

# FIRMAIDRÆT

Nr 5 Juni 2008 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



## NY KURSUSOVERSIGT

Sundhed, inspiration og nye kompetencer

Formandsmøde med mange fokusområder	4
Firmafodbolden i fremgang	9
Mange blinde huller i de fynske alper	16



# LEDER

## Folkeoplysningsloven

- ikke så ringe endda!



Foto. Johnny Wichmann

”Det er Dansk Firmaidrætsforbunds opfattelse, at Folkeoplysningsloven fortsat skal være et centralt element i tilrettelæggelsen af dansk (bredde)idrætspolitik”.

I efteråret 2007 nedsatte Kulturministeren det såkaldte Breddeidrætsudvalg, der skulle se på breddeidrættens betingelser i det danske idrætsbillede. Et godt initiativ, da der ikke siden 1987 har været sat fokus på breddeidrætten.

Udvalgets arbejde har været præget af, at man har haft rigtig mange problemstillinger til diskussion. En af de ting, som uden tvivl vil komme til at stå for skud, er Folkeoplysningsloven.

DGI har givet udtryk for, at Folkeoplysningsloven er utidssvarende og derfor bør erstattes med det enkle krav, at kommunerne fremover ”kun” forpligtes til at give tilskud til lokaler og aktiviteter for børn og unge under 18 år.

Traditionelt har vi i Danmark tilagt det stor betydning, at idræt foregår indenfor rammerne af etablerede foreninger, og det er Dansk Firmaidrætsforbunds opfattelse, at Folkeoplysningsloven fortsat skal være et centralt element i tilrettelæggelsen af dansk (bredde)idrætspolitik.

Det faktum, at foreningsarbejde bygger på forpligtende fællesskaber, er med til at øge værdien og udbyttet af aktiviteterne. Medlemmerne lærer at tage ansvar for sig selv og hinanden og ikke mindst vort fælles samfund. Ydermere foregår aktiviteterne i en demokratisk ramme, der er med til at forankre demokratiske grundprincipper.

Folkeoplysningsloven trænger på visse områder til et ”serviceefter-

syn”, men en evt. ændring skal ske under skyldig hensyntagen til alle parter, som er berørt af denne lov.

Den stigende elitefokusering i kommunerne har skabt vanskeligheder for den almindelige motionist (bredden), der har fået sværere betingelser i dagligdagen - ikke mindst set i forhold til tildeling af hal tid i ”prime-time” og tilskudsordninger.

Ældre/seniorer har problemer med at finde plads i en almindelig idrætsforening, idet de trækker ned i ungdomsafdelingens lokaletilskud. For at undgå dette spekuleres der i oprettelse af særskilte seniorsportsforeninger.

Ovenstående kan reguleres ved:

- at foreningsbegrebet fastholdes som det centrale i Folkeoplysningsloven
- at der i Folkeoplysningsloven tages større hensyn til de voksne i forhold til tildeling af lokaler
- at 25 års reglen fjernes i forbindelse med udregning af lokaletilskud
- at 25 års reglen fjernes fra Folkeoplysningsloven generelt, ved en omfordeling af midlerne, således at der fokuseres på foreningens samlede medlemstilskud frem for alene tilskud til dem under 25 år.

Målet med forslaget er ikke, at det skal koste kommunerne penge, men at pengene kan fordeles på en anden måde og uden at straffe nogen.

# INDHOLD



Næste nummer af  
Firmaidræt udkommer  
torsdag den 31. juli 2008

- 4 Formandsmødet. Firmaidrættens mange fokusområder
- 6 Formandsmødet. Firmaidrætten bevægede sig
- 8 Fælles fodslag omkring ny dopingregler
- 9 Fremgang for firmafodbolden
- 12 Samsø har fået en Livsstilsklub
- 15 Livsstilsklub – en aktivitet i mod- og medgang
- 16 Firmagolf. Blinde huller i de sydfynske alper
- 18 DM-stævnerne skal have et "kick"
- 20 Rovinj - en perle i Kroatien
- 23 Ny kursusoversigt. Sundhed, inspiration og nye kompetencer
- 24 Aktiviteter i DFIF 2008
- 25 Arbejdspladsen Motionerer 2008
- 26 25 år med Danmaksstafetten i Næstved
- 28 Sundhed og motion på jobbet
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Sol over Solside-Stafetten

**Redaktion:** Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.  
Årgang 51 nr. 5, 2008. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

**Abonnement:** Sekretær Pia Hansen e-mail pia@dfif.dk

**Oplag:** 12.000 stk. Kontrolleret af Fagpressens Medie Kontrol. ISSN-nr. 0106-2700.

**Udgiver:** Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60. www.dfif.dk  
Firmaidræt udkommer hver måned, juli og december måned undtaget. Medlem af Dansk Fagpresse.

**Deadline for tekst og annoncer:** Mandag den 9. juni 2008.

**Produktion og tryk:** Elbo Grafisk a/s, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia.

**Forside:** Firmafodbolden oplever en øget tilgang. Her er det fodboldspillerne i Roskilde Firma- og Familieidræt, der er i aktion på grønsværen. Foto. Johnny Wichmann, fotojournalist.



Dansk  
Firmaidrætsforbund

# Mange fokusområder for **FIRMAIDRÆTTEN**

**Formandsmødet:** Indsats fra Idræt & Motion bærer frugt. Fuld opbakning til Motion på Arbejdspladsen. Skattefri idræt og motion. Firmafodbolden på vej frem

- 2007 har været et travlt år for Idræt & Motion, og der er intet, der tyder på, at resten af 2008 bliver anderledes, sagde forbundsformand Peder Bisgaard, da han i Styrelsens orientering til formændene kort opsummerede de indsatsområder, som Idræt & Motion har arbejdet med i 2007 og 2008. Indsatsen er opdelt i to hovedgrupper: Idræts- og motionsaktiviteter og idræts- og motionskoncepter.

- Der har været sat fokus på badminton, spinning, Danmarksstafetten, Panterdagen, linedance og Idræt om Dagen, og for alle fokusområdernes vedkommende har indsatsen båret frugt.

- Idéen med at tilknytte en MotionsManager til de forskellige indsatsområder, har vist sig at være en rigtig god idé. Danmarksstafetten har fordoblet antallet af løbsbyer, og det samme gør sig gældende for Panterdagen, sagde Peder Bisgaard.

Peder Bisgaard hæftede sig også ved, at Idræt om Dagen-gruppen, der arbejder med udvikling og integration af de over 100 senioridrætsforeninger, der er associeret i DFIF, nu har vedtaget en ny udviklingsplan, som peger på en lang række løsningsmodeller for, hvordan Idræt om Dagen-foreningerne kan blive bedre integreret i firmaidrætsforeningerne. Der arbejdes således med Idræt om Dagen-kon-

ferencer og -træf, og der er blevet afviklet over 30 stavgang- og gådage-arrangementer i 2007.

## **Satsning giver bonus**

- Det er også med tilfredshed, vi kan notere, at vores satsning på futsal har givet bonus. Denmark Open i Futsal er øget til 34 stævner landet over med deltagelse af over 450 hold, og arrangementet har nu også en økonomi, der gør, at det er attraktivt for foreningerne, sagde Peder Bisgaard.

Outdoor-konceptet Firma Multi Motion har også vist sig at være et tilbud med fremtid i.

- DFIF's Firma Multi Motion er fyldt op med 70 hold i Langesø på Fyn, og der arbejdes intenst med at udvikle konceptet så det kan rumme flere hold. Derfor er det glædeligt, at der nu er flere foreninger, bl.a. Fredericia, Lyngby-Taarbæk, Aalborg, Silkeborg samt Falck fra Landskredsen, der har taget idéen op og laver Firma Multi Motion.

- Ydermere kan vi også konstatere, at satsningen på DM-stævnerne har givet bonus i form af flere deltagere i golf, fodbold, petanque og kegler. For yderligere at skubbe til udviklingen afholdes der regionale idrætsdialogmøder i lige år, og samtidig vil der blive etableret fokusgrupper, der skal arbejde med DM-stævnerne.

## **Opbakning til Motion på Arbejdspladsen**

Trods røde tal på bundlinjen var 2007 ikke et dårligt år for DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen, fastslog Peder Bisgaard.

- I 2007 fik vi sat den store satsning med udvikling af en SundhedsCertificering på skinner. Det har allerede resulteret i, at to virksomheder, Sparekassen Farsø og Kvadrat a/s i Ebeltoft, er blevet sundheds-certificeret her i 2008. Dertil kommer, at Motion på Arbejdspladsen det seneste år har samarbejdet med Assens Kommune omkring en SundhedsCertificering af ældreområdet. Vi forventer, at Assens Kommune bliver certificeret i juni måned, og vi tror på, at samarbejdet med Assens Kommune kan føre til, at andre kommuner fatter interesse for SundhedsCertificering, sagde Peder Bisgaard, idet han understregede, at selvom Motion på Arbejdspladsen i 2007 regnskabsmæssigt har haft en uheldig udvikling, så bakker Styrelsen også i 2008 op om Motion på Arbejdspladsen.

- Vi har en tro på, at en partnerskabsaftale omkring salg af SundhedsCertificering vil falde på plads inden udgangen af 2008, og at der bliver indgået en aftale med én eller flere kommuner inden sommerferien. Samtidig vil jeg også opfor-

# StorTræf d. 3.-4. okt. 2008

## • Firmaidrættens BILKA

– Masser af gode og spændende tilbud:

- Kend din organisation
- Kommunikationstræf
- Forsikringsforhold
- Kasserertræf
- Planlægning og strukturering af bestyrelsens arbejde
- Foreningens værdier
- Lederrekruttering
- Fitness i firmaidrætten
- Kvinder i firmaidrætten
- Brobyggeri/MpA
- Hvordan tager vi imod de nye seniorer
- Events og stævner



*Forbundsformand Peter Bisgaard sluttede Styrelsens orientering til formændene med en opfordring til at sende deres ledere til Firmaidrættens Bilka – DFIF's Stortræf 2008.*

dre til, at foreningerne bakker produksalget til virksomhederne op med indgåelse af en provisionsaftale i lighed med den som FKS Odense har indgået.

## Skattefri motion

Der var mange, der blev overrasket, da Sundheds- og forebyggelsesminister, Jacob Axel Nielsen meldte ud, at skattefri motion kun gjaldt for motion i fitness-centrene. Efter pres fra idrætten – herunder DFIF – blev det hurtigt ændret til også at gælde for medlemskab i idrætsforeninger.

- Efterfølgende har DFIF peget på, at det er vigtigt, at fradraget ikke er identificerbart med et medlemskab i et fitness-center, samt at det ikke bliver gjort til et "standardfradrag" for alle, men at det skal styres via arbejdsgiveren evt. med direkte betaling. Dertil kommer, at det er vigtigt, at de mere sociale idrætter – f.eks. dart og petanque – også bliver fradragsberettigede, da disse aktiviteter ofte er starten på fysisk aktivitet for de folk, som aldrig rigtig har dyrket nogen former for idræt, ligesom det sociale aspekt i disse idrætter er vigtig.

- Forslaget ligger nu hos Forebyggelseskommissionen, og vi har til hensigt at følge op på dette, da vi mener at kunne bidrage til dette arbejde.

## Tips og lottomidlerne

Peder Bisgaard berørte også situationen omkring Danske Spil, der er under hårdt pres fra udenlandske spillerselskaber.

- Trods en stigende omsætning må vi se i øjnene, at overskuddet er faldet med 300 mio. kr. i 2007. Det skyldes ikke mindst, at de udenlandske spillerselskaber – helt uantastet af spillemyndigheden – fortsætter med at annoncere ulovligt i de danske medier.

Skatteminister Kristian Jensen har nu meldt ud, at ministeriet arbejder på en løsning med en liberalisering af spillemarkedet, og det hilser DFIF velkommen.

- Det gælder om at finde en løsning, hvor alle aktører har samme konkurrencebetingelser, og hvor alle aktører er med til at betale! Samtidig skal man effektivt håndhæve loven over for de spillerselskaber, der ikke ønsker at være en del af en regulering af markedet.

## Udefodbold i fremgang

Firmaidrætten er blevet ca. 4.100 færre aktive medlemmer i 2007, men kigger man lidt nærmere på tallene, så er der på flere fronter sket en positiv udvikling blandt de

nu knap 316.000 aktive medlemmer.

Senioridrætsgruppen er blevet ca. 4.000 aktive mindre, men mange af seniorerne har fordelt sig ud på andre idrætsgrene. Stavgang og billard er således vokset til hhv. 2.583 og 3.182 aktive. Samlet set er fodbold for første gang i mange år i fremgang, og her springer udefodbold i øjnene med i alt 24.260 aktive medlemmer. Det er især 7-mandsfodbold, der kan bryste sig af en fremgang på godt 2.000 aktive.

