

idræt | motion | samvær

# Firma idræt



Dansk Firmaidrætsforbund

8

September • 2004

Grønt lys for DM stævne i gokart

---

Pulsen op på arbejdspladserne

---

Festlig optakt til Firmaidræts-  
festival 2005 i Aalborg

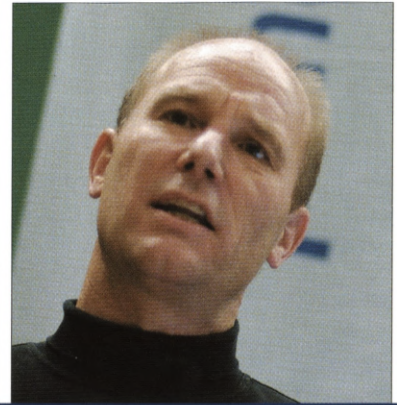
---





# 3 dage med gode oplevelser

Peder Bisgaard,  
forbundsformand, DFIF



■ Så er de udadventede forberedelser til Firmaidrætsfestivalen 2005 sat i gang. Ved et pænt besøgt presse- og informationsmøde på Aalborg Rådhus torsdag den 2. september, markerede Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Aalborg Kommune og Aalborg Firmsport

**“Ingen tvivl om, at “fest og farver” er vigtige ingredienser, når firmaidrætten kommer til byen – og denne festival er ingen undtagelse”.**

1-års dagen forud for Firmaidrætsfestivalen 2005 i Aalborg.

Med et tilbageblik på Kolding i 2002 kan ingen vist være i tvivl om, at det var nogle

gode, hyggelige og spændende dage, både for deltagerne og koldingenserne. Et sted mellem 10 – 12.000 mennesker var i aktivitet, hvilket i sig selv må siges at være en succes.

Målsætningen og succeskriteriet for næste års festival er derfor naturligvis blevet skruet lidt i vejret, men overordnet opererer vi med de samme som sidst: 1) at synliggøre forbundet og den arrangerende forening, 2) at give DFIF's medlemmer en god oplevelse og 3) at give borgerne i værtsbyen en god oplevelse.

Med udgangspunkt i de fysiske rammer forventer vi deltagelse af min. 5.000 aktive deltagere til DM stævnerne og de åbne stævner. Derudover forventer vi at kunne aktivere mindst 8.000 aalborgensere til de mange drop in aktiviteter rundt om i Aalborg by. Firmaidræts-

festivalens fundament er og bliver DM stævnerne i de 9 traditionelle sommeridrætter, ingen tvivl om det. DM stævnerne henvender sig alene til medlemmer af DFIF, der i alle idrætsgrene kan deltage uden kvalifikation. Altså er der fri tilmelding.

Herudover tilbydes en række åbne stævner i bl.a. bowling, fodbold, indoor soccer, floorball og golf, hvor alle kan være med. Det gælder virksomheder der ikke er medlemmer af DFIF samt alle andre, der har lyst til at deltage. Det kan være et hold fra villavejen, en vennekreds eller familien.

Festivalen byder ligeledes på aktiviteter for seniorer, et nat- og et dagsmotionsløb gennem Aalborgs gader samt en Cardio Congress for de aerobic-, spinning- og stepintresserede, for blot at nævne nogle af de mange spændende tilbud.

For alle stævner og aktiviteter – også DM-stævnerne – gælder det, at disse starter fredag fra formentlig omkring kl. 14.00, således at afviklingen af stævnet foregår over et så langt tidsrum, at der bliver mulighed for at opleve festivalstemningen, at afprøve nogle af de mange drop-in aktiviteter eller blot kigge på nogle af de mange andre idrætsgrene. Dette var et ønske fra rigtig mange deltagere sidste gang. Dette betyder også, at alle deltagere kan være med til åbningsfesten fredag aften.

Vi har naturligvis også hørt, at

“Danmark går i stå”, hvis vi starter fredag, da ingen kan få fri fra arbejde etc., men her bør vi måske lige huske på, at det er altså kun er 5.000 ud af 3.2 millioner arbejdspladser, der i så fald skal afspadsere – og mon ikke mange af disse i forvejen holder tidlig fri om fredagen? Samtidig bør vi vel også erindre os, at når en anden stor idrætsorganisation holder landsstævne, så er det op mod 40.000, der tager fri i 3 dage – og her fungerer det øvrige Danmark stadigvæk! Så er der vilje til at være med til denne oplevelse, så er der også en vej!

Ingen tvivl om, at “fest og farver” er vigtige ingredienser, når firmaidrætten kommer til byen – og denne festival er ingen undtagelse. Under firmaidrætsfestivalen vil deltagerne både fredag og lørdag aften kunne feste i et kæmpe telt i Mølleparken. Der bør være noget at se frem til hvad angår disse fester, da vi indenfor firmaidrætten har ry for at vægte samværet næsten ligeså højt som idræt og motion!

Tilbage står kun opfordringen til jer alle om at være med til at påvirke jeres kollegaer til at være med, da vi kan købe nok så mange Tv-reklamer eller radiospots vi vil, men det er altså mund-til-øre metoden, der tæller mest. Lad os stå sammen og vise, hvad firmaidrætten kan, for så er der garanteret idræt, motion og samvær i stride strømme. Vi ses i Aalborg den 2. – 4. september 2005.



## Indhold



4 **Festlig optakt til Firmaidrætsfestival i Aalborg 2005**

5

6 **Pulsen op på de danske arbejdspladser**

7 **Stor Novo Nordisk deltagelse i Arbejdspladsen motionerer**

8 **EM i Politi-håndbold for kvinder**

9 **DM stævne. Fjerde gang på podiet**

10 **DM stævne. Udehåndbold spræller endnu**

11

12 **DM stævne. Grønt lys for DM stævne i gokart**

13

14 **DM stævne skal sætte skub i petanqueafdeling**

15 **DM stævne. Petanque er sagen for "det grå guld"**

16

17 **Gang i stavene i Korsør**

18 **Åbne stævner i DFIF 2004/05**

19 **Værktøj til foreningsudvikling**

20 **Kursustilbud fra Dansk Firmaidrætsforbund**

21 **Landet Rundt**

22 **Navne**

23 **Kort nyt**

24 **Kongebroløb med fornyelse**



**Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 27. oktober 2004.**

# Festlig optakt til Firmaidrætsfestival i Aalborg 2005

**Firmafodboldspillerne fra Aalborg Portland vandt  
overraskende 4-3 over Superligaspillerne fra AaB.**

I Nøjagtigt 1 år førend det går løs med Firmaidrætsfestivalen 2005 i Aalborg, fra den 2. til den 4. september 2005, sparkede 5 firmafodboldspillerne fra Aalborg Portland forberedelserne til Firmaidrætsfestivalen i gang med en helt speciel fodboldkamp mod 5 superligafodboldspillere fra AaB.

Holdet fra AaB bestod af Jimmy Nielsen, Trond Andersen, David Nielsen, Allan K. Jepsen og Allan Olesen. Kampen blev afviklet på en stor oppustelig "bordfodboldbane" på Gammel Torv udenfor Aalborg Rådhus. Firmafodboldspillerne fra Aalborg Portland gjorde det så godt mod de berømte modstandere, at det også rakte til en overraskende sejr på 4-3.

## Firmasporten som medspiller

Forinden havde Aalborgs borgmester, Henning G. Jensen budt velkommen til et velbesøgt presse- og informationsmøde på Aalborg Rådhus.

- Firmaidrætsfestivalen er en vigtig begivenhed for Aalborg by, og vi

glæder os. Firmaidrætsfestivalen er som skræddersyet til Aalborg. Byen er kendt for sine stolte idræts traditioner – både når det gælder eliten og bredden, og aalborgenserne er et festligt folkefærd, som altid bakker talrigt op om store arrangementer i byen. Jeg er sikker på, at alle aalborgensere og nordjyder om et år vil få en uforglemmelig idrætsoplevelse og en herlig folkefest når det går løs næste år, sagde borgmester Henning G. Jensen, idet han også fremhævede Aalborg Firmasports rolle som en vigtig medspiller i byens idrætsliv.

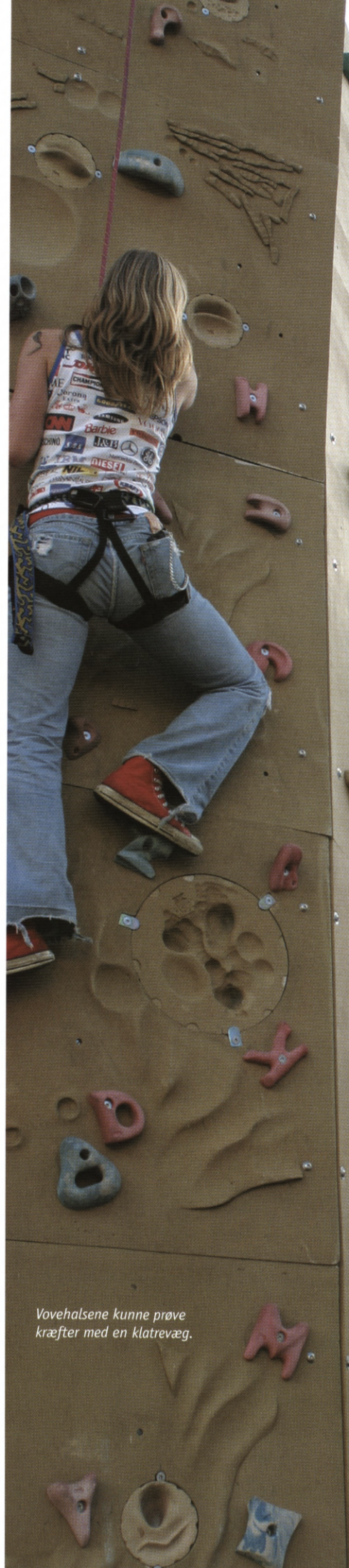
## Fine idrætsfaciliteter

Også forbundsformand Peder Bisgaard, Dansk Firmaidrætsforbund, glæder sig til 3 dage med idræt og fest i Aalborg næste år.

