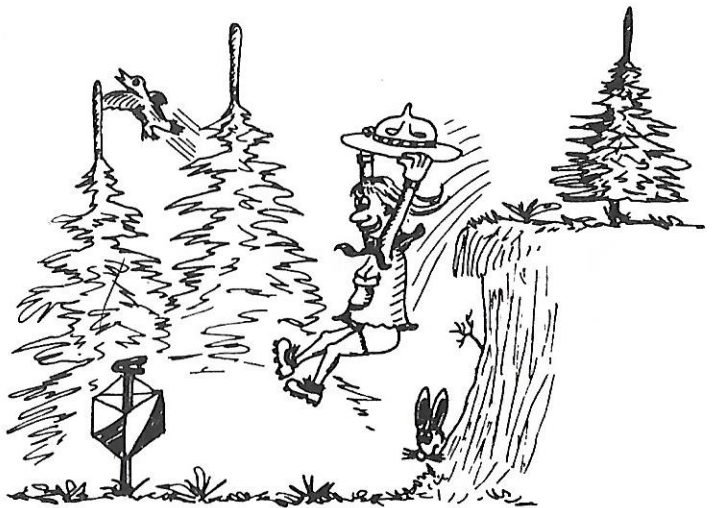


HORSSENS OK. 73



APRIL 2. ÅRG.

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

BESTYRELSEN

Formand		
Axel Stobberup, Dallerup, 8781 Stenderup.		Tlf. 681194
Kasserer		
Jens Chr. Sørensen, Kattesund 11.	(8-17)	" 621888
Kommunikation		
Svend Wonsild, Vitus Berings Plads 1, 3.		
Arrangementer & Trim		
Johannes Andersen, Frydsvej 29.		" 629261
Træning & Instruktions		
Ole Storm, Sydvestvej 11.		" 622567
Korttegning		
Troels Jensen, Bjerrevej 84.		
Lokaler		
Finn Sig, Askevej 1.		" 628300
Materielforvalter		
Knud Erik Christensen, Borgmestervej 17		" 624007

ANG. NYE LOVE !

På den sidste generalforsamling fik vi så vedtaget den strukturændring, der så ofte har været talt om.
 Dette har også medført ændring af lovene og de vil blive udsendt til alle medlemmer i den nærmeste fremtid.
 Der blev valgt syv mand til den udvidede bestyrelse, navnene fremgår af "oversigten" først i bladet.
 Til slut vil jeg sige velkommen til de nye i bestyrelsen og tak til de "gamle" for den tid vi har arbejdet sammen.

Axel

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



Troels Jensen, Horsens og Kurt Jensen, Pan er blevet kåret til ÅRETS BANELÆGGERE 1972. De fik deres pris for DM-banerne i Nørlund.

De der kan tænke sig at prøve deres baner kan få lejlighed til det ved de jyske mesterskaber i nat og stafet som også foregår i Nørlund arrangeret af Randers OK.

TIL LYKKE

**ARNE EJENDOMS
KONTOR
RATTENBORG**
TORVET 20 · HORSENS · [05] 6256 93
PRIV. SYMFONIALLE 7 · [05] 6247 67



ORIENTERING

JM - NAT 14. april (Randers)

MØDESTED: Haverslev skole.

MØDETID: kl. 20.00 første start kl. 21.00

TILMELDING: Senest 9. april (Ingen efteranmeldelse)

Afg. Torvet kl. 18.00

Der er mulighed for overnatning i gymnastiksalen og camping på sportspladsen.

JM - STAFFET 15. april (Randers)

MØDESTED: Haverslev skole.

MØDETID: kl. 8.30 Samlet start kl. 9.30 (Efter Farsta metoden)

TILMELDING: Senest 9. april (Ingen efteranmeldelse)

Afg. Torvet kl. 6.30

MARSELISBORG SKOVENE 29. april (ÅRHUS 1900)

MØDESTED: Århus stadion

MØDETID: 8.30 første start 9.30

TILMELDING: Senest 23. april.