- Samlet set er der, ud over fodbold, fremgang at spore for fitnessaktiviteterne, linedance, stavgang, løbeaktiviteterne, beachvolleyball og petanque. Omvendt er der en tilbagegang i atletik, bowling, dart og skydning, sagde Peder Bisgaard, der sluttede af med lidt reklame for DFIF Stortræf 2008.

- Det er simpelthen firmaidrættens Bilka! Der er masser af gode og spændende tilbud, om de er billige, ved jeg ikke, men det tror jeg, de er! Jeg vil gerne opfordre jer til at tage hjem i jeres foreninger og fortælle jeres ledere om stortræffet. Jeg synes, der er utrolig mange spændende tilbud, så jeg er sikker på, at de får en kanon weekend!

# Firmaidrætten bevægede sig

**Formandsmødet** gav firmaidrætten et kraftigt skub frem mod vedtagelsen af et nyt strategisk fundament på et ekstraordinært repræsentantskabsmøde til efteråret 2008

- Vi ved godt, at det har været hårdt, men vi vil også gerne sige tak til jer alle for en meget engageret indsats!

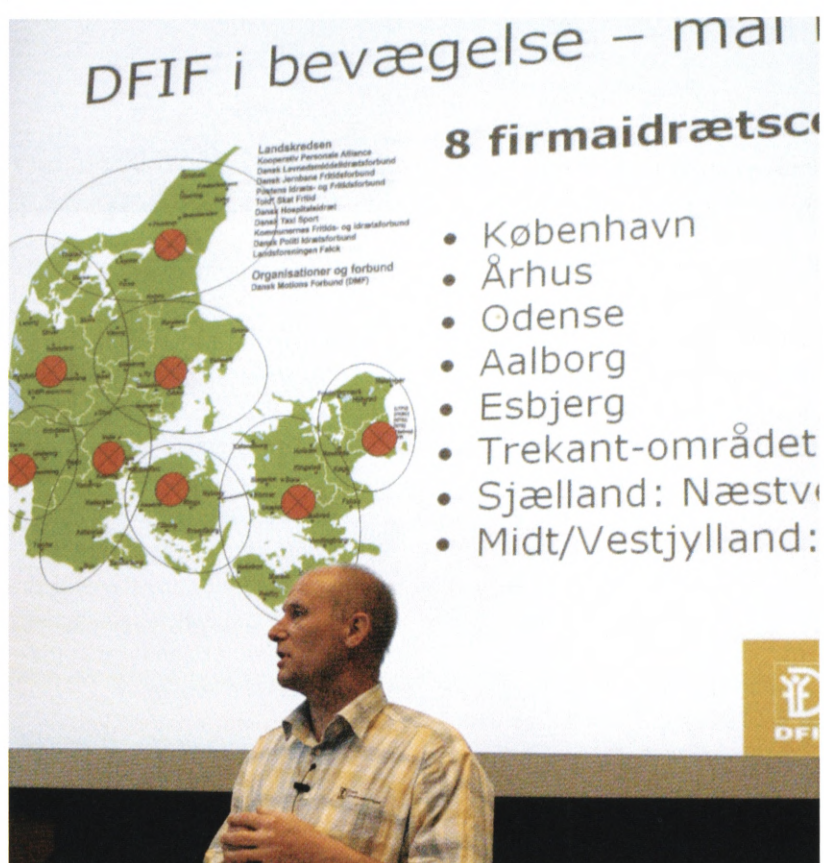
Forbundsformand Peder Bisgaard var en tilfreds mand, da han sagde tak for et godt og engageret formandsmøde i weekenden den 26.-27. april. Dels fordi formandsmødet viste, at formændene havde læst på lektien, således at der blev debatteret på et kvalificeret grundlag, og samtidig fik Forbundsstyrelsen et klart mandat til at arbejde videre med projektet "DFIF i Bevægelse", med henblik på at udfærdige et forslag til vedtagelse på et ekstraordinært repræsentantskabsmøde til efteråret 2008, så processen kan starte i 2009.

Om lørdagen blev formændene præsenteret for et forslag til et nyt strategisk fundament for DFIF, og eftermiddagen blev brugt til at debattere forslaget gruppevis, afbrudt af afrapportering i plenum med udbygning og debat.

Det var et omfattende materiale formændene skulle tage stilling til; en ny formålsparagraf, en ny vision, et nyt værdigrundlag og ikke færre end 13 strategiske mål. Materialet var blevet behandlet på landsdels- og kredsmøder, men lørdagens debat viste, at der stadigvæk var uafklarede spørgsmål, der skulle besvares.

## Seniorerne er en målgruppe

Et af spørgsmålene var seniorernes placering i forbundets nye vision,



Oprettelsen af otte nye firmaidrætscentre er et centralt forslag til det nye strategiske fundament for firmaidrætten.

og ikke i formålsparagraffen. Der blev fra flere sider sat spørgsmålstegn ved, om seniorerne var i færd med at blive udfaset i firmaidrætten, men forbundsformand Peder Bisgaard kunne berolige formændene med, at det ikke var hensigten.

- Da DFIF overtog FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne), fik vi et politisk påbud om, at tage os af seniorerne. Derfor kan vi ikke blot glemme

dem. Hvis vi gør det, så er jeg sikker på, at vi har en Kulturminister der vil sige; hallo, hvad har I gang i? Derfor er vi nødt til at vise, at vi vil noget med seniorgruppen i forbundet. Den anden side er, at seniorerne udgør en stor og attraktiv målgruppe, og derfor har vi i visionen præciseret, at firmaidrætten skal tilbyde attraktive aktiviteter for seniorer på og uden for arbejdspladsen, sagde Peder Bisgaard.

## Otte regionale centre

Et andet springende punkt var spørgsmålet om etablering af otte regionale firmaidrætscentre, der sammen med foreningerne i området i højere grad skal være opsøgende over for arbejdspladserne. Forslaget indebærer, at de nuværende kredse erstattes af de otte regioner. I hver region skal der ansættes en firmaidrætskonsulent, der i samarbejde med foreningerne får til opgave, at lave opsøgende arbejde over for arbejdspladserne. Til firmaidrætscentrene tilknyttes også en foreningskonsulent, som skal dække de arbejdsområder, vi kender i dag, og evt. en MpA-medarbejder (Motion på Arbejdspladsen).

På Fyn har Fynskredsen allerede etableret ordningen med en opsøgende konsulentvirksomhed, hvor der arbejdes med base fra FKS Hallen. Formanden for FKS Odense, Vagn Jensen, gav ordningen disse ord med på vejen:

- Idéen med at ansætte en firmaidrætskonsulent i firmaidrætscentrene er rigtig god. Kig engang på medlemstallene. FKS Odense har mistet 500 aktive medlemmer det seneste år, og hverken jeg eller min bestyrelse har kræfterne til at gå ud og samle dem op igen. Det kan en firmaidrætskonsulent hjælpe os med. Jeg synes, det er en rigtig god håndsrækning, som vi skal tage imod, sagde Vagn Jensen.

## Målrettede aktivitetstilskud

Et andet spørgsmål der blev debatteret var mål nr. 8, der præciserer, at tilskudsordningen ændres så den understøtter de strategiske mål.

Der skal stadigvæk ydes et fast medlemstilskud fra forbundet (pt.

12 kr. pr. medlem) til alle medlemmer i foreningen. Stramningen ligger i de aktivitetsbestemte tilskud, der nu målrettes mod arbejdspladsen og seniorer, f.eks. FOU-puljen, opstartstilskud m.m.

- Opstramningen betyder kort fortalt, at foreningerne ikke længere kan få tilskud til at starte en aktivitet op, hvis den ikke henvender sig til arbejdspladsen eller seniorerne, præciserede Peder Bisgaard.

## Firmaidræt som brand

Et af de strategiske mål er en øget synlighed af firmaidrætten i den danske befolkning. Det, som forbundet skal kendes for, er firmaidræt. Derfor skal ordet "firmaidræt" tydeligt fremgå hver gang forbundet og foreningerne omtales. Der lægges derfor op til, at forbundets logo inden 2010 er ændret således, at ordet "firmaidræt" er det helt centrale. Forkortelsen "DFIF" skal ikke bruges længere, i stedet skal bruges ordet "firmaidrætten".

- Som det fremgår af forslaget, mener vi ikke, at forbundet skal skifte navn, men der skal i stedet laves en klar strategi for, hvordan vi brander ordet: Firmaidræt, sagde Peder Bisgaard.

- Samtidig skal ordet "firmaidræt" inden 2012 indgå i 90 % af foreningernes navne, og foreningerne bruger forbundets nye logo aktivt, som ét fælles brand.

Forslaget omkring et fælles brand for forbundet og foreningerne blev positivt modtaget af formændene, og der var enighed om, at "firmaidræt" som brand ville fungere godt i de fleste foreninger. Der var også opbakning fra de fleste foreninger til et fælles logo.

---

## DFIF i Bevægelse

### - nyt strategisk fundament for firmaidrætten

#### Formål

Dansk Firmaidrætsforbund motiverer arbejdspladserne til firmaidræt og sundhedsfremme.

#### Vision

Firmaidrætten er arbejdspladsernes foretrukne samarbejdspartner på firmaidræts- og sundhedsfremmeområdet.

Firmaidrætten tilbyder attraktive aktiviteter for seniorer på og uden for arbejdspladsen.

Firmaidrætten er en væsentlig medspiller på det idræts- og sundhedspolitiske område.

Firmaidrætten skaber udvikling og bevægelse gennem netværksdannelse og involvering af frivillige.

#### Værdigrundlag

Dialog: Firmaidrætten anvender dialog og involvering for at fremme forståelse og ejerskab. Gensidig respekt opfattes som fundamentalt.

*Nytænkende:* Firmaidrætten er i konstant bevægelse, ser nye veje og vælger de indsatser, som gør en forskel.

*Troværdig:* Firmaidrætten gør det, vi siger og udviser ansvarlighed i handlingerne.

*Handlekraftig:* Firmaidrætten er en demokratisk organisation, hvor der er kort vej fra idé til handling.

*Fællesskab:* Firmaidrætten udvikler fællesskab og netværk gennem aktiviteter og samvær.

---

**Fire idrætsorganisationer** går sammen om et fælles sæt dopingregler med mere fleksible regler for motionister. De nye regler træder i kraft ved årsskiftet 2009

# Fælles fodslag omkring nye dopingregler

De fire idrætsorganisationer DIF (Danmarks Idræts-Forbund) DGI (Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger), DFIF (Dansk Firmaidrætsforbund) og DDS (De Danske Skytteforeninger) er gået sammen og har udarbejdet et fælles dopingreglement for håndtering af dopingsager.

Danmark er tilsluttet det internationale dopingreglement, World Anti Doping Code (WADA-Coden), der har sin primære målgruppe i elite- og konkurrenceidrætten. Ændringer i WADA-Coden giver nu de enkelte medlemslande mulighed for at etablere dopingregler for motions- og breddeidrætten, der på en række punkter fraviger hovedreglerne i WADA-Coden.

## Fælles dopingreglement

Med den nye samarbejdsaftale etableres et fælles dopingreglement for motions- og breddeidrætten i Danmark organiseret under DIF, DGI, DFIF og DDS med virkning fra den reviderede WADA-Code's ikrafttræden den 1. januar 2009. Samtidig etablerer DIF et nyt dopingregulativ specielt for elite- og konkurrenceidrætten baseret direkte på WADA-Coden.

Forbundsformand Peder Bisgaard, DFIF, hilser de nye fælles dopingreg-

ler velkommen og glæder sig over, at der nu er fælles fodslag omkring dopingbekæmpelse i idrætten.

- Det er glædeligt, at der nu kommer til at gælde de samme dopingregler for alle ikke-eliteidrætsudøvere i Danmark. Som motionist og breddeidrætsudøver skal man ikke længere have en dispensation, hvis man bruger lægeordineret medicin, der er på dopinglisten. Hvis man som motionist bliver udtaget til en dopingkontrol, skal man oplyse til dopingkontrollen, at man indtager lægeordineret medicin.

## Fleksibel fortolkning

Aftalen mellem de fire idrætsorganisationer omfatter også et dopingsekretariat og dopingnævn. I det nye regelsæt er der ikke lavet om på sanktionerne mod dopingsynderne. Hvis man testes positiv eller

nægter at afgive en prøve, udelukkes den pågældende idrætsudøver i to år fra alle trænings- og konkurrenceaktiviteter.

