

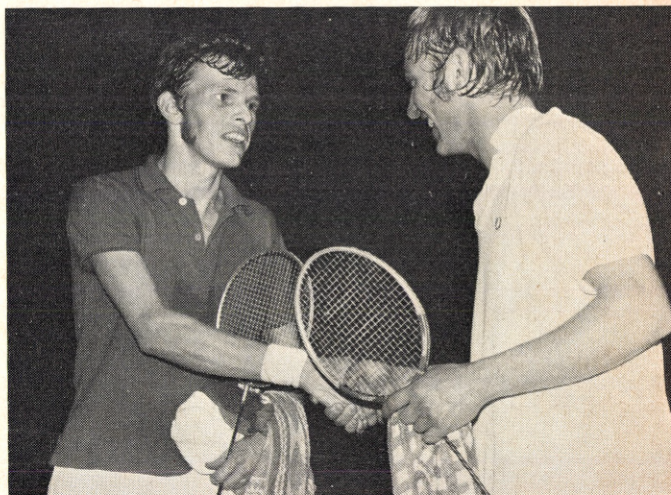


# DANSK FIRMAIDRÆT

## INDHOLD

Lederen	2
Historisk møde	3
TRIM-landskamp	4
437.451 idrætsmærker	5
Landsmesterskaberne	6
Resultaterne fra LM	8
Spar 2 til virvar	10
Leo Frederiksens Mindepokal	11
Hjemmebaneskydningen	11
Adolf Agerbæk død	12
115 fræsere i Esbjerg	14
100 timers TRIM-kursus	15
25 damer + 2 mand	16
Firmaidrætshal i Køge	17
Narkomaner og redaktører	18
DFIF-noter	19
Motionsløbet Furesøen rundt	19
Træning er nødvendig	20
Vejen åbner for ægtefællerne	21
Internationalt forår	21
Marchkalender	21
I kondilejr for 84 kr.	22

Den detroniserede  
landsmester i badminton,  
Preben Hansen, Køge, (th.)  
lykønsker Poul R. Jensen,  
Varde, med mesterskabet.



Nr. **4**  
MAJ 1973  
16. ÅRGANG



## Gå med i de lokale TRIM-udvalg

---



2 store motionsarrangementer har Dansk Firmaidræts Forbund måttet sige nej til i 1973. Af forskellige årsager. Firmaidrættens Motionskampagne '73 på grund af manglende tilslutning fra sammenslutningernes side og en foreslået motionslandskamp med Norge, Sverige og Finland på grund af manglende økonomisk formåen. Den første kan næppe tænkes at genopstå. Den sidste bliver alligevel til noget, blot ikke som et rent firmaidrætsarrangement fra dansk side.

Når vi forudser, at Firmaidrættens Motionskampagne er afviklet for sidste gang, skyldes det både, at de i forvejen hårdt ophængte idrætsledere i mange tilfælde ikke også kan klare tilrettelæggelsen og afviklingen af en kampagne over flere uger, men lige så meget at det ikke er et enkelt idrætsforbunds opgave at møtte en befolknings behov for motion. Vi erkender ganske, at dette sidste har DFIF ikke hidtil været i stand til, men det er dog det eneste forbund, som har gennemført organiserede, landsdækkende kampagner.

Motionskampagnerne i de tre foregående år havde deltagelse af ca.  $\frac{1}{4}$  million mennesker, og den viden og erfaring, som firmaidrættens ledere har fået om tilrettelæggelse og afvikling af sådanne kampagner, vil blive til stor nytte i det samarbejde, som TRIM-Komiteen nu indbyder til. TRIM-Komiteen har indvilliget i at overtage den nordiske motionslandskamp, og på den baggrund skal der i løbet af meget kort tid nedsættes lokale TRIM-udvalg til at forestå afviklingen af det store motionsarrangement, som med den meget bredere tilslutning, det vil få, nemt kan blive et arrangement af meget store dimensioner.

Som det fremgår andetsteds i dette blad, har TRIM-Komiteen tilskrevet samtlige kommunale fritidsnævn med en opfordring til at søge oprettet de omtalte TRIM-udvalg med den bredest mulige tilslutning, og på denne plads vil vi opfordre vore firmaidrætsledere til at gå ind i dette lokale samarbejde. Tag imod tilbuddet om at deltage i TRIM-udvalgenes arbejde. Vi er overbeviste om, at udvalgenes øvrige medlemmer vil være taknemmelige for at kunne drage nytte af de erfaringer, som firmaidrætslederne kan møde op med fra vore tidligere arrangementer.

Selv om firmaidrætten giver slip på motionskampagnerne som rene firmaidrætsarrangementer, har vi stadig et medansvar for, at den danske befolkning får mulighed for at få den motion, som er så betydningsfuld for liv og helbred. Vi bør manifestere os i det samarbejde, der er lagt op til fra TRIM-Komiteens side på lokalt plan. Både fordi vi har erfaringen, og fordi det er firmaidrætsforbundene, der er nationale arrangører i de andre lande. Men allermest af interesse for sagen.



## Idrættens hovedorganisationer i historisk møde

Torsdag den 22. marts 1973 kan blive en historisk dag for dansk idræt – i hvert fald set med firmaidrættens øjne. For første gang var idrættens hovedorganisationers forretningsudvalg samlet til møde. Dansk Idræts-Forbund, De Danske Skytte-, Gymnastik- & Idrætsforeninger, De danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger, Danmarks Olympiske Komite samt Dansk Firmaidræts Forbund var repræsenteret ved mødet, der var sat i stand med henblik på at opnå enighed inden for idrætten om en fælles holdning til en indstilling fra kulturministerens idrætsudvalg til ændring af tipsloven.

Mange af DANSK FIRMAIDRÆTETS læsere vil måske studse over, at det skulle være nødvendigt at holde dette møde, når alle organisationerne er repræsenteret i det nævnte idrætsudvalg, men det er en kendsgerning, at det til trods for at være et idrætsudvalg af navn knapt er det så meget af gavn, idet

idrættens repræsentation er mindre end repræsentationen fra ungdoms- og fritidsorganisationer.

Til trods for, at det forslag, de 5 organisationer forhandlede om, betyder en radikal ændring af den hidtidige fordelingsskala, var der fra alle sider en positiv interesse for at opnå enighed om en fælles holdning i idrætsudvalget.

Det er naturligvis det samlede idrætsudvalg, der foretager den endelige indstilling, men det siger sig selv, at det er af meget stor betydning, at idrættens organisationer kan stå sammen i så afgørende et spørgsmål. Udvalgets stillingtagen foreligger endnu ikke officielt, men vi håber i næste nummer at kunne bringe mere nyt om dette for firmaidrætten så betydende emne. Optimismen præger forbundets ledelse, så vi håber, at der bliver gode nyheder at bringe. Det historiske møde skulle også gerne give et historisk resultat.

---

## Ingen stigning i tipstilskuddet i år

---

DFIF må se i øjnene, at der ikke sker nogen forhøjelse af tipstilskuddet i år. Forbundet har søgt indenrigsministeriet om et tilskud på 600.000 kr., men det må forudses, at tilskuddet ikke kommer til at overstige sidste års beløb på 465.000 kr.

Tendensen har været klar længe, idet Dansk Tipstjeneste A/S har måttet konstatere et faldende overskud til trods for en stigende omsætning. Øgede omkostninger til lønninger, forsendelsesomkostninger o. lign. har bevirket, at overskuddet ikke er steget i takt med omsætningen. Det er naturligvis ikke alene firmaidrætten, det kommer til at gå ud over.

Også den øvrige idræt herhjemme kommer til at mærke nedgangen i tipsoverskuddet.

Det kan derfor kun glæde, at idrætten som oven for omtalt nu har været samlet for at udkaste nye ideer med hensyn til tilskuddene fra det offentlige. Det kan ikke være meningen, at der i disse tider, hvor alle serviceydelser fra det offentlige stiger og stiger, ikke ydes de fornødne kompensationer til idrætsorganisationerne, der gennem frivilligt lederarbejde beskæftiger langt over 1 million danskere med mangeartede fritidssysler. Vi kan ikke i længden klare os med de beløb, der gives i øjeblikket.



# TRIM-Komiteen overtager motionslandskampen

---

På sidste års nordiske firmaidrætslederkonferens i Esbjerg var et af programpunkterne en diskussion om en nordisk motionslandskamp. Alle fire nordiske lande viste stor interesse for en sådan landskamp, men den senere udvikling viste ligeledes, at der hverken var den fornødne interesse blandt sammenslutningerne eller den fornødne økonomiske baggrund for at deltage i så stort et arrangement for Danmarks vedkommende.

Ideen var god. Det var der ingen tvivl om, men der var altså ikke baggrund for at føre den ud i praksis, hvis firmaidrætten alene skulle stå for arrangementet, som den skal det i de øvrige nordiske lande. Der var imidlertid enighed i DFIFs hovedbestyrelse om at tilbyde TRIM-Komiteen at overtage landskampsarrangementet, og på komiteens møde den 13. april vedtog den at gå ind i arrangementet, der i fremtiden omtales som TRIM-landskampen.

TRIM-landskampen starter den 30. september, som er NORDISK TRIM-DAG, og løber hele oktober måned. Den kommer til at omfatte såvel gang som luntetrav, løb og orientering. TRIM-Komiteens beslutning om at gå ind i landskampsarrangementet betyder et enormt arbejdspress. Det er ikke lige til at gå i gang med at tilrettelægge en landsomfattende motionslandskamp, og TRIM-Komiteen har derfor besluttet at opfordre til at nedsætte lokale komiteer i samtlige landets 277 kommuner. Til orientering for interesse-rede bringer vi nedenfor TRIM-Komiteens opfordring til de lokale fritidsnævne til at organisere komiteerne. Netop firmaidrætten må være naturlige deltagere i de lokale TRIM-Komiteer, for den erfaring, som firmaidrætslederne har fået gennem 3 års motionskampagner, er meget værdifuld i det forberedende arbejde, og den bør naturligvis udnyttes i det omfang, det er muligt.

## TRIM-Komiteens opfordring

TRIM-Komiteen har på sit sidste møde vedtaget at deltage i en nordisk TRIM-landskamp, der skal løbe af stabelen i oktober måned 1973 med start *søndag den 30. sept.*, der bliver fælles TRIM-dag i hele Norden.

Landskampen kommer til at omfatte disciplinerne gang, luntetrav, løb og orientering og er for alle – uanset alder og køn og uanset om man er aktiv idrætsmand eller ej.

