971) stødt på en artikel om dette problem.

Jeg skal i det følgende referere en sikker metode til forebyggelse af disse skader. Før løbet lægges en bandage af et porøst uelastisk plaster som kan købes på apoteket (2,5 cm bredt 5 m langt pris ca 3-4 kr). Bandagen lægges på følgende måde (se tegning). Hold foden i en ret vinkel i fodleddet og læg først strimmel nr. I, som starter på underbenet og går ned over den inderste fodkno under hælen og op over den ydre fodkno. Derefter lægges strimmel II, den begynder på fodryggen noget bagved storetåens første led, drejer under foden bagved enden af 5. mellemfodsben (denne kan mærkes som en knold på ydersiden af fodsålen) og lægges på skrå ad ydersiden af foden op over den ydre kno og op på underbenet. Disse to strimler bør lægges dobbelt gerne mere. Sidst lægges strimmel III under knoerne fra ydersiden af foden rundt om hælen og om på indersiden. Denne strimmel støtter hælbenet og hjælper samtidig med at holde de øvrige strimler på plads. Ved langt og hårdt løb kan bandagen yderligere stabiliseres af et elastikbind.

Artiklen behandler detaljeret problemerne omkring fodskader. E.v.t. interesserede kan låne bladet.

britta

Skjulte poster

Sæsonen er ved at være forbi. Men bedre sent end aldrig. Vores målebordsblade er ikke just fremragende, så derfor er der ikke nogen grund til at "putte" posterne. Så godt som efter hvert eneste løb har folk beklaget, og alligevel er posterne til næste løb blevet gravet ned under blade og andre spidsfindigheder.

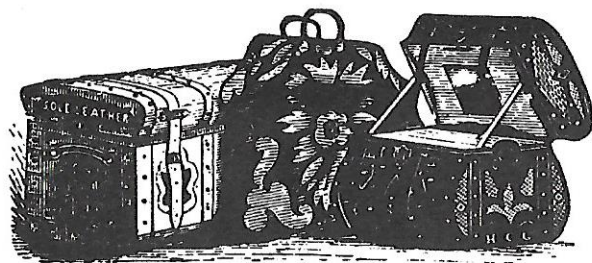
Lad os nu få dette standset aldeles øjeblikkeligt! En post skal være synlig min. 10 m i løbsretningen.



Marselisborgløbet

Horsens OK var repræsenteret ved Århus 1900's pedant til Erimitage-løbet søndag den 17. sept. ved Søren Westergård. Det var første gang dette løb blev afviklet. Hovedformålet var kun at få så mange ud at motionere som mulig, men dog ikke uden forudgående træning. Distancen var nemlig 12 km. 1800 mennesker var tilmeldt, deriblandt den netop hjemvendte marthon-løber Jørgen Jensen, som da også vandt løbet i den flotte tid af 35 min. Søren Westergård blev nr. 7 kun 7-8 min efter

ref. af NORGESTUREN



De fire ungdomsløbere Niels Mygind, Claus Jørgensen, Preben Jørgensen og Mogens Strårup deltog i sommer i 1 uges o-lejr i Norge. (se. aug. nr. 4). Her følger beretningen fra deres dagbogsfortegnelser.

Vi ankom til Nydalshytten i Norge fredag aften, og efter hurtigt at have indrettet os, kunne vi allerede den aften komme ud at løbe.

Det var en introduktion i det norske terræn. Det er mere bakket og vi fandt også ud af, at det er mere vådt end i Danmark, da det flere steder er bedst at løbe i moserne

Lørdag formiddag.

kørte vi til et område der hed Gjelleråsmarka. Vi skulle her følge en linie, der var tegnet på kortet (ca. 1 km) og så skulle vi indprikke de poster vi fandt. Det er meget svært og det gælder om at finorientere. Slutningen på linien var starten til et almindeligt o-løb. Der var 2 baner, som der for øvrigt var til næsten alle løbene, nemlig en på 6-7 km og en på 3-4 km.

Lørdag eftermiddag

fik vi opgivet 3 kompasretninger og antal meter. Så gjaldt det altså om at bruge kompasset, da vi skulle ramme en af 5 poster, som var sat ud med 5 meters afstand. Efterhånden som vi kom i mål blev vi sendt ud 2 og 2, den ene fik et kort og skulle udvalge et punkt hvor vi så løb ud til. Den anden skulle så bemærke så meget af det de løb forbi, at han kunne se hvor de var.

Søndag formiddag

almindeligt o-løb i nærheden af hytten. Banerne havde nogle lange delstræk som godt kunne volde besvær. Efter kompasgangen dagen før turde vi bruge kompasset meget mere, men alligevel ikke helt nok.

Søndag eftermiddag

blev programmet ændret, da regnen silede ned og der bag efter blev tæt tåge. Vi skulle have løbet 2 løb i forskelligt tempo, for at se hvor meget hurtigheden spiller ind på sikkerheden. I stedet for løb vi et mange-posteløb. Det var ikke særlig svært, som man kunne se på tiderne, der lå mellem 30 og 50 min. på den 2,8 km lange bane med 9 poster. Måske synes tiderne ikke så gode, men man må tænke på, at der var meget store stigninger og der er stup (dvs. lodrette klippesider) som man må løbe uden om.

Mandag formiddag

kørte vi videre til Bulhytten. Samme dag startede vi på et 1 km langt linieløb og derefter et temmeligt svært o-løb, som var tilrettelagt af den tidligere verdensmester Åge Hadler. Vi løb her på et meget detaljeret kort. Da kortene kun er lavet på grundlag af luftfoto, kan der ofte være fejltagelser, som f.eks. en vej på kortet i virkeligheden viser sig at være en bæk.

Tirsdag formiddag

kørte vi til et nyt område Konnerudkollen Hagabjærn (nord for Drammen). Vi løb et o-løb med store stigninger og lange delstræk. Efter frokost måtte vi igang med linieorienteringen. Vi havde 2 timer til at finde posterne på linien. Der var en kort bane på 4 km med 20 poster og en lang bane på 6 km med 30 poster.

Onsdag eftermiddag

gjaldt staffetten. Vi havde håbet på at få nogle norske hold med, men det var desværre umuligt.

Både Torben Jørgensen og Kurt Jensen deltog og Torbens hold vandt.

Staffetten havde taget så lang tid, at der ikke var tid til et eftermiddagsløb, så i stedet løb vi et om aftenen. Det var meget specielt, da vi ikke fik udleveret et kort, men et stykke papir og så skulle vi tegne det kort af, som vi skulle bruge. Mærkeligt nok var der næsten ingen, der ikke fandt alle posterne.

Før vi tog hjem løb vi endnu et løb.

Det var alle tiders tur, jeg tror mange ville have godt sådan et kursus.

mogens strårup





SF-STEN

**SPEDALSØ
BETONVAREFABRIK
Horsens**

**HØEGH GULDBERGS GADE 15
(05) 62 28 99.**