Afg. Torvet kl. 7.30

SÅ ER DET SAGT

Klubberne er blevet strengere med hensyn til efteranmeldelser. Nogle klubber vil ikke tage imod efternølere - andre forlanger 10 kr. i ekstragebyr. Meld dig derfor til tiden. Ang. transport til løbene: TORVET er vores mødested og her kan du betale startafgift. - Kører du selv, giv da besked til Britta.

1. EFAPE 28. marts (Silkeborg)
MØDESTED: Silkeborg Roklubs lokaler på Havnepladsen.
MØDETID: Kl. 19.00 første start kl. 20.00
TILMELDING: Senest 20. marts.
Afg. Torvet kl. 18.15

2. ETAPE 4. april (Uldjyderne)
 MØDESTED: Kibæk hallen.
 MØDETID: kl. 19.00 første start kl. 20.15
 TILMELDING: Senest 27. marts
 Afg. Torvet kl. 18.00

3. ETAPPE 11. april (Karup IF)
MØDESTED: Alhede hallen, Frederiks.
MØDETID: kl. 19.00 første start kl. 20.00
TELMELDING: Senest 3. april
Afg. Torvet kl. 17.30

73
PÅSKEN

Påsken er nær og hermed det traditionelle 3-dages arrangement - Skærtorsdag, Langfredag og lørdag. Selvfølgelig skal også du med i år. Det er et arrangement, hvis popularitet er stadig stigende, hvilket ses af det stadig stigende deltagerantal. Desuden er afstanden til løbsområderne fra Horsens overkommelig. Ellers er der jo den mulighed, du selv tager dit telt med, eller hvad du nu har og holder rigtig O-påskeferie sammen med en masse andre i Vingsted. Der er jo flere gode ting ved disse løb: ingen licens, fri tilmelding til et eller flere løb - højst tre, klassefrihed, hvilket betyder du melder dig til den klasse, som har den for dig passende distance. Nærmere oplysning desangående, så bare gå "tæt på" Britta.

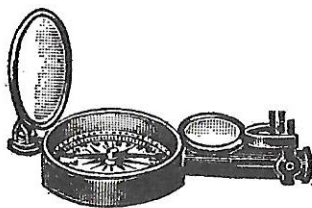
W
Z
D
L
R
A
T
L

Mødested:	Treldevejens Skole Fredericia	Vingstedcentret	Vingstedcentret
Mødetid:	Skartorsdag 19. april kl. 11.00	Langfredag 20. april kl. 9.00	Påskelørdag 21. april kl. 10.00
Banelægger:	Jørgen Spetzler, FROS	Kaj Klingberg, SNAB	Kaj Svendsgaard, KOK
Banekontrol:	Per Allan Pedersen, FROS	Kaj Knudsen, SNAB	Charly Petersen, KOK
Teknisk kontrol:	Ole Møller, Melfar.	Ole Møller, Melfar	Ole Møller, Melfar
Løbsområde:	Trelde Næs Tegnet 1972	Utoft-Gyttegaard Tegnet 1972	Åmritsbøl Tegnet 1973
Banelængder	Bane 1: 10,3 Bane 2: 9,3 Bane 3: 7,2 Bane 4: 5,2 Bane 5: 4,2 Bane 6: 7,3 Bane 7: 3,3	10,2 8,3 7,0 5,2 3,9 7,4 3,2	9,3 8,9 5,8 4,9 3,9 6,8 3,4
Afstande:	ca. 10 km	ca. 30 km	ca. 8 km
Mødested/Løbsområde:			
Vingsted/Mødested:	AFG. Torvet kl. 10.00	AFG. Torvet kl. 8.15	AFG. Torvet kl. 9.15
	Tilmelding: Senest 8. april.		
	Der er fine muligheder for overnatning og forplejning i Vingstedcentret.		