For at blive landsdækkende med såvel denne landskamp som med kampagnen for at få befolkningen til at »trimme« har komiteen på samme møde vedtaget at forsøge nedsat en *TRIM-Komite i hver af landets 277 kommuner.*

Spørgsmålet om, hvordan sådanne komiteer skal nedsættes, har været drøftet med det resultat, at man har vedtaget at tilskrive *Fritidsnævnet* i hver enkelt kommune om at tage initiativ til – helst inden 31. maj – at sammenkalde interesserede organisationer, sammenslutninger, klubber m. v. til et møde, hvor det var tanken, at komiteen for den pågældende kommune skulle nedsættes.

TRIM-Komiteen tilbyder at komme med et oplæg på et sådant møde.

Får klubben/organisationen en henvendelse fra Fritidsnævnet om at deltage i et sådant møde, beder TRIM-Komiteen om, at man viser interesse herfor og går ind i et aktivt arbejde.

Ønsker Fritidsnævnet ikke at tage dette initiativ, beder man klubberne selv gøre det, idet det også er i klubbernes interesse, at der kommer aktiviteter i gang for befolkningen.

Ønskes yderligere oplysninger om TRIM og dette forsøg på at få nedsat lokale TRIM-Komiteer, kan TRIMs sekretariat kontaktes på adressen Vester Voldgade 11, 1552 København V, eller på telefon (01) 13 06 11.

*Poul Gregersen.*





## 437.451 idrætsmærker siden starten i 1921

Vi kunne i sidste nummer af DANSK FIRMAIDRÆT oplyse, at Dansk Firmaidræts Forbund havde fået indstillingsret til Idrætsmærket, men hvad betyder det i grunden?

Ja, det betyder, at firmaidrætsudøvere, som er interesseret i at erhverve Idrætsmærket, nu ikke skal gennem de øvrige indstillingsberettede forbund mere. Vi kan altså tage Idrætsmærket som medlemmer af de firmaidrætsklubber, vi i forvejen har tilknytning til, og de erhvervede idrætsmærker bliver registrerede som taget af firmaidrætsudøvere.

Idrætsmærket er vel nok kendt af den største del af den danske befolkning. Langt de fleste stifter bekendtskab med det i skolen, hvor man har lejlighed til at erhverve Skoleidrætsmærket. Senere er der lejlighed til at erhverve både Ungdomsidrætsmærket og det »almindelige« Idrætsmærke, som man skal være 18 år for at erhverve. For de unge på 16-17 år er der desuden et Europaidrætsmærke.

### Idrætsmærkets prøver

Idrætsmærkets prøver viser, hvad enhver, der gennem planmæssig, alsidig træning holder sig i form, mindst skal kunne præstere. Prøverne er inddelt i 3 grupper, inden for hvilke der er forskellige muligheder. De 3 grupper er idræt, gymnastik og udholdenhed. Der er desuden inddeling af sværhedsgraden af de enkelte øvelser for henholdsvis kvinder og mænd, ligesom der er opdeling i aldersklasser.

Prøverne skal bedømmes af en idrætsmærkedommer, som skal underskrive et prøveskema. Når skemaet er indsendt til og godkendt af Idrætsmærkebestyrelsen, tilsendes de erhvervede mærker.

### Idrætsmærkets grader

Første gang, man består prøven til Idrætsmærket, belønnes man med Idrætsmærket i

bronze. Næste gang opnår man sølvmærket og tredje gang guldmærke 1. Fortsætter man derefter med prøverne, tildeles hver gang, man har bestået, et nyt guldmærke. Mærkets tal viser, hvor mange gange guldmærket er erhvervet.

Der kan kun erhverves 1 mærke om året, og det kan nævnes, at der siden starten af Idrætsmærket i 1921 er erhvervet i alt 437.451 mærker. I 1972 blev der aflagt 14.126 prøver, hvilket var en lille nedgang i forhold til 1971.

Det vil komme for vidt at omtale de enkelte prøver nærmere, men skulle der være firmaidrætsklubber, som er interesseret i at tage arbejdet med Idrætsmærket op, så ret henvendelse til Dansk Firmaidræts Forbunds sekretariat, Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg. Der vil man være behjælpelig med at skaffe de rette kontakter.

## Vi har klippet

Som deltager i DFIFs kursus i turneringstilrettelæggelse i Brønderslev vil jeg gerne udtrykke min tilfredshed med kurset, som blev ledet af Erik Mørk fra Brønderslev og med Gunnar Tamberg fra DFIF som instruktør.

Trods kun 5 timer til rådighed formåede Gunnar Tamberg at give et godt billede af tilrettelæggelsen af forskellige turneringsformer, budgetter vedrørende disse og meget mere. Eneste minus var, at der kunne ønskes mere tid til gennemgang af emnerne, men som skrevet, alt i alt en udbytterig eftermiddag.

*(P. H. Nielsen, Danmarks Brugsforening, Ålborg, i Ålborg Firmasport, medlemsblad for sammenslutningen af samme navn).*





## Landsmesterskaberne i Fredericia

Med Fredericia Fag- og Firma-Idrætsforbund som arrangør afvikledes Dansk Firmaidræts Forbunds landsmesterskaber for tredje år i træk i den særdeles velegnede idrætshal i Fredericia. Det er foreløbigt sidste gang, landsmesterskaberne henlægges til fæstningsbyen, men det skulle undre, om ikke man vender tilbage ad åre, for der findes næppe mange andre steder så velegnede forhold til dette arrangement.

Ingen havde troet, at arbejds konflikten, som begynde til rase få dage før mesterskabernes afvikling, skulle få indflydelse på dem, men ikke desto mindre blev det tilfældet. Adskillige af de præmier, som skulle uddeles til vinderne, nåede ikke frem på grund af transportarbejdernes deltagelse i strejken. Nu er den imidlertid slut, og alle præmie-tagere skulle gerne på nuværende tidspunkt have modtaget deres velfortjente præmie. Forbundet beklager, men det var altså ikke muligt at fremtrylle præmierne til selve dagen.

Som sædvanligt – fristes man til at sige – kunne landsmesterskaberne for skytternes vedkommende ikke afvikles uden mislyde, men det fortæller et efterfølgende læserbrev alt om, og derfor skal det ikke omtales nærmere her. Blot fristes vi til at sige, at det forslag, som er fremme i læserbrevet, om at indkalde skyttelederne til et møde, måske slet ikke er så tosset endda.

Men ellers oplevede vi ved disse landsmesterskaber – som også tidligere – både rækker, hvor der var en kolossal jævnbyrdighed og en meget stor forskel på deltagernes styrke. I det første tilfælde kan man som tilskuer godt sidde og ærgre sig lidt over, at en spiller, som giver vinderen kamp til det sidste, må forlade turneringen på et tidligt tidspunkt. Men sådan er jo spillets regler.

Foruden mange jævnbyrdige kampe var der

også mange godt spillede kampe. Flere af sidste års landsmestre måtte afgive værdigheden til bedre spillende modstandere. Det gælder f. eks. i alle 3 rækker i fodbold, hvor Værftfunktionærernes damer fra Ålborg måtte se sig slået af *Pengeinstitutterne*, Varde, der vandt en ret sikker sejr. Flyvestation Karup blev i old boys-rækken slået i finalen af firmaet *K. G. Hansen*, Grindsted, som var vældig godt spillende, og som vist også havde en fordel i alderen.

I seniorrækken måtte sidste års mestre fra Randers, Neopac, se sig distanceret helt ned på 4. pladsen. Nye mestre blev *Veile Plastic*.

I håndboldrækkerne var der gamle kendinge på de forreste pladser. Udendørsmestrene i damerækken, *Kludekræmmerne* fra Fåborg, viste sig stærke nok til også at vinde indendørs. I finalen gik det ud over Holborn, Holstebro, men sejren var så beskeden som 4-3. I herrerækken vandt *Viborg Kommune* igen, men der var mere spænding, end Viborg-spillerne ønsker sig. Først efter omkamp kunne de trække sig tilbage med en sejr over Falck-Zonen, Odense. 7-7 i den ordinære kamp. Slutresultatet blev 10-8.

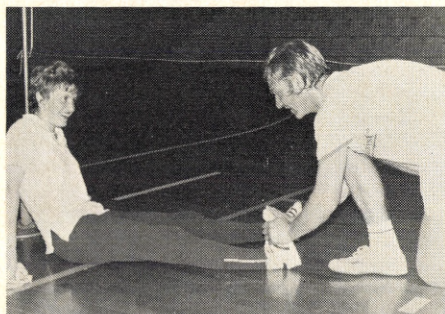
I bordtennis vandt *Stig Lüthje*, Posten, for vi ved ikke hvilken gang mesterrækken i både single, double og mixeddouble. Til gengæld skete der den store overraskelse i holdturneringen, at Postens hold tabte til *Plumrose*, Århus.

I badminton måtte sidste års mester, *Preben Hansen*, Køge, neje sig i en meget spændende 3-sæts kamp til *Poul R. Jensen*, Varde, der også vandt herredoublen sammen med *Laurs Petersen*. Preben Hansen fik dog en mesterskabstitel med hjem i mixeddouble, hvor han vandt sammen med *Birgit Møller*. *Roskilde Kommune* vandt holdturneringen i serie 1 efter en meget spændende kamp mod Bjørnkjær, Århus. Cifrene 4-3.





Herover: vinderne af old boys-rækken i fodbold, KGH, Grindsted. Herunder: Viborg Kommunes herrehåndboldvindere, og landsmestrene i mixed-double, Birgit Møller og Preben Hansen, Køge. Som det ses, tog det hårdt på Birgit Møller at være i tre finaler. Hun fik krampe mod slutningen af kampen. Øverst th. de velspillende Varde-fodboldpiger, og derunder Susanne Albert, Helsingør.







