

Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

4

April • 2005

20 år med firmaidræt.
Afskedsreception for Svend
Møller.

Konference om motion og
overvægt i Køge.

Reportager fra DM-stævner
i bordtennis, billard, kegler,
håndbold, pistol- og riffel-
skydning og volleyball.

Tag til...

Firmaidrætsfest

i Aalborg den
2. til 4. september

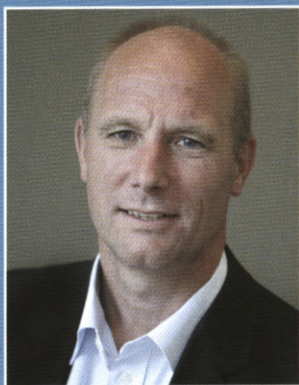
DM-stævner

- Beachvolley
- Billard
- Dart
- Fodbold
- Håndbold
- Petanque
- Pistol
- Riffel
- Gokart
- Golf

DM FIRMAIDRÆT



Nu skal der "Gang i de ældre"



Peder Bisgaard,
forbundsformand, DFIF.

"Idræt og motion handler nemlig ikke kun om fysisk sundhed. Det handler i høj grad også om netværk og sociale relationer, der ofte breder sig som ringe i vandet og skaber venskaber og oplevelser, der rækker langt ud over det idrætslige"

I Danmark er der 800.000 ældre over 60 år, som ikke benytter den lokale idrætsforening. Det kan der være mange årsager til, men nogle af de væsentligste er, at de ældre ikke ved, at den lokale idrætsforening har tilbud, som de kan benytte sig af, eller at foreningen ikke har tilbud, der passer til deres aldersgruppe.

Det vil Kulturministeriet, Socialministeriet og idrættens organisationer - Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Danmarks Idræts-Forbund (DIF), samt Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) gerne gøre noget ved. Derfor har de nævnte ministerier og idrætsorganisationer i dette forår søsat satsningsenheden "Gang i ældre", der lige nu, i samarbejde med idrætsforeninger og kommuner over hele landet, arbejder på højtryk for at skabe en solid grund til at aktivere så mange ældre som muligt i kampagneugen, der løber af stabelen fra den 25. april til den 1. maj i år. 400 foreninger og 55 kommuner er allerede tilmeldt.

Med "Gang i ældre" ønsker arrangørerne, der sammenlagt har bevilget 2,5 millioner kr. til satsningen, at synliggøre og forbedre idrætsmulighederne for ældre over 60 år. Kampagnen skal gøre de ældre opmærksomme på vigtigheden af at dyrke regelmæssig motion, den skal åbne de ældres øjne for de idræts- og motions tilbud, som idrætsforeningerne kan tilbyde, og samtidig skal den hjælpe idrætsforeningerne til at udvikle tilbud, som er tilpasset målgruppens ønsker og behov med sigt på at tiltrække flere motionister, der befinder i den tredje alder, og samtidig holde på de ældre, som allerede er motionsaktive.

"Gang i ældre" drejer sig også om livskvalitet. Idræt og motion handler nemlig ikke kun om fysisk sundhed. Det handler i høj grad også om netværk og sociale relationer, der ofte breder sig som ringe i vandet og skaber venskaber og oplevelser, der rækker langt ud over det idræts-

lige. Samværsdimensionen er således også i centrum for kampagnen.

Der har i de senere år været en stigende interesse blandt danskere over 60 år for at motionere - og ikke mindst for at motionere sammen med andre. En række nye idrætsaktiviteter er blevet populære for folk i den tredje alder, og senest har vi oplevet en deltagereksplosion inden for stavgang.

Kampagneugen vil blive præget af gratis tilbud, åbent hus arrangementer og nye aktiviteter i idrætsforeningerne, der skal gøre det mere attraktivt for ældre over 60 år at blive en del af den organiserede idræt. Kun fantasien sætter grænser for idræts- og motionsudbuddet, men aktiviteter som stavgang, petanque, orienteringsløb, stolemotion, croket, svømning, naturgolf og vandreture er blandt de tilbud, der det næste halve år skal trække omkring 20.000 mennesker over 60 år ind i den organiserede idræt, ud fra deisen, at det skal være sjovt at motionere.

Da "Gang i ældre" skal have en langvarig effekt, er det vigtigt, at vi ikke bare skaber en enkelt uge med aktiviteter. De nye tiltag skal bryde barrierer mellem foreninger og ældre over 60 år og gerne gøre de ældre så bidt af aktiviteterne, at de dels melder sig ind i foreningerne, dels bliver en del af den frivillige lederskare rundt omkring i landet.

Der er mange fordele ved at få de ældre op af sofaen - også for samfundet. Et bedre helbred styrker knogler og blodomløb. Samtidig mindsker det risikoen for hjerte-sygdomme, slagtilfælde, diabetes og fedme. Socialministeriet vurderer, at der kan spares mellem 200 kr. og 1.400 kr. pr. borger om året, hvis ældre dyrker idræt. Hvis hver tiende ældre dyrker idræt, vil samfundet kunne spare mellem 20 og 140 mio. kr. på social- og sundhedsudgifter. Endelig vil man kunne undgå 770 dødsfald svarende til 8.320 leveår.

Er det ikke tankevækkende? █



INDHOLD

- 4 | **FORMANDSMØDE. EN VARIG LØSNING FOR MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN**
- 5
- 6 | **AFSKEDSRECEPTION FOR SVEND MØLLER.**
- 7 | **20 ÅR I FIRMAIDRÆTTENS TJENESTE**
- 8 | **KONFERENCE OM MOTION OG OVERVÆGT**
- 9
- 10 | **HÅNDBOLD. CIMBER AIR FLØJ HØJEST**
- 11 | **BILLARD. FAVORITSEJR TIL AALBORG**
- 12 | **BORDTENNIS. EN SPORTSLIG UDFORDRING**
- 13
- 14 | **BOWLING. FOKUSÉR PÅ PILENE**
- 15 | **KEGLER. BIDT AF KEGLESPORTEN**
- 16 | **VOLLEYBALL. MEDRIVENDE FINALE I MIX-RÆKKEN**
- 17 | **PISTOLSKYDNING. HANDICAP INGEN HINDRING**
- 18 | **RIFFELSKYDNING. UNGDOMSARBEJDET BLOMSTRER I HADERSLEV**
- 19 | **MpA. GOD DIALOG MED FORENINGERNE**
- 20 | **INTERVIEW. IDRÆT SOM LIVSSTIL**
- 21
- 22 | **SKADER. GØR DIN KROP KLAR TIL IDRÆT**
- 23
- 24 | **ÅBNE STÆVNER I DFIF 2005**
- 25 | **BOLD- OG FAMILIEDAG I MORSØ FIRMASPORT**
- 26
- 27 | **TAG KAMPEN OP MED DIN CHEF**
- 28 | **PISTOLINSTRUKTØR PÅ OVERARBEJDE**
- 29 | **LANDET RUNDT**
- 30 | **NAVNE**
- 31 | **KORT NYT**
- 32 | **PÅ AMAGER LØBER DE SOCIALT**

**NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER DEN
25. MAJ 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 47. Nr. 4 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

| Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. | Deadline for tekst og annoncer: fredag den 6. maj 2005.

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. | Forsidefoto: 76-årige Hans Christian Jessen fra Kliplev Forenede Kegleklubber under Bov Firma Sport er bidt af keglesporten. Foto: Jørgen Hjort.



Varig løsning for Motion på Arbejdspladsen

Forbundets indsatsområder, herunder udviklingen af foreningerne og Motion på Arbejdspladsen, tipsmidlerne og fremtiden for Aarhus Firma Sport a/s var centrale elementer i styrelsens beretning.



- Som modtager af statsmidler bør vi overveje at påtage os et økonomisk medansvar for Motion på Arbejdspladsen, som vi gør på idræts- og motionsområdet, sagde forbundsformand Peder Bisgaard.

Styrelsens orientering til formændene, der traditionen tro blev fremlagt af forbundsformand Peder Bisgaard, koncentrerede sig om 3 hovedpunkter: Forbundets indsatsområder, tipsmidlerne og Aarhus Firma Sport a/s.

Peder Bisgaard gav en kort status for de 8 indsatsområder, hvor det primært handler om at styrke udviklingen i foreningerne.

- Det er nu for alvor begyndt at kunne mærkes ude i flere foreninger, at udvikling af foreningerne er et af de store indsatsområder i DFIF. I øjeblikket er der fuld gang i de mange udviklingsprojekter med foreningerne som omdrejningspunkt. Det er projekter med

en stor spændvidde, lige fra coaching og kompetenceudvikling til vækst i antallet af nye firmaidrætsforeninger, sagde Peder Bisgaard, der også takkede for den store interesse og parathed hos foreninger og ledere med hensyn til at være projektforeninger, forsøgskaniner, hjælpere, udviklere, idet han opfordrede formændene til at følge udviklingen i projekterne på DFIF's hjemmeside under "ForeningsNet".

Varig løsning for MpA

Motion på Arbejdspladsen (MpA) er ubestridt firmaidrættens største markedsføringsmæssige succesnogensinde. Det blev slået fast fra ta-

lerstolen af formanden, da han opsummerede den medieomtale, som MpA har haft i 2004.

- Opgjort i spalteplass fået MpA haft over 100 meter i de trykte medier i 2004. Omregner man spalteplassen til annoncekroner, svarer det til, at DFIF skulle have købet annonceplads for 2,2 mio. kr., sagde Peder Bisgaard, der opfordrede formændene til at diskutere MpA's fremtid grundigt igennem hjemme i foreningerne og kredsene.

- Regeringen har utroligt meget fokus på sundhed, også på arbejdspladsen. Derfor bør vi, som modtager af statsmidler måske ikke se så forretningsmæssigt på dette område, men i stedet påtage os et øko-

nomisk medansvar som vi gør på idræts- og motionsområdet. Altså afsætte midler på budgettet til MpA i erkendelse af, at det nok ikke vil komme til at give overskud. Hermed vedkender vi os også et reelt ejerskab af MpA.

- Vi har besluttet, at vi senest ved Repræsentantskabsmødet i november i år skal beslutte en varig løsning for MpA og det holder vi fast på, også selvom vi godt ved, at beslutningen kan blive vanskelig, da der er mange forhold, der skal tages med i betragtningerne.

Tipsmonopolet under pres

Dansk Tipstjenestes eneret på udbydelse af spil i Danmark er under intenst angreb i disse måneder.

Konfliktens to kernespørgsmål er:

- 1) Hvem skal have pengene: Det danske idræts- og kulturliv eller udenlandske spilleselskaber med adresse i skattely som Malta?
- 2) Er det danske spilmonopol ulovligt eller ej?

- Kendes spillemonopolet lovligt, sker der formentlig ingen ændringer i den nuværende fordeling af tipsmidler foreløbig, sagde Peder Bisgaard.

- Er monoopolet derimod ulovligt, kan det få voldsomme konsekvenser for det danske foreningsliv. Både for idrættens hovedorganisationer, og ikke mindst for de enkelte lokale idrætsforeninger som uden tvivl bliver nødt til at finde andre måder at finansiere instruktørkurser, nye aktiviteter, nybyggeri og så videre på. I værste fald skal Folketingets partier overveje om forenings-Danmark skal sættes på finansloven og dermed til årlig forhandling.

- Ryger spilmonopolet, kan konsekvensen derfor være at tips- og lottomidlerne kommer på finansloven og dermed til årlig forhandling i Folketinget. Vi har derfor et behov og ønske om at se de danske politikere på scenen, hvis de øn-

sker at bevare monoopolet på udbydelse af spil i Danmark, sagde Peder Bisgaard.

- Den danske regering kan starte med at kræve spil fjernet fra det kommende EU-direktiv for tjenesteydelser. Vi opfordrer derfor gang på gang regeringen til at kæmpe for landenes, og dermed Danmarks ret til at bevare en restriktiv og kontrolleret national spillepolitik. Det begrænser antallet af ludomaner og sikrer forenings- og kulturlivet fortsat millionstøtte til godgørende formål.

- Samtidig forsøger vi, som idrætsorganisationer og medlemmer af diverse internationale organisationer, at få disse til at gå ind i kampen for bevarelsen af de statslige monopoler. Sidste skud på stammen er den olympiske komite og IOC præsident Jacques Rogge, som godt er klar over, hvilke midler, der er med til at skaffe olympiske mestre.

- Derfor håber jeg, at også I fremover vil forsvare tipstjenestens monopol i Danmark og ikke mindst overveje ret kraftigt, hvor det er du spiller med dine penge. Det er nemlig ikke altid, at pengene kommer dig til gode igen!

- Ved at "sælge" Dansk Tipstjeneste er I med til at sikre en fortsat eksistens for det frivillige foreningsliv – herunder også firmaidrættens – i Danmark.

