

FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Den sidste måned har været præget af afviklingen af vinterlandsstævnerne i de respektive idrætsgrene. På ovenstående billede ses det vindende damehold i håndbold: B&O, Struer. Læs mere inde i bladet om stævnerne i bordtennis, håndbold, kegler og skydning. Vi bringer i næste nummer en omtale af de øvrige stævner.





DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg
Tlf. (09) 22 55 92

Eksp.: Mandag-fredag 9-16

Generalsekretær:

Ejgon Bertelsen Porthusvej 38,
5700 Svendborg
Tlf. (09) 21 17 98

Styrelsen

Formand:

Tage Carlsen, Heboltoft 12,
6950 Ringkøbing
Tlf. (07) 32 14 58

1. Næstformand:

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

2. Næstformand:

Kaj Christensen, Svalevej 34,
7100 Vejle. Tlf. (05) 82 33 63

Alfred Petersen, Bregnevej 7,
5220 Odense SØ
Tlf. (09) 13 79 22

Hans E. Borbjerg,
Irisvej 3,

7000 Fredericia. Tlf. (05) 92 37 21

DFIF Centret

Strandvejen, 6840 Oksbøl
Tlf. (05) 27 13 11

Forstander: Karl Randrup,

FIRMAIDRÆT

Ansvarshavende redaktør:

Jørgen Rasmussen, Lovvej 10,
Pederstrup, 4700 Næstved
Tlf. (03) 76 16 35

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtryknergården a-s,
Struer

Udgivet i 9.600 eksemplarer

ISSN 0106-2700

DFIF's konsulenter

Jens Boe

Langelandsgade 209, 8200 Aarhus N. Tlf. 06 - 16 04 23

Jørgen Rasmussen

Lovvej 10, Pederstrup, 4700 Næstved. Tlf. 03 - 76 16 35

Hans Hove Sørensen

Dølby Gl. Skole, 7800 Skive. Tlf. 07 - 53 13 43

Indhold

Leder. En uretfærdig kamp	3
Årets cykelkampagne CYKL'80 starter 10. maj i Grindsted	4
Vi vil gerne arrangere landsstævne igen	6
Triumf for FKS Odense	6
28 hjælpere deltog i afviklingen af landsstævnet i skydning	8
Haderslev siger tak	8
Hæderstegn til to ledere fra Frederikshavn	9
Nyd ferien aktivt sammen med din familie	10
Bykamp i bowling mellem Flensborg og Odense	10
Til foreningens opslagstavle	11
Et vellykket landsstævne i håndbold med Morsø Firmsport som arrangør	15
Billeder fra landsstævnet i håndbold	16-17
Keglesporten er i en rivende udvikling	18
8 km stafetgang	18
Årets nyhed indenfor firmaidrættens TRÆFSTÆVNE 80	19
Nul-løb	20
Hæderstegn til formanden og kassereren	21
Kurt Bilstoft svarer på Poul Nitschke's indlæg	22
Sagen er fortsat en principalsag	23
Set bag fra	24

FIRMAIDRÆT

udkommer 10 gange om året.
Udsendes til sammenslutningerne
ca. den 20. i hver måned,
undtagen juli og december.
Stof, der ønskes optaget
i et nr. af bladet,
må være redaktøren i hænde
senest den 1. i samme måned.

*De i artiklerne
fremførte syns-
punkter er forfat-
ternes og deles
ikke nødvendigvis
af organisationen.*

En uretfærdig kamp

Man bliver gang på gang rystet, når man gennem konsulenterne hører, hvordan man enkelte steder behandler firmaidrætten. Det skal dog siges, at det fortrinsvis er i de nye sammenslutninger, at problemerne er størst. Men det er bestemt ingen undskyldning for, at firmaidrætten ikke bliver behandlet på lige fod med den øvrige idræt og fritidsvirksomhed i de respektive kommuner.

Mange kommunalpolitikere har en negativ indstilling til firmaidrætten. Man betragter firmaidrætten som noget sekundært i forhold til de øvrige foreninger, som man kalder de mere etablerede idrætsforeninger. Vi har eksempler på, at kommunen ikke vil give medlemstilskud til firmaidrætten på lige fod med den øvrige idræt. Man motiverer det bl.a. med, at firmaidrætten ikke beskæftiger ret mange unge, samt at man ikke har ansatte trænere og instruktører.

I de tilfælde vi har kendskab til, skal vi ikke undlade at gøre politikerne opmærksom på, at der er tale om foreninger i lovens forstand. Det kan ikke være politikernes opgave at bedømme, om det vi står for, er til gavn for den ene eller anden befolkningsgruppe. Det primære formål må da være, at vi får aktiveret nogle mennesker. Om man så kommer fra den ene eller anden organisation, kan da være underordnet.

Der foregår en uretfærdig kamp i enkelte kommuner, hvor man endnu ikke har accepteret firmaidrætten. Men det er ikke blot politikerne, som har en negativ indstilling til firmaidrætten. Det er også de øvrige foreninger, som føler sig truet, og specielt når det drejer sig om fordelingen af lokaler og udendørsanlæg. Som nystartet forening vil det være urealistisk at forlange, at man

får tildelt lokaler og udendørsanlæg på lige fod med de øvrige foreninger, men på den anden side må man også acceptere vor eksistens, når det drejer sig om både tilskud og tildeling af lokaler og udendørsanlæg.

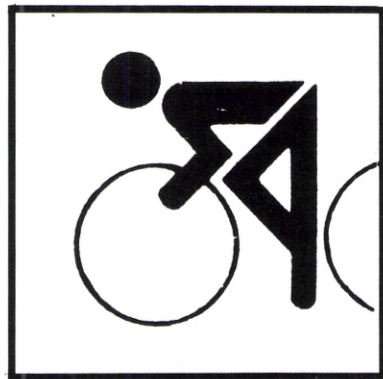
Og her svigter politikerne og for den sags skyld de af foreningerne valgte repræsentanter i fritidsnævnet. Man forsøger istedet at indgå nogle aftaler med firmaidrætten gennem de lokale idrætsunioner og samvirker, som indebærer, at firmaidrætten bliver ringere stillet end de øvrige idrætsforeninger. Vi skal stærkt advare vore sammenslutninger imod at indgå sådanne aftaler, når de ikke gælder de øvrige foreninger i kommunen. Man skal heller ikke acceptere et krav om, at firmaidrætten ikke må tælle de medlemmer med, som i forvejen er medlem i en anden forening. Dobbeltmedlemskabet florerer alle steder, og ikke kun blandt idrætsforeninger. Vi lever i et land, hvor vi fortsat selv har frihed til at vælge, hvilke foreninger vi vil være medlem af. En ret, som politikerne bør have i tankerne, inden de stiller sig negative og afvisende overfor firmaidrætten.

