

idræt | motion | samvær

# Firma idræt



Dansk Firmaidrætsforbund

3

Marts • 2005



DM-stævner i badminton,  
fodbold og dart

---

Finale i Internetgolf 2004  
i Portugal

---

Motionskampagne.  
Vi cykler til arbejde igen



# Den frivillige leder i centrum



Peder Bisgaard,  
forbundsformand, DFIF.

**Nyt regeringsgrundlag sætter fokus på den frivillige leder, gennemsigtighed i fordelingen af tipsmidlerne samt fremme af danskernes sundhedstilstand.**

■ Så er valget overstået, og det er igen blevet hverdag. Brian Mikkelsen blev genvalgt og genudnævnt til Kulturminister, og dermed også til minister for idrætten. Mens partierne har udpeget nye politiske ordførere, har regeringen udsendt et nyt regeringsgrundlag, som altid ventes med spænding hos de forskellige interessegrupperinger.

Idrætten fylder traditionelt ikke meget i regeringsgrundlaget. Denne gang er ingen undtagelse. Der er tale om tre afsnit i relation til idrætten, hvoraf de to afsnit "Bedre vilkår for frivillige idrætsledere" og "Fokusering af tipsmidler", har den umiddelbart største interesse for DFIF.

At regeringen fortsat vil arbejde på at forbedre vilkårene for de mange frivillige ledere og trænere i landets tusindvis af idrætsforeninger, kan vi kun bifalde. Men det er ikke ambitiøst nok "kun" at hæve de skattefrie omkostningsgodtgørelser og gennemføre en fælles medlemsregistrering. Det såkaldte "Tæskehold" kastede lys over en lang række administrative barrierer, som foreninger og organisationer har inde på livet i hverdagen. Der var dengang ikke ret mange af de administrative barrierer, der kunne spores politisk vilje til at gøre noget ved, og man kan derfor passende tage den store pakke frem igen og begynde forfra.

Hvad overskriften "Fokusering af tipsmidler" reelt indebærer, bliver spændende at følge. Ingen tvivl om, at Dansk Firmaidrætsforbund, som modtager af tipsmidler, er forpligtet til at anvende disse på fornuftig vis, hvilket vi i allerhøjeste grad også mener, at vi gør. Firmaidrætten har

derfor intet imod gennemsigtighed i fordelingen. I denne proces vil vi dog ikke undlade at minde ministeren om hans egen pointering af, at organisationerne er autonome og selv bestemmer over de økonomiske midlers anvendelse. Dansk Firmaidrætsforbund vil gerne målrette vores midler mod bestemte indsatsområder – det gør vi i forvejen – men vi vil samtidig have reel medindflydelse på, hvilke indsatsområder det drejer sig. Og så skal ikke alene organisationerne, men også foreningerne, der ofte er den udførende kraft, tages i ed før "fyrtårnene" afstikker kursen.

Af regeringsgrundlaget fremgår det også, at regeringen vil etablere et slagkraftigt, uafhængigt Motions- og Ernæringsråd, som skal fremme bedre sundhed for alle danskere. Sigtet er at sætte endnu mere fokus på vigtigheden af sund kost og motion, og i Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) glæder vi os over regeringens øgede fokus på at fremme danskernes sundhedstilstand. Det ligger fint i tråd med DFIF's strategi på motionsområdet. DFIF har gennem de senere år iværksat en omfattende indsats for at fremme danskernes bevidsthed om vigtigheden af at dyrke daglig motion, og at udvikle motionsaktiviteter, som er lette at gå til. DFIF vil deltage aktivt i det videre arbejde med at dæmme op for de omfattende livsstilsbetingede sygdomme, som samfundet står overfor at skulle håndtere, både nu og i fremtiden. Vi hilser på den baggrund ethvert samarbejde med det nye Motions- og Ernæringsråd velkommen, og stiller gerne vores ekspertise til rådighed. ■

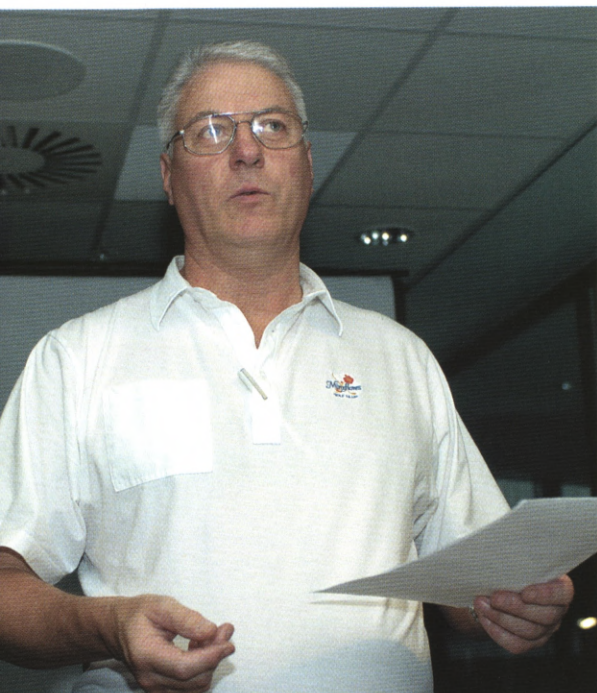






# Frivillige er foreningernes udfordring

Ny undersøgelse af foreningsidrættens vilkår viser, at det er blevet vanskeligere at rekruttere frivillige ledere og trænere.



- Undersøgelsen viser, at de frivillige ledere føler at det er blevet sværere at være frivillig leder i Danmark, sagde formanden for DIF, Kai Holm, da undersøgelsens resultater blev præsenteret i DGI-Byen den 15. marts.

Selv om det er lykkedes landets idrætsforeninger at tiltrække flere frivillige i de seneste år er rekruttering af frivillige til træner- og især lederposter fortsat den helt store udfordring. Hver anden idrætsleder mener, at det er blevet sværere at være frivillig foreningsleder inden for de seneste fem år, og at det især skyldes, at det er blevet sværere at hverve andre frivillige ledere og trænere.

Det viser resultater fra undersøgelsen 'Foreningsidrættens vilkår i Danmark', som netop er blevet offentliggjort. Godt 3000 foreningsledere har svaret på spørgsmål om frivillighed, formål og økonomi i

undersøgelsen, som er foretaget af SFI Survey på initiativ af Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI).

## Hovedresultaterne viser at

- mindre end en femtedel af trænerne og stort set ingen af lederne i landets idrætsforeninger får løn for deres arbejde. Dog er løn og godtgørelser steget fra 18 procent af gennemsnitsforeningens udgifter i 1985 til 30 procent i dag. Stigningen i løn og godtgørelser skyldes fortrinsvis, at der i nogle foreninger er et øget behov for ansatte til at passe anlæg (f.eks. golf og motorsport) eller til at passe kontor,

- offentlige tilskud ikke fylder så meget i foreningernes økonomi som for 20 år siden. Tilskuddet er faldet fra 23 procent til 17 procent. Indtægterne kommer i stigende grad fra kontingenter, arrangementer og sponsorer,

- politikere ikke vil få succes med at pålægge idrætsforeningerne at løse samfundsproblemer – ud over de opgaver de i forvejen løser via deres kerneaktiviteter. For foreningerne orienterer sig i højere grad end tidligere mod foreningens idé og medlemmernes interesser end mod at løse samfundsmæssige opgaver og opfylde befolkningens behov for idræt,

- trænere og især ledere er blevet ældre. Der er flere i aldersgruppen over 40 år end tidligere.

Når det er muligt at holde udviklingen op mod foreningsidrættens vilkår tyve år tilbage, skyldes det

at Kulturministeriets såkaldte Breddeidrætsudvalg i 1985 gennemførte en tilsvarende undersøgelse.

- Undersøgelsen viser, at foreningsidrætten lever i bedste velgående og er Danmarks største folkelige bevægelse med op imod en halv mio. danskere engageret i idrætsarbejdet som ledere, trænere eller hjælpere. Men undersøgelsen viser samtidig, at vi skal gøre meget for at værne om dette frivillige engagement. De frivillige ledere føler, at det er blevet sværere at være frivillig, og vi skal derfor holde regeringen fast på de løfter om at styrke de frivilliges vilkår, man er kommet med i regeringsgrundlaget, siger formanden for DIF, Kai Holm.