- Når vi har valgt Aalborg som værtsby, hænger det primært sammen med de fine idrætsfaciliteter og deres placering. Hermed får vi mulighed for at samle stævnerne på få tætte integrerede områder, der ligger nær centrum. Med Firmaidrætsfestivalen i Aalborg i 2005 ønsker vi at give vore medlemmer og værtsbyens borgere en stor oplevelse, der understreger den lange række af spændende og udfordrende aktiviteter, som firmaidrætten spænder over. Med det fine samarbejde, der allerede er i fuld gang mellem Aalborg Firmasport, Aalborg Kommune og Dansk Firmaidrætsforbund, anser jeg det for sandsynligt, at vi når op på et endnu højere deltagerantal end til den seneste Firmaidrætsfestival i Kol-



Formanden for Aalborg Firmasport, Verner Sørensen glæder sig til værtskabet for festivalen i 2005. Med ryggen til DFIF's formand Peder Bisgaard.



Vovehalsene kunne prøve kræfter med en klatrevæg.

På pladsen udenfor Aalborg Rådhus var der pandekagebagning over bål og smagsprøver på røget laks fra bålsted.



De professionelle fodboldspillere måtte se sig slået 4-3 af firmafodboldholdet fra Aalborg Portland, da det gik løs på en speciel stor "bordfodboldbane", hvor spillerne er spændt fast så de kun kan bevæge sig sidelæns.



ding i 2002, hvor vi havde 12.000 mennesker i aktivitet, sagde Peder Bisgaard, der også fremhævede, at Aalborg Firmasport som den største firmaidrætsforening i DFIF er godt rustet til arrangementet næste år.

### Motions- og aktivitetsland

For at give aalborgenserne en forsmag på de oplevelser som de bliver budt på fra den 2.-4. september 2005, var pladsen udenfor Rådhuset omdannet til et motions- og aktivitetsland. Vovehalsene kunne prøve kræfter med en klatrevæg, og børnene kunne konkurrere i hvor hurtigt de kunne komme igennem en actionbane. Du kunne også teste hvor hårdt du kunne sparke til en bold, og et populært indslag var pandekagebagning over bål og smagsprøver på nyrøget laks fra bålsted. Der var også opvisning i streetbasket, streetdance og funk.

Første gang Firmaidrætsfestivalen blev afviklet i 2002 i Kolding, deltog skønmæssigt omkring 8.000 lokale borgere fra Kolding i nogle af de såkaldte "drop in" aktiviteter for byens borgere. Det tal regner formanden for Aalborg Firmasport, Verner Sørensen med, at man også når næste år i Aalborg.

- Vi håber da, at det bliver en folkefest for alle aalborgensere, også for dem der ikke er aktiv i en firmaklub. Vi er i hvert fald glade for at få tildelt rollen som værter, og glæder os til 3 oplevelsesrige dage til næste år, slår Verner Sørensen fast. |



DFIF

Dansk  
Firmaidrætsforbund



# Pulsen op på arbejdspladserne

**Dansk Firmaidrætsforbunds motionskampagne *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* nåede næsten 25.000 deltagere, som i disse dage motionerer på livet løs.**

I disse dage er der flere medarbejdere på de danske arbejdspladser der har sved på panden end normalt. Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) store motionskampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" er skudt i gang den 6. september, og i 3 uger frem vil næsten 25.000 medarbejdere på danske arbejdspladser motionere på livet løs.

## Arbejdspladsen som afsæt for motion

Dermed er kampagnen allerede i sit andet leveår på rette vej mod målet, som er at vokse sig lige så stor som den anden store kampagne der er rettet mod de danske arbejdspladser, "Vi cykler til arbejde", der arrangeres i samarbejde med Dansk Cyklist Forbund.

"Arbejdspladsen motionere – 30 minutter om dagen" arrangeres i samarbejde med Novo Nordisk, og kampagnens formål er at få deltagerne sat i gang med at dyrke motion og få en mere aktiv hverdag. Motion – også i små doser – kan nemlig være med til at mindske risikoen for livsstilsbetingede sygdomme som hjerte- og kredsløbslidelser, sukkersyge, knogleskørhed og skader i bevægeapparatet.

Kampagnen har arbejdspladsen som afsæt, fordi arbejdspladsen er der hvor voksne danskere tilbringer en stor del af deres tid.

- Man kan ikke ændre folks konditional væsentligt på 3 uger, men det handler også om at ændre folks bevidsthed om motion og sætte fokus

*Motionsdyst: Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen og kulturminister Brian Mikkelsen dyster sammen med deres ministerier på motion i de 3 uger som Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen varer.*



på de mange muligheder for nem motion der findes, specielt på arbejdspladsen, siger kampagnemedarbejder Jakob Thøger Michelsen. - De nemme former for motion kan f.eks. være at tage trappen i stedet for elevatoren, at cykle til arbejdet eller at gå en tur i stedet for at tage en rygepause.

## Motionssucces

Målsætningen for dette års kampagne var et deltagerantal på 20.000, et mål som rigeligt er indfriet med de 24.619 deltagere som der officielt deltager i kampagnen. Deltagerne er fordelt på 2.455 hold, og alle hold deltager i lodtrækningen om en rejse til St. Croix i Caribien for alle der er med på holdet.

Sidste år deltog 10.000 i kampagnen, og fremgangen på næsten 150 % ser DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard som et tegn på, at man har ramt plet med kampagnen.

- Jeg glæder mig over, at DFIF med kampagnen "Arbejdspladsen motionerer" har demonstreret, at det nytter noget at søsætte en motionskampagne, der skal få folk til at ændre deres motionsvaner og skabe en sundere livsstil. Jeg synes der er grund til at tro på, at kampagnen kan vokse sig endnu større de kommende år, siger Peder Bisgaard.

## Også motion i 2005

Planlægningen af næste års kampagne begynder allerede i efteråret 2004, men allerede nu kan sløret løftes for hvornår næste års kampagne løber af stabelen. Det gør den i ugerne 38, 39 og 40, nærmere betegnet fra den 19. september til den 9. oktober 2005. Som i år kører kampagnen også næste år som et samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund og Novo Nordisk A/S. |

# Stor Novo Nordisk deltagelse i Arbejdspladsen motionerer

**Hele Novo Nordisk A/S, både ledelse og medarbejdere står bag Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen.**

Når der i Dansk Firmaidrætsforbunds kampagnemateriale om *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* står "i samarbejde med Novo Nordisk", gælder det hele virksomheden. Det nemlig lykkedes for ledelsen og de ansatte i Novo Nordisk at stille med godt 3.000 deltagere, eller knapt hver 3. medarbejder i virksomheden.

Det flotte deltagerantal hænger sammen med den holdning virksomheden har til motion og sund livsstil.

## NovoSund

Novo Nordisk har fra 2004 indført et sundhedsprogram for medarbejderne under navnet NovoSund. Programmet tager fat på tre områder der udgør de vigtigste årsager til en række livsstilssygdomme, som tilsammen tegner sig for halvdelen af alle verdens dødsfald. Disse områder er rygning, usund kost og manglende motion.

Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen falder derfor meget naturligt ind som en del af de tilbud som ledelsen i Novo Nordisk opfordrer sine medarbejdere til at deltage i.

- Vi præsenterede NovoSund og Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen for alle lederne i Novo Nordisk på sidste kvartalsmøde, og her blev begge tiltag meget positivt modtaget. Siden er de blevet promoveret over for vores medarbejdere, som et godt og sundt tilbud, siger koncerndirektør for Stakeholder Relations, Lise Kingo.

Novo Nordisk er verdens største producent af insulin produkter, som bruges i behandlingen af bl.a. dia-

betes. Sideløbende med produktionen af insulin, lægger Novo Nordisk meget vægt på forebyggelse i form af rygestop, sunde kostvaner og motion som en væsentlig ting for at komme diabetes til livs.

- Vi må selv tage vores egen medicin, og jeg tror at vores medarbejdere kan mærke, at vi lægger stor vægt på forebyggelse, og at det ikke kun er en enlig svale fra vores side, siger Lise Kingo om NovoSund tiltaget og den store deltagelse i kampagnen Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen.

## Alle motionerer – også direktionen

Engagementet i kampagnen er stort, og stort set alle faggrupper er repræsenteret i dette tal – også direktionen.

- Vi har i direktionen oprettet et hold for at bakke op om kampagnen, og for at komme i gang med at motionere. Jeg véd at en del af direktionssekretærene laver aftaler om gåture i middagspauserne, eller efter arbejde med hinanden, så udover motionen giver det jo også et socialt perspektiv på kampagnen.

- En del af direktørerne rejser meget, og derfor bliver vi nødt til at passe motionen ind i vores program. Nogle tager eksempelvis løbeskoene med på rejse, og løber en tur når tiden tillader det. Andre vælger at gå mellem møder eller hjem efter middagen, hvis det kan lade sig gøre, udtaler Lise Kingo om direktionens motionsindsats. Både NovoSund og *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* er tiltag der er planlagt til at fortsætte også næste år. |



NovoSund tager fat på 3 områder det udgør de vigtigste der tegner sig for halvdelen af alle verdens dødsfald; rygning, usund kost og manglende motion.

