

Idræt | Motion | Samvær

# Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

4

April • 2004



Tema. DM-stævner vinter 2004

---

Motion mod stress på jobbet

---

Forårssolen skinnede på Påskeløbet

---



# Nye udfordringer for firmaidrættens foreninger

**De seneste årtier har vi set store forandringer i idrætsmønsteret i Danmark. Det stiller nye krav til foreningerne. Hvad kan firmaidrættens foreninger gøre?**



*Bjarne Ibsen, Institut for  
Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.*



I Gennem de seneste årtier er deltagelsen i idræt steget meget stærkt – især hos de midaldrende og ældre. Siden midten af 1960'erne er andelen af danskere over 15 år, der svarer, at de normalt dyrker sport eller motion, steget fra 15 pct. i 1964 til 71 pct. i 2002. I dag er der flere idrætsaktive, der er ældre end 30 år end yngre. Kun blandt de 70-årige og derover er andelen, som dyrker idræt, stadig noget lavere end hos de unge og midaldrende.



Samtidig er der sket store forandringer i idrætsmønsteret, dvs. hvilke idrætsaktiviteter de idrætsinteresserede foretrækker at gå til. I dag er gymnastik og beslægtede aktiviteter (aerobic, styrketræning ol.), mere udbredt end boldspil. Andelen der dyrker gymnastik og beslægtede aktiviteter er steget fra 10 pct. i 1975 til 27 pct. i 2002, mens boldspil – såvel holdspil som individuelle boldspil – kun dyrkes af 23 pct. af befolkningen.

Dette skifte i idrætsinteressen er en udfordring for firmaidrætten. Meget tyder på, at interessen for at dyrke motion på arbejdspladsen er stærkt voksende. En undersøgelse

fra 1998 viste, at 17 pct. af den voksne befolkning dyrker idræt eller motion på arbejdspladsen. Dansk Firmaidrætsforbunds succes med Motion på Arbejdspladsen bekræfter denne interesse. I dag har arbejdet og fællesskabet med kollegerne ofte større betydning for den enkelte end fællesskaberne i lokalsamfundet.

Men Dansk Firmaidrætsforbunds medlemstal viser, at firmaidrætsforeningerne ikke har fået glæde af den voksende interesse for at dyrke motion i tilknytning til arbejdet. Man holder lige skansen, men de traditionelle firmaidrætsgrene mister tilslutning. Hvad gør firmaidrætsforeningerne ved det – og hvad kan de gøre?

Jeg forestiller mig tre scenarier for fremtiden. I det første scenarie holder firmaidrætsforeningerne fast i de traditionelle idræts- og turneringsaktiviteter i en ny og mere moderne form, mens motion på arbejdspladsen overlades til ar-

bejdsgiverne. I det andet scenarie udvikles motionsklubber på alle større arbejdspladser med støtte fra Dansk Firmaidrætsforbund centralt, men sådanne klubber har ikke brug for en lokal firmaidrætsforening. I det tredje scenarie påtager firmaidrætsforeningen sig opgaven at udvikle og vejlede arbejdspladserne i at oprette og udvikle motionsklubber på arbejdspladserne.

Det centrale spørgsmål er, om firmaidrætsforeningerne ønsker at være en central aktør i udviklingen af motion på arbejdspladsen. Det ligger lige til "højrebenet"! |

**"I dag har arbejdet og fællesskabet med kollegerne ofte større betydning for den enkelte end fællesskaberne i lokalsamfundet".**



## indhold



- 4 Første dopingsag i firmaidrætten
- 5 Kunst og grafik spiller sammen
- 6 Motion mod stress
- 7
- 8 DM-stævne i golf - Stabelford
- 9 **Tema: DM stævner i firmaidræt**
- 10 Bowling. Alt optaget på Fyn
- 11 Bowling – en social sport
- 12 Volleyball. FAGI gjorde rent bord
- 13
- 14 Riffel 15 m. Veteranskytter i højt humør
- 15 Pistol 15 m. Skydning er en familiesport
- 16 Keglesporten kræver god koncentration
- 17 Billard. Neopac IC mestre for 3. gang
- 18 Fodbold. Intense kampe i Aalborg
- 19 Bordtennis. Afgørelse i 5. sæt
- 20 Badminton. Første gang til DM-stævne
- 21 Dart. Spiller for hyggens skyld
- 22 Håndbold. Anja hader stadig at tabe
- 23 Håndbold. Hård kamp om Dybbøl
- 24 DM-noter 2004
- 25 Senioridræt til 3-kamp for første gang
- 26
- 27 Nye livsstil. Når øjnene stråler
- 28 Åbne stævner i DFIF 2004
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Solen skinnede på Påskeløbet

# Første dopingsag i firmaidrætten

Dansk Firmaidrætsforbund har fået sin første dopingsag i en forening under forbundet. Mandag den 29. marts kom Anti Doping Danmarks dopingkontrol på uanmeldt besøg i Fakse Idræt & Fritid, hvor 5 medlemmer blev udtaget

til kontrol. Tre af medlemmerne blev testet, men de to sidste, to unge mænd på 17 år, nægtede at medvirke til en dopingkontrol.

At nægte at medvirke til en dopingkontrol betyder automatisk en udelukkelse fra al organiseret idræt i DFIF i to år.

Dansk Firmaidrætsforbunds dopingnævn har efterfølgende været samlet, og har idømt de to nu tidligere medlemmer af Fakse Idræt & Fritid en karantæne på to år, for al aktivitet under DFIF og dertil knyttede foreninger, kredse landsforeninger, organisationer og forbund med virkning fra den 27. april 2004.

De to idrætsudøvere har mulighed for at komme med en skriftlig

indsigelse inden den 27. april. Herefter vil nævnets afgørelse blive effektueret. Afgørelsen kan ankes til DFIF's appeludvalg inden den 11. maj 2004.

## Udelukket øjeblikkelig

- De to medlemmer som ikke ville medvirke til dopingkontrollen, blev begge to øjeblikkelig udelukket af Fakse Idræt & Fritid, oplyser formanden for Fakse Idræt & Fritid, Jørgen Krog.

Jørgen Krog, der ikke er spor overrasket over, at firmaidrætten har fået sin første dopingsag.

- Firmaidrætten er en del af samfundet og idrætslivet i Danmark, og foreninger under DFIF der driver et motionscenter, skal være ekstra meget på vagt overfor det stigende dopingmisbrug, især blandt de unge idrætsudøvere. Der er mange unge som doper sig med hvad som helst de kan få fat i, siger Jørgen Krog, der også er medlem af DFIF's dopingnævn.

Testresultatet af de tre medlemmer som indvilgede i at afgive en urinprøve foreligger endnu ikke. |



Formanden for Fakse Idræt & Fritid, Jørgen Krog havde mistanke om at nogle af medlemmerne brugte ulovlige stoffer og opfordrede Anti Doping Danmark til at aflægge motionscentret et besøg. Arkivfoto.

## Retningslinier for dopingpolitik i DFIF

(Opdateret den 1. februar 2002).

### § 3. Test

3.1. Foreninger, kredse, landsforeninger, organisationer og forbund kan, efter nærmere aftale med Dansk Firmaidrætsforbund, få foretaget dopingtest under træning og aktiviteter samt indkalde medlemmer skriftligt til dopingtest.

3.2. Dansk Firmaidrætsforbund kan på eget initiativ få foretaget dopingtest i forbundets foreninger, kredse, landsforeninger, organisationer og forbund.

### § 4. Sagsbehandling

4.1. Dopingtests udføres af kontrolanter under Anti Doping Danmark i henhold til retningslinier herfor.

4.2. Medlemmer, som bliver fundet positive i en dopingtest, eller som nægter afgivelse af test, idømmes 2 års karantæne for al aktivitet under Dansk Firmaidrætsforbund og hertil knyttede foreninger, kredse, landsforeninger, organisationer og forbund. I gentagelsestilfælde kan der ske udelukkelse på livstid.

4.3. Medlemmer af andre organisationer, som er fundet positive

i en dopingtest, idømmes af DFIF's bestyrelse karantæner som følger de regler, der gælder for disse organisationer. Karantænerne vil have gyldighed i Dansk Firmaidrætsforbund.

4.4. Forbundet anerkender automatisk, at karantænedømte medlemmer under Dansk Firmaidrætsforbund, udelukkes som deltagere i andre organisationer i karantæneperioden.

(Uddrag af retningslinierne vedtaget på repræsentantskabsmødet den 18. november 2001).



# Kunst og grafik spiller sammen



**Kvinden bag forbundets logo til firmaidrætsfestivalen 2005 kombinerer den grafiske baggrund med den kunstneriske åre.**

*Betina Blomsterberg kombinerer det grafiske fag med en kunstnerisk indfaldsvinkel.*

Det er en kvinde med en kunstnerisk indfaldsvinkel til tilværelsen, men også med en solid grafisk baggrund, der har skabt logoet til Firmaidrætsfestivalen 2005 i Aalborg.

Til daglig er Betina Blomsterberg ansat på Sjællandske Medier, hvor hun har det daglige ansvar for Reklamebureauet Sjællandske Mediers lokale afdeling i Slagelse. Lige nu er det største projekt grafikken til Slagelse Festuge 2004.

Betina er uddannet reklametegner, og har arbejdet på Holst & Søn's Reklamebureau i Næstved. Hun har deltaget i forskellige kurser på den Grafiske Højskole i København og hos Horst Dubiel, hvor hun har undervist i airbrush kunst.

## Kunstnerisk åre

Ved siden af sit grafiske job, arbejder Betina i fritiden med abstrakte akrylmalerier, der overvejende udstråler lys, glæde og harmoni. Man kan bl.a. se hendes kunst i Møbelhuset i Slagelse, og så udstiller hun også i forbindelse med kulturnatten, hvor man kan møde kunstneren.

- Jeg har fundet et afløb for min kunstneriske åre ved at arbejde med malerierne. Min store interesse er at arbejde med totalindretning af et lokale, hvor alle elementerne i rummet, der være sig møbler, farver, blomster og malerier, kan spille sammen, så resultatet bliver en helhed, hvor alle elementer er i harmoni, siger Betina.

Betina har senest designet sæsonprogrammet til landets største amatørteater, Krabasken, som ligger i Slagelse.

## Symbol på aktivitet

Kombination af det grafiske job og den kunstneriske åre, åbner for mange kreative muligheder, og det er også kommet til udtryk i logoet for Firmaidrætsfestivalen.

- Logoet til Firmaidrætsfestivalen 2005 i Aalborg er kreeret og ud-tænkt med det klare mål at matche det eksisterende DFIF logo i såvel farver som i udseende, siger Betina.

Logoet signalerer aktivitet, fest og farver, og det illustreres i valget af skrifttyper og farvenuancer, hvor den springende mand netop er symbolet på aktivitet. ■



I logoet er der umiddelbart genkendelighed i elementer fra DFIF's logo, og de glade farver i "festival" leder tanken hen på noget "cirkus" og "tivolì", dvs. noget som folk forbinder med glade og positive oplevelser. Grafisk fungerer logoet på den måde, at man ser "festival" først, derefter læser man, at det handler om "firmaidræt" og til slut ser man årstallet 2005.

Placeringen af årstallet 2005, hvor buen af 5-tallet bryder kanten, er den frække detalje, der sætter prikken over i'et.

Logoet fungerer også, hvis der kun er én trykfarve til rådighed, f.eks. forbundets logofarve Pantone 648. Slutteligt kan logoet skaleres op og ned efter behov, så det kan anvendes i stor størrelse på store bannere og flag, såvel som i mindre størrelser på brevpapir, foldere og kuverter.



# Motion

## Bedre arbejdsmiljø. Motion er en vigtig del af indsatsen mod stress på Centrallageret hos el-grossisten Louis Poulsen El-teknik a/s i Odense.

I Hver formiddag præcis kl. 9.50 slipper de ansatte i administrationen hos Louis Poulsen El-teknik a/s musen, løfter blikket fra skærmen og tastaturet, lægger telefonen, og samles ude på gangen.

En cd med pusterumsøvelser puttes i ghettoblasteren, og til tonerne af "Work – work – work, I don't wanna work today" løsner medarbejderne musklerne op, og får pulsen i vejret når der trampes i gulvet med høje knæløft.

Pusterumsøvelserne er blevet en fast rutine i dagligdagen, og de 7 min., med små lette øvelser, er noget som medarbejderne ser frem til.

- Vi er meget glade for det. For det første er det rart at få rørt sig lidt og få pulsen i vejret, men der er også det sociale aspekt. Den daglige trivsel på jobbet bliver bedre, og det er en god sidegevinst, siger sekretær Lene Nielsen, der



- Pausen med pusterumsøvelserne er en del af vores målrettede indsats for at bringe det psykiske arbejdsmiljø helt i top, siger logistikchef Finn Wind.

nødigt vil undvære det lille afbræk i arbejdet, som øvelserne giver.

### Fokus på arbejdsmiljøet

Pausen med pusterumsøvelserne er en del af en målrettet indsats for at bringe det psykiske arbejdsmiljø helt i top på virksomheden.

Louis Poulsen El-teknik a/s var blandt de første i landet til at indføre medbestemmende grupper i det daglige arbejde. Der er 14 medbestemmende grupper i ekspeditionen og varemodtagelsen på Centrallageret, og hvis grupperne skal fungere godt, skal arbejdsmiljøet også være i orden. Derfor er det vigtigt, at omgangstonen er i orden.

- Vi har i flere år arbejdet målrettet med at forbedre arbejdsmiljøet, og motionen er en del af vores indsats for at komme af med stressen, siger logistikchef Finn Wind, der har været initiativtager til indsatsen for arbejdsmiljøet. Han understreger dog, at det har været et fælles projekt for alle ansatte, og at alle medarbejdergrupper har fået tilbudet.

### Socialt samlingspunkt

- Den lille pause med øvelser er med til at tage toppen af stressniveauet, og så er pausen med motionsøvelserne også blevet et socialt samlingspunkt i arbejdsdagen. Øvelserne løsner både op for musklerne, men er også godt for humøret. Hvis medarbejderne trives, bliver sygefraværet lavere, siger Finn Wind.