Det nye regelsæt åbner dog op for en mere fleksibel fortolkning, i forhold til de mindre bevidste dopingsyndere, idet det nye fælles dopingnævn i forbindelse med sagens afgørelse kan beslutte, at en udelukkelse ikke behøver at være en total udelukkelse, men at nogle aktiviteter kan friholdes.

De mere fleksible regler er møntet på de motionisterne, som ubevist eller ved manglende omtanke kommer til at anvende et forbudt stof. Her skal de fleksible regler være med til at hjælpe dopingsynderen tilbage på rette vej.

Det nye dopingreglement træder efter planen i kraft den 1. januar 2009.

---

## Fitnesscentre skal skilte med ADD-aftale

Folketinget har den 15. maj vedtaget ved lov, at alle motions- og fitnesscentre skal informere om, hvorvidt de har indgået en samarbejdsaftale med Anti Doping Danmark (ADD). Informationen skal ske ved skiltning, der opsættes på centrets indgangsparti og på centrets hjemmeside. Loven træder i kraft den 1. juli 2008.

---





Tilslutningen til firmaidrættens udendørs fodboldturneringer er gået i vejret i 2007.

## Fremgang i udendørs firmafodbold

**Efter en årrække** med vigende tilslutning har firmaidrætten i 2007 fået flere spillere i de udendørs fodboldturneringer

Knap 25.000 fodboldspillere har været på græsset i firmaidrættens udendørs fodboldturneringer rundt om i landet i 2007. Og selv om det synes langt fra fordums storhedstid i 1980'erne med mere end dobbelt så mange spillere i firmafodbolden, så vidner de nye tal om en stigning i tilslutningen til det klassiske udendørs boldspil. Mens den generelle fremgang fra 2006 til 2007 endnu er moderat (i alt ca. 1.000 flere spillere), tegner væksten i 7-mands-fod-

bold til gengæld mere markant. Her kan firmaidrætten notere sig omkring 2.000 flere spillere i 2007 end året før. Kurven er tilsyneladende knækket. Efter en årrække, hvor det er gået tilbage for firmafodbold i det fri, ser det langt om længe ud til at gå den rigtige vej.

### Ekstraordinær service

Firmaidræt har spurgt et par af landets foreninger, hvad de ser som forklaring på fremgangen.

- Vi bombarderer folk med mails og telefonopringninger og tager fat i holdene fra de tidligere sæsoner, for at få dem med igen, lyder det kontant fra Michael Kofoed, der står for fodboldturneringen i Firma-Klubbernes Boldspil Union (FKBU).

Her er deltagerantallet i 7-mandsfodbold vokset til næsten 4.000 spillere i denne sæson mod godt 3.000 i 2006, og med 220 hold kan FKBU bryste sig af at have den største flok i firmaidrættens fodbold. ➤

- - Man skal give folk en ekstraordinær service, hvor man hele tiden informerer dem. Det handler om at gøre en masse mennesker glade, og det er da hårdt arbejde, konstaterer Michael Kofoed.

### Fokus på fællesskab

I Fredericia har man de seneste år delt udendørssæsonen op i to, én før sommerferien og én efter. Ib Østergård, der er næstformand og

formand for fodboldafdelingen, mener, at de kortere spilleperioder har givet flere mulighed for at afse tid til at deltage.

- Fremgangen er for alvor kommet i 2007, hvor vi fik 44 hold på banen, hvilket er ca. 20 hold flere, end vi kunne mønstre tilbage i 2005. Det skyldes nok flere ting, bl.a. at vi generelt som forening er blevet langt mere synlig lokalt, siger han.

På den anden side af Storebælt kan også Hillerød Firmasport mærke en stigende interesse for at spille fodbold med kollegerne, da den indeværende sæson inkluderer 35 % flere hold end i sidste års udendørsturnering.

- Måske ønsker man igen at dyrke fællesskabet i firmaerne. Og hvad er så bedre end at spille fodbold?, funderer forenings- og forbundsformand Peder Bisgaard.

## Fodbold sjovere end fitness

**Den udendørs fodboldturnering i Roskilde**  
Firma- og Familieidræt (RFI) har fået vokseværk



Den udendørs fodboldturnering i RFI har fået flere nye hold, bl.a. holdet 2nny.dk, (i lyseblåt) der her ses i aktion mod holdet fra KW Bruun Logistik.

- Det her er jo langt sjovere, end at stå alene på et løbebånd i fitnesscenteret. Jeg går til fitness for ikke at blive fed. Firmafodbold spiller jeg for at lave noget skægt sammen med venner og tidligere kolleger én gang om ugen.

Sådan lyder forklaringen fra Tony Sørensen, når man spørger ham, hvorfor han har valgt at stille et hold for sin nystartede virksomhed, 2nny.dk, i den udendørs fodboldturnering hos RFI. Tony fremhæver, at valget af aktivitet er faldet på fodbold, netop fordi det er en holdsport.

- Man er flere om det, og alle bidrager med en del til spillet, siger han og peger på, at fodbold også er noget de fleste kan finde ud af, inden han løber på banen med sine seks holdkammerater til kamp mod holdet fra KW Bruun Logistik. ►



*Firmafodbold spiller jeg for at lave noget skægt sammen med venner og tidligere kolleger, siger Tony Sørensen i en pause med udstrækning på græsset.*

## Fra 25 til 43 hold på et år

Det er tirsdag aften og fjerde runde i B-rækken i årets udendørsturnering i RFI. Bilerne suser forbi ude på motorvejen, der ligger klods op af fodboldbanerne på Roskilde Idrætscenter i Darup. 33 hold fordelt på fire rækker spiller med i turneringen 2008, og det er væsentligt flere, end hvis man bare går et par år tilbage. Det helt store spring skete i 2007, hvor man gik fra 25 hold året før til 43 hold. Det var det år, Kim Larsen trådte ind som turneringsleder og ny formand for fodboldudvalget i RFI.

- Jeg fik listerne fra de foregående år, og så gik jeg ellers i gang med at kontakte alle de firmaer, der havde haft hold med tidligere, fortæller Kim, der selv har spillet med i turneringen i RFI de sidste 10-12 år.



*Kim Larsen trådte ind som formand for fodboldudvalget i 2007, hvor deltagerantallet tog et spring fra 25 til 43 hold.*

## Brug for kontakt og tilgængelig information

- Det, der virker, er at blive ved med at ringe til folk og minde dem om, at tilbuddet er der. Information er i det hele taget vigtig, så vi har kampplaner liggende på foreningens hjemmeside og kører tilmelding og det hele via nettet, forklarer Kim, som mener, dette er en forudsætning for at få de unge spillere fra virksomhederne med.

- Måske er tiden også igen blevet mere til fællesskab. Selv om fitness vinder voldsomt frem, så vil mange gerne bruge en time på banen med kollegerne og have det sjovt. Folk kombinerer tingene, og fodbold er jo også sundhed, vurderer han og supplerer, at fodbold for mange i hans generation – dem i 30-års alderen – hænger nært sammen med ånden tilbage fra EM i Mexico i 1986, hvor de danske landsholdsspillere var store idoler.

## Motion og morskab

For spillerne fra IT-virksomheden Wendia, der er et andet af de nye hold i RFI's turnering, handler firmafodbolden om motion og morskab.

- Vi havde lyst til at spille noget firmafodbold, så vi undersøgte, hvor der var en turnering at være med i. Der skulle ske lidt, så vi fik rejst os fra vores stillesiddende job. Og så er det fedt at være sammen på en anden måde, siger de syv kolleger, der som det eneste hold har taget en kvindelig spiller med på banen.

At holdet fra Wendia vægter det sociale og sundhedsmæssige aspekt ved fodbolden, understreges måske af resultatet af aftenens kamp mod holdet fra Ungdommens Hus. 16-3 ender den. Til Wendias modstandere, forstås. Det gør dog ikke det fjerneste ved det gode humør hos IT-holdets spillere, der grinende og svedige kaster sig i græsset efter dagens dyst.

## Mangler dommere

Når turneringens store fremgang på 18 hold fra 2007 ikke helt holder samme niveau i 2008, skyldes det ifølge fodboldformanden Kim Larsen flere ting.

- I år har vi spurgt mere ind til, om folk mener, de kan stille hold til alle kampene, så de ikke springer fra midt i sæsonen. Det oplevede vi desværre et par gange sidste år, siger han.

- Dommersituationen gør også årets turnering til lidt af en udfordring. Vi mangler dommere, og kan simpelthen ikke skaffe nok til at komme og dømme to kampe på hver af ugens fire spilleaftener, lyder det fra Kim, med henvisning til at denne aftenes kampe må spilles uden dommere.

Trods dommermangel ser det dog alt i alt ud til, at udendørsfodbolden hos RFI har fået vokseværk.



*Kirsten Klejs Sørensen og Gerda Jensen har begge stort udbytte af at deltage i motionen hos Samsø Livsstilsklub – her svinger de stængerne.*

# Samsø har fået en livsstilsklub

**Ø-SUNDHED:** I efteråret 2007 tog Samsø Sundhedsfremmecenter og øens folkehøjskole initiativ til at få startet en livsstilsklub på Samsø

Samsø blev for et par år siden plottet ind på sundhedslandkortet i Danmark, da der fra social- og sundhedsministeriet blev bevilliget midler til at oprette et sundhedsfremmecenter på øen. Intet var mere nærliggende, end at det nye sundhedsfremmecenter satte fokus på den manglende sundhed blandt samsingerne, og sidste efterår blev der taget hul på at vende den kedelige tendens. Det foregik på Samsø Højskole, hvor der i flere år er lavet kurser i kostoplægning, og et samarbejde mellem højskolen og centret samlede 17 mennesker på det første kursus. Overvægten blandt øboerne lå også dengang i top: 38 % af indbyggerne på Samsø har et BMI på 25-30.

## Samarbejde med DFIF

Samsø Sundhedsfremmecenter tog derfor kontakt til DFIF omkring opstart af en livsstilsklub på Samsø, som det er nu lykkedes at stable på benene.

- Det er et fint partnerskab. I sundhedsfremmecentret har vi de faglige kompetencer til at starte en livsstilsklub, og med hjælp fra fir-

maidrætten, i form af økonomisk støtte og administration, har det været muligt at få nogle spændende gæstelærere til at besøge Samsø, fortæller Rikke Hansen, der er PB i Human Ernæring, og Helene Gommesen, der er fysioterapeut. De har i fællesskab stået for det første kursusforløb for to hold, der blev oprettet i januar måned i år.

## Motion og madlavning

Det fine samarbejde har nu resulteret i foreløbigt 30 nye medlemmer i Livsstilsklubben på Samsø, der er organiseret under Odder Firma Idræt. Filosofien i klubben er, at deltagerne får smil, støtte og opbakning til at ændre livsstil, og de seneste måneder er der på skift blevet motioneret med forskellige former for stafetlege, boldlege og samarbejde med lokale idrætsforeninger, som for eksempel øens kajak- og roklub. Deltagerne har også været forbi øens fitnesscenter, og kursisterne har på den måde fået en god introduktion til øens lokale idrætsforeningsliv.

Ud over motionen er der blevet sat fokus på madlavning i skolekøkkenet på Tranebjerg Skole, hvor det

primært har handlet om at spise flere grønsager og mindre fedt. Kokken Søren Ørum, der driver Restaurant Ved Kæret i Nordby på Samsø, har ligeledes gæstet livsstilsklubben en af aftenene, hvor han gav inspiration og fif til "den gode smag".

- Netop det med at lave og smage maden har den fordel, at deltagerne i højere grad går hjem og afprøver de forskellige opskrifter, end hvis de bare fik stukket en stak opskrifter i hånden, siger Rikke Hansen.

## Holdt til ilden

To af deltagerne er Kirsten Klejs Sørensen og Gerda Jensen, der begge har boet og arbejdet uden for øen i mange år, men nu er vendt hjem til fødeøen.

- Jeg har arbejdet som hjemmehjælper i København i 18 år og fortsatte med arbejdet her på Samsø, indtil jeg gik på pension. Initiativet med livsstilsklubben er rigtig godt. Vi er blevet holdt til ilden, og jeg har da fundet ud af, at jeg vil til at benytte øens fitnesscenter. Det er nemlig godt at få gang i noget motion, siger Kirsten Klejs.



Gurli Taasti og Lene Maegaard i gang med sund madlavning i øens nye livsstilsklub.

Gerda Jensen arbejdede som hus-assistent i Atrium Huset i Århus i næsten 40 år og gik på efterløn som 60-årig, hvor hun flyttede tilbage til Samsø. Hun har hverken fortrudt, at hun flyttede tilbage, eller at hun kom i gang med at sætte fokus på sin kost og motion.

