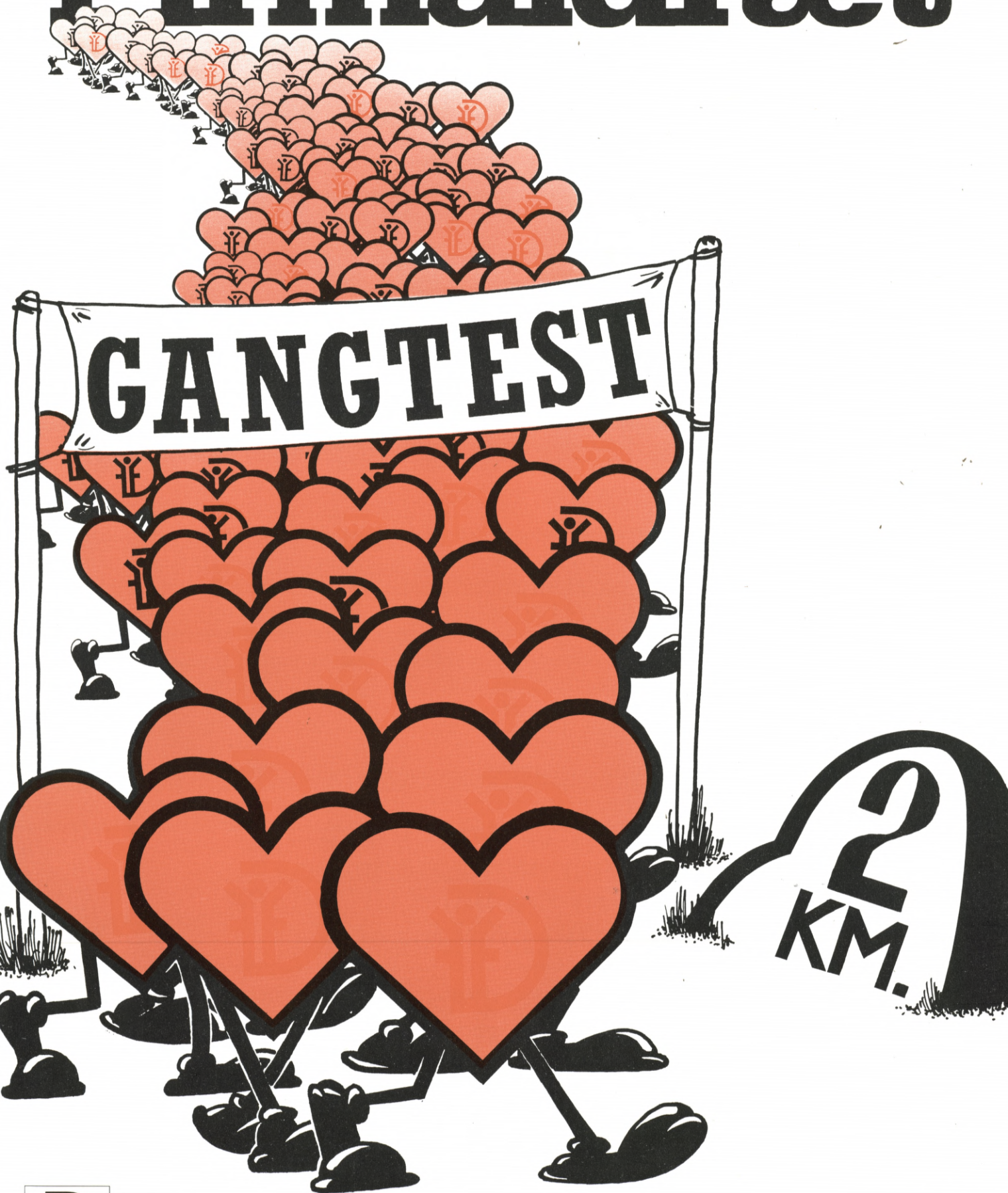


# Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

7/89

## Firmaidræt

### Ansvarshavende redaktør:

Anders Johansen  
Bellisvænget 1, Vindinge  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 48 03

Firmaidræt udkommer 10 gange om året. Juli og december måneder er undtaget.

De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

32. årgang, nr .7  
august 1989

Næste nummer udkommer  
den 28. september

Deadline for tekst og annoncer:  
mandag d. 4. september.

Eftertryk med kildeangivelse tilladt.

### Produktion og tryk:

Svendborgtryk  
Box 26  
Ryttermarken 17  
5700 Svendborg  
Tlf. 62 21 01 05

Udgivet i 11.000 ekpl.  
ISSN 0106-2700

## Fingeren på pulsen

Vi får nu en danmarkspremiere på en konditionstest, som er det nye redskab i vor fortsatte sundhedsopbygning.

Eliteatleter har gennem flere år erkendt nødvendigheden af at kende "konditallet", som rent videnskabeligt er et udtryk for den maksimale iltoptagelse. For dem drejer det sig naturligvis om at øge præstationerne.

For motionister har muligheden for at få chek'et "kondien" været begrænset. De test vi kender idag er 12 minutters testen, der kræver, at man er rimelig god til at løbe. En anden kendt metode er cykelergometertesten, som kræver meget udstyr.

Derfor er vi i Dansk Firmaidrætsforbund glade for at kunne præsentere en konditionstest for alle mellem 20 og 65 år.

2-km gangtest er den korrekte betegnelse. Den idelle motions-test er den blevet kaldt. Det eneste du skal præsetere er at gå en 2 km gangrute i rask tempo. Derefter kan dit kondi-tal udregnes. Testen kræver ingen udstyr udover praktisk fodtøj og mod på en rask gåtur.

Testen er udviklet af et forskerteam på det anerkendte institut for idræt UKK-instituttet Tammerfors, Finland. Dermed er der videnskabelig bevisførelse for at denne test er gang-bar.

Danmarks - premieren finder sted lørdag d. 9. september, hvor Horsens og Brønderslev står som arrangører. Midt i bykernen er arrangørerne klar til at modtage de mange motionsglade, der ønsker at få tal på deres kondition.

Det er naturligvis ikke et krav, at man er medlem af Dansk Firmaidrætsforbund, alle er meget velkomne på gangdagen den 9. september, og ved alle fremtidige arrangementer med gangtest på programmet.

A.J.



### FORSIDEN.

*Det kommende år vil vi arbejde hårdt med vor nye kampagne: 2 km gangtest. Allerede nu går vi igang. Læs lederen og den spændende artikel side 4-5.*

<b>Der er dømt indspark</b>	<b>3</b>
<b>Danmarkspremiere</b>	<b>4</b>
<b>Fra Sjælland til Jylland</b>	<b>6</b>
<b>ROFI-princippet</b>	<b>11</b>

# INDHOLD

<b>Åbne stævner landsdel syd</b>	<b>12</b>
<b>Etapeløbet</b>	<b>14</b>
<b>Søde sommerminder</b>	<b>15</b>
<b>Danske Tømrere</b>	<b>17</b>

Af Anders Johansen,  
redaktør.

Sommeren er blevet brugt til mange ting. En af de mere spændende udspandt sig søndag d. 25. juni på Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbunds anlæg Hanerup.

#### Samarbejde.

Her havde 3 af de 4 organisationer på idrætsområdet: DDGU, DDSC & I og DFIF fundet sammen om et prøvestævne i five-a-side fodbold. Som observatører mødte fodboldledere fra de 3 organisationer. Desuden mødte to repræsentanter fra Dansk Fodboldkommission Union (DFU) op.