Medarbejderne hos Louis Poulsen El-teknik a/s har også været på teambuildingskursus i sommeren 2002. En oplevelsestur i Nørreskoven ved Vejle, med natlige øvelser og opgaver der skulle løses i fællesskab.

- Medarbejderne skulle finde frem til, hvordan man i fællesskab løser opgaver og give et svar på, hvad

en god kollega og en god arbejdsplads er. Teambuildingskurset lærte vi alle meget af, siger Finn Wind, der også var initiativtager til, at teatergruppen Da Capo en fredag eftermiddag lavede et totalteater om det gode arbejdsmiljø.

### Motionsgrupper

De medbestemmende grupper består af 8-10 medarbejdere og en demokratisk valgt koordinator. I gruppen tilrettelægger man arbejdsdagen, og er en kollega eksempelvis syg, bestemmer grup-



Pulsen kommer op når cd'en med pulstræning sættes på ghettoblasteren på administrationsgangen.

Motion mellem gitterpallerne. Motionen er blevet en naturlig del af arbejdsdagen på central-lageret hos Louis Poulsen El-teknik a/s.

# mod stress

pen selv om der skal indkaldes ekstrahjælp, eller om man selv klarer dagens opgaver. Gruppen er også medbestemmende ved ansættelser.

De ca. 30 ansatte i administrationen deltager stort set alle i motionen. På lageret, hvor der er ca. 120 ansatte, er der tre grupper, der p.t. har taget mod tilbudet om gymnastik.

## Motion på lagergulvet

På lageret møder de ansatte ind fra ca. kl. 11.00 og arbejder frem til ca. kl. 19.30, og her har man

valgt at lægge motionen ind mellem kl. 13 og 14. På lageret er der ikke tale om stillesiddende arbejde. Tværtimod. Medarbejderne er hele tiden i gang mellem de mange km lagerreoler, på det 25.000 m<sup>2</sup> store centrallager, der rummer et varesortiment på ca. 40.000 varenumre. Medarbejderne i gruppen mødes mellem gitterpaller, kasser og transportbånd, og en fra gruppen sætter cd'en med øvelser for nakke og skuldre på.

Det er ikke alle grupper der har taget tilbuddet om motion til sig. I



afdelingen med de tunge varer, kabeltromler og langt gods, har man endnu ikke haft lyst til at forsøge sig med pusterumsøvelserne.

- I starten blev der da grinet og kigget efter os, når vi lavede øvelserne, men det holdt nu hurtigt op. Nu synes folk bare, at det er en naturlig del af arbejdsdagen, at vi samler os i grupperne og laver øvelserne, siger koordinator Winnie Christensen. |



## Fakta

MpA's pusterums cd'er findes i flere tema. F.eks. øvelser med puls, for nakke og skuldre, for ryggen og øvelser med elastik. Med hver cd følger plakater med øvelsestegninger og til elastik følger der motionselastikker med 3 forskellige styrker. Hver cd varer ca. 7 min. Har man brug for at komme godt fra start anbefaler MpA, at man som introduktion får en instruktør med ud.

## Fakta

### MpA-produkter

Motion på Arbejdspladsen – MpA – har en række produkter og tilbud, som din arbejdsplads kan bruge til at motivere medarbejderne til 30 minutters motion om dagen:

- Aktivitetsdage
- Teamtræningsdage
- Pusterumsøvelser
- Pusterums-cd'er
- Sundhedstjek
- Motionsforedrag
- Instruktøruddannelse
- Motionspolitik
- Motionsrum
- Rekvisitter

Læs mere om MpA på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

# DM-stævne i golf - Stableford



DFIF inviterer til DM-stævne i Stableford den 12.-13. juni på Golfklubben Maribo Sø's bane.

I weekenden den 12. og 13. juni indbyder Maribo Firma- og Familiesport og DFIF til prøve DM i Stableford - individuel og for par, på Golfklubben Maribo Sø's bane. I

samme weekend afholdes der intro-weekend for ikke-golfere.

Alle golfspillere med et gældende DGU kort eller tilsvarende fra en udenlandsk golfunion, som er over 18 år ved turneringens start den 12. juni, kan deltage. Der kræves tillige medlemskab af DFIF.

Golfklubben Maribo Sø's 18 hullers golfbane ligger ved den naturskønne Maribo Sønderø tæt ved Maribo. Banens klubhus er "Refshalegården", hvorfra golfoplevelserne begynder. Se mere på [www.maribogolf.dk](http://www.maribogolf.dk)

Turneringen lørdag afvikles som et individuelt prøve DM i Stableford for både dame- og herrespillere over 18 huller med start kl. 9.00. Der er præmieoverrækkelse i forbindelse med aftenarrangementet. Søndag er der prøve DM for par (dame, herrer og mix) også over 18 huller med start kl. 9.00 med efterfølgende præmieoverrækkelse til de tre bedste par i hver række. I

## Fakta

### Individuel - lørdag

A rækken hcp. +4.3 - 13.8

B rækken hcp. 13.9 - 22.9

C rækken hcp. 23.0 - 31.9

D rækken hcp. 32.0 - 54,0

### Par - søndag

A rækken hcp. +8.6 - 54.0

B rækken hcp. 54.1 - 108,0

En række afvikles kun såfremt der er 4 spillere/par eller derover.

Deltagergebyr: 250 kr. pr.

pers./dag. Inkl. greenfee.

Sidste tilmelding er mandag

den 10. maj 2004. Der gøres

opmærksom på, at der er

plads til 120 deltagere såvel

lørdag som søndag.



Læs mere om  
overnatning og priser  
m.m. på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

## Introduktionsweekend for ikke-golfere

Går du og tænker på om golfspillet kunne være noget for dig, så kan du få testet evnerne i weekenden den 12.-13. juni 2004. Her indbyder DFIF alle ikke-golfere til en introduktionsweekend for ikke-golfere i Golfklubben Maribo Sø i forbindelse med prøve DM i Stableford.

På golfklubbens træningsanlæg og par tre bane vil protræner Jeremy Twitchett og hans to hjælpetrænere give dig et indblik i golfspillet fortræffeligheder. Der

er kun plads til 24 kursister, og de bliver delt op i tre hold med hver deres instruktør. Der trænes tre timer både lørdag og søndag formiddag i drive, indspil og putting. Begge dage er der om eftermiddagen match på 9 hullers par tre bane. Du skal ikke tænke på udstyr - det er der sørget for. Ved tilmeldingen skal du oplyse om du aldrig har spillet før, eller om du har spillet lidt eller mere. På den baggrund kan vi inddelle de 3 grupper hensigtsmæssigt.

Prisen for at deltage i dette eksklusive 2-dages kursus er 450 kr. inkl. greenfee, golfudstyr m.m. Der tilbydes overnatning mellem lørdag og søndag, og om aftenen den 12. juni tilbyder vi et arrangement sammen med deltagerne i prøve DM i Stableford. Sidste tilmeldingsfrist er den 10. maj 2004.

Tilmelding og yderligere information på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) eller ved henvendelse til konsulent Anette Hvidtfeldt hos DFIF på tlf. 65 31 65 60 eller på e-mail: [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk). I



# Motion og gode oplevelser

Dansk Firmaidrætsforbund har afviklet DM-stævner i marts måned for 5000 firmaidrætsfolk.

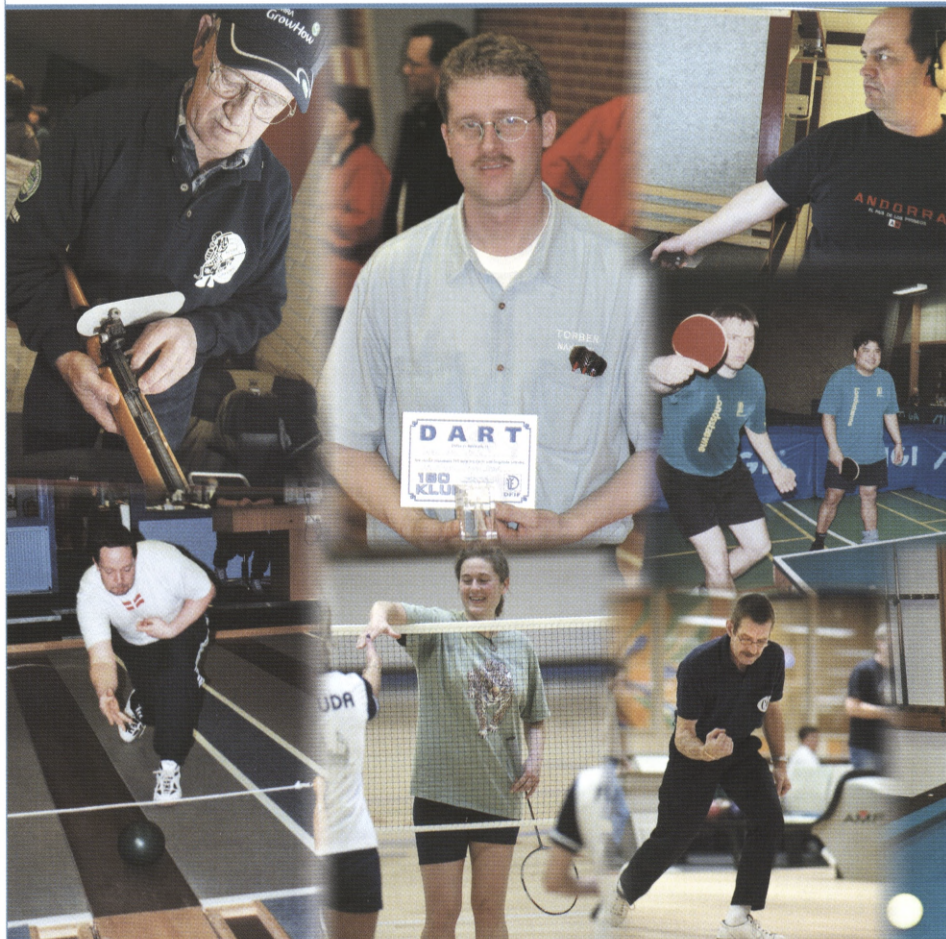
Når man er deltager et af Dansk Firmaidrætsforbund DM-stævner er man en del af et stort landsdækkende arrangement. Stævnerne bliver godt nok afviklet i mange forskellige byer landet over, men hver enkelt deltager er alligevel en del af en landsdækkende begivenhed.

Firmaidræt vil gerne give alle 5000 deltagere et billede af de mange dejlige oplevelser som det er blevet til i de 11 forskellige idrætsgrene, hvor det godt nok

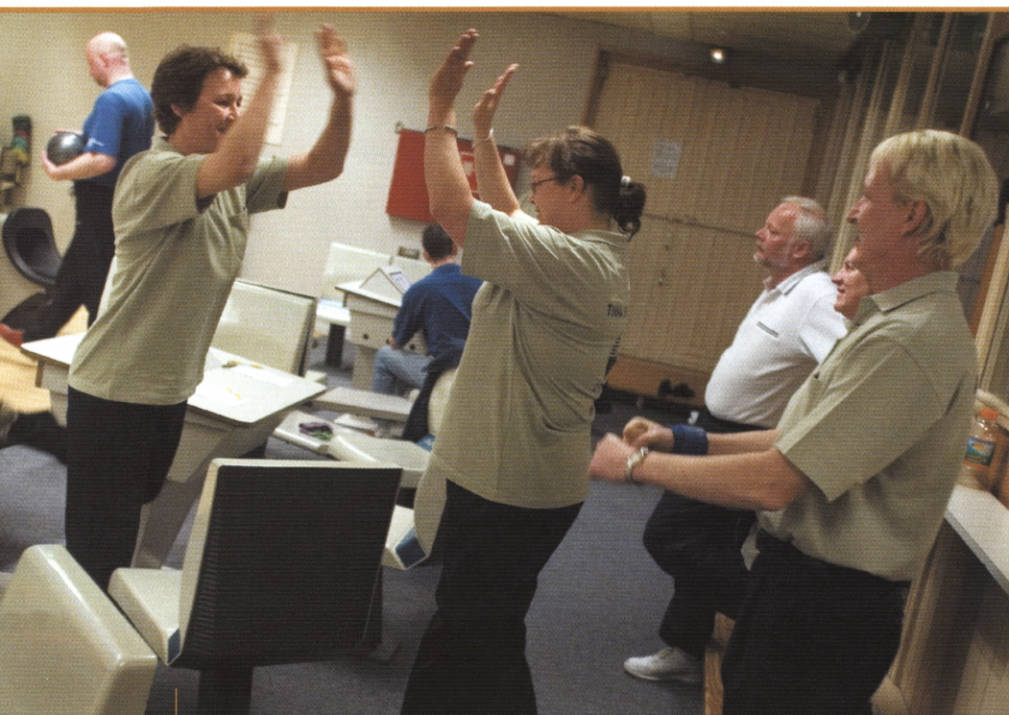
gælder om at vinde, men hvor de gode oplevelser og samværet med kolleger og venner tæller lige så meget som at komme øverst på skammelen.

Firmaidræt har været med på sidelinien ved alle 11 DM stævner, lige fra inddefodbold i Aalborg til dart i Tønder, og på de næste sider tegner vi et billede af hvad det hele handler om, nemlig at få nogle gode oplevelser med hjem i sportstasken. |

Se alle resultaterne på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



# Alt optaget på Fyn



Strike. Der klaskes hænder efter endnu en strike ved DM-stævnet i bowling i Odense.

## Bowling. Otte fynske bowlinghaller var i brug til FKS, Odenses DM-stævne i marts.

ISDN, ADSL og opsætning af gamle modemforbindelser. Man skal vide lidt af hvert som arrangør af DM-stævnet i bowling. Resultater og placeringer skal kunne ses med det samme. I klublokalet i Odense Bowlinghal sidder Ib Nielsen alene

og forsøger at få forbindelse til de øvrige haller. Alle er på nettet, undtagen Munkebo.

- Ja, nu har jeg modtaget din mail. Assens er oppe at køre, og Svendborg har også meldt klar...

Ib's mobiltelefon gløder, og han må udsætte resultatindtastningen lidt endnu. Samtidig kommer deltagerne ind og spørger efter overnatningssteder og deltagerbluser, men ingen presser endnu på for at se resultater.



