

idræt | motion | samvær

Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

5

Maj • 2005

Tema. Friluftaktiviteter i DFIF

Foreningsundersøgelsen. Den rummelige firmaidræt

Fynboer skal i bevægelse den 13. juni



Motion på arbejdspladsen er vejen til et længere liv



Peder Bisgaard,
forbundsformand, DFIF.

“Arbejdspladsen skal stå i centrum i den fremtidige indsats for at forbedre folkesundheden”

Dansk Firmaidrætsforbund noterer sig med tilfredshed, at Det Nationale Råd for Folkesundhed for øjeblikket i stærke vendinger betoner vigtigheden af at få danskerne til at integrere motion som en naturlig del af deres hverdag på arbejdspladsen.

Dansk Firmaidrætsforbund har gennem de senere år iværksat en omfattende indsats for at fremme danskernes bevidsthed om vigtigheden af at dyrke daglig motion – og at udvikle motionsaktiviteter – som er lette at gå til på arbejdspladserne. Derfor ligger udmeldingen fra Det Nationale Råd for Folkesundhed om en øget fokus på at fremme danskernes sundhedstilstand helt på linie med den indsats som Dansk Firmaidrætsforbund gør på området for folkesundheden.

I sin egenskab af formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed, fremhæver Bente Klarlund Pedersen, at det først og fremmest er på arbejdspladsen, at slaget skal slås. Langt de fleste lønmodtagere har i dag et stillesiddende arbejde, og det er det, der slår dem ihjel. Derfor bør de danske virksomheder nu gå i gang med at formulere en motionspolitik på linje med alkohol- og rygepolitikker.

Det Nationale Råd for Folkesundheds ønske om at sætte arbejdspladsen i centrum for en fremtidig sundhedsindsats, sætter en tyk streg under vigtigheden af det arbejde, der udføres via Dansk Firmaidrætsforbunds omfattende indsats med at integrere motion i de ansattes hverdag.

Dansk Firmaidrætsforbunds indsats er sket igennem konceptet “Motion på Arbejdspladsen”, der har sat motion på dagsordenen i en lang række danske virksomheder, og via den tilhørende kampagne “Arbejdspladsen Motionerer”, som tilbyder arbejdspladserne en lang række motionsmuligheder integreret i arbejdsdagen. Kampagnen havde sidste år 25.000 deltagere og forventes i år at nå op på 40.000 deltagere.

Dansk Firmaidrætsforbund deltager i øjeblikket i en større undersøgelse sammen med Arbejds miljøinstituttet, som skal afdække effekterne af at integrere motion i medarbejdernes arbejdsdag.

Vi deltager gerne i et samarbejde omkring udvikling af motions- og sundhedsinitiativer til de danske arbejdspladser. Vi stiller vores viden, erfaring og kontakt til arbejdspladserne til rådighed for alle initiativer, der kan højne folkesundheden. |



INDHOLD

- 4 | MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN LØFTER FOLKESUNDHEDEN
- 5 | TAG MED TIL FIRMAIDRÆTSFESTIVAL I AALBORG
- 6 | DEN RUMMELIGE FIRMAIDRÆT
- 7 | FORENINGSUNDERSØGELSEN I ROSKILDE OG KOLDING
- 8
- 9
- 10 | FYN I BEVÆGELSE
- 11
- 12 | TEMA. FRILUFTSAKTIVITETER I DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND
- 13 | FIRMA MULTI MOTION
- 14 | FRILUFTSAKTIVITETER SOM DROP-IN
- 15 | FRILUFTSMÆRKET
- 16 | ÆLDRE MED GANG I
- 17
- 18
- 19 | IDRÆTSMØDE 2005
- 20 | HADERSLEV TAXA SPORT ON TOUR
- 21 | AKTIVITETSDAG I RINGKØBING
- 22 | SØLVBRILLUPSSTEMNING I TØNDER
- 23 | STOPPER MENS LEGEN ER GOD
- 24
- 25 | GAV EN ARBEJDSDAG TIL KRÆFTENS BEKÆMPELSE
- 26 | ÅBNE STÆVNER I DFIF 2005
- 27 | EUROSPORTSFESTIVAL 2006 I TJEKKIET
- 28
- 29 | LANDET RUNDT
- 30 | NAVNE
- 31 | KORT NYT
- 32 | SENIORER SKABTE LIV PÅ LALANDIA

NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER DEN
22. JUNI 2005.

Firmaidræt

Ansvarshavende redaktør: John Thrane. 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: 13.500. Årgang 48. Nr. 5 | 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: fredag den 3. juni 2004.

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: Anne Damhus, Rene Oisen og Morten Luun fra Titanic Swim Team 2 i aktion ved Firma Multi Motion 2005.

Foto: Johnny Wichmann, Fotojournalist.



Motion på arbejdspladsen kan løfte folkesundheden

Eksperter efterlyser en samlet handlingsplan for hvordan danskerne kan blive et sundere folkefærd.

I den seneste tid er der igen sat fokus på vigtigheden af at kombinere motion og arbejdsliv. Det Nationale Råd for Folkesundhed har med overlæge og professor Bente Klarlund Pedersen i spidsen, tilkendegivet et krav om en national handlingsplan mod inaktivitet og har betonet vigtigheden af at få danskerne til at integrere motion som en naturlig del af deres hverdag.

- Det er først og fremmest på arbejdspladsen, at slaget for at få danskerne til at motionere, skal slås. Langt de fleste lønmodtagere har i dag et stillesiddende arbejde, og det er det, der slår dem ihjel, siger Bente Klarlund Pedersen.

DFIF hilser den øgede fokus på koblingen mellem motion og arbejdsliv velkommen. Firmaidrætten har gennem de seneste år iværksat en omfattende indsats for at fremme danskernes bevidsthed om vigtigheden af at dyrke daglig motion – og at udvikle motionsaktiviteter, som er lette at gå til på arbejdspladserne.

DFIF's koncept "Motion på Arbejdspladsen", har sat motion på dagsordenen i en lang række danske virksomheder, og den tilhørende kampagne "Arbejdspladsen Motionerer", tilbyder arbejdspladserne motionsmuligheder før, under og efter arbejdsdagen. Sidste år deltog 25.000 ansatte, og i år forventes minimum 40.000 deltagere.

Motion ind i overenskomster

På det seneste har tanken om at indskrive motion i arbejdstiden i overenskomsterne været fremført fra flere sider. En idé, som DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard hilser velkommen.

- Ud fra et helbredsmæssigt synspunkt er der ingen tvivl om, at det vil være et stort skridt i den rigtige retning, men at dømme på reaktionerne fra arbejdsmarkedets parter er en sådan løsning ikke lige om hjørnet.

- Vi ser imidlertid gerne regelmæssig motion organiseret ude på den enkelte arbejdsplads. Derfor har vi gjort os til talsmænd for, at



- Arbejdspladsen er et oplagt område for en forebyggende indsats overfor fysisk inaktivitet, siger formanden for Det Nationale Råd for Folkesundhed, Bente Klarlund Pedersen.

danske virksomheder generelt bør indføre en motionspolitik på linje med deres alkohol- og rygepolitik, siger Peder Bisgaard.

- I DFIF vil vi gerne deltage aktivt i det videre arbejde omkring udvikling af motions- og sundhedsinitiativer på de danske arbejdspladser. Vi stiller vores viden, erfaring og kontakter til rådighed for alle tiltag, der kan være med til at løfte folkesundheden i Danmark. |

Ret til motion i arbejdstiden

Formanden for fagforbundet FOA (Fag og Arbejde) Dennis Kristensen, kan godt forestille sig, at fremtidens overenskomster vil give lønmodtagerne ret til motion i arbejdstiden. Dermed går forbundet stik imod LO, der mener, at spørgsmålet hører til i virksomhedernes samarbejdsudvalg, på linie med spørgsmålene om ryge- og alkoholpolitik.

- I modsætning til LO kan jeg godt forestille mig, at retten til på arbejdspladsen og i arbejdstiden at holde fysikken ved lige kunne blive en rettighed for den enkelte ved at blive indskrevet i fremtidens overenskomster. Det synes jeg faktisk er en spændende tanke, siger FOA-formanden til Ritzau.

Spørgsmålet om ret til motion i arbejdstiden er blevet aktuelt, efter at Det nationale Råd for Folkesundhed, med formanden, professor Bente Klarlund Pedersen i spidsen, har opfordret til, at motion på arbejdspladsen fremover bliver en del af overenskomstforhandlingerne. |

Tag med til Firmaidrætsfestival

Sidste frist for tilmelding til Firmaidrætsfestivalen i Aalborg er den 15. juni 2005. Aalborg Portland A/S er hovedsponsor.

Køb festival T-shirts

Nu er det muligt at købe en flot festival T-shirts til en pris af kun 50 kr. pr. stk. Vær med til at skabe opmærksomhed omkring Firmaidrætsfestivalen og bliv selv sommersmart i den flotte og festlige festival T-shirt.

T-shirten, der er i 100 % bomuld, fås i størrelserne: S, M, L, XL og XXL og kan bestilles på www.dfif.dk/festival eller via Marianne Markvardsen på forbundskontoret, tlf. 6531 6560. Prisen er incl. moms, men excl. forsendelse.

Aalborg Portland A/S hovedsponsor for Firmaidrætsfestivalen

Aalborg Portland A/S har netop indgået en aftale med Dansk Firmaidrætsforbund om et hovedsponsorat for Firmaidrætsfestivalen. Aftalen bevirker, at Firmaidrætsfestivalen nu har to hovedsponsorer, da Falck Danmark A/S tidligere har tegnet et lignende sponsorat.



Køb en flot festival T-shirt og vær med til at skabe opmærksomhed omkring Firmaidrætsfestivalen i Aalborg.

Dansk Firmaidrætsforbunds formand Peder Bisgaard udtaler:

- Det er med stor glæde, at vi byder Aalborg Portland A/S velkommen som hovedsponsor for Firmaidrætsfestivalen. Samtidig kan vi konstatere, at Aalborg Portland A/S også ønsker at tage aktivt del i festivalen via medarbejdernes deltagelse i DM-stævner, Åbne stævner og drop-in aktiviteter - det ser vi meget frem til.

Festivalforedrag om sundhed, livskvalitet, arbejds glæde og begejstring

Lørdag den 3. september vil der i forbindelse med Firmaidrætsfestivalen være mulighed for at høre to inspirerende foredrag i tidsrummet 13:30-16:30 i stadionhallerne i Aalborg.

Vil du investere i dig selv? Vil du investere i andre? Sådan spørger radiodoktoren Carsten Vagn Hansen i sit foredrag om sundhed og livskvalitet.

Hvordan kan vi styre stress og bevare overblikket? Hvordan får vi mere kolorit på hverdagen? Således lyder spørgsmålene fra Lisbeth G. Pedersen, der i et humoristisk og provokerende foredrag giver sit syn på arbejds glæde og begejstring.

Prisen for begge foredrag er 275 kr. og tilmelding sker via festivaltilmeldingen på www.dfif.dk/festival

Tilmelding foregår efter "først til mølle" princippet. |

Livsstils- og Cardio Congress

Livsstils- og Cardio Congressen er et åbent tilbud ved DFIF's Firmaidrætsfestival den 2.-4. sep. 2005 i Ålborg.

Livsstils- og Cardio Congress henvender sig til alle, der har lyst til inspiration fra dygtige nationale og internationale topinstruktører. Kom og få:

- * Inspiration til brug i dine egne undervisningstimer
- * Svedige og dejlige oplevelser
- * Fest og samvær

Vælg mellem en masse tilbud i:

Aerobic, Spinning, Step, Dans,

Pilates, TaeBo, Store bolde og forskellige motionstilbud omkring livsstil samt masser af teoritilbud. Tilmelder du dig senest den 15. juni 2005 er prisen kr. 600,- incl. 2 gange lækker og sund frokost. Læs mere på www.dfif.dk eller ring til DFIF på tlf. 6531 6560 og få tilsendt et program. |

Få inspiration til dine egne undervisningstimer af dygtige nationale og internationale topinstruktører.



Den rummelige firmaidræt

Udviklingspotentialet for firmaidræt er stort, men det kræver at firmaidrætten og arbejdspladserne i højere grad tilbyder aktiviteter, som de idræts- og motionsinteresserede vil gå til.

Der er dobbelt så mange, der gerne vil dyrke idræt og motion i firmaidrætten, end der i dag gør det, og endnu flere vil gerne dyrke motion på arbejdspladsen. Men det forudsætter, at firmaidrætten og arbejdspladserne i højere grad tilbyder aktiviteter, som de idræts- og motionsinteresserede vil gå til.