Århus Firma Sport a/s

Foreningen Aarhus Firma Sport og ikke mindst idrætscentret Aarhus Firma Sport a/s har været drøftet i dette forum flere gange, sagde Peder Bisgaard, da han bad forsamlingens tilkendegivelse vedrørende en låneomlægning i Aarhus Firma Sport a/s.

- For år tilbage tog styrelsen en beslutning om at købe idrætscentret Aarhus Firma Sport a/s af foreningen Aarhus Firma Sport for at undgå en konkurs. Dette var en rigtig beslutning. Gennem det sidste

års tid har vi været i tæt dialog med dels Aarhus Firma Sport og Aarhus Kommune i et forsøg på at forbedre økonomien. At man er på rette vej i Aarhus viser det netop opgjorte regnskab for 2004, idet man fra et underskud i 2003 på ca. en halv million kr. nu kan vise et overskud på driften på 32.000 kr.

Beslutningen om en låneomlægning er ikke en repræsentantskabsbeslutning, men styrelsen ønsker så stor en åbenhed som mulig. Derfor har vi besluttet at fremføre sagen her med en anmodning om forsamlingens tilkendegivelse af, at styrelsen laver en omlægning af lånet i idrætscentret Aarhus Firma Sport a/s.

- DFIF påtager sig godt nok hermed både den samlede lånegaranti på ca. 5 mio. kr. Til gengæld har Aarhus Kommune lovet at fastholde deres tilskud som hidtil, ligesom både idrætscentret og foreningen ikke behøver at tænke i konkurstanke. Både forbundet og foreningen Aarhus Firma Sport er godt klar over, at dette ikke er nok, da foreningen skal ud og hente flere penge for at nedbringe foreningens gæld.

- Derfor har vi i fællesskab også iværksat en række initiativer, som forhåbentlig snart kan mærkes, ligesom der vil blive igangsat endnu flere tiltag til gavn for foreningen, sagde Peder Bisgaard.

Efterfølgende gav formændene deres fulde opbakning til låneomlægningen. |

DFIF's indsatsområder

1. Firmaidrætsforeningen
2. Idræts- og motionsaktiviteter
3. Motion på Arbejdspladsen
4. Senioridræt/FMI
5. Trend-aktiviteter
6. Kampagner
7. Organisationer og forbund
8. Organisationen

20 år i firmaidrættens tjeneste

Der var mange flotte ord til Svend Møller, da han i forbindelse med det netop overståede Formandsmøde tog afsked med Dansk Firmaidrætsforbund.

Forbundsformand Peder Bisgaard indledte talerækken. Han sammenlignede forbundets udvikling under Svend Møller med H.C. Andersens eventyr "Den grimme ælling".

- Du har været med til at udviklet forbundet fra den grimme ælling til den smukke svane – fra et lille kontor på Tåsinge til et forbundshus med knap 40 ansatte i Nyborg. Du har udvist stor loyalitet overfor styrelse og ansatte og for dig er forbundet altid kommet i første række. Du er et flinkt, rart og varmt menneske, en god sparringspartner og en god kammerat, sagde Peder Bisgaard, der betonedede Svend Møllers store arbejde for den europæiske firmaidrætsorganisation EFCS.

- Svend, du er europæer – og du har gjort et flot og vigtigt stykke arbejde med at få EFCS op at stå og gøre organisationen til det, den er i

dag – nu er det op til os andre at videreføre arbejdet. Du er samtidig et sprogeni – din kunnen på især engelsk og tysk, har imponeret mig, og vi har haft glæde af den i mange internationale sammenhænge.

En god leder

Svend Møllers afløser på posten som generalsekretær i DFIF, Jan Steffensen, havde også rosende ord til Svend Møller.

- Du har været en fantastisk leder for DFIF. Hvad angår tipsmidler, medlemmer og ansatte, er grafen kun gået én vej i din tid som generalsekretær, og det er opad. Det vil du blive husket for, men mon ikke de ansatte også vil huske dig for gaven, der ved en fest for Idrætsmærket i Danmarks Akvarium, endte på bunden af bassinet, da du skulle lægge den fra dig, og for din fotosession

ved en Eurofestival i Italien, hvor det siden hen viste sig, at der ikke var film i kameraet samt for din faste lur på sofaen under hver julefrokost.

- Du har altid været lyttende og har udvist stor tolerance overfor de ansatte – både personligt og menneskeligt, lød det fra Jan Steffensen, hvis indlæg blev afsluttet med en sang til Svend Møller sunget af de ansatte.

Et godt makkerpar

Tidligere forbundsformand Tage Carlsen hæftede sig ved, at Svend og han havde været et godt makkerpar, og at Svends arbejde var et vigtigt element i sikringen af gennemslagskraft overfor de andre idrætsorganisationer.

- Vore fælles oplevelser har været endeløse både nationalt og internationalt, lød det fra Tage Carlsen.



En epoke er slut - Svend Møller sagde farvel efter mange begivenhedsrige år i Dansk Firmaidrætsforbund.



Firmaidrætsledere fra hele landet kom for at sige tak for samarbejdet til Svend Møller. Her er det Poul Erik Andersen, Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, Hans Thomsen, DFIF Storkøbenhavn og Carsten Pedersen, Aarhus Firma Sport, der hilser på.



- Tak for et parløb med mange gode oplevelser. Tidligere forbundsformand Tage Carlsen (th.) sagde tak for godt makkerskab.

Formand for DFIF Storkøbenhavn, Hans Thomsen, tog udgangspunkt i forskellene mellem Svend Møller og hans forgænger i embedet som generalsekretær, Ejgon Bertelsen.

- Du afløste Ejgon Bertelsen og indførte den fri debat og demokrati i forbundet. Du har forstået at få forbundet til at vokse og har samtidig haft øje for de politiske strømninger.

Garant for troværdigt samarbejde

Tidligere formand for DGI, og nuværende medlem af Folketinget for

Venstre, Leif Mikkelsen, havde også roser med til det mangeårige samarbejde med DFIF og Svend Møller.

- Du har stået for et fuldstændigt troværdigt og ordholdende samarbejde, og du har været medvirken til at skabe det gode samarbejdsklima mellem idrættens organisationer.

Alle talere ønskede Svend Møller et godt og aktivt otium. Svend Møller rundede selv afskedsreceptionen af:

- Jeg blev forleden spurgt, hvad der har været min største oplevelse

i DFIF. Det er et svært spørgsmål, men udviklingen fra det lille kontor på Tåsinge til et stort forbundshus i Nyborg, det at vi fik de tre københavnske unioner tilbage fra DGI, samt den store politisk/administrative ændring, som forbundet har været igennem i de seneste år, står tilbage som nogle af de største.

Det har været 20 år med fuldt tryk på, og jeg er glad for at få kredit for min medvirken i processen, sagde Svend Møller. |



- Svend, du har været med til at binde idrættens organisationer sammen, lød det fra tidligere DGI formand Leif Mikkelsen.



DFIF's Forbundsformand Peder Bisgaard (th) takkede Svend Møller for godt samarbejde.



Hvilken tale skal jeg holde Svend - den gule eller den grønne, spurgte Peder Bisgaard.

”Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere”.

Konference om Motion og Overvægt satte fokus på sammenhængen mellem motion, kost og overvægt.



- Vi nødt til at bevæge os for at holde os sunde. Hvis vi vil bevare et vægttab, er det meget vigtigt at motionere, konkluderede Bente Klarlund Pedersen, nyudpeget formand for Rådet for Folkesundhed.

Køge Firma Bold og Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) havde i samarbejde med Køge Kommune inviteret 60 mennesker

”Fede fysisk aktive har IKKE en magnifikant overdødelighed”

Bente Klarlund Pedersen, professor, formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed.

med vidt forskellig baggrund fra hele landet til en to dages konference om Motion og Overvægt. Deltagerne var ledere og instruktører fra DFIF's livsstilsklubber og foreninger, samt en række eksterne samarbejdspartnere.

Konferencen satte fokus på sammenhængen mellem manglende motion, kost og overvægt, og der blev også lagt vægt på videns- og erfaringsudveksling, motivation og faglig udvikling.

Arrangørerne havde også prioriteret, at der skulle være motion indlagt undervejs. En idé, som vakte god genklang blandt deltagerne, og som også blev understøttet af administrerende overlæge og professor, Bente Klarlunds Pedersens foredrag, hvor hun fremlagde undersøgelser, der bl.a. viste, hvor vigtig motionen er for velvære og indlæring.

I DFIF har vi i mange år vidst, at netop motion og sund kost er vejen frem til en bedre livskvalitet og et sundere liv. Med det for øje, har DFIF de senest 2-3 år etableret et landsdækkende net af livsstilsklubber, hvor overvægtige i alle størrelser der har et ønske om en sundere livsstil kan mødes i et motiverende

fællesskab centeret omkring kostmæssig og motion.

Genfundet livsglæden

Nøgleordene i livsstilsklubberne er netop ”motion, kost og motivation”, og det kan lade sig gøre at lægge sin livsstil om; det er Anne Marie Lering fra Roskilde Firma- og Familieidræt er et levende bevis på.

Anne Marie har genfundet den daglige glæde på baggrund af en livsstilsændring, og hun sidder i dag i udvalget i Livsstilsklub Roskilde. Anne Marie kan fremvise resultater, der gør hende værd at lytte til.

- Jeg vejede knapt 100 kilo for et år siden. Jeg blev mobbet derhjemme af både min mand og min datter. I dag kan jeg se, at jeg drak for meget cola, spiste for meget kage og for mange røde Ritter Sport, men det kunne jeg ikke dengang. Jeg registrerede ikke, at årsagen var problemer, som fik mig til at flygte ind i overspisning, fortæller Anne Marie, der i dag er over 30 kilo lettere.

Et ophold på Ebeltoft Kurcenter satte hende i forbindelse med livsstilsklubben i Roskilde, og det ændrede hendes liv. - Jeg sagde mit job op og overtog i stedet min datters avisrute. I takt med at kiloene røg af, som følge af min nye kostplan kombineret med motion, fik jeg det bedre.

Samvær med andre overvægtige med de samme problemer i Livsstilsklub Roskilde styrkede Anne Marie,

"Fantastiske foredragsholdere og hold fast, jeg har fundet nogle muskler, jeg slet ikke vidste, jeg havde! Fint tilrettelagt program!"

Lise Thorsen, Sønderborg Familie og Firma Sport

og det har også gavnet hende, at mange livsstilsklubber i dag også har kontakt til psykologer og diætister. Skønt ingen i dag kan se, at hun engang kunne have været kandidat til en rolle i "Livet er fedt", fortsætter hun med at motionere.

- Jeg har erkendt, at det er en livsstilsændring for resten af livet. Jeg fungerer meget bedre, og har fået nyt job. Jeg har mere gå-på-mod nu, hvor jeg spiser sundt og får motion. Jeg er her for at fortælle andre, hvordan jeg har fået det bedre, og jeg passer for øvrigt stadig avisruten, siger Anne Marie.

Motion, gener og stamfædre

Anne Maries erfaringer fra "det virkelige liv" blev understøttet kraftigt af de andre foredragsholdere. Administrerende overlæge og professor, Bente Klarlund Pedersen, som også er nyudpeget formand for Rådet for Folkesundhed, gjorde det meget klart for deltagerne:

- Dem, der overlevede af vores stamfædre, det var dem, der var gode til at lejre fedt, dvs. energi. Det var en egenskab, som var livsvigtig for at overleve. De gener bærer vi videre i dag, og indtil for 50 år siden, var det nogle rigtig smarte gener. I mellemtiden er vi stoppet med at bevæge os, men vores gener har ikke ændret sig. Vi lejrer stadig fedt, men bevæger os ikke, pointerede Bente Klarlund Pedersen, der også uddybede vigtigheden ved at motionere.

Når man dyrker motion, så danner musklerne hormoner, som også er vigtige bl.a. for din indlæring, og som også har indvirkning på dit humør.

- Derfor er vi nødt til at bevæge os for at holde os sunde, og hvis vi vil bevare et væggtab, er det meget vigtigt at motionere, konkluderede Bente Klarlund Pedersen.

Foredragsholderens udsagn og deltagerens erfaringer understøtte-

de hinanden, men som følgende citat viser, er det ikke noget helt nyt. En engelsk premierminister udtalte helt tilbage i slutningen af 1800-tallet:

"Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere".



Konsulent i DFIF, Jane Have Andersen, har i samarbejde med DFIF's foreninger de seneste 2 år etableret et landsdækkende net af livsstilsklubber.



- Jeg har erkendt, at det er en livsstilsændring for resten af livet, siger Anne Marie Lering, der fortalte om sit nye liv på konferencen om motion og overvægt.



Det vakte god genklang hos deltagerne på konferencen om Motion og Overvægt, at der også var indlagt motion undervejs.



Pernille fra Cimber Air afgør finalen i mix-rækken mod KMPG på straffekast.

Cimber Air fløj højest

Cimber Air forsvarede DM-titlen i mix-rækken i en tæt finale mod KMPG.