Spillerne tjekker ind og får udleveret deltagerbeviser hos Ib Nielsen.

### Styr på det hele

Ib har ikke mistet kontrollen og humøret, selvom han i sidste øjeblik blev alene på stævnekontoret. Akut sygdom hos en af hjælperne var skyld i lidt mandskabsrokade.

- Hvad jeg gjorde for ti år siden? Da var jeg her heldigvis ikke, siger Ib med et smil på læben. Selvom modemerne driller, vil Ib ikke bytte computeren ud med fortidens resultattavler.

Formanden for bowlingudvalget i Firmsport Klubbernes Sammenslutning, Odense, Brian Ravnholt ringer for at sige, at han er på vej tilbage efter en tur til Assens. Der er styr på det hele. Alle Fyns bowlingbaner er fyldt op denne lørdag og søndag. Det er kun reservebanerne der er ledige, og det bliver de ved med at være.

### Nok af frivillige hjælpere

1421 bowlingspillere deltog i årets DM stævne. Forud er gået et års tid med booking af baner og budgetlægning. Det var nødvendigt at tage reservehallen i Munkebo i brug, fordi et supermarked har overtaget og dermed lukket bowlingbanerne i Nyborg. I dagene op til de første bowlingkugler blev sendt af sted fredag aften har det været hårdt arbejde.

- Jeg har ligget vandret de sidste 14 dage, men det er jo ikke noget problem, når der er frivillige nok. Når vi spørger efter folk, så kommer de, siger Brian og ligner ikke en, som har ligget vandret. Brian har let skaffet ca. 30 frivillige hjælpere rundt i hallerne til få det hele til at glide.

Brian har kun været formand for den 1500 medlemmer store bowlingafdeling i FKS, Odense siden begyndelsen af marts, men han har været i bestyrelsen i de sidste otte år.

- Vi gør meget ud af at gøre det hele så professionelt som muligt, si-



- Vi sætter en ære i at gøre DM-stævnet så professionelt som muligt, og spillerne kan bedre kende os, når vi går rundt med slips, siger formanden for bowlingafdelingen i FKS, Odense, Brian Ravnholt.

ger han mens han binder Ib Nielsens slips. Det nåede Ib ikke til morgen.

- Vi sætter også en stor ære i at præge bowlingen her i byen og på landsplan. Det kræver, at vi har styr på tingene.

Bowlingafdelingen i FKS, Odense er selv medejer af Odense Bowlinghal.

Roen er ved at falde over kontoret. Stævnet kører, og det er lønnen i sig selv. Ib taster resultater og Brian ser ud på banerne, hvor der klaskes hænder efter endnu et kryds.

- Om jeg har sovet i nat? Ja da, men det tog godt nok lidt tid, griner Brian. |

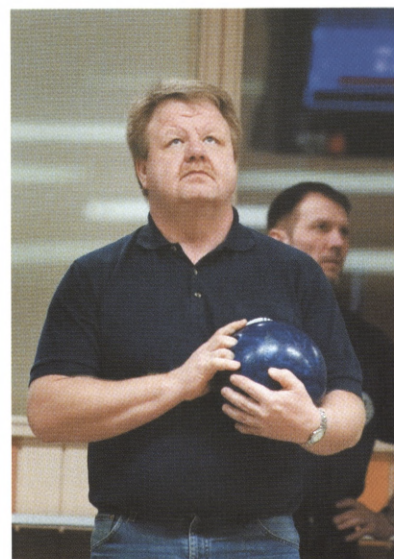
TEKST & FOTO: JOHNNY WICHMANN.

## Bowling - en social sport

Firmaet Carstens & Larsen fra Randers stillede med fem hold til DM-stævnet i bowling.

Det er lige på og hårdt. Der er ingen prøveslag med kuglen. Spillerne på de fem hold fra firmaet Carstens & Larsen fra Randers Firma Sport står side om side på de yderste baner i Odense Bowlinghal.

Ib Nielsen fra stævneledelsen byder velkommen, resultatskærmene og banerne er nulstillede, og en ny omgang er i gang ved DM-stævnet i bowling.



Per Jørgensen og Kurt Nielsen stiller op i E-rækken for hold og firmaet stiller i alt med et mixhold, et damehold og tre herrehold.

- Vi er ikke ligeglade med hvilken række vi spiller i, og vi spiller selvfølgelig for at blive bedre, siger Per der har været makker med Kurt på bowlingbanerne i 13 år. Der bliver klasket i hænder når striken er hjemme, og kollegerne på nabobanerne bliver også bakket op.

### Hjælper hinanden

Hjemme i Randers mødes de og spiller en gang om ugen. Før hen spillede Per fodbold, men selvom de nu dyrker en mere individuel sport, synes de, der er mere socialt liv omkring bowlingen.

- Det er nok det der med, at vi hele tiden forsøger at hjælpe hinanden til at blive bedre. Når jeg

*Kurt Nielsen – Per Jørgensens makker – afventer resultater. Holdet fik en placering som nr. 43 i E-rækken med et snit på 140.*



- Det er en anden måde at være sammen med kolleger på, siger Per Jørgensen fra firmaet Carstens & Larsen i Randers.

står lige bagved Kurt, kan jeg jo rette lidt på hans afvikling af slagene. Og så er der jo hyggen bag efter. Det er der flere, der synes. Randers og omegn kan fylde tre bowlinghaller med bowlere.

- Det er sjovt at komme lidt ud og spille andre steder. Det er en anden måde at være sammen med sine kolleger på. Til daglig ser vi ikke så meget til hinanden, når vi arbejder i forskellige afdelinger, siger Per.

- Så får vi ordnet både bowlingen og arbejdet, samtidig med at vi også møder folk fra nogle af de firmaer, som vi er leverandører til. - Og så er der jo også aftenfesten, tilføjer Kurt. |



# FAGI gjorde rent bord

**Fredericia Garnisons Idrætsforening (FAGI) skrev historie ved at vinde alle 3 titler ved DM i volleyball.**

I Spillerne fra FAGI spillede til den helt store guldmedalje, da de sikrede sig alle 3 titler ved DM i volleyball i Fredericia Idrætscenter. Der er aldrig tidligere sket, at et firma eller en forening har sat sig på alle 3 titler: damerækken, herre-rækken og mixrækken.

- Det er da bare helt fantastisk, for det havde vi ikke regnet med, siger Anita Schønneman, der blev dobbelt mester. Først hos damerne og derefter i mixrækken.

- Det var første gang, vi havde både et damehold og et herrehold med, så vi vidste faktisk ikke rigtig, hvor vi lå styrkemæssigt. Selv om vi vandt dame- og herrerækken, var vi ikke sikre på, om vi var gode nok til sammen at vinde mixrækken. Det lykkedes, men vi var ude i nogle meget tætte kampe, og jeg tror at det var viljen til sejr der trak os igennem til sidst.

## Hjemmebanen en fordel

Det var nu ikke helt tilfældigt, at spillerne fra fæstningsbyen fik succes. Tidligere i sæsonen har FAGIs damehold således vundet DM for militærhold, og foreningens mixhold er heller ikke uvant med topplaceringer. I 2000 og 2004 vandt holdet nemlig også DM-titlen inden for DFIF.

- De tre titler skyldes nok, at DM-stævnet nærmest blev afviklet på vores hjemmebane. Det betød, at vi kunne få flere af vores bedste spillere med, også selv om de skulle bruge en weekend på at spille. Til gengæld skulle de ikke bruge mange timer på at rejse, og det er ikke ligegyldigt for de spillere, som har familie, fortæller Anita videre.

## Volleyball på vågeblus

Paradoksalt nok er der slet ingen volleyballturnering i den arrangerende forenings, Fredericia Fag- og Firmsidrætsforening (FFFIF) i disse år.

- Volleyball har aldrig været det helt store hos os, og lige nu har vi slet ikke sporten på programmet. Vi har tidligere haft omkring seks hold, men vi har desværre ikke formået at kunne holde fast ved dem, så det er som om det hele lige nu er gået i stå, siger formanden for firkantsporten i Fredericia, Karl Gustav Sørensen.

- Det er et par år siden vi søgte om at få DM stævnet i volleyball, og dengang havde vi gang i en turnering. DM stævnet skulle så være med til at sætte ekstra fokus på sporten, og det har bestemt også været berigende for os at stå med arrangørrollen. Efter FAGI's succes kan vi kun håbe på, at der igen vil blive spillet volleyball hos os, siger formanden.

## Godt DM stævne

Formanden for DFIF's volleyballsektion, Jørgen Larsen, har kun rosende ord til overs til den arrangerende klub.

- Det har været et godt stævne, som er blevet afviklet til alles tilfredshed. Der har over alt været en god stemning, og at det hele så sluttede med historieskrivning i form af de tre DM-titler til FAGI, gør kun det hele til en speciel oplevelse, siger Jørgen Larsen, der helt tilbage i 1980 startede sin karriere inden for firkantsporten på Mors.

I alt 30 hold, fordelt på seks herrehold, fire damehold og 20 mixhold, deltog i DM stævnet, og



Selv om den lokale forening i Fredericia p.t. ikke har volleyball på programmet, kom formanden for FFFIF, Karl Gustav Sørensen, alligevel til at udfylde rollen som dommer. Han synes selv, at det gik nogenlunde...



Anfører Anita Schønneman fra FAGI med de tre DM-trofæer. FAGI skrev historie da de "ryddede bordet" ved DM stævnet i volleyball.



- Fremtiden ser lys ud for volleyballsporten i DFIF, siger formanden for volleyballsektionen, Jørgen Larsen, (tv) der sammen med Kurt Hansen, ligeledes fra volleyballsektionen, ikke gik af vejen for at give en hånd med ved dommerbordet, når der var brug for det.

det antal finder sektionsformanden passende.

- Hvad fremtiden for volleyball-sporten i DFIF angår, så ser jeg meget positivt på den. Et niveau

med 30 hold er fint, og så er det også rart at se, hvor forskellige steder fra, holdene kommer. Lige fra Mærsk, Ericsson, Danske Bank, Grundfos og Novo til De Seriøse og

De Umulige. Det fortæller noget om den store bredde ved sådan et stævne, og sådan skal det også være; der skal være plads til alle, understreger Jørgen Larsen. |

## Nervepirrende at stå udenfor



| - Det har været både hårdt og nervepirrende. Formanden for volleyballsektionen i KFIU, Tine Lygum, måtte blive på tilskuerrækkerne, da DM stævnet i volleyball blev afviklet i Fredericia Idrætscenter. En forestående fødsel satte en naturlig stopper for hendes fysiske udfoldelser hos De Umulige.

- Jeg skal føde om tre uger, så mine holdkammerater ville ikke have mig med på holdet. Det er da vist første gang, jeg er blevet sat af

*"Hvorfor har du gemt bolden under blusen?". Det spørgsmål måtte Tina Lygum svare på adskillige gange under DM-stævnet i Fredericia. Da billedet blev taget, var der kun tre uger til, at hun skulle føde.*

holdet, men det må jeg jo finde mig i. Jeg havde ellers sagt, at jeg ville spille med. Aftenfesten kunne de dog ikke forbyde mig at deltage i, så da tog jeg revanche; dog med skyldig hensyntagen til den forestående begivenhed, fortalte en storsmilende Tine Lygum, som ofte måtte tage imod en kommentar som "Hvorfor har du gemt bolden under blusen?".

Tine Lygum har allerede nu gjort sine holdkammerater opmærksomme på, at de roligt kan skrive hende på holdkortet til næste sæson. Så snart hun har født barn nr. to, er hun klar til at trække i sportstøjet igen. Hun kan ganske enkelt ikke undvære sporten og samværet. |

## Mormor elsker at spille med de unge

| Alder er ingen hindring for at være med til et DM-stævne i volleyball. Det beviste 62-årige Dorthe Pedersen fra folkeskolen Herredsåsen ved Kalundborg. Hun var både den ældste og mindste deltager i Fredericia Idrætscenter, men til gengæld var hun også en af de mest charmerende og livsbekræftende, og som holdkammeraterne ikke gik af vejen for at give følgende skudsmål med på vejen: "Hun holder sig ikke tilbage – heller ikke når vi fester".

- Nå, det med festerne er jeg nok ikke helt enig i. Jeg gik ikke så sent i seng, som jeg plejer; jeg hører jo ikke til de yngste mere. Jeg går på pension til sommer, og så er min tid som volleyballspiller vist ved at være forbi. Jeg synes

ikke der skal være pensionister på holdet, men det er dejligt at spille sammen med de unge, siger Dorthe Pedersen, som ikke har spor imod, at holdkammeraterne kalder hende "Mormor". Det står rent faktisk også at læse på ryggen af hendes spilletrøje.

Dorthe og hendes holdkammerater har spillet sammen de seneste 15 år. De spiller for at vinde, men "Mormor" erkender, at det bliver sværere og sværere, og nogen topplacering blev det da heller ikke til for Herredsåsen i mixrækken – for nu at sige det på en pæn måde. Til gengæld var humøret i top fra første til sidste kamp, og dem blev der trods alt spillet syv af, inden næsen blev sat mod Kalundborg igen. |

*Dorthe "Mormor" Pedersen var både DM-stævnets ældste og mindste deltager. Men hun var også den mest charmerende og livsbekræftende spiller.*





# Skydningen er en familiesport

## Pistolskydning. Skydning er en familiesport for familien Olsen fra Middelfart.

**I** Sidste pistolskytte på banerne til DM-stævnet i Silkeborg var Jørgen Olsen fra Middelfart Firmsport. Jørgen har dyrket riffelskydning i mange år, og deltog også i riffelskydningen ved DM-stævnet. Her blev det til en placering som nr. 12 i fritstående klasse A med 187 point.

Jørgen Olsen har lige kastet sig over pistolskydningen, og stiller op i pistol klasse C. Han vandt pistol D-klassen i Odense stævnet og det blev til en 2. plads ved Fynsstævnet. Det gav en kvalifikation til DM-stævnet.