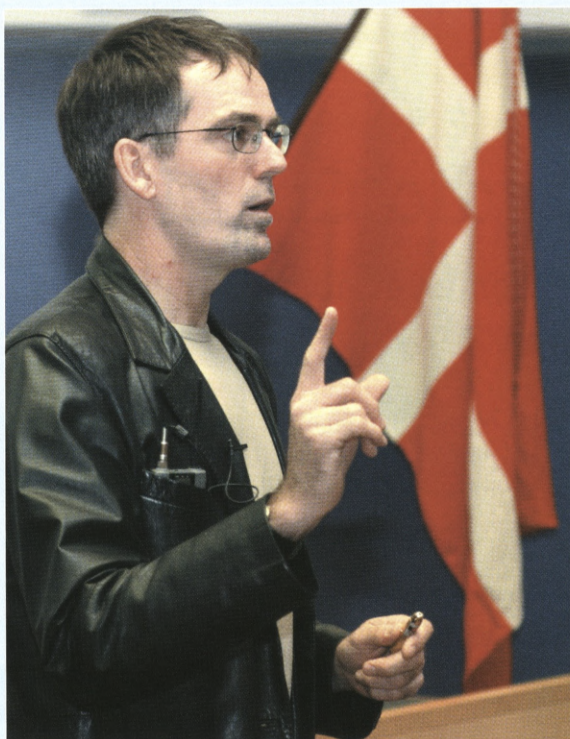
Dette er hovedkonklusionen af en undersøgelse af deltagelsen i og interessen for idræt og motion i firmaidrætten og på arbejdspladserne, som i februar blev gennemført på arbejdspladser i Kolding og Roskilde. Resultatet kan sammenfattes i 12 punkter:

1. Fire ud af fem (83 pct.) af de ansatte, som har besvaret spørgeskemaet, har det seneste år dyrket en eller anden form for idræt eller motion. Men det er kun en forholdsvis lille del af de ansatte (12 pct.), der har dyrket idræt eller motion i firmaidrætten.

2. Halvdelen af de idrætsaktive (43 pct. af de ansatte) vil imidlertid gerne dyrke en eller anden form for idræt eller motion i firmaidrætten eller på arbejdspladsen. En tredjedel af de ansatte (31 pct.) vil gerne gøre det på arbejdspladsen, og hver fjerde (26 pct.) kunne tænke sig det i regi af firmaidrætten (mange vil altså gerne gøre det begge steder). Det er især fra de, som i forvejen er idræts- og motionsaktive, at firmaidrætten har mulighed for at få nye medlemmer. Det er således kun hver fjerde af de, som ikke dyrker idræt eller motion, som svarer, at de kunne tænke sig at dyrke idræt eller motion i firmaidrætten eller på arbejdspladsen.

3. Den helt dominerende idræts- og motionsaktivitet i firmaidrætten er boldspil af en eller anden slags, som 7 pct. har gået til i regi af firmaidrætten i løbet af det sidste år. Andre aktiviteter spiller en forholdsvis lille rolle: Bowling (2 pct.), styrketræning og / eller spinning (2 pct.) og udendørs motion (1-2 pct.). Boldspil topper også, når vi ser på, hvad de ansatte kunne tænke sig at gå til i firmaidrætten og / eller på arbejdspladsen. Hele 21 pct. kunne tænke sig det. Men lige efter kommer styrketræning og spinning, som 20 pct. gerne vil gå til i firmaidrætten og / eller på arbejdspladsen. Derefter følger gymnastik, aerobic og afspænding (14 pct.), udendørs motion (11 pct.), svømning og anden vandidræt (6 pct.) og dans af forskellige slags (4 pct.). Hvis firmaidrætten vil have flere medlemmer, er det sådanne aktiviteter, der i højere grad skal sættes på.

4. Det typiske firmaidrætsmedlem er en mand (dobbelt så mange som kvinder) med en kort skoleuddannelse (7. – 10. klasse). Der er imidlertid næsten lige så mange kvinder (23 pct.) som mænd (29 pct.), der kunne tænke sig at dyrke idræt eller motion i firmaidrætten, og interessen er lige stor for motion på arbejdspladsen. Og interessen vokser i takt med skoleuddannelsens længde. Især med hensyn til motion på arbejdspladsen. Det er endvidere især de unge, som gerne vil dyrke idræt i firmaidrætten og (især) på arbejdspladsen. Det store



Bjarne Ibsen fra Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet fremlagde resultaterne af undersøgelsen for formændene for DFIF's foreninger på formandsmødet i april måned.

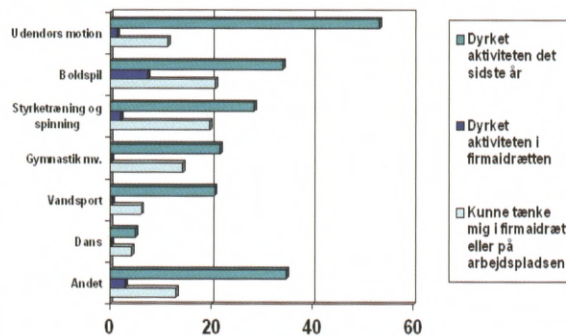
udviklingspotentiale – i forhold til medlemssammensætningen i firmaidrætten i dag – findes altså hos kvinderne, de unge og personer med en længere skoleuddannelse. Dette forstærker behovet for andre idræts- og motionsformer end de traditionelle i firmaidrætten. Det er især kvinderne, de unge/midaldrende og ansatte med en længere skoleuddannelse, der gerne vil gå til styrketræning/spinning og gymnastik/aerobic.

5. Idrætsdeltagelsen og interessen for motion afhænger imidlertid også af arbejdsforhold og arbejdspladsens karakter. Der er forholdsvis flere idræts- og motionsaktive og større interesse for at dyrke motion i firmaidrætten eller på arbejdspladsen hos ansatte i banker, offentlige institutioner (uddannelse, sygehuse, bibliotek, politi) og i privat service (IT, medier, fagforbund mv.) end hos ansatte indenfor håndværk og industri, handel og medicinalindustri. Dette hænger dog i høj grad sammen med, at der er forholdsvis mange kvinder og forholdsvis mange med en længere skoleuddannelse i de førstnævnte brancher. Det er altså uklart, om det er de ansattes profil (køn, alder og uddannelse), eller om det er arbejdspladsen og arbejdets karakter, der er forklaringen på disse forskelle.

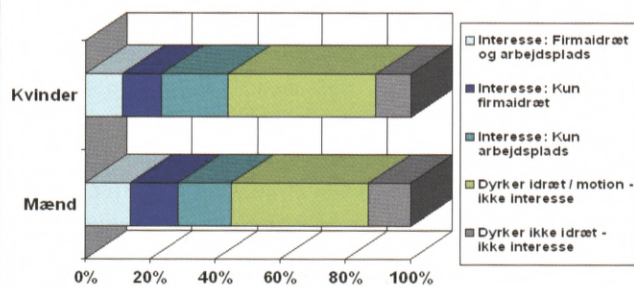
6. Undersøgelsen viser imidlertid, at afstanden til arbejdspladsen og arbejdstiden har en vis indflydelse på især interessen for at dyrke idræt og motion i firmaidrætten eller på arbejdspladsen. Jo længere de ansatte har til arbejdspladsen, jo færre dyrker idræt i firmaidrætten, og jo færre kunne tænke sig at gøre det. Det gælder imidlertid ikke for ønsket om at dyrke motion på arbejdspladsen. Andelen som gerne vil dyrke motion på arbejdspladsen vokser nemlig i takt med afstanden til arbejdspladsen. Det er dog en sammenhæng, som vi især finder i Roskilde, hvor der er forholdsvis flest, der har lang afstand mellem hjem og arbejdsplads.

7. Endelig spiller det også en rolle for deltagelsen i idræt og motion og ønskerne til dette, om de ansat-

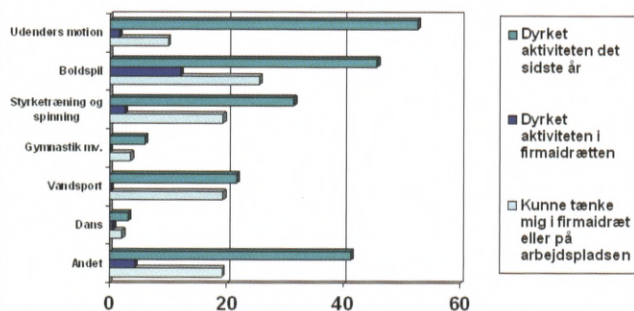
Figur 1. De mest populære idrætsformer (pct.)



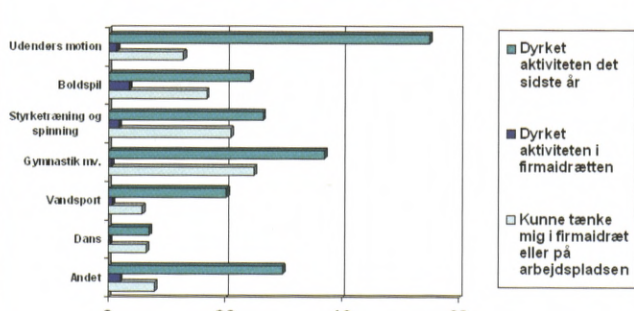
Figur 2. Idræts- og motionsinteressen, opdelt på mænd og kvinder.



Figur 3. Mænds foretrukne idrætsaktiviteter.



Figur 4. Kvinders foretrukne idrætsaktiviteter.



te fortrinsvis arbejder på faste tidspunkter, eller om de arbejder på skiftende tidspunkter. Personer der arbejder på skiftende tidspunkter dyrker i højere grad end andre ansatte motion på arbejdspladsen og giver også i højere grad udtryk for, at de gerne vil gøre det. Det kan hænge sammen med, at de i meget højere grad end ansatte på virksomheder, hvor man arbejder på faste tidspunkter, kan benytte et motionsrum, som arbejdspladsen stiller til rådighed. Derimod er de ikke mere aktive i firmaidræts-sammenhæng, snarere tvært imod. Ansatte, der arbejder på skiftende tidspunkter, foretrækker i meget højere grad end de, som arbejder på faste tidspunkter, at gå til motionsformer, der kan dyrkes fleksibelt og på selvvalgte tidspunkter (fx udendørs motion, styrketræning og spinning, svømning mv.).

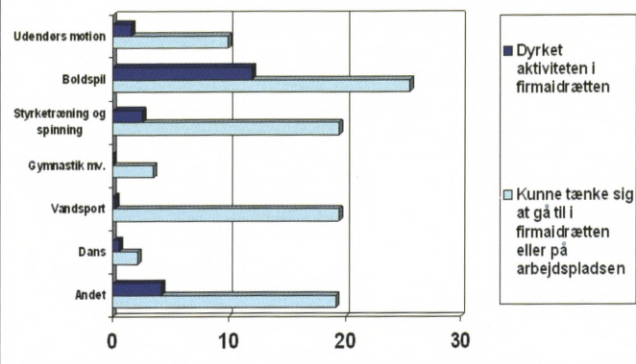
8. Halvdelen af de idrætsaktive, der gerne vil gå til idræt i firmaidrætsforeningen, foretrækker at gøre det i "idræts-prime-time", dvs. mellem kl. 16 og 20. Men mange ønsker også at kunne gøre det på andre tidspunkter. Især efter kl. 20, om eftermiddagen og om morgenen. Og hver tiende af de ansatte svarer, at de ønsker at dyrke idræt og motion på forskellige tidspunkter. Det er især de unge, som ønsker at dyrke idræt uden for "idræts-prime-time"

9. Halvdelen af de ansatte, der har besvaret spørgeskemaet, vil gerne kunne dyrke en eller anden form for idræt eller motion på eller i tilknytning til arbejdspladsen. Mange ansatte har da også mulighed for det på arbejdspladsen, og mange virksomheder støtter deltagelsen i idræts- og motionsaktiviteter. 40 pct. svarer, at arbejdspladsen støtter deltagelsen i idræts- og motionsaktiviteter, 30 pct. har et rum, hvor man kan dyrke motion, 37 procent kan benytte andre motionstilbud (fx med støtte fra virksomheden).

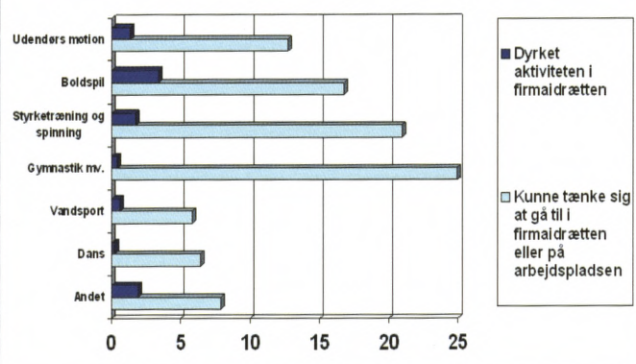
Men det er de færreste ansatte, som kan dyrke motion i arbejdstiden eller i mindre pauser. 9 procent kan dyrke motion i arbejdstiden, og 16 procent kan benytte mindre pauser til motion. Mange vil imidlertid gerne have bedre mulighed for at få motion i arbejdstiden. 38 procent kunne tænke sig at have mulighed for at benytte mindre pauser i arbejdstiden til motion, 36 procent kunne tænke sig at dyrke "ikke omklædt" motion i arbejdstiden, og 49 procent vil gerne have et motionsvenligt kontor. Det er især kvinderne, ansatte med en studentereksamen og den ældre aldersgruppe, som kunne tænke sig disse motionsformer på arbejdspladsen.