### Mere bevidste om sundhed

Lene Maegaard og Gurli Taasti har også deltaget på holdet i livsstilsklubben. De har begge motioneret til den store guldmedalje, ligesom de har nydt at stå i køkkenet og finde de nye veje at tilberede maden på.

- Det lød som et spændende tiltag, og mange vejer jo alt for meget. Nu har vi været rundt om rigtig mange ting i forhold til kost og motion, og for eftertiden vil jeg tænke meget mere over, hvad jeg laver. Både hvad angår mad, og ikke mindst om jeg får noget motion, fortæller Lene Maegaard, der til daglig arbejder som sekretær på Samsø Friskole.

- Jeg synes, det har været et virkelig godt forløb. For eksempel har jeg fundet ud af, hvordan man dræner en yoghurt i stedet for at købe den græske nede fra SuperBrugsen. Det har simpelthen været så fedt at være med her i livsstilsklubben, fortæller Gurli Taasti, der arbejder i SuperBrugsen i Tranebjerg.

Som kassedame har hun kunnet holde lidt øje med, hvad hendes medkursister har puttet i indkøbskurven.

- Faktisk så kontrollerer jeg så godt, at der en dag var en af vores kunder, der flygtede over til en anden kasse, fortæller Gurli Taasti med en stort smil.

### Væk med gamle vaner

Det første kursusforløb er nu afsluttet, og under evalueringen lægger Rikke Hansen vægt på, at det nu er op til deltagerne selv, om de blot vil gå tilbage til de gamle vaner, hvor der er blevet spist for meget og for kørt, og hvor motionen har været udeladt. Eller om de vil følge op på de seneste måneders forløb.

Alle kursister er enige om, at forløbet har været så inspirerende, at det faktisk vil blive svært at falde tilbage i den gamle gænge. Nu handler det om at holde fast i de nye sunde vaner og tænke fremad.

- Jeg vil gerne pointere, at det er bedre at sætte fokus på livsstilen i stedet for vægten. Hvis I er opmærksomme på, hvordan I har det efter en gang motion, skal det hele nok gå. Mærk efter indeni jer selv, og sæt energi og selvtillid i centrum, fortæller Helene Gommesen, der lægger vægt på at opleve - og genopleve - glæden ved at bevæge sig.

*Alle naturlige mennesker danser når de vil udtrykke og forbruge overskydende livskraft. Civiliserede mennesker driver sport.*

*Asger Jørn, 1948.*

## Livsstilsclubber i Danmark

Hvis du vil vide mere om Livsstilsclubber i Danmark, som er et af DFIF's sundhedskoncepter, kan du læse mere på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) eller kontakte idrætskonsulent Jane Have Andersen på tlf. 65 31 65 60.

## Motivation til livsstilsændring

DFIF har udgivet hæftet, "Motivation til livsstilsændring", der henvender sig til alle, som ønsker at tabe sig og få en varig livsstilsændring. Læseren får en række redskaber, der kan inspirere og motivere til at gennemføre og fastholde en livsstilsændring. Gennem en række praktiske øvelser kan man lære at bryde sine (u)vaner, hvad enten det handler om at smide overflødige kilo eller kvitte smøgerne.

Hæftet er skrevet af Klaus Olsen og Jane Have Andersen. Klaus Olsen er coach og ernæringskonsulent og leder af Livsstilsklub Odense. Jane Have Andersen er idrætskonsulent i DFIF med bl.a. sund livsstil som speciale.

Hæftet koster kr. 100,- og kan købes ved henvendelse til DFIF på tlf. 65 31 65 60.



Samsø Kommune  
Sundhedsafdelingen

*Helene Gommesen og Rikke Hansen har startet en livsstilsklub på Samsø, og de håber begge, at klubben fortsætter med at sætte fokus på motion og ernæring.*

## Sundhed på Samsø

**Samsø Sundhedsfremmecenter** skal prøve at forbedre livsstilen hos Samsøs 4.050 indbyggere

Helene Gommesen på 28 år er uddannet på Fysioterapeutskolen i Århus i 2005 og arbejdede forud for sin ansættelse i Samsø Sundhedsfremmecenter i en praksis i Tyskland. Rikke Hansen, 32 år, er uddannet på Jysk Center for Videregående Uddannelse (JCVU) i Århus i 2006 som PB i Human Ernæring. Hun har arbejdet med livsstilsændringer i Holstebro, inden hun fik job på Samsø.

Helene og Rikke er begge en del af teamet i Samsø Sundhedsfremmecenter, der skal prøve at forbedre livsstilen hos Samsøs 4.050 indbyggere. En sundhedsundersøgelse viser – stik imod alle odds – at Samsø ligger i bund i Region Midtjylland,

når det drejer sig om folkesundhed og livsstilssygdomme. Samsø har ifølge undersøgelsen flest svært overvægtige (BMI > 30) i hele regionen – i alt 19 %. Øen ligger også ret højt i antallet af overvægtige med et BMI på 25-30 (38 %).

I den nydannede Samsø Livsstilsklub sættes der fokus på motion, kost og motivation. Samsø Livsstilsklub er en underafdeling af Odder Firma Idræt og startede med en introduktion i januar i år, hvor ca. 40 interesserede mødte op. Det resulterede i oprettelsen af to hold: et hold med otte deltagere til let motion, og et hold med 23 deltagere, hvor der er knald på motion og træning.

*Livsstilklubben i Næstved har etableret et samarbejde med studerende fra Ankerhus Seminarium, som uddanner diætister og kostvejledere. Tv. studerende Jane Jessen fra Ankerhus Seminarium og idrætskonsulent Jane Have Andersen fra DFIF.*

**Et frugtbart samarbejde** med fysioterapiskolen, diætister og kostvejledere har sikret livet for Livsstilklubben i Næstved



## Livsstilklub – en aktivitet i med- og modgang

I Næstved Firma Sport startede vi en Livsstilklub i 2004. Siden da er det gået op og ned med medlems-tallet. Vi besluttede os dog for, at vi ville have en Livsstilklub, så benarbejdet med at få den til at fungere har været konstant udfordring, og det er fortsat.

I starten stod vi for det hele selv sammen med en leder, som havde været på Ubberup Højskole. Det vil sige vejning, motion og vejledning. Det gik rigtig godt i starten, men tiden viste, at deltagerne ikke var særlig stabile. Der skulle lægges en stor indsats i at få medlemmerne til at komme uge efter uge, og i øvrigt også i arbejdet med at få flere med.

### Hjælp fra fysioterapeuter

Efter et par år fik vi en henvendelse fra den lokale fysioterapiskole, da de havde et afgangshold, der ville afslutte deres uddannelse med en opgave om motion for overvægtige. Vi greb chancen og sagde ja til at bistå i deres projekt, men på den betingelse, at deres øvelser op

til afslutningen skulle foregå hos os. De kom således hver uge og stod for motionsdelen, og vores medlemmer deltog den dag, de studerende skulle til eksamen.

Det var starten på, at vi så muligheden i at få hjælp og inspiration til motionen. Da deres uddannelse var slut, fik vi dem til at sende en mail rundt på skolen, hvor vi fortalte, at vi manglede studerende til at tage sig af motionsdelen i Livsstilklubben. Der kom nye til, og sådan er det gået stort set siden.

### Værdifuld viden fra diætister

Det gav os et håb om, at vi måske også kunne hente hjælp på Ankerhus Seminarium, som uddanner diætister og kostvejledere. Vi søgte studerende, der frivilligt, som et supplement til deres uddannelse, kunne stå for kostvejledningen. Den faglighed, som de studerende besidder, tilfører os nu værdifuld viden. Vi har gjort brug både af diætist-studerende og dem, som læser til kostvejledere. Vi ser det som et aktiv for de studerende, at de

kan øve sig i Livsstilklubben, og vi får en viden, som vi ikke selv har.

Vi har gennem årene haft meget omtale af Livsstilklubben i de lokale medier, og der kommer nye medlemmer stort set hver gang, der har været omtale, og det er med til at holde os i gang. Når vi ser tilbage, så er Livsstilklubben den aktivitet i Næstved Firma Sport, hvor det har været sværest at fastholde medlemmerne. Udfordringen for os ligger i at være synlige i medierne, og motiverer og fastholde medlemmerne med nye tilbud.

Vi er ikke i tvivl om, at Livsstilklubben er et stort aktiv for foreningen. Den er med til at skabe omtale i medierne, og lige nu er der så meget fokus på en sundere livsstil. Siden vi fik kontakt til Ankerhus og fysioterapiskolen, har vi ikke haft svært ved at finde nye og meget kvalificerede studerende, som er med til at bære Livsstilklubben videre til gavn for dem selv, for Næstved Firma Sport og ikke mindst borgernes sundhed.

*Christian Andersen gik sammen med Karsten Kesselhahn. De endte på hhv. en tredje- og en fjerdeplads i A-rækken i lørdagens individuelle turnering.*

# Blinde huller

Faaborg Golfklub lagde i maj måned græs til firmaidrættens årlige DM-stævne i golf

I DM-stævnet i firmagolf deltog 71 spillere fra hele landet. Lørdag den 17. maj blev der spillet individuel turnering i Stabelford. Søndag blev der spillet parturering, Two-Ball-Bestball Stableford. Se alle resultater på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)





Vinderen af A-rækken, Johnny Petersen fra Kolding koncentrerer sig om putningen.



Det første slag. Protræner Daniel Cole fra Faaborg Golfklub underviste 25 begyndere på weekendens intro-kursus.



Fin stil. Foreningskonsulent Jan Grumstrup fra DFIF tog sammen med forbundets generalsekretær Jan Steffensen revanche i søndagens parturnering, hvor de hentede en andenplads.



Niveauforskel. Svenske Daniel å Rogvi-Persson med et vanskeligt indspil på et af banen mange huller med niveauforskel.

# i de sydfynske alper



Bag de bløde, høje kurver i Svanninge Bakker lurer en del overraskelser. De mange blinde huller giver på førstedagen anledning til en del frustreret leden efter golfbolde i krattene i den fantastisk smukke, fredede natur på Sydfyn, hvor farverne vælder frem fra blomstrende syrener og kastanjetræer.

Det er ikke altid til at gennemskue fra teestedet og fairwayen hvor i landskabet, man skal finde sit sigte. Flere gange skimtes en ensom spejder foran sin flok, sendt i forvejen op på toppen af en fynsk alpetop for at agere sigtekorn.

Men da spillerne får gemt deres største jern lidt af vejen, får de fleste en bedre oplevelse på anden-dagen.

- Banen er lidt svær for dem, der slår langt. I dag går det meget bedre. Jeg ved nu, at golfbolden kan trille op til 70-80 meter ned ad bakken på den anden side, siger Ulrick Sebbler fra Coloplast, mens han nyder solen i gården uden for klubhuset. Ulrik deltager i DM-stævnet sammen med to af sine kolleger, og efter at have ført parturneringen sammen med makkeren Kenneth Kirkegaard først på dagen, glider parret ned på en 19. plads i løbet af søndagen.

## Intro til golfspillet univers

Samtidig med DM-stævnet giver protræner i Faaborg Golfklub, Daniel Cole, instrukser til potentielle golfspillere på et intro-kursus for begyndere. På to dage får 25 golfaspiranter lov til at snuse til golfuniverset med besværlige greb, unaturlige stillinger og nye glo-ser.

- Hvis grebet føles unaturligt, er det korrekt, siger Daniel Cole, der tålmodigt retter på begynderne. Én af dem er DFIF's idrætskonsulent Ann Baunbæk Hansen.

- Det er helt vildt godt. Vi har lidt ømme muskler, fordi vi spænder nogle steder, vi ikke plejer at spænde, og vi har lært en masse meget svære slag, f.eks. nogle bunkerslag, så vi har også sand i skoene, siger hun med et grin.

Ved siden af Ann har makkeren lige slået golfbolden op i nærheden af hullet, og der høres et ikke helt efter golfens normale etikette jubelskrig efter et chip and run slag, der lykkes. Golfbolden begynder at lystre.

# DM-stævnerne skal have et "kick"

Jo - joh, der er mange gode grunde til at tage til et DM-stævne i firmaidræt – udover den sportslige dyst, aftenfest og det sociale samvær med kolleger og øvrige deltagere – gives der også mulighed for at udforske værtsbyens kulturliv nærmere! Faktisk er et DM-stævne en rigtig god investering i medarbejder-trivsel, som holder længe efter, stævnet er slut.