DIVERSE

IDE TIL SOMMERFERIEN !!

Der er kommet indbydelse fra Schweiz om et 5 - dages arrangement fra d. 25. - 29. juli.
Campingcentret ligger nogle få km. fra Bern i skønne omgivelser og ikke langt fra landets berømteste turistattraktioner.
Centret er åbent fra 21. - 30. juli. Sidste tilmelding d. 29.-5.
Fra O - Ringen er der endnu ikke kommet indbydelse, men det skal være fra d. 10. - 14. juli i Sverige.
De sidste to år har der været 10.000 løbere fra mange forskellige lande, det er virkelig en oplevelse.
Indbydelserne kan ses hos Britta.



Angående Thy - legene vil der komme nærmere oplysninger i form af opslag ved træningsløbene.

MALERMESTER KJELD ANDERSEN

BOLLER LANDEVEJ TELF. 62 25 61



dansk kokken elementfabrik
tlf. 05 - 62 90 77



KONDI- TEST

O-sæsonen 1973 står for døren. Nogen har allerede været til det første åbne løb. Andre skal vel først til at starte. Uanset hvor lidt eller hvor meget man vil gøre ud af o-sporten, kommer man ikke udenom, at nogen kondition kræves. I særdeleshed gælder det jo "de aktive".

Men hvad er nu kondition - konditionstal - ergometercykel? Det er disse ting, jeg skal prøve at redegøre lidt for.

Kondition er et udtryk for en persons fysiske form - udtrykket en persons psykiske form kendes også, men er ikke umiddelbart måleligt, og vil derfor ikke blive berørt her. Det at være i kondition er noget relativt, men kan inddeles i grader: Dårlig - Tilfredsstillende - Høj - og er et udtryk for personens iltoptagende organers evne til at transportere og afgive ilt. Det er de røde blodlegemer der sørger for dette. Men hele menneskelegemet er jo som bekendt en kemisk fabrik og som sådan uhyre kompliceret. Det er netop iltoptagningsevnen der er af stor betydning i denne sammenhæng. Jo større evne til at optage ilt desto bedre kondition. Fire faktorer der spiller afgørende ind, når man skal vurdere konditionen er VÆGT - ALDER - KØN - HØJDE.

Konditionstallet man efter en måling får opgivet er altså en kombination af alle disse ting og fortæller om personens iltoptagelse i milliliter pr. min. Dette mål er desværre behæftet med en unøjagtighed på 10 %. Som eks. kan tages en mand på 25 år, kondital 44, hvor tallet er et udtryk for at han er i tilfredsstillende kondition og iltoptagningsevnen er på 44 milliliter ilt pr. min. Hvis vi betragter en kvinde på samme alder og med samme kondital, giver det selvfølgelig samme iltoptagningsevne, men her spiller det ind at vedkommende er af hunkøn, hvilket har til følge, at samme tal giver en høj konditionstilstand. De samme data, men 20 år senere, vil nu vise, at de begge ligger i en fin konditionstilstand, men dog stadig med kvinden som den bedste.

fortsættes næste side

Ergometercyklen eller kondi-cyklen har de fleste set eller prøvet. Når man bruger en ergometercykel til testninger, skyldes det, at cykling har vist sig at være en udmærket arbejdsform, bl.a. fordi en vis ikke-maksimal belastning, kræver næsten den samme energiudvikling, hvadenten han/hun er ung el. gammel, trænet el. utrænet, elitecyklist el. vant til at cykle.

Uden ellers her at komme nærmere ind på udregningsmetoden, skal blot nævnes at belastningen skal være så stor, at man får en puls på minimum 120. Angående puls er den normale 60 - 70 i hvile, og for stærkt trænede helt ned til 40 - 50 slag i min. Det bedste tidspunkt at finde sin hvilepuls i, er, når man lige er vågnet.