10. Som nævnt er det godt hver tiende af de ansatte, som er medlem af firmaidrætsforeningen, og

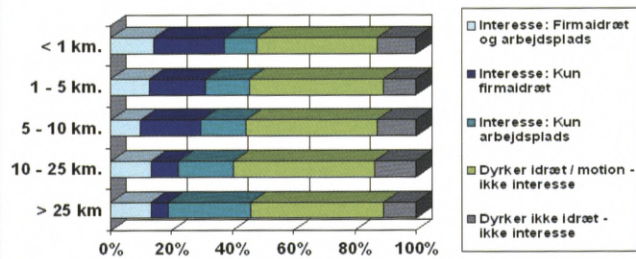
Figur 5. Hvilke idræts- og motionsaktiviteter dyrker MÆND i firmaidrættten, og hvad kunne de tænke sig at gå til?



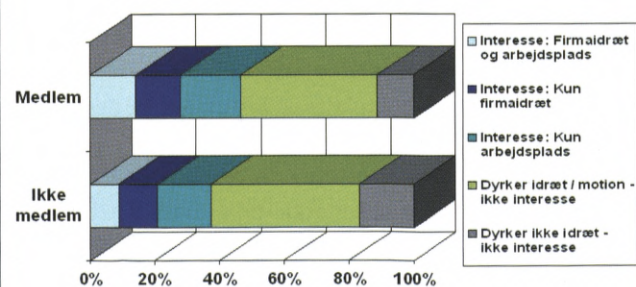
Figur 6. Hvilke idræts- og motionsaktiviteter dyrker KVINDER i firmaidrættten, og hvad kunne de tænke sig at gå til?



Figur 7. Idræts- og motionsinteressen, opdelt efter afstand til arbejdsplads.



Figur 8. Idræts- og motionsinteressen, opdelt efter om arbejdspladsen er medlem af firmaidrættten.



en lidt mindre andel har tidligere været medlem. To tredjedel af medlemmerne har været medlem i mere end fem år. Godt en tredjedel af de ansatte, som har besvaret spørgeskemaet, har aldrig hørt om firmaidrætsforeningen. Kendskabet til firmaidrætsforeningen har de især fra egen deltagelse, fra omtale fra arbejdskolleger og fra omtale i lokale blade. To tredjedel af de, som har besvaret spørgeskemaet, er interesseret i informationer fra firmaidrætsforeningen. Godt 40 pct. vil gerne have det gennem arbejdspladsen, knap 20 pct. via e-mails, godt 10 pct. ved information fra hjemmesiden, og lige så mange vil gerne informeres i lokale blade.

11. Undersøgelsen omfatter både arbejdspladser, der er medlem af firmaidrætsforeningen, og arbejdspladser der ikke er medlem. Undersøgelsen viser, at såvel idræts- og motionsdeltagelsen det seneste år som interessen for at dyrke idræt i firmaidrætten eller på arbejdspladsen er klart højere blandt ansatte på virksomheder, der er medlem af firmaidrætten. Endvidere er mulighederne (motionsrum, støtte til deltagelse i motion mv.) bedre på virksomheder, der er medlem, end på virksomheder der ikke er medlem – ifølge de ansatte, der har besvaret spørgeskemaet. Der er således meget større fokus på idræt og motion på arbejdspladser, der er medlem af firmaidrætten, end på arbejdspladser der ikke er medlem. Disse forskelle kan dog til dels skyldes, at det på arbejdspladser, der er medlem af firmaidrætten, måske i højere grad har været motionsaktive og personer med kendskab til firmaidrætten, der har besvaret

skemaet, end på arbejdspladser der ikke er medlem af firmaidrætten.

12. Undersøgelsen blev gennemført i Kolding og Roskilde, og en sammenligning af svarene fra de to byer visse mange forskelle. Men de generelle tendenser, som er sammenfattet ovenfor, gælder for begge byer. De vigtigste forskelle er følgende:

1) Der er forholdsvis flere blandt de ansatte i Kolding end i Roskilde, der dyrker idræt eller motion i firmaidrætten, og der er også lidt flere, som kunne tænke sig at gøre det. Kendskabet til firmaidrætsforeningen er meget større blandt de ansatte i Kolding end blandt i de ansatte i Roskilde.

2) Til gengæld er der forholdsvis flere i Roskilde end i Kolding, som gerne vil dyrke motion på arbejdspladsen. Der er betydeligt flere i Roskilde end i Kolding, som dyrker udendørs motion, og forholdsvis flere, som gerne vil gå til boldspil, udendørs motion samt styrketræning og spinning.

3) De ansatte, der har besvaret spørgsmålene, fra Kolding er i højere grad ansat på virksomheder, der støtter medarbejdernes deltagelse i motion og stiller et rum til rådighed for motion på arbejdspladsen. Til gengæld kan de ansatte i Roskilde i højere grad dyrke motion i arbejdstiden, og de giver også i højere grad udtryk for, at de kan benytte mindre pauser i arbejdstiden til motion. Omvendt er de ansatte i Kolding mere interesseret i "ikke omklædt" motion, end de er i Roskilde. Det er dog forskelle, som i høj grad kan være bestemt af, hvilke virksomheder, der har deltaget i undersøgelsen. ■

Sådan blev undersøgelsen gennemført

Undersøgelsen af gennemført af Bjarne Ibsen fra Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Cívilsamfund på Syddansk Universitet i samarbejde med Kolding Firma Sport og Roskilde Firma- og Familieidræt samt foreningskonsulent Per Nedergaard Rasmussen og foreningskonsulent Sannie Kallerup fra Dansk Firmaidrætsforbund.

De to firmaidrætsforeninger stod for udvælgelsen af arbejdspladser til undersøgelsen (ud fra et ønske om at have meget forskellige typer af arbejdspladser med), kontakten til arbejdspladsen samt omdeling og afhentning af skemaerne. Skemaet blev uddelt til 3.578 medarbejdere, og deraf har 915 besvaret skemaet. Det giver en besvarelsesprocent på 26 pct.

Den lave besvarelsesprocent skyldes primært, at forholdsvis få ansatte har besvaret skemaet på større arbejdspladser. På mindre arbejdspladser med under 100 ansatte har knap halvdelen besvaret skemaet. Det må dog formodes, at det i lidt højere grad er de idræts- og motionsinteresserede, end ansatte der ikke går op i motion, der har besvaret skemaet, og derfor giver undersøgelsen givetvis et lidt for positivt billede af idrætsdeltagelsen og interessen for idræt og motion i firmaidrætten og på arbejdspladserne.

De overordnede tendenser i og konklusioner af undersøgelsen ændres dog ikke af dette forhold.

Fyn i bevægelse

- en motionsdag for alle fynboer

Den fynske firmaidræt er medspiller, når der fløjtes op til motion og bevægelse på Fyn mandag den 13. juni.

— Når jeg læser overskriften "Fyn i bevægelse" forestiller jeg mig, at jeg sidder i en flyvemaskine og ser ned på Fyn, hvor alle – store som små – er i bevægelse, så det nærmest ligner en myretue i myldretiden, sagde Fyns Amts Børne- og kulturudvalgsformand Herdis Hanghøi fra Kommuneforeningen, da projektet "Fyn i bevægelse" blev præsenteret for de fynske kommuner.

Dette drømmesyn bliver forhåbentligt en realitet den 13. juni 2005, for over 2/3 af de fynske kommuner har allerede tilmeldt sig projektet og er godt i gang med planlægningen af aktiviteter.

"Fyn i bevægelse – en motionsdag for alle fynboer" er en konkurrence mellem de fynske kommuner, hvor det gælder om at aktivere flest muligt af deres borgere mest muligt.

Bag motionsdagen står Sport Event Fyn, Fyns Amt, Kommuneforeningen i Fyns Amt og Det rådgivende Fritidsudvalg i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund.

— Mange er allerede godt i gang med at planlægge aktiviteter og har lagt store planer for dagen, men der mangler endnu nogle, for at Fyn skal blive en myretue i myldretiden, siger projektkoordinator Line Fjellerad fra Sport Event Fyn. Dansk Firmaidrætsforbund har for at hjælpe til med at få mange i bevægelse, lavet specielle tilbud på deres rekvisitliste og øvrige produkter til den 13. juni 2005.

Motion for alle

Hvis du arbejder, er bosat eller dyrker en eller anden form for motion i en af de kommuner, der ikke er med til



Alle – store som små, unge og ældre – kan være med, når "Fyn i bevægelse – en motionsdag for alle fynboer" løber af stabelen den 13. juni 2005.

den fælles fynske motionsdag, betyder det ikke, at man ikke kan være med i "Fyn i bevægelse". Tværtimod.

Virksomheder, foreninger, klubber og personer der vil være med til den fælles fynske motionsdag, og som endnu ikke har fået tilknyttet en projektansvarlig i kommunen, kan kontakte Line Fjellerad.

Man kan nemlig selv registrere de aktiviteter man er med til at arrangere og udføre. Arbejder du for eksempel i en virksomhed, der kunne tænke sig at lave pausegymnastik, arrangere en stavgangstur, spille en fodboldkamp mod nabo-virksomheden eller "bare" cykle til arbejdet den 13. juni, så skal du blot kontakte Line Fjellerad på tlf. 63 12 73 14 eller info@fyn-i-bevaegelse.dk

På hjemmesiden www.fyn-i-bevaegelse.dk kan du se hvilke kommuner der pt. har tilmeldt sig. I disse kommuner er der udpeget en projektansvarlig, som vil stå for den overordnede koordinering og registrering af alle motionsaktiviteter. ■

Fyn i bevægelse

Alle deltagende fynske kommuner "kæmper" mod hinanden. Det gælder om at aktivere flest mulige borgere mest muligt i løbet af den 13. juni 2005. "Motionsaktiviteten", kan være fodbold, håndbold, gymnastik, ældregymnastik, idrætslege med børnene, m.v. og kan foregå i skolen, på arbejdspladsen, i institutionen, i idrætsforeningen osv. Antallet af deltagere og aktivitetsperioden tælles sammen, og indberettes til det lokale "hovedkontor". En "enhed" er en periode på 30 minutter jvf. Sundhedsstyrelsens kampagne 30 minutter om dagen.

Eksempel: 4 personer der er aktive i 30 minutter giver 4 enheder og en person der er aktiv i 60 minutter giver så 2 enheder.

Læs mere på www.fyn-i-bevaegelse.dk

I TILFÆLDE AF DU FÅR HELE DIT HOLD I NAKKEN



Falck

Er der altid

Hurtigere på benene med færre økonomiske skrammer

Der skal ikke så meget til før du får en sportsskade. Er du rigtig uheldig, kræver skaden både behandling og genoptræning. Og det er ikke billigt. Med mindre du har Falck Sport PLUS eller SUPER.

Så kommer du gratis og hurtigt til på en Falck Healthcare klinik. Vores landsdækkende tværfaglige netværk med ca. 300 behandlere gør, at du får præcis den behandling – eller kombination af behandlinger – din sportsskade kræver. Og der skal ikke meget mere end 3 behandlinger til, så har du faktisk tjent abonnementet hjem.

Med abonnementet får du også Falck Sport-tasken, som har det der skal til for at lindre eller behandle en sportsskade.

Det bedste er naturligvis at forebygge. Derfor har vi udviklet et kursus i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, hvor du lærer at undgå og behandle sportsskader – både hvis du får hele dit hold i nakken eller hvis du bare har hold i nakken.

Aktiv dækning fra kun 75 øre om dagen

	SUPER	PLUS	BASIS
Kursus i forebyggelse og behandling af sportsskader	✓	✓	✓
Hæfte med vejledning i forebyggelse	✓	✓	✓
Falck Sport-tasken	✓	✓	✓
8 behandlinger på en Falck Healthcare klinik		✓	
12 behandlinger på en Falck Healthcare klinik	✓		
Kørsel med MinutGaranti til skadestue, læge, lægevagts, tandlæge og kiropraktors vagt	✓		
Udbringning af akut lægeordineret medicin	✓		

Bestil nu på **70 33 00 99**
eller på www.falck.dk/sport

Friluft aktiviteter i DFIF - højt til loftet og frisk luft ad libitum!