# Resultaterne fra landsmesterskaberne

---

## **FODBOLD Damer**

1. Pengeinstitutterne, Varde
2. Værftsfunktionærerne IF, Ålborg

## **FODBOLD Herrer**

1. Vejle Plastic, Vejle
2. C. Jespersen, Storkøbenhavn

## **FODBOLD Old Boys**

1. K. G. Hansen, Grindsted
2. Flyvestation Karup, Viborg

## **HÅNDBOLD Damer**

1. Kludekræmmerne, Fåborg
2. Holborn, Holstebro

## **HÅNDBOLD Herrer**

1. Viborg Kommune, Viborg
2. Falck-Zonen, Odense

## **BADMINTON Hold**

### *Serie 1*

1. Kommunen, Roskilde
2. Bjørnkjær, Århus

### *Serie 2*

1. Hernig, Storkøbenhavn
2. Posten IF, Ålborg

## **BADMINTON Individuelt**

### *Damesingle A*

1. Lone B. Hansen, Århus

### *Damesingle B*

1. Susanne Albert, Helsingør

### *Herresingle A*

1. Poul R. Jensen, Varde
2. Preben Hansen, Køge

### *Herresingle B*

1. Hans Meinhardt, Fredericia

### *Damedouble B*

1. Hanne Hansen/Inge Knudsen, Roskilde

### *Herredouble A*

1. Poul R. Jensen/Laurs Petersen, Varde

### *Herredouble B*

1. Finn Jensen, Roskilde/John Madsen, Helsingør

### *Mixeddouble A*

1. Birgit Møller/Preben Hansen, Køge
2. Sonja Jensen/Hans Jensen, Posten

### *Mixeddouble B*

1. Susanne Albert/John Madsen, Helsingør

### *Old Girls single*

1. Grethe Jensen, Esbjerg

### *Old Boys single*

1. John Jensen, Esbjerg

### *Old Boys double*

1. Poul Sevel/Jørgen Jørgensen, Odense

### *Old Mixed*

1. Anni Velling/Kaj Velling, Slagelse

## **BORDTENNIS Hold**

### *Mesterrækken*

1. Plumrose, Århus

### *Herre B*

1. Jernbanens IF, Nørrebro, DJIF

### *Old Boys A*

1. Århus Oliefabrik, Århus

### *Old Boys B*

1. Carmen Curler, Kalundborg

### *Dame B*

1. Bispebjerg Hospital, Storkøbenhavn

## **BORDTENNIS Individuelt**

### *Herre Mester single*

1. Stig Lüthje, Posten
2. Jørgen Eriksen, DJIF
3. Lennart Nygaard, Århus

### *Herre B single*

1. Erik Maul, Randers
2. Finn Poulsen, Århus
3. Svend Laursen, Storkøbenhavn
3. Svend E. Olsen, Roskilde

### *Herre Mester double*

1. Stig Lüthje/Ingolf Christensen, Posten
2. Erik Poulsen/Henning Abilstrup, Århus





# Sundhedskur - konditur

## TRIM

**Motion er en effektiv slankekur**

Husk! Det pelsen skjuler -  
afslører bikinien



Mere sved  
gør mindre  
blod og tårer



**Gå for Island**

## Spänstkamp

**Gør motion til en daglig vane**



**Sundhedskur - konditur**

## Koldinghusmarch

**MOTION**

Fedme er ikke tegn på sundhed



## TRIM-kampagner i adskillige byer

Selv om Dansk Firmaidræts Forbund ikke længere arrangerer landsomfattende motionskampagner, er der blandt forbundets sammenslutninger stadig nogle, for hvem motionsarrangementer, der ikke lige er ensbetydende med fodbold- eller håndboldturneringer, har interesse. På de efterfølgende farvede sider omtales kort de arrangementer, som er kommet til redaktionens kendskab. Vi er ikke i

stand til at bringe fyldestgørende programmer for de enkelte sammenslutninger, men vi ved, at der altid er god lokal pressedækning til motionsarrangementer, så vi henstiller til interesserede at søge oplysninger om tidspunkter og steder for de lokale motionsarrangementer i dagbladene, eventuelt ugeaviserne.





## VIBORG 20 points til en motionsmedalje

Indbyggerne i Årets Motionsby 1971 og 1972 kan naturligvis ikke leve uden motion. Viborgenserne tager fat igen. I hele maj måned løber TRIM-feberen gennem byen. Alle taler om motion, alle skal ud og træne. Først TRIM-kampagnen, så Hærvejsmarchen. Jo, der er muligheder nok for den motionsivrige viborgenser.

Ingen kan heller med god samvittighed undslå sig for at være med. Kan man ikke gå, så kan man løbe (orienteringsløbe), cykle eller svømme. Samarbejdet om arrangementet er udvidet, så der nu også er adskillige omegnsklubber med, f. eks. Løstrup Motionsklub, som har anlagt en krævende motionssti. Den er så krævende, at man i modsætning til de

øvrige ture opnår 2 points ved at gennemføre motionsstien med de forskellige forhindringer, som den omfatter. Alle de øvrige ture, hvad enten det drejer sig om 5 km gang, 10 km cykling eller 400 m svømning, giver 1 point, når turen er gennemført.

Når en deltager har opnået 20 personlige points, giver det vedkommende ret til at købe en nyindstiftet motionsmedalje, som foreløbig kun er fremstillet i 1.000 eksemplarer. – Den bliver hurtigt en raritet i det gåglade Viborg.

Arrangørerne går i år over til en vis form for selvkontrol, og til det brug har man for en billig penge anskaffet sig »udrangerede« klippetænger fra DSB.



## ESBJERG Spänstkamp med venskabsbyer

I Esbjerg har man taget forskud på glæderne ved en nordisk TRIM-landskamp. Motionskampagnen i Esbjerg er i fuld gang, når dette læses, idet den er startet 1. april og fortsætter til 31. maj, hvor den afsluttes med et arrangement, som det ikke har været muligt at få arrangørerne til at røbe noget som helst om. Venskabsbyerne Stavanger i Norge, Eskilstuna i Sverige og Jyväskylä i Finland er med i den såkaldte Spänstkamp, der er en forløber for den TRIM-landskamp, som skal komme senere på året.

Hovedindslaget for Esbjergs vedkommende i Spänstkampen er Vesterhavsmarchen, der er gået den 5. maj. Hertil ventede Esbjerg Firma-Idræt et meget stort antal deltagere, som vil medvirke til en talmæssig fin indsats i bykampen mod de øvrige nordiske lande.

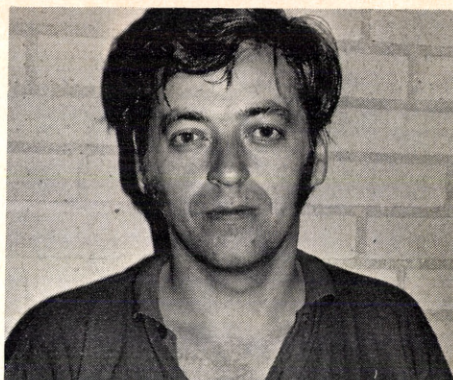
Både gang, cykling og TRIM-orientering er led i arrangementet, som forestås af Esbjerg

Idræts-Forbund, Esbjerg Firma-Idræt og Orienteringsklubben Esbjerg. Der er flotte gevinster at vinde for deltagere, der har opnået at gennemføre mindst 8 af de arrangerede ture. DFDS har udsat ikke mindre end 18 Englandrejser, som vil blive fordelt ved lodtrækning blandt de deltagereberettigede motionister.

Er man ikke så heldig at vinde en af disse rejser, kan man i stedet få et fint TRIM-diplom som bevis for sin motionsinteresse eller eventuelt vinde i lodtrækningen om flotte TRIM-trøjer.

Og for at ingen skal komme og sige, at de ikke har observeret, at der foregår noget i Esbjerg, som har med motion at gøre, har arrangørerne omdelt ikke færre end 30.000 TRIM-brochurer og programmer i byen og dens nærmeste opland. Der er mange måder at lære sin by at kende på!

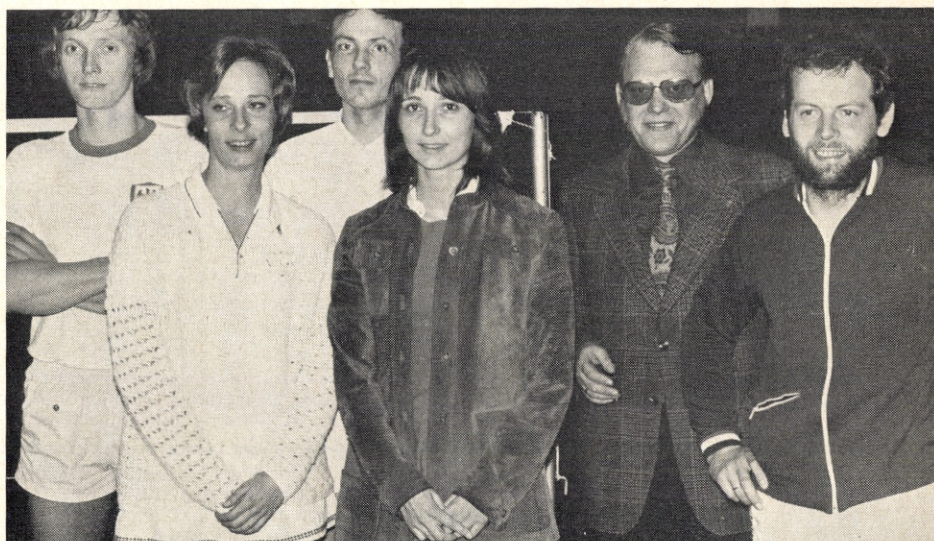




---

Herover Kludekræmmerne fra Fåborg, som nu kan smykke sig med landmestertitlen både indendørs og udendørs. Øverst th. vinderen af B-rækken i bordtennis, Erik Maul, Randers. Derunder ses vinderne af mixed-double i B-rækken, Pia Nielsen og Finn Poulsen, Århus. Herunder er det vinderholdet i badminton, serie 1, Roskilde Kommune. Pigerne på holdet, Hanne Hansen og Inge Knudsen, vandt også individuelt i damedouble.

---





## Læserbrev: Spar 2 til virvar

### *Herre B double*

1. Åge Myken/Arne Sørensen, Århus
2. Alex Jensen/Flemming Toft, Århus

### *Dame B single*

1. Grethe Jørgensen, Storkøbenhavn
2. Ellen Pedersen, Århus

### *Dame B double*

1. Ruth Rugaard/Grete Jørgensen, Storkbh.

### *Mixeddouble A*

1. Grethe Jørgensen/Stig Lüthje, Storkbhvn.

### *Mixeddouble B*

1. Pia Nielsen/Finn Poulsen, Århus

### *Old Boys A single*

1. Jørgen Pryssing, Ålborg
2. Gunnar Thykjær, Århus

### *Old Boys B single*

1. Poul Distler, Århus
2. Erik Nielsen, DJIF

### *Old Boys A double*

1. Arne Sørensen/Poul Distler, Århus

### *Old Boys B double*

1. Ole Boesdal, Roskilde/Leif Gassø, Århus

### **SKYDNING Hold**

Kl. A: Haderslev Garnision	563 p.
Kl. B: Møller & Jochumsen, Horsens	556 p.
Kl. C: Neopac, Randers	554 p.
Kl. D: Asnæsværket, Kalundborg	530 p.