Igennem flere år har Idræt & Motion arbejdet på at løfte deltager-tallet ved DFIF's DM-stævner, som er en af kerneaktiviteterne i DFIF. Serviceniveau og brugervenlighed for vores deltagere ved tilmelding samt veltilrettelagte stævner er områder, som løbende bliver optimeret. Dette sker bl.a. gennem et koordineret samarbejde mellem DFIF og værtsforeningerne for de enkelte DM-stævner og på baggrund af feedback fra deltagerne. Nogle af fokuspunkterne for arbejdet med DM-stævnerne er:

- Høj sportslig kvalitet
- Flere deltagere
- Målrettet markedsføring
- Lokal synlighed
- Økonomisk gevinst for værtsforeningen (sponsorer)
- Helhedsoplevelse for deltagerne – et stævne, hvor både idrætten og det sociale er i højsædet.

## DM-stævner for alle

Arbejdet med at udvikle DM-stævnerne er en løbende og langsigtet proces, som hele tiden følges og evalueres for at finde de parametre, der kan stimulere til en positiv udvikling. Der har nu været arbejdet med udviklingen af DM-stævnerne i tre år, og et af de væsentlige tiltag har været indførelsen af fri tilmelding til DM.



Forbundets DM-stævner er en af kerneaktiviteterne i DFIF, og Idræts- & Motionsudvalget arbejder hårdt på at højne den sportslige kvalitet og give deltagerne en bedre totaloplevelse, hvor både idrætten og det sociale er i fokus.

Den fri tilmelding betyder, at alle medlemmer af en firmaidrætsforening kan tilmelde sig til et DM-stævne. Trods dette tiltag er der ikke sket en markant positiv udvikling i deltagertallet for alle DM-stævner. Der ligger således en udfordring i at få optimeret og målrettet markedsføringen af DM til alle de medlemmer, som p.t. ikke deltager i DM-stævnerne.

Denne markedsføring går bl.a. ud på at udnytte de elektroniske muligheder vi har til vores rådighed. Som eksempler kan nævnes:

## Elektronisk markedsføring

Vores primære medie er forbundets hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) og hertil

kommer nyhedsbreve og Forenings-Service. Også de lokale firmaidrætsforeningers hjemmesider er et vigtigt medie til at komme i kontakt med de lokale klubber.

Der er også udviklet en hjemmeside for hver enkelt DM-stævne. Når man klikker på det enkelte DM-stævne på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk), får man nu én side frem om netop dette specifikke DM-stævne med alle de relevante oplysninger, såsom tilmelding, program og meget mere samlet på ét sted.

Fremover vil der også være øget fokus på direct mail til kontaktpersoner. Vi udbygger løbende vores databaser med kontaktpersoner og andre interesserede for de enkelte

## Nyt liv: Sportslige udfordringer, nye modstandere og hyggeligt kollegialt samvær – tre af hovedingredienserne i et DM-stævne



idrætsgrene. Dette giver os mulighed for at sende DM-invitationer direkte til tidligere deltagere samt andre, der er interesserede i den pågældende idrætsgren. På den måde rammer vi mere præcist med vores markedsføring.

### Onlineevaluering og feedback

En væsentlig faktor til at udvikle og kvalitetssikre DM-stævnerne er deltagernes behov og ønsker. Redskabet hertil er onlineevaluering efter hvert DM. Her opfordres alle deltagere til at bruge nogle minutter på at vurdere det stævne, de netop har deltaget i. Interessen for at give denne feedback er meget

svingende fra stævne til stævne. Men da disse evalueringer er et vigtigt redskab for os i udviklingen af stævnerne, bliver der nu satset endnu kraftigere på at få flere evalueringer i hus. Tilfredse DM-deltagere kommer jo oftest igen til næste stævne og er samtidig gode ambassadører for DM-stævnerne.

### Fokusområder og arbejdsgrupper

Idræt & Motion har i 2008 påbegyndt et udviklingsarbejde af DM-idrætterne. Der iværksættes således fokusområder i op til fem DM-idrætsgrene årligt. De første tre fokusområder er allerede igangsat, nemlig gokart, petanque og badminton. Formålet med dette arbejde er at fastholde nuværende deltagere samt rekruttere nye deltagere og medlemmer til firmaidrætten - såvel i foreningsregi samt til DM-stævnerne.

Arbejdsgrupperne bør give flere input i arbejdet med at forbedre den enkelte idræt, skabe større netværk samt iværksætte tiltag, der kan understøtte arbejdet med idrætten, såvel nationalt som lo-

kalt. Arbejdsgrupperne er sammensat af tre til fem frivillige foreningsfolk med ekspertise i den enkelte idræt, DFIF's idrætsansvarlige samt konsulenten for DM-idrætten.

Lige efter sommerferien vil Idræt & Motion udpege endnu tre til fire fokusidrætter, som skal iværksættes fra starten af 2009, og det samme sker i 2010, 2011 og 2012, indtil alle DM-idrætter har været fokusområder.

### Regionale dialogmøder

Et yderligere tiltag, der skal understøtte arbejdet med udviklingen af idrætterne, er de regionale dialogmøder, som Idræt & Motion afholder i de lige år, - altså de år hvor der ikke afholdes idrætsmøde. Målgruppen for disse møder er alle foreningsledere og medlemmer med interesse i at udvikle DM-idrætterne. De syv møder i efteråret 2008 skulle meget gerne bidrage til at sikre en mere demokratisk proces, udvikle en større idébank samt ikke mindst at rekruttere ildsjæle til at understøtte de handlinger, der skal iværksættes omkring nye tiltag for DM-idrætterne.

---

### Firmaidrættens Idræts- & Motionsudvalg har udvalgt en række fokusområder i 2008

- Futsal – Denmark Open
- Idræt om Dagen
- Holdgolf
- DM-stævner
- Firma Multi Motion (se FIRMAIDRÆT nr. 4)
- Gokart (se FIRMAIDRÆT nr. 3 )
- Badminton (se FIRMAIDRÆT nr. 3 )
- Petanque (se FIRMAIDRÆT nr. 3 )
- Spinning (se FIRMAIDRÆT nr. 2 )
- Linedance (se FIRMAIDRÆT nr. 1 )



# Rovinj - en perle i Kroatien

**Værtsbyen** for European Company Sports Games 2009 byder på flotte oplevelser og fine trafikforhold

Efter at have deltaget i European Company Sports Games i Aalborg i juni 2007, hvor vi tog hjem med mange gode oplevelser, var tanken allerede fremme omkring næste festival i juni 2009. Da min familie havde planlagt sommerferie i Rabac, Kroatien, var der ikke langt fra tanke til gerning. Så vi besluttede at aflægge den kommende festivalby, Rovinj, et besøg.

## Überørt af krigen

Efter en behagelig togrejse til Rijeka var vi heldige at få en gratis udlejningsbil stillet til rådighed, så vi blev mobile og kunne komme rundt på halvøen Istrien. Turen til

Rovinj bekræftede os endnu en gang i, at vi skal deltage i den kommende internationale firmidrætsfestival den 17.-21. juni 2009. Byen er meget flot og 100 % uberørt af den lange krig, der rasede i det tidligere Jugoslavien i 1990'erne.

## Bilfri gammel bymidte

Det første vi mødte, da vi kørte ind mod byen, var nogle flotte brede veje og en fantastisk god parkeringsguide. Det betød, at vi kunne sætte bilen ca. 15 minutters gang fra den gamle bydel. Denne gamle del af byen er en fantastisk oplevelse og stort set bilfri, da alle ga-

der nærmest er små hyggelige gader. Næsten alle sammen ender oppe ved den smukke kirke, der ligger som byens højeste punkt.

## Gode spisesteder og markeder

Rovinj har en hel del flotte pladser, hvor der findes mange restauranter, som byder på alt, hvad hjertet begærer. Men også i de forskellige gader er der mange gode spisesteder. En del af byens huse minder om Venedig, da flere lejligheder har både liggende fortøjet lige uden for vinduerne. Ved indgangen til den gamle bydel ligger et par store markedsområder, hvor man kan

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFIF. FOTO NIELS BO NIELSEN

## International firmidrætsdyst i 22 discipliner



Om kun godt et års tid går det løs i Rovinj, på den kroatiske halvø Istrien, når byen slår portene op for den 17. internationale firmidrætsfestival – European Company Sports Games 2009 (ECSG). I dagene den 17.-21. juni kan deltagere fra en lang række na-

*I 2007 foregik ECSG i Aalborg, hvor over 5.000 mennesker tog del i de internationale firmidrætsfestligheder.*



Rovinj, der er værtsby for European Company Sports Games den 17.-21. juni 2009, har kirken St. Euphemia som sit højeste punkt.

købe alt fra friske grøntsager til underlige souvenirs.

### Billige priser

Priser er et kapitel for sig selv - Kroatien er stadig et land, hvor alle har

råd til at gå ud og spise. To kaffe og to brandy kostede mig ca. 32 kr. En pizza på en af byens gode udendørs-restauranter ligger på ca. 40 kr. Og en stor fadøl til maden sniger sig op omkring de 15 kr. Jeg tror dog, at

## Næste års European Company Sports Games i Rovinj foregår 17.-21. juni 2009, og forhåndstilmeldingen er i gang

tioner mødes og dyste mod hinanden i 22 forskellige idrætsdiscipliner. Og efter en succesfuld ECSG-festival i Aalborg sidste sommer, håber DFIF, at mange danske firmaidrætsfolk vil drage til Kroatien for at deltage. Sidste frist for forhåndstilmelding er den 30. juni 2008 og sker på hjemmesiden [www.hssr.hr/sport\\_zs\\_sve/eng/](http://www.hssr.hr/sport_zs_sve/eng/), hvor der også findes mere information om festivalen (link til siden

findes på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)). I lighed med tidligere år yder DFIF tilskud til danske deltagere i form af fælles beklædning og tilskud til deltagergebyr.

### Fod-tennis som ny aktivitet

Mens mange af idrætsdisciplinerne i Rovinj i 2009 vil være gengangere fra de tidligere internationale firmaidrætsfestivaler, er der også blevet plads til en helt ny aktivitet.

den fremgang, der sker i Kroatien i disse år, hen ad vejen vil løfte priserne noget i vejret.

### Sportsfaciliteter i ny del af byen

De rent sportslige afviklingssteder så jeg ikke så meget til, da de fleste ligger i den nye bydel - en stærkt voksende del af byen og med mange faciliteter, som vi kender det fra Danmark. Jeg så dog nogle fodboldbaner, og selv om det ikke havde regnet i mange uger, stod de flot grønne.

Jeg kan kun anbefale at deltage i firmaidrætsfestivalen i Rovinj i 2009 og håber, at der vil blive arrangeret en fælles togrejse for de danske deltagere. Turen med tog gør, at sjælen er med på rejsen, og at man møder op udhvilet efter en god nats søvn i liggevogn.

Link til info og tilmelding for ECSG 2009 findes på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk). For yderligere oplysninger kan man kontakte generalsekretær i Dansk Firmaidrætsforbund, Jan Steffensen, på tlf. 6531 6560

Det drejer sig om fod-tennis, der - som navnet antyder - er en blanding af fodbold og tennis. De øvrige aktiviteter er atletik, badminton, bowling, petanque, bridge, golf, basketball, kegler, minigolf, fodbold (11-mands og 7-mands), volleyball, beachvolley, dart, håndbold, squash, bordtennis, skydning (luftpistol og -riffel), skak og tennis.

# Firma Multi Motion Langesø, Fyn

Lørdag den 6. september 2008



Præmiesponsor

Club  
LaSanta  
LANZAROTE



friluftslageret

- Adventurerace for motionister i hold af 3 personer
- Cykling, orienteringsløb, kano og samarbejdsopgaver
- Distancer på 30, 55 eller 90 km

**Tag udfordringen op - tilmeld dig og dit hold!**

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



Dansk  
Firmaidrætsforbund

DFIF

# Sundhed, inspiration og nye kompetencer

**Er du på udkig** efter ny inspiration og nye kompetencer? Så tag et kig i DFIF's nye kursusoversigt, som er udsendt sammen med dette nummer af FIRMAIDRÆT

Er du til sundhed, masser af motion, og vil du også udvikle dine kompetencer som instruktør og leder i en forening eller på din arbejdsplads? Så har du her tre vigtige grunde til at læse mere i den nye kursusoversigt fra DFIF, som er udsendt sammen med dette nummer af FIRMAIDRÆT. Kursusoversigten bugner af nye tilbud – alle sammen målrettet til dig, som gerne vil tage en spændende instruktør- og lederuddannelse, og til den virksomhed som gerne vil sende de ansatte på kursus til gavn for trivsel og arbejdsmiljøet på arbejdspladsen.