Vi kan kun opfordre vore sammenslutninger til at kæmpe videre, selv om det er en uretfærdig kamp. På et eller andet tidspunkt må man nemlig erkende, at vore medlemmer er ganske almindelige borgere på lige fod med andre foreningers medlemmer, og derfor også har krav på de samme rettigheder og muligheder som alle andre i kommunen, uanset hvad foreningen hedder, man er medlem af.

-jr.

Årets cykelkampagne CYKL'80 starter lørdag den 10. maj i Grindsted

De deltagende sammenslutninger opfordres til at møde i Grindsted med 6 personer, 1 cykel og 1 følgebil



Tidspunktet, hvor hele Danmark skal cykle *landet rundt på to hjul...*, nærmer sig hastigt. Det er allerede lørdag den 10. maj, at startskuddet til årets cykelbegivenhed, CYKL'80, affyres i Grindsted.

Man kan nå at være med

I skrivende stund ser det ud til, at antallet af deltagende sammenslutninger bliver omtrent som sidste år – det vil sige godt 30 sammenslutninger. Men alle deltagende sammenslutninger venter en del flere deltagere end sidste år. Selv om det er ved at være i sidste øjeblik, kan man nå at være med endnu. Er jeres sammenslutning af en eller anden grund endnu ikke tilmeldt CYKL'80, så sørg for at kontakte forbundskontoret med det samme. Vi har stadig lidt af det meget præsentable PR-materiale liggende.

Kulturministeren protektor

Igen i år har vor kulturminister gjort forbundet den glæde at ville være protektor for CYKL'80. Det betyder bl.a., at *Lise Østergård* vil være til stede i forbindelse med åbningen i Grindsted den 10. maj.

Sammen med *Lise Østergård* og et stort antal cykelglade Grindstedfolk – Grindsted var jo Årets Cykelby 1979, skal de være det igen i 1980? – håber vi at se repræsentanter for alle deltagende sammenslutninger. Vi

indbyder indtil 6 repræsentanter for de deltagende sammenslutninger til at være med i Grindsted og derfra bringe CYKL'80 hjem til egen sammenslutning – på cykel selvfølgelig! En af de 6 repræsentanter for jeres sammenslutning skal være i sadlen hele vejen hjem, men der må selvfølgelig byttes undervejs. Starten på jeres del af CYKL'80 går, når holdet kommer hjem fra Grindsted.



Og fra 10. maj og måneden ud skulle vi gerne se rigtig mange cyklister i sadlen landet over. Husk på, at man blot skal køre 10 km dagligt for at score et point i den indlagte landskamp mod Norge. Og husk, at man kan cykle de 10 km, ikke blot ved at være med i et af de mange arrangementer, der afvikles over hele landet, men også ved at cykle på arbejde, ved at cykle hen at handle og så videre. Hovedsagen er, at vi lader bilen stå og tager cyklen i stedet. For det er faktisk både sundt og sjovt!

Mange præmier

Sørg for at få nærmere oplysninger om jeres del af CYKL'80, få en brochure og få et deltagerkort. Så er du også med i CYKL'80, så er du med til at gøre din by til Årets Cykelby 1980, så er du med til at slå Norge i Cykelandskampagnen – og så har du oven i købet lejlighed til at vinde en af de udsatte præmier:

- en uges Aktiv Ferie for hele familien på DFIF-Centret i Oksbøl
- 25 flotte Puch-cykler fra cykelhandleren

Snyd ikke dig selv (og din familie) for denne oplevelse. Vær med til at cykle *Landet rundt på to hjul...* i maj måned. Vær aktivt med i CYKL'80.

-jb.

Vi præsenterer på næste side det materiale, som er blevet fremstillet i forbindelse med CYKL'80. Materialet udleveres gratis til de deltagende sammenslutninger. – Ser det ikke spændende ud! – Får du ikke lyst til at være med!

Landet rundt på to hjul.

- en cykellandskamp Danmark - Norge

Kom ud og få motion

Sykkel 80
Landet rundt på to hjul.
- en cykellandskamp Danmark - Norge
10. - 31. maj 1980

Sykkel 80
Landet rundt på to hjul.
- en cykellandskamp Danmark - Norge
10. - 31. maj 1980

Sykkel 80
Landet rundt på to hjul.
- en cykellandskamp Danmark - Norge
10. - 31. maj 1980

Sykkel 80
Landet rundt på to hjul.
- en cykellandskamp Danmark - Norge
10. - 31. maj 1980



Tekst her (+ satsramme)



Tekst her (+ satsramme)



Renteyning

Ann eksempel

Renteyning

Ann eksempel

Landet rundt på to hjul...
Kom ud og få motion

i Dansk Firmaidrætsforbund arrangement - en cykellandskamp Danmark - Norge 10. - 31. maj

Alle kan være med
- en uges aktiv ferie for dig og din familie på Dansk Firmaidrætsforbunds kursuscenter i Okabøl. Værdi kr. 2.500.
- 25 splinternye cykelhandlere.

Når du efter arrangementet afleverer dit startkort i uddyldt stand, deltager du i lodtrækningen om:



Startkort

Kunneindskrivning

Navn: _____
Adresse: _____
By: _____
Alder: _____

Husk at aflevere startkortet i uddyldt stand umiddelbart efter arrangementet



Deltagerkort
(selvregistrering)

Når du cykler 10 km. til arbejdspladsen, til skole eller for krydsen derom.

Måned	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr./By: _____
Alder: _____

Indsend korrekt til den lokale sammenkomst inden fredag den 6. juni 1980. Så modtager du et diplom for deltagelse i cykellandskampen Danmark - Norge



Diplom

tilkendt

for i perioden 10. maj til 31. maj 1980 aktivt at have deltaget i cykellandskampen Danmark - Norge arrangeret af

Dansk Firmaidrætsforbund

Formand for Dansk Firmaidrætsforbund

Tage Carlsen

Tage Carlsen

Protokor for CYKEL 80

Lise Østergaard
Kulturminister Lise Østergaard

Landet-rundt-på-to-hjul...



Vi vil gerne arrangere et landsstævne igen

Det understreger man fra bordtennisafdelingen i FKS Odense, efter landsstævnet i bordtennis i år, hvor FKS var arrangør

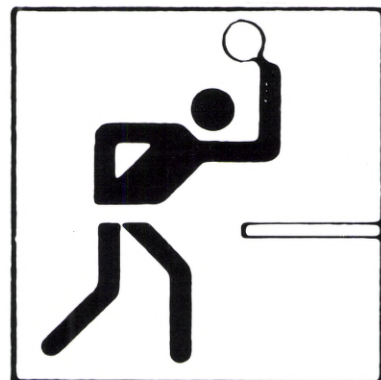
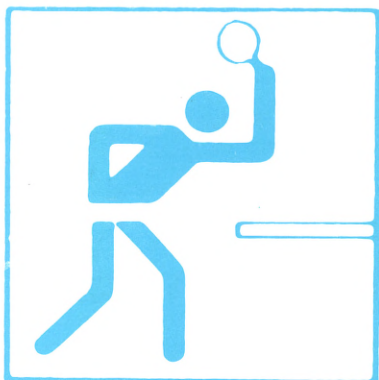
I weekenden den 29.–30. marts var FKS Odense værter for landsstævnet i bordtennis. Der deltog ca. 150 spillere fra hele landet. Der blev virkelig gået til sagen. Vi startede lørdag kl. 11.00 og sluttede lørdagen af med aftenspisning.