Finalen i mix-rækken blev en spændende affære, hvor de forsvarende mestre fra sidste år, Cimber Air fra Sønderborg stod overfor KMPG fra København. Begge hold var gået ubesejret gennem deres puljer, og i finalerunden havde de begge slået Behandlingscentret Topshøj fra Slagelse.

Sønderjyderne trak det længste strå med 27 – 20, men det var først i de sidste 5 min. af finalen, at sønderjyderne trak fra. Kræfterne

var sluppet op hos de københavnske revisorer.

5 min. før tid var stillingen nemlig 18 – 18, og kampen var helt åben. Kampen blev reelt afgjort af Cimber Airs målmand Jesper Puggaard, der i slutfasen tog to straffekast fra KMPG's damer. Vigtigt, fordi mål scoret af damer tæller dobbelt. Samtidig satte Cimber Air's damer to straffekast ind i netmaskerne hos københavnerne, og kampen var afgjort.

DM-stævne til topkarakter

Flot debut til Ebeltoft som arrangør af DM-stævne i håndbold.

- Tak for et godt stævne. Vi kommer igen næste år!

Spillerne og holdlederne stikker hovederne ind i stævnekontoret i Ebeltoft Idrætscenter inden turen går hjem til Sønderborg, Slagelse og København søndag eftermiddag. DM-stævnet i håndbold er slut, og det skorter ikke på roserne til de glade, men også trætte arrangører, fra Ebeltoft Firma & Familie Idræt (EFFI) og Ebeltoft IF Håndbold (EH).

Det var første gang EFFI stod for et DM-stævne, og forinden havde Jan Rasmussen sikret sig assistance fra EH, der har 20 års ekspertise med afviklingen af den årlige Fregat Cup, med 650 deltagere.

- Vi havde ikke søgt om DM-stævnet uden opbakningen fra håndboldklubben, siger formanden for EFFI, Jan Rasmussen.

- Alt har kørt på skinner, og det har været en fantastisk weekend, sammen med en masse glade sportsfolk fra hele landet. Det har helt sikkert været sliddet værd, og jeg vil da ikke afvise, at vi en anden gang vil

søge om et DM-stævne igen, siger formanden, der havde over 100 hjælpere i gang i løbet af weekenden.

Også DFIF's idrætsansvarlige i håndbold, Egon Møller Olesen, roste arrangørerne.

- Alt har fungeret perfekt. Det kan vi se på evalueringsskemaerne

der kommer ind nu. Samarbejdet mellem EFFI og EH har været helt til topkarakter.

DM-stævnet samlede 37 hold og blev afviklet i 5 haller i og omkring Ebeltoft, og de omkring 400 håndboldspillere var indkvarteret på byens skoler og vandrehjemmet.



Jan Rasmussen, formanden for EFFI (fv), Lilli Hansen, formanden for Ebeltoft Håndbold og Johannes Sørensen, kasserer i EFFI, havde grund til at smile efter et DM-stævne til topkarakterer.

Favoritsejr til Aalborg

DM-stævnet i billard for hold samlede 46 hold til en hyggelig weekend i København.

■ - Hvis vi skulle blive slået ud, gør det ikke noget, men vi deltager da for at vinde rækken!

De 3 billardspillere fra Aalborg Portland og Nordjyske, tager det afslappet inden den første kamp i B-rækken ved DM-stævnet i billard for hold, der bliver afviklet i Grøndal Centret i København.

- Vi har deltaget mange gange ved DM-stævnerne indenfor firmidrætten, og vi glæder os til turen længe inden vi skal af sted, fortæller Lars Bo Rasmussen, der sammen med Harry Larsen og Carsten Nielsen stiller op i B-rækken. De 3 billardspillere fra Nordjylland tog af sted fredag eftermiddag, og laver en forlænget weekend ud af det, for, som de siger;

- København er jo et spændende og attraktivt sted at besøge. Vi er 4 hold der er af sted sammen fra Aalborg, så vi ser frem til en hyggelig weekend, hvor det både handler om at spille billard og hygge os sammen med de andre billardspillere. Vi kender jo i forvejen mange spillere fra de andre firmaer, så DM-stævnerne er jo altid noget helt specielt.

Har favoritrollen

Holdet er et sammensat hold fra Aalborg Portland og Nordjyske, og de må leve med at være favoritter til at tage DM-titlen i B-rækken. I B-rækken må de 3 spilleres samlede gennemsnit ikke overstige 12 point, og de 3 Aalborg-folk er tæt på: De har et samlet snit på 11,56 point.

Nærmeste konkurrent er Coloplast a/s fra Helsingør Firma Idræt med 10.70 point.

Og Aalborg-folkene lever da også op til favoritværdigheden. De vinder de to indledende puljekampe



Carsten Nielsen, Nordjyske, var ankermand på holdet der hentede 1. pladsen i B-rækken med hjem til Aalborg.

om lørdagen med 10 matchpoint, og i cup-kampene om søndagen holder de også nerverne i ro.

- Man kan sagtens blive nervøs, selvom det handler om firmasport, hvor man normalt ikke går så meget op i det. Det handler meget om at have selvtillid, siger Carsten Nielsen, der med et snit på 12.92 point er ankermand på holdet, der vinder den forventede finale over holdet fra Coloplast a/s.

Ny lodtrækning

DM-stævnet samlede i alt 46 hold fra hele landet, og arrangørerne fra Københavns Firma Sport måtte udover billardlokalerne i Grøndal Centret også bruge FKBU's billardlokaler på Gl. Køgelandevej, for at afvikle stævnet.

Arrangørerne fik sved på panden fredag, da man måtte lave en ny lodtrækning, fordi 3 hold fra Randers var blevet glemt ved den første lodtrækning.

- Vi vil naturligvis gøre alt hvad vi kan for at få alle hold med. Det vil være den sportsligt bedste løsning, at gøre stævnet så godt som muligt, sagde stævneleder Eli Rasmussen fra Københavns Firma Sport, der sammen med Benny Berggren stod for den praktiske afvikling af DM-stævnet.

- Lørdag aften blev der afholdt en kammeratskabsaften i Grøndal Centret, hvor der var arrangeret fællesspisning og en kegleturnering. Det faldt i god jord hos deltagerne, fortæller Benny Berggren. ■

En sportslig udfordring

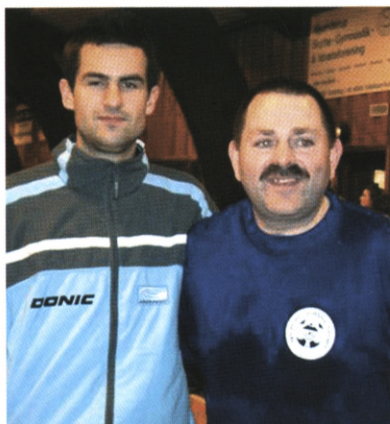
Bordtennisstjernen Martin Monrad spillede opvisningskamp ved DM-stævnet i bordtennis i Hillerød.



Karsten Mortensen fra Posten, Aalborg vandt mesterrækken ved DM-stævnet i bordtennis, og fik samtidig æren af at spille en opvisningskamp mod bordtennisstjernen, Martin Monrad. Foto. Johnny Wichmann.

Det var en sportslig udfordring af de helt store, der ventede vinderen af mesterrækken for herre ved årets DM i bordtennis i Hillerød. Ud over æren og 1. præmien, kunne vinderen prøve kræfter med en af dansk bordtennis' store profiler, Martin Monrad.

Vinderen, der skulle tage udfordringen op blev Karsten Mortensen fra Posten, Ålborg. 51-årige Karsten Mortensen er ikke nogen novice i det hurtige spil, idet han har spillet



bordtennis i 37 år, heraf 14 år i firmaidrætten. Alligevel tilkendegav Karsten en god portion nervøsitet – af den gode slags – inden mødet med stjernen. Dog er Martin Monrad ikke den første bordtennisprofil, som Karsten Mortensen møder. Han tidligere stået overfor stjerner som Finn Tugwell og Allan Bendtsen.

- Det har virket ekstra motiverende at vide, at man skulle møde Martin Monrad i en opvisningskamp, hvis man løb af med sejren i mesterrækken. Det er en kamp jeg har set frem til med forventning, siger Karsten Mortensen.

- Det er et rigtig godt initiativ fra arrangørernes side med sådan en kamp. Det er med til at profilere sporten og firmaidrætten.

Tak for kampen! Martin Monrad vandt ikke overraskende opvisningskampen mod Karsten Mortensen med cifrene 11-4, 16-14 og 11-8. Foto. Steen S. Pedersen.

Medlevende publikum

Martin Monrad forstod da også at gøre kampen publikumsvenlig med nogle spektakulære slag og nogle høje bolde, som modstanderen kunne angribe på. Da vi spurgte Karsten Mortensen efter kampen, hvilke slag han frygtede mest fra Martin Monrad, lød det kort og præcist "alle slag".

- Martin mestre alle varianter af slag og det går meget hurtigt. Derfor rykker det også ekstra i én, når man selv slår et vinderslag mod sådan en spiller. Og så er det skønt med et medlevende publikum, som støtter én.

De kolde facts på kampen gav en ikke helt uventet sejr til Martin Monrad med cifrene 11-4, 16-14 og 11-8.

- Jeg regnede da med at få nogle points, da det jo var en opvisningskamp, men det er jo heller ikke en skam at tabe til en der er bedre, siger Karsten med et smil på læben.

Godt nabo-samarbejde

Opvisningskampen var et fint indslag i et meget velarrangeret og sportsligt godt DM-stævne, som var arrangeret i et samarbejde mellem Hillerød Firmsport og Helsingør Firma Idræt.

Hillerød Firmsport lagde lokaler til i Kulsviergårdens hal i Alsønderup, og Helsingør Firma Idræt stillede med officials til DM-stævnet, hvor der skulle afvikles 482 kampe før end vinderne var fundet i holdturneringen om lørdagen, og i den individuelle turnering der blev spillet om søndagen.

- Vi har en af de største afdelinger i bordtennis indenfor firmaidrætten, så det var kun naturligt at sig ja til at samarbejde med Hillerød Firmsport, fortæller stævneleder Marius Jensen fra Helsingør Firma Idræt, der stillede med ikke færre end 22 spillere til DM-stævnet. █

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.

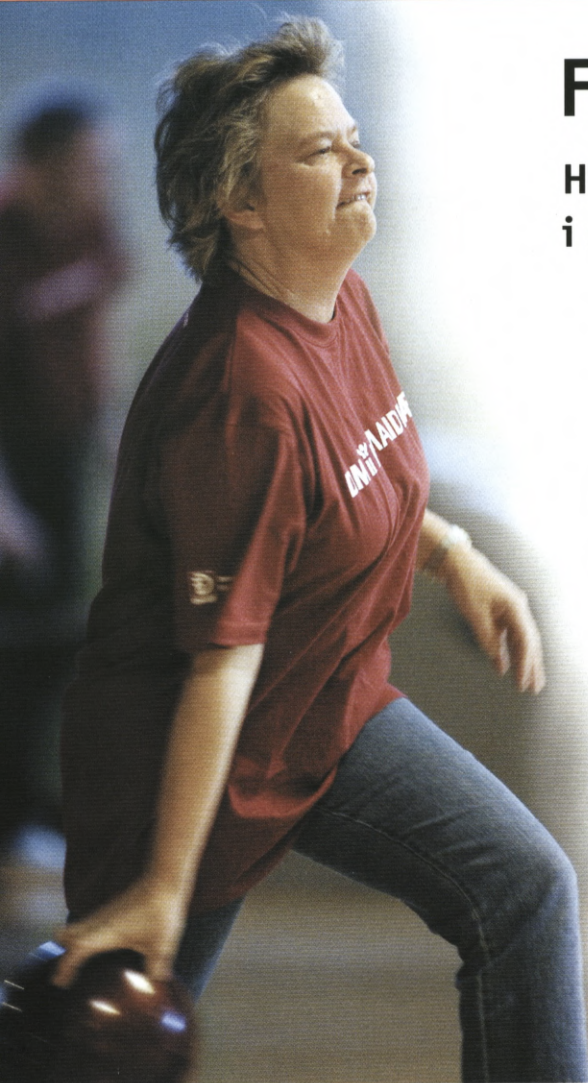
Med abonnementet får du også Falck Sport-tasken, som har det der skal til for at lindre eller behandle en sportsskade.

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, lægevagt, tandlægevagt og kiropraktorvagt	✓		
Udbringning af akut lægeordineret medicin	✓		

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



Pia Wibling fokuserer på pilene og sender bowlingkuglen af sted.

Fokuser på pilene

Hvad går gennem hovedet på en bowlingspiller i sekunderne før kuglen bliver sendt af sted.

on. Jeg kan sige hvad jeg tænker, når jeg har sluppet, især når den er helt gal. Jeg tænker: "Jeg kan godt – nu skal jeg ramme pilen præcist". Mere tænker jeg ikke. Hvis jeg har taget et forkert tilløb, så stopper jeg og begynder forfra. Men jeg går bare hen og kaster, det gik udmærket. Pia Wibling var kun fire kegler fra førstepladsen.