Netop Egon Sørensen og Villy Jakobsen fra DFU har været initiativtagere. Man blev for et år siden enige om at prøve at indføre five-a-side som standard for fem-mands fodbold i de 3 organisationer.

Der var i starten en del skepsis med hensyn til spillet i forhold til målgruppen.

DFIF's fodboldformand Poul Erik Andersen udtrykker denne skepsis meget klar: "*Min tvivl gik klart på, at spillet, der bliver lagt op til i reglerne, er for teknisk betonet til vore spillere.*"

#### Spillet.

Det var en tvivl, som blev gjort til

## Der er dømt indspark - reportage fra five-a-side stævne i fodbold

skamme af spillerne. De spillere fra *Stjernerør*, som jeg talte med efter kampen, var enstemmende i deres begejstring for spillet. De ord der blev brugt var: Hurtigt, intenst, tekniskt, sjovt.

De eneste problemer, der opstod var omkring dommerens situation. Et to-dommersystem er den optimale løsning, men desværre nok ikke muligt at realisere. For som alle, der har med fodboldturneringer at gøre, ved, er der dommermangel. Også selvom DFIF er begyndt at uddanne fodbolddommere.

Egon Sørensen, DFU, vil prøve at kigge på reglerne. Han mener, at problemet måske kan løses med en ikke-dommer på den ene linie.

Man var også på det efterfølgende møde enige om, at spilletiden på 2 x 25 minutter var i overkant.

#### Fremtiden.

Fremtiden for five-a-side fodbold

blev naturligvis også diskuteret på mødet.

Poul Erik Andersen fremlagde sin og DFIF's holdning på følgende måde: "*I vor regi spiller man både 7- og 5-mandsfodbold. Vore spillere er meget glade og tilfredse med disse spillemåder, så dem ønsker vi på ingen måde at standse. Five-a-side fodbold vil i DFIF blive et ekstra tilbud til vore mange spillere.*"

I de to øvrige forbund var man af den opfattelse, at spillet ville egne sig godt til unge spillere. De ville tage hjem og lave lokale arrangementer med five-a-side.

Overordnet blev man enige om, at hver organisation ville tage hjem og lave PR for five-a-side.

DFU ville bruge resultaterne fra prøvestævnet til at modificere reglerne.

DFIF vil i samarbejde med DFU udgive reglerne i en populær form en gang i løbet af efteråret:

Glæd jer til five-a-side.



Fart, spænding, intensitet, det er five-a-side fodbold.



## Danmarkspremiere på ny konditionstest



Af Jesper Mathiesen, aktivitetskonsulent og Anders Johansen, redaktør.

Som det første idrætsforbund i Danmark kan Dansk Firmaidrætsforbund præsentere 2-km gangtesten, en konditionstest for alle.

### Historien.

Der findes allerede idag en lang række måder, hvorpå vi kan få testet vor kondition. Vi tænker her bl.a. på cykelergometer-testen og 12-minutters-testen. Kondition er jo et populært udtryk for den maksimale iltoptagelse, og dermed vor fysiske ydeevne.

2-km gangtesten adskiller sig på et meget væsentligt punkt fra de øvrige tests, idet den giver et konditionstal, blot ved at personen gennemgår en 2 km gangrute i rask tempo.

Testen er oprindeligt udviklet og gennemprøvet af et forskerteam ved UKK Institutet, Tammerfors i Finland.

I Finland har man en lang tradition for forskning i folkesundheden og netop derfor er testen rettet mod den brede befolkning. Med forskerteam'ets arbejde er der skaffet videnskabelig dokumentation for testens berettigelse ved måling af effekten i åndedrætsorganerne og blodcirkulationen. På nuværende tidspunkt er testen udviklet således, at den primære målgruppe er alle mellem 20 og 65 år, som nu kan få et troværdig billede af deres fysiske tilstand.

### Testen i Danmark.

Ved firmaidrætsorganisationernes nordiske møde i Finland i 1988 blev forbundsstyrelsen for første gang præsenteret for gangtesten. Her

øjnede man muligheden for en introduktion i Danmark af denne nye og spændende motionstest.

Senere blev aktivitetsudvalget koblet på sagen, og efter 3/4 års forberedelse kan vi nu præsentere testen i Danmark.

Testen kræver naturligvis veluddannede testledere, som forestår testens afvikling. Flere af disse testledere er nu uddannet gennem et pilotkursus afviklet her i sommer.

### Kampagnestart.

Aktivitetsudvalget har nu tilrettelagt første etape af gangtestkampagnen, som allerede afvikles i dette efterår.

Hermed har aktivitetsudvalget tilføjet endnu en facet til det stadigt stigende antal tilbud til vore medlemmer.

Der findes nu uddannede testledere i følgende byer: Grindsted, Brønderslev, Horsens og Ringkøbing.

Kampagnens introduktion i Danmark vil finde sted i hhv. Horsens og Brønderslev, **lørdag den 9. september 1989.**

Ringkøbing og Grindsted vil blive koblet på i foråret 1990, som på denne måde kommer til at stå i gangtestens tegn. Andre vil også få muligheden

Gangtesten har den store fordel, at den både kan stå som et enkeltstående arrangement eller kan påkobles andre aktivitetsområder.

Aktivitetsudvalget har desuden planer om uddannelse af flere testledere således, at kampagnen i givet tilfælde kan få landsdækkende karakter og dermed være endnu et tilbud til kredse og sammenslutninger.

### Testens indhold.

Testens udførelse udmærker sig ved sin enkelhed. Den fornemmste opgave som deltager er naturligvis

at gennemføre de 2 km's gang med direktivet: *Gå så hurtigt du kan uden at skade dit helbred!*

Inden deltagerne bevæger sig ud på gangruten - som er en præcis 2 km lang flad rute - skal man udfylde et konditionskort med data som: navn, alder, højde og vægt. Samt besvare enkelte spørgsmål omkring ens sundhedstilstand, under forudsætning af svarene er man nu klar til test, som naturligvis sker på eget ansvar og man kan så bevæge sig af sted på de 2 km.

Ved ankomst til mållinien noteres gangtid, samt pulssløbet. På baggrund af personens forskellige data kan man nu enkelt og nemt udregnes personens konditionsindeks=kondital.

### Hvad kan det bruges til?

Det er naturligvis altid rart at blive bekræftet i, at konditionen er i orden. Men ikke det alene.

Gangtesten er vort nye redskab i vor fortsatte sundhedsopbygning. Det betyder, at vi til stadighed kan bruge gangtesten som en rettesnor for udviklingen af vor fysiske form.

De ting der er altafgørende for et godt konditionstal er: Gangtiden, pulssløbet og vægten.

Det har været kendetegnende for testforløbet, at **vægten** er den faktor, der i høj grad vender den tunge ende ned af. Med andre ord: Vort konditionstal er, hvad vi spiser!

### Wogging.

Der bliver talt meget om den nye motionsdille Wogging - hurtig gang. Den har på nuværende tidspunkt endnu ikke haft sit store gennembrud i Danmark.

Omvendt kunne wogging være den aktivitet man valgte i arbejdet med at forbedre kondi'en  
So here we go!!



## 2 KM GANGTEST

Alder 40 år

Højde 170 cm

Vægt 75 kg

Navn: Jens Jensen Dato \_\_\_\_\_

- \* Deltagelse i gangtesten sker på eget ansvar.
- \* Gangtesten egner sig for raske personer mellem 20 og 65 år.

Gangtesten giver ikke et entydigt resultat for personer under 20 år og over 65 år samt for meget veltrænede personer.