- Det er meget udfordrende at skyde pistol, og det kræver ikke så meget udstyr for at komme i gang, siger Jørgen Olsen, der skyder både i firmsporten og i DDS.

### Koncentration og psykisk balance

- I pistolskydning skal du have fokus på begge sigtemidler. Aftrækket er egentligt det samme. Det gælder også her om at have et

*Pistolskydning er meget udfordrende, siger Jørgen Olsen fra Middelfart Firmsport, der lige har kastet sig over pistolskydningen, som han dyrker sammen med riffelskydning.*



roligt aftræk, og så skal du være koncentreret og i psykisk balance. Og så glæder det om at kunne lukke alt andet ude, dét er kunsten. Kan du det, rammer du også plet, siger Jørgen Olsen, der ved DM-stævnet i Silkeborg skød lidt under daglig standard. Det blev til 143 point.

Skydningen er en familiesport for familien Olsen. Hustruen Mariann Olsen deltager også i DM stævnet i fritstående klasse B, og hun hentede en flot 4. plads hjem til Middelfart med 186 point.

Også deres ældste søn på 21 år har arvet interessen for skydespor-

ten. Sønnen er indehaver af den danske rekord for herrejunior på 594 point ud af 600 mulige i luft-riffel, oplyser Jørgen Olsen.

- Det er jo dejligt når man har fælles interesser og når man kan tage af sted sammen. Vores ældste søn har også deltaget ved firmsportens DM-stævner for en 4-5 år siden. Nu skyder han på landsholdsplan, og der er ikke tid til at tage til stævner med familien længere, fortæller Jørgen Olsen, der dog nåede at lære sønnen de grundlæggende elementer i riffelskydning. **I**

## Veteranskytter i højt humør



*Nye præmier. Vaserne i keramik var afløst af en flot præmie i glas med en riffelskytte indlejret, og det var et populært valg, oplyser formanden for DFIF's riffelsektion, Vibeke Schlebaum. Også hos pistolskytterne blev der taget godt i mod de nye præmier.*

## Riffelskydning. Skytterne fra Kemira går efter præmierne, men hyggen og samværet med de andre skytter kommer først.

**I** - Vi går efter præmierne, men selvom det er gået rimeligt godt, så er vi sikre på, at vi ikke får dem med hjem. Vi ligger for langt nede på pointtavlen.

Til gengæld er humøret helt i top hos de 4 skytter i veteranklassen fra Kemira Sport, Hilmar Hansen,

Poul Erik D. Andersen, Finn Nielsen og Flemming Hagner. Hilmar skyder i veteran klasse C, mens Poul Erik, Finn og Flemming stiller op som hold i veteran klasse B.

De fire skytter og arbejdskolleger skyder hver torsdag i Fredericia Fag og Firmaidrætsforbunds skydeafde-

ling sammen med de 5 andre skytter i Kemiras skydeafdeling. Hilmar er gået på efterløn, men har bevaret tilknytningen til kollegerne og arbejdspladsen gennem firmaskydnngen. De skyder også med i DFIF's landsdækkende skydeturnering, Internetskydning, hvor skytterne skyder på hjemmebane, og hver måned indberetter resultater over Internettet til DFIF's hjemmeside.

### Ingen "panser og plade"

De fire veteranskytter har hver især skudt op til deres gennemsnit, men de ved også, at de er oppe i mod stærke konkurrenter. De stiller heller ikke op i "panser og plade" som nogle få af de over 500 riffelskytter ved DM-stævnet i Silkeborg.

Men udstyret er ellers i orden. De har deres egne rifler, og bruger da også læderstropper for at stabilisere sigtet, men de stive skydedragter i læder er for DDS-skytterne. Det bruger man ikke hos firmaskytterne.

- Vi stiller da op for at vinde, men ved DM-stævnerne er konkurrencen



De fire veteranskytter fra Kemira hyggede sig til DM-stævnet i 15 m riffelskydning. Fv Poul Erik D. Andersen, Flemming Hagner, Hilmar Hansen og Finn Nielsen.

hård, men det er jo altid sjovt at komme ud og møde andre, og vi kender jo også en masse skytter fra tidligere år, siger de fire skytter, der ikke lægger skjul på, at hygge og det sociale samvær betyder meget.

- Kan vi få en præmie med hjem, er det jo godt, men det er det sociale samvær der har højeste prioritet, så vi går efter hyggen, siger de fire veteranskytter, der skal slutte dagen med at spise middag på en kro på vejen hjem.

Riffelskytterne fra Kemira kunne drage hjem med en 17. plads i holdkonkurrencen i klasse B. Slutresultatet blev 572 point, fordelt med 191 point til Poul Erik, 190 point til Finn og 191 point til Flemming. Hilmar, der blot har skudt i 4 år, kunne notere sig for en flot 7. plads i veteran C klassen med 186 point.

Holdturnering blev vundet af Joka System fra Randers Firma sport, der skød fuldt hus. 600 point ud af 600 mulige i klasse A. |

## Sidste skud i Arenacentret



Formanden for Skydeforeningen i Silkeborg, Stewie Hansen, frygter, at lukningen af Arenacentret betyder, at det bliver DDS der fremover vil sætte dagsordenen blandt skytterne i Silkeborg.

| De senere år har riffel- og pistolsek-tionen i DFIF samlet DM-stævnerne i 15 riffelskydning og 15 pistolskydning hos én forening, og i 2004 var det Silkeborg Firma-Sport der arrangerede stævnet. DM-stævnet samlede 536 riffelskytter og 154 pistolskytter (ny rekord), der havde fine forhold i Arenacentret på Frichsvej i Silkeborg. Her var der plads til alle skytter, og stævnet blev afviklet uden forsinkelser.

DM-stævnet i marts var dog det sidste store skydestævne i Arenacentret. Den 1. maj 2004 bliver lokalerne overtaget af Oase-selskabet, der vil indrette en kirke i skydecentret.

Bag Arenacentret står 7 skytteforeninger i Silkeborg, der samlet i Skydebaneforeningen har stået for driften. Den 1. maj er det slut, og skydeforeningerne skal flytte adresse til Søholt Idrætspark ved Silkeborg-hallerne. Her opfører kommunen sammen med De Danske Skytteforeninger (DDS) et nyt skydeanlæg. De andre skytteforeninger skal fremover leje sig ind hos DDS i Silkeborg.

- Det er vi ikke så begejstret for, siger formanden for Skydebaneforeningen, Stewie Hansen, der også er næstformand i Silkeborg Firma-Sport.

Han frygter, at det i for høj grad vil blive DDS, der vil sætte dagsordenen blandt skytterne i Silkeborg.

- DDS har meldt ud, at de ikke længere vil støtte Arenacentret økonomisk, og så har kommunen sagt, at centret må lukke. Det synes vi er en skam, for samarbejdet i Skydebaneforeningen har fungeret godt de seneste par år. Vi sidder tilbage med en følelse af, at kommunen ved at nedlægge Arenacentret og gå sammen med DDS i opførelsen af et nyt skydeanlæg, har svigtet de andre foreninger i Silkeborg, siger Stewie Hansen.

Han er nu i færd med at lave aftaler med aftagere af inventaret og de 24 skydeanlæg i centret, og han regner med, at der vil blive et pænt overskud til fordeling blandt skytteforeningerne i Silkeborg. |



# Keglesporten kræver god teknik

Over 200 keglespillere til DM-stævne betød fuldt hus på de 8 keglebaner i Fredericia Idrætscenter.

**I** - Jeg har altid synes, at det var sjovere at spille kegler i stedet for bowling. Keglespillet er teknisk meget svært. Banen er oval, og for at ramme alle ni kegler, er det nødvendigt at trille kuglen, så den slingrer ned ad banen, så midterkeglen rammes lidt på siden. Kaster man lige på som i bowling, er det næsten sikkert, at kuglen triller ved siden af.

Ove Clausen Hansen, formand for keglesektionen i Jernbanens IF i Fredericia var ikke i tvivl, da han blev spurgt, hvorfor han havde valgt keglesporten frem for bowling.

- Keglesporten kræver megen koncentration. Alle 100 slag skal slås i én serie uden pauser. Et spil varer typisk 20 min, og med kun 12 sekunder til hvert slag, kan der nok komme sved på banen, siger Ove, og fremhæver det individuelle element i keglesporten.

- Der spilles ikke direkte mod hinanden som i bowling. Keglespillet er et individuelt spil, hvor en sejr er afhængig af, om du har en god dag. Inden et spil skal der lades op, for det kræver fuld koncentration at få kuglerne til at trille,



*Keglesporten er en individuel sport. Per Thygesen, 29 år og fra Tønder og Omegns Firma Sport var yngste spiller ved DM-stævnet i kegler. Per havde en god dag og opnåede 701 kegler i C-rækken.*

som de skal, siger Ove, der stillede op i C-rækken.

Ove var godt tilfreds med dagens spil. Det blev til 708, 8 over par. Alt over 7 kegler i snit er godt.

## For alle aldre

Mesterskabets yngste spiller var Per Thygesen på 29 år fra Højer, der scorede 701 kegler, lidt under vanlig standard.

- Jeg blev trukket med til keglesporten af min far, da jeg var 19-20 år, og nu er vi nogle stykker hos Danish Crown, der spiller kegler en gang om ugen, og det er bare sjovt.

Ægteparret Tove og Peter Jensen fra Fredericia, har begge rundet de 70 år. De er et godt eksempel på,

at seniorer kan have stor glæde af keglespillet. Ægteparret spiller kegler hver torsdag i vinterhalvåret, og det nyder de.

- Det er dejligt at kunne gå til noget sammen. Vi nyder det sociale samvær, og så er det god motion. Efter tyve minutters kamp kan man godt mærke i hofterne og bagdelen, at man har været i gang, siger Tove Jensen med et smil på læben.

## Petanque om sommeren

- Om sommeren spiller vi også petanque, hvor det jo også gælder om at få kuglerne til at trille på den rigtige måde. Jo, vi hygger os med firmaidrætten. Det

er vi begge meget glade for, siger Tove og Peter Jensen.

Tove Jensen havde fra morgenstunden hjulpet med at gøre bærerne i orden, men nu gjaldt det dagens spil. Fingrene blev strakt og gjort smidige. Peter havde været på banen og var godt tilfreds. Det blev til 693 point, 7 kegler under snit.

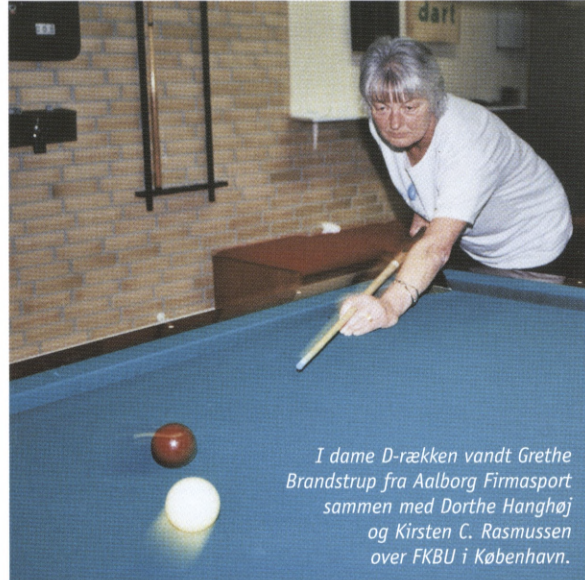
På spørgsmålet om hvorfor hun ikke spillede bowling i stedet for kegler, var Tove Jensen ikke i tvivl.

- Det er ikke rart at spille med en tung bowlingkugle, og det virker forkert at skulle have fingrene i hullerne i kuglen. Det giver en bedre føling med kuglen, at man skal have den i hånden og trille den af sted, siger Tove Jensen. **I**





*Eilif Nielsen fra formaet Neopac IC i Randers spillede op til sit bedste, og var stærkt medvirkende til, at Neopac IC for 3. gang i træk kunne drage til Randers med holdmesterskabet i A-rækken.*



*I dame D-rækken vandt Grethe Brandstrup fra Aalborg Firmsport sammen med Dorthe Hanghøj og Kirsten C. Rasmussen over FKBU i København.*

## Neopac IC vandt DM for hold for 3. år i træk

### Handicapregler i modvind hos de mandlige spillere ved DM-stævnet i keglebillard.

**I** Handicapreglerne ved DM-stævnerne i keglebillard bør afskaffes, siger de mandlige spillere, der deltog i A-rækken ved DM-stævnet i FKS, Odense i marts.

- Det bliver for tilfældigt, hvem der vinder. Eilif ville have tabt sin kamp mod Poul i finalen uden handicapreglen, men også i de øvrige kampe kunne resultatet have været anderledes. Det er ikke tilfredsstillende, fastslår Jan Byrgesen fra firmaet Neopac IC, Randers.

Det var ikke muligt at finde mandlige spillere ved DM-stævnet, der støttede handicapsystemet, og heller ikke stævneleder Egon Pedersen fra FKS, Odense var i tvivl: Reglen bør afskaffes ved næste årsmøde.

Damerne i D-rækken var derimod positive:

- Så kan D-rækkespillere deltage på hold og spille mod A-rækkespillere og alligevel have en chance for at vinde, lød det bl.a. fra Kirsten C. Rasmussen, Aalborg Firmsport, og

pegede på, at hun med de normale regler ville tabe stort, og det ville der ikke være meget sjov ved.

Det kan tolkes således, at de mandlige spillere er mere konkurrencebetonede og konservative, mens kvinderne er mere sociale indstillede. Det er dog helt sikkert, at de mandlige spillere ikke synes, at det er sjovt at tabe en kamp p.gr.a. handicapreglerne. Ved DM-stævnet for hold bliver den enkelte handicappoint udregnet ved, at man ganger sit pointsnit med 25 og lægger 40 point til.

#### Finalen afgjort i tæt kamp

Både Neopac og FKS, Odense vandt de første kampe over B&W København og Århus Taxa Sport, og kampen mellem Neopac IC fra Randers og FKS, Odense var derfor afgørende for, hvem der skulle blive dansk mester for hold i A-rækken.