Angående konditionstestninger: Skulle du efter at have læst dette være interesseret i at blive testet, råder Horsens OK over to autoriserede testledere, Lars Märcher og Søren Westergård. Testningerne foregår på Allegades skole. Henvend dig til én af disse eller til formanden Axel Stobberup.

SøWe

Ændring til

"Reglement for Orienteringskondurrencer"

§ 9, stk. 10, affattes således:

"Startret i DM-dag (indv.) Damer, har enhver D der indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb i D 19-A har opnået 225 points i de 3 bedste dagløb.

Startret i DM-dag (indv.) Herrer, har enhver H der indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb i H 21-A har opnået mindst 260 points i de 3 bedste dagløb. Endvidere kan kredsbestyrelserne og UK indstille, at kvalificerede løbere gives startret uanset pointskravene.

Points kan kun opnås i løb, der af den pågældende kreds er godkendt som startretspointgivende løb."

KØBMAND
EJVIND JØRGENSEN
NANSSENSVEJ 27 · TELF. 622170



EFTERLYSNING!

Medlemstallet i klubben stiger stadig, det er derfor nødvendigt med et bedre og større kortmateriale, hvis man skal kunne holde sammen på medlemmerne; derfor opfordres evt. interesserede nye korttegnere til at melde sig til kortudvalget v/ Troels Jensen. Vi har i øjeblikket kun et O-kort, der er færdigt, nemlig Bjerrekortet. Bygholm Skov er færdigrekognoseret og Boller skovene er påbegyndt. Så har du et område, du kunne tænke dig at rekognosere, så meld dig og vi vil snakke om områdets egnethed. Du vil ikke fortryde det. Samtidig med at du hjælper klubben, vil du lære en masse selv i form af kortlæsning, afstandsbedømmelse o.l., hvilket vil ses på dine resultater ved de åbne løb

Troels

Som en del af jer erindrer, blev jeg, på generalforsamlingen, valgt som formand for trænings og instruktionsudvalget. Med det omfang som vores klub har, er det imidlertid et stort område, og tallene fra vore træningsløb viser, at der er stor interesse for træning.

Alt dette kræver en større arbejdsindsats end jeg er i stand til at yde, og jeg søger derfor folk, der vil hjælpe til med arbejdet i udvalget.

Ud af busken folkens og meld jer under fanen.

I samme åndedrag vil jeg også opfordre alle til at komme frem, hvis de har nogle ideer, eller de har gjort sig nogle tanker om hvorledes man burde gribe træning og instruktion an.

Ole Storm

ALKA forsikring HORSSENS

ASSURANDØR VERNER DITLEV JENSEN TELF. 629517

alle arter forsikringer



D.O.F.'s STRUKTURÆNDRING er en realitet.

På repræsentantskabsmødet den 25. februar 1973 vedtoges efter en meget langvarig og hård debat med 110 stemmer mod 31, af 142 stemmeberettigede, at gennemføre strukturændringen i Dansk Orienterings-Forbund.

Strukturændringen kan kort opdeles i 2 hovedpunkter:

1. Opbygningen i D.O.F.'s hovedbestyrelse:

- a) formand Torquild Laursen
- b) næstformand P.E. Birk Jacobsen
- c) formændene for indtil yderligere 6 stående udvalg:
 - Træningsudvalg: Flemming Nørgård
 - Ungdomsudvalg (juniorudv.): Frank Linde
 - Instruktionsudvalg: Lars Jeppesen
 - Kortudvalg: Ib Nielsen
 - P.R. udvalg: Leif Nørgård (publication, trim, skole)
 - Teknisk udvalg: Knud Storgård
- d) formand for økonomiudvalget: Einar Lilholm
- e) 2 repræsentanter for hver kreds valgt på kredsrepræsentantskabsmødet.

