

idræt | motion | samvær

# Firma i dræt



Dansk Firmaidrætsforbund

8

September • 2006



**Seminar. Kvinder på toppen i DFIF**

**Socialdemokraterne sætter motion på dagsordenen**

**Krævende adventurerace i Langesøskoven**

# Et seminar gør det ikke alene



Ragna Knudsen, styrelsesmedlem,  
Dansk Firmaidrætsforbund.

“Derfor opfordrer jeg til, at vore lokalforeninger i alle dele af landet tager denne sag alvorligt og arbejder med begrebet ligestilling i dagligdagen. Det er nødvendigt, hvis vi mener noget med, at vi gerne vil have flere kvinder med i vore ledelser”.

Landspolitikerne opfordrer til det, Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) opfordrer til det, og mange andre med dem gør det samme: Der skal være mere ligestilling på arbejdsmarkedet, i foreningerne og i andre sammenhænge, hvor mennesker mødes, og nogen må påtage sig en ledelsesopgave. Kvinderne skal mere til fadet!

Sidste år besluttede DFIF's styrelse at sætte ekstra fokus på kvindelige ledere i firmaidrætten. DFIF ønsker at få flere kvinder med i ledelsen af det frivillige arbejde, både i lokalforeningerne og i den centrale ledelse i forbundet. I den første weekend i september 2006 kom DFIF et stort skridt videre i arbejdet for at få flere kvinder med. Det skete med et seminar på DSB's Kursuscenter i Nyborg under titlen "Kvinder på toppen i DFIF". 35 kvindelige foreningsledere fra hele landet havde meldt sig til seminaret, og opgaven var at samle idéer og konkrete forslag til løsninger på, hvordan vi får flere kvinder til at engagere sig i det frivillige lederarbejde i firmaidrætten.

Alle deltagere i seminaret var fantastisk engagerede. Der kom mange konkrete idéer og forslag til, hvad der kan gøres for at få flere kvindelige ledere, og hvordan vi kan fjerne nogle af de barrierer, der er for at få flere kvinder med. Alle idéer og forslag er samlet. Og vi vil nu arbejde videre med de mange indtryk og formidle dem videre til alle vore foreninger og forsøge at få omsat idéer og forslag til konkret handling.

Det er ofte sådan med kampagner, at de ender i flotte ord og gode hensigter. Der holdes semina-

rer og konferencer og laves farvestrålende plakater og brochurer. "Så har vi gjort, hvad vi skal", og så ender det hele i ingenting, indtil kampagnen måske tages frem fra hylden igen, støves af og pudses op og får en ny iklædning. Sådan må det ikke gå med bestræbelserne for at få flere kvinder med som ledere i det frivillige foreningsarbejde. Det er f.eks. ikke nok at holde et seminar, hvor stemningen godt nok når uanede højder, og vi har det sjovt og bekræfter hinanden i, at nu skal der gøres noget.

Derfor opfordrer jeg til, at vore lokalforeninger i alle dele af landet tager denne sag alvorligt og arbejder med begrebet ligestilling i dagligdagen. Det er nødvendigt, hvis vi mener noget med, at vi gerne vil have flere kvinder med i vore ledelser.

Det her drejer sig IKKE om, at der absolut skal være fifty-fifty fordeling i bestyrelses-, træner- og andre ledelsesposter i vore foreninger, og at vi for enhver pris skal have kvinder længere frem. Nej, det drejer sig om, at de kvinder, der har kompetencen, lysten og modet, i højere grad kommer ind i ledelsesarbejdet. Det skylder vi vore foreninger. Det skylder vi vore medlemmer, og det skylder vi de kvinder, der står parat i kulissen.

I DFIF's styrelse har der været fuld opbakning til at sætte ligestilling på dagsordenen. Dermed har vi også lagt et pres på os selv til at få sat nogle konkrete initiativer i værk for at omsætte de gode hensigter til handling. Min opfordring til alle vore lokalforeninger er derfor: Pres os til at gøre vores bedste – og pres jer selv til at tage opgaven alvorligt! █



## INDHOLD

- 4 | **SOCIALDEMOKRATERNE SÆTTER MOTION PÅ DAGSORDENEN**
- 5 | **ARBEJDSPLADSEN MOTIONERER – NU ER VI I GANG**
- 6 | **SEMINAR. "KVINDER PÅ TOPPEN I DFIF"**
- 7
- 8 | **MINDRE BERØRINGSANGST**
- 9 | **NY STRUKTUR PÅ WWW.DFIF.DK**
- 10 | **MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN ER VIGTIG**
- 11
- 12 | **DM I BEACHVOLLEY. DAMEFINALE PÅ HØJT NIVEAU**
- 13 | **DM I HOLDDART. NYE HOLD TIL DM I HOLDDART**
- 14 | **DM I PETANQUE. OVERRASKENDE FINALESEJR TIL ATP**
- 15 | **DM I BILLARD. KOLLEGER I KAMP OM MESTERSKAB**
- 16 | **FESTLIG IDRÆTSDAG FOR SKAT**
- 17
- 18 | **KURSUS. BLIV EN BEDRE FORENINGSLEDER**
- 19
- 20
- 21 | **GRATIS TRÆNING I NATUREN**
- 22 | **FUTSAL – FREMTIDENS INDENDØRS FODBOLD**
- 23
- 24 | **INTERNETSKYDNING 2006/07 – TILMELDINGEN ER ÅBEN**
- 25 | **FOKUS PÅ "SUND VIRKSOMHED 2006" PÅ FEELGOOD-MESSEN**
- 26 | **DET SKREV DANSK FIRMAIDRÆT I 1988**
- 27 | **ÅBNE STÆVNER I DFIF 2006**
- 28 | **KURSUSTILBUD FRA DFIF**
- 29 | **LANDET RUNDT**
- 30 | **NAVNE**
- 31 | **KORT NYT**
- 32 | **KRÆVENDE ADVENTURERACE I LANGESØSKOVEN**

**NÆSTE NUMMER AF  
FIRMAIDRÆT UDKOMMER DEN  
25. OKTOBER 2006**

## Firmaidræt

Redaktion: John Thrane (ansvh.) og Camilla Svenstrup. Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26, e-mail: jt@dfif.dk og www.dfif.dk | Firmaidræt udkommer 10 gange årligt. Juli og december måned er undtaget.

Oplag: 16.500. Årgang 49. Nr. 8 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

| Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. | Deadline for tekst og annoncer: den 6. oktober 2006.

Eftertryk med tydelig kildeangivelse tilladt. | Produktion og tryk: Elbo Grafisk A/S, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia, tlf.: 75 92 11 99, fax: 75 92 26 47

| ISSN nr: 0106-2700. | Forside: Firma Multi Motion. Hurtigste hold i damerækken, Team Ouest, med Ann-Christina H. Salquist, Thea Storm Petersen og Merete Søberg Hansen på holdet, tjekker kortet. Foto: John Thrane.



# Motion på dagsordenen

**Motion: Socialdemokraterne foreslår i sit finanslovsforslag at indføre sundhedscertificering af danske arbejdspladser.**

*Et skridt foran. Socialdemokraterne spiller Dansk Firmaidrætsforbunds sundhedscertificering ind i finanslovsforhandlingerne.*

**I** På en løbebane ville duellen have set således ud:

Ved at proklamere flotte ambitioner har regeringen lagt sig tidligt i spidsen, men begynder langsomt at miste pusten, og hvad er det?

I opløbet rykker Socialdemokratiet fri fra forfølgerfeltet og formår endda at lægge sig helt i front i kapløbet om at vinde danskernes opmærksomhed på motions- og sundhedsområdet.

I sit finanslovsforslag har oppositionens største parti afsat penge til at involvere staten i en bred forbedring af de danske lønmodtageres muligheder for at pleje krop og helbred i arbejdstiden.

Midlet skal være en decideret sundhedscertificering (SCA), der ganske som med arbejdsmiljø skal kvalitetsstemple virksomheder for deres opfyldelse af fastlagte krav med udgangspunkt i motion og sundhed.

## Statens pligt

Visionerne er blevet født efter sparring med Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), der med inspiration fra Sverige gennem længere tid har arbejdet med at opstille en SCA-model til brug herhjemme.

- Det er meget spændende tanker og passer perfekt i forhold til vores samlede idrætspolitik, der bliver præsenteret på partikongressen om 14 dage. Overskriften bliver "Danmark i topform", der dækker over et ønske om at løfte folkesundheden. Vi anser det for statens pligt at påtage sig den slags opgaver, fastslår Troels Ravn, socialdemokratisk idrætsordfører.

- Der er så mange gevinster ved at tænke idræt og sundhed ind på arbejdspladsen. Alle bliver vindere. Udover de personlige fordele for deltagerne vil sygefraværet falde til glæde for både stat og arbejdsgiver, der også kan fastholde ansatte eller

lokke nye til med et godt tilbud. Samtidig er det fantastisk at skyde genvej gennem idrætten, for det er sjovt og skaber fællesskaber.

## Et godt initiativ

Investeringerne i projektet er ment som ren fødselshjælp og beløber sig til 1,2 mio. kr. årligt i 2007 og 2008, hvorefter de tilmeldte virksomheder selv skal kunne se fordelene i at videreføre samarbejdet med DFIF, der bliver tovholder i processen og efter planen skal stå for at sende konsulenter ud på rådgivnings- og kontrolbesøg på arbejdspladserne.

- Selvfølgelig synes vi, at det er et godt initiativ, som vi har efterlyst fra den side i mange år. Hos regeringen er det positivt, at der er sat forholdsvis mange penge af til forebyggende arbejde, men der savnes midler til den store masse, der er på vej til at blive fysisk syge. Det undrer jeg mig over, når regeringspartierne nu en-



# Arbejdspladsen motionerer - så er vi i gang

## Følg kampen på nettet. Vinderne skal en tur til Mexico.

I dette års kampagne er der allerede mange som motionerer på livet løs. I skrivende stund er der tilmeldt knap 17.000 deltagere i DFIF's motionskampagne Arbejdspladsen motionerer – 30 min. om dagen.

Kristelig Fagforbund og Novo Nordisk, Danfoss og DSB er bare nogle af de arbejdspladser, som har tilmeldt hold til kampagnen. Hvis du vil se hvem der ellers har tilmeldt sig kampagnen fra din by, kan du finde en oversigt på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk). Du skal klikke ind på "Arbejdspladsen motionerer" og se under statistik. Her kan du også se hvor mange minutter de enkelte hold har motioneret.

### Større trivsel på jobbet

En del virksomheder i Randers er med heriblandt Kristelig Fagbevægelse, Randers Boligforening, DSB Telefonsalg og Det Danske Erhvervsakademi. Kristelig Fagbevægelse er topscorer i Randers, og deltager med 12 hold og 117 deltagere. Wenche Carstens, arbejdsmiljøkonsulent i Kristelig Fagbevægelse i Randers, glæder sig til at deltage sammen med sine kolleger:

- Vi deltager i kampagnen for at motivere vore kolleger til at dyrke motion, så det bliver en del af deres hverdag. Vi har bl.a. fri frugt, en kantine, der laver varieret og fedt reduceret kost samt et motionsrum. Sunde medarbejdere har det ofte bedre rent fysisk, og det gør, at de i deres hverdag har større trivsel og mere overskud til at klare jobbet og være noget for familien.

Hovedpræmien i årets kampagne er en rejse for hele holdet til Mexico. Vinderne findes ved lodtrækning blandt alle som har opfyldt motionskravene.

### Gode motionshistorier søges

Hvis du ligger inde med et godt motionsråd, en god historie om hvordan I motionerer på arbejdspladsen eller i fritiden, eller vil fortælle om, hvordan jeres arbejdsplads opfordrer medarbejderne til at være sunde, så skriv din historie til kampagnesekretariatet. Skriv til [mpa@dfif.dk](mailto:mpa@dfif.dk) |

gang har nævnt arbejdspladsernes betydning i deres program "Sundhed for livet", påpeger Peder Bisgaard, formand for DFIF.

- Regeringen søger alternative samarbejdspartnere på området, og derfor sendte vi et forslag om at indføre SCA til Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Vi har endda tilbudt at indgå en aftale om at lægge én krone for hver krone, som de lægger, men vi har ikke hørt noget siden. Det er besynderligt.

Som kontorchef for Kommunal Sundhed under Indenrigs- og Sundhedsministeriet kan Bjarke Thorsteinsson da også kun fortælle, at sagen ikke længere ligger på hans bord.

- Vi har haft møde med Arbejdstilsynet, og der er ingen lignende initiativer for øjeblikket. Derfor vil afgørelsen i sidste ende være økonomisk, men jeg kan ikke gå længere end at sige, at der er ved at blive truffet en beslutning her i huset. |

**Du kan læse mere om kampagnen  
og om rejsemålet på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**

# Der skal to til tango

## Engagerede og idérige firmaidrætskvinder på seminaret "Kvinder på Toppen i DFIF" den 2.-3. september.

I En tango dances nu engang bedst, når en mand og en kvinde danner partnerskab og sammen får dansen til at fungere. Sådan er det også i virksomheder og organisationer. I firmaidrættens ledelse er der i dag mange mænd og kun få kvinder til at danse en tango. Det ved DFIF's styrelse godt. Firmaidrættens kvinder blev derfor budt op til dans med seminaret "Kvinder på Toppen i DFIF".