## Skattejagt med GPS

Er du til GPS? Så prøv Geocaching, som er skattejagt med GPS. På dette begynderkursus lærer du at benytte GPS'en til at navigere i et terræn sammen med kort og kompas. Du lærer også, hvordan GPS'en kan anvendes ved motionsaktiviteter som f.eks. gang, løb og cykling.

## Motionscenter og Gymstick

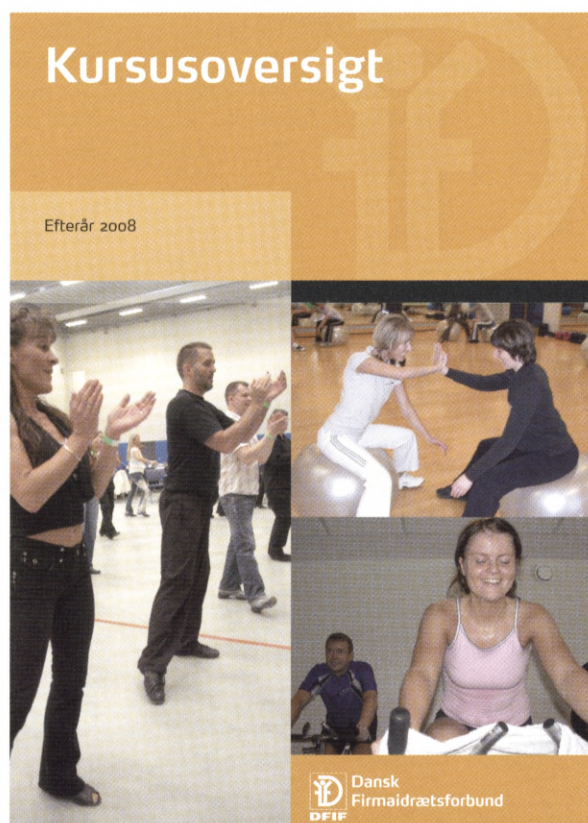
Mange har allerede gennemført kurset, og hvis du også går rundt og drømmer om en uddannelse som fitnessinstruktør, så kan du få en kompetent uddannelse til fitnessinstruktør med DFIF. Tilmelding til kursus 1 er senest den 8. august 2008.

Der er også et sprit-nyt kursus i funktionel muskeltræning med Gymstick, der kan bruges både individuelt og på hold i foreningen såvel som på arbejdspladsen. Gymsticken er helt unik, fordi modstanden kan reguleres under selve bevægelsen. Kom og afprøv Gymstick på egen krop, og vurder dens mange muligheder!

## Linedance med verdensmesteren

På DFIF's kurser i linedance bliver du undervist af verdensmesteren i linedance, Niels B. Poulsen. Tilmelding til kursus 1 og 3 er allerede i starten af juni måned.

DFIF tilbyder også en uddannelse som sundhedsambassadør. Med denne uddannelse bliver virksomhedens ansatte rustet til at organisere og varetage sundheds-



DFIF's kursusoversigt for efteråret 2008 er udsendt med dette nummer af FIRMAIDRÆT, og der er helt sikkert også et kursus, der opfylder dit behov for ny inspiration.




fremmede opgaver i dagligdagen samt motivere og støtte kolleger, der ønsker en sundere livsstil.

DFIF tilbyder naturligvis også en lang række uddannelser og korte kursusforløb, der er skræddersyet til foreningerne, f.eks. et kursus i lederrekruttering som giver foreningen redskaber til at skaffe nye ledere.

## Har en anden snuppet din kursusoversigt?

Er du uheldig, at andre har læst bladet før dig og har snuppet kursusoversigten, så kontakt Helle eller Jane på tlf. 65 31 65 60 eller send en mail til hn@dfif.dk Så sender vi dig en ny ganske gratis!

# ÅBNE STÆVNER I DFIF 2008

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	E.MAIL/HJEMMESIDE
<b>KROLF</b>					
Krolf Åben	21-22/6-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	pea@fffif.dk
Åben Krolf	9-10/8-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	pea@fffif.dk
 <b>MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M.</b>					
Svendborgsundmarch	31/5-1/6-08	Svendborg	Poul Rasmussen	6222 6134	pr@svendborgsundmarchen.dk
Fødselsdagsvandring	1/6-08	Nykøbing F.	Erik Christensen	5485 7508	
Engsø-løbet	1/6-08	Grindsted			www.engsolobet.dk
Unicef Marchen	2-5/6-08	DMF	Klaus Nielsen	7510 1559	knielsen@webspeed.dk
Danmarksstafetten	4/6-08	Køge	Alice Døssing	2578 7186	alice.doessing@hund.dk
Firma Team					
Challenge	7/6-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876	jirdata@post5.tele.dk
Vandring på Alsstien	7/6-08	Als	Bjarne Heesch	7445 9374	bjh@danfoss.com
Hadsund Brovand.	7/6-08	Hadsund	Rita Holt	9857 1946	
Klostermarch	8/6-08	Sydthy	Jenny Kobberø	9794 5345	jennykc47@yahoo.dk
Danmarksstafetten	8/6-08	Næstved	Aja Andersen	5573 5684	aja@stofanet.dk
Vandr. på Gendarmsti	13-14/6-08	Sønderborg	Ruth Holm	7448 7372	www.fodslawsonderborg.dk
Stjernevandring	14/6-08	Køge	Lykke Gundersen	5663 3709	www.fodslaw-koege.dk
Kongeå-Marchen	15/6-08	Kongeåen	Niels Peter Nissen	7558 2467	
Frederikshavnervandr.	15/6-08	Frederiksha.	Gunner Jørgensen	9843 1760	gj-lindebo@webspeed.dk
fetten	18/6-08	Holbæk	Kim Madsen	2424 1594	Danmarkssta- km.vallestrup@mail.tele.dk
Vandr. på Helgenæs	21/6-08	Ebeltoft	Uffe Petersen	8635 0030	uffe@fodslaw-ebeltoft.dk
Bulbjerg & Valbjerg	21/6-08	Jammerbugt	Erik Jørgensen	9827 1956	www.fodslaw-jammerbugten.dk
Slagelse Marchen	21-22/6-08	Slagelse		5852 6307	www.slagelsemarchen.dk
Molsvandring	22/6-08	Aarhus	Anders Jensen	8629 5458	www.aarhusfodslaw.dk
Panterdagen	26/6-08	Skanderborg	Jens Ove Olsen	3011 3449	ingeliseogove@privat.dk
Danmarksstafetten	26/6-08	Skanderborg	Ulla Staal	2229 5592	ullast@sport.dk
Inspirationstur	28/6-08	DMF	Klaus Nielsen	7510 1559	www.dmf-ivv.dk
Hærvejsvandringen	6-12/7-08	Fodslaw		8661 3588	www.fodslaw.dk
Fur Rundt	12/7-08	Fur	Olly Ekstrand	9759 3904	turist@get2net.dk
Aftenvand. Tversted	19/7-08	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460	www.fodslawhirtshals.dk
Tannisbugtmarch	20/7-08	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460	www.fodslawhirtshals.dk
Grænsevandr. Tønder	22/7-08	Tønder	Inger Halvas	7472 3808	inger@halvas.dk
Blåvand/Ho March	27/7-08	Fræserne	Elisabeth Degnbol	7514 3115	
Læsø March	27/7-08	Læsø	Povl Hansen	9849 9138	98491139@mail.dk
Julsø Rundt	2/8-08	Silkeborg	Carsten Pedersen	5057 1869	www.fodslaw-silkeborg.dk
Grænsevandr. Ravsted	5/8-08	Ravsted	Gregers Knudsen	7464 7420	ibibsen@mail.dk
Panterdagen	14/8-08	Grenaa	Lis Tornbjerg	8633 7211	badminton@grenaafirmasport.dk
Panterdagen	23/8-08	Odense	Svend Aage Nielsen	6618 0844	svendaan@nal-net.dk
Danmarksstafetten	23/8-08	Ringsted	Per Bülow	2965 6614	per-sus@privat.dk
Panterdagen	25/8-08	Sæby	Helle F. Kristiansen	5152 2306	helle.friis@dfif.dk
 <b>PETANQUE</b>					
Fredericia Åben	9-10/8-08	Fredericia	Poul Erik Andersen	75927639	pea@fffif.dk
Fyn-Tour	17/8-08	Ringe	Karen I. Schmidt	2546 7979	kisfyn@hjallesenet.dk
 <b>NATURGOLF</b>					
DM i Naturgolf	21-22/6-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	pea@fffif.dk
Åben Naturgolf	9-10/8-08	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	pea@fffif.dk

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



*Palmer, kridhvide sandstrande og krystalklart hav – Puntacana Resort & Club i Den Dominikanske Republik har det hele.*

# Arbejdspladsen Motionerer 2008

## – tilmelding åbner 2. juni

### **Vinderne** af årets motionskampagne i uge 38-40 kommer en tur til Den Dominikanske Republik

Der er lagt op til masser af motion i uge 38-40, når DFIF for sjette år i træk sætter gang i den landsdækkende motionskampagne Arbejdspladsen Motionerer. Motionskampagnen skal få ansatte på landets arbejdspladser til at motionere på livet løs og dyste om, hvem der får rørt sig mest muligt i perioden den 15. september – 5. oktober 2008. Tilmeldingen åbner den 2. juni – på [www.dfif.dk/kampagne](http://www.dfif.dk/kampagne) - så det er bare om at samle kollegerne, udnævne en holdkaptajn og danne et motionshold på mellem 4 og 16 deltagere.

#### **Rejsepræmie til Den Dominikanske Republik**

Holdene, der opfylder kampagnens motionskrav, deltager i lodtrækningen om en rejse til Puntacana Resort & Club i Den Dominikanske Republik. Her kan det heldige vinderhold se frem til en eksotisk oplevelse med palmer, kridhvide sandstrande og krystalklart caribisk havvand. Stedet byder desuden på mange motionsmu-

ligheder, hvor man f.eks. kan spille tennis og golf, dykke og ride, eller deltage i forskellige vandsportsaktiviteter.

#### **Vælg mellem tre holdstørrelser**

I 2008-udgaven af Arbejdspladsen Motionerer er der tre forskellige størrelser hold at vælge mellem. Man kan tilmelde et hold på 4-8 deltagere, på 4-12 deltagere eller et hold på 4-16 deltagere. Deltagerne skal forsøge at motionere mindst 30 minutter om dagen – og gerne mere – i løbet af de tre uger, kampagnen står på. Man behøver ikke motionere 30 minutter i træk, men kan dele dagens motion op i flere bidder. Der er frit valg, om man vil motionere alene, eller om det skal foregå i fællesskab med kollegerne.

**Tilmelding og mere info på [www.dfif.dk/kampagne](http://www.dfif.dk/kampagne)**

# 25 år med stafetløb i Næstved

**Den 8. juni 2008** er det 25. gang, at startskuddet til Danmarksstafetten i Næstved lyder



Også for 25 år siden blev der spurtet igennem inden målstregen ved Danmarksstafetten i Næstved.

”Stafetløb er fremtidens sport og vil nu fortsætte i Næstved”. Sådan lød overskriften i Næstved Tidende mandagen efter, den første Danmarksstafet var løbet i Næstved. Datoen var lørdag den 2. juni 1984, men overskriften gælder stadigvæk og kunne ligeså vel være skrevet i dag.

I år er det 26 år siden, den første Danmarksstafet blev afviklet i Viborg, og allerede året efter var Næstved med i arrangementet. Idémændene var Finn Hagedorn, tidligere Dansk Atletik Forbund (DAF), men det var i egenskab som konsulent i DFIF, at idéen blev skabt og ført ud i livet. Tanken med Danmarksstafetten var, dengang som nu, ”at få så mange ud at løbe som overhovedet muligt uanset formniveau og baggrund”.

## Lokalt samarbejde

I Næstved blev det Herlufsholm Atletik, Triatlon og Motion og Næstved Firma Sport, der gik sammen om opgaven, og de to foreninger har siden på bedste måde stået sammen om Danmarksstafetten.

Det første år var der 88 hold til start i Næstved, og de fik en god oplevelse med hjem. Allerede året efter steg deltagerantallet med 50 %, men dagen før sidste tilmelding var der kun tilmeldt ét hold! Så det var med bekymrede miner arrangørerne mødtes. Men så væltede tilmeldingerne ind, og løbet fik et meget flot deltagerantal.

Danmarksstafetten har altid haft Næstved Kommunes store bevågenhed. Kommunen har fra første henvendelse bakket flot op gennem alle årene, og allerede i 1985 blev der i an-

ledning af Næstved 850-års købstads-jubilæum indstiftet en pokal, ”Næstved bys Ærespokal”, der siden er givet til det hurtigste hold i hver klasse.