- \* Gangtesten måler specielt kapaciteten for åndedrætsorganer og blodcirkulationsorganer.

- \* Gangtesten foretages under sagkyndig vejledning.

### Følg vejledningens fire punkter:

1. Vurder personens egenhed for testen.
2. Følg testvejledningerne.
3. Udregn konditionsindex ud fra anførte fremgangsmåde.
4. Find hvilken konditionsklasse indexet svarer til. Oversættelse og distribution af den danske udgave



### Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11

5800 Nyborg

Tlf.: 65 31 65 60 Fax: 65 30 14 26.

© UKK-Instituttet, Tammerfors, Finland. Nr.: \_\_\_\_\_

### 1. Egenhed for testen.

- |   |                          |                                     |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| Besvar alle spørgsmål.  | J A                      | NEJ                                 |
| 1. Har du hjertefejl eller -sygdom?   | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. Har du ømme, irriterede eller hævede led?                                  | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Føler du ubehag, trykkende eller sviende smerte i brystet ved gang?        | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. Har du tendens til at besvime, blive svimmel eller få åndenød, når du går? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. Føler du dig mere træt end middel?   | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. Har du feber?  | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. Anvender du regelmæssigt medicin eller lægemidler?                         | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

Medicinens navn: \_\_\_\_\_

Hvis du svarer "nej" på alle spørgsmålene, kan du trygt deltage i testen.

Hvis du svarer "ja" på et eller flere spørgsmål, må du rådføre dig med testlederen inden testen.

### 2. Testvejledning.

- \* Opmål en præcis 2 km lang strækning på grus eller andet fast og jævnt underlag uden stigninger.
- \* Gå tæststrækningen så hurtigt som muligt uden at udsætte dit helbred for risiko.
- \* Tag tid med ét sekunds nøjagtighed.
- \* Tæl puls så hurtigt som muligt indenfor et halvt minut efter endt gang. Pulsslaget tæles med fingerspidserne mod håndledet i 15 sek (Tæl: 0,1,2,3 osv.) og antallet, der fremkommer herved multipliceres med 4. Så får du slag/ minut.
- \* Udregn konditionsindexet under hensyn til køn, alder, relativ vægt (tabel), gangtid samt pulsslag.

### 3. Tabel for konditionsindex.

	MÆND	KVINDER
1. Multipliser og tæl sammen		
Gangtid	min. <u>15</u> x 11,6 = <u>174</u>	___ x 8,1 = ___
	sek. <u>30</u> x 0,2 = <u>6</u>	___ x 0,14 = ___
Pulsslag/min.	<u>156</u> x 0,56 = <u>87</u>	___ x 0,36 = ___
Relativ vægt (tabel)	<u>26</u> x 2,6 = <u>68</u>	___ x 1,0 = ___
	SUM <u>335</u>	SUM ___

#### 2. Reducer summen med

Alder 40 x 0,2 = 8     \_\_\_ x 0,3 = \_\_\_  
 = 327     = \_\_\_

#### 3. Træk det reducerede tal fra

420     306  
327     306  
 KONDITIONSINDEX = 93     \_\_\_

#### 4. Konditionsklassificering.

Konditionen ud fra konditionsindexet sammenlignet med jævnaldrende 20 - 65 årige:

Konditionsindex	Konditionsklasse
< 70	betydeligt under middel
70 - 89	noget under middel
90 - 110	middel
111 - 130	noget over middel
> 130	meget højere end middel

Tabel: Den relative vægt ud fra højde og vægt (=kg/m<sup>3</sup>). For eksempel vægt 75 kg, højde 170 cm., relativ vægt = 75/1,70<sup>3</sup> = 75/2,89 = 26.

Find din egen relative vægt, som vist i eksemplet.

© UKK-Instituttet.

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153
156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171
174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189
192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207
210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225
228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243
244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259
260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275
276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291
292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307
308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323
324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339
340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355
356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371
372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387
388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403
404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419
420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435
436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451
452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467
468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483
484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499
500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515

# Fra Sjælland til Jylland

## - to reportager fra årets "Tour de Pedal"

Af Lone Harding,  
Korsør Firma Sport.

Dansk Firmaidrætsforbunds cykelkampagne "Tour de Pedal" praktiseres på mange niveauer. På de følgende sider, kan man læse om et lille arrangement og om et af de største.

Sjællænderne har aldrig rigtig taget cykelkampagnen "Tour de Pedal" til sig. I år var Korsør og Ringsted de eneste sammenslutninger på Sjælland, der forsøgte sig med cykelkampagnen der i år nåede det rekordhøje deltagerantal på 47.224 cyklister. Fra Korsør Firma Sport har man sendt følgende artikel om årets arrangement.

### Historie.

For otte år siden var Korsør for første gang med i Dansk Firmaidrætsforbunds cykelkampagne "Tour de Pedal".

Det første år foregik det under primitive forhold på parkeringspladsen

ved havnen, fordi vi på det tidspunkt ikke havde klubhusfaciliteter. Vi kørte fem gange med ialt 170 deltagere, der trodsede det dårlige vejr.

Allerede året efter i 1983 fik vi et klubhus. På den måde blev muligheden for det sociale samvær efter cykelturene udvidet. Samværet er jo en vigtig del af firmaidrættens motionsarrangementer.

### Årets Tour de Pedal.

Som årene er gået, er deltagerantallet steget stødt og roligt. I år har der således været 534 deltagere fordelt på ni cykelture. Ruterne var på 10 og 20 kilometer med rasteplads placeret cirka midt på ruten. Her var der mulighed for at købe en øl eller vand eller benytte sig af den gratis udsænkning af saftvand til både børn og voksne.

På den 20 km. lange tur havde vi startsted på vendepunktet for motionister, der er bosiddende i den modsatte ende af kommunen.

Det kostede 5,- kr. at deltage, hvorefter man, når cykelturen var overstået, deltog i lodtrækningen om præmier, skænket af de handlende i Korsør kommune.

Det gjaldt om at være med så mange gange som muligt, fordi alle startkortene den sidste dag blev samlet i en stor pulje, hvor der blev trukket lod om en cykel, skænket af en lokal cykelhandler og et weekendophold i Christiansfeldt, skænket af et lokalt rejsebureau. I år gik cyklen til en 11-årig pige, og rejsen blev vundet af cykelhandleren, som selv var flink til at deltage i turene.

Efter lodtrækningen den sidste dag, var der fællesspisning af medbragt mad foran klubhuset, hvor Korsør Firma Sport var vært ved en genstand til alle.

### Manglende opbakning.

Desværre må vi konstatere, at der mangler opbakning fra andre sammenslutninger på Sjælland. Således var der i år kun Ringsted foruden os, der havde "Tour de Pedal" på programmet.

Det er beklageligt, at ikke flere sammenslutninger fra landsdelen deltager i arrangementet - de ved måske ikke, hvad en cykel er ??

Vi kunne tænke os arrangementer i lighed med cykelstafetten i 1988, blot med kortere distancer. Det giver nemlig mulighed for samvær på tværs af sammenslutningerne. Det kunne på den måde være et alternativ til idrætsgrenenes kredsstævner m.m.

Hvis der er nogen, der ønsker at gøre brug af vor "ekspertise" på området, så stiller vi os gerne til rådighed for sammenslutninger, som ønsker at gøre mere brug af jernhesten.