### Firmaidrætskvinder i topform

Firmaidrætskvinderne, deres humør og idérigdom er i absolut topform på seminaret. I løbet af weekenden deler de gavmildt ud af både idéer, erfaringer og løsningsforslag. Programmet handler om værdier, kultur, kvinder og ledelse inden for firmaidrætten. Emnerne bliver vendt og drejet og debatteret gennem en række øvelser og opgaver. Lørdag eftermiddag sætter en konsulent og to skuespillere fra Dacapo Teatret billeder på kvindernes historier fra foreningshverdagen, og spiller historierne som små scener. På den måde er Dacapo Teatret med til at sætte yderligere skub i kvindernes forslag til, hvordan DFIF gør det attraktivt for flere kvinder at komme på toppen.

### Ydre og indre barrierer

Hvilke barrierer er der for kvindelige ledere i firmaidrætten? Det arbejder kvinderne hen over weekenden på at afdække. Og der bliver talt om både de ydre barrierer – dét udefra: strukturer, vaner, mødetider og -frekvens, en rå tone eller noget andet. Og om de indre barrierer – de sten, som kvinderne på den ene

eller anden måde selv får lagt i vejen for deres egen fremdrift og udvikling som ledere. Undervejs kommer det f.eks. frem, at nogen af kvinderne synes, det er sådan lidt for meget, lidt "mande-agtigt" og unfair at lave lobbyarbejde "i korridorerne", uden for møder og uden for referat. Og det er problematisk, når megen erfaring viser, at det også er gennem netværket og dialogen imellem de mange møder, at beslutninger træffes og initiativer bliver skabt. Et er barriererne, noget andet er så mulighederne. På seminaret tænker kvinderne også fremad, lægger strategier og slagplaner for, hvordan man i DFIF kommer videre og ud over de barrierer, kvinderne har fundet frem til.

### Rollemodeller og talerteknik

- En helt væsentlig ting er, at vi, fordi kvinderne p.t. er underrepræsenteret i DFIF's ledelse, mangler rollemodeller. Forstået på den måde, at de kvinder, der i dag på den ene eller anden måde indgår i firmaidrættens ledelsesarbejde, skal være synlige. Markere sig og stå frem, så andre kvinder bliver inspireret og skubbet i gang af det. Det kan selvfølgelig være svært, når vi samtidig peger på, at nogle kvinder har det svært med at stå frem og sige deres mening i større forsamlinger. Så måske er der simpelthen behov for kurser i talerteknik", lyder et forslag fra den ene ende af lokalet under seminaret. "Men dét med rollemodeller hænger også sammen med en anden af barriererne, vi har fundet frem til. Der mangler opbak-



ning. Vi skal derfor tænke i mentorordninger og i netværk, hvor vi kan hente viden, erfaring, støtte og opbakning. Både kvinder og mænd imellem", suppleres der fra den anden ende af lokalet. Forslag og konkrete handleveje har kvinderne på seminaret mange af.

### Er firmaidrætskvinder fra Mars?

En rød tråd igennem deltagernes historier og forslag er, at de insisterer på, at kvinder skal deltage i firmaidrættens ledelsesarbejde. Ikke bare fordi de er kvinder. Men, som Aja Andersen fra Næstved Firma Sport også peger på i sit indlæg efter seminaret; "det handler om kvalificerede kvinder. Kvinder der gennem deres faglige og personlige kompetencer kan tilføre DFIF nye vinkler". Deltagerne peger flere gange på det åbenlyse, at firmaidrætsmænd og -kvinder hver især har forskellige talenter, kompetencer og styrker at bidrage med.



*Firmaidrættens kvinder bød sig selv op til dans på seminaret "Kvinder på toppen". Foto. Johnny Wichmann.*

2006. I den ene ende af tidslinien fortæller kvinderne, at de har måttet kæmpe en del for at komme ind i varmen i firmaidrættens ledelsesarbejde. I den anden ende af tidslinien kan yngste firmaidrætskvinde, Sofie Wendelboe, fortælle, at hun ikke har oplevet mærkbare barrierer i sin vej ind i livsstilsklubben i Køge Firma Bold, hvor hun i dag fungerer som leder. Ingen tvivl om, at seminaret "Kvinder på Toppen i DFIF" har bragt brugbar viden på banen – for DFIF såvel som for de kvinder, der har deltaget.

### **Morgengymnastik i støvregn**

Der bliver grinnet meget på seminaret. Kvinder har det helt tydeligt godt i hinandens selskab. Også i pauserne imellem det intense arbejde på weekendens seminar. Seminaret byder på et par lettere, mere underholdende indslag i programmet i en ellers stram tidsplan. Aktiviteter i det fri, hvor der f.eks. sammenlignes skostørrelser. En picnic på stranden til frokost, og grill med aftenhygge i en gammel lade. Og så en gang morgengymnastik på terrassen foran kursuscenteret på Knudshoved, i let støvregn.

Der bliver ikke danset tango lige denne søndag morgen. Det gemmer kvinderne, til de er tilbage i deres foreninger. **|**

*Læs mere om "Kvinder på Toppen i DFIF" på næste side... →*



*På seminaret blev der sat fokus på både de ydre og de indre barrierer for kvinders udvikling som ledere i foreningerne. Foto. Johnny Wichmann.*



*Yngste firmaidrætskvinde Sofie Wendelboe (th) fra Køge har ikke oplevet mærkbare barrierer i sin vej ind i firmaidrætten i Køge. Fv ses Birthe Sørensen, Kolding, Annette Felber Krogfelt, Struer og Camilla Svenstrup, DFIF. Foto. Sannie Kalkerup.*

Og at det derfor i høj grad "bare" handler om, at få blandet "en god cocktail" med tilpas dele af såvel den ene som den anden ingrediens.

### **Viden og erfaringer fra 1962-2006**

Som et af de tankevækkende små eksperimenter under seminaret,

stiller deltagerne sig op i rækkefølge efter hvor lang tid, de hver især har været involveret i firmaidrætten. Et blik fra den ene til den anden ende af rækken afslører, at der med kvinderne på seminaret er samlet viden og erfaring om firmaidrætsarbejdet, der strækker sig tilbage fra 1962 og frem til



Dacapo Teatret satte billeder på kvindernes oplevelser fra hverdagen i foreningerne. I midten Anett Bülow fra Kolding Firma-Sport. Foto. Johnny Wichmann.

## Mindre berøringsangst

**I** Seminardeltager Anett Bülow, medlem af bladudvalget i Kolding Firma-Sport, fortæller om sine oplevelser med seminaret:

*Hvilke forventninger havde du til seminaret, inden du tog af sted?*

Jeg havde naturligvis læst det udsendte materiale, men helt nøjagtigt, hvad der forventedes af os som deltagere, havde jeg ikke helt gjort mig klart. Jeg tog nok nærmest af sted med holdningen – lad os se, hvad der sker!

*Fik du så noget med hjem fra seminaret, du kan bruge?*

Også i den grad! Meget mere end jeg havde kunnet forestille mig. Jeg mødte en masse interessante personer fra DFIF's verden, og jeg fik et tydeligt indtryk af, hvad der rør sig i andre byer og foreninger. Jeg fik desuden nogle redskaber, der vil kunne hjælpe mig, hvis jeg selv skulle få en mere ledende post indenfor vores lokale forening. Berøringsangsten er så afgjort blevet mindre.

*Var der noget på seminaret, der gjorde særligt indtryk på dig?*

Dacapo Teatret! Den måde de kunne sætte fingeren på pulsen og få os til at se og analysere vores egne dilem-

maer. Det var en helt fantastisk oplevelse. Tiden fløj af sted – vi kunne have fortsat længe. Og så var der selvfølgelig lige det med morgengymnastikken. Det må så absolut være en meget engageret instruktør, der kan få en hel flok kvinder til at lave morgengymnastik på terrassen en halv time. I regnevej!

*Hvad var dit helhedsindtryk af seminaret?*

Meget positivt. Hvis et lignende seminar bliver afholdt igen, vil jeg nok være en af de første, der melder mig til.

### FAKTA

#### Mere om Kvinder på Toppen i DFIF

På [www.dff.dk](http://www.dff.dk) kan du se flere billeder fra seminaret, finde baggrundsrapporter og læse indlæg fra deltagere på seminaret. Inden udgangen af 2006 vil der blive udarbejdet et dokumentations- og præsentationsmateriale, der opsummerer resultaterne fra seminaret "Kvinder på Toppen i DFIF".

## Mange konkrete forslag

**I** Styrelsesmedlem og med-arrangør, Ragna Knudsen var glad for det engagement som kvinderne lagde for dagen:

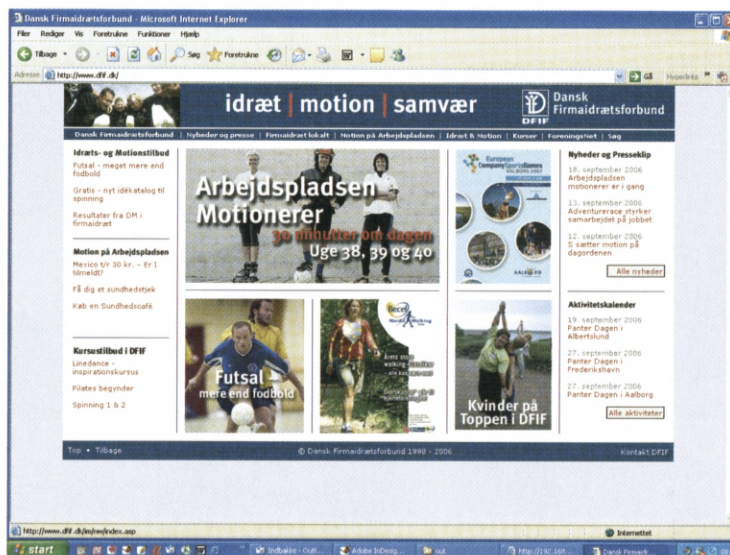
- Opgaven var at samle ideer og konkrete forslag til løsninger på, hvordan vi får flere kvinder til at engagere sig i det frivillige lederarbejde i firmaidrætten. Alle deltagere i seminaret var fantastisk engagerede. Der kom mange konkrete ideer og forslag til, hvad der kan gøres for at få flere kvindelige ledere, og hvordan vi kan fjerne nogle af de barrierer, der er for at få flere kvinder med. Alle ideer og forslag fra seminaret er samlet. Og de mange indtryk vil vi nu arbejde videre ud fra i DFIF, formidle videre til vores foreninger og forsøge at få omsat i konkret handling. Sidste år besluttede vi i DFIF's styrelse at sætte ekstra fokus på kvindelige ledere i firmaidrætten. Nu har vi noget konkret input at arbejde videre med. **I**



# Ny struktur på www.dfif.dk

Nye informationer og ny struktur på www.dfif.dk der nu henvender sig til en bredere målgruppe.

*DFIF's hjemmeside har fået nyt design og struktur, så den nu i højere grad henvender sig til nye besøgende og de aktive udøvere af firmaidræt.*



Det er ikke kun udseendet på www.dfif.dk, der er ændret. Som et led i at opfylde vores mål om rette information til den rette målgruppe – og til rette tid, har Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) også ændret strukturen på forbundets hjemmeside, så den er mere målrettet mod de forskellige grupper af brugere.

Det betyder, at den offentlige del nu primært henvender sig til besøgende, som ikke på forhånd har et indgående kendskab til forbundet, men som eksempelvis blot ønsker at finde informationer om DFIF, er interesseret i at finde en forening, har et ønske om et konkret tilbud, er interesseret i en aktivitet eller en idrætsgren.

## Forsiden som opslagstavle

Forsiden er firmaidrættens opslagstavle. Her kan man finde aktuelle tilbud og nyheder fra forbundet, og hvis man vælger "Firmaidræt lokalt", kan man finde oplysninger om den nærmeste forening samt hvilke aktiviteter, der tilbydes i foreningerne. Der er sorteret en del information fra af intern karakter, således at nye besøgende bliver præsenteret for relevant information og nyhedsstof. Forbundets hjemmeside henvender sig nu også til ikke-medlemmer af DFIF, og til de aktive medlemmer, som er brugere af DFIF og de lokale foreningers tilbud.

## "ForeningsNet"

De informationer af intern karakter, som tidligere lå på den offentlige del af hjemmesiden, er nu blevet lagt over i "ForeningsNet", som derved er blevet mere målrettet mod foreningerne og frivillige ledere. "ForeningsNet" er udbygget med en masse informationer om forbundets indsatsområder, og det er her de frivillige ledere i forbundet og foreningerne kan finde værktøjs- og inspirationsstof til det daglige virke.

"ForeningsNet" fungerer samtidig som DFIF's extranet, hvor man kan se referater, og andre lederspecifikke informationer. Disse informationer er ikke offentligt tilgængelige, og er markeret med en "lås". På "ForeningsNet" kan der søges om adgang, som efterfølgende godkendes, eller afvises af den lokale foreningsformand.

Omstruktureringen har medført, at nogle informationer har skiftet plads. Hvis man ikke lige kan finde, hvad man leder efter, er det en god idé at bruge søgefunktionen, som findes øverst til højre i topmenuen.