Søndag morgen kl. 8.00 skulle vi så igang med alle de individuelle kampe, og det var glædeligt at se, at alle mødte til tiden.

Da vi i efteråret 1979 fik at vide, at vi skulle stå for landsstævnet, var der måske en smule nervøsitet, men denne forsvandt hurtigt igen. – Ja, og nu er det hele overstået, men skulle vi engang i fremtiden igen få mulighed for at arrangere et landsstævne, så gør vi det gerne.

Til sidst vil vi sige tak til alle deltagerne for deres pæne og sportslige måde at være på. Vi håber på gensyn en anden gang.

*Finn Bojel
FKS-Bordtennis
Odense*



Landsstævnevinder i de enkelte klasser blev:

Hold

Herrer

- Kl. 1. I. P. Lund, Århus
- Kl. 2. Politiets IF, Viborg
- Kl. 3. Politiets IF, Randers
- Kl. 4. Grundfos, Viborg

Individuel

Dame single

- Kl. 2. Marianne Krogenberg, Næstved
- Kl. 3. Inge Nielsen, Odense

Herre single

- Kl. 1. Poul E. Madsen, Århus
- Kl. 2. John Eriksen, Århus
- Kl. 3. Jan Jester, Odense
- Kl. 4. Arne Sørensen, Århus
- Kl. 5. Chr. Foldager, Odense

Dame double

- Kl. 3. Inge Nielsen/Bente Winther, Odense

Herre double

- Kl. 1. Torben Hansen/Flemming Sand, Randers
- Kl. 2. Bent Andreasen/Holger Hansen, Odense
- Kl. 3. Peter Olsen/Ib Rasmussen, Århus
- Kl. 4. Ebbe Møller/Ib Nielsen, Århus
- Kl. 5. Leo Rosendal/Steen Madsen, Randers

Mixed double

- Kl. 6. Anette Johansen/Mogens Hansen, Århus

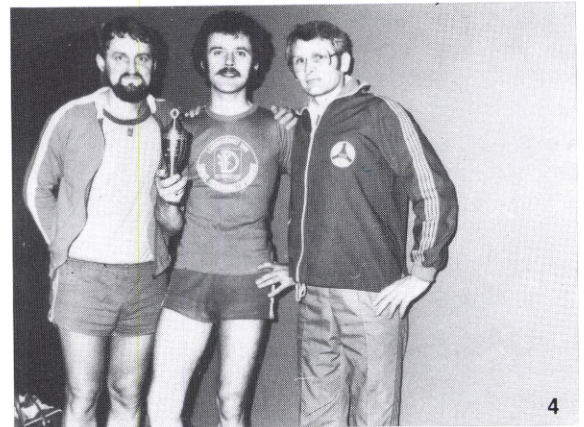
Triumf for FKS Odense

Landsstævnet i bordtennis 1980, som blev afholdt i Odense, blev en stor triumf for FKS Odense.

Det store stævne var godt tilrettelagt, og blev afviklet efter en tidsplan som blev overholdt til punkt og prikke. FKS skal også roses for en god aftenfest, hvor især maden var i top.

Man må håbe, at mange spillere igen kommer til Odense, når der i november 1980 kaldes til åbent stævne.

*Mogens Häsche
holdleder
Slagelse Firma Sport*



Ovenstående billeder viser en del af præmietagerne ved landsstævnet i bordtennis. Billede nr. 1 viser: t.v. vinderne i mixed double og t.h. nr. 2. Nr. 2: vinderne i herre double kl. 5. Nr. 3: vinderne i herre double kl. 1. Nr. 4: vinderne i holdturneringen herrer kl. 2. Nr. 5: t.v. vinderen i dame single kl. 3 og t.h. nr. 2 i samme klasse. Nr. 6: vinderne i herre double kl. 3.

28 hjælpere deltog i afviklingen af landsstævnet i skydning

618 skytter deltog i stævnet, hvor de 158 var damer



Med Århus Firma Sport som arrangør blev landsstævnet i skydning afviklet på DSB/ASF's baneanlæg, der tæller 30 baner.

I modsætning til sidste år, hvor stævnet var præget af 212 afbud, var der i år kun 30 sygdomserklæringer, hvilket er meget normalt, deltagerantallet taget i betragtning.

Der deltog 618 skytter i stævnet, hvor de 158 var damer. Der blev afgivet ca. 15.000 skud i de 15 timer stævnet varede.

I lighed med landsstævnet i kegler, så er der også fri tilmelding for skytternes vedkommende. Men det er dog en betingelse, at man har været tilmeldt et kredsstævne, uden man dog behøver at have opnået en topplacering.

Stævnet forløb planmæssigt, og de 28 hjælpere fortjener sammen med arrangørerne en påskønnelse for et godt arrangement.

Landsstævnevinder i de enkelte klasser blev:

Hold

Kl. A: Idrætsforeningen Flyvestationen, Viborg	572 p
Kl. B: Amtshospitalet, Vordingborg	554 p
Kl. C: Grindstedværket, Grindsted	539 p
Kl. D: Landbrugscentret, Grindsted	530 p

Damer

Kl. A: Haustrup, Odense	593 p
Kl. B: Brdr. Gram, Haderslev	581 p

Individuelt

Damer

Kl. A: Karin Andersen, Randers	200 p
Kl. B: Anny Sørensen, Grindsted	197 p
Kl. C: Vera Frederiksen, Haderslev	195 p

Herrer

Kl. A: Karsten Andersen, Randers	193 p
----------------------------------	-------

Klasse m/k

Kl. B: Leif Lundsgård, Rofi	188 p
Kl. C: Hanne B. Andersen, Odense	185 p
Kl. D: Jørgen Buch, Middelfart	185 p
	-jr.

HADERSLEV SIGER TAK

Da Haderslev Firma Sport i nogle år ikke har afholdt skydestævne på grund af udskiftning blandt formænd i skydeudvalget, blev det bestemt i oktober 1979, da undertegnede overtog posten, at i løbet af vinteren 79-80 skulle der stilles et stævne på benene.