## Andre prioriteter

Dansk Firmaidrætsforbunds formand Peder Bisgaard hæfter sig ved, at DGI's og DIF's foreninger tilsyneladende ikke prioriterer den store gruppe af ældre, de inaktive, og til dels heller ikke nye tiltag.

- Det adskiller sig fra det billede jeg ser af en typisk firmaidrætsforening. Her er man indstillet på dels at se mulighederne i den store gruppe af ældre, og man er interesseret i, eksempelvis via Motion på Arbejdspladsen, at få fat i de inaktive. Halvdelen af DFIF's foreninger har taget stavgang med på programmet, og hver 4. forening har en Livsstilsklub. Det må siges at være ganske atypisk i forhold til en almindelig DGI eller DIF-forening, og bør helt klar indgå i vores overvejelser om fremtidens satsningsområder, siger Peder Bisgaard. |



# Motion på jobbet i Vejle Amt

## DFIF sætter fokus på motion på arbejdspladserne i Vejle Amt.

Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) afdeling "Motion på Arbejdspladsen" gennemfører i disse uger en særlig indsats i Vejle Amt, der skal skabe opmærksomhed omkring vigtigheden af den daglige motion. Formålet er at få sat motion på dagsordenen på de danske arbejdspladser.

Den nyeste forskning fra USA har blandt andet vist, at medarbejdere der motionerer, er mere effektive på arbejdet og bliver mindre syge end de inaktive kolleger. Derudover har den daglige motion en række forebyggende egenskaber i forhold til livsstilssygdomme som for eksempel hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes, depression og stress.

### Motion indpasses i arbejdsdagen

I dag ved vi, at mangel på motion er lige så farligt som at ryge. Derfor er det vigtigt, at arbejdspladserne allerede nu er på forkant med udviklingen og tager initiativ til at indføre en politik omkring motion

for de ansatte, ligesom arbejdspladserne for flere år siden gjorde det med rygepolitikken, udtaler Svend Møller, der er afdelingsleder for Motion på Arbejdspladsen.

DFIF's afdeling "Motion på Arbejdspladsen" har udviklet flere motionsaktiviteter, der kan gennemføres af alle. Motionsaktiviteterne er lette at gå til, og kan passes ind i arbejdsdagen på naturlig vis.

På mange arbejdspladser har de ansatte lov til at bruge 5-10 minutter på at ryge en cigaret. Vi så gerne, at disse minutter i stedet blev anvendt til pausegymnastik, der med garanti har en langt bedre opkvikkende effekt, understreger Svend Møller.

"Motion på Arbejdspladsen" tilbyder individuelt tilpassede motionsløsninger til enhver arbejdsplads og yder konsulentbistand for eksempel til udarbejdelse af en motionspolitik eller ved opstart af motionstiltag.

Hvis du vil vide mere om "Motion på Arbejdspladsen" og den særlige



DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen har udviklet motionsaktiviteter der let kan passes ind i arbejdsdagen.

indsats i Vejle Amt, så kontakt projektmedarbejder Stine Hald på DFIF's forbundskontor i Nyborg, tlf. 65 31 65 60.

Læs mere om Motion på arbejdspladsen på [www.dff.dk/mpa](http://www.dff.dk/mpa)

# Ny tilmeldingsfrist til "Gang i ældre"

## Tilmeldingsfristen til den landsdækkende kampagne

### "Gang i ældre" er udsat til den 21. april 2005.

Alle kommuner og idrætsforeninger har i marts måned modtaget en brochure fra kampagnesekretariatet for "Gang i ældre". Af brochuren fremgår det, at tilmeldingsfristen er den 13. marts for positive tilbagemeldinger om deltagelse i kampagnen. Nu er tilmeldingsfristen udskudt til den 21. april, umiddelbart før kampagnens start i uge 17.

Vi har konstateret, at især foreningerne har svært ved at overholde

tilmeldingsfristen. Det er naturligvis vores ønske, at så mange foreninger som muligt får lejlighed for at medvirke i kampagnen uge 17. Derfor har vi udsat tilmeldingsfristen til umiddelbart før uge 17, så flere ældre får mulighed for at opleve foreningslivet og udfolde sig i kampagneugen, siger kampagneleder Kurt Petersen.

Til trods for den korte tilmeldingsfrist, så har mange foreninger og kommuner allerede meldt posi-

tivt tilbage. En liste over hvem der er registeret, findes på kampagnens hjemmeside [www.gangiaeldre.dk](http://www.gangiaeldre.dk)

Bag kampagnen "Gang i ældre" står Kulturministeriet og Socialministeriet i samarbejde med de landsdækkende idrætsorganisationer; Dansk Firmaidrætsforbund, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts-Forbund.

Læs mere om "Gang i ældre" på [www.gangiaeldre.dk](http://www.gangiaeldre.dk)



# Nyt råd hilses velkommen

**Nyt Motions- og Ernæringsråd går hånd i hånd med firmaidrættens satsningsområder; Motion på Arbejdspladsen, Livsstilsklubber og motionstilbud til ældre.**

I Af VK-regeringens nyligt offentliggjorte regeringsgrundlag fremgår det, at "regeringen vil etablere et slagkraftigt, uafhængigt Motions- og Ernæringsråd, som skal fremme bedre sundhed for alle danskere. Sigtet er at sætte endnu mere fokus på vigtigheden af sund kost og motion.

- Vi glæder os over regeringens øgede fokus på at fremme danskeres sundhedstilstand. Det ligger fint i tråd med DFIF's strategi på motionsområdet, udtaler forbundsformand Peder Bisgaard.

- DFIF har gennem de senere år iværksat en omfattende indsats for

at fremme danskernes bevidsthed om vigtigheden af at dyrke daglig motion – og at udvikle motionsaktiviteter, som er lette at gå til.

## Bekæmpe livsstilssygdomme

Indsatsen er sket igennem konceptet "Motion på Arbejdspladsen" og den tilhørende kampagne "Arbejdspladsen Motionerer", som tilbyder arbejdspladserne en lang række motionsmuligheder integreret i arbejdsdagen. Indsatsen er ligeledes sket gennem DFIF's landsdækkede udbud af senioridrætsaktiviteter samt stavgang, livsstilsklubber for

overvægtige og firmaidrættens engagement som én af de drivende kræfter i "Gang i Ældre" – en kampagne iværksat af Kulturministeriet og Socialministeriet, der løber af stabelen i dette forår.

- DFIF vil deltage aktivt i det videre arbejde med at dæmpe op for de omfattende livsstilsbetingede sygdomme, som samfundet står overfor at skulle håndtere - både nu og i fremtiden. Vi hilser på den baggrund ethvert samarbejde med det nye Motions- og Ernæringsråd velkommen, lyder det fra Peder Bisgaard. |

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

# Ambassadørerne godt i gang

**Det lokale PR-arbejde for Firmaidrætsfestivalen er kommet godt i gang.**

I PR-arbejdet og markedsføringen af Firmaidrætsfestivalen er nu ved at komme op i omdrejninger ude i foreningerne. Det er blevet klart efter de 3 regionale møder med DFIF's festivalambassadører i starten af marts måned i Kolding, Ringsted og i Aalborg, der samlede 50 af de i alt 97 festivalambassadører.

Ambassadørerne skal kort fortalt fungere som DFIF's lokale PR-mand, og de har besøgt 50 DM-kvalifikationsstævner, 11 Åbne stævner og 4 Landsdelsstævner i februar måned. Det har i skrivende stund givet 300 tilmeldte deltagere til festivalen, her 3 måneder før tilmeldingsfristen den 15. juni.

Flere af ambassadørerne arrangerer fællestransport til Aalborg. En af den er Vagn Ø. Pedersen fra ROFI, der regner med at stille med mindst 50 deltagere fra ROFI.

- Vi satser på at fylde en bus, og vi tilbyder gratis transport. Vi håber på, at der er nogle familier med børn, der vil tage med til Aalborg på en forlænget weekend med hygge og samvær, siger Vagn Ø. Pedersen.

På mødet i Aalborg kunne de 15 fremmødte ambassadører hilse på DFIF nye opsøgende festivalmedarbejder, markedsføringsøkonom Christel Beck Laursen. Christel skal lave systematisk opsøgende arbejde overfor større virksomheder, for primært at finde deltagere til de Åbne stævner.

Christel skal i første omgang via telefonisk kontakt og virksomhedsbesøg opsøge alle større virksomheder og arbejdspladser i Aalborg, derefter udvides området til alle virksomheder i en radius på 50-100 km uden om Aalborg. |



15 festivalambassadører var mødt op i Aalborg, hvor de fik lejlighed til at hilse på DFIF's nye opsøgende festivalmedarbejder, Christel Beck Laursen. (Forrest liggende).