Vi håber, at I tager godt imod den nye hjemmeside, og I er meget velkomne til at ringe til DFIF's webmaster, Michael Hansen, med spørgsmål, ris og evt. ros. Michael Hansen kan kontaktes på tlf. 65 31 65 60 eller e-mail mhd@dfif.dk

# Motion på arbejdspladsen er vigtig

Bedre sammenhold og øget livskvalitet øger folks motivation for at deltage i fysisk aktivitet på arbejdspladsen.

*Mænd og kvinder er ikke interesseret i at dyrke den samme slags motion på arbejdspladsen. Kvinder vil have afspændings- og gymnastikprægede aktiviteter - mænd er mere interesseret i styrke- og konkurrenceprægede aktiviteter.*

At få succes med motion på arbejdspladsen kræver ikke bare, at folk starter med at dyrke motion, men også at de fastholder aktiviteten. Som i så mange af livets andre sammenhænge er også her motivationen central. Fastholdelse af motion på arbejdspladsen er ikke kun et spørgsmål om at have etableret de rigtige fysiske rammer (vi kender alle til virksomheder, der har tomme og ubrugte motionsrum).

En case-undersøgelse fra virksomheden Kvadrat i Ebeltoft har vist, at sammenholdet på tværs af forskellige afdelinger i virksomheden blev styrket ved motion på arbejdspladsen i arbejdstiden. Flere videnskabelige undersøgelser har vist, at der er højere succesrater med fastholdelse af fysisk aktivitet,

hvis kolleger, familier og venner inddrages og bakker op om aktiviteten. Sammenhold og livskvalitet er således vigtige parametre, der skal spilles på, når folk rundt omkring i virksomhederne skal motiveres til at være fysisk aktive.

## Opbakning fra ledelsen

Motivationen for at dyrke motion på arbejdspladsen kommer altså bl.a. ved at fokusere på de positive aspekter af motion. Der skal i virksomheden opbygges en god stemning omkring det at dyrke motion på arbejdspladsen. Dette forudsætter selvfølgelig, at ledelsen bakker 100 % op om initiativet, og at der tilbydes de rigtige aktiviteter til de rigtige personer.

Flere undersøgelser har f.eks.

vist, at mænd ikke gider lave pusterumsøvelser, som de ofte anser for at være noget 'tøsejagt'. Dette blev også bekræftet af en undersøgelse på virksomheden Kvadrat. Her var det også hovedsagligt kvinder, der lavede pusterumsøvelserne. At fastholde motion på arbejdspladsen kræver således, at man erkender, at mænd og kvinder ikke er interesseret i at dyrke den samme slags motion. Mænd er mere interesseret i styrke- og konkurrenceprægede aktiviteter end i afspændings- og gymnastikprægede aktiviteter.

## Paradokser

Der er nærmest universel enighed om, "at motion er godt", så der er intet nyt i, at sundhed og godt helbred forbindes med fysisk aktivitet.

Siden den antikke græske civilisation har der været en folkelig forståelse for den positive effekt af fysisk aktivitet. De gamle grækere mente, at udviklingen af kroppen var lige så vigtig som udviklingen af sjælen. Det nye er, at det nu er bevist, at fysisk aktivitet kan bruges til behandling af en række sygdomme samt til forebyggelse af en række livsstilssygdomme.

Vi ved altså godt, at vi skal være fysisk aktive, men mange af os er det ikke alligevel. Hvorfor ikke? Svaret på dette spørgsmål kan hjælpe os med at forstå de mekanismer og årsager, der gør, at vi ikke gør, som vi burde gøre.

Vi starter således med det paradoks, at viden om hvad der er sundt ofte ikke fører til handling (vi kender det fra rygning!). Paradokset med manglende fysisk aktivitet og velfærdssygdomme består netop i, at vi ved, hvad de skyldes, og vi ved, hvordan vi forebygger dem, men denne viden fører ikke til handling!

For det første tænker vi sjældent i baner, der indbefatter risici, statistik og "nu er der bevis for at dette er sundt...". Tværtimod, så tænker vi i andre og mere hverdagsagtige baner.

Dette betyder, at ekspertudsagn, der både er fornuftige og rigtige, ikke når ind til os. Sagt på en anden måde appellerer ekspertudsagn om risici, statistik og beviser ikke til den måde, vi tænker på i hverdagen. Her er de fleste mennesker ikke optaget af at undgå risici, men mere optaget af at nyde livet og få hverdagen til at hænge sammen på en god måde.

Og hvad betyder dette så, når vi snakker motion? Det betyder, at vi må fokusere på de fordele, der er

ved at dyrke motion, frem for de risici, der er ved ikke at gøre det. Det betyder også, at motion skal integreres som en naturlig del af hverdagen, og netop her har motion på arbejdspladsen sin store styrke.

### Arbejdspladsen påvirker

Arbejdspladsen udgør rammen om en stor del af vores liv, og det viser

**"Livsstilsændringer, der sker på arbejdspladsen, kan således føre til, at nye og gode vaner forankres i hverdagen".**

sig at de gode (og dårlige) vaner, vi får i arbejdslivet, også påvirker, hvad vi gør i fritiden. I min undersøgelse af motion på arbejdspladsen i arbejdstiden på virksomheden Kvadrat, viste det sig, at

flere af de personer, der var begyndt at dyrke motion på arbejdspladsen, også var blevet mere fysisk aktive i deres fritid. Livsstilsændringer, der sker på arbejdspladsen, kan således føre til, at nye og gode vaner forankres i hverdagen.

### En fremtidig strategi for motion på arbejdspladsen

I den løbende indsats for at forbedre motion på arbejdspladsen, er det en gang imellem vigtigt at se tingene i det store perspektiv og stille spørgsmål såsom: "Kan motion på arbejdspladsen være en løsning på problemet med fysisk inaktivitet?"

Svaret er som så ofte hverken ja eller nej. Men motion på arbejdspladsen er vigtig! Men i en indsats for sunde medarbejdere må det ikke ses som et enkeltstående initiativ. Motion på arbejdspladsen kan blive bedre, hvis vi ser på det hele menneske. Det hele menneske indebærer, at man ser på om medarbejderen trives, hvilket indebærer alt fra sund kost, kompetenceudvikling til stresshåndtering. Et forsøg på en virksomhed viste, at en sådan flerstrengt sundhedsindsats havde en langva-

rig positiv effekt på medarbejdernes sundhedstilstand.

Afslutningsvis kan vi konkludere, at motion på arbejdspladsen har potentiale til at kunne forandre befolkningens motionsvaner, og derfor er sundhedsfremmeordninger, som motion på arbejdspladsen, en vigtig del af kampen mod fysisk inaktivitet. |

## FAKTA

Artiklen bygger på et speciale fra Tek-Sam på Roskilde Universitetscenter. I specialet undersøges fysisk inaktivitet som risikofaktor i arbejdslivet og motion i arbejdstiden som en mulig løsningsmodel. Det undersøges både teoretisk og praktisk, i hvor høj grad motion på arbejdspladsen er brugbart i kampen mod livsstilssygdomme. Specialet kan læses på hjemmesiden: [www.abgh.dk](http://www.abgh.dk), under publikationer.



Anders Blædel Gottlieb Hansen er MpA-instruktør i DFIF og har læst den Teknologiske Samfundsvidenskabelige planlæggeruddannelse (Tek-Sam) på Roskilde Universitet. Anders er pt. ansat som projektmedarbejder på et arbejdsmiljøprojekt på Tek-Sam.

# Damefinale på højt niveau

DM-stævnet i beachvolley med mange københavnske hold.



Malene Havskov (med ryggen til) og Carina Vilhelmsen, Mærsk IF, København, vandt damerækken efter en intens finalekamp.



Timeout for Lone (tv) og Charlotte.

Beachvolley-spillerne i DFIF var samlet for at afgøre DM-titlerne i weekenden den 19.-20. august i Århus, hvor Århus Firma Sports (ÅFS) volleyball-afdeling stod for værtskabet.

DM-stævnet samlede 32 hold, der fordelte sig pænt i herre- og damerækken, samt i mix-2 og mix-3, men et kig i programmet afslørede et klart overtal af københavnske hold. Der deltog kun to jyske hold og et enkelt fynsk hold, de gamle kendinge fra Kommunedata i Odense.

ÅFS kan ellers mønstre en stor volleyball-turnering med ca. 40 hold, men et DM-stævne på hjemmebane kunne ikke trække nogen lokale hold til.

- Vi har ingen turnering i beachvolley, og der er desværre heller

ikke den store interesse at spore for at spille beachvolley i firmasporten i Århus, siger formanden for volleyball-udvalget i ÅFS, Bjørn Sand, der ikke har nogen forklaring på den manglende interesse.

Den idrætsansvarlige for volleyball i DFIF, Jørgen Larsen, kunne ikke give et bud på den noget pauvre deltagelse fra provinsen. Jørgen Larsen pegede dog på, at man i år manglede Fredericia Garrison, der i øjeblikket er udstationeret i Afghanistan.

I mix-3-rækken blev det det fynske islæt fra Kommunedata, der kom øverst på podiet.

- Jeg tror, at det er femte gang

vi vinder mix-3 rækken, siger Henrik Kristensen, der sammen med Mikkel Steffensen og Charlotte Eliassen vandt søndagens finale relativt sikkert over holdet fra Coloplast med cifrene 21-8, 21-19.

- Vi har et hold, hvor vi er nogenlunde ens rent styrkemæssigt, og så har vi gode server, der kan lægge pres på modstanderne, lød forklaringen fra Henrik.

## Odense mod København

Charlotte Eliassen var også med i finalen i damerækken, hvor hun sammen med makkeren Lone Jørgensen stod overfor Malene Havskov og Carina Vilhelmsen, Mærsk IF, København.

De to københavner-piger var favoritter, og efter første sæt var der da heller ikke noget, der tydede på, at de ville få det svært i finalen, der blev vundet med 21-10, og hvor pigerne fra Odense lavede mange fejl.

I andet sæt fik de to Odense-piger sat fejlprocenten ned, og efter gode råd fra holdkammeraterne, blev der spillet flere bolde ned på den bagerste del af banen. Det resulterede i føringer på 14-5 og 16-9. Et par lange dueller kostede dog mange kræfter, og ved stillingen 17-11 måtte de fynske piger tage en timeout for at få pusten igen.

Malene og Carina holdt fokus og tempoet oppe, og fik udlignet ved stillingen 19-19, og de kunne lukke andet sæt og tage DM-titlen efter en meget seværdig kamp med 22-20.

- Jeg tror, at vi havde lidt bedre fysik, og vi kunne holde presset i vores server, fastslog de to københavnske piger efter kampen, og uddelte også roser til arrangørerne for et godt stævne med en god stemning og socialt samvær.

Herrerækken blev vundet af Ayhan Soleil og Frederik Kolcars fra MAN B&W. █

DM **FIRMAIDRÆT**

# Nye hold til DM i holddart

## Ungdommen på vej hos ved DM-stævnet i hold-dart.

DM-stævnet i hold-dart blev afviklet i Hillerød i weekenden den 9.-10. september. Stævnet havde samlet 80 darts spillere, og der skulle spilles 104 kampe i mix-4, mix-3 og 4-mandshold inden DM-titlerne var fordelt.

Afviklingen var lagt i hænderne på Palle Stenhøj Jørgensen, idrætsansvarlig i dart og supervisor i SuperNova, samt Bjarne Madsen fra Hillerød Firmasport. De kunne glæde sig over, at der var flere nye hold med samt mange nye ansigter fra de foreninger der traditionen tro, stiller med flere hold til DM-stævnet i dart.

- Det er specielt dejligt at se, at der deltager seks ungdomsspillere, siger Palle Stenhøj Jørgensen.

Den yngste deltager var Jesper Sørensen 13 år, der deltog på et familiehold fra Vordingborg Firma Sport (VFS), sammen med sin søster Anja Sørensen, mor Anette Sørensen og John Jensen, der også er kasserer i VFS. I VFS startede man med ungdomsdart for 4 år siden, og de unge spillere er nu begyndt at deltage i Åbne stævner, og de tager det som en fin oplevelse at spille på lige fod med ældre spillere.

### Debutsejr i mix-4

Finalen i mix-4 blev et revanche-opgør mellem holdet fra Brd. Dahl fra Randers og Vordingborg Firma Sport 1.

I pulje-kampen var stillingen 4-4 efter de otte kampe (to mixdoubler,

to herresingler, to damesingler, en damedouble og en herredouble), og der måtte derfor tælles sæt. Her var VFS et enkelt sæt bedre og vandt puljen.

I finalen kom Randers-holdet godt fra start, og førte 3-1 efter de første fire kampe. VFS fik reduceret til 3-2, inden Randers-holdet med en sejr i første damesingle ved Sanne Thomassen, og en sejr i anden mixdouble ved Trine Nielsen og Ronni Thomassen fik bragt sig afgørende foran med 5-2 og fik DM-titlen i hus.

- Det er første gang vi deltager i mix-4 rækken, siger Ronnie Thomassen, der fik lokket kæresten Trine Nielsen med til dart sidste år.

Holdet fra Randers spiller med i turneringen i Randers Firma Sport, og for Trine Nielsen var DM-stævnet det første store stævne, hun deltog i.

- Det er spændende at spille dart. Det er udfordrende at deltage i en individuel sport, hvor man hele tiden skal forsøge at blive bedre, og samtidig spille på et hold, hvor man får det sociale samvær, siger Trine Nielsen.