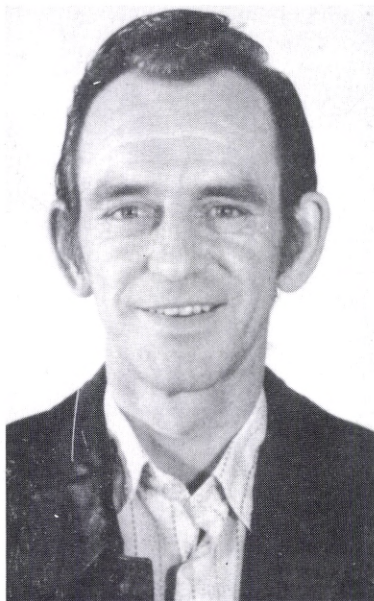
Stævnet blev afholdt den 8.-9. marts med en god tilslutning på 154 skytter. Da vi kun råder over 8 baner, blev stævnet afviklet meget

gnidningsløst. Det blev under stævnet bestemt, at der skulle afholdes et lignende stævne til næste år.

Jeg vil hermed gerne sige tak til alle deltagerne i stævnet for den gode sportsånd, der blev udvist blandt både skytter og ledelse.

*Med sportslig hilsen
på udvalgets vegne
Hans Chr. Hansen
Haderslev Firma Sport*

Hæderstegn til to ledere fra Frederikshavn



Gunner Gravesen



Keld Mølgård

På Frederikshavn Firma Klubbers ordinære repræsentantskabsmøde blev to af sammenslutningens ledere hædret for deres indsats for firmaidrætten.

De to ledere er *Gunner Gravesen* og *Keld Mølgård*, der begge fik tildelt Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn.

Gunner Gravesen har i mere end 10 år været aktiv leder i firmasportens rækker. Han har i årenes løb haft mange tillidsposter. Vi kan bl.a. nævne, at han har været bestyrelses-

medlem, næstformand og formand i Frederikshavn Firma Klubber. I øjeblikket er han redaktør af sammenslutningens blad, næstformand i nordjyllandskredsens bestyrelse, samt formand for kredsens idrætsudvalg. – Og så må vi heller ikke glemme, at han er medlem af DFIF's fodboldsektion.

Keld Mølgård har også i mere end 10 år været aktiv firmaidrætsleder i Frederikshavn. Han blev valgt ind i bestyrelsen i 1969, hvor han overtog kassererposten. Den post vareto

han i 6 år, hvorefter han blev formand for Frederikshavn Firma Klubber. Keld Mølgård bestrider fortsat formandsposten. I årenes løb har han bl.a. været medvirkende til, at sammenslutningen råder over et stort udendørs anlæg og et dejligt klubhus.

På Dansk Firmaidrætsforbunds vegne overrakte formanden for nordjyllandskredsens, *Gunnar Petersen*, de to hæderstegn.

-jr.

Nyd ferien aktivt sammen med din familie

Aktiv Ferie er en ny og sund ferieform til en beskedent pris

Dansk Firmaidrætsforbund har ved købet af DFIF-Centret i Oksbøl fået alle tiders mulighed for at tilbyde sine medlemmer en Aktiv Ferie sammen med hele familien. Dette tilbud er nu på gaden. Som man kan se af midteropslaget – tag det ud og placer det på firmaets opslagstavle – tilbyder DFIF i ugerne 29–30–31 og i efterårsferien sine medlemmer mulighederne for en ferie med indhold i skønne omgivelser.

Skynd jer at få fat i en brochure – få den i klubben/sammenslutningen eller henvendt jer til DFIF-centret – og få bestilt jeres ferie i Oksbøl. Der er trods alt kun 31 værelser på DFIF-Centret.

Aktiv Ferie er som nævnt i sidste nummer af FIRMAIDRÆT et tilbud. Forbundets instruktører vil være på centret til at sætte spændende aktiviteter igang, man kan deltage, hvis man vil, eller man kan dase, hvis

det er ens lyst. Ferien skal have det indhold, der passer den enkelte.

DFIF-Centret ligger midt i noget af Danmarks skønneste natur med uanede muligheder for ture i omegnen. Og omkring centret er der et utal af aktivitetsmuligheder for hele familien og, eksempelvis også, en swimmingpool at slappe af ved. DFIF-Centret tilbyder mere end man kan få på Mallorca – til en billige penge.

Brug DFIF-Centret. Det er medlemmernes eget center. Og som navnet antyder, er det ikke kun (men også) et kursuscenter. Det er også et feriecenter, og det er allerede i sommer i ugerne 29, 30 og 31.

På gensyn til en Aktiv Ferie i Oksbøl.

Bykamp i bowling mellem Flensborg og Odense

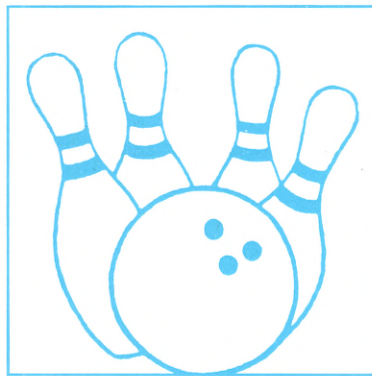
Det første stævne afholdes i Odense søndag den 18. maj 1980

Efter en skriftlig henvendelse fra Flensborg Betriebssportgemeinschaft angående en bykamp i bowling mellem Flensborg og FKS Odense, inviterede FKS repræsentanter fra Flensborg til et møde søndag den 9. marts 1980 i FKS-hallen, hvor man enedes om spilleregler m.v.

Der spilles 2 gange årligt skiftevis ude og hjemme. Hver by stiller med 5 hold bestående af 5 mand m/k + reserve. Der spilles 4 serier.

Det hold som får størst keglefald bliver vinder. Der spilles om en vandrepokal, som skænkes af Flensborg første gang. Pokalen skal vindes 5 gange for at blive ejendom. Byen, der afholder stævnet, skænker pokalerne til bedste og næstbedste dame/herre.

Det første stævne afholdes i Odense bowlinghal, søndag 18. maj 1980. Der afsluttes i FKS-hallen med fællesspisning og uddeling af pokaler.



Odense-holdet bliver udtaget ved lodtrækning mellem de tilmeldte klubber under FKS.

Bowlingafdelingen i FKS Odense ser med spænding frem til det første stævne, og man håber, at der vil blive knyttet mange venskabskontakter inden det næste stævne, som skal afvikles i Flensborg.

-jr.

Til foreningens opslagstavle

De næste to sider indeholder et ferietilbud til dig og din familie på DFIF-centret Oksbøl.

Tag opslaget ud af bladet og sæt det op på et synligt sted blandt dine medlemmer, således at de også får kendskab til det spændende ferietilbud. – På forhånd tak, og god ferie!

Nyd ferien aktivt sam

- på



men med din familie... på DFIF-centret i Oksbøl



Nærmere oplysninger fås ved henvendelse
til din lokale klub, sammenslutning eller direkte til
DFIF-centret, 6840 Oksbøl, tlf. 05-27 13 11



Glem nu ikke at tage opslaget ud! – Lad også de øvrige medlemmer få kendskab til det spændende ferietilbud.