### **SKYDNING Individuelt**

#### *Klasse A*

1. Kurt B. Christensen, Roskilde 191 p.
2. Hardy Jensen, Svendborg 191 p.

#### *Klasse B*

1. Kurt Pedersen, Svendborg 187 p.
2. H. O. Lauritsen, Haderslev 186 p.

#### *Klasse C*

1. Ejner Andersen, Randers 187 p.
2. Ejvind Nedergaard 186 p.

#### *Klasse D*

1. Ove Andersen, Kalundborg 182 p.
2. Kurt Mortensen, Ringkøbing 177 p.

DFIFs årlige landmesterskaber er blevet afholdt i Fredericia, og for skydningens vedkommende sagde det Spar 2 med hensyn til det virvar, som herskede blandt skytterne.

Det er et skydestævne, som hurtigt må gå i glemmebogen, men alligevel skal det omtales her.

Det var et stort bevis på, at der er mange, som ikke rigtigt er inde i skydepropositionerne, eller også skyldes det, at det er de forkerte, der har haft med tilmeldingerne at gøre. Det var en gennemgående opfattelse hos alle skytterne, at det i mange tilfælde ikke var skydeudvalgsformanden og udvalget, som havde lavet holdene, men at det var formændene i kredsene.

Det må være sådan, at det er skydeudvalgsformændene og udvalgene, der har med den sag at gøre. Hvem er nærmest til at kende skytternes gennemsnit og ligeledes holdstørrelse. Der var bl. a. stor misfornøjelse med klassificeringen. Det kan heller ikke være meningen, at der fra Brønderslev kommer 5 skytter for at deltage på et hold, når et hold vitterligt er på 3 skytter. Det er vist at gøre grin med dem.

Alt dette og meget mere kan undgås ved at informere de respektive skydeudvalgsformænd og udvalgene f. eks. på et møde. Det ville være ønskeligt, om DFIF indkaldte til et sådant møde for skydeudvalgsformændene, og det er sikkert også et og andet, der trænger til at blive gennemgået på 50 m skydning, som skal begynde nu, så mødet kunne for den sags skyld godt blive snarest muligt.

Det kan også tænkes, at der trængtes til en strukturændring inden for DFIF ved f. eks. at lave en skytteforening under forbundet. Men alt dette kan der tales om ved et eventuelt møde.

*Erik Pedersen,*  
skydeudvalgsformand,  
Fredericia.



# Propositioner for Leo Frederiksens Mindepokal

Dansk Firmaidræts Forbunds hovedbestyrelse har godkendt et af Idrætsudvalget udarbejdet forslag til propositioner for Leo Frederiksens Mindepokal, som er skænket forbundet af Leo Frederiksens enke, og som skal uddeles blandt firmaidrættens skytter.

Pokalen uddeles herefter efter følgende retningslinier:

»Leo Frederiksens Mindepokal er evigt vandrende.

Pokalen kan uddeles én gang årligt på det ordinære repræsentantskabsmøde til en person under Dansk Firmaidræts Forbund, der i sit arbejde har virket til gavn for skyttesagen.

Indstilling af emner til pokalen kan foretages af forbundets sammenslutninger, Idrætsudvalget samt medlemmer af forbundets bestyrelse. Indstillingen skal være Dansk Firmaidræts Forbund i hænde senest 2 måneder før uddelingen.

Idrætsudvalget udpeger i samråd med en repræsentant for hovedbestyrelsen en person blandt de indstillede.

Pokalen uddeles første gang på repræsentantskabsmødet 1973. Pokalen tildeles for ét år ad gangen.

Ved modtagelsen skal modtagerens navn være indgraveret på pokalen.

Modtageren kvitterer for modtagelsen og har i det år, pokalen er i modtagerens besiddelse, det fulde ansvar for denne.

Pokalen tilbageleveres til Dansk Firmaidræts Forbund senest 14 dage før afholdelsen af det ordinære repræsentantskabsmøde det følgende år.

Ved aflevering af pokalen vil indehaveren modtage en erstatningspokal »en miniature« med inskription: *Tildelt Leo Frederiksens Mindepokal 19 . -19 . . i skydning.*

Al forsendelse og transport skal foregå i en til formålet fremstillet kasse.

## Stor tilslutning til hjemmebaneskydningen

Den 1. april udløb fristen for indsendelse af skiver, hvis de skulle tælle med i Dansk Firmaidræts Forbunds hjemmebaneskydning. Langt over 200 skytter deltog i skydningen, og det er meget fint.

Vi må desværre afstå fra i dette nummer at bringe et udsnit af resultatlisten, men den vil blive bragt i næste nummer i stedet for. Det skal dog nævnes, at der blev guld, sølv og bronze til henholdsvis *John Weber*, Varde, *Kurt B. Christensen*, Roskilde, og *Kurt Pedersen*, Svendborg, for resultaterne 191 points, 191 points og 190 points.

Der blev også uddelt guld, sølv og bronze til damerne, som i år havde deres egen række.

Efter deltagelsen at dømme er der stor tilslutning fra damernes side rundt omkring i de sammenslutninger, som har skydning på programmet. De tre, som opnåede medaljer, var *Ester Hansen*, Sønderborg, 195 points, *Inge Hansen*, Odense, 195 points, og *Ida Rise*, Esbjerg, 194 points. Det ser efter disse resultater at dømme ud til, at damerne skyder bedre end mændene, men det bør i sandhedens interesse fortælles, at damerne skød med albuestøtte, hvilket ikke var tilladt for mændenes vedkommende.

Dansk Firmaidræts Forbunds skydeudvalg takker for deltagelsen og kommer igen til vinter med en ny hjemmebaneskydning.



# Forbundets æresmedlem, Adolf Agerbæk, er død

Dansk Firmaidræts Forbunds første formand og æresmedlem, Adolf Agerbæk, er død, 78 år gammel.

Selv om vi kendte til Agerbæks noget svigtende helbred, var det alligevel lidt overraskende, da vi fik kendskab til hans død. I slutningen af januar fejrede Agerbæk og frue guldbryllup, og ved den lejlighed forekom han at være mere frisk end længe. I begyndelsen af marts måned pådrog han sig imidlertid en lungebetændelse, og den havde han ikke kræfter til at komme over.

Den mand, der i sit liv mere end nogen

anden har beskæftiget sig med firmaidræt, er ikke mere blandt os, og vi må tænke tilbage med taknemmelighed på den indsats, han har gjort for vor specielle idrætsform. Han fulgte levende med i forbundets udvikling lige til sin død, og han tog del i de glæder og bekymringer, som forbundet blev konfronteret med i det daglige arbejde. Han havde ganske vist ikke i de seneste år kræfter til at deltage i alle de arrangementer, han fik indbydelse til, men han var dog en skattet gæst ved nogle af forbundets møder, når deltagelsen ikke medførte for anstrengende rejser.

Adolf Agerbæk var københavner, og allerede i 1926 blev han formand for Firmaklubbernes Boldspil Union (FKBU). Denne post beklædte han i 28 år, indtil han i 1954 gik af. Det var i denne tid som formand for landets største firmaidrætssammenslutning, at han fik tanken om at organisere hele landets firmaidræt. Han indså tidligt nødvendigheden af, at firmaidrætten, som også begyndte at spire i provinsen, samledes i et landsdækkende forbund, og kun krigen var årsag til, at tanken først blev ført ud i livet i 1946.

På det stiftende møde i København, hvor 8 firmaidrætssammenslutninger var repræsenteret, var det naturligt at vælge Adolf Agerbæk til formand for Dansk Firmaidræts Forbund, som forbundet altså kom til at hedde. Denne post besad han indtil 1961, og han var med sine store evner som firmaidrætsleder manden, der kom til at præge forbundets første svære år.

Forbundets økonomiske formåen var meget begrænset, men med stor optimisme gik han i spidsen for at skaffe penge til den betrængte kasse. Mange penge skulle bruges, og de første skaffede man ved et landslotteri, men i 1951 kom hans første store sejr som formand for forbundet. Indenrigsministeren ydede et beløb på 25.000 kr. til forbundet,



A. Agerbæk fotograferet sammen med sin frue ved forbundskontorets indvielse i 1968.



---

og selv om man havde søgt om at få 80.000 kr., var der stor glæde over tilskuddet.

Det ville have været en meget stor glæde for Agerbæk at have fået lov at opleve resultatet af det møde, som de fire landsidrætsforbund holdt i slutningen af marts, og hvor forbundene enedes om en indstilling om ændring af tipsloven. Denne tipslovændring skulle som omtalt andet sted i bladet gerne ende med, at DFIF kommer på loven som direkte tilskudsberettiget. Vi havde gerne undt ham at se dette resultat af den årelange kamp for økonomisk ligeberettigelse, han indledede ved forbundets stiftelse i 1946.

Den største skuffelse oplevede han efter sin egen formandstid. Det skete, da de københavnske sammenslutninger efter repræsentantskabsmødet i 1969 meldte sig ud af forbundet. Han forstod ikke sine københavnske efterfølgeres skridt. For ham ville firmaidrættens idé have været ledetråden, også i de situationer, hvor enigheden manglede. Agerbæk lagde aldrig skjul på sin manglende

sympati for københavnernes beslutning den gang.

Ved sin afgang som forbundets formand i 1961 udnævntes Adolf Agerbæk til forbundets første og hidtil eneste æresmedlem som en naturlig konsekvens af den store indsats, han havde ydet gennem 15 år. Et tidligere københavnsk stormagasin udsatte samtidig en ledepokal, der bærer navnet A. Agerbæks Ærespokal. Den uddeles hvert år på forbundets repræsentantskabsmøde til en firmaidrætsleder, der har gjort en særlig indsats for firmaidrætten i Danmark, helt i overensstemmelse med Agerbæks egen indstilling hertil.

Vi vil mindes Adolf Agerbæk som et stort menneske og en stor idrætsleder. Dansk Firmaidræts Forbund skylder ham mere end nogen anden sin tilblivelse, og idet vi sender vore tanker til hans efterladte, bøjer vi vore hoveder i dyb ærbødighed for hans virke for firmaidrætten.

Æret være hans minde.