- Både Jesper og jeg har været med ved DM-stævnerne i individuel dart før, og det er bestemt ikke sidste gang, vi er med. Det er et meget velorganiseret og flot stævne med et godt niveau, og vi kommer helt sikkert igen næste år for at forsvare titlen, siger Ronni Thomassen. |



Vinderne af finalen i mix-4-rækken. Fv. er det Trine Nielsen, Sanne Thomassen, Ronni Thomassen og Jesper Solberg, der stillede op for firmaet Brd. Dahl, Randers.



Familieholdet fra VFS. Fv. John Jensen, Jesper Sørensen, Anette Sørensen og Anja Sørensen, der havde en oplevelsesrig weekend med dart og hyggeligt samvær.



Finalen i mix-4-rækken. Forrest i billedet følger Trine Nielsen spændt holdkammeraternes kampe.

# Overraskende finalesejr til **ATP Sport**

DM-stævnet i petanque afviklet i sydlandske varmegrader i Hillerød.



Nerverne spillede med i finalen i A-rækken mellem Inge Larsen og Charley W. Pedersen, ATP Sport og Ole Hygum og René Tolstrup fra Ebeltoft Firma- og Familie Idræt.

DM-stævnet i petanque blev afviklet i weekenden den 8.-10. september med Hillerød Firmasport som værter. Stævnet samlede ca. 180 petanque-spillere fra hele landet, og de nød godt af det flotte sensommervej i det nordsjællandske, hvor varmegraderne sneg sig op til de 25 grader søndag middag.

- Vejret er alfa og omega, når der skal spilles petanque. Det giver alt andet lige en meget bedre stemning, når solen skinner, siger formanden for petanque-udvalget i Hillerød, Erling Christiansen, der savnede deltagere fra bl.a. Sydsjælland og Syd- og Vestjylland.

- Vi ved jo, at der bliver spillet en masse petanque i foreningerne de steder, men det kan være, at de

ikke føler, at de er gode nok. Vi har muligvis ikke været gode nok til at fortælle dem, at i firmaidrætten kan alle være med, og at vi spiller i puljer i de indledende kampe, hvorefter spillerne fortsætter over i A-B-C-D-rækkerne, hvor der spilles efter cup-systemet. På den måde er alle deltagere sikret flere kampe i løbet af weekenden, siger Erling Christiansen.

Søndag skulle DM-titlen afgøres double-rækken. 160 deltagere stillede op, og der skulle spilles 190 kampe førend vinderne af henholdsvis A-, B-, C- og D-rækken var fundet.

## Lokale helte i finalen

Finalen i A-rækken stod mellem de lokale helte Inge Larsen og Charley

W. Pedersen, ATP Sport, og favoritterne fra Ebeltoft Firma- og Familie Idræt, Ole Hygum og René Tolstrup.

Ole og Rene var finalister fra sidste års DM-stævne i Aalborg, og i semifinalen havde de vist skræmmende styrke ved at vinde over Per Møller Jensen og Bent Pedersen fra Hjørring Firma Sport med de helt udsædvanlige cifre 13-0.

I semifinalen havde Inge og Charley besejret Lene Stazak og Hans Erik Jørgensen fra FKS-Odense relativt sikkert, og der var derfor lagt op til en spændende finale, hvis Lis og Charley kunne holde niveauet.

Finalen blev overværet af et halvt hundrede tilskuere, og Ole og René fortsatte i sikker stil, hvori mod nerverne spillede Inge og Charley et puds. Ebeltoft-folkene bragte sig hurtigt foran 8-2, førend Hillerød-folkene kunne svare igen med en reducere til 8-5.

Pludselig vendte kampen helt. Ole og René kunne ikke holde sammen på deres spil, og hos Hillerød-folkene spillede især Inge sig gevaldigt op. Fra stillingen 9-7 og 9-8, bragte Inge og Charley sig på vinderkurs med en super runde, hvor de vandt fire point til stillingen 12-9. Derefter var det en formsag at score det sidste point, inden jublen fra de mange Hillerød-tilskuere kunne bryde løs.

- Der var simpelthen så mange nerver på i starten af finalen. Lige pludselig så stod der altså en DM-titel på spil, og der skulle vi altså lige over, sagde de to glade vindere, da mesterskabet var i hus. **I**

# Kolleger i kamp om mesterskab

DM-stævne i billard den 9.-10. september i Odense.



Seks kolleger fra Coloplast til DM-stævne i billard i Odense. Fv. Sune Hemmingsen og Ralph Køster, der mødtes i finalen i A-rækken.

Det blev de to kolleger fra virksomheden Coloplast, Sune Hemmingsen og Ralph Køster, der stod overfor hinanden i finalen i A-rækken ved DM-stævnet i billard i Odense med FKS-Odense som arrangør. Sune Hemmingsen og Ralph Køster mødte hinanden ved det grønne bord i en tæt kamp om DM-guldet. Ralph Køster trak det længste strå i finalen, og kunne drage hjem til det nordsjællandske med mesterskabstitlen i kufferten. På bordet lige ved siden af spilles en semifinal i E-rækken, og det gav således et flot billede af den bredde, som DM-stævnet og billardsporten favner.

## Millimeters præcision kan afgøre kampen

I den anden ende af billardlokalet i FKS-Hallen er Lars H. Juul fra Posten i Vordingborg ved at pakke køen i tasken og gøre sig klar til afrejse. Med et snit på godt 10, og kun to point fra at nå distancen på 600, er det blevet til en 2. plads i puljespillet i B-rækken. Det rækker til en placering blandt de 9-16 bedste spillere i B-rækken. Et resultat, som Lars er fint tilfreds med.

- Sidste år ved stævnet i Aalborg tabte jeg i puljespillet, så denne



Lars H. Juul fra Vordingborg Firma Sport i aktion ved billardbordet.

gang er jo en klar forbedring. Jeg har spillet godt her i Odense, fortæller han, mens han står og venter på, at Mogens K. Jakobsen, der også spiller for Posten i Vordingborg, bliver klar til at køre.

- Vi spiller for at have det sjovt i firma-billard, men det er jo allermest sjovt at vinde. Jeg har tidligere dyrket eliteidræt, bl.a. badminton, så konkurrence- og vindermentaliteten er der stadigvæk. Når bare man har spillet godt, så må man være tilfreds med sin præstation. Det kan være så lidt, der afgør kampens resultat i et spil billard. Få millimeter og et stød, der sidder helt præcist, siger Lars, der har spillet billard i Vordingborg Firma Sport de sidste tre år.

## OL-ånd bare med mindre præmier

- For det meste spiller jeg bare en aften om ugen. Jeg har jo også

børn, siger Lars, og afslører dermed, at han er et par år yngre end de fleste af de andre billardspillere, der dyster ved DM-stævnet. En sen start på billard er dog ingen hindring, mener han.

- Det rigtig gode ved billard i firmaidrættens regi er, at alle får lov at spille. Det er ikke bare én kamp, og så er det slut. Der er sådan lidt OL-ånd over det. Præmierne er bare lidt mindre, siger Lars med et smil på læben, og roser det fine arrangement ved DM-stævnet i Odense. Inden turen hjem til Vordingborg skal Lars og Mogens ud til Bristol, i den anden ende af Odense, hvor M-, C- og D-rækkerne spilles under DM i Billard.

- Vi er ni fra Vordingborg af sted sammen. Nu skal vi ud og se de andre tage pokalerne med hjem. |

Se resultaterne fra DM-stævne i billard på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

# Festlig idrætsdag for SKAT

2600 skatte-folk fra 29 skattecentre samlet til idræt og samvær.



- Vi vil i ledelsen gerne slå et slag for motion og samvær, siger den øverste chef for SKAT, Ole Kjær, der deltog i volleyball turneringen.



Over 400 spillere deltog i petanque turneringen.

I Svendborg Idrætscenter sydede af aktivitet den 18. august da 2.600 skattefolk fra de 29 nye skattecentre landet over var samlet til idrætsdag i Svendborg.

- Vi plejer at afholde idrætsdagen to steder, i øst- og vest-Danmark, men hvert 4. år slår vi det samme til én stor landsdækkende idrætsdag, fortæller Linda Foli fra SKAT Fritid & Idræt, der sammen med 120 hjælpere fra Skattecenter Svendborg trækker det store læs med at arrangere en festlig dag med motion og samvær, der sluttede med en stor aftenfest med over 1600 deltagere.

De mange skattefolk kunne vælge mellem aerobic, fodbold, rundbold, petanque, volleyball, tennis, golf, 10 km vandretur eller løb, linedance og et helt nyt spil, snag-golf, og der blev gået til sagen ved alle aktiviteter, hvor de helt store hits var fodbold, rundbold, volleyball og petanque.

## Godt for humøret

Men også linedance var en populær aktivitet. Ikke mindst hos de tre skatte-piger fra Skattecenter Middelfart, Susanne Demant, Britt Lillelund og Berit Olsen, der havde taget cowboystøvlerne med, og havde forsynet t-shirten med passende flæser.

- Det er dejlig livsglad musik. Du kan ikke undgå at blive i godt humør af det, svarer de tre piger samstemmende på spørgsmålet om hvorfor de går til linedance.

- Det sjovt og god motion, og du behøver ikke have en partner med. Samtidig er det også ok at gøre noget ud af sin påklædning hvis man vil det, siger de tre piger, der glæder sig til eftermiddagens lektion i linedance for øvede.

## Fridag en god investering

Den ene af fodboldbanerne er i dagens anledning lavet om til en halvsnes volleyball-baner, hvor flere hundrede skattefolk dyster i mix-volley. Her finder vi også den øverste chef for SKAT, Ole Kjær, der puster ud efter de to første volleyball kampe.

- Der er faktisk gået rigtig godt. Vi har vundet de to første kampe, så nu har vi fået blod på tanden, siger Ole Kjær, der ikke spiller volleyball til daglig, men får motionen på golfbanen.

Ole Kjær blev i 2001 direktør i Told & Skat, og med fusionen i 2005 blev han direktør for SKAT.

Han glædede sig over, at mere end hver 4. af de 10.000 ansatte i SKAT deltager i den landsdækkende idrætsdag.

- Det er alle tiders stævne. Idrætsdagen er med til at ryste folk sammen, og det gavner også arbejdsklimaet. Og så er det jo også god motion, siger Ole Kjær.

- Det er god personalepleje og en god investering at give en fridag, hvor vi kan være sammen på tværs. I SKAT har vi en alderssammensætning der er lidt ældre end normalt på arbejdsmarkedet, og en kultur, hvor folk måske ikke bevæger sig så meget. Derfor vil vi i ledelsen gerne slå et slag for motion, siger Ole Kjær, der afslører, at Skatteminister Kristian Jensen også skulle have deltaget i idrætsdagen.

- Ministeren skulle også have været med, men der blev kaldt til ministermøde på Hindsgavl, men han skulle dukke op til aftenfesten, siger Ole Kjær. ■





Volleyball turneringen samlede mange tilskuere i det flotte solskinsvej.



Fodboldkampen mellem Landsskatteretten og Skattecenter Korsør endte uafgjort 1-1. Målmanden fra Korsør udligtede direkte på et langt udspark!



Hygge og samvær under frokosten i det grønne.



- Vi glæder os til festen i aften, siger de tre piger fra Skattecenter Middelfart, Susanne Demant, Britt Lillelund og Berit Olsen, der havde taget cowboystøvlerne med til linedance.



På de tre moduler i den nye lederuddannelse i DFIF, arbejder du med opgaver fra din egen forening.

# Bliv en bedre foreningsleder

## Et nyt uddannelses tilbud til alle bestyrelses- og udvalgsmedlemmer i DFIF.

At være frivillig leder i en firmaidrætsforening stiller hele tiden nye udfordringer til dig. Det er gennem disse udfordringer, at du udvikler dig som frivillig leder. Det er når alt bøvlet giver anledning til, at medlemmerne giver dig et klap på skulderen – og siger: Godt gået! – at du føler, at netop dét arbejde du gør i foreningen, giver lyst og mening for netop din indsats.

### Nyt kursusforløb

Hvis du føler, at du mangler viden og idéer til dette arbejde, så tilbyder DFIF et nyt kursusforløb til dig. Et uddannelsesforløb, der henvender sig til både erfarne og nye le-

dere i foreningerne. Forløbet er bygget op over tre uddannelsesdøgn, hvor vi vil give dig mulighed for at få en lederuddannelse, som dels kan være med til at udbygge dine egne kompetencer, men også vil være med til at åbne nye perspektiver for udvikling af din forening.

Idéen i uddannelsen er, at du imellem de tre forløb arbejder med forskellige opgaver fra din egen forening. Derfor vil det være en styrke, hvis I er to fra den samme forening, der tager uddannelsen sammen. Det er dog ikke et krav. Hvis du ikke kan finde andre i foreningen, der har lyst og tid, så meld dig selv til.

### Indholdet i uddannelsen er bygget op over følgende emner:

- Hvilke kompetencer har jeg som frivillig leder?
- Organisationskendskab
- Lederrekruttering/lederpleje
- Årsplanlægning
- Foreningsudvikling
- Foreningsøkonomi
- Foreningsjura
- Kommunikation og samarbejde i foreningen

Det vil være DFIF's foreningskonsulenter, der vil være de gennemgående undervisere på uddannelsen. Du vil således også undervejs få hjælp af din lokale foreningskonsulent til

at løse nogle af de opgaver, som du skal løse i forhold til din forening.