Et vellykket landsstævne i håndbold med Morsø Firmasport som arrangør



Det må siges at være ret bemærkelsesværdigt, at en sammenslutning med kun 3½ år på bagen tør påtage sig et landsstævne. Men det er en kendsgerning, at Morsø Firmasport, trods den unge alder, stod som arrangør af DFIF's landsstævne i håndbold. En anden årsag til, at man undrer sig over, at en ikke ældre sammenslutning har mod og mandskab til at påtage sig en sådan opgave er, at Morsø Firmasport ikke selv har håndbold på programmet.

En spændende opgave

Der er naturligvis en bagtanke med at stå som arrangør af et landsstævne, i en idrætsgren, man ikke selv har på programmet. Men det har været en meget spændende opgave at arbejde med, fortæller formanden for Morsø Firmasport, *Svend Christensen*. Men jeg tror nok, at håndboldsektionen var lidt betænkelig ved, at håndboldstævnet skulle afvikles i en sammenslutning, som ikke havde håndbold på programmet, fortsætter *Svend Christensen*, og det er vel egentlig ret naturligt!

Men håndboldsektionen havde ingen grund til betænkelighed. Som stævnet skred frem, blev det klart for enhver, at de initiativrige ledere i Morsø Firmasport også magtede denne opgave. Det var et godt og veltilrettelagt stævne, hvor organisationsapparatet fungerede perfekt.

Bagtanken med at stå som arrangør var kort og godt den, at man syntes, det kunne være en god måde at slå et slag for håndboldspillet på. Det ville måske skabe den fornødne interesse, således at man også fik håndbold på programmet i Morsø Firmasport.

Morsøs borgmester *Carl H. Christensen*, gav ved stævnet udtryk for, at han ikke havde forestillet sig, at det var et stævne af en sådan størrelse, man havde påtaget sig i Morsø Firmasport. Han var forbavset over, at man ikke havde henvendt sig til kommunen og bedt om hjælp på den ene eller anden måde. Borgmesteren understregede, at man en anden gang endelig måtte komme, idet man fra kommunens side gerne ville være behjælpelig.

En god idé

Vi skal heller ikke undlade at gøre opmærksom på, at Morsø Firmasport foruden det omtalte landsstævne også har stået som arrangør af flere kredsstævner.

Landsstævnet blev afviklet i to haller. Jydsk Håndboldforbunds Kreds 2 havde stillet 12 dommere til disposition. De lagde fra starten en fælles linie, som man stort set var tilfreds med. Der var to dommere på alle kampe, hvilket normalt ikke er tilfældet for damernes vedkommende. Der var enighed om, at det var en

god idé, og det er noget man vil forsøge at følge op, såfremt økonomien tillader det.

Fortjener ros

Der var tilmeldt 12 dame- og 13 herrehold, der dystede i 46 kampe, inden de respektive vindere var fundet. Lørdag aften var der arrangeret fællesspisning med efterfølgende dans og levende musik, hvor ca. 250 mennesker deltog.

Morsø Firmasport fortjener ros for hele arrangementet i forbindelse med landstævnet i håndbold, og det skal blive spændende at følge de kommende arrangementer arrangeret af sammenslutningen i Morsø.

Resultatet af landsstævnet blev:

Damer

- Nr. 1 B & O, Struer
- Nr. 2 Gesten Brugsforening, Vejen
- Nr. 3 Horsens Sygehus, Horsens

Herrer

- Nr. 1 Nyborg Plast, Nyborg
- Nr. 2 Solrød Kommune, Solrød
- Nr. 3 Tim Maskinfabrik, Ringkøbing
jr.

Se billederne fra stævnet på de næste sider



Billederne på denne og næste side er fra landsstævnet i håndbold. Det øverste billede til venstre er Tim Maskinfabriks hold, der blev nr. 3 i herrerækken. Billedet til højre er holdet fra Gesten Brugsförening, der blev nr. 2 i damerækken. Det nederste billede viser herreholdet fra Solrød Kommune, der blev nr. 2.





Billedet øverst til venstre viser det vindende damehold fra B&O, Struer. Det er Knud Busch, der overrækker landsstævnetrøjer. Billedet til højre er det vindende herrehold fra Nyborg Plast. Det nederste billede er dameholdet fra Horsens Sygehus, der blev nr. 3.



Keglesporten er i en rivende udvikling

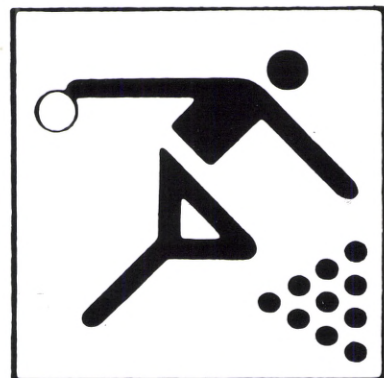
Mange nye deltagere var med ved landsstævnet i Middelfart

Landsstævnet i kegler blev i år afviklet med Middelfart Firma Sport som arrangør.

Da keglesektionen havde fået dispensation vedr. spilledagene, startede man allerede fredag aften, hvor Middelfart normalt har 4 træningstimer til disposition. Spillere fra Kolding, Fredericia og Middelfart havde indvilget i at afvikle sine kampe fredag aften, for at give plads for samtlige tilmeldinger.

Der var i år mange nye deltagere med ved landsstævnet. Årsagen til dette skal nok ses på baggrund af, at man i år, sammenlignet med tidligere, har håndhævet reglen om, at man for at kunne deltage ved landsstævnet, først skulle igennem et kredsstævne uden dog at opnå en placering.

Der var tilmeldt 120 deltagere, som dystede i 24 timer på to baner, inden de respektive vindere var fun-



det. Der blev sammenlagt væltet et sted mellem 60.000 og 70.000 kegler under landsstævnet.

Landsstævnevindere i de enkelte rækker blev:

Hold

Række A: Gori, Kolding	1717
Række B: Cylindric, Middelfart	1665
Række C: Superfos, Fredericia	1643
Række D: Lynet, Middelfart	1643

Individuelt

Række A: Evald Toft, Gori	579
Række B: Erik Clemmensen, DKSI	572
Række C: Peter Dahl, BP	557
Række D: Lars Krogh, Lynet	560

-jr.

8 km stafetgang

I lighed med 1978 og 79 indbyder idrætsmærket til 8 km stafetgang med to forskellige udgangspunkter.

Den ene starter fra Nordborg på Als og den anden fra Århus. Begge ruters mål er Den Jydske Idrætsskole i Vejle.

Ruten fra Nordborg går groft skitseret via Sønderborg – Gråsten – Åbenrå – Haderslev – Kolding – Vejle. Ialt ca. 160 km svarende til 20 etaper af 8 km. Ruten fra Århus fo-

reslås lagt følgende vej: Tranbjerg – Mårslet – Astrup (Solbjerg) – Balle – Torrild – Skanderborg – Lundum – Lund – Hatting – Løsning – Hedensted – Bredal – Bredballe – Vejle. Ialt ca. 96 km svarende til 12 etaper af 8 km.