- Vi præsenterede NovoSund og Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen for alle lederne i Novo Nordisk på sidste kvartalsmøde, og her blev begge tiltag meget positivt modtaget, siger koncerndirektør for Stakeholder Relations, Lise Kingo.





*Det Danske Politilandshold var tæt på medaljer ved det første Politi-europamesterskab i kvindehåndbold.*

*Med fanen Berit Knudsen og bagerst f.v. ass. trænere, Søren Damgaard, Ida Sørensen, Karina Kristensen, Trine Møller, Marianne Ste-num, Trine Jacobsen og træner, Frank Andersen. Midten f.v. Mette Boldsen, Helene Plauborg, Lena Mortensen, Nanna Hansen. Forrest f.v. Dorthe Christensen, Jannie Pipper, Maria Løje, Mia Olsen og Lena Laustsen.*

## Et mål fra en medalje

### God dansk indsats ved de første Politi-europamesterskaber i kvindehåndbold.

Dansk Politi-Idræts Forbund stod i dagene den 4. til 10. sept. 2004 som arrangør af de første europæiske politimesterskaber i kvindehåndbold, der blev afviklet i Løjt Hallerne. Der var deltagelse af 6 nationer, Norge, Sverige, Holland Frankrig, Tyskland og Danmark. Tyskland blev den første Politi-europamester i kvindehåndbold, men de danske håndboldkvinder var tæt på en bronzemedalje.

#### Perfekt dansk start

Danmark var i pulje A sammen med Sverige og Norge, og åbningskampen stod mellem Danmark og Sverige. Her fik Danmark en perfekt start med en sejr på 29 – 15. I dagens anden kamp mellem Holland og Frankrig i pulje B, var der klasseforskel i fransk favør med et slutresultat på 34 – 9 til Frankrig.

I pulje A skulle Danmark og Norge, der havde besejret Sverige med 35 – 15, kæmpe om puljesejren og dermed retten til at spille mod

Frankrig i semifinalen. Efter 1. halvleg var stillingen 14 – 11 til Norge, der i 2. halvleg hele tiden førte med 4-5 mål. 6 min. før tid var stillingen 26 – 23, men med 3 scoringer og til de mange tilskueres store jubel, fik de danske kvinder udlignet til 26 – 26. I de sidste minutter slap kræfterne op, og Norge kunne trække sig ud af det spændende opgør som vindere med 28 – 26, og skulle møde Frankrig i semifinalen.

I den anden semifinale stod Danmark overfor de stærke tyskere, og de var som forventet for stor en mundfuld. De tyske kvinder vandt sikkert 29 – 12 efter en udmærket dansk indsats, hvor især de to danske målmænd, Trine Jacobsen og Dorthe Christensen, gjorde en god figur.

#### Gyserkamp om bronzen

Danmark og Frankrig skulle spille om mesterskabernes 3. plads. Efter 13 minutters spil var stillingen 4 – 4 efter godt dansk spil. Efter 27

minutters spil ved stillingen 7 – 5 til Danmark, blev Jannie Pipper, Danmark udvist i 2 minutter, og det blev kostbart. Franskmandene scorede 3 hurtige mål til en halvløgsføring 8 – 7.

2. halvleg startede med 2 franske scoringer til 10 – 7, hvorefter danskerne halsede efter med scoringer og udligning til 13 – 13. Ved stillingen 16 – 15 til Frankrig efter 20 minutter blev Sandrine Bertotti udvist for 3 gang i kampen og dermed diskvalificeret, og det lykkedes igen Danmark at udligne. De næste minutter var en ren stillingskrig, hvor begge holds spillere havde nerverne uden på trøjen inden Frankrig efter 28,38 min. spil bragte sig foran med 17 – 16.

Danmark sloges energisk for at udligne den franske føring og fremtvinge en omkamp, men det lykkedes ikke og Frankrig havde sikret sig bronzemedaljerne.

De danske mål blev scoret af Mette Boldsen 5, Lena Mortensen og Jannie Pipper hver 4, Ida A. Sørensen, Trine Møller og Maria Løje hver 1.

#### Fremragende finale

Efter spillet i de indledende kampe var der store forventninger til kampen om det første europæiske politimesterskab i kvindehåndbold mellem Norge og Frankrig. Forventningerne blev til fulde indfriet. Kampen blev afviklet i en god ånd i et utroligt højt tempo, og mange tilskuere var enige i, at begge hold ville kunne klare sig i den danske 1. division.

1. halvleg sluttede med en tysk føring på 13 – 12. 2. halvleg blev en sand gyser, der endte med en tysk sejr på 26 – 25. █



# Fjerde gang på podiet

**Beachvolley. KMD kunne for 4. gang drage til Odense med 1. pladsen i mix-3-rækken i tasken.**



*KMD's mix-3-hold kunne trække sig ud af et tæt opgør med FAGI (i gult) i semifinalen søndag formiddag.*

runden over både FAGI 1 og FAGI 3, og så var vi klar til finalen.

Finalen mod Novo Beach var en spændende dyst, hvor KMD-spillerne blev bakket godt op af vennerne fra Danske Bank i Odense. KMD trak det længste strå og kunne for 4. gang i træk lade sig hylde som DM vindere i beachvolley.

De sidste 3 år har beachvolley-spillerne fra Kommunedata (KMD) stået øverst på sejrsskammelen når præmierne i mix-3-rækken skulle uddeles. Alle årene har Fredericia Garnisons Idrætsforening (FAGI) været blandt de skrappeste rivaler, og i år var det ingen undtagelse. FAGI stillede vanen tro talstærkt op, og havde hele 3 hold med i mix-3-rækken, men trods overvægten i antallet af spillere, blev det igen KMD der efter en lang weekend i sandet på stranden ved Nyborg, der kunne drage til Odense med trofæet i tasken.

- Det var 4. år vi deltog, og vi har vundet de sidste 3 gange. Så vi var spændte på om det skulle være i år, vi ville blive viftet af "tronen", fortæller Stener Bonde fra KMD, der sammen med Henrik Grønbæk Kristensen og Lene Wohlers udgjorde KMD's mix-3 hold i år.

Forberedelserne til DM stævnet var deltagelse i et par af Fanta Beach Tourens turneringer i motionsrækken, så optimismen var i top, da det gik løs i sandet om lør-

dagen med de indledende kampe. Her blev det til sejre over Ericsson Beach, Tumlerne og FAGI 2.

## Over med lortet

- Blæsten sætter altid præg på beachvolleykampene, men der blev spillet pænt volley og næsten ikke noget OML (Over Med Lortet), så vi klarede os igennem både puljen, byger og blæst. Så vi var klar til festen på stranden om aftenen, hvor der blev serveret helstegt pattegris, som var en stor succes. Bagefter var der musik og dans, og flere gange måtte vi lægge øre til FAGI's slagsang, så vi til sidst kunne omkvædet, der lød: "FAGI 1, FAGI 2, FAGI 3", men det var en god fest, fortæller Stener Bonde.

De 3 spillere fra KMD havde, i modsætning til mange af deres modstandere, valgt kun at deltage i én række. Derfor var de om søndagen knap så udmattede som mange af de andre, der spillede med i flere rækker.

- Måske var det medvirkende til at vi vandt vore kampe i mellem-

- Og så kunne vi simpelthen ikke lade være med at minde FAGI om, at vi slog alle deres hold ved at synge deres omkvæd for dem: "FAGI 1, FAGI 2, FAGI 3", fortæller Stener Bonde.

## God tilslutning

Også hos arrangørerne fra Nyborg Firma Sport, med formanden Jørgen Andersen i spidsen, og fra den idrætsansvarlige fra DFIF, Jørgen Larsen, lød der tilfredse toner.

- Der har været pæn tilslutning til stævnet med i alt 38 hold og ca. 100 spillere, så det er tilfredsstillende. Samtidig synes jeg, at niveauet er stigende fra år til år. Det er tydeligt, at holdene der kommer, er blevet bedre, og der bliver virkelig spillet flot beachvolley på mange af banerne, siger Jørgen Larsen.

I damerækken var det Simone og Freja, Skårup, der løb med 1. pladsen, og i herrerækken var det Skårup Seminarium der sluttede på 1. pladsen foran FAGI 3. Mix-2-rækken blev vundet af Familien Isaksen. **I**



# Udehåndbold spræller endnu



Aalborg Politis målmænd, Michael Øllgaard spræller i målet og har en stor andel i at Aalborg Politi gør rent bord i Oldboysrækken.

## Overlevelseskamp. Håndboldspillere på græs er en uddøende race, men det kan ikke mærkes på de tilbageblevne.

Der er lidt retro over et udendørs håndboldstævne. Lidt ligesom Tipslørdag. Dengang, før en slow motion gengivelse fyldte mere end selve kampen. Dengang man kunne følge med. Dengang kunne man gennemskue alle angrebsåbninger – hvis der var nogen.

Ved DM stævnet i udendørs håndbold i Ringkøbing er der masser af angrebsåbninger, men græsset giver nogle helt naturlige begrænsninger. Så krydsene foregår som i Knud Lundbergs ungdom.

### Retro er moderne

Men retro er jo blevet moderne, bare se vinderne i Oldgirls-rækken, Odense Universitetshospital, og deres lilla autentiske Hummel-dragt fra slutfirserne. De kommer igen. Det må udendørs håndbolden også gøre, men det er ved at være tiden.

I Ringkøbing var kun tre baner kridtet op. Mere var ikke nødvendigt for at gennemføre årets DM stævne i udendørs håndbold, men bevidstheden om at være på vej til at slukke og lukke er slet ikke nået til Ringkøbing denne weekend.