- Men pyt med det, vi er her jo for det sociale. Vi har været på Lalandia siden fredag og fortsatte på værelserne efter festen i går, så det er nok derfor, vi ser sådan lidt trætte ud.

Kigger ikke på keglene

En meter ude på banen er de mærker eller pile, som de fleste deltagere taler om. Men hvad hvis de ikke er der?

Stævneansvarlig for hele DM-stævnet, Ingolf Petersen, deltog i C-rækken med Bowlerbanden fra Vordingborg.

- Jeg har lært, at vi skal fokusere på pilene, men det kneb i dag, fordi der var genskin fra en lampe i loftet – lige der hvor jeg fokusere-

de. Derfor gik det ikke så godt i den første serie, siger Ingolf.

Tilløbet med de fire skridt ligger i Ingolfs baghoved. Det med pilene har han lært på de bowlingkurser, som DFIF arrangerer. Her får man lært at få styr på sin egen teknik, og lærer at undervise andre bowlingspillere.

- Du lærer bl.a. hvordan man justerer ind efter de første kast. Mange der ikke har lært det, tænker slet ikke på pilene. De kigger efter keglene, men det gør jeg ikke. Jeg kan med det samme se, hvis jeg har lagt kuglen forkert.

Det vigtigste for Ingolf var dog ikke at redde snittet efter den første serie. Han tilbragte de lange timer ud på natten med at rydde op efter en meget vellykket og rost aftenfest sammen med sin makker, John Jensen. Som stævneansvarlige skulle de også sørge for, at spillerne kom i gang til tiden næste morgen.

DM i bowling optog i to dage samtlige haller på Lolland, Falster og i Vordingborg og Næstved. I alt deltog 898 spillere. |

| Kuglen triller op foran hende. Hun tager den op, finder de tre huller og løfter kuglen op til spidsen af hagen og kigger dybt alvorligt ud mod horisonten. Intet kan forstyrre hende? Et par sekunder går. Så tager hun fire skridt, mens højrearmen med kuglen svinger. Tæt på stregen og med et bid i underlæben slipper hun kuglen.

Vi kan godt se, hvad hun tænker, når hun har sluppet kuglen: "Det her bliver godt". Hvis det bliver rigtig godt, får den knyttede næve et ekstra sving. Og når det en gang eller to bliver rigtig dårligt, synker hendes krop helt sammen. Men hvad foregår der i hovedet på en bowlingspiller?

Pia Wibling, fra firmaet Bording i Odder griner:

- Jeg tror ikke, der foregår noget i mit hoved. Det er jo koncentrat-



Ingolf Petersen (i gult) var både i gang foran og bag kulisserne ved DM-stævnet i bowling. Han var ansvarlig for afviklingen af DM-stævnet, der fandt sted i samtlige haller på Lolland, Falster og i Vordingborg og Næstved.

Bidt af keglesporten

76-årige Hans Christian var ældste deltager ved DM-stævnet i kegler i Tønder.

Man behøver nødvendigvis ikke at blive dansk mester for at blive omtalt i Firmaidræt. Det er Hans Christian Jessen fra Kliplev Forenede Kegleklubber under Bov Firma Sport, et godt eksempel på. Han er med 76 år DM-stævnets ældste deltager, og var ikke til at komme uden om. Hans udstråling var ganske enkelt ikke til at stå for.

- Jeg elsker at kegle, fortæller Hans Christian Jessen, som først startede med at vælte de ni kegler, da hans hjemby Kliplev for 13 år siden fik fire keglebaner ved det lokale forsamlingshus. Han var med til den officielle indvielse, og blev med det samme bidt af sporten, og siden har han været med til utallige stævner.

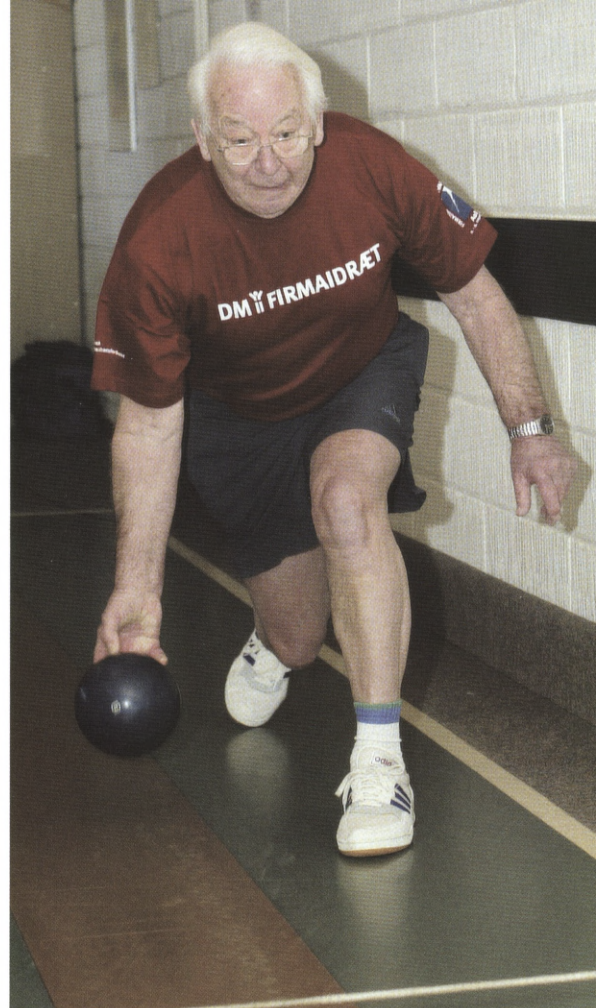
Har altid dyrket idræt

- Det kan jeg da også, sagde jeg til mig selv, da vores lokale keglebaner blev indviet. Og lige siden har

jeg været aktiv, og det bliver jeg ved med at være, så længe helbredet er til det, tilføjer den 76-årige, som nyder at komme ud og konkurrere med andre. At sidde hjemme i lænestolen er ikke lige ham.

- Jeg er med, hvor jeg kan komme det. Jeg har altid været en meget aktiv idrætsudøver med bl.a. håndbold, fodbold og badminton på programmet. Nu har jeg imidlertid fundet en idrætsgren, hvor jeg ikke er afhængig af andre, og det har jeg det fint med. Nu kan jeg ikke længere skyde skylden på dommeren eller holdkammeraterne, når det ikke går godt. Det er alene min egen indsats, der betyder noget for resultatet.

Hans Christian Jessen har gennem årene opnået flotte resultater; lige fra at være dansk mester til at være sønderjysk mester. I dag er det ikke så meget titlerne, der betyder noget, men derimod samvæ-



76-årige Hans Christian Jessen nyder konkurrencen og samværet ved keglestævnerne.

ret med de øvrige deltagere, og han føler sig aldrig alene: Sønnen Uwe spiller nemlig også kegler, så de to følges stort set altid ad. |

Surt show - tabte til far og mor

For Henning Juhler fra Æ Felder Kegler (Haderslev Familie og Firma Sport) blev DM-stævnet i Bredebro Hallerne lidt af en nedtur. Han måtte nemlig se sig slået af såvel sin far som sin mor, fra IF Posten Haderslev. Det kostede en omgang øl.

- Jo, der er da lidt surt, men jeg skal nu nok få ram på dem begge en anden gang. Når vi er ude til samme stævner, har vi altid en lille intern konkurrence kørende; det er med til at give lidt ekstra motivation, lød det fra Henning, der - trods nederlaget til forældrene - nyder at spille kegler. Og han er ikke alene om at følge i forældre-

nes fodspor. Hans søster er også aktiv på keglebanen, og det samme er søsterens søn, så det siger sig selv, at der bliver snakket en hel del om lige netop den sportsgren, når der er sammenkomst i familien.

- Jeg nyder virkelig at spille kegler. Det er en sjov sportsgren, som jeg bruger en del tid på. Jeg spiller også bowling, men skal jeg vælge mellem kegler og bowling, falder afgørelsen ubetinget ud til keglesportens fordel. Det er en sport, hvor man virkelig skal kunne koncentrere sig i modsætning til bowling, hvor man kan slappe af ind imellem. |



Henning Juhler måtte efter DM-stævnet i Bredebro Hallerne erkende, at hans forældre, Ingrid og Martin Juhler, gjorde det bedre end ham. Det kostede en omgang øl.

Medrivende finale i mix-rækken

Volleyball. Eks-landsholdspillers hopserver fik afgørende betydning i finalen i mix-rækken.



Finalekampen følges opmærksomt fra EDB-Gruppens udskiftningsbænk.

Mix-volleyball er blevet en populær holdidræt ved DM-stævnerne. DM-stævnet i Odense samlede 20 mix-hold.

Få hold i herre- og damerækken

Ved DM-stævnet i volleyball – der blev afviklet med FKS, Odense som arrangør, deltog der i alt 28 hold, heraf kun 4 hold i henholdsvis herre- og damerækken.

De mange mix-hold skyldes dels, at det er betydelig nemmere at stille hold i mix-rækkerne, dels at der er mange, der synes, at det er sjovere at spille mix-kampe, det bliver mere socialt end de rene herre- og damekampe.

For mange firmaer er det også svært at stille rene herre- eller damehold. Her er det lidt nemmere for de københavnske hold, hvor det er i orden at stille hold på tværs af firmaholdene inden for KFIU. Således var der udelukkende københavnske hold med i herrerækken.

For flere af spillerne i herrerækken, blev det til mange kampe i løbet af weekenden, fordi herrerne både var med i herrerækken og i mix-rækken. En af dem var Rasmus Friis Olsen fra Nordea.

- Vi kommer selvfølgelig til DM-stævnet for at have det sjovt, men det er også rigtigt fedt, at vi er med i så mange volleykampe. Ganske vist er vi noget trætte oven på weekenden, men det er en dejlig træthed, fortæller Rasmus Friis Olsen. █

Med nogle kanonhårde skruede hopserver viste den tidligere landsholdsspiller Brian Degn, at han stadig kan kunsten at spille volleyball på et højt niveau. Bolden susede tæt over nettet og var svær at returnere. Det gav nogle afgørende point til EDB-Gruppen, der i en medrivende finalekamp i mix-rækken vandt over Ernst & Young.

EDB-Gruppen vandt finalen i to sæt med cifrene 25-19 og 25-20, men i begge sæt var spillet meget lige, så det var med nogen åndenød, at spillerne fra EDB-Gruppen efter kampen kunne juble over resultatet.

Spiller for at vinde

- Vi hygger os meget her ved DM-

stævnet, men vi spiller helt klart for at vinde, lød det fra Brian Degn. Derfor valgte vi også, at der slet ikke blev skiftet ud under finalekampen, så vi er lidt møre lige nu.

- Det er tre år siden, at jeg spillede på landsholdet i volleyball. Dengang spillede jeg for Middelfart, men nu hvor jeg har fået tvillinger og bruger kræfter på et civilt job, er det dejligt at deltage i et firmamesterskab i stedet. Vi kan se frem til en weekend, hvor der bliver spillet en masse god volley, samtidig med at vi har det sjovt med kollegerne. Det nyder jeg meget, lød det fra den næsten to meter høje spiller med den knaldhårde serv.

Handicap ingen hindring

En kørestol er ingen hindring for at deltage i DM i pistolskydning.



Det kræver gode kræfter at få kørestolene op af bakken og ind til banerne ved skydecentret i Skallebølle ved Odense. Her giver Poul Erik Riis og Christian Larsen klubkammeraterne Frank Schmücker og Henri Johansen (forrest) en hjælpende hånd.



For Frank Schmücker giver pistolskydningen livskvalitet efter en trafikulykke for 13 år siden, der lammede ham i underkroppen.

Frank Schmücker og Henri Johansen er begge to kørestolsbrugere, men det forhindrer dem ikke i at deltage i DM-stævnet i pistolskydning i FKS, Odense, på lige fod med konkurrenterne.

- Det betyder ikke noget for konkurrencen, om man står op eller sidder ned. Så der er ingen problemer i, at vi kan deltage i DM-stævnet, siger Frank Schmücker. Derfor undrer det ham også, at de er de eneste kørestolsbrugere, der deltager i DM-stævnet.

- Pistolskydning er en sport, hvor mange flere kørestolsbrugere kunne deltage. Selvfølgelig er vi afhængig af, at der er kammerater, der vil skubbe os rundt. Det er nu ikke noget problem i Herning Firma Idræt, hvor der altid er nogen, der er parate til at give en hånd.

Flere pistolskytter i Herning

- Det giver godt kammeratskab at

have kørestolsbrugere med til DM-stævnet, lyder det fra Poul Erik Riis, formand for pistolafdelingen i Herning Firma Idræt, der kan bryste sig af, at afdelingen har stigende medlemstal.