Stafetgangen foregår på den måde, at de foreninger m.fl., der kunne tænke sig at være med på »spøgen«, skulle stille med et eller flere hold, der skal gå 8 km på et nærmere angivet sted, dog så vidt muligt i nærheden af foreningens hjemsted. Antallet af deltagere kan være få eller mange, helst mange, og dersom den opnåede tid på de 8 km, er under de krav, der stilles til idrætsmærkets udholdenhedsprøve, gruppe III, indenfor de forskellige aldersgrupper, er gruppe III bestået og behøver altså ikke tages senere, når prøverne til idrætsmærket skal aflægges.

Tidsrummet for stafetgangen skulle være i ugen 5.–11. maj 1980. Alle er velkomne, både medlemmer og ikke medlemmer, børn og voksne, familiemedlemmer, venner og bekendte, jo flere, jo bedre.

Ønsker man yderligere oplysninger om arrangementerne, kan man kontakte: *Idrætsmærkets kontor, tlf. 01-42 19 06, daglig mellem kl. 9-15, lørdag lukket.*

Årets nyhed indenfor firma- idrætten: TRÆFSTÆVNE 80

Sådan betegner de 4 amtskredse i landsdel »syd« det kommende arrangement, som afvikles den 6. og 7. september 1980 i Sønderborg

I et ønske om at forny os lidt, har vi i landsdelen – bestående af Fyns, Ribes, Vejles og Sønderjyllands amtskredse – planlagt et arrangement.

Et utraditionelt arrangement, hvor medlemmerne med deres familie tilbydes en hyggelig weekend med mange gode aktiviteter, hvor kammeratskab og samvær er højere prioriteret end medaljer, og hvor det økonomisk set også skulle være tillokkende.

Dette har resulteret i at landsdelen med Sønderborg Firma Sport som arrangør, indbyder til TRÆFSTÆVNE 80, d. 6. og 7. september 1980.

TRÆFSTÆVNE 80 bliver et rigtigt firmaidrætsstævne!

Firmaidræt for *alle* – ikke kun for eliten – og på en uhøjtidelig måde!

TRÆFSTÆVNE 80 er også for hele familien!

TRÆFSTÆVNE 80 er stævnet, hvor man ikke enten skyder eller spiller fodbold, nej – man gør sandelig begge dele – foruden en hel masse andre spændende ting!

TRÆFSTÆVNE 80 kårer ingen vindere, men alle deltagere får et flot deltagerbevis.

TRÆFSTÆVNE 80 er for medlemmer af firmaidrætsklubber under DFIF i Fyns, Vejles, Ribes og Sønderjyllands amtskredse – med familier!

TRÆFSTÆVNE 80 er årets nyhed indenfor firmaidrætten, og i lø-

bet af maj måned, vil hver enkelt klub i landsdelen få tilsendt indbydelsen. Af hensyn til den videre planlægning skal tilmelding ske allerede medio juni.

Af idrætslige aktiviteter tilbydes medlemmerne: Badminton, billard, bob, bordtennis, fodbold, håndbold, skydning, tennis og muligvis kegler.

Hver deltager kan maksimalt tilmelde sig tre af ovennævnte aktiviteter.



Efter KOM OG VÆR MED – princippet – altså uden forudgående tilmelding – tilbydes endvidere: Svømning, orientering, trimbingo, kroket og volleyball.

Deltagelse i TRÆFSTÆVNE 80 koster kun 30 kr. for voksne og 20 kr. for børn. Dette beløb dækker deltagelse i op til tre af førstnævnte aktiviteter og deltagelse i alle »kom og vær med aktiviteterne«.

De enkelte aktiviteter afvikles som tidligere nævnt meget utraditionelt, hvor bl.a. skal nævnes: Mixed hold, ingen vindere, ingen klassificering (og/eller rækkeinddeling) og hver klub stiller med egen »dommer«. endvidere garanteres der et fast antal spilleminutter pr. idrætsgren.

Bespisning (lørdag aften, søndag morgen og middag) kan mod forudgående bestilling købes for kun 47,- kr. pr. deltager.

Naturligvis vil der lørdag aften blive arrangeret en TRÆF-FEST, med sprudlende musik og halløj, hvor entré bliver 10,- kr. pr. næse.

Overnatning tilbydes på vandrehjem, gymnastiksale o.lign. – for ligeledes yderst rimelige priser.

Lad ikke dig og dine arbejdskammerater (selvfølgelig med familie) blive snydt for denne herlige oplevelse.

Sæt x i kalenderen d. 6. og 7. september 1980, og kom til Sønderborg, for at få nogle forhåbentlig uforglemmelige timer med firmaidrætsfolk fra hele landsdelen.

De 4 amtskredse i landsdel »SYD«

NUL-LØB

Løb kan bruges af alle som konditionstræning.

Mange løbetræner hele året; men i den kommende tid vil forhåbentlig endnu flere hoppe i træningstøjet og løbe sig til sundhed og sjove oplevelser i vor natur.

For motionister kan træning efter intervalsystemet anbefales, idet det er let ved regelmæssig træning at konstatere forbedringer i konditionen, så man kan regulere træningen herefter.

Programmer for intervaltræning er tidligere udsendt fra DFIF, TRIM-komiteen, m.fl., så det skal jeg ikke komme ind på her.



Derimod skal jeg prøve at beskrive noget, der kan bruges såvel som en træningsform og som et arrangement.

Det hedder nul-løb, og navnet henviser til tidsfaktoren, som kommer ind i billedet.



Nul-løb er for deltagere af begge køn og i alle aldre, idet løbet er meget individuelt.

Nul-løb går i al sin enkelhed ud på at gennemløbe en rundstrækning 2 gange med samme tidsforbrug i begge omgange.

Rundstrækningen bør være mellem 1,5 og 2 km, så løbeturen bliver 3-4 km.

Det gælder således om, at afpasse sit tempo, så man løber jævnt og derved bruger samme tid på begge omgange.

Ved nul-løb som arrangement stilles store krav til tidtagerne, og man må nok i begyndelsen begrænse deltagertallet til 25-30 stykker.

Deltagerne må helst ikke bære ur. Tidtageren aflæser mellemtiden

Idékassen

efter første runde og sluttiden efter endt løb, mens en hjælper noterer tiderne fortløbende.

Som regel kommer deltagerne så tæt, at hjælperen ikke kan koncentrere sig om startnumre, så man må have et par hjælpere placeret 10-15 meter før målstregen.

Den ene af dem aflæser startnumre på deltagerne, mens den anden noterer numrene fortløbende.

Efter løbet indsættes startnumrene så i tidsskemaet, og placeringerne kan beregnes.



Vinderen er den, der har den mindste tidsforskel på de to omgange.

OBS! Husk at varme op ved starten af enhver form for træning.