Foråret er over os og naturen spirer og dufter. Nu er det med at komme ud i det fri og lade krop og sind boltre sig!

Friluft aktiviteter er en populær motionsform i Danmark – så kort kan det siges!

Danske undersøgelser viser, at der er sket en markant vækst i antallet af såvel aktiviteter som udøvere i perioden 1970-2000. Væksten er især sket i organiseret regi, dvs. indenfor høj-, efter- og ungdomsskoler, naturvejlederordningen og idrætsorganisationerne. Hertil kommer en mindre markant stigning i antallet af udøvere af "uorganiseret" friluft aktiviteter.

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) mærker også den øgede efterspørgsel på motionsformer i det fri. Stavgangsbølgen er det seneste eksempel på en ny motionsform med naturen som udfoldelsesrum. Den øgede inte-

resse for udendørs motionsformer kan muligvis begrundes i det faktum, at mange mennesker tilbringer megen tid indendørs, måske endda forholdsvis stillesiddende foran en computer. Kombinationen af bevægelse og fri luft ligger lige for, når balancen i vores indre system skal genetableres.

Friluft aktiviteter som indsatsområde

Friluft aktiviteter har ofte bred appel og gode muligheder for differentiering i forhold til deltagerne. Dette betyder, at alle lige fra børnehaven til bedstemor kan få gode motions- og samværsoplevelser med friluft aktiviteter.

For at understøtte denne øgede interesse, har DFIF's Idræts og Mo-

tion bl.a. valgt "friluft aktiviteter" som indsatsområde i 2005, hvilket betyder øgede aktivitetstilskud til foreninger, som opstarter friluft aktiviteter.

DFIF har en lang tradition for at udvikle og tilbyde friluft aktiviteter, og har i de senere år også lanceret nogle nye koncepter, som vil blive beskrevet på de følgende sider i dette nummer af Firmaidræt.

Fælles for DFIF's friluft koncepter er forankringen i DFIF's pay off; "Idræt, motion, samvær", hvor vægten især ligger på de to sidste begreber. Friluft aktiviteter i DFIF skal samlet set have tilbud til såvel familie, kolleger, seniorer, livsstilsklubmedlem som konkurrenceudøveren. ■

Læs mere om friluftsliv på www.dfif.dk/im/friluftsliv/friluftaktivitet.asp

DFIF tilbyder friluft aktiviteter hvor vægten ligger på motion og samvær, og hvor naturen bruges som motionsrum.

Friluft aktiviteter i DFIF

- Inspirationsdage for seniorer
- Inspirationsdage for foreninger og Livsstilsklubber
- FriluftMærket
- Firma Multi Motion
- Outdoor teamudvikling/teambuilding
- Friluftprojekt Nord
- Aktivitetsdage og sideaktiviteter i forbindelse med stormøder og DM-stævner
- Drop-in aktiviteter ved Åbne stævner
- Firmaidrætsfestival 2005
- Eurofestival 2007
- Instruktørkurser i træklatrning, kajak, skovaktiviteter, lejrliv samt adventure race-afvikling.



Firma Multi Motion

Firma Multi Motion er en udfordring til dig selv og dit hold fysisk, psykisk og samarbejds-mæssigt.

Adventure Race er en moderne kombinationsidræt i markant fremgang, hvor et hold i fællesskab skal gennemføre et løb, som omfatter forskellige transportformer (f.eks. cykling, kano, kajak, løb, ski og rulleskøjter) og gruppeopgaver som skal løses undervejs (f.eks. klatring, passage via tovbaner, skydning, svømning). Alt sammensammensat til ét løb med tidstagning ofte over en hel weekend eller flere dage.

Firma Multi Motion er som koncept også et Adventure Race, som dog afvikles over én dag og som har den store gruppe af motionister som målgruppe. Det vil sige, at distancer samt opgavesammensætning er tilpasset motionistniveau.

Varierede aktiviteter

Idéen er, at eksempelvis en forening eller virksomhed sammensætter hold på 3 personer, herre-, dame- eller mix-hold, og konkurrerer om at løse de stillede opgaver bedst og hurtigst muligt. Firma Multi Motion appellerer til dem, der kan lide at prøve varierede aktiviteter og samtidig har mod på at udfordre sig selv og holdet fysisk, psykisk og samarbejds-mæssigt.

DFIF arrangerer et årligt Firma Multi Motion på Fyn og konceptet lanceres til interesserede firmaidrætsforeninger, som så kan arrangere lokale udgaver af Firma Multi Motion.

I tilknytning hertil vil foreningerne kunne rekvirere support til plan-



Passage via en tovbane under sidste års udgave af Firma Multi Motion i Langesøskoven. Foto. Steen S. Pedersen.

lægning og afvikling samt markedsføring i form af konsulentbistand. Yderligere vil der blive arrangeret instruktørkurser, hvor kommende instruktører kan lære mere om planlægning, kortlæsning, aktivtetsvalg, sikkerhed m.v.

Næste Firma Multi Motion afvikles lørdag den 24. september 2005. |

Outdoor teamudvikling

Et Outdoor teamudviklingsforløb udfordrer de kendte roller i virksomheden eller foreningen.

En betydelig del af friluftaktiviteter udspiller sig inden for organiserede og pædagogiske rammer, således også når det drejer sig om Outdoor teamudvikling. Her er målsætningen ofte at anvende friluftaktiviteter til at konkretisere specifikke samarbejdsopgaver, synliggøre og udvikle en gruppes kompetencer samt udvikle det enkelte gruppe-medlems personlige kompetencer.

DFIF har gennem nogen tid også været aktør på dette felt, hvor vi bl.a. arrangerer forløb for større virksomheder, foreninger og professionelle klubber. Her er et bærende element netop friluftaktiviteter, idet disse rummer nogle unikke

muligheder for at synliggøre væsentlige gruppedynamiske processer omkring kommunikation, samarbejde, opgaveanalyse, strategiplanlægning, målfokusering o.m.a.

Langt væk fra kontoret og de vantede omgivelser, giver den blå himmel og den friske luft deltagerne mulighed for at flytte lidt på de kendte roller og måske endda sprænge dem. Til at understøtte de nævnte gruppeprocesser, har DFIF tilknyttet professionelle og certificerede udviklings- og proceskonsulenter, som bl.a. kan udarbejde adfærds- og kompetenceprofiler.

Der foregår i øjeblikket et engageret arbejde i mange firmaidræts-



Friluftaktiviteter kan anvendes til at synliggøre de gruppedynamiske processer omkring kommunikation, samarbejde og opgaveløsning. Foto. Steen S. Pedersen.

foreninger med lederudvikling af bl.a. bestyrelsen, som sagtens - med godt udbytte - kan udvides med et Outdoor teamudviklingsforløb. |

Friluft aktiviteter som "drop in"

DFIF introducerer friluft aktiviteter ved en lang række arrangementer i 2005.

Friluft aktiviteterne i DFIF spiller også en aktiv rolle i synliggørelsen af de lokale firmaidrætsforeninger og forbundet ved en lang række forskellige arrangementer, bl.a. ved den kommende Firmaidrætsfestival i Ålborg. Her danner Mølleparken – et centralt park- og skovområde i Ålborg – ramme om et væld af friluft aktiviteter.

Spændvidden er stor, lige fra det rolige lejliv med primitiv madlavning over bål, snitteværksted og afslapning i køjer i træerne, til mere actionmættede aktiviteter som mountainbike, svævebaner og klatring.

Tilsvarende vil nysgerrige sjæle kunne opleve friluft aktiviteter ved åbne stævner såsom Bold- og familiedag på Mors den 21. maj, hvor der sideløbende med håndbold,

fodbold og beachvolleyturnering er arrangeret forskellige aktivitetstilbud for familien.

DM-stævner og kurser

Også fremtidens DM-stævner vil kunne tilbyde sideaktiviteter, herunder friluft aktiviteter, som er med til at synliggøre firmaidrætten overfor lokalbefolkningen og lokale medier. I kursuskatalog fra DFIF vil du kunne finde en række friluft aktivitetskursus, som favner bredt. Eksempelvis vil du kunne dygtiggøre dig indenfor kajak, træklating, lege og øvelser i skoven, orienteringsløb og kortlære samt planlægning af Firma Multi Motions-løb.

Inspirationsdag i friluftsliv

Hvis du er blevet fristet af friluft aktiviteterne, så kan du kontakte

DFIF's Idræts- & Motionsafdeling og bestille en inspirerende dag med friluft aktiviteter. En inspirationsdag kan foregå i skoven, ved stranden, på engen eller på boldbanen og kan spænde lige fra "dogmeaktiviteter" med ingen eller få og hjemmelavede rekvisitter til mere udstyrskrævende aktiviteter som f.eks. bueskydning og klatring. Målgruppen kan f.eks. være familien, seniorer, livsstilsklubben eller en gruppe af medarbejdere.

DFIF sender en instruktør, som vil præsentere de mange forskellige muligheder der er for at skabe en sjov og aktiv dag i det fri, herunder også instruktion af nye instruktører, så de er klædt på til at stå for aktiviteterne efterfølgende.

Der også mulighed for at leje det nyeste udstyr hos forbundet. |

Friluftprojekt Nord

DFIF etablerer et åbent friluft- og aktivitetsmiljø i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter.

I samarbejde med Ålborg Firmasport har DFIF søsat Friluftprojekt Nord. Projektet har til formål at etablere et åbent friluft-aktivitetsmiljø ved en sø i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter. Etableringen består i at bygge nogle redskaber/naturforhindringer i form af balancebomme, klatrenet, tovbaner m.v.

Intentionen er at børn og voksne i området får mulighed for spontant og frit, at bevæge sig og udfordre deres krop i de opstillede redskaber samt tillige at fungere

som aktivitetsbase for Ålborg Firmasport i forbindelse med friluft aktiviteter, herunder også som arrangør af kommercielle arrangementer for lokale virksomheder. I tilknytning hertil etableres også en 200 meter lang svævebane over søen, som dog kræver instruktørbehandling.

Friluftprojekt Nord er en del af det engagement som DFIF har i Friluftsrådets styregruppe med titlen "Fremtidens Frivillige Organisationsarbejde", hvor en række af Friluftsrådets medlemsorganisationer

diskuterer fremtidens muligheder og udfordringer for det frivillige arbejde. Som forsøg afprøver DFIF, Ålborg Firmasport og Nørresundby Idrætscenter en arbejdsform, hvor en række frivillige uden forhåndstilknytning til de nævnte aktører, har meldt sig som aktive medlemmer til den arbejdsgruppe, som skal forestå den praktiske etablering og gennemførelse af projektet. Det er alle engagerede friluftfolk, som brænder for aktiviteter i det fri og som med deres indsats vil gøre en forskel. |

Friluftsmærket

FriluftMærket giver den enkelte deltager mulighed for at fordybe sig i udvalgte discipliner.

Med Friluftsmærket tilbyder DFIF et friluftskoncept til foreningerne, hvor den enkelte deltager har mulighed for at fordybe sig i nogle udvalgte friluftsdiscipliner. Efter en række træningsaftener/dage kan deltagerne så aflægge prøve i de valgte discipliner og erhverve sig Friluftsmærket i bronze, sølv eller guld.

Der er tale om såvel nogle obligatoriske discipliner som f.eks. forhindringsbane, øksekast og mountainbike og nogle alternative discipliner som f.eks. kajak, klatring og orienteringsløb. Alt afhængig af

den lokale forenings muligheder - naturmæssigt og på instruktørsiden - vil de alternative discipliner kunne udvides efter ønske. Foreningen vil kunne låne rekvisitter til de obligatoriske discipliner hos forbundet.

I øjeblikket afvikles Friluftsmærket som pilotprojekt i Århus Amtskreds, og det er naturligvis intentionen, at udvide Friluftsmærket til resten af landet. Skulle der være foreninger, som brænder efter at vide mere herom og eventuelt kunne starte op nu, så kontakt Idræts- & Motionsafdelingen i DFIF.



Hvis du tager et Friluftsmærke i DFIF, kan du f.eks. dygtiggøre dig i kajaksejlad. Foto. Johnny Wichmann.

Friluftsmærket kan også afvikles i miniformat som en enkelt aktivitetsdag, og dermed tilbydes som en aktiv firmaudflugt til f.eks. lokale virksomheder med firmaidrætsforeningen om arrangør. |

Intro-kursus til Friluftsmærket

Er du til friluftaktiviteter og har du lyst til at lære nyt?
Så meld dig til introduktionskursus i Friluftsmærket.



Friluftsmærket er et nyt friluftskoncept, hvor du som deltager kan træne i en række forskellige friluftaktiviteter og efterfølgende aflægge mærkeprøve i disse.