## Perfekt DM i dart i Hjørring

### 300 darts spillere samlet til hygge og samvær i det nordjyske.

De lokale arrangører fra Hjørring Firma Sport havde tjek på arrangementet, da 300 darts spillere var samlet i det nordjyske for at fordele DM-titlerne i firmadart i weekenden den 12.-13. marts.

Indkvarteringen af de mange spillere var lagt i hænderne på formanden for Hjørring Firma Sport, Per Møller Jensen, og han tog ingen chancer omkring overnatningen og aftenfesten.

- Jeg har overnattet de sidste par nætter i Hyttebyen, hvor de mange darts spillere skal bo. Jeg ville sikre mig, at der ikke skete noget, fortæller Per Møller Jensen lørdag eftermiddag, hvor han sammen med de to kokke er ved at gøre klar til aftenfesten, hvor der stod helstegt pattegris på menuen.

#### Sved på panden

Den sportslige del af DM-stævnet var lagt i hænderne på formanden for Hjørring Firma Sports dartaftdeling, Per Svenningsen, og han ind-

rømmede, at der havde været lidt sved på panden.

- Det er en stor mundfuld, så det er ikke meget nattesøvn, jeg har fået de sidste nætter, sagde Per Svenningsen, mens stævnet var i fuld gang i Vendiahallen i Hjørring. Per har været formand for dartaftdelingen i Hjørring Firma Sport i samtlige de 15 år foreningen har haft dartsporten på programmet. Per har selv deltaget i mange DM-stævner, men det er første gang, at Hjørring Firma Sport er værter for et DM-stævne i firmaidræt.

- Vi har vel været med til DM-stævner de sidste 13-14 år, og jeg har jo set, hvordan de afvikler sådan et stævne, men det er alligevel lidt stressende sådan lige når det står på, fortæller Per, der havde indkaldt bestyrelsen, udvalgsmedlemmer og koner til at hjælpe til.

#### Snydt af SuperNova'en

Der skulle afvikles i alt 715 kampe og kåres mestre indenfor single,

double samt mix-double. Hjørring Firma Sport havde god hjælp til turneringsafviklingen af stævneleder Palle Stenhøj Jørgensen fra Hillerød Firmsport, der med vanlig rutine kørte et problemfrit DM-stævne på DFIF's turneringsprogram, SuperNova. Og dog...

- For én gangs skyld blev jeg snydt af SuperNova'en, fortæller Palle Stenhøj Jørgensen.

- Programmet kom ud med en forkert beregning i gruppe-cuppen i damedouble. Det betød, at en damedouble ikke fik den rigtige modstander senere i turneringen. Da fejlen blev opdaget, var der allerede spillet mange kampe i cuppen, og jeg måtte som stævneleder lade stævnet fortsætte. Det var selvfølgelig meget beklageligt, og jeg kunne jo kun give doublens talskvinde ret i, at der var sket en fejl.

Det var dog den eneste skønhedsplet i et ellers perfekt DM-arrangement, som de gode folk i Hjørring fik mange roser for af deltagerne. |



Travlhed ved dommerbordet. Stævneansvarlig Per Svenningsen (th.) fra Hjørring Firma Sport havde 20 officials i gang i løbet af weekenden.



Peter Rasmussen fra Rødby Firmsport lavede alle darts spilleres drømmelukning. To gange triple 20 og én pil i bulls eye. (60 + 60 + 50) = 170 point.





Et koncentreret øjeblik i Mix-A finalen mellem Statoil og Malacoleaf.



De sejrsvante spillere fra Malacoleaf hentede endnu en titel hjem. Vicky De Souza ses nederst i midten.

## Danmarks bedste mix-hold

**Malacoleaf kan nu kalde sig mestre i Mix-A både udendørs og indendørs efter endnu en tæt finale.**

Det er ikke mere end knap et halvt år siden, at Malacoleafs super gode kvindelige islæt Vicky De Souza afdrilede keeperen fra Hovedstadens Jernbaneidræt, DSB, og bankede bolden i netmaskerne og dermed scorede det Golden Goal, der gjorde Malacoleaf fra Slagelse til vinder af Mix-rækken til DM-stævnet i udendørs fodbold i Holstebro. Forud var gået en tæt kamp, der var endt målløs.

Her i starten af marts er Malacoleaf klar til at tage udfordringen op igen. Denne gang indendørs til DM-stævnet i Fredericia. Og Malacoleaf kvalificerer sig da også til finalen, der skal vise sig at blive præcis lige så tæt og spændende som den føromtalte udendørs finale mod HI, DSB.

### Afgjort i sidste sekund

Malacoleaf er oppe mod Statoil fra Vordingborg. Kampen bølger frem og tilbage. Malacoleaf kontrollerer kampen og er foran 3-2 med under et minut igen. Men så scorer en af Statoils kvindelige spillere. Malacoleaf er dermed bagud 4-3, og er pludselig mere end pressede.

Der er få sekunder igen og Malacoleaf har bolden. Med en smart frispilning via banden får Vicky De Souza

bolden helt tæt på målet – det er bare at sætte inder-siden på. Malacoleaf vinder dermed 5-4 i en medrivende og målrig finale, der nok blev en smule mere spændende end de sejrsvante spillere fra Slagelse brød sig om. Og Vicky De Souza – ja, hun blev matchvinder. Som sædvanlig fristes man til at sige... |



Stævneleder Ib Østergaard og de mange officials havde en travl weekend med at organisere DM-stævnet i indendørs fodbold i Fredericia med deltagelse af 65 hold.



# Herrefinale afgjort på straffe

Der var spænding til sidste sekund, da Maersk IF tog titlen som årets bedste herrehold til DM-stævnet i Fredericia.

Hvis tilskuerne følte, at de havde været vidne til en spændende finale i mix-A (se modstående side), blev det bestemt ikke mindre spændende i Herre-A finalen. Her udspandt sig et drama mellem Maersk IF og Lynbudet. Forud var der blevet spillet nogle jævnbyrdige semifinaler af høj kvalitet mod henholdsvis Posten IF og Kolding Kommune.

Finalen er jævnbyrdig, men alligevel virker det som om, at Lynbudet kontrollerer kampen. Holdet kommer foran 1-0, 2-1, 3-2 og 4-3 med 5 sekunder igen. Det tegner til en sejr. Maersk-spiller ser brugte ud og virker generelt ikke så vævre som deres finalemodstandere.

## Udligning på hovedstød

Men i bogstaveligt talt sidste sekund udligner Maersk IF til 4-4 – på hovedstød! Ikke den mest traditionelle scoringsform i en indendørs turnering.

Den forlængede spilletid ender 5-5, efter at Maersk IF's keeper i de sidste sekunder præsterer en feberredning på målstregen. Kampen skal afgøres i straffesparkskonkurrence.

Lynbudet sparker først, og igen er Maersk IF's målmand på pletten. Han parerer skuddet. Maersk IF scorer på alle sine spark og vinder turneringen. Holdet jubler og synger sejrssang, mens trætheden lyser ud af øjnene på spillerne.

En jævnbyrdig Herre-A række har fundet sin vinder blandt nogle rigtig gode hold. Både Posten IF, som nåede semifinalen, og finalisterne fra Lynbudet, kunne med marginalerne på deres side også have stået som turneringens bedste herrehold. |



Glade vindere af Herre-A finalen fra Maersk IF.



Maersk IF scorer det afgørende mål i straffesparkskonkurrencen mod Lynbudet.



# Lang køretur gav bonus

## DM i holdbadminton: Topplacering til Sportia fra Nykøbing Falster kom helt bag på spillerne.

Jan Jensen, Marlene Olsen og Morten Romme. Tre blandt i alt 400 deltagere ved DM i badminton i Ringkøbing. Tre forholdsvis ukendte navne; i hvert fald indtil lørdag den 12. marts. Da sikrede de sig – til deres egen store overraskelse – DM-titlen i serie 2 for hold, og det kom helt bag på dem selv. Og nu er de i hvert fald lidt mere kendte end tidligere; i hvert fald på deres arbejdsplads.

- Da vi startede den fire en halv time lange køretur fra Nykøbing Falster til Ringkøbing, havde vi ikke regnet med, at vi skulle have DM-medaljer med hjem i bagagen. Sportia har aldrig tidligere haft et hold med til DM-stævnet, så topplaceringen kommer virkelig bag på os alle, lød det med begejstring i stemmen fra spillerne, da de efter præmieoverrækkelsen stolt kunne vise både medaljer og sejrstrofæ frem.