---

*Herunder ses Adolf Agerbæk som nr. 2 fra venstre under Dansk Firmaidræts Forbunds repræsentantskabsmøde i Køge i 1969 – det møde, der resulterede i de københavnske sammenslutningers udmeldelse af DFIF. Det var en beslutning, som Agerbæk ikke sympatiserede med.*





## 115 Fræsere i Esbjerg fræser landet rundt

Efterhånden som behovet for motion går op for en større del af befolkningen, skifter også firmaidrættens langsomt karakter fra at være de aktives leg på idrætspladserne til at omfatte flere og andre motionsaktiviteter, f. eks. motionskampagnerne.

Dermed stiger behovet for at kunne beskæftige den øgede medlemskare også, og det gør man på sin egen facon i Esbjerg. Ind ad døren kom en meget fornem indbydelse til at deltage i Vesterhavsmarchen og Fanø-Marchen. Fræsere er arrangør, men ved et nærmere studium af indbydelsen opdages det, at Esbjerg Firma Idræts bomærke indgår i Fræsernes bomærke, og dermed er nysgerrigheden vakt.

Da det nu af vor motionskalender fremgår, at maj måneds første march er Vesterhavsmarchen, synes vi, at det ville være oportunt at høre lidt om, hvilken forbindelse Fræsere har med Esbjerg Firma Idræt. Vi fik derefter følgende lille samtale med den meget energiske formand for Fræsere, *Egon Nielsen*:

– Fortæl lidt om, hvad Fræsere egentlig er?

– Fræsere er navnet på en marchforening, som er lavet her i Esbjerg. Der er ganske rigtigt en forbindelse mellem Fræsere og Esbjerg Firma Idræt, idet EFI ganske enkelt har taget initiativet til marchforeningen.

– Hvorfor har I lavet den forening? Er det bare et udslag af den foreningsglade danskers ønske om at lave endnu en forening?

– Nej, vi dannede Fræsere på opfordring af en del gåglade mennesker, som havde deltaget i flere af de marcher, der arrangeres i ind- og udland. For at kunne gennemføre de ofte lange marcher kræves det, at man holder sig i træning, akkurat som alle andre sportsfolk må gøre det. Så mente vi, at det var morsommere, når flere trænede sammen, og

derfra var der så ikke langt til dannelsen af Fræsere.

– Hvor mange medlemmer har Fræsere?

– Vi startede Fræsere den 7. september 1972 med 27 medlemmer, og vi er nu oppe på 115 medlemmer.

– Hvad koster det at være medlem?

– Kun 25 kr. om året.

– Hvilken fordel er der ved at stå som medlem af Fræsere? Man behøver jo ikke at være medlem af en forening for at gå.

– Fordelen ved at være medlem er for det første samværet med andre mennesker. Desuden bliver der arrangeret træningsture, korte og lange. På de lange ture bliver der sørget

for forplejning i form af varm te. Bestyrelsen sørger endvidere for at fremskaffe materialer om alle de marcher, der arrangeres i ind- og udland, samt arrangere

busture til disse. Vi har også film-, foredrag- og hyggeaftener. Siden 7. september har vi haft aktiviteter hver week-end med ca. 70 deltagere hver gang.

– Fræsere er arrangør – eller medarrangør af hele to marcher, Vesterhavsmarchen og Fanø-Marchen. Er der virkelig interesse for dem begge?

– Ja, som toppen på kranssekagen er vi selv arrangør af de to marcher, den første den 5. maj og den anden den 29. juli. Sidste år var der ca. 1.000 deltagere til hver march, og det viser, at der er behov også for den slags arrangementer. Jeg vil opfordre alle, der kan, til at deltage i en sådan march et eller andet sted. Læg mærke til stemningen, som er blandt disse mennesker. Glade og hyggelige – og så er der som regel altid en rute, der passer til ens kondi.





# 100 timers kursus for TRIM-ledere

I september måned sidste år indbød Danmarks Højskole for Legemsøvelser (DHL) til et kursus for kommende TRIM-ledere. Indbydelsen udsendtes til medlemmer af de 4 idrætsforbund, som er medlem af TRIM-Komiteen.

Kurserne, som ville strække sig over 100 timer, skulle dels løbe over en lang række tirsdage og torsdage aftener for de kursusdeltagere, som kunne komme til København, dels over 6 week-ends på den Jydske Idrætsskole i Vejle. Det viste sig imidlertid, at der kun var interesse for kurset over de 6 week-ends i månederne december til marts.

Der var oprindeligt tilmeldt 24 deltagere, men den første week-end mødte kun 20 i en meget spredt aldersfordeling. Yngste deltager var ca. 20 år, ældste var af årgang '20.

Fra vort forbund meldte sig 4 deltagere – *Bent Fogtmann* og *Erik Skov*, Esbjerg, og

## *Ski-TRIM*

*var snart det eneste, man ikke stiftede bekendtskab med.*



*Stig Hornbæk* og undertegnede fra Randers. Vi fire gennemførte alle kursusrækken, og vi kan nu kalde os TRIM-ledere. Det må i øvrigt være kendetegnende for kurssets kvalitet, at kun en deltager faldt fra undervejs.

Kvalitet! Der er vel ting, som ikke alle var lige tilfredse med, men vi fik da stiftet bekendtskab med TRIM-tanken fra alle mulige synsvinkler, og kursuslederen, *Karen Inge Halkjær*, er så absolut et inspirerende bekendtskab. Selve kurssets gennemførelse var også til UG, specielt når man tager i betragtning, at der ikke findes noget som helst un-

dervisningsmateriale. Alt skulle bygges op fra grunden, men vi er nu udstyret med et kompendium på 300 sider, hvortil kommer en mængde lekture fra diverse specialforbund.

Hvad er TRIM? Det er – eller bør være – idrættens tilbud til befolkningen om at dyrke motion under en eller anden form uden skelen til klubinteresser. Enhver kan stille sig i spidsen for TRIM-aktiviteter, blot skal man kontakte TRIM-Komiteen, før man bruger TRIM-trolden, da den er et indregistreret varemærke for motionsidræt.

Selve kursusformen med afveksling mellem teori og praktik var velafbalanceret, og det blev helt i topklasse, når der var mulighed for udendørs aktiviteter. Hertil kommer, at kursisterne var opdelt i 4 grupper, som blev stillet overfor opgaver, som skulle løses i fællesskab som gruppearbejder. Grupperne skulle også konkurrere indbyrdes i forskellige fysiske aktiviteter, men dette måtte vi af forskellige årsager stoppe med.

En lang række af instruktionerne blev givet af lærerkræfter fra DHL, men der var også instruktører fra specialforbundene. Det var i det store og hele velvalgte folk og emner, men der var dog enkelte emner, som udmærket kunne have været udeladt, ligesom der i et enkelt tilfælde kunne have været sparet en allerede givet lektion i fodbold. Den tilkaldte »lærer« havde slet ikke forstået at følge med tiden, så instruktionen blev tidssvarende.

Det vil spænde for vidt at omtale de enkelte sportsgrene, vi beskæftigede os med, men det kan måske være af interesse at få at vide, hvilke ting vi har berørt.

Vi har motioneret i folkedans, fodbold, orientering, volleyball, basketbold, bordtennis, småspil/leg med bolde, gymnastik til musik, svømning, badminton, kano og kajak, trambolin og jazzgymnastik. Desuden har vi arbejdet med testformer, idrætsmærket, du-



plikering, båndafspilning, idrætsskader og tapening af disse, sikkerhed og ansvar, træningsformer, arbejdsteknik, psykologi, anatomi/fysiologi og sidst, men ikke mindst opvarmning. Hertil kommer vore mange samtaler på tværs af grupperne, samtaler med udveksling af tanker og ideer.

Vi har hørt og læst meget om kurser af denne art i både Norge, Sverige og Finland, men Karen Inge Halkjær og TRIM-Komiteen

står efter min mening ikke tilbage for nogen. Det var virkeligt et kursus i meget høj klasse, og det er mit håb, at det vil bringe noget. Samtidig er det mit håb, at mange flere ledere vil deltage og derved ruste sig til et for vort samfund nødvendigt arbejde, som kun kan udføres af frivillige idealister.

Tak til DHL og Karen Inge Halkjær – vor TRIM-trold – for en skøn vinter.

*Jørgen Riisom.*

## **25 damer + 2 mænd = 1 kursus i pausegymnastik**

*En af de flittigste deltagere på DFIF's forskellige kurser er Kaare Johansen fra Odense. Nu har han som repræsentant for forbundet også deltaget i et af Dansk Gymnastik-Forbund arrangeret kursus i pausegymnastik, og det fortæller han lidt om her:*

Dansk Gymnastik-Forbund inviterede en repræsentant fra Dansk Firmaidræts Forbund til et kursus i pausegymnastik på Vejle Idræthøjskole, og jeg var så heldig at blive denne repræsentant. Jeg siger udtrykkelig heldig, for det var et fantastisk godt kursus, takket være en meget dygtig instruktør, nemlig den svenske *Valborg Giesecke*, pausegymnastikkens moder.

Det kunne simpelt hen ikke lade sig gøre at få nogen bedre. Hun har arbejdet med denne form for gymnastik siden 1952.

Vi var 27 deltagere fra hele landet. Af disse 27 var de 25 damer, så til en afveksling måtte vi mænd finde os i at være i mindretal, men det gik udmærket. Vi blev behandlet pænt begge to.

Pausegymnastik er en form for motionsgymnastik på arbejdspladsen – i arbejdstiden

– hvor alle i 5-10 minutter forlader sin arbejdsstilling, men ikke lokalet, åbner vinduet og bevæger de muskler, der under arbejdet ikke er i bevægelse. Det gøres bedst til musik og under instruktion, men en enig arbejdsgruppe kan klare sig uden, når den først er instrueret rigtigt.

Hvis nogle klubber er interesseret i skriftligt materiale, kan jeg skaffe det fra Sverige, og jeg håber, at DFIF vil være behjælpelig med at oversætte det til dansk, så vi kan komme rigtig i gang med pausegymnastikken inden for vort forbund.

Under kurset havde jeg flere samtaler med repræsentanter for DG-Fs ledelse, og under disse samtaler fik jeg at vide, at hvis nogen er interesseret i at vide mere om pausegymnastikken, eventuelt starte med den, er de velkommen til at kontakte DG-Fs pausegymnastikledere, som DFIFs kontor har en fortegnelse over.

Med dette initiativ fra DG-F vil jeg håbe, at der vil ske en stor udvikling i samarbejdet såvel inden for pausegymnastikken som inden for andre idrætsgrene.