Grindsted har taget på det med at blive udnævnt til "Årets Cykelby". Ovenover har vi forevigelsen af den store begivenhed. Fra venstre mod højre ser vi: Forbundsformand Tage Carlsen, aktivitetsudvalgsformand Kaj Larsen og cykelminister i Grindsted Egon Kristiansen. (Foto: Peter Nørgård Hansen)



Tage og Inger Carlsen deltog også i den ekstra cykeltur i Grindsted ved udnævnelsen af Årets Cykelby '89. (Foto: Peter Nørgård Hansen).

# Varde årets sprinter !!

Af Jan Christensen,  
formand Firmaidræt i Varde og Omegn.

Firmaidræt i Varde og Omegn har været med i "Tour de Pedal" siden 1980 og oplevede i årets Tour det endelige gennembrud.

## Fremgang på 270 %.

Firmaidræt i Varde og Omegn havde i 1989 en fremgang på 270% i cykelkampagne "Tour de Pedal" eller sagt på en anden måde en fremgang fra 1.586 i 1988 til ikke mindre end 5.488 i år.

Det er en fremgang, der har givet genlyd over det ganske land, og derfor vil vi gerne give vore erfaringer videre til andre sammenslutninger, og især prøve at skabe interesse for "Tour de Pedal" i de sammenslutninger, der endnu ikke deltager.

## Fortid.

Varde har deltaget i kampagnen siden 1980. I de første år var der en mærkbar fremgang. Den stagnerede i 1985- 1986. Vi forsøgte i 1987 med dobbelt så mange arrangementer, men der kom ingen mærkbar fremgang, det skyldes måske det dårlige vejr.

I 1988 havde vi det dejligste vejr under hele kampagnen, alligevel blev fremgangen så beskeden som 16 deltagere (1%). Alt dette sammenholdt med det store arbejde, der hvert år lægges i kampagnen, kan tage lysten fra enhver.

## Nytænkning.

MEN vi gav ikke op. I stedet startede vi forberedelserne til 1989-kampagnen allerede i november 1988. NYTÆNKNING, fordobling af deltagerantallet og bedre markedsføring var nøgleordene.

Resultatet blev følgende:

1. To omegns byer kom med. Oksbøl gjorde det særdeles flot med ikke mindre end 1.503 deltagere. Ikke mindre flot var det i Janderup - et lille samfund - her deltog 611.

2. En skolekonkurrence blev lanceret på byens skoler. Den blev en stor succes. I alt deltog 11 klasser og ca. 1.600 af deltagerne kom fra disse klasser.

3. Informationsfolderen blev ændret til A4-format. Den blev samtidig husstandsomdelt - 8.200 eksemplarer. Trykningen blev foretaget lokalt til en pris på ca. kr. 2.000,- omdelingen blev foretaget af ugeavisen, pris ca. kr. 3.000,-. Bagsiden blev solgt til sponsorer for ca. kr.



Her på dette billede, har vi alle ingredienserne til den perfekte "Tour de Pedal"-tur. Godt vejr og en masse glade firmaidræts-folk. (Foto: René Hollmann.)



2.000,- reelt blev prisen fra 1988 ikke overskredet.

4. Der blev lagt nye ruter til ringcykling. I Vestjylland skal man tænke på vinden (vestenvind). På de 10 km. lange ruter blev vendepunkter lagt på trafik-fattige steder, hvor der også var plads til børns leg.

5. Fællesstart til ringcykling blev genoptaget efter en pause på 3 år. Det var en nødvendighed, når vendepunkterne var blevet ændret. Endvidere gav det enlige en chance for at mødes og cykle med andre mennesker.

6. Hver aften blev der trukket lod om svømmekort til den kommende sæson - en skattet præmie. Derudover havde vi til lodtrækning blandt månedens deltagere 2 cykler skænket af byens cykelhandlere.

7. Vore søndagsarrangementer blev flyttet til lørdagen. Herved blev deltagerne ikke forhindret af konfirmationer, som traditionen tro afholdes i maj måned på trods af vore cykelarrangementer.

Lørdagsarrangementerne var lagt således, at man startede med den korteste tur og sluttede med den længste. Derved efterkom vi et ønske fra deltagerne, der på denne måde kunne nå at træne til de lidt længere arrangementer.

9. Byens lokalradio blev i rigt mål anvendt til annoncering og opfølgning.

10. Deltagelse er stadig gratis på trods af de større udgifter. Men vi betragter "Tour de Pedal" som en god reklame for vor sammenslutning.

#### Hvad gav fremgangen?

De to omegns byer og skolekonkurrence gav den største målbare fremgang. Husstandsomdelingen gav mange nye deltagere, der ikke vidste, at vi havde afholdt kampagne de foregående ni år.

De nye ruter, der gik nord/syd, blev rost af deltagerne, der hellere vil have sidevind fremfor hhv. med- og modvind.

Fællesstarterne samlede i begyndelsen ca. 100 deltagere hver gang. Dette tal blev dog reduceret væsentligt senere, da deltagerne

kendte ruten og vendepunkterne, og de havde fået kontakt med andre cyclister, de kunne følges med.

Deltagerantallet på lørdagsarrangementerne blev næsten fordoblet. Anvendelsen af lokalradioen var for os gratis og effektiv. Radioen giver mulighed for sen annoncering og hurtig tilbagemelding. På den måde er der ingen, der glemmer, at arrangementet kører netop nu.

Med hensyn til skolekonkurrencen er vi for øjeblikket i gang med en omlægning, der vil give væsentlig flere deltagere. Når den er klar vil den tilgå forbundet, der så vil videregive den til interesserede sammenslutninger.

Nye sammenslutninger i "Tour de Pedal"-sammenhæng skal ikke fortvivle over de store deltagerantal, som vi vil forøge.

Vi håber med disse linier at give ideer til alle "Tour de Pedal"-byer store som små.

Vi må ikke glemme, at kampagnen samler mange mennesker over det ganske land, men der er plads til flere. Så på med vanten og lad os mødes til en dyst på cykeldeltagere i maj 1990.



Alle aldersklasser var repræsenteret i Varde. Også de der kunne nyde turen fra fars cykel. Vardes idé med en skolekonkurrence må være oplagt for flere sammenslutninger. (Foto: René Hollmann)

# Information

## Blad/foto

"Hvordan producerer man et foreningsblad?"

På kurset undervises der teoretisk og praktisk med grundlæggende viden indenfor flg. emner: Redaktionsarbejde, bladanalyse, lay-out, foto- og billedbeskæring samt journalistik.

*Tid og sted:* 13.-15. okt. '89 i Horsens.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 12. sept. '89.

## Kegler II

Kurset er anden del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk og praktisk med flg. emner: Figurspil, kugle- og stilbedømmelse, fejlretning, undervisningsteknik samt stævne- og turneringstilrettelæggelse efter DFIF's regler.

*Tid og sted:* 8.-10. sept. '89 i Sønderborg.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Hurtigst muligt

## Dart I

Kurset er første del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk og praktisk med dartsplilletts grundelementer, DFIF's regler og forskellige træningsspil.

*Tid og Sted:* 1.-3. sept. '89 i Odense

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* 1. sept. '89.

## Dart II

Kurset er anden del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk og praktisk med lukninger (hovedregningssystemer) og stævneledelse samt udarbejdelse af turnering efter DFIF's regler.

**Kursusprisen:** omfatter undervisning, materialer, ophold og forplejning dog ikke drikkevarer.

**Tilmelding:** skal ske på tilmeldingskort, som underskrives af kreds/sammenslutning, og som tilsendes forbundskontoret senest en måned før kursets afvikling.