Jan Guldmann, Neopac IC vandt 1. kamp over Per Andersen, FKS,

Odense, men Erik Pedersen fra FKS, Odense udlignede til 1-1 i holdkampen med en sejr over Jan Byrgesen, Neopac IC, bl.a. med et flot slutindlæg på 132 point.

Den sidste og afgørende kamp mellem Eilif Nielsen, Neopac og Poul S. Andersen, FKS Odense blev en spændende forestilling. Handicapreglen betød, at Eilif og Poul skulle spille h.h.v. til 492 og 580 point.

Eilif lagde for med et par gode serier, og førte på et tidspunkt med 404 – 322. Flot spil bragte Poul tilbage i kampen, og med en serie på 84 point havde han nu pludselig 510 point, hvor Eilif kun var på 444 point. De to spillere manglede altså nu kun h.h.v. 70 og 48 point, og nerverne stod på højkant.

Til slut lykkedes det Eilif at nå 492 point før end Poul nåede 580, og Eilif kunne så trække det 3. holdmesterskab hjem til Neopac IC, Randers. **I**



## Fodbold. Hektisk afslutning i herrerækken ved DM-stævnet i fodbold i Aalborg.

# Intense finalekampe i Aalborg

I De startede i pulje 1, og de blev også nr. 1 ved DM-stævnet i fodbold i herrerækken. De fem gutter fra brolæggerfirmaet Jensen & Reinholm, Frederiksværk havde på alle måder en supergod weekend i det nordjyske. Fredag aften blev brugt til – stille og roligt, siger de – at sondere terrænet omkring Jomfru Ane Gade, førend det gik løs med puljekampene lørdag, som blev godt overstået med sejre på 5-2 over holdet fra Annexet, Skive og en 5-3 sejr over A. O. Johansen, FKBU.

Søndag morgen gik det løs med cup-kampene, og 1/8 del finalen blev vundet med 2-0 over Skibsbyggerne fra Helsingør. I kvartfinalen gik det ud over B.Young fra Kolding, der blev sendt ud med en sejr til Jensen & Reinholm på 4-2.

I semifinalen blev det til endnu en sikker sejr til gutterne fra Frederiksværk på 4-2 over Flex Medie fra Vejle, og så kunne de ellers sætte

*Intens fight i finalen i herrerækken mellem Jensen & Reinholm og Statoil (i rødt).*



sig på bænken og følge den anden semifinal, der stod mellem Novia, KFIU og Statoil, Vordingborg.

### Stensikker føring forsvandt

- Vi vil helst møde Statoil, fordi de er lidt mindre rutinerede end Novia. De har et par spillere der er gode til at holde på bolde, sagde spillerne fra Jensen & Reinholm, da de fulgte den anden semifinal, der fik et overraskende forløb.

Her lagde Novia ud i fin stil, og der varede ikke mange minutter før end der stod 4-1 til københavnernes på måltavlen. En stensikker føring, og Novia-folkene kunne allerede se finalepladsen på måltavlen på endevæggen, men som bekendt kan alt ske i fodbold!

Et par fejlafleveringer blev straf-fet af Statoil-gutterne med scoringer i den anden ende, og pludselig var stillingen 4-3. Blot et par sekunder før tid udlignede Statoil til 4-4, og der skulle omkamp til. I omlampen kom Novia aldrig ind i kampen igen, og Statoil vandt kampen 7-5 – det sidste mål blev sat ind direkte på et målspark – og holdet fra Jensen & Reinholm havde fået den modstander i finalen som de helst ville have.

### Teknisk og taktisk overskud

I finalen lagde Jensen & Reinholm ud med en drømmestart. 1-0 efter blot 6 sekunder på et mål af Bo Reinholm, og kort efter var stillingen 2-0. Statoil fik reduceret til 2-1, men var aldrig rigtig tæt på at vende den intense kamp til deres fordel. Spillerne fra Jensen & Reinholm havde lige det tekniske og taktiske overskud der skulle til, og finalesejren blev kørt hjem med 4-1.

- Vi har prøvet at vinde før. Vi vandt for et par år siden da DM-stævnet blev afviklet i Helsingør, men ellers har vi deltaget i DM-stævnerne mange gange tidligere. Vi har et rimeligt rutineret hold, og vi kender hinanden, sagde Frederiksværk-folkene, inden de skyndte sig ud til bruseren. En god afslutning på en lang weekend. I

### Fakta

DM-stævnet med Aalborg Firma-sport som arrangør samlede 79 hold i herre-, oldboys-, super oldboys-, veteran-, mix- og dame-rækken. Der blev spillet 159 kampe i de to haller i Nørresundby Idrætscenter førend vinderne var fundet.



*Glade vindere af herrerækken fra Jensen & Reinholm efter en supergod weekend i Aalborg.*



*Peder Silleborg (tv) og Nat Jarmontnavat fra Næstved Firma Sport vandt i en medrivende 5-sætter holdmesterskabet i mester-rækken.*

## Bordtennis. Holdmesterskabet i mesterrækken afgjort med ét sæts forskel.

# Mesterskab afgjort i 5. sæt



*Bjarne Jacobsen og John Karlsen fra Jernbanens IF i Aalborg blev nr. 2 i holdturneringen.*

Det er sjældent at holdkampene er så tætte og spændende som ved årets holdmesterskab i mester-rækken. 3 hold - Næstved Firma Sport, Jernbanens IF, Aalborg og Radiometer, København - endte alle lige med 4 point. DM-titlen gik til Næstved-folkene, der havde vundet ét sæt mere end Jernbanens IF, der fik en 2. plads. Radiometer måtte nøjes med 3. pladsen, da de havde tabte til Jernbanefolkene med 3-2.

Stillingen mellem Næstved og Radiometer var efter singlerne 2-2. Peder Silleborg havde vundet begge sine singler, mens Nat Jarmontnavat efter hårde og lige kampe tabte begge sine kampe, så doublerne skulle afgøre det hele. Kampen blev en nervepirrende 5-sæts kamp, med masser af gode returneringer og

smash, og først med 15-13 tog Peder Silleborg og Nat Jarmontnavat fra Næstved Firma Sport sættet og DM-titlen hjem.

### Jævnbyrdige kampe

- Det er sjovt når kampene er så lige, lyder det fra Bjarne Jacobsen og John Karlsen fra Jernbanens IF i Aalborg. De har netop vundet deres kamp mod Radiometer med 3-2, og et par colaer bliver hentet frem fra sportstasken. Vejret skal lige trækkes oven på en spændende holddyst.

- Det er godt med nogle jævnbyrdige kampe. Det gør det til en god weekend, at vi skiftes til at slå hinanden indbyrdes. Vi har ikke kunne slappe af på noget tidspunkt, siger de to jernbane-folk, der slet ikke

ser skuffede ud over deres 2. plads i holdturneringen.

### Sjældnen regel i brug

I kampen mellem Mogens Mørkeberg og Knud Hasse i veteranrækken måtte en sjældnen regel anvendes.

- Jeg vidste godt, at Knud Hasse foretrækker at spille defensivt, men jeg ville ikke spille på hans præmisser og tænkte derfor. OK, så spiller vi blot frem og tilbage! Og det blev der så - ofte over hundrede returneringer - før duellen blev afgjort! Det gav problemer, for kampen spolerede fuldstændig tidsplanen.

Stævnejuryen - Tage Brostrøm og Erik Christiansen fra DFIF- måtte grave dybt i reglementet, for hvad sagde reglerne egentlig i en sådan en situation. Erik Christiansen kunne ikke huske, hvornår han sidst havde oplevet noget lignende.

Løsningen blev, at der blev sat en dommer på der skulle tælle returneringer. For reglen var klar, men sjældent brugt. Hver bold skulle afgøres inden den 13. returnering.

Nu blev Knud Hasse og Mogens Mørkeberg tvunget til at spille angrebsspil, og det var de to veteraner rigtig gode til. Knud Hasse vandt efter en ikke almindelig kamp: 11-8, 8-11, 13-11, 9-11 og 14-12!

# Til DM-stævne for første gang

## Badminton. Spillerne fra Haldor Topsø deltog for første gang i et DM-stævne.



Damedoublen fra Helsingør Politi, blev nr. to i mesterrækken i den individuelle turnering om søndagen

- Udover turneringerne under FKBU er vi så heldige, at Haldor Topsøe har sin egen idrætshal, så vi har gode muligheder for at spille alt det vi vil.

### Se frem til aftenfesten

Både pigerne og deres doublemakere Geert Kolding og Lasse Lowater, ser frem til aftenfesten i Svendborg Badmintonhal. Alle stævnets deltagere, der hele lørdagen har dystet i haller rundt omkring i Svendborg og omegn, mødes her til hyggeligt samvær, inden det igen går løs søndag.

Interviewet er ved at være slut, og pigerne suser tilbage på banen til hver sin mixdouble. Også her må spillerne fra Haldor Topsøe dog indse, at holdet fra Helsingør Politi lige er en tand bedre i alle spillets facetter.

Helsingør Politi vinder holdkampen klart, men det fjerner ikke latter og humør fra Haldor Topsøe spillerne, hvor især Karin og Lene ikke synes at lade sig gå på af nederlaget. Og selvom man er ude af turneringen, kan man godt have lysten til at spille videre. Det viser holdet fra Haldor Topsøe ved at slutte af med en uforpligtende indbyrdes mixdouble på en af de fjernest placerede baner. Og nede fra dette hjørne af hallen kan man med jævne mellemrum høre begejstrede udbrud fra det stadig entusiastiske Haldor Topsøe hold. |

“De er fra politiet og jeg tror sgu, de har trænet – det er godt nok uretfærdigt”. Sådan lyder det bramfrit fra Karin Jaspersen, der sammen med makkeren Lene Olesen, netop har forladt banen efter et nederlag på 15-3 15-0 til dame-doublen fra Helsingør Politi.

Karin og Lene er sammen med 4 kolleger til DM-stævne i badminton i Svendborg. De repræsenterer Haldor Topsøe i holdturneringen, og det er første gang, at de er med til et DM-stævne.

### Spillet ud af banen

- Vi blev egentlig nr. 3. i kvalifikationsstævnet, men de hold, som blev højere placeret end os, måtte ikke spille DM-stævne, da de spiller på et for højt rangeret klubhold, fortæller Lene Olesen. Både Karin og Lene synes, at det er sjovt at være

med til DM-stævnet, og de lader sig ikke gå på af, at de lige er blevet spillet ud af banen af de stærkt spillende piger fra Helsingør Politi. - Vi turde ikke andet end at tabe, griner Karin Jaspersen med slet skjult hentydning til Helsingør spillernes arbejdsplads.

Men hvorfor bruge en hel weekend på et badmintonstævne “langt væk” hjemmefra, spørger vi Karin og Lene.

- Hele holdet har set frem til denne tur, fortæller Lene Olesen, der sammen med sine kolleger fredag aften har været ude at spise og hygge sig med “rivalerne” fra TDC, der også er med i holdturneringen, og som Haldor Topsøe spillerne kender fra turneringer i FKBU-regi.

- Det er rigtigt sjovt at spille, fortsætter Karin Jaspersen og tilføjer:

# Dart for hyggens skyld

**Dart. Sportsligt perfekt DM-stævne i Tønder samlede 225 deltagere til en hyggelig weekend.**

Finalen i damesingle ved DM-stævnet i dart i Tønder blev en spændende dyst, selvom Ulla Madsen fra Hillerød Firmasport vandt 3-0 i sæt over Sanne Thomassen fra Randers Firma Sport.

- Vi laver begge to nogle rigtig gode scorer i finalen, men vi havde også begge to problemer med at få lukket, siger Ulla Madsen, der i 2. sæt ført komfortabelt, men alligevel måtte se sig indhentet inden hun kunne lukke sættet.

- Når du spiller dart, skal du udelukkende koncentrere dig om dit eget spil. Du skal ikke tænke på hvordan modstanderen spiller, men kun tænke på hvordan du sætter dine egne pile, og det kneb det med i finalen.

Ulla stillede også op i damedouble sammen med sin makker Ann

Jensen Madsen fra Hillerød Firmsport, men her blev det blot til en 5-8 plads i B-rækken, bl.a. fordi de ikke kunne lukke.

Ulla startede med at spille dart for 10 år siden, og som så mange andre kvindelige darts spillere i firmasporten, var det hendes mand der fik hende med til sporten.

- Vi spiller dart for hyggens skyld. Det er rart når man kan gå til en sport sammen. Vi træner ikke, men spiller kun kampe i den løbende turnering i Hillerød Firmsport, siger Ulla, der hentede en 3. plads i mixeddouble i C-rækken sammen med sin mand Bjarne Madsen.

Hillerød Firmsport stillede med ikke færre end 17 spillere ved DM-stævnet, og de havde lavet en forlænget weekend ud af turen til Tønder, og tog afsted allerede fredag middag fra Hillerød.

## PR for dartsporten

DM-stævnet i dart samlede 225 spillere fra hele landet, og de fleste deltagere tog en forlænget weekend i det sønderjyske. De ankom om fredagen, og så var der også tid til en lille indkøbstur over den nærliggende grænse, hvor der blev købt billig proviant.

Tønder og Omegns Firmsport har ikke dart på programmet, men alligevel turde Tønder-folkene binde an med et stort dartstævne.

- Vi blev opfordret af Palle Stenhøj Jørgensen fra dartsektionen i DFIF til at søge om DM-stævnet, fortæller Peter Christensen fra Tønder og Omegns Firmsport, der også indrømmer, at han kender noget mere til dart her søndag eftermiddag end han gjorde i fredags.



Tønder-folkene vidste mere om dart efter stævnet end før. Fr. er det Peter Christensen, Laila Axelsen, Kjeld Jepsen og Hans Chr. Lorenzen.

- Heldigvis bakkede bestyrelsen op, og vi har fået god støtte og hjælp fra dartsektionen, der har taget sig af den sportslige afvikling af DM-stævnet. Vi synes selv, at det er gået godt. Vi har brugt DM-stævnet til at lave et PR-fremstød for firmasporten, og det lykkedes os at få TV-Syd til at komme og lave et nyhedsindslag fra stævnet, ligesom der har været presseomtale i Vestkysten, siger Peter Christensen, og peger på, at det måske er en idé at lægge nogle af DM-stævnerne ud til nogle foreninger, der kan bruge dem som PR for en sportsgren.