### Netværk

Hele uddannelsen vil tage udgangspunkt i de mange erfaringer, som du og de andre deltagere har. Det vil

således være centralt, at kursistgruppen bruges som samtale- og erfaringsgruppe. Du får her et netværk, som du forhåbentlig kan bruge – også efter uddannelsen i dit videre arbejde som frivillig leder.

Alle tre moduler starter fredag kl.

17.00 og slutter lørdag kl. 16.30.

Du kan finde nærmere oplysninger om uddannelsen og tilmelde dig på DFIF's hjemmeside under uddannelse. Eller du kan kontakte mig personligt på tlf. 75 55 30 28. Tilmeldingsfristen er den 1. oktober. |

### FAKTA

#### De tre uddannelsesdøgn ligger på følgende fredag-lørdage:

Modul 1: Den 27. og 28. oktober 2006, DSB Kursuscenter, Nyborg

Modul 2: Den 2. og 3. februar 2007, Vejle Idrætshøjskole

Modul 3: Den 11. og 12. maj 2007, Vejle Idrætshøjskole

Til sport & idræt  
– med over 9.000 varenumre!

**sports**  
KATALOG  
2006-2007

**PRESENCO** SPORT

Bestil kataloget på 75 50 60 11 - du kan også bestille alle produkter direkte på [www.presenco.dk](http://www.presenco.dk)

# FEELGOOD

wellness • fitness • sundhed • aktiv livsstil • bodymind



## Besøg årets aktive livsstilsmesse

■ Oplev en verden af velvære ■ Se de nyeste trends ■ Modeshows ■ Foredrag

### Herning Kongrescenter

Fredag den 29. september - Søndag den 1. oktober - Entre kr. 50,-

Læs mere om årets største motion & sundhedsevent på: [www.feelgood2006.dk](http://www.feelgood2006.dk)

# Gratis træning i naturen

## Træn gratis i det offentlige rum i de nyudviklede træningspavilloner.

Udendørs træningsredskaber ses ofte i folkeparker eller i bymiljøer i Kina, men det er først de sidste par år, at vestlige lande er begyndt at anerkende værdien af at tænke i grønne motionsstier og offentligt tilgængelige motionsredskaber.

I 2003 blev de første idéer til at etablere udendørs træningspladser med motions- og træningsudstyr præsenteret, da den første Træningspavillon blev indviet. Grundlaget var det stigende behov for at inspirere flere til motion og fysisk aktivitet i naturen.

I de forløbne år er tre nye Mini-træningspavilloner (MiniTP) blevet udviklet af TræningsPavillon ApS med støtte fra Lokale- og anlægss-fonden og Dansk Firmaidrætsforbund. Den 3. september blev de første nye MiniTP'er introduceret i Vedbæk og i Birkerød ved officielle præsentationer - efter at de første prototyper blev opstillet i juni under DGI's landsstævne i Haderslev.

### I alt 30 forskellige øvelser

Træningspavillonerne er udviklet med henblik på et voksent publi-

kum, men også sikret og typegodkendt efter samme regler som legepladsudstyr. I træningspavillonerne kan du afslutte løbeturen med lidt styrketræning i naturen eller brug lidt tid på at træne balance og koordination, mens børnene leger. Der er også flere øvelser til udstrækning samt muligheder for massageøvelser i de tre pavilloner - som samlet giver mulighed for at lave mere end 30 forskellige træningsøvelser.

MiniTP'eren har et overdækket areal på 10 m<sup>2</sup> og tre til fire redskaber, der hver rummer mulighed for at lave 10-15 forskellige træningsøvelser. MiniTP'erne kan bruges af såvel borgere i kommunerne, institutioner og klubber samt virksomheder, der arbejder på at skabe flere sundhedstilbud til deres medarbejdere eller deres kunder.

### Solide og funktionelle

Det skulpturelle og det svævende er søgt forenet med det solide og funktionelle. Hver pavillon har en kombination af redskaber, der giver træning af arme, ben og krop. Den optimale træning opnås ved træ-

ning i alle tre pavilloner. Det anbefales derfor, at der opstilles tre pavilloner omkring en plads, langs en sti eller i et andet forløb. Allerbedst i tilknytning til en motionssti. Alt er udformet, så det kan modstå årstidernes påvirkninger med regn, slud og blæst, og tillige med høj sikring mod hærværk. Pavillonerne er udviklet til voksne, men af hensyn til mindre børn vil hver pavillon blive typegodkendt i henhold til DS/EN 1176 om legeplads-sikkerhed.

De nye MiniTP'ere kan ses og ikke mindst prøves i Cathrinelystparken i Birkerød og i Vedbæk Strandpark. |

### FAKTA

#### TRÆNINGSPAVILLONEN ApS

Salg, markedsføring kontakt:  
SportVenture, lars@wiskum.com  
tlf.: 40 15 10 62  
Administration og tegnestue:  
Hans Lyngsgaard:  
hanslyngsgaard@get2net.dk  
Tlf.: 8657 7005. Fax: 8657 7405

De tre nye miniTP'ere blev taget i brug den 3. september. De kan prøves i Cathrinelystparken i Birkerød og i Vedbæk Strandpark.



# FUTSAL

## - fremtidens indendørs fodbold

### DFIF sparker nu gang i den landsdækkende turnering "Denmark Open i Futsal" med 32 indledende futsalstævner.

Om kort tid sparkes Danmarks største åbne futsal-turnering i gang. 32 indledende futsalstævner over hele landet afvikles henover vinteren 2006/2007. Første stævne løber af stabelen den 1. oktober i Vejle, og turneringen kulminerer med et finalestævne for i alt 72 hold i Århus i weekenden den 24.-25. februar 2007.

Det er andet år i træk, at Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) sammen med en lang række firmaidrætsforeninger arrangerer en sammenhængende futsal-turnering med stævner rundt i hele Danmark. Sidste sæson blev det til 16 indledende Åbne stævner og et finalestævne i Odense med deltagelse af 20 hold.

Støt og roligt er der således sket en vækst i forhold til både deltagerinteressen og indsatsen for at gøre futsal til fremtidens indendørs fodboldspil.

#### Indsatsområde i DFIF

Op det er ikke tilfældigt. Futsal er nemlig valgt som et indsatsområde i DFIF hen over de kommende år.

- Fodbold er den ubetinget største idrætsgren i Danmark, så først og fremmest må man vel sige, at rekrutteringsgrundlaget er til stede for at sætte gang i futsal, siger Anette Hvidtfeldt, konsulent i Idræts- & Motionsafdelingen i DFIF, og tovholder på forbundets futsal-satsning.

Samtidig har der i de senere år vist sig en vigende tilslutning til seniorfodbold for herrer. Ifølge Anette Hvidtfeldt tegner der sig en tendens til, at idrætsudøverne i dag vil have mere effektiv spilletid og en mindre forpligtende turneringsform.

- Disse ønsker forsøger vi at efterkomme i vores koncept for Denmark Open i Futsal i DFIF. De 32 indledende stævner er Åbne stævner, dvs. at der ikke kræves et medlemskab af DFIF eller den lokale forening for at deltage. Om det er firma-, gade- eller fodboldhold, et hold med vennerne eller andre holdsammensætninger, ja så er alle velkomne. Så længe de bare har lyst til at spille futsal, siger Anette Hvidtfeldt, der har arbejdet med futsal-satsningen i DFIF de seneste to år, og med futsal generelt i DFIF gennem i alt fire år.

#### Finalestævne med damerække

Ved finalestævnet i Århus til februar tager man et af de næste skridt i udviklingen og afvikler en ren damerække. I sæson 2007/2008 er det planen, at damerækken også bliver en del af alle de indledende stævner.

- Damefodbold i Danmark oplever en stadig fremgang, så selvfølgelig skal de også inviteres med, siger Anette Hvidtfeldt.

Anette Hvidtfeldt peger på, at satsningen på futsal sker i tæt sammenhæng med de lokale DFIF-foreninger, og at der er flere af DFIF's foreninger, der har gode erfaringer med futsal.

- De tilbagemeldinger vi har fået fra såvel deltagere som arrangører, har helt klart være medvirkende til, at vi i denne sæson laver den helt store satsning, siger Anette Hvidtfeldt, der ikke at bange for at udnævne futsal til fremtidens indendørs fodboldspil.

- I firmaidrætten har vi tidligere sagt, at vi *tror*, at futsal bliver fremtidens indendørs fodbold. Nu vover vi den påstand, at vi *ved*, at futsal bliver fremtidens indendørs fodboldspil.

#### Kommunikation via Internettet

I erkendelse af, at målgruppen for futsal er de 18-40 årige, og at det er dem, som DFIF skal have i tale, vil stort set al kommunikation med deltagerne foregå via Internettet. Man tilmelder sit hold på DFIF's hjemmeside, og samme sted kan man også finde programmet for de 32 indledende Åbne stævner. Efter stævnerne lægges resultaterne på hjemmesiden. På hjemmesiden kan man også købe sig et sæt spilletøj, så man er godt klædt på til sæsonens mange futsal-stævner. |



## Hvad er Futsal?

- Futsal stammer oprindeligt fra Brasilien, og er trukket sammen af det portugisiske ord Futebol de salao = indendørs fodbold.
- Futsal er en variation af indendørs fodbold, som taler til det bedste i enhver spiller. Er man ikke det største tekniske vidunder med en fodbold, gør den specielle "døde" bold, at bolden ikke smutter fra én. Hvis man på den anden side har en teknik i stil med Ronaldinho – ja så er der stort set ikke dét, man ikke kan lave med bolden.
- Futsal spilles i almindelige haller uden bånder og med den specielle lidt tunge bold, der næsten ikke hopper. Tempoet er højt, og det er svært at spille taktisk eller defensivt. Det er der slet ikke tid til!
- I futsal slippes fem mand løs på banen. Målmanden må tage med hænderne. Der er ingen over midten. Indkast sparkes og målspark kastes. Alle dødbolde skal afvikles indenfor fem sekunder. Det vil sige, at der hele tiden er gang i den.
- Futsal er i store træk det samme som at flytte uden-dørs fodbold indendørs. Derfor har mange trænere også fået øjnene op for det fascinerende spil. Futsal gør det muligt at træne de samme aspekter i fodbold hele året rundt.
- Vil du vide mere om futsal eller tilmelde et hold til Danmark Open i Futsal 2006/2007, så gå ind på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) eller kontakt Anette Hvidtfeldt på [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk) eller 65 31 65 60.



Futsal bliver fremtidens største indendørs fodboldspil, spår Anette Hvidtfeldt, der her tager forskud på glæden ved legen med den runde bold.  
Foto. John Thrane.

## Stævneoversigt Denmark Open i Futsal 2006/2007

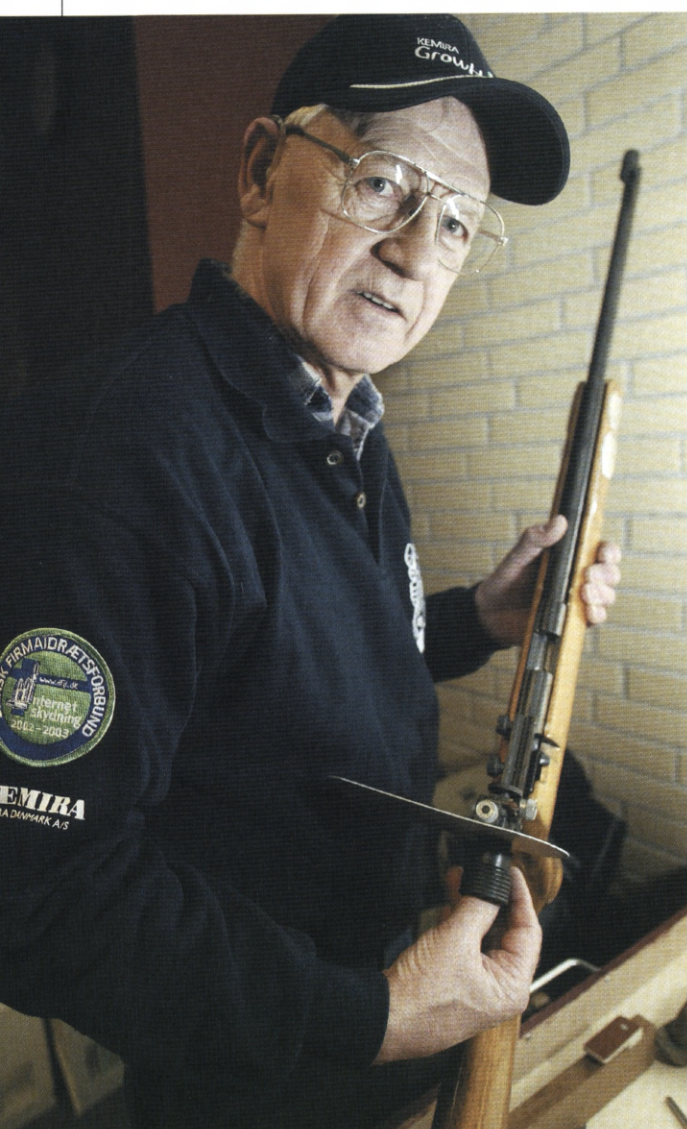
Aalborg	21. jan. 2007
Aalborg	5. nov. 2006
Esbjerg	11.-12. nov. 2006
Fredericia	8. okt. 2006
Helsingør	13. jan. 2007
Herning	13. jan. 2007
Hillerød	18. nov. 2006
Hillerød	6. jan. 2007
Hirtshals	14. jan. 2007
Holbæk	12. nov. 2006
Horsens	21. jan. 2007
Kalundborg	21. jan. 2007
Nordfyn	4. nov. 2006
Nykøbing Falster	20. jan. 2007
Nykøbing Mors	4. nov. 2006
Odense	19. nov. 2007
Randers	11. feb. 2007
Ringkøbing	18. nov. 2007
Ringsted	11. feb. 2007
Ringsted	7. jan. 2007
Roskilde	7. jan. 2007
Silkeborg	25. nov. 2007
Sæby	12. nov. 2007
Vejle	1. okt. 2006
Århus	29. okt. 2006
Århus	21. jan. 2007

I følgende byer/foreninger afventes dato:  
Holstebro, Viborg, Skive, København,  
Vordingborg og LFTU.  
Se mere på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

# Internetskydning 2006/2007

## - og du skal være med!

**Tilmeldingen til en ny landsdækkende turnering med Internetskydning er åben.**



Sidste år tog 700 skytter handsken op, og dystede i DFIF's landsdækkende turnering i Internetskydning.