- Vi har glæde af at have en pistolafdeling, hvor mange kommer langt væk fra til de ugentlige klubaftener. Ja, flere skytter kommer helt fra Ringkøbing, siger formanden, der glæder sig over, at det er lykkedes at skabe en pistolklub, der har stigende medlemstal, for over hele landet er tendensen ellers det modsatte.

- Afstanden betyder åbenbart ikke noget, blot at der er hyggelige rammer med godt kammeratskab som det væsentlige, siger Poul Erik Riis.

- Det gode venskab gør, at det er helt naturligt at hjælpe til, for vi har det jo sjovt sammen, og så er det dejligt at have medlemmer med masser af humør.

Trehjulet Harley Davidson

- Vi kan slet ikke slippe for ham! Frank er jo Frank, og han er en af vore kammerater, som vi går til skydning sammen med, lyder det muntert fra Herning-folkene, der sidder i cafeteriaet og lader op til de kommende skydninger.

- Det kan ikke nytte noget at gå rundt med selvmedlidenhed. Livet skulle gå videre, da jeg for 13 år siden blev lammet i underkroppen ved en trafikulykke. Derfor meldte jeg mig også ind i pistolafdelingen i Herning Firma Idræt, og nu ser jeg frem til de ugentlige klubaftener, hvor skydningen og snakken med kammeraterne er lige vigtig, siger Frank, der om sommeren dyrker sin anden store hobby; en Harley Davidson motorcykel.

- Jo, jeg har da en trehjulet Harley, ligesom jeg også har dykkercertifikat. Man er jo altid god nok på bunden, lyder det med et smil på læben fra 42-årige Frank. |

Ungdomsarbejdet blomstrer i Haderslev

Michael Kristensen på 15 år og fra Haderslev Familie og Firma Sport er et eksempel på det gode ungdomsarbejde i Haderslev.



Michael Kristensen på 15 år er gang med sin 3. sæson som riffelskytte. Det blev til 196 point, og det synes han godt, at han kan være bekendt.

Michael Kristensen på 15 år fra Haderslev Familie og Firma Sport deltog i sit 3. DM-stævne. Michael skød 196 point, og det var han godt tilfreds med.

- Vi skyder én gang i ugen. Selve skydningen tager omkring en halv time og så bliver der ellers hygget i klublokalet, fortæller Michael.

Der er omkring 10 børn under 15 år, der går til riffelskydning i Haderslev, og Michael synes, at det er en spændende sport. Og så er det jo altid sjovt at gå til noget sammen med sin far.

Faderen Børge Hansen deltog også i DM-stævnet. Han gik stadig og ventede på at skulle skyde. Hjemmeværnsjakken var taget på, og riflen var klar til dagens konkurrence.

- Vi er i alt 13 af sted fra Haderslev, og vi skal kun være med til skydningen her lørdag eftermiddag, siger Børge Hansen.

- Derfor bliver vi heller ikke til festen i aften, men tager hjem til Haderslev for at bowle og få noget

godt at spise. Vi har inviteret ægtefæller og kæresten med, så vi synes, at det er en god måde at slutte DM-stævnet på. Så får hele familien en hyggelig aften.

Riffelskydning med Midi Sport

Haderslev Familie og Firma Sport har et godt tilbud til børnene. Foreningen tilbyder de yngre klasser i folkeskolen Midi Sport, hvor børnene bl.a. kan prøve riffelskydning og svømning.

- Vi forsøger på mange måder at få gjort børnene interesseret i riffelskydningen, fortæller Margit Feddersen fra Haderslev Familie og Firma Sport, der havde sin søn Henrik med til DM-stævnet i Skallebøllecetret ved Odense.

- Vi har med held tilbudt Midi Sport til 4.-6. klasse fra folkeskolerne, hvor børnene kunne prøve skydning og svømning. Vi synes det er vigtigt, at firmasporten også har et godt tilbud til børnene. |

Alle mand af huse til DM-stævne

Skytterne fra Posten i Fredericia var fuldtallig af sted til DM-stævnet i riffelskydning.

- Alle medlemmer i riffelafdelingen er med til DM-stævnet, 11 mand i alt, fortæller Johnny Thomsen fra IF Posten i Fredericia, der er en meget aktiv forening indenfor skydesporten.

- Året igennem er der masser af aktivitet hos os. Vi er ude til 7-8 stævner om året, og det er meget få gange, at vi ikke alle er af sted. Det giver et godt sammenhold og betyder også, at vi hver gang glæ-

der os til de forskellige skydninger, siger Johnny Thomsen fra de aktive post-folk i Fredericia. |

God dialog med foreningerne

Et "must", at foreningerne bliver orienteret om, hvornår MpA opererer i foreningens område.

Styregruppen for Motion på Arbejdspladsen (MpA) har været på en omfattende landsturné i landsdelene, hvor samtlige kredse har haft besøg. Styregruppen består af formand Kurt Petersen, Hans Thomsen, Carsten Pedersen, Jørgen Pilegaard og Ragna Knudsen.

Turneen havde 2 formål: 1) styregruppen ønskede, at foreningerne fik bedre oplysning om, hvad MpA egentlig beskæftigede sig med, og 2) at der i alle foreninger var en MpA-ambassadør.

Overordnet må man sige, at styregruppen er blevet godt modtaget alle steder, og fra mange sider blev det tilkendegivet, at det var da godt, at vi endelig viste os! Det kan også fastslås, at den skepsis, foreningerne tidligere har haft omkring MpA, som i første omgang blev beskyldt for at stjæle foreningernes medlemmer, ikke længere er til stede. Alle erkender og anerkender, at MpA har været i stand til at give forbundet en væsentlig bedre synlighed ikke kun i medierne, men også hos myndighederne.

Mere information

Et gennemgående træk i de noter, der foreligger fra møderne er dog, at man ønsker flere oplysninger om, hvornår og på hvilken måde, man arbejder i foreningernes område. Det er et "must", at foreningerne bliver orienteret om, hvornår MpA opererer i foreningens område.

Det kan også fastslås, at en hel del af foreningernes positive indstilling og aktive medvirken er afhængig af, at foreningerne oplever, at deres indsats giver økonomisk eller medlemsmæssig fremgang for foreningerne.

Fra mange foreninger er der også et stort ønske om, at blive orienteret væsentlig bedre omkring MpA's virksomhed, hvilket der allerede er taget hånd om med udgivelsen af MpA-nyt på nettet.

Idéen med MpA-ambassadører havde styregruppen stjålet fra Firmaidrætsfestival 2005 i Aalborg, hvor man har arbejdet med, at hver forening har en person, som skal være ambassadør for Aalborg 2005.

Styregruppens intention var, at det ikke skulle være den pågældende foreningsformand, men en i foreningen, som kunne have speciel interesse i MpA's arbejde. De svar

Det er et stort ønske fra foreningerne at få mere information om Motion på Arbejdspladsen.




der er kommet tilbage viser, at det fortrinsvis er formænd, der er udpeget til MpA-ambassadører. Var der en der sagde Tordenskjolds soldater?


Styregruppen vil sige tak for den opmærksomhed, der har været i forbindelse med møderne og udtrykke håb om, at der på Repræsentantskabsmødet i Odense bliver truffet beslutning om, at MpA i fremtiden skal være en afdeling i forbundet på lige fod med andre afdelinger i forbundet. |



- ALT

TIL FIRMA- OG FORENINGSBRUG...

	TEKSTILER	
	REKLAME ARTIKLER	
	SUPPORTER ARTIKLER	
	ADGANGS KONTROL	
	UDLEJNING	
	SPORTS PRÆMIER	
	TJEN PENGE	
	JULE SORTIMENT	



Jørgensen

ENGROS A·S

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



Idræt som livsstil

Efter næsten 20 år i stolen som generalsekretær for DFIF takker Svend Møller af. Han glæder sig til at se vennekredsen noget mere og opdyrke nye fritidsinteresser.

I - Nej, jeg kan ikke forestille mig et andet job, hvis jeg havde mulighed for at gøre det om!

Svend Møller, generalsekretær i DFIF gennem næsten 20 år, er ikke i tvivl, da han bliver spurgt om han synes, at han har haft et ønskejob.

- Jeg har haft det privilegium at have arbejdet sammen med en masse engagerede medarbejdere og været med i en tid, hvor det kun er gået én vej, nemlig opad. Både med hensyn til udviklingen af forbundets organisation, medlemstallet, antallet af ansatte og ikke mindst økonomien, siger Svend Møller, der den 1. maj 2005 stopper i forbundets tjeneste.

- Jeg havde ikke siddet i jobbet som generalsekretær i næsten 20 år, hvis jeg ikke kunne lide det. Det som har betydet mest for mig har været team-arbejdet med medarbejdere, som har været med til at løfte forbundet til det, som det er i dag. Det har været gjort i en god stemning og med et stort engagement.

Svend Møller blev i 1985 som 42-årig ansat som efterfølger for forbundets første generalsekretær, legendariske Ejgon Bertelsen. Dengang havde forbundet kontor i beskedne lokaler i Tåsinge-hallen, hvor 7 ansatte havde deres daglige virke. Når Svend Møller den 1. maj officielt stopper i forbundets tjeneste, siger han farvel til knap 40 ansatte og et stort funktionelt forbundskontor i Nyborg.

Det er et noget andet forbund du nu forlader end da du trådte ind af døren i Tåsinge-hallen. Hvad har haft størst betydning for forbundet i din tid som generalsekretær?

- Forbundet har gennemløbet en rivende udvikling, og jeg kan pege på flere ting. Salget af centret i Oksbøl i 1988 er en af dem. Salget var kolossalt vigtigt og betød reelt, at vi kunne bygge et nyt tidssvarende forbundskontor i Nyborg i 1989, hvor den første etape stod færdig. Den anden etape blev indviet i 1994. Dernæst var det indførelsen af lottospillet, det gav hele idrætten et kolossalt løft. En anden meget vigtig begivenhed for forbundet var, da de 3 københavnske unioner kom tilbage den 1. januar 1999 efter næsten 30 år udenfor forbundet. Det betød, at firmaidrætten på ny blev samlet og kunne tale med én stemme igen, siger Svend Møller.

- Jeg vil også gerne fremhæve da vi (Tage Carlsen, red.) i en sen nat-tetime i Viborg på et møde i Idrættens Fællesråd, fik forhandlet en ny fordelingsnøgle for idrættens tips- og lottomidler på plads. Det gav DFIF én procent mere i tilskud, en stigning fra 4 til 5 procent. Denne ene procent betyder en forskel på 6 mio. kr. i dag.

Hvad har været de mest spændende arbejdsopgaver?

- Det er vanskeligt at pege på noget bestemt. Arbejdet i Idrættens Fællesråd har været meget givende, og arbejdet med den europæiske firmaidræts organisation EFCS (European Federation of Company Sports), har også været en spændende udfordring. Da Tage Carlsen og jeg blev valgt til henholdsvis præsident og generalsekretær for EFCS i Paris i 1990, var der 11 medlemslande i organisationen. Da



Svend Møller er allerede ved at varme op til en ny golfsæson, hvor køllerne vil blive luftet noget mere end de foregående år.

Tage og jeg stoppede 14 år efter i 2004, talte organisationen 21 medlemslande, og der bliver nu afviklet Euro Sports Festivaler både sommer og vinter. Der bliver i dag arbejdet langt mere struktureret fra EFCS end tidligere, men for mig at se er der stadigvæk et stort udviklingspotentiale for den europæiske firmaidræt, siger Svend Møller.

Hvad har været forbundets styrker i din tid som øverste embedsmand?

- Selvom DFIF er den mindste idrætsorganisation, så har vi været med til at sætte dagordenen, og det skyldes i høj grad, at vi har forstået at have et godt forhold og samarbejde med de to store idrætsforbund, DIF og DGI. Det er måske blot en lille ting, men jeg vil gerne fremhæve, at DFIF var den første idrætsorganisation der indså, at man måtte have en lønnet formand, hvis man skulle have politisk gennem-



på vej til at forsvinde. Der er ikke længere tid til "den 3. halvleg", og det har været et af firmaidrættens kendetegn, at det sociale samvær omkring de traditionelle idrætsgrenen har været prioriteret højt. Forbundet har fanget ændringen blandt befolkningen, og nu skal foreningerne også til at stille om, og tilbyde nogle andre aktiviteter til medlemmerne. Det er vigtigt at forbundet skal hjælpe med til at lave denne omstilling, samtidig med, at der skal ske et generationsskifte.

Hvor ser du det største udviklingsområde for forbundet i de kommende år?

- Jeg er sikker på, at Motion på Arbejdspladsen (MpA) vil komme til at spille en stadig større rolle i fremtiden, og heldigvis har vores foreninger fundet ud af, at MpA ikke er en konkurrent, men er et rigtig godt supplement. Indenfor de seneste to år har efterspørgslen på MpA's produkter eksploderet. Som jeg ser det, bliver det MpA's største opgave blot at kunne følge med. Nu efterspørges der et langt bredere produkt end blot motion og aktivitetsdage. Nu vil virksomhederne også kunne tilbyde fysioterapi, sundhedstjek, kostvejledning og meget mere til deres medarbejdere.