**Yderligere information:** fås ved henvendelse til kursuskonsulent Jane Have Andersen på tlf.: 65 31 65 60.

*Tid og sted:* 27.-29. okt. '89 i Odense og  
6.-8. okt. '89 i Odense

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 27. sept. '89.

## Stævne- og turneringstilrettelæggelse. - Fodbold og håndbold.

Kurset henvender sig især til sammenslutningernes/kredsens idrætsudvalg indenfor fodbold og håndbold. På kurset arbejdes der teoretisk og praktisk med planlægning, afvikling og budget for forskellige former for stævne- og turneringstilrettelæggelse.

*Tid og sted:* 27.-29. okt. '89 i Middelfart

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 27. sept. '89

## Svømning II

Kurset er anden del af instruktøruddannelsen og der undervises teoretisk og praktisk med flg. emner: Brystsvømning, crawl, opvarmning, livredning/bjærgning og udstrækning.

*Tid og sted:* 27.-29. okt. '89 i Nyborg.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 27. sept. '89.

## Bowling

Kurset er første del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes med de grundlæggende elementer i bowling. Der undervises teoretisk og praktisk i flg. emner: Grundspil, sparespil 3, 6, 9, fejlfinding, DFIF's turnerings- og spilleregler samt idrætsskader.

*Tid og sted:* 6.-8. okt. '89.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 6. sept. '89.

KURSUSUDVALGET



Dansk Firmaidrætsforbund

Aug.  
'89

Af Anders Johansen,  
redaktør.

Der sker ting og sager i forbundsformand Tage Carlsens sammenlutning ROFI i Ringkøbing. Gennem de sidste 3 år har ROFI og Tage Carlsen arbejdet seriøst med ideen om et stort moderne idræts-center i Rindum.

Det mest spændende ved det nye center er indretningen. Man samler så mange aktiviteter som muligt under et tag. Idrætscentret skal i praksis fungere på den måde, at hele familien ankommer til centret, hvor de så kan gå videre til hver deres aktivitet. På den måde er man fri for at splitte familien op, idet alle familiemedlemmer kan dyrke deres aktivitet i centret.

Der er selvfølgelig blevet til de traditionelle idrætsgrene som: Badminton, indendørs fodbold og håndbold. Men der er også helt nye idrætsgrene repræsenteret. Vi kan nævne *squash*, som er en af de hurtigst voksende idrætsgrene herhjemme og i udlandet. Bowlingbaner bliver der seks af. Der er ligeledes blevet plads til et supermoderne motionscenter med romaskiner, løbebånd osv.

ROFI-princippet? jo, da. Vær på forkant med udviklingen.

## ROFI-princippet - halbyggeri til 25 millioner kroner



Til et stort byggeri skal man bruge store maskiner. De kan også være dekorative, som vor fotograf viser det her.  
(Foto: Hardy Østergaard).



Ringkøbing og Omegns Firma-Idræt var efter spadestikket vært ved et glas champagne til at læske ganen!  
(Foto: Hardy Østergaard).

**Badminton**

14. oktober	Bramming
28. og 29. oktober	Fredericia
3. og 4. november	Odense
12. november	Sønderborg
26. november	Bov
2. og 3. december	Esbjerg
3. og 4. februar	Esbjerg
10. og 11. februar	Svendborg
24. februar	Sønderborg

## Åbne stævner i landsdel syd 1989/90

11. november	Bov
11. november	Kolding
3. februar	Bov
10. og 11. februar	Svendborg
10. og 11. februar	Tønder
17. og 18. februar	Sønderborg
25. februar	Fredericia
21. og 22. april	Tønder

7. og 8. oktober	Åbenrå
21. og 22. oktober	Middelfart
27. - 29. oktober	Kolding
11. og 12. november	Haderslev
11. og 12. november	Sønderborg
25. og 26. november	Nyborg
25. og 26. november	Fredericia
20. og 21. januar	Middelfart
3. og 4. februar	Nyborg
10. og 11. februar	Esbjerg
16. - 18. februar	Kolding
3. og 4. marts	Sønderborg
31. marts og 1. april	Åbenrå

**Skydning 15 m**

28. og 29. oktober	Kolding
4. og 5. november	Middelfart
4. og 5. november	Sønderborg
11. og 12. november	Esbjerg
12. november (pistol)	Fredericia
18. og 19. november	Vejle
25. og 26. november	Vejle
2. og 3. december	Tønder

**Fodbold inde**

29. oktober	Sønderborg
4. og 5. november	Fredericia
5. november	Bov
11. november	Middelfart
18. og 19. november	Esbjerg
18. november	Kolding
9. december	Nyborg
7. januar	Sønderborg
20. januar	Kolding
27. januar	Nyborg
28. februar	Åbenrå
3. og 4. februar	Fredericia
10. og 11. februar	Svendborg
10. og 11. februar	Tønder
18. februar	Bov

**Kegling**

7. og 8. oktober	Esbjerg
------------------	---------

**Håndbold inde**

1. oktober	Åbenrå
28. oktober	Sønderborg



7. januar	Kolding
27. og 28. januar	Vamdrup
3. og 4. februar	Odense
10. og 11. februar	Svendborg
10. og 11. februar	Haderslev
17. og 18. februar	Fredericia
24. og 25. februar	Grindsted
10. og 11. marts	Bov
24. og 25. marts	Åbenrå
7. og 8. april	Kolding



### Skydning 50 m

19. og 20. august	Middelfart
2. og 3. september	Vejle
19. og 20. maj	Tønder
9. og 10. juni	Odense



### Dart

21. og 22. oktober	Odense
10. og 11. februar	Svendborg



### Volleyball

8. oktober	Bov
11. februar	Bov

# Direkte salg til virksomheder og klubber

Sport Direct er det bedste leverandørvalg til firmaidræt.

Vi er en sammenslutning af 18 forretninger, som alle har det til fælles, at vi ønsker at give klubber og virksomheder den absolut bedste service, når det gælder sportstøj og -udstyr.

Da vi foretager fællesindkøb, kan du også være helt sikker på, at vore priser er de helt rigtige - også på de kendte mærker.



Bestil vort store sportskatalog hos nærmeste Sport Direct forhandler og læs mere om vore mange gode tilbud.



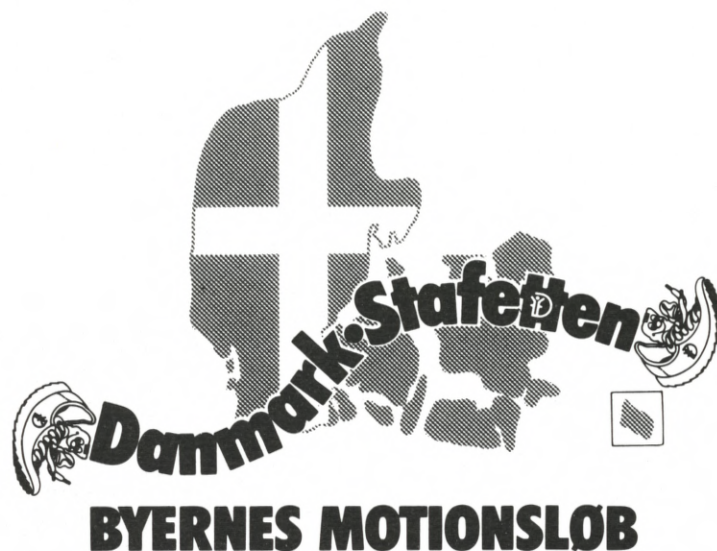
## Sport Direct

Her finder du din lokale Sport Direct forhandler:

**Frederikshavn:** Peiter Sport, 98 42 53 11. **Randers:** Randers Sport A/S, 86 43 82 55. **Århus:** Lind Sport, 86 19 37 73. **Silkeborg:** Bøgild Sport, 86 82 10 77. **Holstebro:** Sport & Fritid ApS., 97 42 67 11. **Vejle:** HC Sport ApS., 75 82 15 99. **Kolding:** Sport Direct, 75 53 92 92. **Esbjerg:** Intersport, 75 13 08 09. **Sønderborg:** Rohleder Sport, 74 42 41 10. **Odense SØ:** Center Sport, 66 15 95 40. **Odense NC:** Intersport, 66 16 18 40. **Slagelse:** Sportsman, 53 52 21 71. **Hillerød:** Sport Direct Nordsjælland, 48 24 19 23. **Solrød Strand:** Sport Direct Sydøstsjælland, 56 14 88 01. **Roskilde:** Holmbom Sport, 42 35 07 12. **København:** Sport Direct København A/S, 31 26 75 47. **Rønne:** Sporten, 53 95 14 15.

# Etapeløbet

## - succes i Århus



Så er starten gået til endnu en etape i Århus Firma Sports Version af Etapeløbet. Det er måske fortræning til Danmarkstafettens Grand Prix d. 16.-17. sept. i Århus.

Af Ole Thyrrerstrup Bak,  
fmd. motionsafd. Århus Firma  
Sport.

Århus Firma Sport er af de sammenslutninger, der dyrker "Firmaidrættens Etapeløb", og det med succes. I år har motionsafdelingen dog også andet at tænke på, nemlig Danmark Stafettens Grand Prix, som løber af stabelen senere.

Atter et etapeløb afsluttet i Århus Firma Sports regi, og atter en bragende succes. Det er som om \*Vor Herre\* ikke kan holde sig væk fra løbene på Åhavevej. For hvad vi manglede sidste år af godt vejr, kom i år endda i så stor mængde, at det så rigeligt opvejer sidste års mangel på samme.

Under planlægningen af dette års etapeløb, besluttede vi os for at skære 2 etaper væk, så løbet kom ned på 4 etaper. Denne dratiske nedskæring havde 2 formål. Den første (og den vigtigste grund):

*ÅFS skal i år afvikle Danmarkstafettens Grand Prix d. 16. og 17. september.*

Den anden (og næstvigtigste grund):

*ÅFS skal i år afvikle Danmarkstafettens Grand Prix d. 16. og 17. september.*

Så dette var altså grunden til, at vi kun løb de ca. 6,4 km. igennem 4 gange. Nedskæringen til trods var der alligevel 587, der gennemførte ruten. Ud af dem var 122 kvinder. Det synes vi fra løbsledelsens side er meget flot.

Vi kan selvfølgelig allerede nu oplyse, at næste års etapeløb er så godt som tilrettelagt. Ydermere vil vi måske prøve at lave et familieløb. Forstået på den måde, at far, mor, børn, hund, kat, kanarieugl o.s.v. deltager som hold. Løbet vil blive afviklet over en dag - lørdag eller søndag.

Til sidst vil vi gerne sige tak til vore mange løbere, som igen i år mødte trofast op til løbene. Der skal naturligvis også lyde en meget stor tak til vore hjælpere, som gør et stort stykke arbejde.

PS: *ÅFS skal i år afvikle Danmarkstafettens Grand Prix d. 16. og 17. september.*

Af Birgit Vendebo,  
Roskilde Firmaidræt

Vi er mange, der dårligt kan glemme den gode tur, vi havde til Jugoslavien i slutningen af maj. Det drejer sig naturligvis om EURO-festivalen i Rovinj. Denne gang gælder det 4 brigdespillende piger.

#### Tog-tur.

Det var med store forventninger, vi tog afsted fra Høje Tåstrup bane-gård den 30. maj, og skulle deltage i Europafestivalen i Jugoslavien.

Vi var 4 piger, som godt turde prøve nye udfordringer. Det første spændende var, hvem vi skulle dele kupé med. Vi var så heldige, at vi skulle opholde os i 2 x 26 timer med et ægtepar, som deltog fra Rigshospitalet. De var på alder med os, så det passede meget fint.

Vi startede meget seriøst med at træne, men det kunne vi godt have sparet os, for der skal mange år til, for at nå de gode spillere vi mødte. Efter Hamburg, hvor alle havde indtaget middagsmaden og nogle af de gode varer fra færgen, var der gang i det sociale samvær, og det var skægt.

Ud på de små timer, skulle vi prøve at sove på briksen. Efter megen latter lå vi der, og efter Nürnberg overmandede søvnen os, så det blev til et par timers søvn.

#### Ankomst.

Midt på eftermiddagen nåede vi Pula, hvor vi skiftede til busserne, der kørte os til Villa Rubin - 2 km. fra Rovinj.

Vi blev indkvarteret i "strålende" vejr. Der blev uddelt fine vejviserkort, men de regnede væk. Omsider fandt vi vort værelse, men det var kun til tre personer, så vi måtte ud i regnen igen og hente en madras hos vore bridgekollegaer fra Middelfart. Madrassen blev lagt på gulvet i den 12 m store lejlighed. Her skulle vi være samme om alt i døgnets 24 timer - 1 nøgle blev udleveret, så det var et godt kursus i samvær og tolerance. Det gik heldigvis meget fint. Taget i betragtning af, at vi aldrig havde prøvet det før.

## Søde sommerminder



Fire piger højt fra nord på vej til sydens varme. De fire piger i de korrekte festival-dress er fra venstre mod højre: Birgit, Elin, Jane og Grethe.

#### Spillet.

Næste dag skulle vi møde kl. 8.00 på Hotel Eden i Rovinj. Så vi måtte tage en taxa. Det var ret dyrt, men vi fik køretur for alle pengene - "uha" det var en oplevelse.

Efter 2 timers venten kom vi så i gang med bridgespillet. Det varede 4 timer uden pauser, så det var strengt, da vi kun var en sprogkyndig på holdet. Vi måtte derfor tegne korttegn og bruge fingerne, men vi fik da lært at melde på engelsk.

Der var 28 par i alt, flest frankmænd og så ellers østrigere, svenskere, nordmænd og Jugoslaviens 12. bedste spiller. Lille Danmark var fint repræsenteret med 4 par.

Det var meget professionelle deltagere. De havde spillet i mange år, og især franskmændene kom for at vinde. Det gjorde de da også, men først efter en meget hård

kamp med vore venner fra OPTO i Middelfart, som blev nummer 3.

Efter at have fået talt lidt sammen, gik anden dagen lidt bedre, selvom vi følte nogle misforståelser. Derfor besluttede jeg at tage meldekasser med til 3. dagen, så der ingen tvivl skulle være.

Vi er allerede nu gået i skarp træning til Norrkøbing i 1991.

#### Indmarch.

Den fælles indmarch var en meget stor oplevelse. Det var som at være til landskamp. Jugoslaverne var meget begejstrede for de danske flag og kasketter, vi følte os meget velkomne.

Efter alle disse gode oplevelser, skulle vi til at vende hjem igen. Det gik næsten for hurtigt, der var jo mange at snakke med og høre lidt om, hvad de havde oplevet.

# Cyklende bankfolk i 20 timer og 10 minutter

Af Niels Larsen,  
Arbejdernes Landsbank.