Inspirations- og læringsdagen afholdes lørdag den 4. juni fra kl. 10.00 - 22.00 hos Århus Firmasport, og formålet er, at uddanne kommende instruktører til Friluftsmærket. Du vil på kurset få en grundig gennemgang af Friluftsmærket - såvel teoretisk som praktisk.

Lær at køre på din mountainbike på DFIF's intro-kursus til Friluftsmærket.

Det er gratis at deltage - og alle er velkomne (dog max. 20 deltagere) så skynd dig at melde dig til! Århus Amtskreds er vært med en let frokost samt aftensmad. Der kræves ingen specielle forudsætninger for at deltage - udover lysten til motion i det fri.

Tilmelding og yderligere info: send en mail til steen@dfif.dk eller ring til idrætskonsulent Steen S. Pedersen på tlf. nr. 65 31 65 60.

Tilmeldingsfrist: senest mandag den 30. maj kl. 12.00. |

Læs mere om Friluftsmærket på www.dfif.dk/im/friluftsliv/friluftsmærke.asp

Ældre med gang i



"Seniormotion" hos Århus Firma Sport blev et tilløbsstykke.

Gang i ældre. Ikke færre end 420 ældre deltog i "Seniormotion" hos Århus Firma Sport.

- Hvor er startblokkene?

Sådan lyder det humoristisk fra en ældre dame. Spørgsmålet udløser latter blandt de omkringværende, som netop har nydt frokosten i Århus Firma Sports café, og nu skal prøve kræfter med stavgang.

Der er sort af mennesker i Århus Firma Sports lokaler og på de omkringliggende grønne arealer denne solbeskinne tirsdag sidst i april. Faktisk er der så mange, at frokosten må indtages i to hold.

420 til seniormotion

Ikke færre end 420 ældre har denne dag valgt at prøve kræfter med

"Seniormotion" arrangeret af Århus Firma Sport i samarbejde med Århus Kommune, Danmarks Gymnastik Forbund, Osteoporoseforeningen, Idrætssamvirket Århus, Ældre Sagen, Diabetesforeningen, Århus Pensionistsamråd, Dansk Arbejder Idrætsforbund og DGI Århussejnen. Arrangementet er et led i kampagnen "Gang i ældre", der løb af stabelen over hele landet i uge 17.

I hallen har arrangørerne opstillet stande, hvor deltagerne blandt andet kan få målt blodtryk og få gode råd om kost og sundhed. Standene bliver brugt flittigt.

Stor aktivitet

Flere end 190 af de fremmødte deltager i løbet af dagen i stavgang, og over 100 er med til Tai-Chi. Næsten 100 spiller petanque, over 50 dyster i golf på plan bane, tæt på 50 deltager i henholdsvis orienteringsløb og friluftaktiviteter, ligesom næsten 50 rullatorbrugere er med til siddedans og forhindringsbane. Dart er også en populær aktivitet blandt de fremmødte.

Et andet tilløbsstykke er "Astrids Time" umiddelbart efter frokost, hvor omkring 350 ældre tager del i gymnastik og bevægelse til Astrids instrukser.

Udover at være arrangør og lægge lokaler til arrangementet, står Århus Firma Sport også for bespisningen af deltagerne. Lige fra morgenmad til eftermiddagskaffe.

Ja til nyt arrangement

- Det var en aldeles fremragende dag med masser af glade mennesker, siger formanden for Århus Firma Sport, Carsten Pedersen.

- Århus Kommune har spurgt os, om vi kunne tænke os at være med til et lignende arrangement igen. Det har vi svaret ja til, men skal det være så stort igen, finder vi det mere hensigtsmæssigt, at det strækker sig over to dage. Primært fordi vi så bedre kan yde den optimale service over for deltagerne, og hjælperne vil måske heller ikke føle så stort et pres.

- Der var stor deltagermæssig tilslutning, så vi kan være meget tilfredse. Århus Firma Sport har været en knaldhamrende god samarbejdspartner og de har nogle meget fine rammer til selve afviklingen. Vi vil på den baggrund gerne gøre arrangementet til en årligt tilbagevendende begivenhed, lyder det fra ældreidrætskonsulent ved Århus Kommune, Jan Buur.

Århus Firma Sport havde i forbindelse med arrangementet besøg af DR Østjylland, TV2 Østjylland og Jyllands-Posten Århus, som alle dækkede arrangementet. |



"Astrids Time"
- Gymnastik og bevægelse.



Et koncentreret øjeblik
på petanquebanerne.



Der bowles på halgulvet.
Foto. Torben Czepluch.

idræt | motion | samvær

Firma Multi Motion 2005

Lørdag den 24. september
i Langesøskoven, Fyn



Dansk
Firmaidrætsforbund

Idrætsmøde 2005

200 idrætsledere samlet til Idrætsmøde i DFIF.

Lørdag den 30. april samlede DFIF's Idræt & Motionsudvalg mere end 200 frivillige idrætsledere fra forbundets foreninger til Idrætsmøde i de 14 idrætter, som er på DFIF's DM-stævneprogram. Der var samlet ledere for foreningerne, der i det daglige arbejder med badminton, bordtennis, bowling, billard, dart, fodbold, gokart, golf, håndbold, kegler, petanque, pistolskydning, riffelskydning og volleyball.

Idrætsmødet var en kærkommen lejlighed for Idræt & Motionsudvalget til at informere om arbejdsprocessen med udviklingen af DM-idrætterne, og fremlægge de planer udvalget har for fremtiden.

Formanden for Idræt & Motionsudvalget, Axel Petersen, orienterede om den proces for udvikling af DM-stævnerne, som Idræt & Motion har været igennem det seneste år, bl.a. med indsamling af fakta omkring tidligere og nuværende afviklinger af DM-stævner. Alle idrætsansvarlige og kredsformænd har efterfølgende været indkaldt til 2 uafhængige møder med udvalget, hvor de kunne fremlægge deres synspunkter til de mange områder omkring DM-stævnerne.

- Begge møder har været særdeles givende, som supplement til den viden vi lå inde med, men også til idéudvikling af de kommende DM-stævner, sagde Axel Petersen.

Firmaidrætsfestival i Aalborg

Axel Petersen bad også deltagerne om at sørge for, at så mange som muligt af deres medlemmer deltager i Firmaidrætsfestivalen i Aalborg den 2.-4. sept. i år. Axel Petersen præciserede, at der i DM-idrætterne er fri tilmelding under forudsætning af medlemskab af en

firmaidrætsforening, samt at de Åbne stævner og motionsaktiviteter er for alle, uanset medlemskab eller ej.

Uddeling af Mindepokaler

På Idrætsmødet modtog formanden for skydeafdelingen i Slagelse Firma Sport, Kaj Johansen, Leo Frederiksen's Mindepokal, der gives til en firmaidrætsleder, der virker for skyttesagen. Kaj har været en engageret leder i Slagelse siden 1976 og har gjort et stort arbejde med at udbrede kendskabet til skydesporten.

Formanden for Nyborg Firma sport, Jørgen Andersen, modtog Knud Busch's Mindepokal, der gives til en leder, der arbejder for at fremme håndboldsporten. Jørgen sad i mange år i DFIF's håndboldsektion, og ingen der kender Jørgen kan være i tvivl om, at han brænder for håndbolden.

Nye idrætsansvarlige

På Idrætsmøderne i de enkelte idrætter blev der også valgt idrætsansvarlige for de kommende to år. I gokart var der nyvalg til Jesper Birger Pedersen, LTFU. I badminton var der nyvalg til Henning Simonsen, FKS, Odense, i bowling var der nyvalg til Svend Erik Larsen, Aalborg Firma-sport, i golf var der nyvalg til Jan Andersen, Maribo Firma- og Familiesport, og hos dartsplillerne var der nyvalg til en gammel kending, Pal-



På vegne af sin far, Kaj Johansen, modtog Brian Rosenquist Leo Frederiksen's Mindepokal. Th. Jørgen Andersen, der modtog Knud Busch's Mindepokal.

le Stenhøj Jørgensen, Hillerød Firmasport.

I de øvrige DM-idrætter var der genvalg til alle de idrætsansvarlige. I næste nummer af Firmaidræt bringes en præsentation af alle 14 idrætsansvarlige i DFIF. ■

- ALT

TIL FIRMA- OG FORENINGSBRUG...

	TEKSTILER	
	REKLAME ARTIKLER	
	SUPPORTER ARTIKLER	
	ADGANGS KONTROL	
	UDLEJNING	
	SPORTS PRÆMIER	
	SKRAB OG VIND	
	JULE LOTTERIER	



Jørgensen

ENGROS A/S

Hunnerupvej 3 · 6920 Videbæk
 tlf 97175599 · fax 97175600
 nyt@jorgensen-engros.dk
 www.jorgensen-engros.dk

Haderslev Taxa Sport on tour

17 keglespillere fra Haderslev Taxa Sport på venskabsstur til Hagen i Tyskland.

■ Så oprandt dagen endelig, hvor vi 17 medlemmer fra Haderslev Taxa Sport skulle på en 700 km lang togrejse til Hagen i nærheden af Dortmund i Tyskland for at spille venskabskamp i kegler.

Vi tog fra Vojens banegård torsdag den 21. april kl. 15.17, og med togskifte i Padborg, Hamborg og Dortmund ankom vi til Hagen kl. 22.00 med kun 5 min. forsinkelse på sådan en lang tur. Turen var en helt speciel oplevelse for os, idet ingen af os normalt kører med tog. Køreturen var helt utrolig, med ca. 200 km. i timen gik det ned igennem Tyskland, og jo længere nedad vi kom des grønnere blev landskabet. Rapsmarkerne var i fuld blomst og alle træer og buske var fuldt ud-sprungne, da vi nåede til Hagen.

Byvandring og frilandsmuseum

På hovedbanegården i Hagen blev vi modtaget af to folk fra vores tyske venskabsklub, som fulgte os hen på vores hotel, kun 300 meter

fra banegården. Fredagen gik med byvandring og sightseeing på et frilandsmuseum i bjergene lige uden for byen. Det var opbygget nogenlunde som Den gamle by i Århus, med arbejdende værksteder. Efter 3 timers vandring bjerg op og bjerg ned, gik det tilbage til bussen for at køre hjem til hotellet. Der var ikke ret mange af os, som havde undgået vabler eller fået ømme ben!

Lørdag morgen gik det så på ømme fødder og ben hen til keglecenteret. Et enormt anlæg med parkeringshus på første etage, 20 keglebaner samt restaurant og klublokaler på anden etage og selskabslokaler på tredje.

Fra kl. 10-16 skulle vi så spille en såkaldt 3-bane turnering. Dels på keglebaner som vi kender det i Danmark, samt på asfalt- og saksebaner, som var ukendte for de fleste af os. Men efter et par prøveslag gik det da nogenlunde, og turneringen kunne begynde. På de almindelige baner kunne vi sagtens være med, men på sakse- og asfaltbaner var tyskerne lidt bedre, og efter at hver spiller havde spillet 120 slag, kom sandhedens time med følgende resultater.

1. Hagen 1
2. Hagen 2
3. Haderslev 1
4. Haderslev 2
5. Hagen 3
6. Haderslev 3

Individuelt blev Birgith Rothmeier fra Haderslev nr. 1 hos damerne, og bedste Haderslev resul-

tat i herrerækken blev Ib Christiansen som nr. 7.

Halve invalider

Lørdag aften klokken 19 var vi så inviteret til fest i selskabslokalerne, hvor der var disket op med en stor buffet med alt hvad der til hører. Der var ligeledes præmieoverrækkelse og Haderslev Taxa Sport havde en lille overraskelse i ærmet til vore tyske venner, nemlig en stor kasse med forskellige danske specialiteter som Gammel Dansk, Christiansfelder honningkager, Ålborg akvavit og Gajol på flaske og meget mere. Ligeledes blev der overrakt en gave fra Haderslev Kommune, en flot Holmegård lysestage med Haderslevs byvåben. Festen sluttede, efter hvad jeg kan huske, sådan ca. 01:00, da var vi også ved at være lidt møre.

Søndag morgen var det så en flok halvinvalider, der stod op til morgenmad. Det var ikke hovederne, der fejlede noget, men derimod ben og fødder, der var godt medtaget af et par dages fysisk aktivitet fra morgen til aften. Klokken 11 tog vi afsked med tyskerne på Hagen hovedbanegård for at køre hjemad med intercityeksprestog.

Efter en begivenhedsrig tur, hvor vi blandt andet stod op fra Padborg til Rødekro som sardiner i en dåse, landede vi tætte, men glade i Vojens igen, blot med 10 min. forsinkelse på hele turen fra Hagen. Bortset fra de sidste pinsler, var det helt igennem en fornøjelig tur, vi var på. ■



Holdet fra Haderslev Taxa Sport, der blev nr. 3 i turneringen i Hagen. Bagerst fv. er det Hans Illum Petersen, John Maass og Gerd Olsen. Forrest fv. Ulla Toft og Birgith Rothmeier.