*Kaare Johansen.*





## **HERNING** **Gå for Island**

Under devisen *Gå for Island* arrangerer Herning Firma Idræt under den lokale TRIM-kampagne en march, der skal gås den 22. maj. Efter velgennemført tur kan gængerne købe en specielt udformet marchmedalje for 10 kr., hvoraf de 5 kr. ubeskåret går til det katastroferamte Island.

Et prisværdigt initiativ fra kampagnearrangørernes side, og vi kan kun håbe, at der vil komme rigtig mange deltagere den 22. maj i Herning. Nærmere omtale af startsted og tidspunkt bliver bragt af den lokale presse.

Dette indslag er kun et af mange i Hernings TRIM-kampagne, der er startet den 7. maj og varer til den 30. august. Den første uge har man hele 4 arrangementer på programmet, senere vil man fast afvikle 2 arrangementer hver uge, indtil kampagnen er slut.

Også de motionsivrige Herning-beboere har mange valgmuligheder, når der skal motioneres. Både gang, cykling, løb og svømning kan de begynde på. Svømningen afvikles fast en gang om ugen, hvor arrangørerne har fået stillet svømmehallen til rådighed.

Også i Herning arrangeres TRIM-kampagnen i et fortrinligt samarbejde med march-

foreningen FODSLAW. Det giver sig bl. a. udslag i et arrangement på biblioteket i Herning, hvor der vil blive talt om motion, serveret kaffe og vist film. Også spejderorganisationerne bliver draget ind i samarbejdet, idet piger og drenge fra de forskellige korps stiller sig til rådighed som kontrollanter på de mange ruter. Ruterne er i øvrigt anlagt i Hernings omegn i naturskønne områder.

Mange lokale firmaer støtter TRIM-kampagnen ved at servere deres produkter under de mange arrangementer. Der afvikles ikke et arrangement i Herning, uden at der serveres en eller anden forfriskning for deltagerne, og skulle der mod forventning en enkelt aften ikke være en sponsor, klarer arrangørerne selv dette problem. De sørger for forfriskningen den aften.

Man satser på et meget højt deltagertal i Hernings TRIM-kampagne. Det vil blive en skuffelse for arrangørerne, hvis ikke mindst 20.000 af byens borgere har været ude at motionere under en eller anden form.

Som toppen af kransekagen finder indvielsen af en ny motionssti sted under TRIM-kampagnen.



## **KOLDING** **TRIM-kampagne hele sommeren**

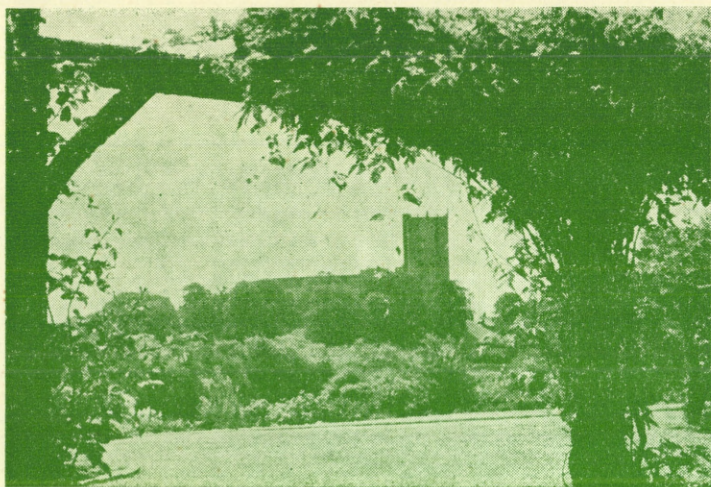
I Kolding har firmasporten indgået et effektivt og godt samarbejde med marchforeningen FODSLAW. Det har resulteret i en TRIM-kampagne hele sommeren, fra 8. maj til 25. september, hvor koldingenserne har mulighed for at komme ud at gå hver tirsdag aften. Der er anlagt ruter på 5 og 10 km's længde ved kommunal velvilje og hjælp.

Stofmærkerne, der kan erhverves efter 5 gennemførte ture, gives i år forskellig valør,

således at man ved at kaste et blik på mærket hurtigt kan konstatere, hvor mange 5-turskort, den pågældende bærer af mærket har udfyldt. Forskellige farver vil markere det antal ture, bæreren har gennemført.

Koldings TRIM-kampagne slutter festligt. På den nordiske TRIM-dag, den 30. september, afvikles Koldinghusmarchen over strækninger på 8, 15 og 20 km. Denne dag må simpelthen alle koldingenserne af hus. TRIM-





*På den nordiske TRIM-dag, den 30. september, slutter TRIM-kampagnen i Kolding med Koldinghusmarchen*

landskampen begynder samme dag, og med den træning, der gennem hele sommeren kan fås i Kolding, bør byen næsten alene kunne bringe Danmark i spidsen i landskampen al-

lerede fra starten. Det bliver en festlig afslutning på den lokale TRIM-kampagne og samtidig en festlig optakt til Koldings deltagelse i TRIM-landskampen.

---

## **SLAGELSE** **12 x motion i maj**

---

Også Slagelse Firma-Sport arrangerer motion i maj. Starten er gået den 2. maj, og i løbet af maj måned afvikles 12 arrangementer. Man koncentrerer sig om gang og cykling - der er to distancer i gang, 5 og 10 km, og en i cykling, 10 km.

Slagelse Firma-Sport har indgået et samarbejde med Slagelse Cykel-Ring, der samtidig benytter motionsarrangementet som propaganda for at få nye medlemmer. Deltagere, som har lyst til at køre turen igennem på tid, kan få lejlighed til det, ligesåvel som motionister kan få lejlighed til at bruge al den tid, de har lyst til.

Alle ruter går ud fra Slagelse Lystskov, og selv om deltagelsen i Slagelse ikke helt har nået de ventede højder i de tidligere kampagner, håber man på stor deltagelse i år, hvor der motioneres hver onsdag og lørdag/søndag.

---

## **KØGE** **Purlundsmarch**

---

I Køge indskrænker man sig til at arrangere motion en enkelt dag, nemlig den 20. maj, hvor Purlundsmarchen skal gås eller løbes. Purlundsmarchen er kun på 10 km, men der er tanker i Køge om, at denne march skal blive både en årlig tilbagevendende og en flere gange om året tilbagevendende begivenhed. Starten går fra Strandskoven ved Vallø Camping, og deltagerne sendes af sted i hold på 25 deltagere med 5 minutters mellemrum.

Prisen for at deltage er 5 kr. for voksne og 2 kr. for børn, men så er der også både diplomer og forfriskninger til alle. Ruten går langs kysten mod Stevns i dejlig natur, som alle kan nyde under turen.

---

Det er også blevet oplyst, at Firma Sport, Sorø, arrangerer motionskampagne, men det har ikke været muligt at få oplysninger herom.



## Nu kan halplanerne snart realiseres i Køge

Nu lysner det endelig for Køge Firma Bold. Vore problemer med trange forhold og dårlige baner, som vi har haft i alt for mange år, er på vej til at blive løst på bedste måde efter forhandlinger med kommunens mange udvalg. Det er en »jungle« at komme igennem, men endelig på det sidste byrådsmøde kom det frem, at forhandlingerne med en gårdejer i det sydlige Køge var afsluttet samme dags eftermiddag. Køge kommune havde dermed erhvervet 26 ha – købesum 1.650.000 kr. – og arealet skal i første omgang stilles til rådighed for KFB.

Vi har som nævnt haft plads- og baneproblemer i mange år, men det købte areal er alligevel så stort, at vi ikke selv kan udnytte det i øjeblikket. Vi har ganske vist ikke før offentliggørelsen af købet set helt nøjagtigt, hvor meget vi ville få til rådighed, men på en oversigt er indtegnet en hal, 4 fodboldbaner samt et antal håndboldbaner.

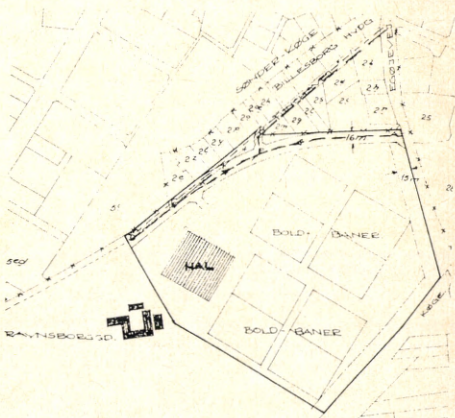
Hal-udvalget i KFB, som er på 5 mand, har gennem det sidste par år set på mange haller og forslag; men de har alligevel arbejdet noget i blinde, fordi de ikke fra kommunens side har kunnet få noget at vide om arealstørrelse m. v. Nu er imidlertid fire-fem ingeniør- og byggefirmaer sat i gang med at udarbejde tegninger efter hal-udvalgets ønsker, som bygger på erfaringer fra besøg rundt omkring på Sjælland. Vi kræver, at hallen skal rumme meget – og i hvert fald et motionscenter, billard-, bordtennis-, møde- og samlingslokaler og store omklædningsrum, da de jo også skal bruges til den udendørs sportsaktivitet.

Økonomien har vi ikke fået talt med kommunen om endnu, men vi har et udspil, som ikke mange andre, der har bygget hal gennem de sidste år, har præsteret, nemlig en sparekassebog med over 250.000 kr. Sparekassen er med inde i billedet og har garanti-

ret lån til projektet, endnu inden vi har et endeligt overslag. Vi anslår selv at skulle bruge omkring 2 millioner kr., men det kan jo sagtens blive mere.

For fjerde år i træk skal vi i den sidste week-end i juli lave byfest i Køge. Er der blot samme held med vejr og arrangement som de foregående år, giver det ikke under 75.000 kr. i overskud. Vi laver alt arbejde selv, og vore medlemmer er vakse i de tre dage, festen foregår. Foruden at have haludvalgsmøder og få det sportslige til at »køre«, er byfestudvalget i sving med at engagere kunstnere og orkestre. – Det skal jo helst være top-kunstnere, og foreløbig er der skrevet kontrakt med Brdr. Olsen (som vi også havde sidste år), Sebastian, fem kendte orkestre. Diskotek, sommershow med dans og underholdning inden byfesten laves også, og her skal der findes nogle »Miss Køge Bugt

*Herunder ses et udsnit af området syd for Køge, hvor Køge Firma Bold håber at kunne igangsætte en idrætshal i løbet af meget kort tid. Er der noget at sige til, at de glæder sig til at gå i gang i Køge, hvor de hidtil har haft snævre forhold at arbejde under.*





1973«-kandidater, som deltager i finalen ved byfesten.