Det findes naturligvis mange andre måder at cykle på end lige "Tour de Pedal". I foråret bragte

vi en foremtale af et arrangement, som Arbejdernes Landsbank i Vejle. Her følger slutningen.



To ivrige bankfolk mellem Horsens og Århus på en hurtig tandem.

Det lykkedes for de godt 100 deltagende medarbejdere fra Arbejdernes Landsbank at gennemføre det præcist 450 km. lange stafetløb mellem 11 jyske byer. Stafetten, der var en kombination af cykling og løb, afvikledes på 20 timer og 10 minutter.

Godt vejr, glade og positive medarbejdere og god støtte fra Hjerteforeningen og Cyklist-forbundet betød, at rammerne var i orden. Når så samtidig de eneste uheld var en enkeltpunktering, en afhoppet kæde og en flue i øjet på en medarbejder, så blev arrangementet en kæmpe oplevelse. En oplevelse, som vi i Arbejdernes Landsbank kunne få lyst til at gentage - måske med endnu flere af bankens mange ivrige ansatte involveret.

Det væsentligste i arrangementet var den fælles oplevelse, medarbejderne fik ud af det. Der blev lejlighed til at udfolde sig i et idrætslignende arrangement, der var muligheder for at tale med kollegaer fra andre byer om andet end de nok så alvorlige bankemner. Der blev i det hele taget masser af chancer for et godt og sundt grin. Alt sammen noget der er meget værd for det fremtidige sammenhold på arbejdspladsen.

En af Hjerteforeningens repræsentanter udtrykte det fint efter løbet: "Dette arrangement giver helt sikkert harmoniske og glade medarbejdere, der har endnu mere overskud end de havde tidligere."

**BINGO!**

- her er hjælpen til den »anstrengte« foreningsøkonomi!

- Alt i lotterier
- Bankoartikler
- Julekalendere m.m.
- vi gi'r klubben råd.

**BOGTRYKKERGÅRDEN**  
Østre Fælledvej 14  
9400 Nørresundby **08 17 26 11**

## Texaco's uddannelseslegat 1989

Texaco's uddannelseslegat, som blev indstiftet i 1976, har i år en beløbsramme på kr. 100.000,-.

Legatet kan erhverves af én eller flere personer i dansk idræt til videreuddannelse inden for specielle områder, han eller hun virker med inden for idrætten. Legatet er personligt og kan kun benyttes til det i henhold til ansøgningen anførte formål.

Afleveringsfristen er i år sat til den 5. oktober, og ansøgningerne bedes indsend til:

Legatkomitéen for  
Texaco A/S's Uddannelseslegat  
Borgergade 13  
1300 København K.



Af Søren Juul Mikkelsen,  
i/s Juul Mikkelsen,  
Hvide Sande.

## Danske tømrere rendte igen med laurbærene i Berlin

Stadig flere danske firmaidræts hold deltager i internationale turneringer i udlandet. Et godt eksempel er tømrerfirmaet i/s Juul Mikkelsen fra Hvide Sande, der gennem flere år har deltaget i en stor håndboldturnering i Vest Berlin.

### Gerne flere danske hold.

Igen i år vandt i/s Juul Mikkelsen, Hvide Sande den store internationale håndboldturnering i Vest Berlin.

Fachverband Handball Berlin var sædvane tro værter for et perfekt arrangement i week-end'en 1. - 2. april. Det er blevet til en tradition, at vi deltager i dette årlige stævne. Jeg vil i den forbindelse atter en gang opfordre andre danske firmaer til at tilmelde sig, når der inviteres til den 10. internationale turnering i 1990. - Arrangørerne ser meget gerne flere danske hold!!

### Sejr - igen.

Efter sejren i 1988 var vi i år blevet placeret i den bedste række. Vi var derfor spændte på, hvorledes det ville gå.

Men traditionen tro og efter en meget spændende finalekamp mod Lufthansa, Hamburg var sejren hjemme. Vi fik endnu en flot pokal til samlingen i vor frokoststue.

Vi deltog også med et motionshold, der i finalen måtte se sig slået med cifrene 13-11 af Feuerwehr, Hamburg. Motionisterne vandt imidlertid på overbevisende vis 3. halvleg under den afsluttende aftenfest.

### Via Checkpoint Charlie.

Vi havde i år besluttet, at vi ville have mere tid til at opleve denne besynderlige storby, der blev delt ved murens opførelse i 1961.

Derfor startede vi turen allerede torsdag den 30. marts sent om aftenen. På den måde havde vi hele fredagen til sight-seeing. Ved middagstid gik turen via Checkpoint Charlie til Øst Berlin,

hvor en bestilt guide steg på bussen.

I løbet af eftermiddagen oplevede vi mange af byens seværdigheder, før vi efter et let måltid vendte tilbage til Vest Berlin.

Den lange køretur torsdag nat og de mange indtryk fra dagens udflugt havde sat sine spor, og det var nogle trætte tømrere, der gik til ro sidst på aftenen.

### Stort arbejde.

Som sædvanligt havde vi vimpler med til modstanderne også i motionsrækken. Det er helt utroligt, hvilken glæde en så lille gave kan vække!

Præsidenten for firmahåndbolden i Vest Berlin Gerd-Wolfgang Kruggel udfører hvert år sammen med en lang række frivillige et kæmpe arbejde, for at det store arrangement kan forløbe perfekt. Det var derfor med glæde vi atter kunne

overrække ham en "Hvide Sande Platte" som en personlig hilsen fra borgmesteren i vor by.



En stolt anfører Kim Hansen med pokalen, der nok vil pynte hjemme i frokoststuen.



Diplomet der beviser i/s Juul Mikkelsens værdighed som mester.

## Kort og godt

### DANSK POST- OG GIRO OPEN



**Skakklubben POSTEN** afholder sit 5. hurtigskakstævne. Stævnet afholdes søndag d. 10. september 1989 kl. 10.50. Stævnet finder sted i:

Ishøj Forsamlingshus  
Ishøj Bygade 82  
2635 Ishøj.

Der er præmieuddeling og afslutning kl. 17.45

Stævnet bliver afviklet over 6 runder med 25 minutters betænkningstid pr. spiller til hele partiet. Man spiller i 3 grupper med maksimalt 26 spillere i hver.

Indskud kr. 60,- pr. spiller. Præmiesummen er kr. 2.600,- pr. gruppe med kr. 1.000,- pr. gruppe.

Tilmelding med angivelse af rating samt indskud skal være

Skakklubben POSTEN  
v/ Egon Madsen  
Pilegårdsvænge 32  
2635 Ishøj  
Tlf.: 42 738950.

i hænde senest torsdag den 31. august 1989. Brug giro: 2 06 93 26, check eller postanvisning. Vel mødt og god fornøjelse!

### TRIM-LEDERKURSUS

Danmarks TRIM -komite indbyder herved til kursus til uddannelse af TRIM-ledere.

**Tidspunkt:** Kurset er på ca. 65 timer og afvikles over følgende fire week-ends:

19. - 21.	januar 1990
2. - 4.	februar 1990
23 - 25.	februar 1990
8. - 11.	marts 1990

Undervisningen begynder fredage kl. 21.00 og slutter søndag kl. 14.00.

**Sted:** Kursuscentret, Den jyske Idrætsskole, 7100 Vejle.

**Formål og indhold:** Formålet med kurset er at give deltagerne en kort teoretisk og praktisk indføring i emnerne:

- \* træningslære
- \* musik og bevægelse
- \* skovtræning og orienteringsløb
- \* badminton og volleyball
- \* lege og småspil med bolde

**Deltagere:** På kurset optages fortrinsvis personer, der uden forudgående egentlig idrætslig eller pædagogisk uddannelse, alligevel gennem deres virke har

dokumenteret interesse og anlæg for, på lokal plan, at iværksætte og lede motionsvirksomhed/trim.