- De få, der er tilbage, kender jo hinanden til hudløshed. De kom-



Kat på banen.  
Naboens kat fik det gule kort.

mer for at hygge sig, så selvom det er et lille stævne, er folk enormt glade for at komme. Det må være intimiteten, siger DFIF's idrætsansvarlige for håndbold, Egon Møller Olesen fra Aalborg.

### Flirt med dommerne

Intimitet er netop ordet. På banerne blandes lyden af seriøse opildnende råb hele tiden med latter og kåde kommentarer. Hospitalsholdets spillere roser dommerne, men beskyldes for flirteri. Her er så hyggeligt, at katten fra nabolaget bliver nysgerrig og vader rundt på banerne.

Ti minutters regnskyl både lørdag og søndag gør lige netop banerne så tilpas udfordrende, at det giver nogle grinagtige situationer. Spillere der begiver sig ud på de store dribleture, er på afveje. Aalborg Politis målmand, Michael Øllgaard, har for længst opgivet at holde sig ren. Indsmurt i mudder fra top til tå spræller han i målet og spiller en stor rolle i at Aalborg Politi gør rent bord i Oldboys-rækken.



Håndboldpigerne fra Odense Universitetshospital vandt oldgirls-rækken med en finalesejr over Salon Bodil, Frederikshavn.

### Overlevelseskamp

Egon Møller Olesen vil gøre alt for at udendørs håndbold overlever i firmaidrætten.

- Dem der er med her, er utroligt motiveret, når vi snakker med dem. De foreslår, at vi lægger turneringen lidt tidligere. Vi arbejder også lidt på at arrangere DM stævnet i håndbold sammen med f.eks. fodbold. I hvert fald dør udendørs

håndbold, hvis vi nu begynder at trække i land. Vi kan ikke være færre hold end vi er nu, siger Egon Møller Olesen.

Der var 160 spillere til både kampe og aftenfest. Ved årets DM stævne var ingen dame- og herrehold tilmeldt.

Næste års udendørs DM stævne i håndbold bliver i Aalborg ved Firmaidrætsfestivalen. |

## JOBANNONCE

### 37.000 bowlingspillere søger en chef

- **befinder du dig godt på bonede gulve?**
- **har du lidt 'spare' tid?**
- **ved du at en 'strike' er noget man laver, ikke noget man gør?**
- **tør du have ansvaret for ca. 37.000 mennesker?**
- **er du pjattet med at lave frivilligt arbejde?**

Hvis du kan sige ja til nogle af de 5 spørgsmål til venstre, så er du muligvis Dansk Firmaidrætsforbunds nye Idrætsansvarlige i bowling.

Til gengæld vil vi sørge for at du får en masse gode oplevelser i DFIF-regi, uden løn, men naturligvis med alle udgifter dækket og mulighed for at blive inspireret af både de frivillige og de ansatte i organisationen.

Hvis du vil vide mere om de opgaver en Idrætsansvarlig for bowling i DFIF skal løse, kan du henvende dig til:

Formand for Idræt og Motion, Axel Petersen, tlf. 75 64 04 60, mail [ap@dfif.dk](mailto:ap@dfif.dk) eller til afdelingsleder Jan Knudsen, tlf. 65 31 65 60, mail [jank@dfif.dk](mailto:jank@dfif.dk) eller idrætskonsulent Carsten Hansen 65 31 65 60, mail [fmi.ch@dfif.dk](mailto:fmi.ch@dfif.dk)



# Grønt lys for DM stævne i gokart

Fart på. Efter to prøve DM stævner er gokart nu klar som officielt DM stævne til næste års Firmaidrætsfestival i Aalborg.

Der kunne næsten ikke være flere hold tilmeldt. Med 66 4-mands hold – der var plads til 72 – fra hele landet var der fyldt godt op på gokartbanen ved Roskilde til prøve DM stævnet i gokart. Fra tidlig morgen til sidst på eftermiddagen søndag den 5. sept. blev den 1250 m lange bane – landets længste – på Roskilde Racing Center fræset igennem, før vinderen var fundet. Fra de 3 indledende 2 timers Le-Mans heat, gik de otte bedste hold fra hvert heat videre til finalen. Her viste hold 3 fra SAS – der havde i alt 3 hold med i finalen – at der skal mere end en to timers køretur til, før koncentrationen svigter. Eneste helt lige stykke asfalt på

66 firmahold var med, da Roskilde Racing Center lagde asfalt til prøve DM stævnet i gokart.



banen måler 170 meter, så resten af turen rundt går med konstant stressende svingmanøvrer.

## Krav til koncentrationen

- Det er sjovt det her, men det er også hårdt både for fysikken og for koncentrationen, siger IT-medarbejder Tom Djernæs fra SAS. Hans holdkammerat, SAS-pilot Bo Johansen, sluttede finalen af med at rykke fra konkurrenter på den sidste halve time.

Det bliver kommunikeret livligt med kørerne fra pitten.

Efter den første times kørsel i finalen var det ellers debutanterne fra DFDS, der havde kørt flest omgange, men de måtte nøjes med en femteplads, da løbet efter to timer blev skudt af. Holdet fra Ostehylden, Hillerød og holdet fra Alm. Brand Forsikring blev nr. 2 og 3.

Et firmahold består af 4 kørere, som er på banen 4 x 30 min. Der må kun være 1 licenskører på holdet, og holdene kan hver tilmelde én reservekører. Det er officials fra banen, som står for løbsafviklingen, udlevering af køreudstyr m.m. efter sikkerhedsreglerne for motorsport.



SAS-pilot Bo Johansen fløj lavt, da han gav konkurrenterne baghjul den sidste halve time i finalen.



Der var champagnebrus og klapsalver til vinderne og Preben Christensen (th) fra DFIF's Idræt & Motions udvalg kunne slå fast, at gokart fra 2005 afvikles som officiel DM idrætsgren.

## Næste år i Aalborg

Preben Christensen, der sidder i DFIF's Idræt & Motion's udvalg, og som er idrætsansvarlig for gokart, er sikker i sin indstilling.

- Arrangementet her opfylder alle krav, og jeg forventer stor fremgang for gokart i de næste år. Med så mange hold fra hele landet er jeg sikker på, at gokart er en DM aktivitet næste år i Aalborg. De næste år skal vi i gang med at lave flere gokartfor- eninger og have folk på kurser.

Stævnet blev arrangeret af Københavns Firma Sport (KFS), og Poul-Erik Ooppelstrup fra KFS er enig. Han tog for tre år siden initiativ til at få gokart på programmet i KFS, så den

store interesse for gokart som firma- sport kommer ikke bag på ham.

- Vi har i KFS de seneste to år afholdt en LeMans serie på seks hverdagsaftener med finale en søn- dag, og det har været en stor suc- ces med mange tilmeldte firmahold, fortæller Poul Erik Ooppelstrup.

Prøve DM stævnet blev afsluttet med stor ros fra deltagerne, cham- pagneskum og SAS-holdet øverst på podiet.

Næste år skal der køres DM stævne på motorsportsstjernens Tom Kristensens hjemmebane Mou Gokartbane, der lægger asfalt til et 3-dages gokart arrangement fra den 2.-4. sept. 2005. |

## FAKTA

Et hold består af 4 kø- rere, der alle skal ud at køre. Et heat varer 2 timer, og det hold, der kører flest omgange, vin- der. På Roskilde Racing Center kører vinderhol- det som regel mellem 99 og 101 omgange på to timer. Gennemsnitsfar- ten er lige over 60 km/t og topfarten på langsi- den er 90 km/t. Der er 15 gokart baner fordelt over hele Danmark.

## Familien Johnsen går fra to til tre personer



Familien Johnsen i Korsør består for det meste af Inge og Steen. Men det hænder, at familien bliver udvidet med Henrik – også selv om de slet ikke er i familie med hinanden, selv om de alle tre hedder Johnsen. Forvirret? Så læs videre.

*Nej, de er ikke i familie med hinanden, selv om de alle tre hedder Johnsen. Fra venstre ses DM-vinderne af triple-mesterskabet: Henrik, Inge og Steen.*

Ved DM i petanque blev triple-mesterskabet vundet af Inge, Steen og Henrik – alle med efternavnet Johnsen. Men kendsgerningen er, at ægteparret Inge og Steen overhovedet ikke er i familie med Henrik. De spiller blot sammen, og gør det så godt, at de ofte i den lokale avis kan læse, at familien Johnsen røg til tops igen.

- Men vi er altså ikke i familie med Henrik, kommer det storgrirende fra Inge og Steen Johnsen, som er bidt af petanque. De begyndte at spille for fem – seks år siden, og de "spiller meget", som de selv udtrykker det. Så måske var det slet ikke så tilfældigt, som de vil gøre det til, at de sammen med

Henrik tog DM-titlen med hjem til Korsør.

### Kanon sportsgren for seniorer

Det går sådan lidt op og ned. Vi har da vundet nogle gange, men til andre tider går det ikke så godt. I lørdagens triple-turnering gik det fint, mens vi ikke klarede os så godt i søndagens double-turnering. Det skyldes nok manglende koncentration, for det bliver alligevel til mange kampe i løbet af et DM-stævne, lyder det fra Inge og hendes mand tilføjer:

- Petanque er en kanon sportsgren for sådan nogle seniorer som os. Vi kan sagtens begå os blandt de yngre spillere, og så er det dejligt at møde

de samme mennesker år efter år, når vi er til DM-stævnet. I Åbenrå er det fjerde gang, vi er med, og det er lige sjovt og hyggeligt hver gang.