I øvrigt har Næstved Byråd altid stillet et hold på tværs af de politiske partier. Det første hold fra byrådet bestod af Henning Jensen (nuværende borgmester), Helge Adam Møller, MF (K), nu afdøde Jørgen Nilsson og Flemming Preuss fra kommunen.

## Skolehold og ny løbssponsor

I 1987 skete der to ændringer i Danmarksstafetten, som siden har været med til at styrke løbet år for år. Den hidtidige sponsor, Bikuben, som fungerede som sekretariat, ønskede ikke at fortsætte hverken som lands- eller lokalsponsor. Derfor gik arrangørerne til DiBa (Næstved Diskontobank, som den hed dengang) og præsenterede løbet. Banken var straks med på idéen og overtog sponsoratet.

Det har siden udviklet sig utroligt godt, og de to klubber mærker en opbakning til Danmarksstafetten, som er helt enestående. Når man siger Danmarksstafetten i Næstved, siger man også DiBa.

Den anden nyhed var oprettelsen af en række for skolehold. Tilslutningen var meget beskeden i de første år, men nu deltager ca. 50 skolehold hvert år, og de forstår virkelig at sætte gang lydkulisserne på løbsdagen. Flag og bannere med kampråb hører til dagens orden.

## Deltagerrekord på 445 hold

Deltagerantallet steg støt op igennem 1980'erne, og i 1993 blev der

sat en foreløbig rekord med 424 hold, og 1994 blev næsten lige så flot med 421 hold. Året efter deltog der 445 hold – igen en fantastisk rekord. Efter to timer var alle i mål – på nær én løber. 10 minutter senere kom den sidste deltager ind. Næstved Tidende (nu Sjælland-ske) beskrev det således:

Han blev modtaget af stående klapsalver, da han med små dannebrogssflag over hovedet og en an-

sats af et bildæk længere nede kom i mål. - Det var et lykkebrus! Jeg har aldrig prøvet før, at så mange mennesker har klappet af mig, sagde Tommy Henriksen til avisen.

I jubilæumsåret er løbets hovedsponsor DiBa på banen med ekstra markedsføringstiltag. For at tiltrække endnu flere skolehold, har DiBa har sponsoreret 1.000 flasker vand med deres logo på, som de deler ud til skolerne, efter først til

mølle princippet, og som skolerne kan bruge som promovering af Danmarksstafetten.

Samtidig er løbsinvitationen sendt ud til alle virksomheder i Næstved Kommune sammen med Næstved Firma Sports informationsfolder.

**Se, hvor du kan deltage i Danmarksstafetten på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**

# Træningslejr med havudsigt...

**All sport inclusive**

Club La Santa på Lanzarote forbindes uvilkårligt med sport og aktiv livsstil. De mere end 25 sportsfaciliteter, det indbydende klima og Club La Santas fantastiske stemning danner rammen om det perfekte træningsophold.

**Club La Santa**  
LANZAROTE

*Enjoy the Club La Santa Lifestyle*

# SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

## Motionsprojekt med effekt i Odense

Midt i januar gik starten til et tre måneders motionsprojekt for ansatte på fem virksomheder i Odense; Damixa ApS, W.H. Produkter, Arla Foods – Birkum Ost, De forenede Dampvaskerier og Odense Brandvæsen. Spinning, geocaching og line-dance fik sveden frem på panden hos medarbejderne, og en efterfølgende undersøgelse har vist, at 40 % adspurgte motionsinaktive er blevet motiveret til at dyrke motion, og at stort set alle vil gerne fortsætte med det. Bag motionstilbuddet står projektet "Gang I Odense Kommune", som er en del af projektet "Gang i Danmark", hvor Odense er én af otte modelkommuner.

Fra den ansvarlige hos Damixa ApS, Dorte Kalhøj lyder vurderingen af projektet:

- Det har været en helt igennem positiv oplevelse med stor interesse fra medarbejdernes side. Vi er endt med at starte spinning og geocaching op her på virksomheden,

da dette var et klart ønske fra medarbejderne, efter at projektperioden var overstået.

- Vi føler ligeledes, ud over de sunde medarbejdere, at det klart har ført til en endnu bedre kontakt på tværs af organisationen, og at det har styrket samarbejdet mellem de ansatte i produktionen og funktionærgruppen.

Fire af de fem virksomheder i Odense fortsætter med motionstilbud efter projektperiodens udløb.

## 92.000 træder i pedalerne

Danmarks største motionscykelkampagne, Vi cykler til arbejde, kan notere en flot fremgang. Ikke færre end 92.000 glade og sunde cyklister træder i pedalerne på vej til eller fra arbejde i løbet af maj måned, og det er en fremgang på over 10.000 cyklister i forhold til 2007.

Rekorddeltagelse betyder, at det ikke er alle deltagere, der har fået et trykt kampagnemagasin og et køreskema, og derfor opfordrer kampagnesekretariatet folk til at printe skema og magasin fra hjemmesiden [www.vcta.dk](http://www.vcta.dk)

I Århus deltager næsten 5.000 cyklister i kampagnen, og med holdnavne som Ortopædalerne, Psykelholdet og Tandhjulene, er over 250 århusianske virksomheder repræsenteret med mindst ét hold af cykelglade medarbejdere.

Det er Dansk Cyklist Forbund, der i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund er bagmænd til den rullende konkurrence, der skal få flere danskere til at lade det motoriserede familiemedlem blive i garagen og trampe noget mere i pedalerne.

Projektleder Trine Juncher Jørgensen fra Dansk Cyklist Forbund er begejstret over opbakningen og pe-

ger på den øgede fokus på CO2-udslippet som en medvirkende årsag til, at der er næsten 15 % flere deltagere i forhold til sidste år.

## Ansatte med tjek på sundhed

Medarbejderne på Psykiatricenter Vest i Esbjerg er så vilde med sundhed, at mere end dobbelt så mange som planlagt har fået foretaget et helbredstjek. Normalt er det patienterne, der holder de ansatte på Psykiatricenter Vest i gang, men i maj måned har DFIF's instruktører fået pulsen op hos godt 90 af centrets ledere, sygeplejersker og pædagoger. Alle havde de ganske frivilligt meldt sig til en test af både blodtryk, kolesteroltal, BMI og kondital.

- Vi startede med at melde ud, at 36 ansatte kunne blive testet, men interessen var så stor, at vi udvidede til 90, og så er der endda stadig nogen på venteliste, siger Lene Kjær, formand for udvalget for sundhedsfremme på Psykiatricenter Vest.

Udvalget blev nedsat sidste år, og har netop spurgt alle centrets medarbejdere om interessen for sundhed, og undersøgelsen viste, at 47 % af de ansatte gerne vil have personlig coaching til kostomlægning. 71 % ser gerne, at emner omkring sundhed indgår i de årlige medarbejderudviklingssamtaler og 72 % vil gerne deltage i et sundhedsfremmeprojekt af mindst et halvt års varighed.

- Vores helt store mål er at få bygget et sundhedshus, som både medarbejdere og patienter kan få gavn af. Vi forestiller os, at der skal være træningsmaskiner og måske en fysioterapeut til rådighed, siger Lene Kjær.

Kilde: Jydske Vestkysten.



På Damixa ApS har medarbejderne taget tilbuddet om motion på jobbet til sig, og fortsætter med spinning og geocaching efter projektperiodens udløb. Foto: Johnny Wichmann.

## Skanderborg. Midsommerstafet for tredje gang

Skanderborg Firmaidræt arrangerer for tredje år i træk Midsommerstafetten, torsdag den 26. juni kl. 19.00 i Dyrehaven. Her kan både løbere og gående deltage i hold med tre deltagere. Stafetruten er på fem kilometer, og walkruten er på syv km. Der er præmie til de tre bedste stafehold, og lodtrækningspræmie til både walk- og stafehold. I år er hovedpræmien et weekendophold for to personer på Gjern Hotel. Der arrangeres fortræning i juni måned op til løbet onsdag og søndag, og tilmelding skal ske via hjemmesiden [www.skanderborgfirmaidraet.dk](http://www.skanderborgfirmaidraet.dk)

## Århus. Nydanske seniorer til seniormotion

Motionsbølgen har nu også fået tag i nydanske seniorer. Næsten hver tiende af de 250 deltagere i seniormotionsdagen den 14. maj hos Århus Firma Sport på Paludan-Müllers Vej i Århus, var en nydansker. Interessen for seniormotionsdagen understreger de senere års udvikling blandt seniorer i Århus: Flere og flere ønsker at leve et aktivt og sundt liv. Det ses bl.a. af tilslutningen til seniorsvømning, siger sundheds- og omsorgsrådmand Dorthe Laustsen, Århus, der glæder sig over tendensen.

- Hver sjette borger i Århus er senior. Det er derfor en naturlig ambition, at motionsdagen inspirerer rigtig mange til at investere i et bedre liv og en øget livskvalitet, siger rådmanden.

Også formanden for Århus Firma Sport, Carsten Pedersen glædede sig over den store tilslutning.

- Det var en fornøjelse. Vejret betyder utroligt meget for sådan en

dag, og de 250 seniorer havde en pragtfuld dag med de mange uden-dørs-aktiviteter. Især en naturvandring på Vestereng trak fuldt hus, siger Carsten Pedersen. I løbet af dagen var der også mulighed for at tjekket blodtryk, blodsukker og fedtprocent, og der var information om sund kost og motion.

## Vestsjælland. Samarbejde om profil-avis

Firmaidrætsforeningerne i Slagelse, Skælskør og Korsør er gået sammen om at udsende en profil-avis, og markerer dermed, at de har kridtet banen op til et endnu tættere samarbejde, ikke mindst i samspillet over Slagelse Kommune, hvor de tre foreninger hører hjemme. I profil-avisen efterlyser de tre formænd sig bedre og hurtigere tilbagemeldinger fra kommunens fritidsforvaltning, og opfordrer også SIR (Slagelse Idræts Råd) om at træde mere i karakter på banen.

Spørger man de tre formænd for h.h.v. Slagelse Firma Sport, Skælskør Firmsport og Familie- og Firmaidræt Korsør, Jørgen Blinaa, Bjarne Zola Hansen og Bent Hansen, er de ikke i tvivl om, at firmaidrætten har en lys fremtid i Slagelse Kommune med masser af tilbud til borgerne: - Sundhed og motion er jo noget af det allervigtigste i dag, og hos firmaidrætten har vi en bred vifte af tilbud, siger Jørgen Blinaa, og bliver bakket op af formanden for Skælskør Firmsport, Bjarne Zola: - Motion og sundhed har aldrig været vigtigere end nu, men det sociale og et godt sammenhold er også afgørende for arbejdsmiljøet i virksomhederne i dag, og her kan firmaidrætten løfte en vigtig opgave. Bent Hansen fra

Korsør lægger også vægt på det sociale samvær: - Det er yderst vigtigt for os, tænk på hvor mange efterlønnere, der mødes uge efter uge i vores klubhus for at dyrke idræt og motion sammen.

Profil-avisen indeholder information med alle foreningernes aktivitetstilbud m.m., og er udsendt til alle husstande i Slagelse Kommune.



Brønderslev Familie og Firma Idræt stod for motionsløbet, da Brønderslev under stor bevågenhed fra byens borgere fik en ny omfartsvej nord om byen.

## Brønderslev. Omfartsvejen indviet med motionsløb

Bilerne måtte vente, da Nordre Omfartsvej i Brønderslev blev åbnet den 23. april. I første omgang blev den nye strækning nemlig indtaget af borgere, der løb, cyklede, gik eller rullede en tur på den nye vej gennem den smukke Ådal. Brønderslev Familie og Firma Idræt havde planlagt to ruter på henholdsvis fire og fem kilometer, og foreningen kunne notere sig en flot succes, da flere hundrede borgere mødte op for at deltage i den festlige åbning, med snoreklip og officielle taler, inden de ca. 200 deltagere i motionsløbet blev sendt af sted.

# NYT OM NAVNE

## Hæderstegn i Morsø Firmasport

Fire frivillige ledere i Morsø Firmasport har modtaget DFIF's hæderstegn for deres mangeårige indsats inden for firmaidrætten. Det drejer sig om Anny Søndergård, Bent Madsen, Uffe Larsen og Paula Christensen.

Anny Søndergård blev valgt ind i foreningens bowlingudvalg ved repræsentantskabsmødet i 1995, og fire år efter indtrådte hun på posten som formand for dette udvalg. Denne post beklæder Anny Søndergård stadig i dag.