! Så er det atter tid til at tilmelde sig denne vinters løbende turnering i skydning – Internetskydning. Hvis du ikke har været med før, så skynd dig at læse videre, og gå så ind på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) og tilmeld dig. Tilmeldingen er i gang, og konceptet er ved at brede sig, så nye kontaktpersoner og skytter kommer til hvert år. Sidste år deltog knap 700 skytter i turneringen, og året før var tallet 533 skytter.

Kort fortalt er Internetskydning en løbende turnering, hvor al kommunikation foregår via nettet. På DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) bliver resultater og stillinger løbende opdateret, så det fra minut til minut er muligt at følge ens placering.

### Finalestævne i Vingsted

Internetskydning er en åben turnering, hvor skytterne konkurrerer én mod alle. Der skydes fem runder fra november 2006 til marts 2007. Det samlede resultat efter alle fem skydninger afgør, hvem der går videre til finalestævnet i henholdsvis pistol og riffel. For at kvalificere sig til finalestævnet skal man have gennemført alle fem skydninger. Det er naturligvis valgfrit, hvor mange skydestillinger man ønsker at deltage i.

Finalestævnet afholdes den 5. maj 2007 i Vingsted-centret. Dette stævne foregår som et handicapstævne, hvor alle skyder mod alle. Fritstående og albuestøttende bliver dog delt op, således at der kåres fire endelige vindere. Én i hver af de følgende kategorier: fritstående i riffel og pistol samt albuestøttende i riffel og pistol med 2-hånds fatning. Dagen afsluttes med én skydning mellem de fem bedste i hver kategori, hvorved de fire endelige vindere findes. Som afslutning på finalestævnet er der fælles spisning med præmieoverrækkelse.

### Konkurrence om weekendophold

Som tidligere nævnt kvalificerer grundskydningens nr. 1, 2 og 3 i alle klasser sig automatisk til deltagelse i finalestævnet. Derudover vil der være præmier fra Rosendahl til vinderne. Til de fire endelige vindere af finalestævnet er præmien intet mindre end et weekendophold for to personer til Hotel Storebælt i Nyborg.

I løbet af turneringen vil der endvidere, blandt månedens indberettede resultater, fem gange blive trukket lod om et gavekort for to personer, ligeledes til Hotel Storebælt i Nyborg. Til børneskytter er præmierne en medalje samt et gavekort til en musikbutik.

Endelig vil hver deltager modtage en årspin som deltagerbevis. Det er på hjemmesiden muligt at købe forrige års deltagerbevis – en smart cap – til at sætte årspinnene i.

Yderligere information og tilmelding på DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) eller kontakt Anette Hvidtfeldt på 65 31 65 60, mail [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk) |



# FeelGood 2006 - årets livsstils- og fitnessmesse

## Fokus på "Sund virksomhed 2006" på FeelGood-messen i Herning.

Hvornår har du sidst givet din virksomhed et sundhedstjek? Det spørger den kendte TV-læge Peter Qvortrup Geisling om på dagsseminaret "Sund virksomhed 2006" fredag den 29. september på livsstils- og fitnessmessen FeelGood 2006 i Herning, hvor der er lagt op til en weekend med fuldt tryk på fitness-kedlerne i Messecentret.

De fire store udstillingshaller er fyldt op med en lang række spændende udstillere indenfor fitness-branchen, og FeelGood 2006 henvender sig til alle, der interesserer sig for fitness, sundhed, aktiv livsstil og velvære, og som ønsker at holde sig opdateret inden for aktiv livsstil. Lige fra elitemotionisten til den videbegærlige nybegynder og til dem, der ikke er kommet i gang endnu.

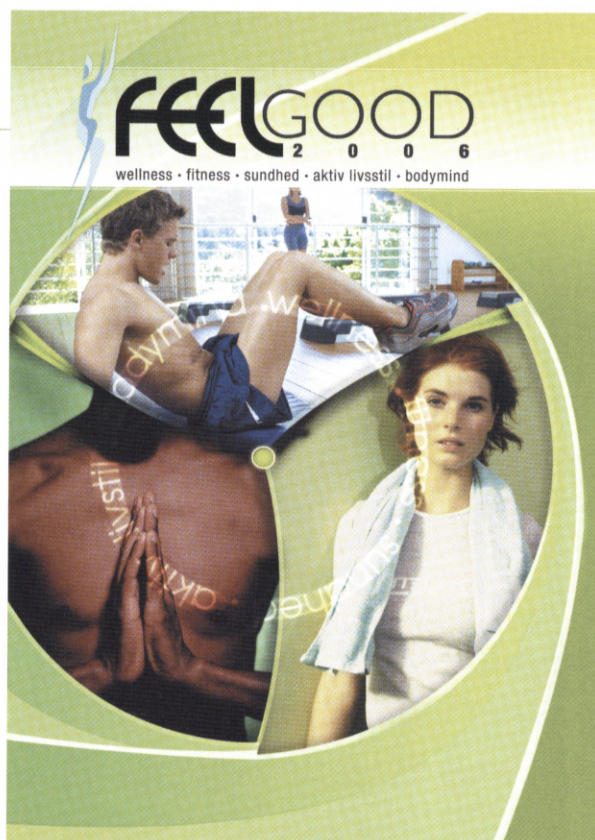
### Fokus på sundhed og wellness

- Alle branchens førende udbydere er til stede, og messen er en kombination af aktive stande og et show- og foredragsprogram, der byder på alt, hvad hjertet kan begære af motions- og fitnessudstyr, træningsmode, wellnessstilbud, kost og ernæring, fortæller arrangøren af FeelGood-messen, direktør Steen Broford fra Mediaactive Aps, der bl.a. også står bag magasinet Workout & Fitness.

Udover de fire udstillingshaller byder weekenden også på masser af andre aktiviteter for de besøgende.

### Kendte navne på podiet

Fredagen står i erhvervslivets tegn og i den store teatersal afholdes dagsseminaret "Sund Virksomhed 2006". Her kan du bl.a. opleve kendte navne som Johan Peter Paludan fra Institutet for fremtidsforskning, TV-lægen Peter Qvortrup Geisling, Direktøren for Microsoft Bjarne Riis. OL-guldvinderen Eskil Ebbesen og TV-værterne Claus og Puk Elgaard. DFIF's afdeling Motion på Arbejdspladsen er naturligvis også på plads med en stand, og afdelingsleder Bo Isaksen kommer på podiet og fortæller om de nyeste tiltag indenfor Motion på Arbejdspladsen, bl.a. Sundhedstjek og Sundhedscertificering af virksomhederne.



FeelGood 2006 henvender sig til alle, der interesserer sig for fitness, sundhed, aktiv livsstil.

### Show og freestyle-dance


Lørdag byder på Miss Fitness og Fitness Cup i Teatersalen, masser af show og underholdning på messearealet og mere end 30 forskellige foredrag.

Søndag afholdes årets The Voice Dance X-plosion med deltagelse af en række af landets bedste freestyle dansere. På showscenen kører der dagen igennem masser af inspirerende show, og derudover byder søndagen også på en bred vifte af foredrag, med emner, der henvender sig til såvel fagfolk som motionister.

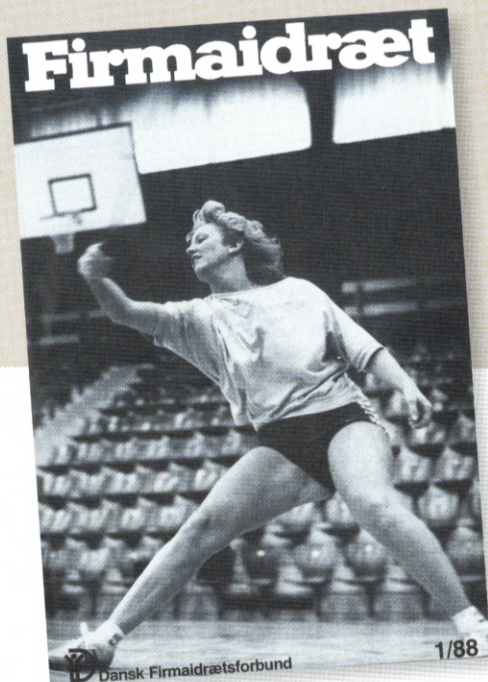
På førstesalen vil der alle dagene blive afviklet en lang række seminarer, lige fra de mere business orienterede indslag over instruktør workshops og foredrag henvendt direkte til den aktive motionist.

Læs mere på [www.feelgood2006.dk](http://www.feelgood2006.dk)

# ÅBNE STÆVNER I DFIF 2006 OG 2007

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BADMINTON</b>						
Åbent stævne	4/11-06	Odense	Henning Simonsen	76784505	1/10-06	simons@post2tele.dk
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karen Sørensen	75920781	1/10-06	knkp@post.tele.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
 <b>BILLARD</b>						
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	www.firmasport.dk
 <b>BOWLING</b>						
Vælt en and	29/10-06	Svendborg	Ann Karina Pedersen	23820884	6/10-06	svendborg@firmasport.dk
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Frank Jensen	75957361	1/10-06	inge-frank@get2net.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
 <b>DART</b>						
FKS Åben	28-29/10-06	Odense	Bente Hansen	25349406	14/10-06	bhhh@webspeed.dk
 <b>INDEFODBOLD</b>						
Futsal	4/11-06	Otterup	Bjarne Thisgaard	64892699	14/10-06	bjarne.thisgaard@kims.dk
Futsal	10/11-06	Otterup	Bjarne Thisgaard	64892699	20/10-06	bjarne.thisgaard@kims.dk
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	1/10-06	jirdata@post5.tele.dk
Futsal	19/11-06	Odense	Preben Grønborg	66150528	6/11-06	preben_g@sporty.dk
Indefodbold	13/1-07	Kolding	KFS' kontor	75533322	15/12-06	kolding@dfif.dk
DM på stor bane	4/2-07	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	20/1-07	jirdata@post5.tele.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
 <b>HÅNDBOLD</b>						
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	1/10-06	fredericia@dfif.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
 <b>KEGLER</b>						
Kegler	15/10-06	Middelfart	Børge Nielsen	64413213	1/10-06	kongeotte@hotmail.com
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Lone Pedersen	40864240	1/10-06	L.sandberg.p@mail.dk
Kegler	21-22/1-07	Middelfart	Børge Nielsen	64413213	7/1-07	kongeotte@hotmail.com
 <b>MOTIONS LØB, GANG, CYKELLØB M.M.</b>						
30. Julemærkemarch	3/12-06	Hele landet	Ingolf Romlund	8627 6545		www.julemaerkemarchen.dk
 <b>SKYDNING</b>						
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Erik Vang	75927269	1/10-06	fredericia@dfif.dk
Riffel og pistol	18-19/11-06	Esbjerg	Mikael Toft	75134159	1/11-06	mgt16@esenet.dk
Riffel og pistol	24-25/11-06	Vejen	Evald Nielsen	75361545	5/11-06	evald-nielsen@vejen-net.dk
Riffel og pistol	20-21/1-07	Aabenraa	Kennet Nielsen	21201587	5/1-07	www.aafi.dk
Odense-stævnet	3-4/2-07	Odense	Leif Sørensen	66176320	11/1-07	leif-s@dsa-net.dk
Riffel og Pistol	10-11/2-07	Haderslev	Kjeld Østergaard	20717865	26/1-07	kjeld-marcussen@privat.dk
Kom og vær med	10-11/2-07	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-06	svendborg@firmasport.dk
 <b>VOLLEYBALL</b>						
Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	01/10-06	fredericia@dfif.dk

Få din forenings Åbne stævne eller arrangement med på DFIF's aktivitetskalender.  
Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, mail [pia@dfif.dk](mailto:pia@dfif.dk) med oplysninger om tidspunkt,  
sidste frist for tilmelding, arrangerende forening samt tlf. eller e-mail for kontaktperson.