Selv om Steen Johnsen stadig er tilknyttet arbejdsmarkedet, tager han gerne et par fridage i forbindelse med et DM-stævne. Det var også tilfældet med stævnet i Åbenrå, som blevet lavet til en lille miniferie med en tur til bl.a. Gråsten Slot.

- Det er ikke helt billigt at komme fra Korsør til Åbenrå og retur, så det gælder om at få noget for pengene. Derfor laver vi gerne en tur med nogle ekstra overnatninger, og på den måde for vi også set nogle nye geografiske områder, siger ægteparret. |

## DM-stævnet skal sætte skub i petanque-afdeling

Formanden for Åbenrå Firma Idræt, Hans-Jørgen Christensen, har et klart mål med, at hans forening har stået som arrangør af DM-petanque. Målet er at skabe en petanque-afdeling af en pæn størrelse. I dag har den sønderjyske firmasportsklub kun 8-10 spillere, og det synes formanden ikke er noget at prale af. Han vil gerne kunne melde om mange flere spillere.

- Der er ikke rigtig gang i petanque-sporten i vores klub. Måske fordi vores medlemmer ikke helt har fundet ud af, hvor dejlig en sportsgren petanque er, lyder det

*Formanden for Åbenrå Firma Idræt, Hans-Jørgen Christensen, håber, at DM-stævnet vil være så god PR for petanque-sporten, at der kommer flere spillere i klubben.*



De 250 petanquespillere fra hele landet tog regnbygerne med godt humør, og havde garanteret sig med fornuftig påklædning.

det fra formanden, som håber, at DM-stævnet kan være med til at give et skub i den rigtige retning. Han ser gerne flere af medlemmerne gå i gang med spillet; ikke mindst fordi petanque er den helt rigtige sportsgren for seniorer.

## Flere spillere

- Nogen har sikkert undrer sig over, at vi sagde ja til at afvikle DM-stævnet, når vi stort set ikke selv har en petanque-afdeling, men der er altså mening med galskaben. Først og fremmest har vi naturligvis påtaget os opgaven i relation til DFIF, men der er ingen grund til at skjule, at jeg personligt også håber på, at vores arbejdsindsats kommer til at bære frugt i form af flere lokale spillere. Med andre ord kan man sige, at DM-stævnet også har haft karakter som et lokalt pr-fremstød.

At afvikle et DM-stævne med over 250 deltagere fra hele landet, kræver lidt af en indsats, og det kræver mange baner; i dette tilfælde 60. Ingen firmasportsklubber



råder over så mange baner, men i Åbenrå blev problemet klaret med kommunens hjælp, idet en grusfodboldbane blev stillet til rådighed. Den viste sig særdeles velegnet til formålet. Og den kunne klare de store mængder vand, der kom.

- Naturligvis er det ærgerligt med de mange regnbyger, men deltagerne tog det med godt humør. De er ikke pjattede og går ikke af

vejen for en regnbyge eller to. Det er de jo vant til. Vigtigst er, at banerne kan klare regnen, så spillet ikke bliver generet af vandpytter, understreger Hans-Jørgen Christensen, der weekenden igennem havde mere end nok at se til, bl.a. med at sørge for at få fjernet vandet foran det store telt, som lørdag aften dannede rammen om en aftenfest med 110 deltagere. |

## Petanque er sagen for "det grå guld"

| Petanque er sagen for "det grå guld"! Ordene kommer fra Poul Erik Andersen, idrætsansvarlig for petanque. Han var DFIFs hovedrepræsentant ved stævnet i Åbenrå, og han kunne søndag sidst på eftermiddag gøre status over det første DM-stævne afviklet syd for Kongeåen.

Stævnet er blevet afviklet i typisk sønderjysk stil. Stille, roligt

og afslappet på rigtig fine baner. Et godt arrangement med mindre skønhedsfejl. Spillerne har imidlertid været godt tilfredse med opholdet i Åbenrå, og det er hovedsagen. Så alt i alt er der grund til at rose Åbenrå Firma Idræt med afviklingen, siger Poul Erik Andersen, som samtidig giver udtryk for sin glæde over, at de to dage i det sønderjyske bød på masser af mu-

lighed for hygge. Det er efter hans mening er meget vigtig del af et DM-stævne.

- Naturligvis kommer deltagerne først og fremmest for at opnå så gode resultater som overhovedet muligt. Men enhver kan ved selvsyn konstatere, at det sociale samvær spiller en stor rolle for alle. Der skal være andet end resultater at gå op i. |

# FirmaMotion



## “Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha' det godt”

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

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

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

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

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





# Gang i stavene i Korsør

## Succes. 100 mødte op til den første introduktionsdag i stavgang i Korsør.

Det var ikke kun instruktøren, men også arrangørerne fra Familie- og Firmaidræt Korsør (FFIK), der fik sig en gedigen overraskelse, da man inviterede til en introduktionsdag med stavgang i Korsør. Selvom det var en søndag midt i sommerferien i juli måned, dukkede der 100 personer op, der alle ville prøve kræfter med stavene.

- Stavgang er blevet en stor succes i Korsør, og det er dejlig med så mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne, fortæller en begejstret formand for FFIK, Bent O. Hansen, der ikke er bange for at slå fast, at man i Korsør forventer sig meget af stavgang.

- Vi måtte jo skynde os at købe et stavgangskursus fra DFIF, så vi kunne få uddannet nogle instruktører, der kunne tage sig af de mange nye stavgængere. Kurset er afviklet med deltagelse af 15 kursister, hvoraf de 4 kom fra Korsør. De resterende kom fra andre DFIF foreninger, der også savnede instruktører.

### Nye medlemmer

Den nye aktivitet har givet 60 nye medlemmer i foreningen, og de 4 instruktører fra Korsør – hvoraf den ene er formanden – er alle i fuld gang med 7 stavgangshold der går 4 gange om ugen.

- Vi går to gange om mandagen, én gang om torsdagen og én gang om søndagen. Og så har vi netop startet et nyt hold for begyndere med 25 deltagere, siger Bent O. Hansen, der selv har gang i stavene flere gange om ugen.

- Nogle aftener kan det sagtens blive til over 10 km i alt, og det er jo noget der kan mærkes både på konditionen og på bukserne. Det er ligesom om de er blevet lidt



for store her på det sidste, griner Bent O. Hansen, der selv prøvede stavgang for første gang i forbindelse med formandsmødet i DFIF i Nyborg i april måned.

### Lærer teknikken

Alle nye stavgængere i Korsør får et grundkursus på 4 lektioner, hvor de får lært teknikken på en cindersbane på stadion, førend de bliver lukket ud på de længere ture på mellem 5 og 10 km rundt i det smukke terræn omkring golfbanen i Korsør. Bent O. Hansen har et bud på, hvorfor stavgang er blevet så populær.

- Når du går med stavene og har lært den rigtige teknik, føler du dig meget mere sikker på benene og du kommer let til at gå i et hurtigt tempo. 95 % af de ny medlemmer er kvinder i alderen +55, og vi har haft flere der i starten næsten ikke kunne gå en lille kort tur, men nu går de uden problemer både 5 km og 10 km i et hurtigt tempo. Folk kan mærke at stavgang giver en fysisk fremgang, og har du først lært teknikken, så bliver du hurtigt mærkbart bedre, siger Bent O. Hansen. |

*Familie- og Firmaidræt Korsør måtte skynde sig at købe et kursus for stavgangsinstruktører for at tage sig af de mange nye medlemmer. Formand for Bent O. Hansen ses som nummer 3 fra højre.*

## FAKTA

### Stavgang i DFIF









Der er omkring 1500 medlemmer der går stavgang i DFIF's foreninger, og i foreningerne er der uddannet 97 instruktører. Der er 23 foreninger som har startet stavgang:

Aktiv Fritid i Glejbjerg • Bramming Firma- og Familieidræt • Esbjerg Firmaidræt • Familie- og Firmaidræt Korsør • Farsø Firma- og Familieidræt • FKS – Odense • Grindsted Firma Idræt • Haderslev Familie og Firma Sport • Hjørring Firma Sport • Holbæk Firma Sport • Horsens Firma-Idræt • Ikast Familie- og Firma Idræt • LTFU • Middelfart Firmasport • Nykøbing Falster Firmasport • Næstved Firma Sport • Odder Firma Idræt • Postens Idræts- og Fritidsforbund • Slagelse Firma Sport • STØFI • Svendborg Firma Sport • Sæby Firma Idræt • Aabenraa Firma Idræt