For unge Marlene Olsen var det første gang overhovedet, hun var



Tre spillere, Jan Jensen, Marlene Olsen og Morten Romme, der virkelig fik noget ud af den 4 ½ times lange køretur fra Nykøbing Falster til Ringkøbing: DM-titlen for hold i serie 2.

med til et DM-stævne i badminton, så hun anede ikke en pind om styrkeforholdet mellem de deltagende hold. Men først blev I.F. Bispebjerg Hospital slået og derefter TDC IF Århus, og så var guldmedaljerne i hus.

- Nu kan vi da rigtig slå os løs ved aftenfesten. Blot ærgerligt, at vi allerede skal være klar til at spille med i den individuelle turnering søndag kl. 9. Det sætter en naturlig begrænsning for udskejelserne, fortalte Marlene Olsen. |

# Bidt af badminton

## Ejvind Jensen fejrede 60-års fødselsdag ved DM-stævnet I Ringkøbing.

Familien ved det godt; Ejvind Jensen fra Grundfos i Bjerringbro er bidt af en gal badmintonbold.

- Skulle det være noget særligt at fylde 60 år? Det kan jeg ikke se. Det er i hvert fald ikke en begivenhed, der fylder så meget i mit liv, at det på noget tidspunkt har fået mig til bare at tænke over at blive hjemme. Ordet "afbud" kender jeg ikke, siger Ejvind.

Ejvind Jensen fra pumpefabrikken er både bidt af badminton og en festlig fætter. Det ved hans familie, så de har efterhånden lært at ac-

ceptere, at glæden ved legen med ketcher og fjerbold ikke overgås af noget andet.

Derfor kom det ikke bag på familien, at den populære Ejvind slet ikke var hjemme, da han rundede det skarpe hjørne. Fødselsdagen blev i stedet fejret kl. 24 ved aftenfesten i ROFI-Centret, hvor Bjerringbro-spilleren for en kort stund var midtpunkt.

### Deltaget siden 1978

Ejvind Jensen har – uden at springe et eneste år over – været med

til DM-stævnet i badminton lige siden 1978. Han elsker kammeratskabet og de gode kampe, og de mange års deltagelse ved stævnerne rundt om i landet gør, at han kender mange af de øvrige spillere. Dem betragter han på det nærmeste som sin familie.

- Jeg bliver ved med at spille badminton, så længe helbredet kan holde til det, og de andre spillere kan holde mig ud. Nu har jeg spillet badminton, siden jeg var 13 år, hvorfor så stoppe, bare fordi jeg bliver 60? Næ, det kan ikke komme



## Svært at samle hold

Det er blevet vanskeligere at samle spillere til et hold til DM-stævnet i badminton, siger mangeårig leder.

I - Jo, det er blevet meget sværere med årene. De unge gider ikke, og vi andre bliver ældre og ældre. Så noget skal der til at ske.

De seneste 10 år har Jan Hansen været formand for badmintonafdelingen i Århus Firma Sport. Når der tillægges, at han i 15 år har været formand for badmintonudvalget i TDC IF Århus, har han noget at have sine udtalelser i, når snakken drejer sig om at finde spillere, der har lyst til at bruge en weekend på DM-stævnet i badminton.

I år tog det mange timers arbejde, at finde frem til 15 spillere blandt i alt 100, som havde mod på til at tage turen til Ringkøbing.

### En god tradition

- Vi er heldigvis stadig nogle stykker, som hvert år glæder os til den udfordring det er, at komme til det afsluttende DM-stævne. Og selv om vi fra næste år skal bruge to week-

ender, på grund af den nye struktur, vil vi fortsat være med. Vi har deltaget i så mange år, at det er blevet en tradition, og da det også er tilfældet for mange andre spillere fra andre firmahold, er det dejligt at møde "gamle venner", siger Jan Hansen.

Jette Kjærgaard fra TDC IF Århus, bruger gerne en weekend på DM-stævnet, og det har hun rent faktisk gjort de sidste 20 år. Det er ikke et problem at få stævnet passet ind i kalenderen, og datoen ligger fast i god tid. Det er i sidste ende et spørgsmål om prioritering.

- Når du bruger en weekend, betyder det sociale meget. Naturligvis deltager vi alle for at vinde vores kampe, men verden går ikke under, hvis vi taber. Der er så meget andet at komme efter, ikke mindst at vi møder medarbejdere fra andre firmaer til aftenfesten, fortæller Jette Kjærgaard, der - sammen med bl.a.

Jan Hanen - ikke nåede helt til tops i holdturneringen. En 2. plads blev det til i serie 2. I



Jan Hansen og Jette Kjærgaard fra TDC IF Århus bruger gerne en weekend på at tage til DM-stævne; i år i Ringkøbing. Begge har de været med i næsten 20 år, og har ingen planer om at stoppe.



- Badmintonporten går forud for alt andet, siger Ejvind Jensen fra Grundfos i Bjerringbro med et stort smil. Selv en 60 års fødselsdag kunne ikke holde Ejvind hjemme fra DM-stævnet i Ringkøbing.

på tale, lyder det friskt fra Ejvind Jensen, som dog må erkende, at et vægtproblem har sat sine spor i knæene. Derfor svømmer han også hver mandag 50 baner i det lokale svømmebassin for at holde formen ved lige.

- Jeg har elsket spillet siden min skolegang i Sahl (en lille by 5 km uden for Ringkøbing, red.). Vi havde en skolelærer, som var tosset med badminton, og for ham var det næsten vigtigere, at vi blev gode badminton-spillere end at vi lærte noget i timerne.

### Aktiv frontfigur

Mens Ejvind Jensen arbejdede hos Bjerringbro Korn, stod han i spidsen for firmaets badmintonspillere.

Det samme har han nu i en lang række gjort hos Grundfos. Hver torsdag samler han 25-30 spillere til fællestrening i pumpefabrikkens egen hal, hvor forholdene er tip-top. Det smitter af på aktivitetsniveauet, og Grundfos stillede op med hele 25 spillere, fordelt på fem hold, i Ringkøbing.

Men her stopper festen ikke. Ejvind Jensen er også frontfigur, når det gælder badmintonaktiviteten ved Grundfos OL, som hvert fjerde år afvikles i Bjerringbro. I år sker det for femte gang, og mellem de mange forskellige deltagere fra 52 lande, er 85 badmintonspillere, som Ejvind skal sørge for at få indkvarteret privat. I



# Hvis uheldet er ude



Hvad gør man, hvis skaden er sket?  
Fysioterapeut Peter Sørensen fra Falck Healthcare giver i denne artikel en række gode råd.

Med mere end 1,6 mio. aktive idrætsudøvere i Danmark, sker der hvert år rigtig mange skader i det danske idrætsliv. Fysioterapeut Peter Sørensen fra Falck Healthcare, har gennem en årrække behandlet mange idrætsudøvere med skader. Han giver her en række gode råd, som er værd at huske, inden du går i gang, men også råd til hvordan du skal forholde dig, hvis uheldet alligevel er ude.

## Hvordan undgår du skader

Skader kan opdeles i akutte skader og overbelastningsskader. De akutte skader er dem, som sker ved f.eks. fald eller kontakt med modspillere. Disse er svære at forebygge. Overbelastningsskaderne derimod, kan vi gøre meget for at undgå.

Til at starte med, skal du have det rigtige udstyr. Man spiller f.eks.

ikke håndbold i løbesko, sørg for at være klædt på i forhold til vejret osv. Dernæst bør du undgå at træne, når du er træt, da træthed nedsætter din og kroppens reaktionsevne. Fysisk træthed kan også være kroppens signal om, at du har trænet for meget.

Hvis du har de ovennævnte ting på plads, kan du gå i gang med opvarmningen. Du skal starte med de store muskelgrupper, så du får en generel øget kropstemperatur. Derefter bør du målrette opvarmningen, alt efter hvilken idrætsgren, du skal i gang med. Formålet med opvarmningen er at gøre kroppen parat til aktivitet, således at den reagerer hurtigere og så muskler/sener bliver mere fleksible. Men

også for at undgå nogle af de akutte skader der kan opstå tidligt under træning fordi muskler og sener ikke er klar til opgaven.