2. En reduktion af kredsens antal fra 7 til 3 kredse:

- 1) Sjælland, Lolland, Fælster og Bornholm.
- 2) nord- og midtjylland.
- 3) syddjylland og Fyn

D.O.F.'s rejsefond blev ophævet og kapitalen overføres i henhold til servitutterne til D.O.F.S.'s Venner

Reglementsændringer: (er kun vejledende, idet hovedbestyrelsen skal fastsætte disse)

Med 65 stemmer for og 34 imod vedtoges:

at såfremt efteranmeldte løbere får adgang til at starte, skal de, dersom der i indbydelsen ikke er anført anden bestemmelse, starte for de øvrige løbere, men altid uden for konkurrence.

Med 104 stemmer for og ? imod vedtoges:

at henstille til hovedbestyrelsen at skærpe point-kravene til henholdsvis:

Tvungen oprykning eksempelvis:	285	point
Frivillig oprykning	"	270
Tvungen nedrykning	"	225

Hvad er F A R S T A

Som det fremgår af denne indbydelse, vil JM-STAFET 1973 blive afviklet efter FARSTA-METODEN. Vi vil derfor her kort redegøre for princippet i denne stafetform.

Ved FARSTA kombineres to baner (i vort tilfælde første og anden etape). Disse to baner kan f.eks. have et udseende som herunder. Banerne består altså af et antal fællesposter, b,d,e,f,g,i,j og l, samt et antal forgreningsposter, a1,a2,c1,c2,h1,h2,k1, og k2.

Metoden har samlet start. Ved starten deles feltet i to grupper. Den ene af disse grupper besøger a1, den anden a2. Ved post b deles gruppen, der besøgte a1, igen i to grupper, hvoraf den ene sendes til c1, den anden til c2; på den måde deles gruppen fra a2 i to dele. Således fortsættes banen igennem. Ved afslutningen af første etape, vil de forskellige hold derfor have besøgt forskellige poster og dermed have haft forskellig banelængde.

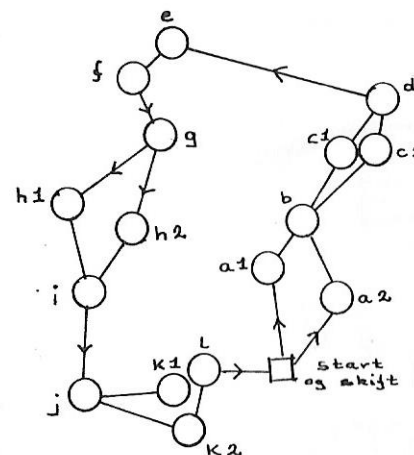
Dette udlignes fuldstændigt på anden etape, idet holdets løber her besøger samtlige fællesposter samt de forgreningsposter, hans forstemand ikke havde.

Efter de to første etaper har hvert hold derfor løbet nøjagtig lige langt, haft alle fællesposter to gange og alle forgreningsposter netop een gang samt tilbagelagt præcis de samme delstræk. Hver løber får ved start udleveret et kort, hvorpå kun er indtegnet de poster, han skal besøge.

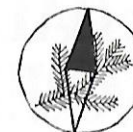
* * * * *

Scan
rør

HEDE NIELSEN A/S



Denne stafetmetode betyder, at den hidtil anvendte forskudte start ikke er nødvendig. Dette har flere fordele. Dels bliver selve ideen med stafet mere udpræget, idet vi opnår direkte skift mellem alle etaper. Dels vil arrangementet kunne afvikles hurtigere og endelig vil tidsberegningen blive lettet.



EMBLEM ?

Horsens OK emblemer.

Ved træningsløbene sælger Steen klubbens nye emblem til påsyning på løbstøjet. Pris kr. 10,-

Salget går strygene, så godt, at der i Rask Mølle savnedes betaling for 4 emblemer.

Al henvendelse til Steen.



v/ Svend Wonsild, Vitus Berings Plads 1, 3.
Stof til klubbladet skal være redaktionen i hænde senest den 12. maj for at komme med.



SF·STEN

**SPEDALSØ
BETONVAREFABRIK
Horsens**

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