- Det kræver en helt anden måde at arbejde på. MpA arbejder ud i et markedsorienteret område, hvor der er skrap konkurrence fra andre firmaer, der tilbyder virksomhederne

løsninger med motion på arbejdspladsen. Her kan en organisation, som er baseret på frivilligt arbejde og med en demokratisk beslutningsproces ikke agere hurtigt nok. Der skal kunne tages beslutninger med en meget kortere tidshorisont.

Idræt har fyldt meget i dit arbejds- og fritidsliv. Hvad skal der stå på programmet nu?

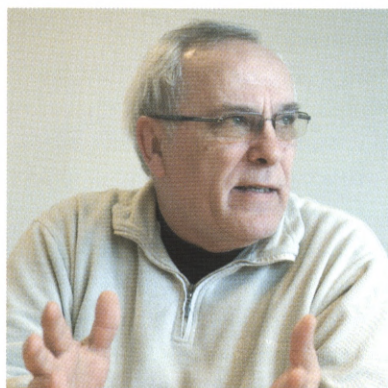
- Jeg har egentlig ikke set på jobbet som generalsekretær som et arbejde. Det har mere været en livsstil, hvor du hele tiden har været parat til en indsats døgnet rundt. Nu bliver der blot mere tid til vennekredsen, og til at opdyrke nogle fritidsinteresser.

- Jeg regner da med, at jeg nu skal til at spille en hel del mere golf. Og så har jeg altid haft en drøm om, at lære at spille på klaver. Jeg synes også, at fransk er et utroligt flot sprog, som jeg gerne vil stifte nærmere bekendtskab med. Jeg vil heller ikke afvise, at noget åben uddannelse på Syddansk Universitet kunne trække.

- Firmaidrætten vil jeg følge interesseret med i fra sidelinien, men som sådan er forbundet et afsluttet kapitel for mit vedkommende. Jeg står til rådighed for forbundet frem til den 1. januar 2006. Hvis man kalder på mig i en eller anden sammenhæng, så stiller jeg op, men jeg har ingen planer om at gå ind i et udvalg eller lignende, slutter Svend Møller. █

slagskraft, og være til stede der hvor tingene sker. De andre forbund fulgte hurtigt trop med lønnede formænd, da de så hvad det betød.

- Samtidig har det i alle årene været en stor styrke, at forbundets ledelse har været god til at fange de skiftende strømninger i samfundet. Det, som man har bygget foreningslivet på de senest 100 år er gradvist



- Jeg har egentlig ikke set på jobbet som generalsekretær som et arbejde. Det har mere været en livsstil, hvor du hele tiden har været parat til en indsats døgnet rundt.



- Jeg har haft det privilegium at have arbejdet sammen med en masse engagerede medarbejdere og været med i en tid, hvor det kun er gået én vej, nemlig opad.



Jeg er sikker på, at Motion på Arbejdspladsen (MpA) vil komme til at spille en stadig større rolle i fremtiden, og heldigvis har vores foreninger fundet ud af, at MpA ikke er en konkurrent.

Gør din krop klar til idræt

Op til 65 % af alle idrætsskader rammer motionister. Skaderne skyldes i høj grad en blanding af manglende eller forkert opvarmning og mangelfuld mental forberedelse.

Vi kender det sikkert alle sammen. Efter en træningspause går du på banen, du har måske lige løbet lidt og føler dig varm. Kampen går i gang og "det går da meget godt", men pludselig får du et "smæk" i læggen, eller knæet giver efter, og så er den kamp forbi. "Det går nok over", eller "det skal bare løbes væk", er to meget brugte sætninger, men det er helt forkert. Hvis du ikke behandler skaden med det samme, er der en meget stor risiko for, at du

vågner næste morgen med et hævet knæ eller en lægmuskel så stram, at hælen knapt kan nå gulvet.

Grundig opvarmning

Det er vigtigt at prioritere en grundig opvarmning, for derved bl.a. at mindske risikoen for skader. Start med de store muskelgrupper, så du får en generel øget kropstemperatur. Derefter bør du målrette din opvarmning til den idræt, du skal i gang med. Formålet med opvarmningen er, at du skal gøre din krop parat til aktivitet, således at den reagerer hurtigere, og så muskler/sener bliver mere fleksible.

Mental forberedelse

Et er den fysiske opvarmning – noget andet er den mentale forberedelse. Har du i en periode ikke dyrket idræt, det kunne være grundet en skade, er det vigtigt, at du starter i det små. En måneds tid før du skal i kamp, skal din krop have lov til at "komme op i omdrejninger". Begynd at træne i det små ved at gå, løbe og vænne din krop til en højere puls. Samtidig vænner du muskler/sener, ledbånd og brusk til nye belastninger.

Har du været væk fra din idræt i en længere årrække og synes, at det kunne da være sjovt at begynde igen,

vil din hjerne sikkert sagtens kunne huske, hvordan du skal bevæge dig på banen, men din krop er blevet ældre, og risikoen for skader ryger markant i vejret, hvis din strategi er at vinde "på rutinen".

Hvis uheldet er ude

Ved alle skader er det vigtigste is, is og atter is. De fleste husker det, når man ikke er i tvivl om, at kroppen er gået i stykker, men ved mindre skader hvor hævelsen og inflammationen kommer langsomt, er vi ikke gode nok til det. Hellere bruge is en gang for meget end en gang for lidt, for det gør en kæmpe forskel i det videre forløb. Ved at bruge is, bliver betændelsestilstanden ikke så udtalt, smerterne er mindre og helings- og genoptræningsprocessen forkortes betydeligt.

Husk derfor, hvis du bliver skadet:

- Stop aktiviteten og hold dig i ro.
- Den skadede legemsdel skal køles ned i ca. 20 minutter hver time indtil varme og hævelse har fortaget sig. Du kan bruge engangsposer eller f.eks. en pose frosne ærter.
- Så gælder det om, hurtigst muligt, at få kompression (stram forbinding) på området, så vævet ikke hæver unødigt op og forårsager yderligere skade.
- Du bør have den skadede legemsdel over hjertehøjde, således at der ikke kommer unødigt meget blod til området.
- I dagene efter skaden, skal du begynde at bevæge den skadede legemsdel – inden for smertegrænsen.

Formålet med opvarmning er at gøre din krop klar til aktivitet, og det mindsker risikoen for skader.



Hav altid nem adgang til is og forbindelse, så du kan få den korrekte førstehjælp og derved afkorte dit genoptræningsforløb.

Dette er den mest hensigtsmæssige fremgangsmåde til langt de fleste skader. Hvis kroppen bliver beskadiget, og skaden ikke bliver ordentlig behandlet og genoptræningen ikke er på plads, vil kroppen kompensere. En krop, der bliver presset til at kompensere gennem længere tid, går i stykker. Og fejlfunktioner og fejlstillinger i bevægeapparatet skaber ikke bedre livskvalitet – heller ikke i idrætslivet.

Få tjekket leddet

I nogle tilfælde kan kiropraktorer hjælpe lige efter en akut skade, altså

inden hævelsen er taget til, og derved også begrænse omfanget af skaden ved hurtigt at genskabe normal funktion af f.eks. et led.

Men det er altid en god idé at få det berørte område tjekket af en kiropraktor. Han/hun kan nemlig se om leddet fungerer rigtigt igen, eller om længere genoptræning er nødvendig. Kiropraktorer behandler funktionsforstyrrelser i kroppen ved at korrigere led og muskler i rygsøjle, bækken, arme og ben ved tryk med hænderne.

Men vigtigst af alt er, at du altid husker grundig opvarmning, såvel fysisk som mentalt. Start langsomt, vær ikke for ambitiøs i starten – du skulle jo gerne kunne møde til næste træning. |

5 gode råd hvis uheldet er ude:

- R = Ro
- I = Is
- C = Kompression (stram forbindelse)
- E = Elevation (løft den skadede legemsdel over hjertehøjde)
- M = Mobilisering

Ovenstående forkortes også som R. I. C. E. M – metoden

idræt | motion | samvær

Vil du ud at rejse?



Tilmeld hold senest d. 17. maj og vind et rejsegavekort på 5000 kr!

Det er nu du skal tilmelde deltagere/hold til Firmaidrætsfestival 2005 i Aalborg

Alle kontaktpersoner, som tilmelder deltagere/hold til DM stævner og Åbne stævner **senest d. 17. maj 2005**, deltager i lodtrækningen om rejsegavekortet på 5000 kr.

Seneste frist for tilmelding er d. 15. juni 2005 - tilmeld dig på www.dfif.dk/festival










Dansk
Firmaidrætsforbund

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

ÅBNE STÆVNER 2005

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2005

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 BILLARD						
Albani Cup	28-29/5 05	Odense	Arne Christensen	6610 9967	1/5 05	
 UDEFODBOLD						
Hannerupstævnet	14/8 05	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876	01/08 05	jirdata@post5.tele.dk www.ffff.dk
 KEGLER						
Keglestævne	12-13/11 05	Sønderborg	Laila S. Axelsen	7472 5609		
 SKYDNING						
Riffel 50 m.	25/6 05	Odense	Leif Sørensen	6617 6320	3/6 05	
Riffel 50 m.	20/8 05	Middelfart	Marianne Enemark	6440 1091	1/8 05	
 MOTIONSLOB/MARCHER/GANG						
Danmark-Stafetten	19/5 05	Aalborg	Henning Frederiksen	9819 0522		www.aalborgfirmasport.dk
Danmark-Stafetten	23/5 05	Ry	Erik Kjær Kristensen	8689 2156		www.rffi.dk
Danmark-Stafetten	26/5 05	København	Eli Rasmussen	2066 9782		www.koebenhavnsfirmasport.dk
Danmark-Stafetten	1/6 05	Hillerød	Peder Bisgaard	2445 3015	20/5	www.danmark-stafetten.dk/hillerød
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	20/5	stavgang@firmasporten.dk
Unicef March	6-9/6 05	Hele landet	Klaus Nielsen	7510 1559	På dagen	knielsen@webspeed.dk
Vestkystløbet	12/6 05	Esbjerg	Jens Lykke	7513 0470		
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
Lufthavnen Rundt	13/11 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.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
 PETANQUE						
Stævne	28/5 05	Middelfart	Bodil Christensen	6441 2679	14/5 05	
Fredericia Åben	13-14/8 05	Fredericia	Poul Erik Andersen	7592 7639	1/8 05	pea@dfif.dk www.ffff.dk
 NATURGOLF						
DM i Naturgolf	18-19/6 05	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	1/6 05	pea@dfif.dk www.ffff.dk
KROLF						
Krolf Åben	18-19/6 05	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	1/6 05	pea@dfif.dk www.ffff.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.

Bold- og Familiedag i Morsø Firmasport

Morsø Firmasport indbyder nu til en åben forårsturnering i håndbold, fodbold og beachvolleyball.

Jørgen Larsen, formand for Morsø Firmasport og idrætsansvarlig for volleyball, er en af initiativtagerne til Bold- og Familiedagen.

- DFIF's idrætsansvarlige for håndbold, fodbold og volleyball startede konceptet Bold- og Familiedag i 2003 i Fredericia. Nu er turen kommet til Mors, og vi håber, at vi i de kommende år også får mulighed for at føre konceptet ud i livet andre steder i landet, siger Jørgen Larsen.

- Med konceptet ønsker vi at vække en sportslig interesse i de områder, hvor håndbold, fodbold og volleyball ikke står stærkt. Vi har valgt at koble en række drop-in

aktiviteter for hele familien på, for på den måde også at gøre arrangementet til et PR-arrangement for den arrangerende forening, lyder det fra formanden for Morsø Firmasport.

Jørgen Larsen opfordrer alle interesserede til at tilmelde hold i håndbold, fodbold og beachvolleyball og til at tage familien med – der er mange spændende aktiviteter til gratis benyttelse – f.eks. øksekast, actionbane, kæmpekatapult, frisbeegolf, bueskydning, qianball (et nyt ketcherspil) og meget mere.

Bold- og Familiedagen finder sted i Nykøbing Mors lørdag den 21. maj



Formand for Morsø Firmasport, Jørgen Larsen (forrest), er ansvarlig for afviklingen af Bold- og Familiedagen. Bagerst stående Ivan Bjerge.

2005 fra kl. 11-17. Tilmeldingsfrist er den 1. maj 2005.

Arrangementet afvikles i tæt samarbejde med DFIF's Idræts- og Motionsafdeling, der også har været involveret i udviklingen af konceptet. Yderligere information og materiale fås ved henvendelse til: steen@dfif.dk, tlf. 65 31 65 60. |

Nyt om Firmaidrætsfestivalen i Aalborg

Tilmeld jer Firmaidrætsfestivalen nu og vind et rejsegavekort på 5000 kr.