# Det skrev Dansk Firmaidræt 1988

*Firmaidræt fik i 1988 ny forside og nyt layout, og januar nummeret kunne byde læserne på et tema om Idræt i Dagtimerne.*

## 4,6 millioner kr. til nyt forbundskontor

Dansk Firmaidrætsforbund får i år ny adresse. Repræsentantskabsmødet vedtog enstemmigt, at forbundet skal investere 4,6 mio. kr. i et nyt forbundshus i Nyborg. – Og jeg garanterer, at prisen holder. Hvis ikke, betaler jeg af egen lomme, forsikrede byggeudvalgets formand, Egon Hansen, FKS i Odense.

## Ny sammenslutning i hovedstaden

Som DFIF's formand, Tage Carlsen, glædede Hans Thomsen fra Københavns Amtskreds sig over, at en ny sammenslutning i hovedstaden, Københavns Firma Sport, er en realitet. – Men det er vigtigt overfor de øvrige idrætsorganisationer i København at understrege, at vi ikke ønsker at slås, ikke ønsker en konflikt, ikke ønsker at konkurrere, men derimod ønsker at samarbejde, sagde Hans Thomsen.

## Kolding investerer 30.000 kr. i projektet "Idræt for alle - i dagtimerne"

Siden foråret 1983 har omkring 200 arbejdsløse hvert år været flittige brugere af projektet "Idræt for arbejdsløse", tilrettelagt og sat i scene af Kolding Kommune, Kolding Firma Sport og AOF-Aktiv. Men ved

årsskiftet ændrer projektet navn til "Idræt for alle - i dagtimerne", og de tre arrangører har sat sig som mål at fordoble antallet af brugere, at få mindst 400 arbejdsløse, skifteholdsarbejdere, hjemmegående, pensionister, deltidsbeskæftigede og barselsferierende til at bruge de mange tilbud.

## En kommunal sammenslutning

Dansk Firmaidrætsforbunds styrelse har besluttet at undersøge mulighederne for oprettelse af en kommunal sammenslutning. Ved årsskiftet var der i landets cirka 270 kommuner ansat ikke færre end omkring 700.000 medarbejdere.

## Skal DFIF have en lønnet formand?

"I fjor deltog jeg i 72 møder og arrangementer, var hjemmefra i 32 weekender og måtte bede om 55 fridage fra mit job. Denne aktivitet fortsætter i år, hvor jeg de første to måneder har deltaget i 16 møder, haft seks fridage fra min arbejdsplads. Og blader jeg i min kalender for resten af året 1988, er der foreløbig booket 21 weekender, 30 møder og 17 fridage fra mit job ind". Det fastslog DFIF's formand Tage Carlsen, på et forbundsrådsmøde i Slagelse, hvor han slog til

lyd for en ændret ledelsesstruktur, som måske ender med, at DFIF i fremtiden får en lønnet formand.

## Kanoferie i vildmarken

Kanoferie i den svenske vildmark er noget nyt indenfor DFIF. I uge 31 tager 10-12 familier med en dansk firmaidrætsleder på en uges kano-tur i det enorme vildmarksområde i Värmland. På grund af sikkerheden og de fysiske krav er børns deltagelse dog betinget af, at de er fyldt otte år, og at der kun deltager et barn pr. voksen. Det bliver en primitiv, men spændende uge, hvor deltagerne selv skal stå for husholdningen, idet der udleveres en kostpakke med alt det nødvendige samt et feltkøkken.

## Linjerne er lagt for 40.000 motionister

Forberedelserne af det kommende års aktiviteter/kampagner har længe været i fuld gang. Her tænkes bl.a. på tre af vore "store" aktiviteter – Etapeløbet, Danmark Stafetten/Danmark Stafettens Grand Prix løb og Tour de Pedal, der tilsammen i 1988 har tiltrukket ikke mindre end 40-50.000 glade motionister landet over. Vi løber og cykler så det er en fryd, - for folkesundheden, velværet og ikke mindst samværet. |



# KURSER FRA DFIF

## ► LINEDANCE INSPIRATION

Et kursus for såvel nye som erfarne instruktører. Her får du masser af trin, musik og inspiration til den kommende sæson.

Instruktør: Benny Ray

Dato: 28. oktober 2006

Sted: Vejle

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. oktober 2006

## ► SPINNING

Få den rette viden og fundament til at fungere som spinning-instruktør i en forening/motionscenter. Efter endt uddannelse skal du, som instruktør, kunne undervise i spinning på alle niveauer. Uddannelsen er bygget op omkring Spinning 1, 2 & 3 (forløber over 2 weekender).

Instruktører: Birgitte Junker, Claudia Freitag, Sanne Schmidt, Bobby Croshaw og Henrik T. Christensen.

Randers: 4.-5. november 2006 + 18.-19. november 2006

Tilmeldingsfrist: Senest den 16. oktober 2006

## ► SUND LIVSSTIL I BALANCE

Kost, motion og motivation er vigtige faktorer i et sundt liv i balance. Oplev på egen krop, hvad det vil sige, at give dig selv de bedste muligheder for velvære og overskud. Find dine værdier og sæt dig nye mål for din sundhed, og nå dem. Nyd og lær om en sund kostplan, og "de fem tibetanere" (lette yogaøvelser).

Instruktør: Sanne Anthony

Dato: 18.-19. november 2006

Sted: Nyborg

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. oktober 2006

## ► RIFFEL 1

Et kursus til dig, der ønsker at blive instruktør. Der arbejdes med skydeteknikker og undervisningsøvelser. Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring Riffel kursus 1, 2 & 3.

Instruktør: Lone Christiansen

Dato: 17.-19. november 2006

Sted: Middelfart

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. oktober 2006

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)  
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560.



## Landet rundt

### Sæby.

#### Floorball i gang igen

Floorball-afdelingen under Sæby Firma Idræt har startet træningen efter sommerferien, og turneringsholdene (årg. 1991 og 1992) træner hver onsdag og fredag i Sæby Fritidscenter. Holdet skal i denne sæson møde Svenstrup Dolphins, FC Outlaws, Aalborg Flyers FC og Frederikshavn Bulldogs. Afdelingen kan i denne sæson notere sig en pæn tilgang af medlemmer, men efterlyser flere, som er født i 1993 eller senere, og som kunne tænke sig at spille på et turneringshold. |

### STØFI.

#### 30 år på banen

STØFI (Skjern - Tarm - Ølgod Firma- og Familieidræt) fejrede den 10. september 2006 30-års jubilæum med en aktivitets-festdag for alle medlemmerne ved Tarm Bowling Center. Dagen startede med kaffe og rundstykker, og i løbet af dagen kunne man prøve kræfter med en lang række aktiviteter bl.a. skydning, bungee-run, bueskydning, øksekast, pusterør og en svømmetur.

- Vi har haft rigtig fint vejr, og det har helt sikkert gjort at så mange mødte op for at prøve aktiviteterne. Der har vel været omkring 200 mennesker forbi i løbet af dagen, siger en tilfreds formand Karin Heide Jensen. |

### Fredericia.

#### Pantere i aktion

Idrætsdage er ikke kun forbeholdt folkeskoler og børnehaver. Det er også et sjovt tilbud til folk i den lidt mere modne ende af aldersskalaen, og derfor inviterede firmaidrætten i Fredericia til en Panter Dag for seniorer over de 50

år. De 25 deltagere startede med en bingo-gåtur gennem Hannerup Skoven, hvorefter programmet stod på blandt andet krolf, petanque og naturgolf i de naturskønne omgivelser. Dagen sluttede med fælles kaffebord.

- Jeg er meget tilfreds med fremmødet i dag, men jeg håber da, at vi bliver dobbelt så mange næste år, sagde Poul Erik Andersen fra firmaidrætten i Fredericia. |

### Kolding.

#### Forrygende Slotssøstafet

Solen skinnede fra en næsten skyfri himmel over de farverige stafetløbere, da Slotssøstafetten blev skudt i gang tirsdag den 29.

august. 71 hold med fem deltagere på hver var mødt op for at deltage i løbet, der arrangeres af Kolding Firma-Sport, Kolding KFUM Atletik og Kolding Ugeavis. Den samlede længde på løbet er 8,3 km, og hver løber skal løbe 1647 meter. Ud over det sportslige lægges der også stor vægt på udklædningen, hvor det kun er fantasien der sætter grænser. Der bydes bl.a. på Karius og Baktus, Pippi Langstrømpe, hatte-damer og pirater, og så var der jo også lige pigerne fra sko-firmaet Bianco, der stillede op iført høje stiletter.

- Det gik forrygende og vejret var perfekt. Det var fjerde gang, vi startede direkte ved Slotssøen, og det vil vi holde fast i, siger løbsleder Svend Bjørnbak fra Kolding Firma Sport. |

### Slagelse.

#### Tog (cykel)handsken op

I Slagelse har man haft afslutning på dette års Tour de Pedal den 4. september. I forbindelse med cykelturene i maj og juni opfordre-

de arrangørerne fra Slagelse Firma Sport deltagerne til at blive i cykelsadlen hele sommeren, idet cykelkampagnen Tour de Pedal nu kører fra maj til september.

Denne udfordring blev taget op af Christian Andersen, der i sommerens løb sammenlagt har cyklet 993 km på de vestsjællandske sommerveje ud over Tour de Pedal-turene. En flot præstation som lever op til intentionerne med Åbne aktiviteter i DFIF. |



Christian Andersen har cyklet næsten 1000 km på de vestsjællandske veje udover Tour de Pedal turene.

### DLIF.

#### 50 års jubilæum

Dansk Levnedsmiddel Idrætsforbund (DLIF) kan den 10. november 2006 fejre 50-års jubilæum. Forbundet blev stiftet den 10. november 1956, og i anledning af jubilæet inviteres der til reception på Hotel Eyde i Herning, lørdag den 11. november 2006 fra kl. 13.00-17.00, hvor DLIF vil være vært ved et traktement. |

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen, DLIF

### Morsø.

#### Fuldt hus til linedance

Lilly Rughave, formand for linedance-udvalget i Morsø Firmsport, blev på det nærmeste løbet over ende, da firmasporten i Morsø slog dørene op for en ny sæson med linedance. 130 interesserede dukkede op, og Lilly Rughave er nu i gang med at fordele de 20 øvede og 110 nybegyndere til den populære aktivitet på forskellige hold. Der danses hver onsdag aften i Fredsø Forsamlingshus. |



## Nyt om navne

### Ny direktør i Team Danmark



Michael Andersen er den 1. september tiltrådt som direktør for Team Danmark. Foto. Tuala Hjarnøe.

Michael Andersen er tiltrådt stillingen som direktør for Team Danmark. Han kommer fra en stilling som direktør for Center for Videregående Sundhedsuddannelser i Nordjylland, som han har ledet siden 2002.

- Vi skal i den kommende tid fokusere på samarbejdet med de nye elitekommuner, vi skal styrke Team Danmarks rolle som den centrale vidensorganisation i dansk eliteidræt, og så skal vi hele tiden være opmærksomme på at bevare den særlige danske elitekultur, der ikke kun fremelsker vindere – men vindere, der er hele mennesker, siger Michael Andersen om nogle af de udfordringer, han vil møde i jobbet som Team Danmarks nye direktør.

Michael Andersen har stor idrætsfaglige og idrætspolitiske erfaring. Han har været lektor ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet, forstander på Nordjyllands Idrætshøjskole, underviser på Idrættens Trænerakademi og var med til at udvikle håndboldens elitetræneruddannelse. Derudover har Michael Andersen været håndboldspiller på højeste nationale niveau for Viby IF og Tarup-Pårup IF og divisionstræner for blandt andre Otterup HK. Michael Ander-

sen har haft en række centrale stillingsposter i dansk idræt bl.a. som medlem af Anti Doping Danmarks bestyrelse, formand for Play The Game og en periode som formand for DIF's amtsudvalg i Nordjylland. |

### Steen S. Pedersen i Friluftsrådets styregruppe

Dansk Firmaidrætsforbund er repræsenteret ved konsulent Steen S. Pedersen i Friluftsrådets styregruppe for "Friluftsliv i byens grønne områder". Styregruppen har bl.a. til opgave at udarbejde et idékatalog til lokale klubber og foreninger til at fremme friluftslivet i byens grønne områder og at udvikle samarbejdsmodeller, der kan bruges lokalt til at udvikle de grønne arealer og åbne for organiseret og uorganiseret friluftsliv i boligselskabers arealer, virksomheders arealer samt i byens grå områder.