Aktivitetsdag styrker sammenholdet

Legebarnet kommer hurtigt frem i lyset, når Ringkøbing Amtskreds mødes til aktivitetsdag.

Det har i mange år været en tradition, at Ringkøbing Amtskreds afvikler en aktivitetsdag for alle frivillige ledere og påhæng i de 7 foreninger. Dagen starter over middag, og hele eftermiddagen dytter deltagerne i 3 forskellige aktiviteter. Der bliver virkelig lagt energi i at yde sit bedste, og tro mig, legebarnet kommer hurtigt frem i lyset!

Det kan til tider være halvfarligt, når vi halvgamle tror, at vi stadig kan, hvad vi kunne engang!

Midtvejs i aktiviteterne holder vi en pause, for her i Vestjylland springer vi ikke over eftermiddagskaffen! En hyggelig stund, hvor

snakken går livligt. Inden aftenfesten er der tid til et bad, omklædning og en tår over tørsten. Resten af aftenen står i festens tegn med god mad, musik, snak og dans.

Styrker det sociale

Aktivitetsdagen tjener flere formål; vi præsenterer nye aktiviteter, som foreningen måske kan afprøve derhjemme, og så styrker dagen det sociale sammenhold i kredsen.

Aktivitetsdagen er med til at skabe nogle fælles værdier, som ikke kan måles og vejes. Både på selve dagen, men også efterfølgende til de mere seriøse møder kommer vi hurtigere til at snakke med hinan-



Der spilles goalball – måske en ny aktivitet i firmaidrætten?

den, om det vi brænder for, nemlig firmaidrætten.

Det er ikke så svært at sige sin mening og diskutere tingene, når man kender hinanden, og det er altid godt at have nogle at dele sine erfaringer med og få ny inspiration fra.

Idéen om en aktivitetsdag for kredsen er hermed givet videre til alle, som prioriterer lederplejen højt! |

idræt | motion | samvær



Flot og festlig
Festival t-shirt

Kun
kr. 50,-



2. – 4. september 2005

Vær med til at skabe opmærksomhed omkring Firmaidrætsfestivalen og bliv selv sommersmart i den flotte og festlige festival t-shirt.

T-shirten i 100 % bomuld fås i størrelserne: S, M, L, XL og XXL og kan bestilles via nettet, eller mail mm@dfif.dk eller ved at ringe til forbundskontoret.

Prisen er incl. moms, men excl. forsendelse.



Dansk
Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk · dfif@dfif.dk

Sølvbryllupsstemning i Tønder

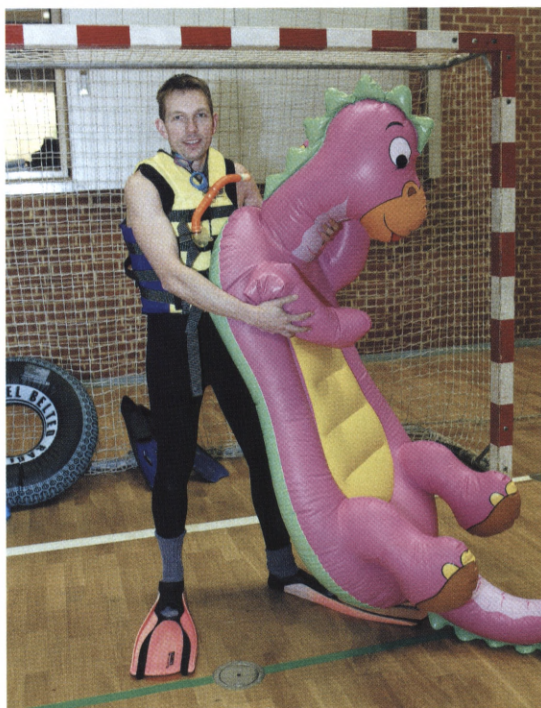


Holdet fra Auto Lindvang i Tønder sørgede for sølvbryllupsstemningen med en vaskeægte æresport ved 25 års jubilæumsstævne, og blev kåret som stævnets bedst udklædte hold.

Man må lade sønderjyderne, at de forstår at hygge sig i hinandens selskab. I E-rækken, som også omtales som "Bare for sjov" er der plads fis og ballade, og stort set

alle hold havde fulgt stævneledelsens opfordring til at møde udklædte.

Den opfordring havde spillerne fra Auto Lindvang i Tønder taget til



sig, og det på en sådan måde, at ingen kunne være i tvivl om, at der var tale om et jubilæumsstævne – et ægte sølvbryllup, så ikke et øje var tørt. Holdet medbragte – på banen – en ægte æresport, og spillerne havde iklædt sig festtøjet. Ikke så svært, at stævneledelsen valgte netop dette hold til at modtage prisen som det bedst udklædte.

"Badedyrenes" målmand Flemming Christiansen.

Klædt ud som badedyr

Helt i særklasse var også "De seje", som kom med i sidste øjeblik, da der i 11. time indløb et afbud.

Også her var stemningen i top, og det samme må siges om Hydros eget hold i denne række, som mødte op som "badedyr". Ikke så svært, at stemningen i Hal 2 til tider nærmede sig kogepunktet. Her var resultatet af kampene – i modsætningen til de øvrige rækker – ikke så afgørende.

- Det er både første og sidste gang, vi er med, lød det med masser af smil i stemmen fra Tina Drøhse fra "De seje". Med den bemærkning hentydede hun til, at holdet var samlet til lejligheden, og at der med at årets udgave af Hydro Cup samtidig blev sat et definitivt punktum for et langt og traditionsrigt stævne, hvor venskaber og bånd er blevet knyttet mellem deltagerne. |

Stopper mens legen er god

Stort jubilæumsstævne satte punktum for traditionsrigt håndboldstævne i Tønder.

I 25 år har koncernen Hydro inviteret til Hydro Cup i håndbold i Tønder Hallerne. Nu er det imidlertid slut. Den sidste kamp er spillet i et af landets største og ældste firma-håndboldstævner. Selv om stævnet i år samlede 38 hold fra Danmark, Norge og Tyskland – en stigning på hele 14 hold i forhold til i fjor – er beslutningen om at lukke og slukke truffet.

- Vi stopper, mens legen er god. Hvad er mere oplagt end at gøre det i forbindelse med et jubilæumsstævne, siger stævneledelsen bestående af Alice Fløjstrup, Heidi Nielsen, Brian Smidemann og Leif Olsen, der tilføjer, at tiden af flere grunde er ved at løbe fra et stævne som Hydro Cup.

- Først og fremmest bliver det sværere og sværere at samle hold. Vi kan år for år se, at deltagerne bliver mere og mere grå i toppen,

for de unge vil ikke bruge en weekend på et håndboldstævne. Samtidig forsvinder ildsjælene og udgifterne stiger. Lejen til haller, dommere og samaritler beløber sig til min. 30.000 kr., og det kan vi ikke få ind i holdgebyr. Oprindeligt var planen, at overskuddet fra Hydro Cup skulle tilfalde Tønder Sportsforening, som stiller hjælpere til stævnets afvikling til rådighed, men i dag er det så som så med overskud, lyder det fra stævneledelsen.

Hyggehåndbold

Hydro Cup har gennem alle 25 år været kendetegnet ved, at samværet og hyggen har haft 1. prioritet. Det har bl.a. resulteret i, at de deltagende hold ikke går af vejen for at låne spillere ved hinanden. Godt nok er der gennem de 25 år blevet spillet mange gode og flotte hånd-



- Vi stopper, mens legen er god, lyder det fra Brian Smidemann, Alice Fløjstrup, Heidi Nielsen og Leif Olsen, som tilsammen udgjorde stævneledelsen ved den sidste udgave af Hydro Cup.

boldkampe, men for langt de fleste deltagere har de sportslige resultater ikke været afgørende.

- Man kan godt sige, at Hydro Cup har været præget af begrebet "en stor familie", hvor alle har været i familie med hinanden. Det er naturligvis også derfor, det er så vemodigt at skulle sige farvel til alle, men beslutningen om at stoppe mens legen er god, er truffet, lyder det fra stævneledelsen. |

Trofast nordmand ked af lukningen

I 19 af de i alt 20 år, Hydro i Karmøy ved Haugesund i Norge, har taget den lange tur til Tønder for at deltage i Hydro Cup, har Randi Flesjå været at finde blandt deltagerne. Så hun havde næsten tårer i øjnene, da hun efter jubilæumsstævnet i Tønder Hallerne skulle sige farvel og tak.

- Det er hårdt, at det nu er slut med Hydro Cup. Jeg håber virkelig stævneledelsen finder ud af, at det alligevel bliver muligt at fortsætte stævnet. Sker det, vil jeg være at finde blandt deltagerne igen. Også selv om det er forbundet med store udgifter at tage fra Karmøy til Tønder, lyder det fra Randi Flesjå, der

er den deltager fra den norske afdeling af Hydro, der flest gange har deltaget i Hydro Cup.

- Gennem årene har jeg fået ufattelig mange gode venner. Det er noget helt specielt at komme til Tønder. Stemningen i hallen er god og aftenfesten er noget helt for sig selv – puha. Men først og fremmest er det mødet med de mange dejlige mennesker. Dem vil jeg komme til at savne, og det er grunden til at jeg håber, at Hydro Cup vender tilbage, siger hun. |

Randi Flesjå fra Karmøy ved Haugesund i Norge havde det ikke godt med, at Hydro Cup i Tønder nu er afviklet for sidste gang. Hun har været med 19 gange.



Alle kan deltage!

Tag til...

Firmaidrætsfestival 2005

i Aalborg den 2. til 4. september 2005

Tilmeldingsfrist 15. juni 2005

DM-stævner

- Beachvolley
- Billard (individuel)
- Dart (hold)
- Fodbold
- Gokart
- Håndbold (udendørs)
- Petanque
- Pistolskydning 25 m
- Riffelskydning 50 m

Åbne stævner

- Bowling
- Floorball
- Fodbold
- Futsal (Indoor Soccer)
- Golf (Slagspil)
- Petanque
- Put and take
- Skak



Firmaidrætsfestival 2005
afholdes af
Dansk Firmaidrætsforbund,
Aalborg Firmasport
og Aalborg Kommune

Sponsorer



Yderligere oplysninger
og tilmelding på
www.dfif.dk



Dansk
Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk · dfif@dfif.dk

Gav en arbejdsdag til Kræftens Bekæmpelse

80 medarbejdere på Cadbury Stimorol Danmark A/S
i Vejle gav en arbejdsdag i en god sags tjeneste.



Den passer: Birgitte Jensen, en af medarbejderne hos Cadbury Stimorol Danmark A/S, havde ikke noget imod at lege model. Da jakken passede hende perfekt, var hun ikke sen til at byde et pænt beløb for den på auktionen; til auktionarius Lars Fuglsang Hansens store tilfredshed.



Godt kørende. Niels-Arne Lauridsen kunne glæde sig over, at denne 1978 Toyota Cressida automatic gav 8.000 kr. i kassen. Mindsteprisen var sat til 4.000 kr.

Medarbejderne på Cadbury Stimorol Danmark A/S i Vejle mødes ikke kun i fritiden til forskellige former for idrætsaktiviteter. De afsætter også gerne en hel dag til en aktivitet, hvis det tjener et godt formål. Det var tilfældet, da medarbejderne hver gav en arbejdsdag for at skaffe penge til et nyt rådgivningscenter under Kræftens Bekæmpelse, som til sommer åbner i Vejle. Resultatet blev 80.000 kr.

- Vi vil gerne være med til at gøre noget for lokalsamfundet. Da vi hørte om, at Kræftens Bekæmpelse ville etablere et rådgivningscenter i Vejle, var vi ikke i tvivl om, at vi skulle hjælpe til med at skaffe de nødvendige penge. Det blev til, at alle medarbejdere donerede en arbejdsdag til det gode formål, fortæller Niels-Arne Lauridsen fra Vejle-virksomheden.

Basar og auktion

- Vi blev hurtigt enige om, at vi ikke bare ville skrive en check og sende til Kræftens Bekæmpelse, selv om det både havde været det hurtigste og det letteste. Alle 80 medarbejdere skulle inddrages, og efterfølgende kom der rigtig mange idéer på bordet. Det endte med afviklingen af bl.a. en stor basar, hvor vi udgjorde det lokomotiv, der skulle trække andre virksomheder med. På den måde kom vi til at arbejde på tværs af alle afdelinger i huset samtidig med, at vi alligevel havde et fælles projekt. Det viste sig nemlig, at mange af medarbejderne havde gode kontakter i andre virksomheder, som vi kunne nyde godt af i form af gaver; ikke mindst til en auktion.