# Stævner 2004/05

## Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2004/05

Idrætsgren	Dato	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.	E.mail/Hjemmeside
<b>Aerobic</b>						
Nytårsmarathon	2/1 05	Sønderborg	Ole Galthen		15/12 04	www.ole.galthen.dk
 <b>Badminton</b>						
Stævne og fest	6/11 04	Odense	Henning Simonsen	66179861	3/10 04	
Stævne	21/11 04	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394		
Stævne	20/2 05	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394		
Kom og vær med	12-13/2 05	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 04	
 <b>Billard</b>						
Albani Senior	18-19/10 04	Odense	Arne Christensen	66109967		
Kom og vær med	12-13/2 05	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 04	
Albani Cup	28-29/5 05	Odense	Arne Christensen	66109967	1/5 05	
 <b>Bowling</b>						
Bowlingstævne	24/10 04	Sønderborg	Svend Christensen	74437802		
Vælt en and	31/10 04	Svendborg	Bjarne Hansen	62261002	15/10 04	
Bowlingstævne	13-14/11 04	Aabenraa	Rasmus Jørgensen	74629927	28/10 04	
Kom og vær med	12-13/2 05	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 04	
 <b>Indefodbold</b>						
Indefodbold	14/11 04	Odense	Preben Grønborg	66150528	1/11 04	
Fodboldstævne	5/12 04	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Fodboldstævne	11-12/12 04	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Fodboldstævne	16/1 05	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Fodboldstævne	22-23/1 05	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Kom og vær med	12-13/2 05	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 04	
Indefodbold	20/2 05	Odense	Preben Grønborg	66150528	07/02 05	
 <b>Håndbold</b>						
Kom og vær med	12-13/2 05	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 2004	
 <b>Kegler</b>						
Keglestævne	2-3/10 04	Aabenraa	Kira Nagott	74632002		
Keglestævne	16-17/10 04	Middelfart	Erik Nielsen	64491978	2/10 04	
Keglestævne	30-31/10 04	Sønderborg	Laila S. Axelsen	74725609	9/10 04	
Keglestævne	6-7/11 04	Haderslev	Tommy Jønsson	74531671	17/10 04	
Keglestævne	13-14/11 04	Fredericia	Lone Pedersen	40864240	1/11 04	l.sandberg.p@mail.dk www.fffff.dk
Keglestævne	27-28/11 04	Tønder	Peter Christensen	74725609	12/11 04	
Keglestævne	29-30/1 05	Middelfart	Erik Nielsen	64491978	1/1 05	
Keglestævne	5/2-6/2	Haderslev	Tommy Jønsson	74531671	16/1 05	
 <b>Skydning</b>						
Riffel og pistol	16-17/10	Aabenraa	Kennet Nielsen	74664188		
Riffel og pistol	6-7/11 04	Sønderborg	Ove Hansen	74421499		
Riffel og pistol	13/11 04	Middelfart	Marianne Enemark	64401091	22/10 04	
Riffel og pistol	20-21/11 04	Esbjerg	Mikael Toft	75134159	2/11 04	
Riffel og pistol	27-28/11 04	Vejen	Evald Nielsen	75361545		
Riffel og pistol	5-6/2 05	Odense	Leif Sørensen	66176320	10/1 05	
Kom og vær med	12-13/2 05	Svendborg	SFS' kontor	66225809	10/12 04	
Riffel og pistol	12-13/2 05	Haderslev	Kjeld Østergård	74527765		
 <b>Motionsløb/marcher</b>						
Julemærkemarchen	5/12 04	Hele landet	Ingolf Romlund	86 29 37 52/55 73 00 87		www.julemaerkemarchen.dk julemaerkemarchen@pc.dk

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

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



# Værktøj til foreningsudvikling

En forening uden en vision er en forening der står stille. DFIF tilbyder nu et værktøj til udvikling af din forening.

I forbindelse med foreningslederuddannelsen i DFIF, er der blevet udviklet et nyt kursus, som sætter fokus på udvikling af den enkelte forening. Vi er alle en del af et samfund, som udvikler sig enormt hurtigt. Det gør, at vi som forening hele tiden må være klar til at udvikle os i samme takt. Det kan lyde svært, og man kan nogle gange stille sig spørgsmålet: Er det overhovedet muligt at følge med, kan vi ikke bare stå af og se alle de andre løbe forbi, sætte os i den nærmeste lænestol, knappe en øl op og ryge os en smøg?

Det kan vi godt, men så bliver vi en statisk forening uden mål og en forening for dem, der også er stået af. I DFIF har vi en fælles vision om, at vi gennem idræt, motion og samvær, vil være samlingspunkt for, og drivkraft mod bedre livskvalitet. Hvis vi vil det og være en moderne idræts- og motionsforening, så må vi til stadighed udvikle os.

## Et værktøj til udvikling

Det er ikke en uoverkommelig opgave, at komme i gang med at udvikle sin forening, og gøre den mere visionær. Det kræver, at man er i besiddelse af det rigtige værktøj. Kurset er en introduktion til et sådant værktøj.

På kurset – som varer 3 timer – får foreningen altså ikke udarbejdet sin vision, men den får et værktøj som kan bruges til at komme i gang med udviklingen.

Det at være en firmaidrætsforening i dag har mange forskellige facetter: Er det de rigtige aktiviteter vi tilbyder? Hvordan får vi

flere til at tage et ansvar i vores forening? Hvordan skaffer vi dygtige instruktører? Hvordan bliver vi mere synlige og m.m.

På kurset tager vi udgangspunkt i en foreningsanalyse, hvor det klarlægges: Hvad er det, vi er rigtig gode til? Hvor er det, det ikke rigtig lykkes for os? Hvad er det for forhindringer, som gør, at det ikke lykkes? Hvilke muligheder har vi så for at nå de mål, vi har med vores forening?

## Arbejde mod fælles mål

Det svære i foreningsudvikling er ikke at sætte sig målene, men at nå dem. Derfor er det af stor vigtighed, at der når målene er sat, arbejdes med udvikling af en række handlingsplaner, der føre frem imod de fælles mål. Udvikling af handlingsplaner kræver et grundigt forarbejde, hvor der tages hensyn til en række forskellige faktorer:

Hvad er vores forventninger, hvilke delmål vil vi sætte os? Hvilke forudsætninger er nødvendige for at projektet lykkes? Hvilke risici er der forbundet med opgaven?

Udarbejdelse af en plan for hvordan vi når vores mål. Her gælder det først og fremmest om at dele planen op i en række mindre aktiviteter: Budget – hvad koster det? Organisation – hvordan bygger vi en organisation op, der kan bringe planen til fuldførelse? Hvordan evaluere vi – og sætter os nye mål?

## Ekstern hjælp til visionsproces

Efter en introduktion til værktøjet kan den enkelte forening gå i gang



- DFIF har udviklet et nyt 3 timers kursus, som giver foreningen et værktøj til udvikling af foreningen, siger foreningskonsulent Per Nedergaard Rasmussen.

med at udvikle deres egen forening, og her står DFIF's foreningskonsulenter klar til at hjælpe. Det er givtigt for alt visionsarbejde, at der er en form for ekstern ledelse af processen.

Udover at en visionsproces kan være med til at sætte gang i udviklingen af foreningen kan den også være med til at skabe en større glæde i foreningsarbejdet. Det giver den enkelte foreningsleder mere engagement, at være en del af en udvikling, at kunne se et mål med arbejdet og være med til at nå målet.

Kurset er en del af forbundets lederuddannelse, og kursusfolder kan rekvireres på forbundskontoret i Nyborg. Kurset kan arrangeres i den enkelte forening, kreds eller landsdel. Udbyttet bliver dog størst, hvis der deltager en stor del fra ledelsen af de enkelte foreninger i det samme kursus. Kurset kan også lægges som en del af et seminar. Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til foreningskonsulent Per Nedergaard Rasmussen, tlf. 75 55 00 12, mobil 61 61 40 55, E-mail pnr@dfif.dk

# Kurser fra Dansk Firmaidrætsforbund

## Vil du være instruktør i Spinning – Fitness - Aerobic/step

### Kursusindhold

- Korrekt træning • Opbygning af træningsprogrammer • Kost, væske, forbrænding • Anatomi • Forebyggelse af skader • Teknik • Specialtræning for særlige målgrupper

### Spinning

Instruktøruddannelsen i spinning er bygget op omkring spinning-kursus 1, 2 og 3, som forløber over 30 timer + eksamen og diplom. Der veksles mellem teori og praksis i følgende emner:

- Teknik og klasstyper • Korrekt spinding • Musikforståelse, takt-tælling, cueing • Undervisningspædagogik • Timeopbygning • Kost, væske, forbrænding • Anatomi • Skader og forebyggelse • Pulszoner • Instruktørrolle • Specialtræning

**Sted: Kolding**

### Fitness

#### – motionscenter

Formålet er at give kursisten indsigt i forskellige træningsprincipper og programsammensætninger.

Uddannelsen er bygget op omkring Fitness-kursus 1, 2 og 3, som forløber over 30 timer + eksamen og diplom samt kursisternes praksis i motionsrum. Der arbejdes teoretisk og praktisk med følgende emner:

- Rigtig brug af motionsmaskiner • Hvilke personer må benytte maskiner, og hvilke målgrupper skal man være forsigtige med? • Opbygning af træningsprogrammer for begyndere/erfarne • Anatomi og fysiologi • Opvarmning • Sekvenstræning • Kredsløbstræning • Skader og forebyggelse • Træning for særlige

- målgrupper • Pulsmåling • Kostens fordeling og betydning • Instruktørrolle

**Sted: Ringkøbing**

### Aerobic/step

Til dig der ønsker en toptunet aerobic/step-instruktøruddannelse. Uddannelsen er bygget op omkring kursus 1-4, som forløber over 80 timer + eksamen og diplom, med praktik i forening/center, og mulighed for supervision i eget center/forening. Der arbejdes teoretisk og praktisk med følgende emner:

- Korrekt opbygning af en aerobic/step-time • Bevægelseslære • Musikforståelse og brug af musik • Undervisningsteknik herunder cueing • Opvarmning • Konditionstræning • Cool Down • Stræk • Forebyggelse af skader • Instruktørrolle • Andre former for aerobics • Undervisningsøvelser på stepbænken • Step-koreografi • Step masterclass • Kost & ernæring

**Sted: Ringkøbing**



**Fordelagtige priser, tid og sted finder du på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) under kurser, eller kontakt Helle Nielsen på telefon 65 31 65 60 eller e-mail [hn@dfif.dk](mailto:hn@dfif.dk) Er I minimum 12 deltagere fra samme center, kan kurset også afvikles hos jer. I vælger selv datoen og så sparer I samtidig tid og kørsel.**



**Dansk  
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26  
e-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk) og [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



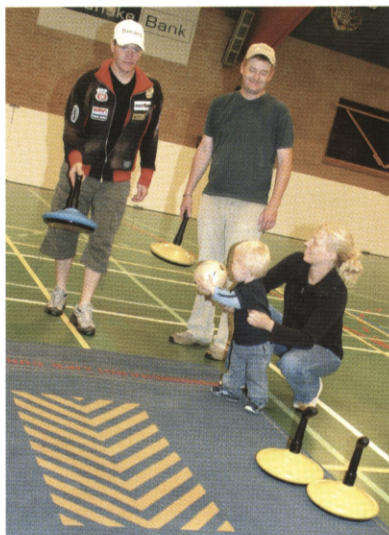
## Landet rundt

### Assens. Sus i skørterne

Line Dance festival i Assens. Fra fredag den 10. til søndag den 12. sept. blev der trampet en ekstra gang eller to i gulvet i Salbrovad Hallen ved Assens. Her var der samlet et par hundrede Line Dancere fra hele landet, og det var 2. gang at Vestfyns Firmaidræt samlede Line Dance entusiaster til dans, workshop og samvær.