Træner du meget, så vær opmærksom på at træne varieret. Det vil sige, du skal træne forskellige muskelgrupper og kropsdele sådan at kroppen ikke belastes ensidigt. Når du træner meget, er det vigtigt at kroppen får lov til at komme sig igen. Derfor anbefales det, at du indlægger mindst én hviledag mellem hver træning – det giver også de bedste resultater på lang sigt.

Sidst, men ikke mindst: Lyt altid til din krop!

## Hvis skaden alligevel sker

Hvis du alligevel får en skade, så skal aktiviteten selvfølgelig stoppes. Derefter gælder det om, hurtigst muligt, at få kompression på området, så vævet ikke hæver unødigt op og forårsager yderligere skade. Dernæst skal den skadede legemsdel køles

ned i ca. 20 minutter hver time. Dette kan gøres indtil varme og hævelse har fortaget sig. Man bør have den skadede legemsdel over hjertehøjde, således at der ikke kommer unødigt meget blod til området.

I dagene efter skaden, skal man begynde at bevæge den skadede legemsdel, inden for smertegrænsen. Ovenstående kan forkortes til:

R = Ro

I = Is

C = Kompression

E = Elevation

M = Mobilisering

Ved al udøvelse af idræt er det vigtigt at have nem og hurtig adgang til kompressionsforbinding og is, så man kan få den korrekte førstehjælp. Dette vil afkorte genoptræningsforløbet betydeligt.

## Hvad kan fysioterapeuten gøre

Fysioterapeuten vil ved undersøgelse og samtale finde ud af hvilke led, muskler eller sener, som er blevet skadet. Derefter laves en plan for behandlingsforløbet. Denne plan skal være realistisk i forhold til helingstiden i det skadede væv og patientens fremtidige planer med hensyn til sport.

Fysioterapeuten vil lave et træningsprogram med henblik på at få styrket det skadede sted og derefter kan den fortsatte behandling bestå i mobilisering af forstuede led, blødgøring af forstrakte muskler samt optapning. |

## 5 gode råd til at undgå skader

- Vælg det rigtige udstyr
- Undgå træning hvis du er træt
- Varm altid ordentligt op
- Husk at træne varieret
- Lyt til din krop



Alle kan deltage!

Tag til...

# Firmaidrætsfestival 2005

## i Aalborg den

## 2. til 4. september 2005

### DM-stævner

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

### Åbne stævner

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



Firmaidrætsfestival 2005

afholdes af

Dansk Firmaidrætsforbund,  
Aalborg Firmsport  
og Aalborg Kommune

Sponsor



**Falck**

Er der altid

Yderligere oplysninger  
og tilmelding på

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



Dansk  
Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg  
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26  
[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) · [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk)



# Finale i Internetgolf i Portugal

Det var samværet der var i højsædet på årets tur til Sesimbra i Portugal, hvor finalen i DFIF's Internetgolf-turnering løb af stablen i februar 2005.

Vi var 7 finalister og i alt 23 deltagere på turen med ledsagere og venner. Finalisterne blev jo fundet allerede ved semifinalen i Nyborg den 8. oktober, og vores del af turen var jo betalt, takket være hovedsponsoren green2green som golfrejsearrangør.

Vi blev indkvarteret på Hotel SanaPark i Sesimbra, et dejligt 4-stjernet hotel med havudsigt, kun et stenkast fra stranden. Hotellet havde mange faciliteter såsom swimmingpool, sauna, fitness og en enestående jacuzzi oppe på taget. Tænk at ligge der og boble i 30°C varmt vand og nyde udsigten over havet og solnedgangen med lysene og husene i byen opad bjergskråningerne som kulisser.

Vi var så heldige, at der lige netop var karneval, som startede dagen efter at vi ankom. Karnevalet i Rio stammer faktisk tilbage fra Portugal, det vender vi lige tilbage til.

*Vinderne af Internetgolf 2004. Forrest (fv) Preben Grinsted og Marianne Nørgaard. Bagerst (fv) Erik Johansen og Johnny T. Petersen. Foto. Troels Majlandt.*



## Udfordrende golfbaner

Der var naturligvis også arrangeret golf - med 2-dages prøverunder på Aroeira 1 og 2 fredag og lørdag og finalen skulle spilles over 3 runder ligeledes med 2 runder på Aroeira afsluttende med sidste runde på Quinta do Peru. (nr. 57 på Europa top 100).

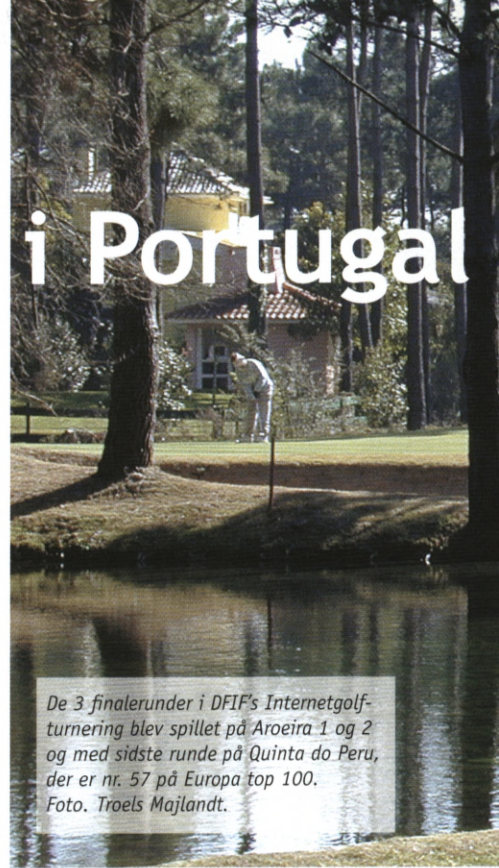
Det var en stor omvæltning at komme fra de kølige danske forhold og omstille sig til varme og helt andre spilleforhold, som til dels også var vanskelige, fordi fairways var noget afsvedne efter en lang og varm tørkeperiode sidste sommer. På Aroeira var der oven i købet rigtig mange træer og store vandhazarder, absolut flot og udfordrende ligesom Quinta do Peru, som havde meget hurtige greens.

Rejse- og turneringsleder Troels Majlandt fra DFIF havde sørget for at få os blandet godt under prøverunderne. Vi havde nogle meget hyggelige og spændende runder, som hurtigt gav os en fornemmelse af de meget vanskelige forhold, der ventede os de næste dage.

Lørdag aften skulle vi til karneval på hotellet med stor flot buffet med vin og vand ad libitum. Det var en fantastisk stor oplevelse, at se alle de lokale portugisere komme og feste og danse i de mest forrygende kostumer. Der blev simpelt hen bare ved med at komme nye karnevalsgrupper ind i forskellige kostumer, der dansede rundt for så at forsvinde lige så hurtigt, som de kom, lige til kl. 3 om natten.

## Et yndet lokalt feriested

Søndag var golf-fridag og for nogle



*De 3 finalerunder i DFIF's Internetgolf-turnering blev spillet på Aroeira 1 og 2 og med sidste runde på Quinta do Peru, der er nr. 57 på Europa top 100. Foto. Troels Majlandt.*

af os blev det til en oplevelsesrig tur til Lissabon medens andre blev i byen og nød oplevelsen ved karnevalsoptogene om eftermiddagen.

Sesimbra er egentlig et gammelt lille lokalt fiskeleje, som senere er blevet et meget yndet feriested for portugiserne, som helst vil beholde stedet for sig selv uden den store turisme, hvilket det også bar præg af. Det var spændende at gå på opdagelse rundt i de små smalle og krogede gader med de små lokale butikker og fiskerestauranter med frisk fanget fisk og skaldyr på menukortet. De fleste steder hvor vi kom i løbet af ugen var der mange lokale portugisere. Det var utroligt charmerende.

## Spændende finalerunder

Mandag morgen begyndte vi med den første finalerunde. Der blev ikke lagt ud med de helt vilde scores, men Jan fik lagt sig i spidsen med 30 gode point. Om tirsdagen havde Marianne fået stilen pudset af og gik frem med et score på 30 point, så nu var der lagt op til en rigtig spændende dyst i finalebolden om onsdagen, idet der nu kun var 1 point der skilte Erik og Marianne. Vi andre lå pænt tilbage med nogle forunderlige scores mellem 15 og 25 point og undrede os over hvad





Vinderen af finalen i Internetgolf, Marianne Nørgaard slår ud på Quinta do Peru - hul 16 (par 3 hul). Mariannes teeslag ender i venstre greenside bunker. Foto. Lotte Holm.

der egentlig gik så galt. Vejret var jo helt fantastisk og selskabet ligeså, så det burde jo slet ikke kunne gå så galt, men humøret og stemningen i blandt os fejlede bestemt ikke noget – det var helt i top.