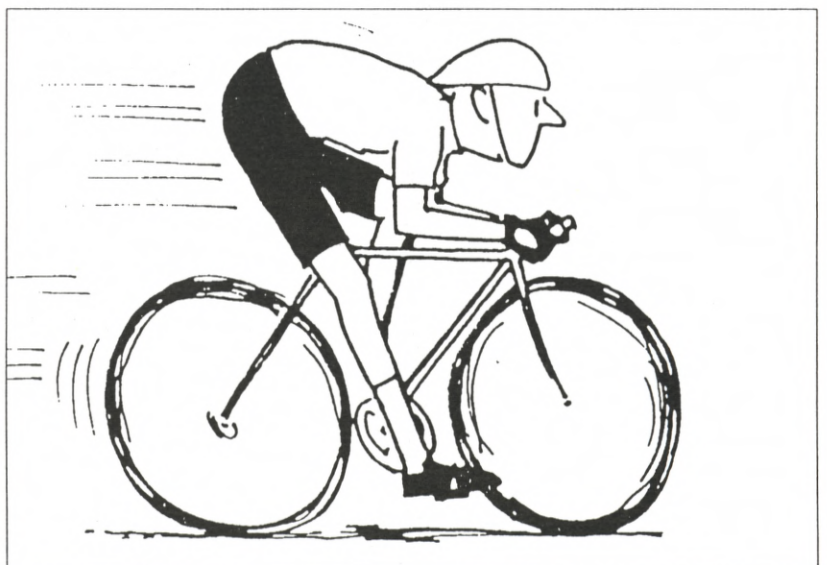
**Kursusbevis:** Kurset er en helhed, hvorfor der fordres deltagelse i alle fire week-ends. Der gives ikke dispensation. Når alle lektioner er gennemgået udstedes kursusbevis. Kurset er ikke kompetencegivende.

**Økonomi:** Deltagerne betaler et gebyr på kr. 500,-, der vil blive opkrævet sammen med meddelse om optagelse på kursus. Danmarks TRIM-komite betaler opholdsudgifterne og undervisningsmaterialerne. Endvidere rejseudgifterne i de tilfælde, hvor disse ikke kan refunderes af foreningen, kommunen eller andre instanser.

**Ansøgning:** Ansøgning om optagelse, indeholdende navn, adresse, telefon, fødselsdag og -år, samt hvor man udøver trim, sendes til:

Danmarks TRIM-komite  
Idrættens Hus  
2605 Brøndby

Senest den 15. oktober 1989.  
Yderligere oplysninger fås på telefon: 42 45 55 55, lok. 261/262



## Navnlig navne

### Dansk formand for international Sportskomite for søfarende.

Selv om det i moderne skibsfart går stærkt, er der stadig mange søfarende, der slutter op om de konkurrencer og motionsformer, velfærdsorganisationer for søfaren- de arrangerer.

Norge har været foregangsnation for international sømandsidræt. Nu er Danmark med helt fremme, først og fremmest på grund af de søfa- rendes interesse for motion og konkurrence, men også på grund af interesserede medarbejdere i de danske velfærdsorganisationer

Esbjerg Havne-Service, Århus Søfarts-Service, Aalborg-Nørresundby Søfarts-Service og Handelsflådens Velfærdsråd.

I 1976 blev der, på norsk initiativ, etableret en international sportskomite for søfarende, hvis opgave det er at arrangere internationale idrætsuger for søfarende i de større havnebyer verden over, samt at koordinere international sømands- idræt. Den norske velfærdschef Lorang Ridder-Nielsen blev valgt til komiteens formand. Ved et netop afholdt møde i The Internatinal Sports Comitee for Seafarers i Oslo, blev chefen for Handelsflådens Velfærdsråd i Danmark, kontorchef *Finn Fuldbj- Olsen*, valgt til ny formand.

I en tid hvor der tales med store bogstaver om betydningen af sund kost og motion, er det vigtigt, at også søfarende dyrker sport, enten som motion eller i konkurrence med andre søfarende. En af de vigtigste opgaver for den nye formand vil derfor være at få søfa- rende til at dyrke mere motion på de lange rejser til søs.

### Statsstøtte til idræt-om-dagen projekterne 1989/90

Tilskuddet er beregnet til opstart eller forbedringer af projekter som tilbyder idræt- og motionsaktiviteter i dagtimerne med særlig henblik på idrætsligt inaktive marginalgrupper. Aktiviteterne skal være alsidi- ge og der skal bl.a. lægges vægt på socialt samvær, med det formål at forbedre deltagerens trivselsmæssige situation. Ansøgningen bedes bilagt dokumentation for projektets virksomhed i form af rapporter/ foldere o.lign. samt oplysninger om aktivitetstimer/deltagerantal.

Der kan fordeles tilskud på max. ca. kr. 30.000 pr. projekt til såkaldt "løse udgifter" - altså ikke egentlige driftsudgifter - men også udgifter som vil medføre kvalitativ forbedring i.h.t. formålet f.eks. opsøgende arbejde, rekvisitter, lokaleindretning, informationsaktiviteter og - materialer o.lign., som det er vanskeligt at skaffe midler til. Yderligere oplysninger kan indhentes hos Svend Møller på telefon: 65 31 65 60.

Ansøgninger som kommer i betragtning ved uddeling i september 1989 indsendes til Foreningen til fremme af Motions- og Idrætstilbud senest den **15. september 1989**. Adressen er:

FMI  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby



### Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60  
Fax 65 30 14 26  
Ekspedition:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30

#### Generalsekretær:

Svend Møller  
Cedervænget 14  
5700 Svendborg  
Tlf. 62 22 57 33

#### Styrelsen:

##### Formand:

Tage Carlsen  
Heboltoft 12  
6950 Ringkøbing  
Tlf. 97 32 55 20

##### Næstformand:

Jørn Godt  
Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 75 57 23 22

Kristian Hansen  
Blåbærvej 2  
7200 Grindsted  
Tlf. 75 32 17 34

Kurt Petersen  
Strandvejen 46  
4200 Slagelse  
Tlf. 53 52 75 35

Verner Sørensen  
Kløvervej 32  
9400 Nørresundby  
Tlf. 98 17 17 63

#### DFIF's konsulenter:

##### Foreningskonsulent

**øst for Storebælt**  
Jørgen Rasmussen  
Lovvej 10  
Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 53 76 16 35

##### Foreningskonsulent

**Nord- og Midtjylland**  
Jan Grumstrup  
Vibevej 9  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01

##### Foreningskonsulent

**Syddjylland og Fyn**  
Torben Laursen  
Gammel Kongevej 48  
6200 Åbenrå  
Tlf. 74 62 72 86

##### Kursuskonsulent

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 72 53

##### Aktivitetskonsulent

Jesper Mathiesen  
Blegdamsgade 2  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 45 09

 Dansk Firmaidrætsforbund

---

# Ta' på et DFIF- kursus

Få en uddannelse som  
●idrætsinstruktør  
●idrætsleder

eller vælg at få dine tekniske færdigheder  
up to date gennem et lokalt idrætskursus.

Henvend dig til firmaidrætten i din by  
og forhør om mulighederne.

---

**Samvær - idræt - motion**