### Kolding. Få til Sjov lørdag

Firmasport er meget mere end den traditionelle firmafodbold om lørdagen. Det kunne Gitte, Sebastian, Jesper og lille Anders afprøve, da de var nogle af de få koldingensere, der fandt vej til Kolding Firma Sports (KFS) Parkhallen lørdag den 8. september. Her havde KFS inviteret til Sjov lørdag med hoppeborg, kæmpe bordfodboldbane, øksekast, bueskydning, tæppecurling, naturgolf og lystfiskeri. - Det her er bare alle tiders. Det er jo dejligt for den lille, men de to store hygger sig jo også fint, sagde Gitte, der havde sin mand Sebastian, sin bror Jesper samt Anders med til Sjov lørdag. Det er brand ærgerligt, at der ikke er flere, der ved at der er Sjov lørdag her, sagde Gitte.



Sebastian, Jesper, lille Anders og mor Gitte hyggede sig med de mange aktiviteter i Parkhallen, da KFS afholdt Sjov lørdag.

Det mødte kun omkring 50 op for at prøve de mange aktiviteter, og det var skuffende for folkene fra KFS, men de har ikke helt mistet modet.

- Vi prøver igen næste år, men muligvis på et andet tidspunkt. Det er ikke sikkert at lørdag er et godt valg. Vi vil måske prøve en søndag i forbindelse med efterårsferien, sagde Bjarno Sørensen fra KFS.

### FKBU.

#### Ingen MiniTriathlon i 2004

På grund af mangel på officials måtte FKBU aflyse deres MiniTriathlon 2004, der efter planen skulle være afviklet den 22. august. Der var 65 forhåndstilmeldte der havde meldt deres ankomst, men arrangørgruppen havde overset, at FKBU's orienteringsafdeling samme dag skulle stå som arrangør af en orienteringsmatch under Dansk Orienteringsforbund. Disse orienteringsløb kræver - ligesom triathlon - en masse officials, og trods en ihærdig indsats lykkedes det ikke at finde officials til erstatning for orienteringsafdelingens ledere og medhjælpere, og derfor valgte man at aflyse, skriver FKBU's formand Nils Sabro i FKBU's Nyhedsbrev. Hvorvidt FKBU næste år skal indbyde til en MiniTriathlon vil blive afgjort i løbet af det næste halve års tid.

### Haderslev.

#### Åbent hus hos skytterne

Haderslev Familie og Firma Sport (HFFI) holdt åbent hus på sin skydebane på Odinsvej søndag den 29. august, og det betød en mængde besøg fra interesserede børn og voksne.

- Vi vil gerne have nogle flere medlemmer, og det er derfor vi holder åbent hus, sagde formand for HFFI's skydeafdeling Kjeld Østergaard der stod klar til at instruere de fremmødte, der fandt skydning

sjovt og spændende men også svært.

### Herning.

#### Bymester i firmahockey

Lørdag den 9. oktober inviterer Herning Firma Idræt i samarbejde med Blue Fox, Herning til bymesterskab i ishockey for firmahold. Et hold må max. bestå af 6 spillere, og der spilles på små baner med max. 4 spillere fra hvert hold på banen samtidig og der spilles uden "fast" målmand. Stævnet er for "nybegyndere", så det eneste krav er, at ingen af spillerne må have spillet i klub. Stævnet er en "appetitvækker", idet Herning Firma Idræt og Blue Fox starter en firmaturnering til november med kampe hver anden onsdag, oplyser formanden for Herning Firma Idræt, Brian Kristensen.

### Ringsted. En times motion om morgenen

I disse uger er der hver dag mellem klokken 8 og 9 om morgenen motion for de ansatte i Revisionsfirmaet Tom Sønderup i Ringsted. Næsten to tredjedele af de ansatte i firmaet har sagt ja til tilbuddet om at deltage i et særligt tilrettelagt motionsprogram, som det er hensigten både skal skabe mere fysisk velvære og større sammenhold blandt medarbejderne. Idéen til det tre uger lange motionstilbud for revisionsfirmaets medarbejdere kommer fra den landsdækkende kampagne 'Motion på arbejdspladsen', som Dansk Firmaidrætsforbund gennemfører i samarbejde med Novo Nordisk. Hos revisionsfirmaet er man ikke i tvivl om, at pengene til den daglige motionstime er givet godt ud; "En investeret krone i motion kommer fem gange tilbage i form af mindre sygefravær og øget koncentration", fastslår Jan Madsen, leder af Life Club Jan Madsen, hvor revisionsfirmaets daglige motionstime foregår.



## Nyt om navne

### Nyt medlem af Idræt & Motion

Grundet et stor arbejdspress i sit civile job som skoleleder af en amtskommunal specialskole for børn i Korsør, har **Erik Højland** valgt at stoppe som medlem af DFIF's udvalg for Idræt & Motion. I stedet for Erik Højland er nu indtrådt **Max Holm**, Told Skat Fritid, Århus. Max Holm blev valgt som suppleant til udvalget for Idræt & Motion på repræsentantskabsmødet i november 2003.

Max Holm er 51 år, og er fuldmægtig ved Told Skat Region Århus. Max Holm stiftede bekendtskab med firmaidræt og DFIF i 1986 som deltager på en Aktiv Familieferie i Oksbøl, og familien Holm deltog i en halv snes sommer- og vinterferier i DFIF regi, heraf et par gange som lederfamilie. Max Holm er uddannet instruktør i familieidræt, og han var med i styregruppen for Firmaidrætsfestivalen i Kolding. Max Holm skal beskæftige sig med følgende ansvarsområder: Uddan-

nelse, livsstilsklubber, stavgang, trendidrætter, familieidræt, friluftsliv, aerobic og spinning. |



Max Holm, nyt medlem i DFIF's udvalg for Idræt & Motion.

### Ny bestyrelse i Anti Doping Danmark

Kulturministeriet har udpeget medlemmerne til Anti Doping Danmarks (ADD) ny bestyrelse. Formand bliver overlæge ved Bispebjerg Hospital, dr.med. **Michael Kjær**. Han afløser professor, dr.med. **Bengt Saltin**, der har stået i spidsen for opbygningen af ADD, men som ikke ønsker at fortsætte i hvervet. De øvrige medlemmer bliver direktør **Michael Andersen** og

chefkriminalinspektør **Per Larsen**, begge genudpeget af kulturministeren, fysioterapeut **Mette Jacobsen** og direktør **Preben Kragelund**, udpeget af Team Danmark, tandlæge **Gert Nielsen** og direktør **Niels Nygaard**, udpeget af Danmarks Idræts-Forbund, chefsergent **Tonny B. Andersen**, udpeget af Dansk Firmaidrætsforbund og skoleinspektør **Troels Sandager**, genudpeget af Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger. |

### Hæder i Sønderborg

Formanden for pistolskytterne i Sønderjyllands Amtskreds under DFIF, **Ove Hansen**, har modtaget DFIF's hæderstegn.

Ove blev formand for skydeudvalget i Sønderborg Familie og Firma Sport i 1982, og han har været formand for flere firmaklubber under foreningen. I 1997 stoppede han som formand for skydeudvalget, men er stadig medlem i udvalget. Ove har altid været en stor arbejdskraft når foreningen kalder i forbindelse med store arrangementer og stævner. Ove blev i 1993 valgt som den første formand for skydeudvalget i kredsen, en post han stadig bestrider. Ove har tidligere modtaget hæder for sin indsats for firmaidrætten. Han modtog således Holger Bak Minde pokalen i 1995. Hæderen blev overrakt af DFIF's næstformand, **Jørn Godt** ved kredsens årsmøde. |

### Hæderstegn i Varde

Næstformand i Familie og Firmaidrætten i Varde og Omegn (FIVO), **Niels Jørgen Nielsen**, har modtaget DFIF's hæderstegn. Niels Jørgens ledergerning i firmaidrætten startede for 40 år siden, og han er i dag også formand for lystfiskeriafdelingen i FIVO samt formand for petanqueafdelingen, ligesom han altid er med når motionscykelkampagnen Tour de Pedal afvikles

i Varde. Hæderen blev overrakt af forbundskonsulent **Torben Laursen** på FIVO's generalforsamling. |

DFIF's hæderstegn til Niels Jørgen Nielsen, FIVO.