Dart-stævnet har givet Tønder-folkene blod på tanden, og de efterlyser nu nogle ildsjæle der vil starte dartsporten op i Tønder.

## Mange 180'ere

Stævnet forløb sportsligt helt perfekt, og var kendetegnet ved et meget fint sportsligt niveau. Der var mange spillere der scorede 180 point, i alt 25 herre og 2 damer, og blandt dem var der én der skilte sig ud; Torben Skov fra Nakskov Familie og Firma Sport, der lavede ikke færre end seks 180'ere ved DM stævnet. Torben vandt sammen med Mette Funck fra Nakskov Familie og Firma Sport mixeddouble i mesterrækken ved DM-stævnet. |



- Vi spiller dart for hyggens skyld, siger Ulla Madsen, Hillerød Firmsport, der vandt damesingle i A-rækken.



## Anja hader stadig at tabe

**Håndbold. OL-guldvinder fra 1996 i Atlanta spiller stadig for at vinde.**

*Anja Byrial Hansen, OL-guldvinder i Atlanta i 1996, var den mest prominente spiller, da DM i håndbold blev afviklet i Sønderborg. Selv om hun kæmpede for Gud, kongen og fædrelandet, nåede EDB-Gruppen ikke i finalen. Og det var hun ikke helt tilfreds med, for hun hader at tabe.*

Selv om det er otte år siden, hun var med til at vinde guld til Danmark ved OL i Atlanta, har Anja Byrial Hansen ikke mistet sit vinderinstinkt. Den nu 30-årige håndboldspiller var den mest prominente deltager ved DM-stævnet i håndbold i Sønderborg, og hun var bestemt ikke tilfreds med, at hendes hold, EDB-Gruppen Århus, ikke nåede i finalen. I puljen blev det kun til en 2. plads, og så var det ellers "Hjem til Århus".

- Jeg hader at tabe, men på den anden side tror jeg ikke på, at min krop ville have accepteret yderligere to kampe, for det er hårdt at være med til et weekendstævne. Jeg vil ikke blive spor overrasket, hvis jeg i morgen kan mærke nogle muskler, jeg slet ikke vidste, jeg havde, lyder det fra spilleren, som charmerede alt og alle med sin udstråling, da hun var en af de jernhårde ladies i store dele af 90'erne.

### En verden til forskel

I alt 98 A-landskampe og 49 U-landskampe blev det til, inden Anja Byrial Hansen som kun 23-årig besluttede sig til at stoppe sin aktive karriere fordi hun ønskede at følge med sin daværende mand, Peter Petersen fra superligaklubben OB til udlandet; henholdsvis England og Tyskland. Var det ikke sket, var antallet af A-landskampe givetvis røget et godt stykke over de 100 for den elegante stregspiller.

- Jeg kan da godt savne spændingen i kroppen og sammenholdet fra landsholdet, men jeg savner bestemt ikke de mange trænings-

timer. At jeg i dag er med på et firmahold, er noget helt andet – en verden til forskel. Landsholdet var den absolutte elite, mens firmahåndbold er bredden. Det betyder dog ikke, at firmahåndbold ikke også er sjovt og spændende, for uanset niveauet vil jeg vinde, understreger Anja Byrial Hansen, som har masser af positive ord til overs for firmasport generelt.

### Som at være 17 år igen

- Det er først og fremmest hyggeligt og sjovt at være deltager, selv om det for os piger godt kan være svært at gøre os gældende på et mixhold, hvor der sagtens kan være op til 50 kg til forskel på de mandlige og kvindelige spillere. Dette til trods har vi det rart sammen, og det sociale liv tillægger jeg stor betydning. Det var som at være 17

år igen, da jeg skulle puste min luftmadras op. Det var ren nostalgi, og derfor er jeg bestemt med igen, hvis chancen byder sig.

Som alenemor til to børn på henholdsvis fire og to år, bosiddende i Horsens og med arbejdspladsen i Århus er det så som så for Anja Byrial Hansen med tid til en hel masse sport, og håndboldholdet fra EDB-Gruppen mødte da også op i Sønderborg uden forudgående træning.

Den situation generede nu ikke OL-vinderen fra 1996. For hende var det af afgørende betydning, at spillerne socialt havde det godt sammen, fordi de i det daglige stort set kun har faglige relationer. I Sønderborg kom de til at kende hinanden på en helt ny måde – i med- og modgang, og det er hun sikker på vil gavne dem på arbejdspladsen. |



*- Firmasporten har sin store styrke i bredden. Her er der plads til det sociale liv. Sådan var det ikke, da jeg spillede elitehåndbold. Det var der ganske enkelt ikke plads til, fortæller Anja Byrial Hansen til Firmaidræt.*

# Hård kamp om Dybbøl

## Håndbold. Gule kort og udvisninger i oldgirls-finalen ved DM-stævnet i håndbold.

Finalen mellem Salon Bodil fra Frederikshavn og Centralsygehuset i Esbjerg var ikke den mest hårdt-spillede kamp i Dybbøl-hallen, men der blev både givet og taget imod i oldgirls-kampen. To gule kort og to udvisninger fortæller, at kampen om Dybbøl var intens. At holdet fra Frederikshavn så i den sidste ende



Spillerne skånede ikke hinanden. Asmus Christensen(th) fik ikke brug for det røde kort, men han og Kaj Blomstrand havde ellers nok at se til i de fem oldgirls-kampe, de dømte i Dybbøl Hallen.

trak det længste strå, skyldes dog mere elegant håndbold end ufine metoder.

- Nej, spillerne holdt sig ikke tilbage. De gik lige til stregen og lidt til. Men heldigvis hygger de sig også og var – for det meste – helt på det rene med, at kom de med en bemærkning, fik de en bemærkning tilbage. Vel at mærke en sjov bemærkning, fortæller de to dommere, Kaj Blomstrand og Asmus Christensen, der dømte finalekampen.

Mens der i mange kampe blev kæmpet bravt, kunne de to dommere nøjes med at uddele en advarsel og en udvisning til hvert af de to finalehold. Det skyldes nok, at begge hold spillede på et rimeligt højt niveau. Det resulterede i mere håndbold end slagsmål og diskussioner.

- Når spillet bliver for voldsomt, er der kun én vej: Ud, tilføjer de to finaledommere, som havde masser af rosende ord til overs for såvel



Kamp til stregen. Oldgirls-finalen mellem Salon Bodil fra Frederikshavn (i sort) og Centralsygehuset i Esbjerg var både velspillet og spændende.

Salon Bodil som holdet fra Centralsygehuset i Esbjerg. Det var da heller ingen tilfældighed, at netop de to hold nåede i finalen; det gjorde de også i fjor, hvor esbjergenserne trak det længste strå. I år var det frederikshavnernes tur til at stå med sejrens palmer efter en finalesejr på 11-9. |

## Det sociale liv er vendt tilbage

Efter en årrække, hvor det ikke har været in at overnatte i et klasseværelse eller i en gymnastiksal i en skole, er situationen nu vendt. Det kan formanden for håndboldudvalget i Sønderborg Familie og Firma Sport, Conny Petersen, fortælle en hel del om på baggrund af DM i håndbold, der blev afviklet i Sønderborg med omkring 450 deltagere.

Da SFS i fjor arrangerede DM i fodbold, meddelte 100 af deltagerne, at de gerne ville indkvarteres i en skole. Derfor regnede håndboldudvalget

også med et tilsvarende antal i år, men det holdt ikke stik. Over dobbelt så mange ville gerne sove på luftmadras. Helt nøjagtig blev det til 242 overnatninger på Ulkebølskolen, ved siden af SFS-Hallen.

- Selv om spillerne går til hinanden på banen, vil de alligevel gerne være sammen uden for banen. Så i år har vi kunnet mærke, at det sociale liv igen spiller en stor rolle. Det tyder de mange indkvarteringer på Ulkebølskolen på, siger Conny Petersen. |



Formanden for håndboldudvalget i Sønderborg Familie- og Firma Sport, Conny Petersen, havde nok at se til under DM-stævnet. Ikke alene var hun med til at afvikle stævnet, men også til at sørge for indkvarteringen af de ca. 450 deltagere. Næsten halvdelen af dem valgte at bo på Ulkebølskolen.

# DM-noter 2004

## Sluttede af på sygehuset

For Brian Pedersen blev afslutningen på DM-stævnet i SFS-Hallen i Sønderborg lidt af en trist affære. Det skete nemlig på skadestuen på Sønderborg Sygehus, hvor lægerne konstaterede, at den højre arm var brækket. Til trods for, at den næsten to meter høje håndboldspiller derfor måtte se sine holdkammerater fra Danfoss kæmpe alene, var humøret dog ikke i kulkælder.

- Sket er sket, og det kan jeg ikke lave om på, siger Brian Petersen, som allerede lørdag var i vanskeligheder, da han i den første kamp forstuvende sin hånd. Den blev imidlertid bundet godt ind, men søndag formiddag gik det for alvor galt. I forbindelse med et underhåndsskud ramte armen modstanderens hofte, og så sagde det "knæk".

- Jeg var slet ikke i tvivl om, at armen var brækket. Armen hævede med det samme, og så var der ikke andet at gøre end at komme en tur på skadestuen, hvor jeg fik armen i gips. |



Selv om Brian Petersen sluttede sin deltagelse i DM-stævnet i håndbold med en brækket arm, blev han dog alligevel i SFS-Hallen for at heppe på sine holdkammerater fra Danfoss.

## Ældst og yngst i bordtennis

Ældste spiller ved DM-stævnet var Ove Tjelder, 67 år, fra Radiometer i København. Ove Tjelder spiller i C-rækken og nyder, at også pensionister kan bruge Radiometers fitness- og træningslokaler.

Yngste spiller var Lars S. Nielsen på 24 år fra Ringkøbing. Sammen med svogeren Bjarne Piil søger de om at DM-stævnet kommer vest på i 2006. Ifølge Erik Christiansen fra bordtennissektionen afgøres dette på årsmødet den 1. maj 2004, men mulighederne skulle være gode for at Ringkøbing får DM-stævnet. |

## Vellykket mesterskab

Der var stor tilfredshed med afviklingen af DM-stævnet i bordtennis for hold. Erik Christiansen fra DFIF's brodttennissektion glædede sig specielt over, at der deltog mange nye spillere i Odense.

- Det er fint, at der deltager 75 spillere ved mesterskabet. Heraf er 66 spillerne fra sidste år ikke med i år. Der er 31 nye spillere, og heraf har 26 spillere aldrig før deltaget ved et DM. |

## Mavedans i Odense

Aftenfesten ved DM-stævnerne i Odense, der samlede billard-, bordtennis- og bowling-spillerne, var meget vellykket, forlyder det fra den fynske hovedstad. Hvorvidt det skyldes aftenens underholdning skal være usagt, men de tre mavedanserinder der underholdt kl. 21.30, kunne nok sætte stemningen i vejret hos den mandlige del af DM-deltagerne. Der blev lagt ikke så få drikkeskillinge i BH'en hos de flotte danserinder. Måske et nyt forslag til en DM-disciplin? |

## Ikke brug for de blå blink

Der blev på intet tidspunkt brug for de blå blink i forbindelse med DM-stævnet i volleyball i Fredericia. Til gengæld var der masser af ømme knæ og fingre.

- Nej, der har ingen alvorlige skader været. Hvis vi er arbejdsløse er det tegn på, at alt er forløbet godt. Det er hyggeligt at være med, der er en god stemning, og det er altid rart at kunne give en hånd med og



- Jo mindre arbejde til os, jo bedre er stævnet gået, lyder det fra Holger Christiansen, som havde samaritervagten i Fredericia Idrætscenter.

hjælpe andre, når der er brug for det, siger Holger Christiansen, fra ASF i Vamdrup, der efterhånden har været frivillig samarit i 35 år. Han kunne dog ikke holde helt fri. En spiller fik en albue i hovedet, og Holger måtte træde til med en ispose. |

## Billard. For få hold

Stævneleder Egon Pedersen fra FKS, Odense, var skuffet over deltagerantallet i DM-stævnet i billard for hold.

- Der var desværre kun tilmeldt 59 hold med i alt 177 spillere. Jeg havde bestemt regnet med mindst 70 hold, så jeg indrømmer gerne, at jeg er noget skuffet, lød det fra Egon Pedersen. |

## Billard. Damerne hyggede sig

- Det er første gang, at vi ikke stiller med rene firmahold, men har lavet et samlet hold af damer fra FKBU, fortalte Annie Nielsen fra FKBU. Vi er efterhånden en gruppe på seks spillere, der hygger os sammen en gang ugen, lød det også fra Kisser Bülow, der har spillet keglebillard i nogle år og har det fint med det ugentlige spil, selv om mændene selvfølgelig er i overtal. I dame D-rækken vandt Dorthe Hanghøj, Kirsten C. Rasmussen og Grethe Brandstrup, Aalborg Firma-Sport over FKBU i København. Aalborg-damerne vandt alle 3 kampe om lørdagen og 2 ud af 3 om søndagen. |





- Det har været en meget positiv oplevelse for os at være med, og jeg er sikker på, at vi kommer igen næste år, siger Mogens Hedegaard, der hyggesig med en kop kaffe sammen med en holdkammerat mellem kampene.

## Senioridræt til 3-kamp for første gang

Stubbekøbing Kommune var med for 14. gang og satte dermed rekord.



Senioridræt i Næstved var med for første gang og Stubbekøbing Kommune for 14. gang, da Storstrøms Amtskreds afviklede det årlige firmatræf som 3-kamp i Vordingborg med 17 tilmeldte hold fra hele Storstrøms Amt.

Der var i år flere nye hold med, og to af dem kom fra senioridræt i Næstved. Kontaktperson for de to hold var Mogens Hedegaard, og han var meget begejstret for arrangementet.

- Jeg havde fra starten af regnet med, at vi sagtens kunne have samlet en 3-4 hold. Men konfirmation, sygdom og den kommende påske gjorde, at det kun blev til to hold, siger Mogens Hedegaard.