God form for teambuilding







Auktionen, som blev ledet af en

”rigtig” auktionarius i form af Lars Fuglsang Hansen fra Bruhn & Rasmussen i Vejle, var i høj grad med til at bidrage til det gode formål. En Toyota Cressida automatic, som tidligere har været brugt til at gøre reklame for Stimorol, blev solgt for 8.000 kr. På auktionen var endvidere både dame- og herretøj, vin, gavekort, flybilletter og mange andre spændende ting, således at det samlede beløb for denne aktivitet alene gav 30.000 kroner.

- Blandt medarbejderne har vi aldrig tidligere prøvet at lave sådan et arrangement. Da alle imidlertid er enige om, at det er en god form for teambuilding, har vi besluttet at lave en eller anden form for velgørende aktivitet en gang om året. Vi kan kun opfordre andre firmaers medarbejdere til at gøre det samme, lyder meldingen fra Niels-Arne Lauridsen. |

ÅBNE STÆVNER 2005

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2005

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE	
 UDEFODBOLD	Fodboldstævne	12/6 05	Horsens	Lene Astrup	2887 6532	fodbold@hofi.dk jirdata@post5.tele.dk www.fffif.dk	
	Hannerupstævnet	14/8 05	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		1/08
 SKYDNING	Riffel 50 m.	25/6 05	Odense	Leif Sørensen	6617 6320	3/6	
	Riffel 50 m.	20/8 05	Middelfart	Marianne Enemark	6440 1091	1/8	
 MOTIONSLOB/MARCHER/GANG	Danmark-Stafetten	26/5 05	København	Eli Rasmussen	2066 9782	www.koebenhavnsfirmasport.dk www.danmark-stafetten.dk/hillerød	
	Danmark-Stafetten	1/6 05	Hillerød	Peder Bisgaard	2445 3015		www.firmasport.dk
	Danmark-Stafetten	11/6 05	Svendborg	Jørgen Nielsen	6220 6255	www.firmasport.dk	
	Danmark-Stafetten	12/6 05	Næstved	Aja Andersen	5573 5684	www.naestvedfirmasport.dk	
	Stavgang						
	Rundt Fantasiøen	1/6 05	Hillerød	Stig Borgstrøm	2372 6587	7513 0470	stavgang@firmasporten.dk knielsen@webspeed.dk
	Unicef March	6-9/6 05	Hele landet	Klaus Nielsen	7510 1559		
	Vestkystløbet	12/6 05	Esbjerg	Jens Lykke			
	Hærvejsmarchen	25-26/6 05		Torben Alstrup-Nielsen	9753 5558		www.haervejsmarchen.dk
	Vestamagerløb	18/8 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
	Motionsbingo	4/9 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
	Kongebroløbet	10/9 05	Middelfart	Poul Enemark	6440 1091		www.mfs.dk
	Lufthavnen Rundt	13/11 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332	15/11	www.motionsklubbenamager.dk
	Julemærkemarchen	4/12 05	Hele landet	Ingolf Romlund	5573 0087		www.julemaerkemarchen.dk
	Socialmaraton	31/12 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Nytårgåtur	1/1 06	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk	
Svendborgsundmarchen	4-5/6	2005	Poul Rasmussen	6222 6134		www.svendborgsundmarchen.dk	
 CYKELLØB	Voer Herred Rundt	14/08-05	Horsens	Per Petersen	7561 5661	www.hofi.dk	
 PETANQUE	Stævne	28/5 05	Middelfart	Bodil Christensen	6441 2679	pea@dfif.dk www.fffif.dk	
	Fredericia Åben	13-14/8 05	Fredericia	Poul Erik Andersen	7592 7639		1/8
 NATURGOLF	DM i Naturgolf	18-19/6 05	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	1/6	pea@dfif.dk www.fffif.dk
	KROLF						
	Krolf Åben	18-19/6 05	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	1/6	pea@dfif.dk www.fffif.dk

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



Tag med til vintersportsfestival i Tjekkiet

**Euro-sport-festival vinter 2006 afvikles i Tjekkiet
fra den 17.-21. januar 2006.**

Den næste Euro-sports-festival finder sted i det nordøstlige Bøhmen, der grænser op til den polske grænse. Her ligger de tjekkiske bjerg- og skiområder, hvor ski-sportscentret og byen Spindleruv Mlýn danner rammen om vintersportfestivalen.

Området ligger i 715 til 1310 m højde og byder på 25 km slalomløjper og 75 km præparerede langrendsløjper.

God snegaranti

Der er 4 stolelifte og 10 skiliffter (tallerken/T-lift) med en kapacitet på 18.000 personer i timen. Den første sne falder sidst i oktober – og der skulle således være god snegaranti i januar. Nogle steder er der også kunstsneanlæg. Desuden byder området på snowboardpark og oplyst aftenløjpe.

Deltagergebyr

Pr. person 130,- euro, som dækker:

- Deltagelse i konkurrencer
- Åbnings- og afslutningsceremoni
- 4 aftensmiddage m. levende musik/underholdning
- Bustransport til sportssteder

Dansk Firmaidrætsforbund yder et tilskud til alle medlemmer af en firmaidrætsforening. Beløbet er dog endnu ikke fastlagt.

Konkurrencerne

- Alpine konkurrencer i stor- og specialslalom (individuel og hold) opdelt i alderskategorier
- Langrend – opdelt i aldersklasser og forskellige distancer
- Ishockey
- Five-a-side fodbold
- Volleyball
- Basketball

Hotel/indkvartering/transport

Der kan indlogeres i 3 forskellige kategorier fra 100 til 260,- euro pr. person i dobbeltværelse for 4 nætter, inkl. morgenmad.

Sidste tilmeldingsfrist er den 17. juni 2005 med betaling af 25 % i depositum. Deltagerne skal selv sørge for transport. DFIF arrangerer ikke fællestransport.

Yderligere information

Ring eller mail til Anette Holmer tlf. 65 31 65 60. Mail ah@dfif.dk

Tilmeldingsskema og bulletin 2 med mere information kan rekvireres ved henvendelse til Anette Holmer.

**Læs mere på
www.eurosportfestival2006.com**

Firma Motion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha’ det godt”

At have et firmamotionsrum i virksomheden er en luksus, som flere og flere virksomheder og medarbejdere ikke vil være foruden.

Fordelene taler for sig selv. Både for medarbejdere og virksomhed.

Velvære kommer indefra og ses og mærkes udenpå. Motion er den bedste kilde til bedre velvære og resultatet ses og mærkes efter få uger.

Med et firmamotionsrum i virksomheden får du mulighed for at få indpasset træningen i en travl hverdag f.eks. efter

arbejde når myldretrafikken er på sit højeste. Når du er færdig kan du køre hjem og ofte er du hjemme på samme tid, som du ellers ville have været. Bare friskere og gladere.

Med et firmamotionsrum får virksomhedens medarbejdere det bedre. Både med sig selv og hinanden.

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået.

Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

Pedan sørger for at oplevelsen af træningen bliver unik. Med det bedste udstyr på markedet hvor design, funktionalitet, effektivitet og sikkerhed går op i en højere enhed, dækker Pedan's udstyr ethvert træningsbehov du måtte have, lige fra kredsløbstræning til styrketræning.

Virksomheden skaber rammerne. Pedan giver mulighederne - men i sidste ende er det dig, der skaber resultaterne.

TECHNOGYM

The Wellness Company™

PEDAN A/S

- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE

tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk



Århus. Aftale med to FMI-foreninger

Århus Firma Sport har indgået en samarbejdsaftale med to FMI-foreninger. Det drejer sig om Viby Ældreidræt og Idræt & Trivsel. Aftalerne er lavet således, at begge FMI-foreninger har 100 % selvstændighed i alle politiske og økonomiske spørgsmål. Aftalen med Idræt & Trivsel har allerede ført til et samarbejde om brug af ÅFS Centrets motionscenter samt andre af husets faciliteter. Derudover er der planer om, at lave en aktivitets- og sportsdag for alle arbejdspladserne i Århus Nord til næste år, fortæller direktøren for ÅFS Centret, Carsten Pedersen. |

Holstebro. DM i golf for Play and Pay

Holstebro Firmaidræts golfafdeling inviterer til DM i golf for Play and Pay spillere den 26., 27. og 28. august 2005 på Borbjerg Mølle golfbane ved Holstebro. Stævnet er for alle golfspillere uden DGU-kort (Dansk Golf Union kort), der kan max. være 72 deltagere til stævnet. Deltagerne inddeles i 2 hold på hver 36 personer, som i mindre grupper sendes ud på banens 9 huller, hvor hold 1 spiller fredag eftermiddag og de sidste lørdag formiddag, fortæller formanden for Holstebro Firmaidræts golfafdeling, Bent Larsen. Herefter er det hold 2 lørdag formiddag og de sidste lørdag eftermiddag. De bedste af de 72 spillere går så videre til finalen søndag ligesom ved de professionelle stævner. Stævnet afvikles som en slagspil-turnering, hvor det er antallet af slag på hvert hul, der er afgørende for det endelige resultat. For nybegynderen er der lagt et



Træning på træningsbanen på Borbjerg Mølle golfbane ved Holstebro.

Landet rundt

max. antal slag på hvert hul så stævnet kan afvikles så gnidningsløst så muligt. Yderligere information hos formanden for Holstebro Firmaidræt Palle Krintel på tlf. 97 42 85 89, e-mail holstebro@dfff.dk |

Varde. Livsstilsklub får støtte fra amtet

Familie og Firmaidrætten i Varde og Omegn (FIVO) har modtaget 13.000 kr. i støtte fra Ribe Amt til et projekt, der skal være med til at afhjælpe gener i bevægeapparatet for bl.a. medlemmerne af Livsstilsklub Varde. Livsstilsklubben har oprettet et hold, der træner én gang om ugen i et varmtvandsbassin.

Vandets opdrift gør, at bevægelser kan udføres med mindre belastning, og det varme vand holder legemstemperaturen oppe.

- Formålet med projektet er, at give deltagerne mulighed for, i et hensyntagende miljø, at skabe øget bevægelighed, styrke muskulatur og led, samt generelt at give mulighed for motion, siger formanden for FIVO, Julius Ravn.

Deltagerne i projektet kommer også fra Ribe Amts projekt "Motion på recept", og støtten fra amtet går primært til aflønning af instruktør og fysioterapeut. |

Hjørring. 100.000 kr. til syge børn

Bestyrelsen for Motionsklubben og firmasportsforeningen på Danish Crown i Hjørring har besluttet at donere ikke mindre end 100.000 kr. til børneafdelingen på Sygehus Vendsyssel i Hjørring. Den store donation er penge, som der ikke længere er brug for, når slagteriet lukker den 27. maj, skriver Nordjyske Stiftstidende. |

Bramming. Tour de Pedal med mere

I Bramming Firma- og Familieidræt har man nu også inviteret motionsløbere, rulleskøjteløbere og

stavgængere med, når cyklerne skal ud og luftes i forårsluften i motionscykelkampagnen Tour de Pedal. Der er lavet en rute kun for stavgængere på 3 km, cykelturen er som sædvanlig på 10 km, og løbeturen er på 5 km, fortæller formanden for Bramming Firma- og Familieidræt, Axel Lønne, og oplyser, at sidste start er den 31. maj fra Nyt Syn. Søndag den 29. maj er der arrangeret en "madpakketur" ud i det fri, en rigtig hyggetur for hele familien, siger formanden. |

Hillerød. DK-Stafet med borgmesterdyst

Den 20. udgave af Hillerød Firmasports Danmark-Stafet afvikles onsdag den 1. juni, og som et nyt tiltag, afvikles løbet på den samme rute som tidligere års skolestafet, og bliver lidt kortere, ca. 4 km. Det skyldes et ønske fra flere deltagere, og arrangørerne håber, at flere motionister vil være med i løbet, fortæller formand Peder Bisgaard fra Hillerød Firmasport, der oplyser, at Hillerøds borgmester Nick Hækkerup har meldt sig til løbet med et hold, og at han har sendt en udfordring til Skævinges borgmester Ole Roed. Løbsledelsen ser med forventning frem til en dyst mellem de to borgmestre. I år har man også inviteret stavgængere med på den samme rute. Stavgængerne sendes af sted kl. 17.00. Motionsløbet skydes i gang kl. 18.00. |

Fyn. Ny firmaidrætsforening på vej

Forsøget på at etablere en firmaidrætsforening på Nordfyn fortsætter. DFIF og Nordfyns Erhvervsråd inviterer således lokale virksomhedsledere og ansatte til et informationsmøde torsdag den 26. maj, hvor der vil blive orienteret om baggrunden for initiativet, og de muligheder en firmaidrætsforening kan tilbyde. Konsulenter fra DFIF vil informere om de øvrige muligheder for motion, der kan tilbydes på arbejdspladsen. |



Nyt om navne

Tonny B. Andersen 60 år

Formanden for Randers Firma Sport (RFS) samt styrelsesmedlem i DFIF, Tonny B. Andersen, fyldte 60 år den 9. maj 2005. Tonny har siddet som formand for RFS siden 1989, men karrieren i firmasporten startede allerede i 1973 som medlem af håndboldudvalget, og fra 1976 til 1980 var han formand for udvalget. Fra 1980 til 1983 var Tonny næstformand for RFS, for derefter at holde en pause fra firmasporten på grund af arbejdsmæssige grunde. Tonny vendte dog tilbage til RFS i 1989 som formand for foreningen. For sit store arbejde for RFS har Tonny modtaget både RFS's hæderstegn og Elros Lederpokal. Tonny blev i 1991 valgt som suppleant til DFIF's forbundsstyrelse og i 1995 blev han valgt ind i forbundsstyrelsen. I 2004 blev han udpeget af DFIF og beskikket af Kulturministeriet som medlem af Anti Doping Danmarks bestyrelse. I det civile liv er Tonny chefsergent og ansat ved Hærens operative Kommando i Karup. Her har han netop haft 40 års jubilæum, og har modtaget Dronningens fortjenstmedalje i sølv. |



Tonny Andersen, 60 år den 9. maj 2005.