Vil du ud at rejse? Så er det nu du skal tilmelde hold til Firmaidrætsfestivalen i Aalborg d. 2.-4. september 2005.

Alle kontaktpersoner, som tilmelder hold til DM stævner og Åbne stævner senest d. 17. maj 2005, deltager i lodtrækningen om rejsegavekortet på 5000 kr. Seneste frist for tilmelding til Firmaidrætsfestivalen er d. 15. juni 2005.

Overnatning til Firmaidrætsfestivalen – hytter næsten udsolgt

Har man specielle ønsker til overnatning under Firmaidrætsfestiva-

len, er det en god idé at få sig meldt til hurtigt. En af overnatningskategorierne – hytter – er allerede tæt på udsolgt.

Aalborg Kommune forærer alle ansatte gratis adgang til Åbne Stævner

I sin egenskab af værtsby for Firmaidrætsfestivalen, har Aalborg Kommune besluttet, at forære alle interesserede medarbejdere gratis adgang til de Åbne stævner. Alle medarbejdere, der melder sig til, får desuden et sæt sportstøj af kommunen. Aalborg Kommune beskæftiger ca. 16.000 ansatte.

Åbent stævne i curling under Firmaidrætsfestivalen

Som noget nyt tilbydes der Åbent stævne i curling for hold under Firmaidrætsfestivalen. Alle kan deltage. Det sker i Skøjtehallen på Østre Allé i Aalborg.

Lørdag den 3. september

kl. 09.00 – 17.00

Søndag den 4. september

kl. 09.00 – 17.00

Læs mere om holdsammensætning, spilleregler, tilmelding og priser på www.dfif.dk/festival |

FirmaMotion



“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 glattere.

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

Tag kampen op med din chef

DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen har masser af alternative idéer til årets firmaudflugt.

I Der er i de seneste år skabt stor opmærksomhed omkring arrangementer og aktiviteter, der kan udvikle og sammentømre kolleger på tværs af afdelinger og organisatoriske niveauer.

I tråd med denne tendens ser man også flere danske arbejdspladser, hvor kolleger finder sammen om at dyrke motion, f.eks. i arbejdspladsens fitness-rum eller i forbindelse med motionskampagner og motionsløb. Det bliver mere og mere populært at lade en motionsbegivenhed danne rammen om firmaets årlige udflugt eller fællesarrangement. På den måde skaber fysisk aktivitet både samvær imellem kolleger og en positiv kultur omkring det at motionere.

Vandbærere og kagebagere

Det er naturligvis fremragende, hvis en virksomhed formår at få alle ansatte til at deltage aktivt i arrangementet. Ofte vil der dog være nogle, som ikke er fortrolige med at motionere, og som i stedet får tildelt opgaven som heppere, vandbærere, håndklædeholdere, kagebagere eller lignende. På den måde opnår man, at alle er involverede i arrangementet, – hvis ikke som en aktiv del, så som et fælles team.

Vil man udvikle sammenholdet personalet imellem og indføre en mere motionsvenlig kultur på arbejdspladsen, er det mest optimalt, at virksomheden i stedet deltager i et arrangement, hvor alle uanset forudsætninger har mulighed for at være direkte involveret i aktiviteterne.

Fra håndklædeholder til stridsvognsfører

Som et alternativ til de etablerede motionsarrangementer, kunne det være en idé, at investere i en aktivitetsdag, arrangeret af Motion på Arbejdspladsen, fyldt med sjove og anderledes motionsaktiviteter. Her har alle typer virksomheder muligheden for at få skræddersyet et program, som sikrer, at alle medarbejdere bliver aktiveret hele dagen igennem.

Mulighederne er utallige, når alle skal aktiveres i løbet af en dag, og der er altid veluddannede instruktører til stede til at igangsætte og lede aktiviteterne. Hvem kunne for eksempel ikke tænke sig at deltage i katapult-rundbold eller den store actionbanedyst?

Det er også muligt at prøve kræfter med en heftig stridsvognsstafet, svinge øksen ved øksekast og

udfordre samarbejdsevnerne og motorikken med en skrammelkran! Dagen sammensættes som regel både af fællesaktiviteter, hvor alle medarbejdere deltager, og aktiviteter, hvor deltagerne er opdelt i mindre hold. Aktiviteterne kan tilpasses, så de kan foregå lige der hvor det passer den enkelte virksomhed.

Hvis du vil vide mere

Har du fået lyst til at tage kampen op med din chef, kan du få mere at vide her:

DFIF's afdeling Motion på Arbejdspladsen på tlf. 65 31 65 60. Her kan du få konsulenthjælp til at sammensætte det helt rigtige program til firmaudflugten på din arbejdsplads.

Læs mere på Motion på Arbejdspladsens hjemmeside på www.dfif.dk/mpa



Stadig flere firmaer vælger at lade en motionsbegivenhed danne rammen om et fællesarrangement i firmaet.

Pistolinstruktør på overarbejde



Nye glade pistolinstruktører fra Pistol 3 i Herning i april 2005.



Jytte Hougesen fra Herning Firma Idræt som instruktør på skydebanen.

Det var sommer, det var sol og det var nåh nej det er jo en sang, men sommer var det, da Helle Nielsen i DFIF's kursusafdeling kontaktede mig for at høre om jeg var moden til et pistolkursusforløb. Jeg svarede ja og vi aftalte, at de 3 kurser skulle placeres, som vi havde for vane, nemlig i midten af november, slutningen af januar og midten af marts, og at vi skulle holde os fri af DM-kvalifikation og af selve DM-stævnet.

Jeg kunne nu gå i gang med så småt at påbegynde mine forberedelser. Undervisningsmateriale er jo ikke noget, der er statisk. Det skal udvikles, ellers "udvikler" man sig hurtigt til at blive en dårlig instruktør og underviser.

To kursusforløb

Så kom dagen hvor jeg modtog en mail fra Helle, som spurgte, om jeg var frisk, for der var tilmeldinger nok til et pistolkursus. Faktisk var der 13 kursister plus en del på venteliste fra sidste år. Hvordan skulle vi nu klare dette herlige problem med næsten 20 kursister?

Løsningen blev, at Herning Firma Idræt, som kunne stille med flere kursister, skulle forsøge at fremtrylle lidt flere kursister fra de omkringliggende sammenslutninger. Det lykkedes, og resultatet blev, at 2 kurser kunne løbe af stabelen. Det ene kursus som normalt i Middelfart, og det andet kursus i Herning på og ved deres skydebaner. Kurset i Herning blev afviklet en lille smule forskudt i forhold til kurserne i Middelfart. Kurset i Middelfart blev afviklet perfekt, uden nogen problemer af nogen art. (Mere om det i næste nr. af Firmaidræt, red.).

Kørestolsbrugere på kursus

Kurset i Herning så fra starten ud til at skulle blive noget af en prøvelse, i hvert fald for mig som instruktør, idet der var 2 personer, der sad i kørestol. Hvordan skulle man som instruktør håndtere disse to, i øvrigt herlige personligheder?

Det viste sig meget hurtigt, at kørestolsbrugere overhovedet ikke er noget problem at instruere. Når vi, der kalder os normale opbygger

vores grundstilling, starter vi med at bygge op fra gulvet af, for derefter at stable knoglerne ovenpå hinanden, til vi står korrekt.

Kørestolsbrugere opbygger efter samme princip, men starter deres opbygning fra sædet de sidder på, og balancerer med musklerne fra livet og opefter. Stort set alt andet er kørestolsbrugere i stand til at udføre. Det største problem er, at de meget gerne vil ud til stævner, men ofte er forhindret pga. adgangsforholdene, og det er meget kedeligt.

Det eneste der kræves for kørestolsbrugere på skydebanen, er en rampe stolen kan køres/løftes op på.

Når jeg ser tilbage på vinterens kurser, har det været en pragtfuld oplevelse. Dels at få lov til at arbejde med disse kursister, og ikke mindst at få lov til at prøve kræfter med kørestolsbrugere. Det kan varmt anbefales at give handicappe adgang til vores muldvarpe tilværelse i en mørk skydekælder. **!**



Landet rundt

Esbjerg. Velkommen til folkefest

Søndag den 12. juni 2005 går starten til det 31. Vestkystløb, hvor du både kan møde venner og kolleger i fin form og andre, som er med for første gang. Firmaer, familie og andet godtfolk har gjort Vestkystløbet til et samlingssted, hvor man hygger sig både før og efter løbet, fortæller primus motor bag løbet, Jens Lykke, der også er formand for Esbjerg Firmaidræt. I lighed med tidligere år er der folkefest på pladsen med 60'er rock og folkemusik m.v. Vestkystløbet er en spændende udfordring for alle, ung som gammel. Du kan vælge mellem 9,2 km eller 4,8 km. Hvis man ikke er i form, er der fællestræning hver tirsdag og torsdag kl. 18.30 samt lørdag kl. 14.00 fra P-pladsen overfor stadion på Gl. Vardevej. Der kan tilmeldes online på www.vestkystlobet.dk

Nykøbing Falster. Aktiv fritid associeret medlem

Foreningen Aktiv Fritid i Nykøbing Falster valgte med enstemmighed at tage imod et tilbud om at blive medlem af Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF). Dermed bliver Aktiv Fritid associeret medlem af Nykøbing Falster Firmasport. Aktiv Fritid tæller 700 medlemmer og har 14 forskellige aktiviteter på programmet, og hører dermed til blandt byens største foreninger. Medlemskabet giver ifølge formand Knud Graulund mange flere muligheder for aktivitetstilbud for foreningen.

Næstved. Nyt ketcherspil

Næstved Firma Sport og Næstved Qianball tilbyder nu det nye ketcherspil "Qianball" hver tirsdag aften i Skt. Jørgens Skolehal. Qianball kan bedst beskrives som en kloning mellem tennis, badminton og squash, dog nok mest squash. Spillet er kommet hertil fra Kina, hvor spillet på kort tid er blevet ret populært med én million registrerede spillere! Qianball spilles på en bane

ca. på størrelse med en badmintonbane, med et net på højde med et tennisnet. De to (eller 4) spillere, står på den ene side af nettet, og en bold fastgjort i en elastik, serves over nettet fra ca. 2 m afstand. Elastikken får bolden til at komme tilbage, hvorefter modstanderen returnerer over nettet og så fremdeles. Går bolden i nettet eller forbi modstanderen og i jorden er der point. DFIF's Idræts- & Motionsafdeling vil i den kommende tid præsentere Qianball bl.a. på Idrætsmødet. Hvis der viser sig interesse for spillet, vil man lave introduktionsdage/kurser for interesserede.

Fredericia. Hundekoldt Påskeløb

Der var kun ganske få deltagere i korte bukser, da Fredericia Fag og Firmaidrætsforbund afviklede Påskeløb for 17. gang den 28. marts. Det var nemlig hundekoldt, og de fleste af de 200 deltagere havde pakket sig godt ind. Ruterne var igen på 5 eller 10 km gennem det naturskønne og bakkede terræn ved Erritsø Mose og Hannerup og Fuglsang skove, og humøret var højt under den fælles opvarmning inden startskuddet gik kl. 10.30 2. Påskedag.



Højt humør under opvarmningen til Påskeløbet i Fredericia. Arkivfoto. John Thrane.

Thy. Idrætten planlægger at samarbejde

Idrætsorganisationerne i det nuværende Viborg Amt har taget initiativ til at danne et idrætssamvirke i den nye storkommune i Thy. Onsdag den 6. april var der møde på Hotel Vilsund Strand, hvor både DIF, DGI, DDS og DFIF deltog. Målet med idrætssamvirket er at tale idrættens sag og påvirke idrætspolitikken og tilskudspolitikken i den nye kommune. På mødet blev der nedsat en arbejdsgruppe, som blandt andet skal mødes med de foreningsvalgte medlemmer af de tre folkeoplysningsudvalg i Sydthy, Hanstholm og Thisted Kommune.

Fyn i bevægelse den 13. juni

Fyn i bevægelse - en motionsdag for alle fynboer. Størstedelen af de fynske kommuner er i fuld gang med at planlægge aktiviteter til den 13. juni, hvor motionsdagen afholdes. De fynske kommuner skal dyste på motion mod hinanden, og vinderen er den kommune, der aktiverer flest borgere i forhold til antallet af indbyggere. Fyn i bevægelse er også for virksomhederne. Læs mere om "Fyn i bevægelse" på www.fyn-i-bevaegelse.dk

Bov. Mindre aktivitetsniveau

På generalforsamlingen i Bov Firma Sport, kunne den afgående formand for foreningen, Christian Petersen berette om tilbagegang i aktiviteterne. På nuværende tidspunkt er det kun afdelingerne bowling, fodbold, skydning, svømning og kegler, der kører. Generalforsamlingen valgte Torben Simonsen til ny formand, Christian Petersen blev næstformand og formand for Tour de Pedal-udvalget og Finn Nicolajsen blev genvalgt som formand for skydeudvalget. Der kunne desværre ikke findes en ny kasserer og en ny formand for bowlingafdelingen.