Det kan blive et meget begivenhedsrigt år for KFB, der i denne måned fylder 20 år. Går det efter vore ønsker og planer, regner vi med at indvie hallen næste vinter. Vi har talt meget om frivillig arbejdskraft, men vi tør ikke stole på det, og det er både hurtig-

gere og mere sikkert at lade et eller flere firmaer rejse den længe ventede hal til Køge Firma Bold. En af de meget store fordele ved arealet er, at der er drænet; derved kan der ret hurtigt anlægges fodbold- og håndboldbaner, som vi meget gerne skulle tage i brug næste forår.

*Sven-Erik Svendsen.*

## Hvad narkomaner og redaktører sætter lige lidt pris på

Mon ikke det sker for de fleste, som redigerer et blad, at de på et eller andet tidspunkt kommer i stofmangel.

De vrider deres stakkels hjerner for at få fyldt det antal sider, som nu engang er afsat til det formål at berige læserne med det skrevne ords større eller mindre velsignelser.

Undertiden må de (af den almindelige redaktørskræk for hvidt papir) fylde et tommrum ud med en kliché eller lignende, som kun med meget god vilje kan siges at have noget med sagen at gøre. Eller de gør selv den mindste begivenhed til en sensation, der fortjener 30 cm høje bogstaver i overskriften.

Alt dette bliver naturligvis ikke fremført blot for at vise min sympati for mindre heldige kolleger, men først og fremmest fordi jeg selv er kommet i den situation, hvor jeg har måttet tage ovennævnte kneb i brug – uden at det forhåbentlig har skinnet alt for tydeligt igennem (det skal jo gerne gøres på en smart måde).

Og så kommer vi til sagens kerne. Jeg mener, at tiden nu er inde til at rette en appel til alle dem, som brænder inde med en god idé, som de enten kan udmønte i en læseværdig artikel til gavn og glæde for bladets læsere, eller i hvert fald videregive til redak-

tionen, som så kunne prøve at få et hæderligt resultat ud af det.

Man kan tage emner op til debat i bladet, man kan rette kritik mod forbundet, de lokale ledere eller – hvis det endelig skal være – mod bladets redaktion. Man kan naturligvis også komme med ros af forskellig art. Dem, det går ud over, vil sikkert vide at værdsætte det, og det vil måske forlede andre til at tage ved lære af de rosværdige. Kort sagt, man kan skrive om alt, blot det har almen interesse.

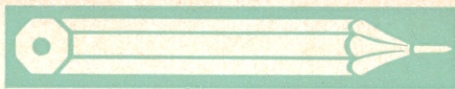
Altså klem på ved skrivemaskinen eller kuglepennen – eller tag telefonen og ring til redaktøren ... Vi kan ikke love noget forfatterhonorar, men det kunne jo være, at vi blev så begejstrede for et eller andet – det gælder naturligvis ikke, hvis redaktionen bliver kritiseret – at vi rent spontant opfinder en eller anden præmie.

*Irving Møller.*

Disse ord er som talt ud af munden på dette blads redaktør, men den – i hvert fald set med redaktørkollegiale øjne – velformulerede artikel er skrevet af »Idrætsposten«s redaktør, hvis navn er anført under den manende opfordring.

*wor-*





### Afgang fra udvalgene

Formanden for både motions- og kursusudvalget, Torben Birkelund, Odense, har meddelt forbundets ledelse, at han ønsker at fratræde sine ledelsesfunktioner. Der er på nuværende tidspunkt ikke taget stilling til, hvem der skal afløse ham, men motionsudvalgets to øvrige medlemmer, Werner Køhrsen og H. E. L. Nielsen, fortsætter indtil videre alene i udvalget.

Kursusudvalget mister foruden formanden et af de øvrige medlemmer, idet også Ernst Fald, Svendborg, ønsker at fratræde med kursusæsonens afslutning.

### PR- og bladkurset aflyst

Det i sidste nummer omtalte PR- og bladkursus, som skulle have været afholdt i Odense, måtte aflyses på grund af konflikten på arbejdsmarkedet. Kurset forventes afviklet i den kommende kursusæson, men ny indbydelse vil blive udsendt til alle sammenslutninger under DFIF.

### Kort tid som »redaktionssekretær«

Jørgen Riisom, Randers, der efter sin udtræden af forbundets hovedbestyrelse, trådte til som »redaktionssekretær« for at aflaste dette blads redaktør noget, har igen måttet forlade dette job. Jørgen Riisom måtte efter sidste repræsentantskabsmøde i Randers foruden formandsposten også overtage sammenslutningens kassererpost, idet der ikke kunne findes en mand til posten.

### På kursus i Sverige?

TRIM-Komiteen besluttede at invitere 2 af de kursusdeltagere, som har deltaget i det andetsteds i bladet omtalte TRIM-kursus i Vejle, til at deltage i tilsvarende kurser i henholdsvis Gøteborg og Malmø, og det forlyder fra sædvanligvis velunderrettet kilde – som det hedder – at to af firmaidrættens repræsentanter på det omtalte kursus først vil få tilbuddet. Skulle det blive tilfældet, vil vi også berette om deres deltagelse i de kurser, når de er veloverståede.

## Motionsløbet Furesøen rundt

Holte Idrætsforening arrangerer Grundlovsdag – den 5. juni 1973 – kl. 15,00 motionsløbet *Furesøen rundt*. Distancen er ca. 18 km.

De tilmeldte deltagere inddeles i 6 klasser:

Mænd	Kvinder
18–34 år	18–34 år
35–44 år	35–44 år
over 45 år	over 45 år

Tilmelding skal ske til Holte Idrætsforenings Atletikafdeling, Frederiksdalsvej 211, 2830 Virum. Sidste frist for rettidig tilmelding er den 21. maj 1973.

Startgebyret udgør 15 kr., som skal ind sættes på giro 8 56 91. Tilmeldingen er først gyldig, når startpengene er indgået. Ved enkelttilmelding er giroindbetaling med angivelse af navn, køn og alder på løbsdagen tilstrækkelig.

Der er præmier i alle klasser. Desuden er der diplomer til alle, som gennemfører løbet.

Startnumre og deltagerkort vil blive tilsendt deltagerne senest den 1. juni.

Brochurer vedrørende løbet kan rekvireres på telefon (01) 42 21 96 mellem kl. 9–16.

*Ole Møller Jensen.*



# Træning er nødvendig for længere marchture

DANSK FIRMAIDRÆT bragte i sidste nummer en artikel om fodpleje i forbindelse med de mange marcher, der efterhånden afvikles. Da vi ved, at der er stigende interesse for at gå, bringer vi herunder en artikel om marchtræning, som er skrevet af marchforeningens Fodslaws formand, V. Aa. Winther-Nielsen, Viborg, og offentliggjort i foreningens medlemsblad af samme navn.

Længere marchture kræver forudgående træning, og vi anbefaler derfor nybegyndere at læse artiklen grundigt igennem. Den lyder således:

»Man skal lære at krybe, før man kan gå«, er der et godt, gammelt ord, der siger. Det gælder også, når man vil med på marchture. Du kan godt møde nogle, der »har gået Hærvejsmarchen uden træning«, men de har lykkeligt glemt, hvordan det var, eller i hvert fald tier med det, idet der sikkert ikke var noget at prale af.

## Marchlængde

Start med korte ture på 5-8 km, hvis du er helt »ny«. Gå ture af denne længde 1-3 gange om ugen, men får du ondt i benene, skal du holde nogle dages pause, til ømheden går over. Øg derefter marchlængden med et par km om ugen de næste 3-4 uger for derefter at øge med 4-5 km, til du når op på 25 km. Til og med denne længde giver det en forbedret træning. Ture på over denne distance har faktisk kun betydning for ens selvtillid, medens risikoen for, at man får skader, som ikke behøver at have noget med marchens længde at gøre, men f. eks. skyldes sokker, fodtøj eller påklædning, er meget større.

Vil du ud på længere distancer, når din træningstilstand tillader det, er det bedre at trave 20 km to dage i træk end at gå 40 km på én dag, og så kan du jo altid i løbet af ugen tage et par aftenture på 10-15 km.

## Marchhastighed

Nybegyndere bør normalt gå med en hastighed på 5-6 km i timen. Er der kilometerstene langs vejen, kan du selv tage tid (6 km i timen giver jo 10 minutter pr. km). De mere garvede kan godt gå med 1-2 km mere i timen, men lad være med at følge dem. Du kører bare meget hurtigt ned eller får vabler.





## Marchtempo

For at tilgodese, at lungerne og hjertet får lov til at arbejde lidt mere, end de er vænnet til, kan man lægge traveturene i bakket terræn, uden at dette dog skal overdrives. Man kan også løbe lidt en gang imellem. Det er også godt for fod- og benmusklerne.

## Hvil

Når man har travet 5 km (50 min.), bør man holde et hvil på ca. 10 min. Senere kan man gå længere uden hvil. Er det f. eks. en 15 km-tur, vil jeg foreslå, at der holdes hvil, når der er gået 8-9 km – altså godt halvvejen. På en 20 km tur bør man holde hvil, når man har gået ca. 8 km og igen efter ca. 15 km. På de store marcher, f. eks. 40 km, finder man normalt rastepladserne ved 12-13 km, 25 km og ca. 32 km. Det svarer til de steder, hvor det er passende at holde hvil. På en sådan tur vil det være fornuftigt at holde 10-15 min. ved den første rast, 45-60 min. ved den anden og 10-15 min. ved den sidste.

HUSK – det skulle gerne være en fornøjelsestur, hvor man har tid til at snakke med andre gængere, samtidig med at man nyder naturen. W-N

Motionér Dem slank	<b>100 KALORIER</b>			
	 5 min. træppe	 10 min. løb	 15 min. cykling	 20 min. gang





## **VEJEN** **åbner for ægtefællerne**

Vejen og Omegns Firmsport åbnede på repræsentantskabsmødet i marts måned for deltagelse af ægtefæller. Herefter vil ægtefællerne kunne deltage på firmaholdene på betingelse af, at de ikke selv er ansat i firmaer, der har hold med i Vejen og Omegns Firmsports turneringer. Vejen er dermed den første sammenslutning, der har taget konsekvensen af den konklusion, som man nåede frem til på Idé-debatten i Skåde i efteråret 1972.

På repræsentantskabsmødet blev en tanke om sammenslutning af firmasporten i Vejen og Brørup bragt frem til diskussion. Dette kunne der imidlertid ikke tages nogen beslutning om på dette års møde.