### Deltager igen næste år

- Jeg synes, at det var meget hyggeligt at være med. Det er også positivt, at der var luft mellem kampene til afslapning og socialt samvær. Men floorball er for hårdt og hurtigt for os. Det så vi allerede i den første kamp, hvor vi tabte med 15-0.



Stubbekøbing Kommunes hold til 3-kamp 2004. I midten Steen Kronborg og til højre for ham ses Bodil og Erik Jensen, der har været med til 3-kamp i samtlige 14 år.

Til gengæld gik det bedre for senioridræt i tæppecurling, hvor begge hold sluttede på en flot 2. plads i deres pulje. Og i skydning røg det ene af holdene helt til tops og vandt puljen. Holdet i denne pulje opnåede en flot samlet 2. plads med 9 point mod vinderholdets 11.

- Alt i alt var det en fin og positiv oplevelse at være med. Vi kunne dog godt ønske os, at curlingtæpperne havde en bedre kvalitet og var ens i størrelse og produkt. Steenene bør også have samme vægt, siger Mogens Hedegaard, der er sikker på, at senioridræt også deltager til næste år.

### En tradition at være med

Mens senioridræt var med for første gang, så var Stubbekøbing Kommune med for 14. gang. Det er rekord. Stubbekøbing Kommune har deltaget i samtlige 3-kamp arrangementer, der er blevet afviklet.

- *Hvad gør I for at få folk med?*

- Det er bare blevet en tradition vi ser frem til. Der er en god atmosfære under afslappede og hyggelige

forhold. Jeg var i år blevet inviteret til familiefrokost på afviklingsdagen, men sagde pænt nej tak, da jeg skulle til 3-kamp, fortæller Steen Kronborg, der sammen med Bodil og Erik Jensen har været med samtlige 14 gange.

- Jeg synes, at 3-kamp har fundet et leje, hvor det passer godt. Selv om floorball går lidt stærkt, så skal man ikke droppe aktiviteten. Godt nok vinder vi ikke denne pulje i arrangementet, men vi får da noget motion, og det er det vigtigste, siger Steen Kronborg.

- Det er tre gode aktiviteter, og specielt skydning er alle meget glade for. Det er et perfekt arrangement, og vi kommer igen til næste år.

Firmatræf som 3-kamp indeholder tre aktiviteter: floorball, tæppecurling og 15 m riffelskydning, og et hold består af 4 herrer og 2 damer. Holdene inddeles i puljer og dyster alle mod alle. Der afvikles ingen finalerunde, men der kåres kun puljevindere. Det koster 450 kr. pr. hold at deltage.

I 2005 afvikles firmatræf som 3-kamp lørdag den 2. april i Vordingborg. På nuværende tidspunkt er der lagt op til, at dette stævne også kommer til at indeholde en ren herrerække, oplyser den idrætsansvarlige i Storstrøms Amtskreds, Leif Rasmussen, Næstved. **|**

# 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.

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

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

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

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

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

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået. Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

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

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



**PEDAN A/S**  
- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE  
Tlf. 56 65 64 65  
info@pedan.dk - www.pedan.dk



# Når øjnene stråler

**Glæden ved motion, smil og hjælp fra hinanden er vigtige elementer når man vil have en sundere livsstil og en sund krop.**

Et tydeligt tegn på glæde er, når øjnene stråler. Samtidig fortæller det, at her er der livsenergi og positivitet, og det er en person, der vil noget. Hvad vil så denne person og hvad er det, der får øjnene til at stråle?

Jo. Når man har fundet glæden ved at dyrke motion og oplevelsen er så positiv, at det skal prøves to gange på én dag, så er der grund til, at øjnene stråler. Når motionen forsvandt for længe siden, og den nu er genfundet i de to skønne motionsformer, badminton og stavgang, så skal oplevelsen bare nydes i fulde drag og gerne to gange om dagen.

## Gang i motionen

Disse strålende øjne og røde kinder ser Lisbeth Dørum hos flere af de nye medlemmer, der lige har meldt sig ind i livsstilsklubben i Frederikshavn Firma Klubber (FFK).

- Vi har fået rigtig godt gang i motionen i livsstilsklubben, og det er herligt, når de nye medlemmer opdager, at de også taber sig og igen kan passe de bukser, der har hængt i skabet. Når jeg ser glæden og entusiasmen stråle ud af disse nye medlemmer, så giver det også mig et løft, og så er det sjovt at være med til skabe omgivelser, der giver glæde til andre mennesker, siger Lisbeth Dørum.

- Når man har fundet sit mål - det kan være at tabe sig 5, 14 eller måske 25 kilo - så er det meget lettere at nå dette mål, når det er glæden og samværet med dejlige mennesker, der er drivkraften til at nå målet, siger lederen af livsstilsklubben i FFK, Joan Kristen-

sen, der selv har tabt 14 kilo ved kostomlægning og motion.

- Med de gode muligheder, vi har her i FFK kan vi dyrke vandaerobic en gang om ugen, Body Bike 2 gange om ugen og badminton mandag aften og torsdag formiddag. Vi kan også gå i motionsrummet og tage en tur på f.eks. løbebåndet, og vi har også store bolde. Så der er mange muligheder for at få skabt en sund og stærk krop samtidig med, at vi på klubaftenen/klubformiddagen arbejder med at lægge vor kost om, så den bliver sundere, så vi kan smide de overflødige kilo og samtidig undgå de mange livsstilssygdomme, som jo desværre bliver mere og mere almindelige i vor samfund, siger Joan Kristensen.

## Har tabt 25 kilo

Både Joan og Lisbeth er glade for, at det arbejde de lægger som frivillige i livsstilsklubben bakkes op af deres medlemmer, og denne opbakning er Aase Leversen et tydeligt bevis på, for Aase har nu tabt 25 kilo ved at lægge sin kost om og opleve glæden ved den megen motion.

I livsstilsklubben i Frederikshavn er man enig med alle landets livsstilsklubber i, at hvis man vil tabe sig og vil holde vægttabet, så gælder det om først at erkende, at man er overvægtig, dernæst at finde sit mål og milepælene hen mod målet. Man skal erkende, at man først skal gøre arbejdet i hovedet, og så er det nødvendigt, at se på de hindringer, der er for at nå målet og finde frem til de vaner, man har, og her er det især vigtigt, at få



- Medlemmerne i livsstilsklubben i Frederikshavn har fundet glæden ved motion, fortæller lederen af livsstilsklubben Joan Kristensen, her forrest på en cykeltur med klubben.

fat i de ubevidste vaner. Derefter skal der skabes nogle nye og sunde vaner, som kan føre frem til det ønskede mål.






At ændre sin livsstil er ikke bare noget, man gør fra dag til dag. Den gamle livsstil er opbygget over mange år, så hvis den nye livsstil skal lykkes, er det derfor vigtigt hele tiden at have et fællesskab med andre, der kæmper samme kamp mod de overflødige kilo. Samværet med andre er således et vigtigt element i livsstilsklubben, for at alle medlemmer har mulighed for at kunne få opbakning, smil og hjælp fra hinanden, når der opleves op- og nedture på vej mod den nye livsstil og den sundere krop. |

Læs mere om  
livsstilsklubber  
i Danmark på  
[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



# Stævner 2004

## Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2004

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
 <b>Billard</b> Albani Cup	22.-23. maj 04	Odense	Arne Christensen	66 10 99 67	1. maj 04
 <b>Bowling</b> Vælt en and	31. okt. 04	Svendborg	SFS kontor	62 22 58 09	
 <b>Kegler</b> Keglestævne Keglestævne	24.-25. april 04 6.-7. nov. 04	Nyborg Sønderborg	Bernt Larsen Laila S. Axelsen	65 31 68 55 22 52 64 47	
 <b>Skydning</b> Riffel 50 m Riffel 50 m	26. juni 04 21.-22. aug. 04	Odense Middelfart	Leif Sørensen Marianne Enemark	66 17 63 20 64 40 10 91	3. maj 04 2. aug. 04
 <b>Petanque</b> Petanque  Petanque	7. maj 04  15. maj 04	Aktiv Fritid, Midtfyn Middelfart	Søren Hansen Bodil Christensen	62 66 16 13 64 41 26 79/ <a href="mailto:Bodil@mffs.dk">Bodil@mffs.dk</a>	  1. maj 2004
<b>Motionsløb og marcher</b>					
Tour de Pedal	1.-31. maj	Hele landet	Kirsten Mikkelsen	65 31 65 60	
Kildeløbet	20. maj 04	Frederikshavn		98 42 70 63	
Danmark-Stafet	12. maj 04	Aalborg		98 19 05 22	
Danmark-Stafet	16. maj 04	Ry	Erik Kjær Kristensen	86 89 21 56	
Danmark-Stafet	27. maj 04	København		383 4 78 10	
Danmark-Stafet	9. juni 04	Hillerød		48 26 73 20	
Danmark-Stafet	12. juni 04	Svendborg		62 22 58 09	
Danmark-Stafet	13. juni 04	Næstved	Aja Andersen	55 73 56 84	
Cykelløb, Bjerre Herred	16. maj 04	Horsens	Per Petersen	75 61 56 61	
Vestkystløbet	13. juni 04	Esbjerg		75 13 04 70	
Kongebrolobet	11. sept. 04	Middelfart	MFS's kontor	64 41 20 90	23. august 2004
Julemærkemarchen	5. dec. 04	Hele landet	Ingolf Romlund	86 29 37 52 / 55 73 00 87	

Få din forenings åbne stævne eller arrangement  
med på DFIF's aktivitetskalender for sæsonen 2004.

Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, e-mail [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk)  
med oplysninger om tidspunkt, sidste frist for tilmelding,  
arrangerende forening samt tlf. eller e-mail for kontaktperson.



## Stavgang går sin sejrsgang

Langrendsløb uden hverken ski eller sne, men med blot to skistave. Sådan kan man beskrive den nye, populære motionsform stavgang. Populariteten bragte for nylig Norges tidligere løbestjerne Ingrid Kristiansen til Danmark for at uddanne en række ambassadører for sportsgrenen, der kommer på programmet i flere og flere gymnastik-, atletik-, ældre- og motionsforeninger. Stavgang er således en forrygende træningsform for ældre eller fysisk utrænede, ligesom den i Norge bruges til rehabiliteringen af skuldre, nakke og ryg. Desuden giver den intensive brug af stavene en øget konditionseffekt spredt på flere muskelgrupper end eksempelvis jogging. For at komme populariteten i møde vil Dansk Arbejder Idrætsforbund sammen med Dansk Firmaidrætsforbund og Dansk Gymnastik Forbund i årets første seks måneder stå for

uddannelsen af 600 stavgangsinstruktører.



Stavgang er en god motionsform for ældre eller fysisk utrænede.

## KPA hedder nu COOP Alliancen

KPA (Kooperativ Personale Alliance) har på sit landsmøde i Middelfart skiftet navn til COOP Alliancen. Det er første skridt i bestræbelserne på at skabe en ny struktur, som der har været arbejdet med siden sidste landsmøde i 2003. Det er COOP Alliancens vision: "at organisationen inden for 2 år bliver en tidssvarende paraplyorganisation med det formål at koordinere motionsaktiviteter, livsstilsseminar, samt sociale- og samarbejdsrelaterede tiltag for alle ansatte inden for COOP Danmark, samt tage indledende skridt til samarbejde på nordisk plan". Oplægget har været

## Landet rundt

præsenteret for COOP Danmarks ledelse, og de er meget positive, og ønsker held og lykke med arbejdet. Det er også ledelsen, der har givet tilladelse til det nye navn.

## Pusterumsøvelser på Rådhuspladsen

I forbindelse med startskuddet til Diabetes foreningens årlige landsindsamling, åbnede foreningens protektor, HKH prins Joachim landsindsamlingen ved at skære en 2 x 3 meter stor lagkage for på Rådhuspladsen i København. Lagkagen var et signal til diabetikere, at man godt kan spise sødt, hvis man samtidig forbrænder tilsvarende ved f.eks. daglig motion. Lagkagen var samtidig en hyldest til Diabetesforeningens logo, det lille glade pigeansigt, der fyldte 30 år. Dansk Firmaidrætsforbund var repræsenteret på Rådhuspladsen med hoppeborg, stavgang og flere andre aktiviteter, og ud af de store højtalere strømmede musikken og instruktionen til pusterumsaktiviteter



til glæde for de mange besøgende og forbipasserende.

Hans Kongelige Højhed Prins Joachim skar lagkagen for på Rådhuspladsen.

## Bevægelse i Ringkjøbing Amt i uge 24

Voksne skal bevæge sig minimum 30 minutter om dagen. Det er målet bag en landsdækkende kampagne, som Sundhedsstyrelsen afvikler i uge 24 i samarbejde med blandt andet idrætsforeninger, uddannelsessteder og kommuner. I Ringkjøbing Amt kædes aktiviteterne sammen med projektet "Sunde arbejdspladser," og blandt andet Dansk Firmaidrætsforbund, DGI Hammerum Herred og DGI Vestjylland vil deltage i kampagnen i uge 24.

## Struer. Køber nedlagt trykkeri

Struer Firma Idræt (SFI) har købt det nedlagte Ekspres-Trykkeri i Bredgade i Struer. Dermed får SFI mulighed for at indrette en spillehal på 260 kvm. i den tidligere trykkerihal. SFI har betalt 1,2 mio. kr. for ejendommen, der også indbefatter en bungalow med to lejemål.

- Vi har gjort en virkelig god handel, og handelen blev da også vedtaget enstemmigt på den ekstraordinære generalforsamling, siger formanden for SFI, Flemming Odde. SFI har overtaget lokalerne den 1. april, og medlemmerne er straks gået i gang med at sætte lokalerne i stand til det nye formål. SFI er også på udkig efter egnede lokaler til et motionscenter.

- Vi forventer at få gang i et motionscenter i løbet af efteråret. Vi kan se at vores traditionelle aktiviteter er toppet, men til gengæld vokser interessen for vores livsstilsklub, og nu begynder man også at blive henvist til motion på recept. Derfor vil vi gerne finde egnede lokaler til vort eget motionscenter, siger Flemming Odde.