Ridderkorset af 1. grad

Svend Møller, forhenværende generalsekretær i DFIF, er den 18. april 2005 blevet udnævnt til ridder af 1. grad af Dannebrogordenen. |

Nye supervisorer for friluftaktiviteter

Idræts- og Motionsafdelingen har fået tilknyttet 2 nye supervisorer for friluftaktiviteter. De nye supervisorer er Søren Andkjær, lektor ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitetscenter og Mads Kyed, studerende ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitetscenter og daglig leder og friluftvejleder ved Helnæs Mølle Naturskole og Friluftsgård. Spørgsmål vedr. forbundets friluftaktiviteter skal stadig rettes til den for området ansvarlige konsulent, Steen S. Pedersen, Idræts- og Motionsafdelingen. |



Supervisor for friluftaktiviteter i DFIF, Søren Andkjær.



Supervisor for friluftaktiviteter i DFIF, Mads Kyed.

Fortjensttegn i Odense

Ved generalforsamlingen i FKS, Odense den 8. marts har to ledere modtaget Dansk Firmaidrætsforbunds Fortjensttegn. Tidligere formand for FKS, Odense, Lena Staszak, har siddet i talrige bestyrelser og udvalg i FKS, Odense og hun har været en uvurderlig leder og arbejdskraft for firmasporten i Odense. Lena startede i 1980 i bowlingudvalget, og fra 1995 til

1997 var hun formand for udvalget. I perioden fra 1996 til 2004 var Lena formand for FKS, Odense, og hun var i denne periode en meget aktiv og udadvendt formand for foreningen. Lena var således primus motor, da DFIF tog bowlingsporten på programmet på de daværende landsstævner, nu DM-stævner, og hun var fra 1987 til 1994 en meget afholdt formand for DFIF's bowlingsektion. Lena modtog i 1990 både FKS, Odenses Hædersnål, 10 års kruset samt foreningens Lederpokal. I 1997 modtog hun DFIF's hæderstegn. Medlem af FKS, Odenses bladudvalg, Svend Åge Nielsen, startede som leder i firmasporten i 1975. Han har igennem alle 30 år været medlem af enten et udvalg eller bestyrelsen i FKS, Odense, og det er kendetegnende for hans engagement, at man aldrig går forgæves til Svend Åge, hvis man beder om en hjælpende hånd. Svend Åge var leder i sin firmaklub fra 1977 til 1984, fra 1977 til 1986 var han medlem af FKS, Odenses skydeudvalg. I perioden fra 1991 til 1999 sad han i bestyrelsen, de 3 sidste år som næstformand. Svend Åge har modtaget FKS, Odenses Skydning Lederpokal i 1976 og 1986, Hædersnålen i 1984, 10 års kruset i 1986, Lederpokalen i 1998 og DFIF's hæderstegn i 1995. Hæderen blev overrakt af næstformand i DFIF, Jørn Godt, Kolding. |



Lena Staszak og Svend Åge Nielsen er blevet hædret med DFIF's Fortjensttegn.



Kort nyt

Lovgivning om salg af slik, is og sodavand

■ Hvis din forening sælger for over 50.000 kroner (ekskl. moms) fødevarer i én momsregistreret enhed (én butik) om året, så skal man for fremtiden være registreret i Næringsbasen. Dette gælder også for frivillige organisationers salg af alt, hvad der minder om fødevarer, herunder slik, is og sodavand.

Næringsbasen er en helt ny database, der samler alle fødevarerbutikker i Danmark. I Næringsbasen kan man som borger se, om butikkerne har begået overtrædelse af fødevarerlovgivningen.

Det koster 500 kroner at blive optaget i Næringsbasen. Hvis man tilmelder sig Næringsbasen inden 1. juli skal man ikke tage en prøve i næringsbrevet. Hvis man først tilmelder sig efter den 1. juli, eller opretter ny virksomhed herefter, skal den eller de ansvarlige for salget til prøve i fødevarerlovgivningen. Dette koster 600 kr. pr. person. Der skelnes mellem butikker og restauranter i fødevarerlovgivningen og Næringsbasen. Det betyder, at hvis man for eksempel sælger slik, sodavand og is, så er man en butik. Hvis du vil vide mere, kan du skrive til Naeringsret@eogs.dk eller ringe på 72 20 00 35.

Se mere på www.virk.dk/naeringsbasen ■

Ny bog om stavgang

■ Det ser let ud, når de mange udøvere af stavgang vandrer af sted i skove, på stier og veje, men der skal en god portion teknik til for at få det optimale ud af stave. En ny bog om stavgang giver begynderen en sikker introduktion til at komme i gang, men også den øvede stavgænger kan hente inspiration og forslag til at forbedre træningen. Bogen hedder slet og ret: Stavgang: alt om udstyr, teknik, træning og sundhed", og er skrevet af Petra Regelin og Petra Mommert-Jauch. Bogen indeholder. Træningsmetoder og træningsprogrammer. Opvarmning. Øvelser. Udstyr og påklædning. Rigtig teknik og kropsholdning. Terræntips. Fedtforbrænding. Muskelopbygning. Stavgang for gravide, gigtbesværede og folk med stofskiftesygdomme.

Stavgang: Alt om udstyr, teknik, træning og sundhed. Oversættelse: Rene Jean Jensen. 128 sider. Illustreret. Turbine Forlaget, Århus. 2005. Pris: 139,50 kr. inkl. moms. ■

Ny portal om sundhed og velvære

■ Informationer om sundhed og sygdomme boomer i øjeblikket på Internettet. En ny sundhedsside, www.sundhed.krak.dk, samler nu viden om blandt andet sygdomme og forebyggelse og guider brugerne frem til autoriseret og alternativ behandling. Krak Sundhed er udarbejdet i samarbejde mellem Krak og Prescriba (også kendt som Rygdoktor). Prescriba har erfaring med at udarbejde specialiserede sundhedshjemmesider og har redigeret det redaktionelle indhold til Krak Sundhed. Udover de faste punkter om sundhed, sygdomme og velvære bliver siden løbende opdateret med temaartikler og nyheder om sundhed, behandlingsformer og forebyggelse.

- Det er svært for borgerne at få et overblik over de enorme mængder information om sundhed, som findes på Internettet. Der er derfor behov for en portal, der kan sortere det usaglige fra og præsentere den saglige information på en nem og overskuelig måde," siger Jesper Mehlsen, der er overlæge på Frederiksberg Hospital.

Se mere på www.sundhed.krak.dk ■

Tilmelding til "Arbejdspladsen motionerer"

■ Tilmelding til årets udgave af motionskampagnen "Arbejdspladsen motionerer" – 30 minutter om dagen" er åben. Motionskampagnen løber i ugerne 38, 39 og 40. Kampagnen starter mandag den 19. september og varer frem til søndag den 9. oktober. For at deltage skal du og dine kolleger lave et "motionshold" på mellem 4 og 16 deltagere. I løbet af de tre kampagneuger registrerer I, hvor mange dage der er lavet 30 minutters motion (pr. person) eller mere. Det koster kun 25 kr. at være med, og 1. præmien er en tur til Miami for hele holdet! Læs mere på www.dfif.dk ■



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
Årtekilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: 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

Gert Raasdal
Tranevænget 9
2605 Brøndby
Telefon 43 26 24 41
Mobil 40 51 10 02
E-mail: gra@dfif.dk

Næstformand Jørn Godt
Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 75 57 23 22
Mobiltlf. 40 91 42 74
E-mail: jgo@dfif.dk

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

Ragna Knudsen
Bøgevej 32
6950 Ringkøbing
Telefon: 97 32 23 15
E-mail: ragna@dfif.dk

Knud Johansen
Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 86 89 33 26
E-mail: kj@dfif.dk

Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: 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

PR- og informationskonsulent

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 82 20
Mobil: 23 29 80 67
E-mail: 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

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

Carsten Hansen
Westermansvej 15, st.
5230 Odense M

Telefon 65 91 04 01
Mobil 40 45 78 67
E-mail: ch@dfif.dk

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

Gert Raasdal
Tranevænget 9
2605 Brøndby
Telefon 43 26 24 41
Mobil 40 51 10 02
E-mail: gra@dfif.dk

Afdelingsleder MpA

Svend Møller
Cedervænget 14
5700 Svendborg
Tlf. 62 22 57 33
Mobiltlf. 40 13 87 33
E-mail: sm@dfif.dk

MpA konsulenter

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

Morten Bierbaum
Stakdelens 95
5220 Odense SØ
Mobiltlf. 21 64 66 46
E-mail: mb@dfif.dk

Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen
Lovvej 10, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 55 76 16 35
Mobiltlf. 21 42 16 35
E-mail: 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

Torben Laursen
GL Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 74 63 25 15
Mobiltlf. 40 45 78 64
E-mail: tl@dfif.dk

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

Per Nedergaard Rasmussen
Kirkebakken 15
6040 Egtved
Telefon: 75 55 00 12
Mobil: 61 61 40 55
E-mail: pnr@dfif.dk

Lise Vestergaard
Ildervej 24
8680 Ry
Telefon: 86 15 16 87
Mobil: 22 38 11 78
E-mail: lv@dfif.dk

Seniorer skabte liv på Lalandia

Årets højdepunkt. Masser af aktiviteter og udflugter satte gang i seniorerne på Lalandia.



850 friske seniorer fra hele landet samlet til årets FMI-Træf på Lalandia.

ling var velbesøgt de to dage, og det lykkedes faktisk, i bogstaveligste forstand, nogle af deltagerne at komme ned med hovedet først! En af dem var Helga Brandt, leder af Aktive Timer i Skærbæk.

- Det er faktisk anden gang jeg prøver det.

Første gang var til FMI-

Det årlige FMI-træf var i år henlagt til det populære feriested Lalandia, og hele 850 seniorer fra knap 60 foreninger var med til at skabe liv på stedet. Lalandia er jo kendt for sit store badeland, og det blev også flittigt benyttet af deltagerne, men det var jo langt fra det eneste, der blev lavet.

Der var såvel traditionelle idrætsgrene som gymnastik og bowling på programmet, men også mere utraditionelle som dykning med flaske (og det var ikke på festaftenen, det fandt sted!) og rapelling. Ikke mindst rapel-



- Jeg går efter de spændende aktiviteter, siger Helga Brandt fra Skærbæk, der både prøvede rapelling og dykning med flaske.

Træf i Frederikshavn. Jeg går efter de aktiviteter, som man ikke lige kan prøve kræfter med til hverdag. På dette træf har jeg også prøvet at dykke med flaske, fortæller 68-årige Helga, der har været med til samtlige FMI-Træf.

Mange så giraffen

Stavgang var naturligvis også på programmet, og her blev den nye sti "Diget" taget i brug, og i mandagens friske vejr var det en sej omgang, der ikke var for tøsedrenge, men alle kom igennem med godt humør, noget der også skete for cyklisterne, der forgæves ledte efter medvind på samtlige 20 km turen udgjorde!

Som sædvanlig var der godt gang i udflugterne, hvor især "kombinationsturene", cykle og sejle i Nakskov og gå og sejle i Maribo var populære, mens der også var mange der fik "set giraffen" i Knuthenborg tirsdag eftermiddag.

Alt i alt et dejligt træf som også fik mange rosende ord med på vejen fra deltagerne, der ligeledes med stor jubel modtog meddelelsen om at træffet også afholdes i 2006. ■



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136