Der tales meget i Vejen i denne tid om anlæggelse af natur- og kondistier. To byrådsmedlemmer har bragt spørgsmålet frem, og der er tro på, at det kun er et spørgsmål om tid, inden stierne er en realitet. Det er tanken, at stierne skal være kommunale, men bl. a. Vejen og Omegns Firmsport har erklæret sig meget interesseret i at deltage i planlægningen og anlæggelsen af stierne.

Naturen omkring Vejen er ideel til formålet, og alle idrætsfolk og motionsinteresserede i Vejen håber, at de snart kan få lejlighed til at styrke konditionen på de nye natur- og kondistier i byens omegn.

## **Internationalt forår for DFIF**

Dette forår bliver en periode for DFIF med internationale relationer. Den 28.-30. april har forbundet påtaget sig værtskabet for Den europæiske Firmaidrætskomites Eksekutivkomitemøde i København.

Danmark er medlem af Den europæiske Firmaidrætskomite og deltog i den sidste kongres, som fandt sted i Hamburg i august 1972. Ved dette møde udtryktes ønske om, at eksekutivkomiteen fik lejlighed til at holde sit næste møde i København, og det er altså sket, når dette læses. Forbundet har været vært ved en middag, ligesom der har været arrangeret byrundfart og tur i Nordsjælland for gæsterne.

Også den nordiske firmaidrætskomite afholder møde i dette forår. Det sker den 27.-28. maj i Oslo, hvor der skal drøftes næste års møde i den europæiske komite. Det møde skal finde sted i Finland, men alle nordiske lande står sammen om arrangementet for at vise, hvordan man driver firmaidræt på disse breddegrader.

På mødet i Oslo repræsenteres DFIF af formanden, Karl Randrup, kassereren Henning Nielsen, samt konsulenten, Ejgon Bertelsen. Vi vil senere bringe et referat fra mødet, hvorfra der forhåbentlig også vil komme nyt om den motionslandskamp, man ønsker gennemført på fællesnordisk basis.



## **March- kalender**

### **3. Vesterhavsmarch**

Lørdag den 5. maj. 12/25/35 km. Hjerting Skole. Nærmere oplysninger: Egon Nielsen, Civilforsvarsgården, Uglvig, 6700 Esbjerg. Tlf. (05) 16 02 67.

### **Danmarks Befrielsesmarch**

Søndag den 6. maj. Lille Værløse Skole. 10/25 km. Yderligere oplysninger: Jørgen Petersen, Langdraget 1, 2720 Vanløse. Tlf. (01) 74 84 45 mellem 17 og 18.

*Fortsættes på bagsiden*



# I kondilejr for 84 kr. om ugen

Før eller siden måtte der naturligvis komme et initiativ til en kondilejr, og som det første sted i landet laver Skive nu en sådan lejr i den kommende sommer.

Først spejderlejre, siden ø-lejre og kvindelejre. Så hvorfor ikke en kondilejr? I skolerne kommer sommerferie, fra den 23. juni til den 12. august, vil landets første kondilejr blive oprettet i Skive. Formålet er at skabe en ferieform, hvor deltagerne for et minimum af penge vil kunne deltage i en lang række kondi-prægede aktiviteter. Der bliver således fri adgang til svømmebad, motionsbane, hal og boldbaner. Man vil kunne tilbyde gæsterne næsten enhver idrætsform, badminton, volleyball, tennis, fri idræt, fodbold, håndbold m. v., ligesom man kan tilbyde mere rekreative aktiviteter som leje af heste, cykelture, traveture, fisketure m. v.

Kondilejren ligger i umiddelbar nærhed af Skives store idrætsanlæg med bl. a. et 50 m bassin og en stor idrætshal. Anlægget er placeret i udkanten af en større plantage og nær engene ved Karup Å.

Lejren vil kunne rumme ca. 200 personer og udover overnatningstelte, som er forsynet med fast bund og madrasser, vil der blive indrettet køkken- og vasketelte. Derudover installeres toiletvogne, ligesom idrætsanlæggets sanitære installationer til enhver tid vil kunne benyttes. Teltene er opdelt i to-, fire-, seks- og firetyvemandsrum.

## Programmet

Der udarbejdes dag- og ugeprogrammer af forskellig sværhedsgrad, og unge sportsfolk vil bistå lejrdelegerne under opholdet som instruktører. Det står deltagerne frit for at tage del i de mange idrætstilbud, men det præciseres, at der er tale om en kondilejr, hvor man kan bo for mindst en uge. Lejren

kan på ingen måde betragtes som en almindelig campingplads.

## Forplejning

Deltagerne har mulighed for selv at tilberede maden i et primitivt køkken, såfremt køk-kengrej medbringes. Derudover er der adgang til at købe spisekort til Skive-Hallens cafeteria, ligesom man kan bestille fuldpen-sion, kr. 34,- pr. dag, omfattende stort morgenbord, middag med 2 retter mad samt aftensmad.

## Opholdet

En uges ophold koster kr. 84,-, og denne pris omfatter overnatning i faste telte med træbund og madrasser, således at der kun skal medbringes sovepose. Derudover omfatter prisen fri adgang til svømmebad, motionsbane og hal i visse tidsrum. Gæstekort vil kunne købes til en lang række idrætsformer. Eget telt eller campingvogn må medbringes (hvilket medfører reduktion i prisen).

Det er initiativtagernes ønske, at lejren må blive velbesøgt, og at deltagerne i alle aldre vil kunne høste glæde og gavn af en eller flere uger i idrættens tegn i Skive.

Nærmere oplysninger vil kunne fås ved at rekvirere en brochure fra *Årets Kondilejr, Skive Turistforening, 7800 Skive. Telefon (07) 52 32 66.*

# ta' på kondilejr





Til trods for, at Deres skrivende tjener altid har haft som princip, at personlig omtale bør holdes fri af disse spalter, kunne han dog ikke modstå fristelsen til at lade læserne opleve tegneren Fr. Brammings specielle hilsen i anledning af, at dette nummer er nr. 50 i rækken af blade fra den nuværende redaktørs hånd. At tegningen så ikke ganske kan siges at være vellignende, bør i den forbindelse overses.

50 numre synes at være et beskedent resultat af 6½ års slidsomt arbejde i firmaidrættens tjeneste, og der er da heller ikke lagt op til andre festligheder af den grund. Men at der alligevel er tale om en sjælden begivenhed, viser den kendsgerning, at den nuværende redaktør er den første, der har dette antal numre bag sig, og hans agtværdige forgængere i samme redaktørstol opnåede henholdsvis 8, 8 og 16 numre.



# DANSK FIRMAIDRÆT

Udgivet i 6.600 eksemplarer

Redaktion:

Ole Wordolff, Brinken 5, st. tv.,  
2600 Glostrup. Tlf. (01) 96 11 05

Dette nummer er afsendt til  
sammenslutningerne  
12. maj 1973

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,  
Bogtrykkergården a-s, Struer.

25447

## DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg  
Tlf. (09) 22 55 92  
Eksp.: Mandag-fredag 9-16

Konsulent:

Ejgon Bertelsen, Porthusvej 38,  
5700 Svendborg. Tlf. (09) 21 17 98  
Træffetid uden for kontortid:  
Mandag-tirsdag kl. 16-19,

## BESTYRELSE

Formand:

Karl Randrup, Sjællandsgade 48,  
6700 Esbjerg. Tlf. (05) 12 71 45.

Næstformand:

Henning Jensen, Havesangerv. 6,  
6000 Kolding. Tlf. (05) 52 72 62.

Kasserer:

Henning Nielsen, Kamillevej 7,  
8800 Viborg. Tlf. (06) 62 26 92.

Niels Bak Andersen, Frejasvej 1,  
8500 Grenå. Tlf. (06) 32 30 72.

K. Just Andersen, Kastanjevej 12,  
6600 Vejen. Tlf. (05) 36 17 84.

Tage Carlsen, Heboltoft, Velling,  
6950 Ringkøbing.

Tlf. (07) 32 14 58.

Kaj Christensen, Svalevej 16,  
7100 Vejle. Tlf. (05) 82 33 63.

Børge Kristensen, Vibevej 2,  
Rolfsted, 5863 Ferritslev.

Tlf. (09) 98 15 06.

Erik Mørk, Stokbrogade 24,  
9700 Brønderslev. Tlf. (08) 82 26 10.

Jørgen Olsen, H. C. Andersensv. 19,  
3000 Helsingør. Tlf. (03) 21 58 29.

## Dronning Dagmar March

Søndag den 6. maj. 10/22/45 km. Valdemarskolen, Ribe.  
Yderligere oplysninger: Ole Balslev, Tørresager 4, 6760  
Ribe. Tlf. (05) 42 04 45.

## KIFs 100 km (gang og løb)

12. og 13. maj. Østerbro Stadion, København.  
Yderligere oplysninger: KIFs kontor, Kirsteinsgade 9,  
2100 København Ø. Tlf. 01 ØB 82 18 onsdag 17-19,30.

## Holstebro-Marchen

Søndag den 13. maj. 10/15/20 km. Ølby Skole.  
Yderligere oplysninger: Fodslaw, Holstebro.

## Mønsmarch

Søndag den 13. maj. 20/40 km. Hotel Hounsøgård, Øst-  
møn. Yderligere oplysninger: Arne Kraul Jensen, Lin-  
devej 14, 4780 Stege. Tlf. (03) 81 49 60.

## Judo-March i Silkeborg

Søndag den 13. maj. 15/30/45 km. P-pladsen i Søgade.  
Yderligere oplysninger: Silkeborg Judo Klub.

## Grænsemarchen

19. og 20. maj. 2×20/40 km. Bov Skole.  
Yderligere oplysninger: Grænseegnens Marchforening,  
Kragelund, 6330 Padborg. Tlf. (04) 67 65 77.

## Ringsted-March

Lørdag den 26. maj. 25 km. Ole Hansensvej, Ringsted.  
Yderligere oplysninger: P. A. Larsen, Duevej 13, 4100  
Ringsted.

## Knabermarchen

Lørdag den 26. maj. 10/20/30 km. Ålestrup Kommune-  
skole. Yderligere oplysninger: Poul Monrad, Birkevej  
5 A, 9620 Ålestrup. Tlf. (08) 64 14 80.

## Fæstningsmarch

26. og 27. maj. 2×15/30/40 km.  
Yderligere oplysninger: Carlo Petersen, Snoghøj Lande-  
vej 104, 7000 Fredericia.