## Sæby. Ny måde at gå på

Det blev noget af et tilløbsstykke, da Sæby Firma Idræt inviterede til stavgang den 14. april. Interessen for den nye motionsform var så stor, at der nu startes 8 hold op, og Sæby Firma Sport er straks gået i gang med at søge tilskud til indkøb af stave.

## Fyn. Sundhedsprojekt forlænges

215 fynske TDC-medarbejdere har i 3 måneder været med i et sundhedsprojekt, hvor medarbejderne bl.a. har fået tilbud om fri frugt, massage, zoneterapi og motion lige efter arbejdstid. Medarbejderne har også fået tilbud om rygestop og gåture i fritiden, men det har ikke været så populært. Forsøget er forlænget i 3 måneder.



## Nyt om navne

### Fortjensttegn i København

Formanden for Københavns Firma Sport, **Benny Berggren**, har modtaget forbundets fortjensttegn. Benny har været formand for foreningen AH Herlev (Herlev Amtssygehus) i 25 år, og han har siddet i bestyrelsen i Dansk Hospitalsidrætsforbund siden 1980, heraf 6 år som næstformand og 7 år som formand. Han har også virket som atletikleder i FKBU i 15 år, og har siddet i hovedbestyrelsen i FKBU i 5 år. Benny har også siddet i bestyrelsen for Københavns Firma Sport i 6 år, heraf de seneste 3 år som formand, og det er ikke mindst Benny's fortjeneste, at KFS har overlevet en meget vanskelig tid for foreningen i de seneste par år. Hæderen blev overrakt af formanden for Københavns Amtskreds, **Hans Thomsen**, i forbindelse med årsmødet i DFIF Storkøbenhavn den 26. februar 2004. |

### Ny bestyrelse i Storstrøms Amtskreds

Storstrøms Amtskreds fik ny bestyrelse på årsmødet tirsdag den 23. marts 2004. Den består nu af følgende: Formand **Jørgen Krog**, Fakse, Kasserer **John H. Jensen**, Vordingborg, bestyrelsesmedlem **Ingolf Petersen**, Vordingborg, bestyrelsesmedlem **Rene Borreskov**, Nakskov og IU-formand **Leif Rasmussen**, Næstved. Tidligere bestod bestyrelsen af 1 repræsentant fra hver forening, men det er der nu blevet ændret på. |

### Ny formand i Vestsjællands Amtskreds

**Steen B. Iversen**, Ringsted, blev på Vestsjællands Amtskreds årsmøde fredag den 19. marts valgt som ny kredsformand efter **Tage Brostrøm**. Som ny kasserer valgtes **Bente Olsen**, Kalundborg. **Jørgen**

**Blinå**, Slagelse blev ny sekretær. Det lykkedes ikke at få valgt en stævnekoordinator. Der vil derfor blive indkaldt til et ekstraordinært årsmøde, for at få besat den ledige post. Der er endnu ikke fastsat en dato. |

### Ny formand i Postens IF

Postens Idræts- og Fritidsforbund har på sit årlige delegeretmøde valgt ny formand. Det er **Birthe Rasmussen**, der afløser **Bent Koch**, der af tidsmæssige årsager ikke ønskede at fortsætte på formandsposten, men fortsætter i bestyrelsen. Det er første gang i organisationens historie, at en kvinde besætter formandsposten. |

### Fortjensttegn i Roskilde

**Birgit Vendelbo**, Roskilde Firma- og Familieidræt (RFFI) har modtaget forbundets hæderstegn. Birgit er kendt som en ildsjæl og igangsætter. Hun var med til at starte badminton op i 1979, i 1982 var det tennis der blev startet, og i 1986 startede hun bowling op i firmaidrætten i Roskilde. Senest var det petanque som blev sat i gang i 1998. Birgit var fra 1998 til 2002 også formand for Roskilde Amtskreds, hvor hun var initiativtager til to familiearrangementer i kredsen. Hæderen blev overrakt den 2. marts 2004 af DFIF's generalsekretær, Svend Møller. |



Birgit Vendelbo fik overrakt DFIF's fortjensttegn af generalsekretær i DFIF, Svend Møller.

### To nye projektmedarbejdere i MpA

**Anne Christine Rosell** er ansat pr. 15. april som ekstern konsulent for Motion på Arbejdspladsen i Frederiksberg Kommune. Anne er kandidat i Folkesundhedsvidenskab fra Københavns Universitet. Anne skal koordinere Frederiksbergs indsats i Sundhedsstyrelsens uge 24 kampagne. Anne er ansat i en periode på 2 måneder.



Ny projektmedarbejder i MpA, Anne Christine Rosell.

**Jakob Thøger Michelsen**, er ansat pr. 1. marts som kampagnemedarbejder under Motion på Arbejdspladsen. Jakob Thøger er cand. mag. i historie og idræt fra Syddansk Universitet. Jakob Thøger skal dels koordinere Fyns Amts indsats i Sundhedsstyrelsens uge 24 kampagne, samt koordinere MpA's kampagne "Arbejdspladsen Motionerer – 30 min. om dagen", der løber af stabelen i ugerne 37, 38 og 39. |



Ny kampagnemedarbejder i MpA, Jakob Thøger Michelsen.



## Kort nyt

### Klar med Engsløbet 2004

Engsløbet, som afvikles den 23. maj, vil ifølge arrangørerne have meget nyt at byde på i år. De cirka 1.300 tilmeldte, man regner med at kunne opnå, får mulighed for at nyde vådt og tørt efter løbet med jazz-toner i baggrunden. Cirka 80 procent af deltagerne er gengangere fra de tidligere år, men nye firmaer med løbelystne medarbejdere er også velkomne til at stille op i det traditionsrige løb på Grindsted-egnen. |

### Spil parkbanko i Sundhedsugen 6.-11. juni

Friluftsrådet inviterer alle friluftsførere med til "Parkbanko" i 13 forskellige byer landet over. "Parkbanko er Friluftsrådets hyggelige bidrag til Sundhedsstyrelsens landsdækkende kampagne #30 min. om dagen", som løber af stabelen i uge 24.

Målet er at vise befolkningen, at naturen findes helt tæt på, og at det giver glæde og sundhed at bruge den. Der vil blive arrangeret parkbanko i følgende byer: Esbjerg, Grenå, Haderslev, Herning, København, Mariager, Nykøbing F., Odense, Silkeborg, Sorø, Varde, Århus samt på Bornholm.

Har du og din forening lyst til at være med, så kontakt Ida Kryger i Friluftsrådet på tlf. 33 79 00 79 eller mail kam@friluftsradet.dk |

### Nye spinninginstruktører

Søndag den 22. februar 2004 bestod 9 kursister instruktøruddannelsen i spinning. DFIF ønsker alle tillykke og håber, at alle vil gå ud og sprede deres viden og gode initiativer til foreninger og arbejdspladser.

Spinning kursus 3: **Bjarne Jacobsen**, Haderslev Familie og Firma Sport, **Anette Dyhr**, Body-Bike, Sønderborg Fam./Firma Sport, **Carsten Kjær**, Vamdruphallen, **Mads Thor**, Grenå Firmasport, **Lena Bro Jensen**, Århus Kommunehospital's motionscenter, **Bo Dammark** og **Benny Dammark**, Janderup Forenede Sportsklubber,

**Kjeld Thorup**, Skælskør Folkehøjskole, **Alice Jensen**.

Instruktører på kurset var **Knud Erik Juhl**, **Conni Einfeldt Kibsgaard** og **Morten Lindorf Nielsen**. **Dan Lund** var kursusleder og **Sebastian B. Rasmussen** var supervisor. |

### Fra FMI til DFIF

I forbindelse med at DFIF pr. 1. april har overtaget FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne), har forbundet ansat de 2 konsulenter i FMI.

**Gert Raasdal**, 47 år har været konsulent i FMI siden 2000. Han fortsætter som konsulent i DFIF med FMI som speciale. Gert har lavet en tidsbegrænset ansættelse frem til 31. dec. 2005. Han arbejder fortsat ud fra kontoret i Brøndby.

**Carsten Hansen**, 45 år, har været konsulent i FMI siden 1995. Carsten fortsætter som konsulent i DFIF med senioridræt, aktivitetsdage, stavgang m. m. som primære arbejdsopgaver. Carstens udgangspunkt er forbundskontoret i Nyborg. Begge konsulenter indgår i Idræt & Motionsafdelingen og får Jan Knudsen som daglig leder. |

### Falck afhjælper sportsskader

Falck introducerer nu et nyt abonnement, som særligt retter sig mod motionister og idrætsudøvere. Sportsudøveren kommer på et kursus, udviklet i samarbejde med DIF, hvor man lærer at hjælpe sig selv og andre idrætsudøvere med den bedst mulige sportsførstehjælp. Ved at sætte ind med den rigtige behandling kan man forhindre en forværring af skaden, eksempelvis en fibersprængning, og kommer hurtigere i gang med træningen og arbejdet. Kilde. Børsen. |



# 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

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

### Styrelsen

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

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

Tonny B. Andersen  
Løvetandsvej 73  
8870 Langaa  
Tlf. 86 46 71 04  
Fax. 86 46 71 14  
Mobiltlf. 20 81 72 52  
E-mail: tba@dfif.dk

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

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

### Souschef

Jan Steffensen  
Ærtekillen 6  
5492 Vissenbjerg  
Tlf. 64 47 33 17  
Fax. 64 47 33 87  
Mobiltlf. 40 33 99 20  
E-mail: jst@dfif.dk

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

### Redaktør

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

### PR- og informationskonsulent

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

### Afdelingsleder Idræt & Motion

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

### Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 72 53  
Telefax: 65 30 14 26  
Mobil: 40 45 78 62  
E-mail jha@dfif.dk

Anette Hvidtfeldt  
Læssøgade 135  
5230 Odense M.  
Telefon: 66 19 19 36  
Telefax: 65 30 14 26  
Mobil: 24 23 75 25  
e-mail hv@dfif.dk

### MpA konsulenter

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

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

### Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen  
Løvvej 10, Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 55 76 16 35  
Fax: 55 76 03 35  
Mobiltlf. 21 42 16 35  
E-mail: jr@dfif.dk

Sannie Kalkerup  
Skovhaven 6, Eskilstrup  
4560 Vig  
Tlf. 59 32 83 84  
Fax. 59 32 84 41  
Mobiltlf. 40 45 78 63  
E-mail: sk@dfif.dk

Torben Laursen  
Gl. Kongevej 48  
6200 Aabenraa  
Tlf. 74 63 25 15  
Fax. 74 63 25 14  
Mobiltlf. 40 45 78 64  
E-mail: tl@dfif.dk

Jan Grumstrup  
Vibevej 20  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01  
Fax. 98 52 02 35  
Mobiltlf. 40 33 98 32  
E-mail: jg@dfif.dk

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

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

TEKST &amp; FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

# Forårssolen skinnede på Påskeløbet



**Påskeløbet bød de 239 deltagere på højt solskin og udfordrende ruter 2. påskedag i Fredericia.**

*Påskeløbet er startet. Foran venter ruter på 5 og 10 km i det smukke område ved Hannerup Skov og Fuglsang Skov i Fredericia.*

Med 239 tilmeldte var der ny løbsrekord, da startskuddet til Påskeløbet 2004 lød 2. påskedag kl. 10.30. Det var 16. gang at Fredericia Fag og Firma Idrætsforbund (FFFIF) afviklede Påskeløbet, og for mange deltagere er det blevet en fast tradition at tilbringe et par timer 2. påskedag i det smukke område på de snoede og stejle skovstier i Hannerup Skov og Fuglsang Skov i Fredericia.

## Stigende deltagerantal

- Jeg har været med mange gange, lige fra det starten for 16. år siden, fortæller Hanne Refsgaard fra MK Motion, der løb ruten på 5 km i 30.43 min. Hanne er til daglig sygehjælper på Fredericia Sygehus. Hun er med sine egne ord "født til motion", og har dyrket idræt, løb, gymnastik og dans hele livet.



*Hurtigste mand på 5 km, Søren Kirketoft fra Team Multiatleten, Odense, brugte Påskeløbet som forberedelse til DM i 10 km på landevej.*

Påskeløbet har start og mål ved firmaidrættens klubhus på Hannerup Engvej, og løbsleder Ib Østergaard fra FFFIF var godt tilfreds.

- 239 tilmeldte på de to ruter på 5 og 10 km er ny løbsrekord, og vi kan se at deltagerantallet er stigende. Vi var for nogle år siden nede på under 100, men de senere år har vi været over 200. Det skyldes helt sikkert, at vi laver mere PR for løbet, men også at vi har mange tilfredse løbere der trækker flere med sig, siger Ib Østergaard.

## Optakt til større løb

Påskeløbet er et af årets første løb for mange motionsløbere, men løbet trækker også nogle af de mere seriøse løbere til, der bruger Påskeløbet som forberedelse til større udfordringer. Søren Kirketoft fra Team Multiatleten, Odense, var hurtigste mand på 5 km ruten. Søren brugte kun 17,01 min til at komme rundt.

- Jeg kender området, og så er det et fint arrangement, siger Søren Kirketoft på spørgsmålet om hvorfor han har taget turen fra Odense til Fredericia.

- Jeg bruger løbet som forberedelse til DM i 10 km på landevej i den kommende weekend. Det er



*Intensivafdelingen på Fredericia Sygehus løb med pokalen for det største hold. Forrest med pokalen Daniel Lauritzen, for hvem Påskeløbets 10 km var startskuddet på et forsøg på at slå sin chef ved Hannerupløbet senere på året.*

rart lige at mærke fornemmelsen af konkurrence. Det giver lige et skud ekstra adrenalin at starte og løbe sammen med andre løbere.

10 km ruten blev vundet af Torben Kjælde fra Odense Atletik, i tiden 35,23 min. og han brugte løbet som forberedelse til Hamborg Maraton senere på måneden.

- Jeg vandt løbet sidste år, så jeg ville lige forsvare titlen fra sidste år. Det er et udfordrende rute med mange stejle bakker og skarpe sving, og så er det et godt arrangement, siger Torben Kjælde, der lover at komme igen næste år for at forsvare førstepladsen. |