Tirsdag havde Oves kone fødselsdag og havde inviteret os til et godt glas rødvin oppe på hotellets tagterrace efter dagens runde.

Onsdag var det lykket for mig at få en plads i finalebolden sammen med Marianne, Erik og Troels som turneringsleder. Jeg var 8-9 point efter Erik og Marianne og alt kan jo ske, sådan en dag med nerverne på højkant. Det blev sandelig også en rigtig spændende runde og hvad der ikke ville lykkes for Erik, det kørte bare for Marianne. På et kort par 3 hul tog hun sin driver op af bagen og "bankede" bolden af sted. Den fløj henover det meget store vandhazard og sprang ind på green og "bang" – lige ind i pinden og bolden lagde sig 2 meter fra hullet. Sådan!

Næste hul – et mellemlangt par 4 – lagde Marianne sig op i bunkeren i 2. slag. Nu troede vi heldet var på retur, men "vupti" op af bunkeren og ind til pinden, så var næste par hjemme. Det begyndte at ligne en rigtig gyser, især for Erik, som blev mere og mere desperat.

Marianne fortsatte derudaf, men var dog lidt uheldig med at slå til en forkert bold og "kom til" at fjerne en løs naturgenstand i en hazard, men kom nu alligevel suverænt ind med 35 point. Erik havde nok spillet en af sine værst tænkelige runder med 20 point og havde egentlig givet luft for en 2. plads til enten Johnny eller mig. Jeg havde faktisk en rigtig god bagni med 15 point, men det var dog ikke helt nok med de 25 point, og Johnny og jeg sluttede lige med i alt 71 point på en delt 3-4 plads, Erik med 76 og Marianne flot vinder med 90 point.

### Et besøg værd igen

Det var bestemt en fantastisk stor oplevelse, at spille med i Internetgolf finalen igen, takket være det gode samvær og den gode ånd der herskede under finalen, og ikke mindst de spændende baner med Quinta do Peru som prikken over i'et. Den er bestemt et besøg værd igen.

Vi afsluttede alle turen og finalen i fællesskab med en dejlig festmiddag på hotellet, hvor Troels stod for en flot og festlig præmieoverrækkelse. 1000 tak til Troels for hans enestående engagement.

Nu glæder jeg mig allerede til at deltage i Internetgolf 2005 – måske

er der en chance igen – selv om det teoretisk set burde være umuligt efter, at jeg nu har deltaget to år i træk. Finalen for 2005 afvikles i øvrigt også i Portugal, på Azorerne.

Er der nogen der har lyst til at være med? Så se mere på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) under golf. Det kan stærkt anbefales. ■

### Resultater. Finalen Internetgolf 2004 i Portugal

1. Marianne Nørgaard, Sorø, 29,7 [24]-[31]-[35] 90 point
2. Erik H. Johansen, Blommenslyst, 27,6 [30]-[26]-[20] 76 point
3. Johnny Thaarup Petersen, Kolding, 17,8 [22]-[21]-[28] 71 point
4. Preben Grinsted, Augustenborg, 9,7 [21]-[25]-[25] 71 point
5. Ove Borg Jørgensen, Skovlunde/Herlev, 22,0 [14]-[21]-[18] 53 point
6. Lotte Holm, Brøndby, 19,0 [24]-[21]-[0] 45 point
7. Birgitte Poulsen, Kolding, 35,5 [13]-[0]-[25] 38 point

Invitationen til Internetgolf 2005 er udsendt med dette nummer af Firmaidræt. Læs mere om Internetgolf 2005 på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



# DM i Golf Stableford 2005

I weekenden den 28. og 29. maj indbyder Silkeborg Firma-Sport til DM i Golf Stableford - individuel og par. DM-stævnet spilles på Silkeborg Golf Klub's bane. Samme weekend afvikles det et introduktionskursus for ikke-golfere.

Alle golfspillere med et gældende DGU-kort eller tilsvarende fra en udenlandsk golfunion, som er over 18 år ved turneringens start den 28. maj, kan deltage. Der kræves medlemskab af en forening under Dansk Firmaidrætsforbund.

Turneringen lørdag afvikles som et individuelt DM i Stableford for både dame- og herrespillere over 18 huller med start kl. 10.30. Der er præmieoverrækkelse i forbindelse med aftenarrangementet. Søndag er der DM for par (damer, herrer og mix) også over 18 huller

## Inddelingen af rækkerne er følgende:

Individuel (lørdag)

A rækken hcp. +4,3 - 13,8

B rækken hcp. 13,9 - 22,9

C rækken hcp. 23,0 - 36,0

D rækken hcp. 37,0 - 54,0

Par (søndag)

A rækken hcp. +8,6 - 54,0

B rækken hcp. 54,1 - 108,0

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

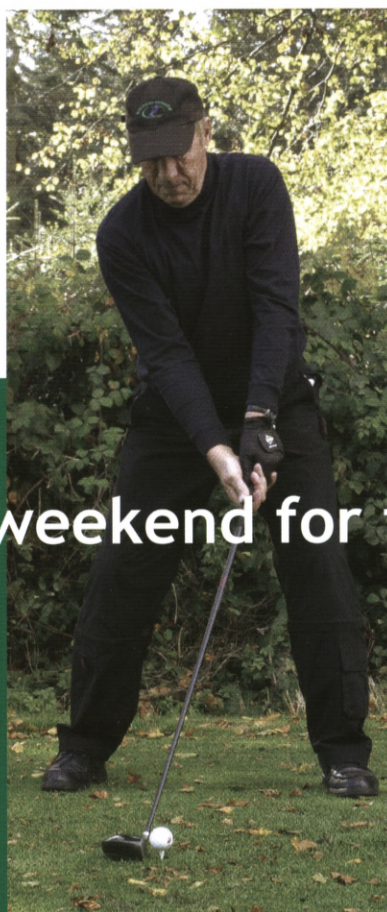
med start kl. 10.30 med efterfølgende præmieoverrækkelse til de tre bedste par i hver række.

## Tilmelding

Sidste tilmelding er søndag den 17. april 2005 og tilmelding skal ske online på DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

Der gøres opmærksom på, at der er plads til 100 deltagere såvel lørdag som søndag. Deltagelse bekræftes derfor i den rækkefølge tilmeldinger modtages. Deltagergebyr i såvel individuel- som i par-turneringen er kr. 300,- pr. person/dag. Dette er inklusiv greenfee under turneringerne.

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



## Introduktionsweekend for ikke-golfere

I weekenden den 28.-29. maj tilbyder Silkeborg Firma-Sport en introduktionsweekend for ikke-golfere på Himmelbjerg Golf Klubs bane i forbindelse med DM i Golf Stableford.

På Himmelbjerg Golf Klubs træningsanlæg og par 3 bane vil pro-træner Ian Appleyard og hans hjælpetrænere give dig et indblik i golfspilletts fortræffeligheder, så du kan finde ud af, om golf er noget, du har lyst til at dygtiggøre dig i. Alle kan deltage og der kræves ikke medlemskab af Dansk Firmaidrætsforbund.

Der er plads til 24 deltagere der bliver delt op i to hold med hver

deres instruktør. Der trænes tre timer både lørdag (10.00-13.00) og søndag formiddag (09.00-12.00) i drive, indspil og putting. Begge dage er der om eftermiddagen

match på 9 hullers par tre bane. Du skal ikke tænke på udstyr - det er der sørget for.

Prisen for at deltage i dette 2-dages kursus er kr. 500,- inklusiv frokostballe begge dage, greenfee, golfudstyr m.m. Da arrangementet afholdes over 2 dage, tilbydes overnatning mellem lørdag og søndag, og om aftenen den 28. maj tilbyder vi et arrangement sammen med deltagerne i DM i Stableford.

Sidste tilmelding er søndag den 17. april 2005 og tilmelding skal ske via online-tilmeldingen på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



# I TILFÆLDE AF DU FÅR HELE DIT HOLD I NAKKEN



## Næsten hver 3. fritidsulykke er en sportsskade

– og der skal ikke meget mere til, end en uheldig tackling, en flise der ligger skævt eller en gren i hjulet, før uheldet er ude.