Bent Madsen har siden sin start i bowlingudvalget i 1995 været primus motor bag igangsættelsen af flere nye aktiviteter i Morsø Firmasport. I 2007 har han således startet golf op, og før da var Bent Madsen med til at få sat minigolf på programmet, hvor han i dag fungerer som turneringsleder og varetager resultatføringen. Ud over sit arbejde med idrætsaktiviteter tager Bent Madsen sig også af foreningens hjemmeside og edb-opgaver.

Uffe Larsen kom i 1997 med i badmintonudvalget, som han allerede året efter blev formand for. Sideløbende med sit arbejde med badminton i Morsø Firmasport har Uffe Larsen deltaget aktivt, når der er blevet bygget om og lavet reparationer i foreningens ejendom på Venøvej.

Kasserer i Morsø Firmasport, Paula Christensen, startede sit virke i håndboldudvalget, hvor hun blev valgt ind i 1996. I 2001 sagde Paula Christensen ja til at varetage posten som kasserer, og hun er stadig aktiv på denne post.

Hæderstegnene blev overrakt af DFIF's næstformand Ragna Knudsen

ved generalforsamlingen i Morsø Firmasport den 26. marts 2008.

## Fem nye bowlinginstruktører i DFIF

Søndag den 6. april 2008 bestod følgende kursister instruktøruddannelsen i bowling: Anders Qvist og Henrik Pedersen fra Kalundborg Firma Sport, Kim Miechels fra Ærø Firma Sport, Lilly G. Alexandersen fra FKS Odense og Torben Andersen fra Horsens Firma Idræt. Instruktør på kursusforløbet var forbundsinstruktør Jens Ole Hald. DFIF ønsker alle tillykke og håber, at de vil bruge deres nye viden og kompetencer på arbejdspladserne og i DFIF's foreninger.

## Seks nye fitnessinstruktører i DFIF

Søndag den 27. april 2008 bestod følgende kursister instruktøruddannelsen i fitness: Benny Kaas Nielsen, Camilla Kjærside Pedersen, Erik V. Madsen og Michael B. Nygaard fra Struer Firmaidræt, og Camilla Sørensen og Claus Hartmann fra Sæby Firma Idræt. Instruktører på hele kursusforløbet var Morten Vang Jensen og Kim Grandahl, og Dan Lund var kursusleder. DFIF ønsker alle tillykke og håber, at de vil bruge deres nye viden og kompetencer på arbejdspladserne og i DFIF's foreninger.



Seks nye fitnessinstruktører i DFIF.

## To 25-års jubilarer i Helsingør

Helsingør Firma Idræt (HFI) kan bryste sig af endnu to bestyrelsesmedlemmer, der kan fejre 25 års jubilæum i HFI's bestyrelse. Det er formanden for idrætsafdelingen i HFI, Svend Aage Bødker, og sekretær Jens Erik Nielsen, der begge blev indvalgt i foreningens bestyrelse i 1983. Dobbelt-jubilæet blev markeret ved en reception lørdag den 24. maj 2008 i HFI's aktivitetscenter på Hymersvej 19 i Helsingør.

Svend Aage Bødker startede med firmaidræt i 1975 som formand for Postens IF i Helsingør og blev indvalgt i fodboldudvalget i 1981, og som suppleant til bestyrelsen i 1983. I perioden 1987 til 1993 var han medlem af DFIF's fodboldsektion, og i 1994 valgtes han som formand for fodboldsektionen, og han har siden 2004 været DFIF's idrætsansvarlige i fodbold. Svend Aage Bødker er blevet hædret med HFI's lederpokal i 1986, foreningens hæderskrus i 1993, DFIF's hæderstegn i 1997 og DFIF's fortjenstegn i 2004.

Jens Erik Nielsen, der også kommer fra Postens IF i Helsingør, startede i efteråret 1982 som fungerende sekretær og blev på den efterfølgende generalforsamling i 1983 indvalgt i bestyrelsen. Han har siden varetaget sekretærposten med bl.a. udsendelse af post og medlemsregistrering ligesom han er foreningens E-postmodtager. Jens Erik Nielsen har også modtaget anerkendelse for de mange års arbejde med HFI's lederpokal i 1992, foreningens hæderskrus i 1997 og med DFIF's hæderstegn i 1997.



**DFIF**

**Dansk  
Firmaidrætsforbund**

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

**Ekspedition:**

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

## Dansk deltagelse i NCSG Göteborg

Håndboldpigerne fra Kvadrat A/S forsvarer de danske farver i håndbold ved de nordiske mesterskaber i firmaidræt i Göteborg. De gæve håndboldpiger har de seneste år hentet DM-titlen i damehåndbold til Ebeltøft-virksomheden, og nu går de efter at prøve kræfter med svenske, norske og finske hold. Mesterskaberne afvikles den 30. maj og 1. juni 2008 i Göteborg i forbindelse med den svenske Korpiade. Udover håndbold skal der dystes i badminton, bowling, fodbold, innebåndy og golf.

Se mere på [www.korpen.se/korpiaden](http://www.korpen.se/korpiaden)

## Århus Firma Sport – 75 år på banen

En af landets ældste firmaidrætsforeninger, Århus Firma Sport kan fejre 75-års jubilæum torsdag den 3. juli 2008. Jubilæet bliver markeret med en reception i ÅFS Centret på Paludan-Müllers vej 110 i Århus fra kl. 15.00 – 18.00, hvor der vil blive serveret lidt godt til ganen, mens der i hallen vil være hyggeaktiviteter for børn og barnlige sjæle. En ønskeseddel kan rekvireres fra ÅFS' kontor, men foreningen ønsker sig pengegaver til indkøb af diverse udstyr til ÅFS.

## Friluftsrådet sætter fokus på byens friluftsliv

Friluftsrådet har nu udsendt to idékataloger "Friluftsliv i byens blå områder" og "Friluftsliv i byens grønne områder" samt rapporten "Fælles Mødested - byens friluftsliv". Offentliggørelsen markerer afslutningen på en to år lang proces af tre arbejdsgrupper med repræ-

sentanter fra Friluftsrådets medlemsorganisationer.

De tre publikationer, der har fokus på nærhed, adgang, formidling og faciliteter, giver et væld af idéer til flere oplevelser og mere friluftsliv. Katalogerne indeholder idéer til klubber, foreninger, kommuner, virksomheder, boligforeninger, havne og byplanlæggere.

- Byens friluftsliv er også hverdagens friluftsliv. At færdes, opholde sig og være aktiv i et grønt område er med til at fremme sundhed og reducere stress. Og alene af den grund er det så vigtigt, at der fra alle sider – statslige myndigheder, organisationer og kommuner - tænkes på at sikre de rekreative muligheder, siger formanden for Friluftsrådet, og opfordrer til at bringe byens friluftsliv på dagsordenen rundt om i de grønne råd, som nu findes i næsten hver kommune.

Læs mere om Friluftsrådets fokus på byens friluftsliv på [www.byensfriluftsliv.dk](http://www.byensfriluftsliv.dk)

## Dommeraftale frem til 2011

DFIF, DGI, KFUM og DFU (Dansk Fodboldommer-Union) har indgået en ny aftale omkring anvendelse af DFU's fodboldommere gældende frem til udgangen af 2011. Aftalen regulerer de takster organisationerne afregner med dommerne. Samtidig er der fastsat et årligt tilskud fra organisationerne til DFU, der bl.a. skal anvendes til praktisk efteruddannelse af dommerne og uddannelse af instruktører, som skal varetage den praktiske undervisning, vejledning og coaching af dommeraspiranter og nye dommere. Aftalen kan rekvireres ved henvendelse til DFIF's forbundskontor.

**Styrelsen**

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

Næstformand Ragna Knudsen  
Bøgevej 32, Rindum  
6950 Ringkøbing  
Tlf. 97 32 23 15  
Mobil 23 39 76 04  
E-mail: [ragna@dfif.dk](mailto:ragna@dfif.dk)

Claus Schou  
Skovager 5  
Gevninge  
4000 Roskilde  
Tlf. 46 37 05 21  
Mobiltlf. 21 60 05 85  
E-mail: [claus.schou@dfif.dk](mailto:claus.schou@dfif.dk)

Helle Friis Kristiansen  
Barbras Allé 5  
9300 Sæby  
Tlf. 98 46 10 32  
Mobil 51 52 23 06  
E-mail: [helle.friis@dfif.dk](mailto:helle.friis@dfif.dk)

Svend Mandel Hansen  
A. L. Drewsensvej 14, 2. th.  
2100 København Ø  
Tlf. 35 43 27 04  
Tlf. arb. 72 37 66 38  
E-mail: [svend.mandel@dfif.dk](mailto:svend.mandel@dfif.dk)

**Generalsekretær**

Jan Steffensen  
Reventlowsvej 50, 1. th.  
5000 Odense C  
Tlf. 64 47 33 17  
Mobiltlf. 40 33 99 20  
E-mail: [jst@dfif.dk](mailto:jst@dfif.dk)

**Presseansvarlig**

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

**Afdelingsleder  
kommunikation**

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

**Redaktør**

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

**Kommunikations-  
konsulent**

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

**Afdelingsleder  
Idræt & Motion**

Jan Knudsen  
Teglhøjen 57  
5690 Tommerup  
Telefon: 65 91 08 03  
Mobil: 40 45 78 60  
E-mail: [jank@dfif.dk](mailto:jank@dfif.dk)

**Konsulenter  
Idræt & Motion**

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

Carsten Hansen  
Westermansvej 15, st.  
5230 Odense M  
Telefon: 65 91 04 01  
Mobil: 40 51 10 02  
E-mail: [ch@dfif.dk](mailto:ch@dfif.dk)

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

Ann Baunbæk Hansen  
Gl. Grevegård 7, Skalbjerget  
5492 Vissenbjerg  
Telefon: 65 30 14 26  
Mobil: 61 20 90 58  
E-mail: [abh@dfif.dk](mailto:abh@dfif.dk)

**Afdelingsleder MpA**

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

**Forenings-  
konsulenter**

Peder Trolle  
Vestre Gade 8 B  
2605 Brøndby  
Tlf. 3635 1000  
Mobil 6120 9059  
E-mail: [ptb@dfif.dk](mailto:ptb@dfif.dk)

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

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

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

Lise Vestergaard  
Højgade 19, Hammerum  
7400 Herning  
Telefon: 86 15 16 87  
Mobil: 22 38 11 78  
E-mail: [lv@dfif.dk](mailto:lv@dfif.dk)

# Sol over Solsidestafetten

Saunagus og wellness til løberne  
i Solsidestafetten i Aalborg



*Teamwork. Anja Wiebenson med nr. 24-1, skifter på første tur til Dorte Hjorth, der på billedet til højre sender Malene Krogsgaard ud på sidste tur.*

"Hellere en pind i hånden - end en kæp i øret..."

Løbsspeaker Peter Würtz slog de muntre takter an, da han bød de 165 løbere velkommen til Solsidestafetten i Aalborg. 55 hold havde taget udfordringen op, der bestod i at bringe en stafet rundt på fem særdeles kuperede kilometer i og omkring Nørresundby Idrætscenter. Det flotte deltagerantal glædede arrangørerne fra Aalborg Firmsport og Svømmeland.

- Det er vi rigtig godt tilfredse med, det er ny rekord efter, at vi startede Solsidestafetten op igen, siger formanden for Aalborg Firmsport, Verner Sørensen. Efter løbet inviterede Svømmeland alle løberne på en gratis sandwich plus en øl/vand samt et besøg i wellness-afdelingen med en gang saunagus. Alt sammen inkluderet i startgebyret.

## Træner til Berlin Marathon

Første gang Solsidestafetten blev afviklet i den nye form i samarbejde med Svømmeland, blev dame-rækken vundet af pigerne fra Advo-

katfirman Boel. De stillede naturligvis også op denne tirsdag aften, og det blev til en flot 2. plads i en samlet tid på 1.20.17 min.

- Vi træner ikke så meget mere. Det er lidt svært med børn, job og familie, fortæller Dorte Hjorth, der skal løbe 2. tur for holdet. Hun venter på holdets 1. løber, Anja Wiebenson, der imponerer med 24.53 min. for de fem km.

- Vi deltager altid i Solsidestafetten, fordi det er et rigtig godt socialt arrangement, hvor vi kan hygge os sammen med familie og kolleger, siger Anja, og afslører, at hun i år faktisk er i rimelig god form.

- Jeg træner sammen med to andre af mine kolleger til Berlin Marathon den 28. september, så det er fint at deltage i Solsidestafetten som afveksling, siger Anja, da hun puster ud efter løbet.

Politiet var det hurtigste hold med en samlet tid på 55.03 min. for de tre gange fem km. Hurtigste mand var David Møller fra Løberen med 15.55 min.