Kaj Larsen

Hæderstegn til formanden og kassereren

På Køge Firma Bold's ordinære repræsentantskabsmøde blev to af sammenslutningens ledere hædret for deres indsats for firmaidrætten.

De to ledere er formanden *Tommy Larsen* og kassereren *Wagner Petersen*, der begge fik tildelt Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn.

Tommy Larsen har været med i Køge Firma Bold's bestyrelse i 12 år, de sidste 5 år som formand. Foruden formandsposten i sammenslutningen er Tommy Larsen formand for den selvejende institution Ravnsborghallen. Han er endvidere formand for Køge Firma Bold's byfestudvalg.

Wagner Petersen har i de sidste 16 år været med i Køge Firma Bold's bestyrelse, hvor han i de sidste 14 år har beklædt kassererposten. Wagner Petersen er endvidere formand for Postens Idrætsforening, medlem af Roskilde amtskredsbestyrelse, samt med i halvbestyrelsen og byfestudvalget under Køge Firma Bold.

De to hæderstegn blev på Dansk Firmaidrætsforbunds vegne overrakt af konsulent *Jørgen Rasmussen*.

-jr.



På billedet er det stående formanden, Tommy Larsen, og i forgrunden siddende kassereren, Wagner Petersen.

Kurt Bilstoft svarer på Poul Nitschke's indlæg i sidste nummer af Firmaidræt

læser debat

Hr. Nitschke har en begavelse, som er få tildelt. Jeg personlig har aldrig haft den fornøjelse at høre ham, men istedet har jeg sort på hvidt læst hans usaglige begrundelser i sidste nummer af FIRMAIDRÆT.

Du skriver ego-trip, men dit indlæg er det største til dato. Med den respekt du har for *Carl Hammers* arbejde i firmaidrætssammenhæng, kan jeg ikke forstå, at du ikke har reageret bedre på hans mundtlige og skriftlige henvendelser! Så havde det været unødvendigt at skrive til hinanden i forbundsbladet om den slags ting.

Det, jeg prøvede på med mit indlæg, var at gøre opmærksom på organisatorisk sammenslutningssløvhed, og ikke personlige angreb, som hr. Nitschke prøver på.

Ingen skriftlig protest

Andelsbanken er det mest sandfærdige ord i dit indlæg. Men de 10 dage du nævner er ikke korrekt. Du blev ringet op af Carl Hammer mandag den 4.2., hvor du blev gjort opmærksom på holdets forkerte sammensætning på stævnedagen den 28.1.79. Endvidere er der indsendt en skriftlig protest den 18.2.79. Efter fælles- og sikkerhedsbestemmelserne af 1.4.78, som var gældende for kredsstævnet, kan man ikke henvise til lovene af 1.5.79. eller 1.1.80.

Protesten var indsendt og indgivet korrekt og skulle behandles som så-

dan. Men hvor er protesten henne, hr. Nitschke? Du forsøger vel ikke at dække over Hernings renommé, således at protesten kun er blevet behandlet ved dit eget skrivebord! Du orienterede formanden for skydning, og overlod til ham at inddrive pokalen og medaljerne. Det lykkedes ikke for ham, og du lovede at få løst sagen. Men hvad skete der – intet!

Præmierne er ikke det væsentlige

Du skriver, at sagen er blevet behandlet som en principsag. Det må da være en forkert behandling, men det er måske fra din side, at den er blevet behandlet som sådan! Du skriver også, at her kun var tale om den ene skyttes far, men hvad med broderen? Formålsparagraffen har jeg aldrig set eller hørt bliver brugt til dannelse af hold. Holdet skal dannes efter paragraf 8 og ingen anden.

Sagen har været drøftet på et senere kredsbestyrelsesmøde, og flere gange i den mellemliggende periode, skriver hr. Nitschke. Det stemmer heller ikke, for de to repræsentanter fra Struer og Holstebro fik første gang forelagt sagen på det månedlige møde i kredsbestyrelsen i december måned. Så er det man spørger sig selv, har kredsbestyrelsen anvendt den samme fremgangsmåde i andre forhold!

Præmierne er vel ikke det væsent-

lige i denne sag, det er måden den skriftlige protest bliver behandlet på. Det er i orden, at I har vedtaget, at der ikke skulle sendes indbydelser ud til kredsstævnerne, men det er vel ikke for meget at forlange, at man får oplyst, hvilken dato stævnet skal afvikles!

Hernings indre anliggender har jeg aldrig blandet mig i. Vi har altid haft et godt og kammeratligt forhold, når vi har været sammen. Men jeg synes, at skydeafdelingen skulle have rykket hr. Nitschke for en dato for afviklingen af kredsstævnet.

Redegørelse mangler

Jeg beklager dybt, hvis det var mig, der skulle udsende referat til de øvrige kredse. Men så har jeg været for dårligt orienteret, for jeg har aldrig fået at vide, at jeg skulle udsende et skriftligt referat eller give en mundtlig redegørelse. Men hvorfor har kredsens så ikke rykket mig for et referat eller indkaldt mig til kredsbestyrelsesmøde, som man har gjort ved tidligere lejligheder med min forgænger!

Kredsens har læst referatet, men hvorfor kom dame C. så ikke med, før jeg gjorde opmærksom på det? Hr. Nitschke skriver, at svaret i denne sag kunne være givet ved et udvidet kredsbestyrelsesmøde. – Ja, det er korrekt, og det havde været en god idé. Men hvorfor gjorde hr. Nitschke så ikke det! Dit læserbrev

viser tydeligt, at sandheden er ilde hørt.

Skydesektionen

Jeg synes, at skydesektionen skulle erkende deres fejl og færdig med det. Vi er jo kun mennesker, og kan alle fejle. På mødet i Munkebjerg sagde ordstyreren ordret, at lovene gælder fra sæsonens begyndelse og kan ventes på tryk 1.1.80.

Dette indlæg bliver det sidste i denne sag fra min side. Jeg håber, at det kan være medvirkende til, at sagen får en retfærdig og saglig afslutning.

*Kurt Biloft
formand for skytteklubben under
Ringkøbing og Omegns Firmaidræt*

**læser
debat**

P. E. Nitschke svarer Kurt Biloft:

Sagen er fortsat en principsag



*P. E. Nitschke,
kredsformand,
Ringkøbing Amtskreds*

Som svar på et svar (indlæg) vil jeg tage udgangspunkt i det sidste i hr. Bilofts indlæg, at dette bør være den sidste spalteplads dette emne optager omkring et problem, der er relativt geografisk begrænset.

Du refererer fortsat til skriftligt materiale i omtalte sag, det foreligger ikke hos kredsbestyrelsen. Herom senere.