### Fortjensttegn til Carl Bidstrup

Da LTFU (Lyngby Taarbæk Firmaidræts Union) afholdt repræsentantskabsmøde, modtog forretningsfører i LTFU, **Carl Bidstrup** DFIF's fortjensttegn. Carl Bidstrup var i perioden fra 1976-1993 formand for skydeafdelingen i LTFU, og fra 1992-2001 var han næstformand i foreningen. Fra 1994 til 2002 kaldte formandsposten for skytterne igen, og fra 2001 har han været forretningsfører. Carl har samtidig været dynamoen omkring LTFU's motionsaktiviteter, og har stået for opstarten af flere motionskampagner, bl.a. Vi cykler til arbejde og Tour de Pedal. De sidste par år har Carl også igangsat senioridræt i LTFU, en aktivitet, som i dag har nået en betydelig størrelse i foreningen. Hæderen blev overrakt af formanden for Københavns Amtskreds, **Hans Thomsen**. |

### Idrætslederpris til Bent Clausen

Næstformand i Brønderslev Familie- og Firma Idræt (BFFI) **Bent Clausen** har fået overrakt Nordjyske Sparekassers idrætslederpris på 6.000 kroner. Begrundelsen for tildelingen var blandt andet Bent Clausens position som central figur i BFFI samt hans store indsats for at få Tour de Pedal op at køre i Brønderslev. Desuden lagde priskomiteén stor vægt på Bent Clausens arbejde som næstformand gennem en lang årrække. |



## Kort nyt

### MpA satte Lykketoft i sving

På Socialdemokratiets Kongres kom DFIF's Motion på Arbejdspladsen til at spille en vigtig rolle i Socialdemokratiets bestræbelser på at redesigne partiets profil, idet de indlagte pusterumsøvelser blev leveret af MpA konsulent Morten Bierbaum fra DFIF's Motion på Arbejdspladsen. Indsatsen for at få alle delegerede til at røre sig, havde i den grad mediernes opmærksomhed, og pusterumsøvelserne blev vist i både DR's og TV-2's store aften-tv-aviser. Desuden blev seancen gengivet i Ekstrabladets reportage fra kongressen, hvor et billede af Mogens Lykketoft, der laver en god strækøvelse, prydede reportagens billedflade. Socialdemokratiets ledelse udtrykte tilfredshed med indslagene og Motion på Arbejdspladsen er en ideel samarbejdspartner til gennemførelse af pusterumsøvelser på konferencer og kongresser for både virksomheder og organisationer. ■

### TV-klip med firmaidræt

Med den stigende medieinteresse for firmaidrætten, er der opstået et behov for opsamling af de klip, der bliver, eller er blevet vist på de forskellige TV-kanaler. DFIF har derfor indkøbt hardware, så det er muligt at få konverteret optagelser fra videobånd til digitalt medie, dvs. fra VHS video til DVD. Optagelserne skal på et senere tidspunkt indgå i forbundets historiske arkiv. PR-gruppen vil derfor opfordre foreningerne til at kontakte formanden for PR-gruppen Freddy Juhl, mail juhl@dfif.dk, så der kan laves en aftale om digitalisering af de optagelser foreningerne måtte ligge inde med. Båndene returneres naturligvis hurtigst muligt efter overspilning. PR-gruppen opfordrer alle i DFIF om at optage al lokal såvel som landsdækkende TV, der dækker firmaidrætten under en eller anden form og efterfølgende kontakte Freddy Juhl. ■

### Bestilling af DFIF's 2005-kalenderne

Som tidligere år tilbyder DFIF en praktisk lommekalender i flot omslag, indeholdende notesblok samt relevant DFIF-info, såsom aktivitetsdatoer, navne,

adresser, telefonnumre og e-mailadresser. Alle foreninger modtager automatisk 10 gratis lommekalendere. Alle kredse modtager 5 gratis lommekalendere. Pris for ekstra bestillinger kr. 25,- pr. stk. DFIF tilbyder også en flot vægkalender med alle relevante DFIF-aktiviteter. Alle foreninger modtager gratis 2 vægkalendere. Alle kredse modtager 1 gratis vægkalender. Pris for ekstra bestillinger kr. 20,- pr. stk.

Da mange foreninger har brug for flere kalendere som julehilsen og/eller nytårshilsen til udvalgsmedlemmer, leverandører m.m., er der også mulighed for at bestille yderligere eksemplarer. Hvis I vil benytte det gode tilbud, skal kalenderne bestilles senest den 25. oktober på DFIF's hjemmeside under værktøjskassen – eller ved henvendelse til sekretær Anette Holmer på forbundskontoret i Nyborg. ■

### DGI står foran ny struktur

DGI arbejder nu med en ny struktur der skal være klar i forbindelse med det nye kommunale landkort fra 2007, skriver Morgenavisen JyllandsPosten. Den nye struktur opererer med 12 til 15 amtsforeninger i stedet for de nuværende 24, og skal skabe grobund for en tættere kontakt til DGI's medlemmer, udtaler DGI-formand Søren Møller. Hovedbestyrelsens to overordnede mål med den nye struktur er, at der overalt i landet skal være de samme tilbud om idrætter og aktiviteter, og at to tredjedele af foreningerne skal deltage i aktiviteterne. DGI vil overordnet satse på de seks idrætsgrene gymnastik, håndbold, fodbold, badminton, svømning og tennis, ligesom ældreidræt og motion også skal have en høj prioritet. ■

### Ansøgning om opstartstilskud

Idræts- & Motionsafdelingen kan hermed oplyse, at der er udarbejdet et nyt ansøgningskema til opstartstilskud. Ansøgningen findes på [www.dfif.dk/im/tilskud/index.asp](http://www.dfif.dk/im/tilskud/index.asp) Vi gør samtidig opmærksom på, at ansøgningskemaet om igangsætningstilskud er udgæet. ■



**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](mailto:sm@dfif.dk)

### Styrelsen

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

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

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

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

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

### Souschef

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

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

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

### Konsulenter Idræt & Motion

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

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

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

Gert Raasdal  
Tranevænget 9  
2605 Brøndby  
Telefon 43 26 24 41  
Mobil 40 27 55 76  
E-mail: [gra@dfif.dk](mailto:gra@dfif.dk)

### MpA konsulenter

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

Morten Bierbaum  
Stakdelen 95  
5220 Odense SØ  
Mobiltlf. 21 64 66 46  
E-mail: [mb@dfif.dk](mailto:mb@dfif.dk)

### Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen  
Lovvej 10, Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 55 76 16 35  
Mobiltlf. 21 42 16 35  
E-mail: [jr@dfif.dk](mailto:jr@dfif.dk)

Sannie Kalckerup  
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)

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

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

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

# Kongebroløb med fornyelse

## Rekorddeltagelse med 844 tilmeldte i den 27. udgave af Kongebroløbet, der nu også har deltagelse af stavgængere.

**I** Kongebroløbet kunne i den 27. udgave præsentere en spændende fornyelse, da stavgængere også kunne deltage på den korte rute på 6 km. 21 stavgængere stillede op, og blandt dem var Mette Bruun og Margit Hansen, der kom ind som nr. 1 og 2.

- Det er halvandet måned siden at vi startede med stavgang, og det er vi rigtig glade for, siger Mette, der gennemførte de 6 km på 49.40 min. Margit kom ind på 50.45 min. De to friske piger er naboer, og de plejer at følges ad, når de 3 gange om ugen går stavgang i Middelfart.

- Vi er ikke så glade for at løbe, det er for hårdt, synes vi. I stavgang bliver hele kroppen rørt, især skulderne og nakken, og når du først har fået lært den rigtige teknik, så får du altså pulsen op, siger de to naboer, da de puster ud efter turen.

### Udfordrende rute

Kongebroløbet byder på to ruter på 9,6 og 6,0 km rundt langs kysten under den gamle Lillebæltsbro, igennem skoven og rundt om Gals Klint, og begge ruter har masser af udfordringer for løberne. Det kunne vinderen af den lange rute, Sonni Thelmark fra Odense Atletik, skrive under på.

- Det er første gang at jeg deltag i løbet, så jeg kendte ikke ruten. Jeg har ellers deltaget i alle fynske motionsløb, siden jeg star-

tede med at løbe i 1993, siger den rutinerede landsholdsløber, der løb de 9,6 km på tiden 31.11 min.

- Den tid er jeg meget tilfreds med. Det er en vanskelig rute med bakker, sving og trapper, så det er svært at finde en god rytme, siger Sonni, der har tatoveret tallene 29.45.32 på skulderen, hans bedste tid på 10 km.

Det var en ligeså tilfreds formand for styregruppen bag Kongebroløbet, Jørgen Thykjær fra Middelfart Firmasport, som Firmaidræt fangede, da han havde sendt de sidste deltagere af sted.

- Vi har sat ny deltagerrekord med 844 tilmeldte, og det er meget tilfredsstillende. Det er et antal, så vi kan håndtere det, så alle får en god oplevelse. Vi har mange store firmahold med, så det er vigtigt for os, at de får en hyggelig dag, siger Jørgen Thykjær, der har omkring 40 hjælpere i gang ude på ruterne og på Middelfart stadion, der sørger for væske og frugt når løberne kommer ind. **I**

*- Stavgang er alle tiders. Du får rørt hele kroppen, og det er ikke så hårdt som at løbe, siger de to naboer, Mette Bruun (th) og Margit Hansen fra Middelfart.*



*Vinderen af den lange rute på 9,6 km, Sonni Thelmark fra Odense Atletik, har sin bedste tid på 10 km tatoveret på skulderen.*

*Starten er gået til 6 km ruten i den 27. udgave af Kongebroløbet.*