Med Falck Sport får du adgang til vores landsdækkende netværk af mere end 200 professionelle kiropraktorer, fysioterapeuter, zoneterapeuter og massører. Netop dét gør, at du får præcis den behandling – eller kombination af behandlinger – du har brug for til din sportsskade.

Bedst er det naturligvis at undgå skaden. Så derfor kan du også komme på kursus, hvor du lærer at forebygge og behandle de hyppigst forekommende sportsskader. Kurset er udviklet i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund.

Med abonnementet følger også en smart Falck Sport-taske, som rummer det der skal til for lindre eller behandle en sportsskade.

## Vælg det Falck Sport-abonnement, der passer dig bedst

	Super	Plus	Basis
Falck Sport-taske	✓	✓	✓
Hæfte med vejledning i forebyggelse	✓	✓	✓
Kursus i forebyggelse og behandling af sportsskader	✓	✓	✓
8 gratis behandlinger på en Falck Healthcare klinik		✓	
12 gratis behandlinger på en Falck Healthcare klinik	✓		
Kørsel med minutgaranti til skadestue, læge, lægevagt, tandlægevagt og kiropraktorvagt	✓		
Udbringning af akut lægeordineret medicin	✓		
Pris pr. år.	1.249,-	899,-	499,-

Bestil nu på **70 33 00 99** eller på [www.falck.dk/sport](http://www.falck.dk/sport)



# Falck

Er der altid



# Jeg er så glad for min cykel

Årets udgave af motionskampagnen "Vi cykler til arbejde" sætter fokus på velværet ved at træde i pedalerne.



*Man bliver i bedre humør af at cykle på arbejde. Undersøgelser viser, at aktive er i mindre dårligt humør, end dem der ikke dyrker motion.*

vores tid, og det kan være svært at ændre på. Men turen til og fra arbejdet er et oplagt sted at sætte ind, når velværet er punkteret. "Vi cykler til arbejde" kampagnen vil gerne ruske op i de magelige transportvaner på en positiv måde.

## Det skal være sjovt at cykle

Et gammelt mundheld lyder, at det skal gøre ondt, før det gør godt. Men den bistre tilgang til de fysiske udfoldelser er ikke synderligt motiverende, hvis man vil i gang med at motionere regelmæssigt.

- Der skal ikke være nogen løftede pegefingre herfra. For os handler det om at skabe spændende aktiviteter, der gør det sjovt at tage cyklen i stedet for bilen. Vi vil gerne have, at folk cykler, fordi de kan lide det, og fordi de ikke kan undvære det, siger kampagneleder og direktør i Dansk Cyklist Forbund, Jens E. Pedersen.

## Stolt kaptajn cykler året rundt

En af dem, der har fundet glæden ved at cykle, er Lene Hougaard fra finansieringsselskabet DiBa i Næstved, som var holdkaptajn i sidste års kampagne. Før tog hun bilen til arbejde, men nu cykler hun hver dag hele året rundt.

- Jeg føler mig så stolt og veltilpas, når jeg går forbi bilen og tager cyklen i stedet. I bund og grund er jeg mageligt indrettet, og

**I** Cykelglæden i den gamle børnesang har fået en videnskabelig forklaring. Ny forskning viser nemlig, at vi bliver i bedre humør, når vi får rørt os i hverdagen.

"Vi cykler til arbejde" kampagnen lokker hvert år 100.000 trænede og utrænede medarbejdere fra danske arbejdspladser ud på cykelstierne, og hvert år strømmer det ind med positive tilbagemeldinger fra deltagerne. Men er det virkelig så enkelt, at man bliver et lykkeligere menneske af at vælge to hjul frem for fire?

## Det diffuse humørbarometer

Lægevidenskaben har fintfølede instrumenter til at måle motionens fysiske indvirkning på kroppen. Når pulsen stiger, musklerne vokser og stofskiftet forbedres, kan det alt sammen registreres og beskrives vi-

denskabeligt. Men diffuse størrelser som lykke, velvære og overskud er sværere at måle. Et eksakt barometer for motionens indvirkning på psyken findes ikke. Erfarne motionister har dog længe hævdet, at motion styrker humøret, og nu får fornemmelserne opbakning fra forskerne.

- Sammenligner man aktive personer med mindre aktive, viser undersøgelser, at de aktive generelt er mindre depressive og i mindre dårligt humør end dem, der ikke dyrker motion, fortæller overlæge og professor i intern medicin, Bente Klarlund Pedersen.

Fysisk aktive testpersoner reagerer også med mindre angst og klarer sig markant bedre under mentalt pres end de, der ikke er fysisk aktive. Desværre tilhører mange danskere den sidste gruppe. Stillesiddende arbejde optager meget af





før i tiden cyklede jeg aldrig. Men nu glæder jeg mig ved udsigten til frisk luft og god motion, sagde holdkaptajnen til os efter kampagnen sidste år.

"Vi cykler til arbejde" kører i år fra 25. april til 22. maj. Man deltager som et hold, der kan have mellem 4 og 16 deltagere. I løbet af de fire uger kampagnen varer, gælder det om at cykle så meget som muligt til og fra arbejde. Jo flere dage holdet cykler, jo større er chancen

for at vinde i den landsdækkende lodtrækning om en rejse til Grønland for hele cykelholdet eller en af de andre flotte præmier. Det koster kun kr. 25,- pr. person, og har du lyst til at køre kollegerne i stilling og cykle med, er det bare at udfylde kuponen her på siden. Så ses vi på cykelstierne.

"Vi cykler til arbejde" arrangeres af Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med HEXAL A/S. **■**

*Jeg er så glad  
for min cykel  
Jeg kommer hurtigt  
langt omkring  
Og det' fordi på  
en cykel,  
der går det let  
som ingenting.*

*Fra "Min Cykel", tekst  
og musik af Povl Kjøller.*

Vi vil gerne deltage i

**VI CYKLER TIL ARBEJDE-KAMPAGNEN 25. APRIL - 22. MAJ 2005**

Brug blokbogstaver. Felter markeret med \* skal udfyldes.

Vi deltog i 2004:  (sæt kryds)

Angiv holdnummer fra 2004:      Forventet antal deltagere på holdet  <sup>1)</sup>

- \* Kontaktperson:
- \* Holdnavn:
- \* Virksomhed:
- Afdeling:
- \* Adresse:
- \* Postnr./by:
- \* Kommune:
- Telefon:
- E-mail:

Sendes til:

Vi cykler til arbejde  
Dansk Cyklist Forbund  
Rømersgade 5  
1362 København K

<sup>1)</sup> Forventet antal deltagere på holdet er ikke bindende

Jeg ønsker fremover at modtage nyhedsbrevene på ovenstående e-mailadresse (sæt kryds)



# Er vi bange for udfordringer?

## Kommunalreformen har givet alle klynkern samt flere politikere kappes om at beskrive

I Firmaidræt nr. 2, februar 2005 tages der i to artikler hul på debatten omkring kommunalreformens indfyldelse på fremtiden i DFIF. Desværre med et par debattører, der er på vej til at tage plads i klynkernes række.

Større kommuner ses som en trussel for firmaidrætten, og flytningen af opgaver fra kommunerne til staten får betydning for medlemmerne i de kommunale idrætsforeninger.

Til det sidstnævnte er kun at bemærke, at tilsvarende ændringer i form af opsplitting af firmaer, lukning af afdelinger, frasalg af aktiviteter, udliciteringer mv. i de seneste år har ramt mange andre firmaer

over hele landet. Omlægning af skatteforvaltningen betyder jo blot, at vore venner i Told\*Skat Fritid får tilgang af medlemmer.

Henning Olsen, som jeg har stor respekt for og sætter

pris på, ser beklageligvis flere begrænsninger end muligheder. Jeg vil derfor tillade mig at se på Hennings tre udfordringer med de mere optimistiske briller.

**»Politikerne vil derfor fremover få endnu større interesse i det arbejde, som vi udfører i firmaidrætten, det gælder bare om, at vi er parat til at hjælpe dem...«**

### Færre kommunalpolitikere

Større kommuner med færre kommunalpolitikere vil betyde, at den enkelte politiker får mange flere opgaver og mere komplekse sager at tage stilling til. Det medfører, at politikerne får større behov for at få input fra de folk, som "ved hvor skoen trykker". Her får firmaidrætslederne en stor udfordring, men også en stor chance. Husk alle vore medlemmer – modsat mange medlemmer i de øvrige idrætsforeninger og andre organisationer – har stemmeret og dermed direkte indflydelse på de pågældende politikeres genvalg.