Mindeord om Kristian Hansen

Det var med stor sorg, at vi lørdag den 19. februar 2005 erfarede, at Kristian Hansen pludselig var afgået ved døden. En uforståelig og uretfærdig situation, idet Kristian nu var begyndt at nyde livet "rigtigt" efter at han lod sig pensionere fra skoleverdenen, som han holdt så meget af.

Det var gennem firmaidrætten, at mange af os kom til at lære Kristian at kende som en rigtig god og loyal kammerat, der altid sørgede for, at samværet var i højsædet. Kristian Hansen var i mange år formand og også indbegrebet af Grindsted Firma Idræt, som han ledede på en meget social og enkel måde. "2 bestyrelsesmøder om året er nok", sagde Kristian altid, men alle vidste godt, at der hvor de vigtige beslutninger blev taget, var når saunaklubben holdt møde hver uge!

I 1985 modtog Kristian Hansen Agerbæks Ærespokal, der uddeles til en person, der har gjort en særlig indsats for firmaidrætten i Danmark. Samtidig var det ikke mindst Kristian Hansens fortjeneste, at Grindsted Firma Idræt i 1989 blev hædret som "Årets Forening" under DFIF. Det var Kristians sociale indstilling og glade gemyt, der var en af årsagerne til, at "skolelæreren" i 1986 blev indvalgt i DFIF's styrelse, hvor han sad i ni år. For sit virke i firmaidrætten modtog Kristian Hansen i 1997 DFIF's næsthøjeste hæder, Guldnålen. Vore tanker går til Ingrid og den øvrige familie. Æret være Kristian Hansens minde. *Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF.*

Fortjensttegn til Flemming Kokholm

Ved generalforsamlingen i Sæby Firma Idræt den 22. marts, har tidligere formand for foreningen, Flemming Kokholm, modtaget forbundets fortjensttegn. Flemming

Nyt om navne

Kokholm startede i firmaidrætten i 1978, og blev valgt ind i bestyrelsen i 1982. Flemming Kokholm var i en lang årrække formand for foreningen, og han var også primus motor bag etableringen af foreningens nye aktivitetscenter på Sæbygaardvej. Hæderen blev overrakt af forbundskonsulent Jan Grumstrup.

I praktik hos Motion på Arbejdspladsen

Rikke Døssing, 27-årig specialestuderende fra Syddansk Universitet, er midt i februar måned startet i et 5 måneders praktikophold i DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen. Rikke afsluttede i 2003 en bachelorgrad i "Idræt og Sundhed", og er nu i færd med at afslutte sin kandidatuddannelse i "Kultur og Formidling" med særlig fokus på organisationskultur. Rikke arbejder på et projekt om motion og sundhedsfremme på små og mellemstore virksomheder, som senere hen skal danne udgangspunkt for hendes speciale. Sundhedsfremme på arbejdspladsen har været den røde tråd gennem Rikkens studier, og der var derfor naturligt, at søge praktik- og specialesamarbejde med Motion på Arbejdspladsen.



Rikke Døssing, specialestuderende i praktik hos DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen.

Mindeord om Flemming Hansen

En dygtig idrætsleder er her ikke mere. Det var med sorg vi modtog beskeden om Flemming Hansens alt for tidlige død, tirsdag den 29. marts 2005. Flemming Hansen har om nogen været Mr. Fodbold i Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU), hvor han startede sit virke som menigt medlem af fodboldudvalget i 1972. Fra 1977 overtog han formandsposten, som han varetog frem til 2001. I Flemmings periode stod der altid stor respekt omkring turneringen i udendørs fodbold, som han i flere perioder styrede ene mand. Fra 2001 overtog Flemming posten som LTFU's sekretær, og passede kontoret hver tirsdag. I forbindelse med LTFU's 50-års jubilæum i 2000, blev Flemming udnævnt til Æresmedlem i LTFU. Den 1. januar 2005 overtog Flemming posten som LTFU's forretningsfører. På LTFU's repræsentantskabsmøde den 15. marts, modtog Flemming DFIF's fortjensttegn for sit mangeårige virke for firmaidrætten. Vi, der kendte Flemming nært, ved at han var meget stolt af at modtage denne hæder. Desværre blev det også hans sidste optræden ved et arrangement i LTFU. Æret være Flemming Hansens minde. *Preben Løvholm Christensen, formand, LTFU.*

Ny formand for Storstrøms Amtskreds

Storstrøms Amtskreds fik den 16. marts ny formand. Det blev formanden for Nakskov Firma & Familie Sport, Bjarne Sørensen, som afløser Jørgen Krog, Fakse, som har trukket sig som formand i foråret 2004.

Ny formand for Landskredsen

På Landskredsens årsmøde den 11. marts 2005 blev formanden for COOP Alliancen Finn Nielsen, valgt som ny formand for Landskredsen efter Jørn Hestelund, Dansk Politidræts Forbund, der ikke ønskede genvalg.



Kort nyt

Ny tilmeldingsfrist til DM-stævne

DM-stævnet i petanque, single afvikles den 22. maj 2005 i Fredericia. Har du endnu ikke nået at tilmelde dig DM i petanque, single, så klik ind på www.dff.dk Sidste tilmeldingsfrist er den 30. april 2005. Stævnet afholdes på Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbunds baner, Hanerup Engvej 1 A, 7000 Fredericia. Har du spørgsmål eller problemer med tilmeldingen så kontakt Nete Lindholm på tlf. 65 31 65 60. |

Idrætshallernes kommende udfordringer

Den 3. juni 2005 afholder Lokale- og Anlægsfonden konferencen "Klædt om til fremtiden" om idrætshallernes kommende udfordringer. Danmark har formentlig allerede verdensrekorden i haller med kun 3.500 indbyggere pr. idrætshal – alligevel er byggelysten fortsat stor rundt om i landet. Der skal nybygges, ombygges og moderniseres for milliarder af kroner de kommende år. Men hvordan fremtidssikrer vi investeringerne, så de nye haller også dækker fremtidens behov? Lokale- og Anlægsfonden og samarbejdspartnere har mere end 10 års erfaring på området og vil fremlægge og diskutere denne viden. Derfor inviteres politikere, planlæggere, idrætsorganisationer, arkitekter, bygherrer, brugere og andre interesserede til konferencen "Klædt om til fremtiden" i DGI-byen i København. Konferencen afsluttes af kulturminister Brian Mikkelsen, der vil offentliggøre de tre vindere af Lokale- og Anlægsfondens projektkonkurrence om udbygning af eksisterende idrætshaller. Konferencen afholdes fredag den 3. juni kl. 9.00-16.30. Pris: 595,- kr. Studerende 195,- kr. Programmet og tilmelding på www.loa-fonden.dk/konference Der er netop åbnet for tilmelding. |

Store Cykeldag 12. juni 2005

I anledning af Dansk Cyklist Forbunds 100-års jubilæum inviterer DCF hele Danmark med til Store Cykeldag den 12. juni.

Konceptet er enkelt, og alle kan deltage. Man kan køre med på en arrangeret tur eller selv køre en tur ud i det blå. Efterfølgende kan alle deltagere indtaste antal kørte kilometer på www.dcf.dk og deltage i konkurrencer om bl.a. lækre mountainbikes. Dansk Cyklist Forbund har inviteret en lang række idræts-, sundheds- og fritidsorganisationer til at deltage som arrangører i forbindelse med Store Cykeldag. Læs mere om Store Cykeldag på www.dcf.dk |

FMI TRÆF 2005. Et tilløbsstykke

FMI-træffet på Lalandia den 9.-11. maj er blevet et kæmpe tilløbsstykke. 850 deltagere har meldt deres ankomst, så træffet vil i år have ca. 900 deltagere inklusive de mange frivillige hjælpere, der stilles til rådighed af FMI's samarbejdspartnere fra Localmotion Nakskov og Nakskov Firma & Familie Sport. Jack Rasmussen og Bjarne Sørensen løfter med hver deres stab en lang række praktiske opgaver hen over de 3 dage. 410 deltagere har valgt at tage turen til Nakskov mandag eftermiddag, hvor der er mulighed for bl.a. guidede byvandring, besøg i U-båden og Søfartsmuseet, samt kombineret sejl- og cykeltur. Tirsdag formiddag drager 415 friske FMI'ere til Maribo, hvor der ligeledes er guidede byvandring, tur rundt om Maribo søerne, besøg i miniby m.m. Tirsdag eftermiddag har 228 deltagere meldt sig til en tur i Knuthenborg Safaripark. For de deltagere der ikke er på ture, er der arrangeret et væld af aktivitetsmuligheder på og omkring Lalandia; cykeltur på diget, golf, dykning, bowling, rappelling, vandaerobics, linedance, stavgang, tennis, bueskydning, kano/kajak sejlads og meget mere. Træffet afsluttes med den traditionelle festaften, der afholdes i Rødby Havn Hallen tirsdag aften. |



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
Ærtekilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dff.dk

Styrelsen

Formand Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 96 43
Mobiltlf. 24 45 30 15
E-mail: bis@dff.dk

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

Gert Raasdal
Tranevænget 9
2605 Brøndby
Telefon 43 26 24 41
Mobil 40 27 55 76
E-mail: gra@dff.dk

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

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

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

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

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

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

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

Afdelingsleder kommunikation
Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: lb@dff.dk

Redaktør
John Thrane
Capellavænget 12
5210 Odense NV
Tlf. 66 16 08 88
Mobiltlf. 20 45 55 02
E-mail: jt@dff.dk

PR- og informationskonsulent
Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 82 20
Mobil: 23 29 80 67
E-mail: jesper@dff.dk

Afdelingsleder Idræt & Motion
Jan Knudsen
Sortebrovej 25
5690 Tommerup
Telefon: 65 91 08 03
Mobil: 40 45 78 60
E-mail: au.jan@dff.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@dff.dk

Sannie Kalkerup
Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 59 32 83 84
Mobiltlf. 40 45 78 63
E-mail: sk@dff.dk

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

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

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

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

På Amager løber de socialt

Motionsklubben Amager vandt LøbeTouren for 4. år i træk.



Medlemmerne i Motionsklubben Amager på vej ud på sæsonens første træningstur i LøbeTouren 2005.

34.671 km. Så mange km tilbagelagde Motionsklubben Amagers ihærdige motionsløbere på gader, stier og veje på Amager i 2004. Det var mere end rigeligt til at vinde DFIF's motionskampagne LøbeTouren for 4. år i træk.

- Vi er omkring 60-70 motionsløbere der møder op tirsdag, torsdag og søndag, når vi løber vores træningsturer, fortæller formanden for Motionsklubben Amager, Grethe Kristensen, da Firmaidræt besøger klubben til den første træningsaften med LøbeTouren den 5. april.

Anledningen er, at vinderpokalen for LøbeTouren 2004 skal overrækkes af Ivan Bjærg fra DFIF, og der er mødt 70-80 medlemmer op, de fleste i løbetøj, men også en halv snes med stave til stavgang. Snakken går livligt, men der er også tid til at tage imod 6 nye medlemmer, der vil prøve kræfter med stavgang.



Formand Grethe Kristensen fortæller Ivan Bjærg fra DFIF om det sociale klubliv i Motionsklubben Amager, mens 6 nye medlemmer får instruktion i stavgang.

Motionsklubben Amager tog sidste år stavgang på programmet, og det har alene i år givet 75 nye medlemmer.

- Vi har fået fat i en helt ny målgruppe på mellem 60 og 80 år. Det er folk, som aldrig har dyrket motion, og de har i stavgang fundet en motionsform, som det er let at komme i gang med, siger Grethe Kristensen.

En social klub

Det er en aktiv klub. Det vidner de utallige diplomer og billederne på væggene i klubhuset i Kastrup Strandpark om. Klubben startede i 1974 som Hjerteforeningens Motionsklub, men da Hjerteforeningen nedlagde deres motionsklubber i 2001, blev navnet skiftet ud, og Motionsklubben Amager blev født og fik et nyt ståsted under Københavns Firma Sport. Klubben har i dag 500 medlemmer, der kan dyrke motionsløb, stavgang, gåture, gymnastik og svømning. Sidste nye skud på aktivitetsprogrammet er en Livsstilsklub for folk med vægtproblemer.

- Vi har en meget bred medlemskare. Ældste medlem er 90 år, og vi har også en del, der deltager i maratonløb både i ind- og udland. Sidste år havde vi 30 løbere med til Medoc Maraton i Frankrig, og vi havde også deltagere med i et safari-maraton i Sydafrika, fortæller Grethe Kristensen, idet hun betoner, at det er det sociale liv, der driver klubben.

- Vi satser på det sociale i klubben. Vi deler løberne op i tre grupper, og i hver gruppe er det sådan, at de hurtigste løber længere. De vender nemlig rundt, og løber tilbage for at hente de langsomste, således at alle kommer hjem på samme tid. Én søndag hver måned mødes løberne til morgenkaffe i klubhuset. Det er med til at binde folk sammen. ■



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136