Jeg noterer ikke, hvornår man ringer og meddeler det ene og andet, det er formentlig korrekt at *Carl Hammer* ringede den 4.2.80. Iflg. min kalender var jeg bortrejst denne søndag, men det kunne jo være sidst på aftenen. M.h.t. den skriftlige protest foreligger en sådan ikke hos mig til videre foranstaltning. Ved kredsens repræsentantskabsmøde 1980, præsenteredes kredsbestyrelsen for en kopi af en protest, samt et notat fra *Carl Hammer*. Ingen, heller ikke jeg havde tidligere set denne protest, men jeg bemærkede, at den var stilet

til DFIF og som underadresse til Ringkøbing amtskreds. Bestyrelsen enedes om, at man skulle undersøge, om den foreligger hos DFIF, der har arkiveret den i forvisning om, at det var en efterretningssag.

Når jeg arbejder lokalt med nævnte problem, er det for mig naturligt i en organisation, at den der varetager udvalget også inddrages i løsning af problemer udvalget vedrørende.

Jeg har formentlig ikke rykket hurtigt for en afklaring, hvilket også er gældende m.h.t. dato for kredsstævnet-80. Det var, og er, udvalget der træffer de fornødne aftaler med den klub, hvor vi lejer baner.

Til sidst: Sagen er fortsat en principsag og afsluttet i.h.t. mit sidste indlæg med præmier til Nordsøværftet.

*P. E. Nitschke
kredsformand*



Sidste frist for tilmelding til Vestkystløbet 1980 er tirsdag den 29. april. Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Vestkystløbets sekretariat telefon 05 - 13 04 70 mellem kl. 9-12

Hvad med Kolding!

Ved kredsmesterskabet i håndbold, der blev afviklet i Horsens, deltog vi her fra byen med to dame- og to herhold.

Det var et stævne, der blev afviklet til alles tilfredshed, men jeg synes, at det er for dårligt, at ikke alle sammenslutninger sender hold til disse mesterskaber. – Hvad med Kolding f.eks.?, skriver redaktøren af medlemsbladet i Fredericia.

'SJÆLLAND RUNDT PÅ CYKEL'

FREDAG d. 4. og LØRDAG d. 5. JULI 1980

Årets store styrkeprøve for ALLE motionister.

Ruten går gennem nogle af Sjællands

skønneste områder.

Start og mål i Køge.

Første start fredag d. 4.

Juli kl. 21⁰⁰

Distance 340 km

Deltagergeift kr. 200,-

incl. af forplejning

på turen.



Tilmeld dig på de i POLITIKEN særlige tilmeldelseblanketter

eller ring på 03-65 22 05 eller 03 71 69 71 efter kl. 20.

Informationsprogram vil blive tilsendt alle deltagere ca. 15. juni.

ANG. LØSE OMBUDS VEJER I SAMRÅDSE MED POLITIKEN.

En idé til andre

Man støder tit på problemet ude i sammenslutningerne, at de tilmeldte hold til en turnering »glemmer« at betale deltagerkontingent.

I Fredericia har man ifølge medlemsbladet anført følgende vedr. tilmeldingen:

Husk, at for at blive optaget i turneringen skal alle forfaldne gebyrer være indbetalt til sammenslutningen.

Hvis et hold trækkes ud af turneringen, er startgebyret + dommerhonorarer forfalden til indbetaling i fuldt omfang.

Alle givne dispensationer er ved turneringens start ugyldige. Det vil sige, at der skal søges påny, hvis man ønsker sådanne.

En idé, som andre sammenslutninger måske kunne tage ved lære af!

Bordtennismesterskab til provsti

Jørgen Albrechtsen, Nakskov, blev amtsmester i oldboys rækken i weekendens firmasport-mesterskaber i bordtennis i Næstved.

Jørgen Albrechtsen slog sidste års danmarksmester Peter Larsen med 2-0 i finalen.

Jørgen Albrechtsen spiller normalt for Team 75, men da det ikke er et regulært firmahold, stillede han i Næstved op for Lollands Nørre Provsti, hvor hans kone er ansat.

Mesterskabet er så vidt vides provstiets første.

set
bag
fra



Verdens bedste løbesko.

Indersål, der tager pasform efter din fod. Derved låses foden fast og støttes af det fjedrende materiale.

Perforeret mellemsål sikrer korrekt bøjning, støddæmpning og gør skoen let.



Ekstra stærk mønstret gribsål med yderligere forstærkning på hællens yderside.

"Skæv" hælbygning, som følger fodens anatomi.

Selv verdens bedste løbesko er ikke for god hvis du skal jogge i det

Du kan vælge mellem følgende sko:

RT1★★★★★

John Walker, superlet egnet til marathon og race.

Vantage★★★★★

Brooks mest berømte, og den løbesko som er højest rangeret gennem tiderne i hele verden.

Hugger GT★★★★★

Verdens eneste vandtætte løbesko, og du kan ånde i den.

Silver Streak★★★★★

Brooks nyeste. Velegnet til dig som skal til at begynde at løbe.

1980

RW5-STAR



Runner's World Magazine

Sachs 02-89 07 77

henviser nærmeste forhandler.

10 gode råd før du skal ud og jogge af læge Knud Lundberg

1: Løb for dit liv - men især for din fornøjelse. Vi bevæger os for lidt. Det er usundt og vi risikerer sygdom og ubehag. Men lad det ikke blive en sur pligt at løbe.

2: Begynd fornuftigt med f.eks. at gå med korte løbetræningsind imellem. Jo mindre du er vant til at bevæge dig jo blødere skal du starte og lad efterhånden lysten styre længde og tempo.

3: Løbeskoen er meget vigtig. Den skal have tykke elastiske såler med temmelig meget hæl. Det betaler sig at ofre lidt på en god sko - den kan spare dig for skader.

4: Vær fornuftigt klædt på i en varm bomuldstræningsdragt. Glæd dig over sveden. Salttabet formind-

sker risikoen for højt blodtryk og gør dig slankere og kønere.

5: Ømme muskler får de fleste i starten. Går det ikke over efter 5-6 dage og bliver værre ved løb, søg læge.

6: Stræk dine muskler og sener - et ben ad gangen både for og bag i lægge for at undgå fibersprængning.

7: Havde jeg vidst mere om styrketræning var jeg blevet en bedre fodboldspiller. Bøj ned i begge knæ til de er i ret vinkel (start mellem to stole) og siden kun et ad gangen med modsat fod løftet bag ud, 3 gange pr. ben og forøg med 2 gange pr. dag. Lægge og akillesener trænes ved at sætte begge forfødder på en telefonbog. Støt hæn-

derne på væggen og stræk vristen med strakte knæ, 6 gange med begge fødder og 6 gange med hver fod. Læg 2 gange til pr. dag til du er tilfreds.

8: Stilen er medfødt køn eller klodset, - bryd dig ikke om det, da det sikkert ikke er klogt at ændre den.

9: Energi og velvære får du af en løbetur - det er også et godt middel mod uoplagthed og "tømmermænd."

10: Oplysning om ruter og motionsløb kan du få hos TRIM-foreningen 02-455555.

Rigtig god fornøjelse

**med venlig hilsen
Knud Lundberg.**