Uddybende info om dette projekt kan ses på Friluftsrådets hjemmeside [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk) eller ved kontakt til Steen S. Pedersen, [steen@dfif.dk](mailto:steen@dfif.dk) |

### Ny leder af Livsstilsklubben i Næstved

Næstved Firma Sports Livsstilsklub har fået ny leder. Det er den 27-årige Maja Lyck, som har sagt ja til at lede den 3 år gamle livsstilsklub. Maja har i foråret 2006 afsluttet sin uddannelse som professionsbachelor i ernæring og sundhed fra Ankerhus Seminarium i Sorø. Maja Lyck var i praktik i livsstilsklubben i slutningen af 2005, hvilket gav hende lysten til at arbejde videre i Næstved Firma Sport. |

### Hæderstegn i Helsingør

Formanden for Centerudvalget i Helsingør Firma Idræt (HFI), Ole Valentin Nielsen, har modtaget DFIF's hæderstegn. |

Ole har i mange år – ingen ved rigtig hvor mange – været en særdeles aktiv formand for sin firmaidrætsklub Kosan Teknova Sport. Ole er også en aktiv udøver af petanque og billard, og ved det senest DM-stævne i petanque, hentede Ole således en førsteplads i D-rækken i double sammen med makkeren Jørgen Bo Wind. Ole kom ind i HFI's bestyrelse som suppleant i 1986, og i 1993 blev han formand for Centerudvalget, hvor hans ansvarsområde er tilsyn og vedligeholdelse af aktivitetscentret på Hy-mersvej 19 i Helsingør. Ole er tidligere blevet hædret med HFI's hæderskrus i 2002 og HFI's lederpokal i 1995. Hæderstegnet blev overrakt af DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard ved Ole's 60 års fødselsdagsreception den 12. september 2006. |

### Praktikant på forbundskontoret

Lise Staalsen er startet på et praktikophold på forbundskontoret i Nyborg fra uge 39 og frem til efterårsferien. Lise studerer på Ankerhus Seminarium, hvor hun læser human ernæring, og er især interesseret i kost og motion og hvad det betyder for mennesker der lider af diabetes 2. Lise bor i Fredericia og underviser i kost og ernæring i Livsstilsklub Fredericia. |



Lise Staalsen er i praktik på forbundskontoret.



## Kort nyt

### Ny bog: "Fra overgang til overskud"

Lægen bag "motionsrecepten" Leif Skive har skrevet en vedkommende bog om kvinder, motion og overgangsalder.

Bogen fortæller, hvordan den besværlige overgangsalderen ved hjælp af fysisk aktivitet og rigtig kost kan ændres til noget positivt. Der gives bl.a. interessante forklaringer på sammenhængen mellem motion, kost og hormoner og konkrete råd til kvinder før, under og efter overgangsalderen.

Bag bogen står motionslægen Leif Skive og en følgegruppe med psykolog og sexolog Sanne Neergaard, speciallæge i gynækologi og obstetrik Charlotte Wilken-Jensen og læge Bente Halkjær. Pris 75 kr. + eks.gebyr og porto. Bogen kan bestilles på



dette link <http://www.sundhedsoplysning.dk/>

Ny bog. "Fra overgang til overskud" fortæller om hvordan den besværlige overgangsalder kan takles med motion og fysisk aktivitet.

### Fitnessbranchen vil gøre fitness gratis

Fitness skal gøres til et skattefrit frynsegode. Det mener fitnessbranchens nye brancheorganisation, Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO), hvis mål er at gøre fitness helt gratis for danskerne. Forbillederne er Norge og Holland, hvor fitness er et skattefrit frynsegode, og hvor 15 procent af befolkningen dyrker fitness mod seks procent i Danmark, skriver avisen MetroXpress.

- Fitness er det letteste og nemmeste form for motion, så hvis vi gør det til et skattefrit gode, så vil virksomheder over hele landet kunne tilbyde medarbejderne gratis motion. Det vil både være sundhedsfremmende for danskerne og sundhedsøkonomisk aflastende for samfundet, siger den administrerende direktør i Fitness.dk

### Vintersport Games 2008

DFIF har modtaget de først oplysninger om European Company Sport Games 2008

Vinter, der afvikles i østrigske Gastein fra den 22. til 26. januar 2008. Legene afvikles i og omkring de charmerende skisportsbyer: Bad Gastein, Bad Hofgastein og Dorfgastein, som byder på ægte østrigsk alpestemning.

I de 3 områder findes 48 kabellifte og mere end 200 km afmærket piste og 70 km afmærket langrendsløjpe. Efter skiløbet er der mulighed for afslapning i wellnesscentre i Bad Gastein og Bad Hofgastein.

Der afvikles konkurrencer i alpint skiløb, langrend, snowboard og indendørs fodbold. Vintersportsdisciplinerne bliver afviklet med konkurrencer for individuelle og hold og opdelt efter køn og alder. Indendørs fodbold afvikles som 5-mands hold for herrer og seniorer (plus 40).

Der er forskellige muligheder for indkvartering. 3- og 4-stjernede hoteller samt og Bed and Breakfast. Priser fra 140 til 308 euro pr. person i dob.vær. (4 nætter incl. morgenmad) plus tillæg ved enkeltvær.

Deltagergebyret er 130 euro, som dækker aftensmad, transport i området og deltagelse i konkurrencer.

DFIF giver tilskud svarende til deltagergebyret i form af fælles beklædning samt et kontant tilskud. Der arrangeres ikke fællestransport.

Yderligere information på [www.wintergames2008.at](http://www.wintergames2008.at) hvor der også kan forhåndstilmeldes eller kontakt Anette Holmer, forbundskontoret 65 31 65 60.

### Kalenderbestilling for 2007

Så er det tiden at bestille 2007-kalenderne. DFIF tilbyder som tidligere år en DFIF-lommekalender i flot omslag, indeholdende kalender og relevant DFIF-info, såsom aktivitetsdatoer, navne, adresser, telefonnumre og e-mailadresser. Bemærk! Alle foreninger modtager gratis og automatisk 10 stk. lommekalendere. Kredse får 5 stk.

DFIF tilbyder ligeledes en flot vægkalender med alle relevante DFIF-aktiviteter. Bemærk! Alle foreninger modtager gratis og automatisk 2 stk. vægkalendere. Kredse modtager 1 stk.

Der kan bestilles yderligere eksemplarer DFIF's ForeningsNet.



# DFIF

## Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26

### Ekspedition:

Man.-torsdag kl. 8.00-15.30.  
Fredag kl. 8.00-15.00.

### Generalsekretær

Jan Steffensen  
Jan Steffensen  
Ærteklilen 6  
5492 Vissenbjerg  
Tlf. 64 47 33 17  
Mobiltlf. 40 33 99 20  
E-mail: [jst@dfif.dk](mailto:jst@dfif.dk)

### Styrelsen

Formand Peder Bisgaard  
Kighusvænget 21  
3400 Hillerød  
Tlf. 48 26 96 43  
Mobiltlf. 24 45 30 15  
E-mail: [bis@dfif.dk](mailto:bis@dfif.dk)  
Næstformand Jørn Godt  
Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 75 57 23 22  
Mobiltlf. 40 91 42 74  
E-mail: [jgo@dfif.dk](mailto:jgo@dfif.dk)

Tonny Andersen  
Løvetandsvej 73  
8870 Langaa  
Tlf. 86 46 71 04  
Mobiltlf. 20 81 72 52  
E-mail: [tba@dfif.dk](mailto:tba@dfif.dk)

Ragna Knudsen  
Bøgevej 32  
6950 Ringkøbing  
Telefon: 97 32 23 15  
E-mail: [ragna@dfif.dk](mailto:ragna@dfif.dk)

Knud Johansen  
Bragesvej 12  
8680 Ry  
Tlf. 86 89 33 26  
E-mail: [knj@dfif.dk](mailto:knj@dfif.dk)

### Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen  
Kissendrupvej 18  
5800 Nyborg  
Mobiltlf. 40 16 85 60  
E-mail: [lb@dfif.dk](mailto:lb@dfif.dk)

### Redaktør

John Thrane  
Capellavænget 12  
5210 Odense NV  
Tlf. 66 16 08 88  
Mobiltlf. 20 45 55 02  
E-mail: [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk)

### IT konsulent

Troels Majlandt  
Rådnyvænget 81  
5800 Nyborg  
Privat 65 31 86 88  
Mobil 21 20 49 40  
E-mail: [tm@dfif.dk](mailto:tm@dfif.dk)

### Kommunikationskonsulent

Camilla Svenstrup  
Thuresensgade 4, 2. tv  
5000 Odense C  
Telefon: 66192093  
Mobil: 61556264  
E-mail: [camilla@dfif.dk](mailto:camilla@dfif.dk)

### Presseansvarlig

Jesper Ræbild  
Dyrehavevej 53  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 82 20  
Mobil: 23 29 80 67  
E-mail: [jesper@dfif.dk](mailto:jesper@dfif.dk)

### Afdelingsleder Idræt & Motion

Jan Knudsen  
Sortebrovej 25  
5690 Tommerup  
Telefon: 65 91 08 03  
Mobil: 40 45 78 60  
E-mail: [au.jan@dfif.dk](mailto:au.jan@dfif.dk)

### Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 72 53  
Mobil: 40 45 78 62  
E-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

Carsten Hansen  
Westermansvej 15, st.  
5230 Odense M  
Telefon 65 91 04 01  
Mobil 40 45 78 67  
E-mail: [ch@dfif.dk](mailto:ch@dfif.dk)

Anette Hvidtfeldt  
Læssøegade 135  
5230 Odense M  
Telefon: 6619 1936  
Mobil: 2423 7525  
E-mail: [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk)

Steen S. Pedersen  
Baumgartensvej 25  
5000 Odense C  
Mobil 40 51 10 02  
E-mail: [steen@dfif.dk](mailto:steen@dfif.dk)

### Afdelingsleder MpA

Bo Isaksen  
Vestergade 3  
5881 Skårup  
Tlf. 62 23 14 33  
E-mail: [au.bo@dfif.dk](mailto:au.bo@dfif.dk)

### Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen  
Lovvej 24, Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 55 76 16 35  
Mobiltlf. 21 42 16 35  
E-mail: [jr@dfif.dk](mailto:jr@dfif.dk)

Sannie Kalkerup  
Skovhaven 6, Eskilstrup  
4560 Vig  
Tlf. 59 32 83 84  
Mobiltlf. 40 45 78 63  
E-mail: [sk@dfif.dk](mailto:sk@dfif.dk)

Torben Laursen  
Gl. Kongevej 48  
6200 Aabenraa  
Tlf. 74 63 25 15  
Mobiltlf. 40 45 78 64  
E-mail: [tl@dfif.dk](mailto:tl@dfif.dk)

### Kommunikationskonsulent

Jan Grumstrup  
Vibevej 20  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01  
Mobiltlf. 40 33 98 32  
E-mail: [jg@dfif.dk](mailto:jg@dfif.dk)

### Per Nedergaard Rasmussen

Elmeallé 9, V. Nebel  
6040 Egtved  
Telefon: 7555 3028  
Mobil: 6161 4055  
E-mail: [pnr@dfif.dk](mailto:pnr@dfif.dk)

Rikke Palm Vestergaard  
Sandgravvej 5, 1. th.  
8000 Århus C  
Mobil: 2673 0560  
E-mail: [rpv@dfif.dk](mailto:rpv@dfif.dk)

# Krævende adventurerace

Firma Multi Motion samlede både eliten og motionisterne.

Der var prominente deltagere på startlisten, da 64 hold mødtes til firmaidrættens Adventurerace i Langsøskoven den 2. september. Blandt deltagerne var både den kvindelige verdensmester i duatlon fra 2006, Dorthe Randi Schmidt og danmarksmesteren i duatlon, Henrik Lauritsen, men de kom ikke øverst på podiet denne gang.

Det blev favoritterne fra Oure Idrætshøjskoles linje for adventurerace, der var hurtigst på den krævende rute i og omkring Langsøskoven nord for Odense. I den åbne række løb Team Oure med både 1. og 2. pladsen, og i mixrækken sejrede Team Oure i den flotte tid 5.13.12 timer. I damerækken sejrede Team Quest i tiden 6.30.20 timer.

- Det kørte bare helt perfekt. Vi fik navigeret fint i orienteringsløbene og vi kørte stærkt på mountainbike. Ude de på de forskellige poster fik vi løst opgaverne uden at løbe ind i de helt store problemer, fortæller Jesper Holst fra det vindende team, der også bestod af Bjarke Refslund og Andreas Clausen.

## Teamsamarbejde er nøgleordet

DFIF's koncept med Firma Multi Motion for både de etablerede adventureracehold og for motionisterne har slået igennem de seneste to år. I år deltog 64 hold, og der var 16 hold på venteliste.

I Firma Multi Motion dystes der i orienteringsløb og på mountainbike. Hertil kommer en række opgaver, som på forhånd er ukendte for deltagerne. Teamsamarbejde er omdrejningspunktet for alle aktiviteterne, og holdene skal følges hele vejen og komme samlet i mål.

- Sidste år havde vi 40 hold med. I år havde vi udvidet deltagerantallet, og havde derfor indlagt to ekstra sløjfer med aktiviteter for at undgå flaskehalse ved posterne. Det betød desværre, at løbet blev for langt for en del af motionsholdene, der ikke nåede i mål indenfor tidsgrænsen på 8 timer, siger idrætskonsulent Steen S. Petersen, DFIF, der har udviklet konceptet med Firma Multi Motion.

- Næste år bliver der skåret ned på distancerne, så vi sikre os, at vores primære målgruppe, motionisterne, kan gennemføre indenfor tidsgrænsen.

Udover præmier til vinderne af de forskellige rækker, var der også en lodtrækningspræmie. Her løb "Optimisterne" med præmien, en rejse for tre personer til Club La Santa på Lanzarote. █



Vinderne fra Team Oure trækker igennem i øvelsen med bærettransport. Fv. er det Andreas Clausen, Jesper Holst og Bjarke Refslund.



Holdene skal gennemføre orienterings- og mountainbikeløb og komme samlet i mål.

Se alle resultaterne og billeder fra Firma Multi Motion på

[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136