Vore medlemmer er en del af det lokale erhvervsliv, som alle politikere gerne ser styrket, idet det danner grundlag for kommunens økonomi.

Vore medlemmer er for de flestes vedkommende i en moden alder og dyrker motion for at forbedre deres fysiske form. En bedre fysisk form nedsætter risikoen for

at få de kendte livsstilssygdomme. Det vil politikerne fremover være endnu mere interesseret i, idet det i fremtiden bliver kommunekassen, der skal betale en stor del af sundhedsomkostningerne. Politikerne vil derfor få endnu større interesse i det arbejde, som vi udfører i firmaidrætten. Det gælder bare om, at vi er parat til at hjælpe dem.

### Nye administrative medarbejdere

Reformen vil utvivlsomt betyde ændringer i den kommunale administration, hvilket jeg ser som en klar fordel, ikke mindst, hvis det betyder et farvel til de kommunale "embedsmænd". Lad den gamle "embedsmand" afløses af en moderne leder i en kommunal virksomhed. I en række mindre kommuner har nepotismen haft gode levevilkår. Hvilket vi har set i en række tilfælde, hvor man har forsøgt at spænde ben for firmaidrætten.

De nye ledere vil ligesom politikerne se på, hvad de enkelte organisationer kan bidrage med til den lokale udvikling. Det er derfor op til os, ligesom i relation til politikerne, at gøre opmærksom på, hvad vi kan bidrage med. En udfordring som jeg er overbevist om, at langt de fleste af vore foreninger er i stand til at leve op til.

### Den kommunale økonomi

I en tid, hvor der stilles større krav til kommunerne om effektiv administration af de økonomiske rammer, vil dette uundgåeligt og fuldt forståeligt også føre til revidering af støtten til idræt.

Firmaidrætten henvender sig til den voksne del af befolkningen, som kan og vil betale for at dyrke deres fritidsinteresser. De nyeste initiativer bekræfter dette, idet de meget dyre idrætsgrene som golf og gokart med stor succes er igangsat flere steder i landet.

Vore medlemmer i den tredje alder er desuden også parat til at investere i deres velfærd, hvilket ses af den store opbakning, der er til stavgang over hele landet. Lad os derfor ikke stille os op i koret af "hylere", der kræver kommunal støtte til dette og hint. Lad os sige til politikerne og administratorerne, at får vi stillet faciliteter til rådighed på lige fod med den øvrige organiserede idræt, så kan og vil vi tage ansvaret for at



## Ind i sejlene. Repræsentanter for organisationer de forfærdelige konsekvenser reformen kan få.



Stop klynkeriet og lad i stedet kommunalreformen være et grønt lys på vejen til en stærk og levedygtig firmaidræt, siger formanden for DFIF Storkøbenhavn, Hans Thomsen.

løse firmaidrættens mangesidede opgaver.

Jeg ser ingen konkurrence fra den professionelle idræt, idet der her er helt klare regler for, hvordan den enkelte kommune må engagere sig. Elite- og børneidrætten vil utvivlsomt være prioriteret højere end firmaidrætten, en udfordring som vi mange steder allerede lever med i dag.

Med de tilskud vore foreninger allerede i dag modtager fra DFIF ser jeg ingen grund til klynk. Der er ingen af de andre idrætsorganisationer, der kanaliserer penge så langt ud i organisationen. Der er desuden altid mulighed for støtte fra både landsdelskonsulenterne og administrationen i Nyborg. En støtte, der ikke skal bestå i, at de overtager foreningens egne opgaver, men en støtte,

der gør foreninger i stand til selv at løse deres opgaver i relation til det omgivende samfund.

### Kredsstrukturen skal bevares

At amterne nedlægges kunne bruges til at argumentere for nedlæggelse af kredsene, hvis kredsene kun har eksisteret for at samarbejde med amterne, men dette er langt fra tilfældet.

Der vil således fortsat på det idrætsmæssige område være behov for et samarbejde på tværs af kommunegrænserne. Et samarbejde mellem de nye storkommuner ser jeg som en nødvendighed. Idrætsanlæggenes placering indenfor kommunerne kan betyde, at det vil være en fordel for nogle medlemmer at dyrke deres idræt i firmaidrætsforeningen i nabokommunen, ligesom det måske var en ide at samarbejde over kommunegrænserne i de idrætsgrene, hvor der er et beskedent grundlag indenfor den enkelte forening.

De mange udfordringer vi står overfor jf. de to tidligere artikler samt ovenstående betyder, at der netop vil være behov for øget erfaringsudveksling mellem foreningerne. Der er i DFIF Storkøbenhavn et klart behov og ønske om at bevare kredsstrukturen.

En fordeling af de 500 tusinde kr., der bruges på kredsene på vore 79 foreninger vil hverken helt eller halvt løse de udfordringer, der ligger i fremtiden. De ca. 6.000 kr. pr. forening ved en ligelig fordeling, vil nok ikke gøre den store forskel.

Set fra et snæversynet københavnersynspunkt kunne vi selvfølgelig hilse en fordeling efter aktivitetsmedlemmer velkommen, idet det vil betyde, at kredsens foreninger kan få tilført ca. 165.000 kr.

Lad os holde fast i vores struktur og i stedet for at bruge den i en fælles aktiv indsats for at løse fremtidens udfordringer.

Lad kommunalreformen være et grønt lys på vejen til en stærk og levedygtig firmaidræt. ■

(Se også Firmaidræt nr. 2, 2005, side 14 og 15 om kommunalreformen).



# Udvikling af firmaidrætsforeningerne

6 firmaidrætsforeninger under DFIF deltager i et projekt hvor det handler om styrkelse af foreningen, synlighed i lokalområdet og lederrekruttering.



Lise Vestergaard, forbundskonsulent, DFIF, er tovholder på projekt foreningsudvikling i STØFI. Foto. -jt.

Tiderne forandrer sig ... også indenfor idrættens verden. For bare 10 år siden var der stor efterspørgsel på holdidrætter, såsom firmafodbold- og firmahåndboldturneringer. I dag ser vi en tendens til, at en stor gruppe af befolkningen søger mod de mere individuelle idrætsaktiviteter som for eksempel træning i motionscentre, spinning, stavgang osv.

Specielt ses en efterspørgsel på individuelle idrætsaktiviteter, som samtidig giver mulighed for fleksibilitet. Mange ønsker nemlig at kunne dyrke motion, når det passer ind i deres kalender, frem for at være bundet op på en fast ugentlig aktivitet. Dette er en udvikling, der stiller firmaidrætsforeningerne overfor nye udfordringer. De skal være omstillingsparate, følge med i udviklingen og være rede til at prøve kræfter med nye idrætstrends.

## Synlige i det lokale idrætsbillede

Vi oplever ligeledes at både virksomheder og borgere præsenteres for en masse gode motionstilbud. Tilbudene kommer både fra andre idrætsforeninger og fra kommercielle udbydere. Konkurrencen er stor, og derfor skal firmaidrætsforeningerne, udover at være opmærksom på ovenstående, også være gode til at synliggøre sig selv i lokalområdet. Det skal være synligt for alle, hvad firmaidrætsforeningen er for en størrelse, og hvad de tilbyder af gode aktiviteter.

En velfungerende forening som "emmer" af dynamik, vil alt andet lige også have lettere ved at skaffe nye frivillige ledere og instruktører til foreningen. Det er nu engang sjovere at være med i en sådan forening end i en forening, der er gået i stå.

## Fokus på foreningsudvikling

På baggrund af ovenstående vedtog DFIF på repræsentantskabsmødet i november 2003, at der i de kommende år skulle sættes særlig fokus på de lokale firmaidrætsforeninger. Der skulle kort sagt sættes flere ressourcer af til at hjælpe foreningerne med i at udvikle og forny sig. Det førte til, at der blev nedsat et antal projektgrupper, som med forskellige indgangsvinkler skulle sætte fokus på firmaidrætsforeningerne.

Figuren viser et eksempel på en forenings score i området Visioner og planlægning.

23	Bestyrelsen har nedskrevne visioner gældende for hele foreningen	2	
24	Der arbejdes jævnlgt med de beskrevne visioner	2	
25	Bestyrelsens visioner er udformet i konkrete mål og handlingsplaner	2	
26	På alle opgaver i bestyrelsen er der navnsatte personer, som er ansvarlige for opgavens gennemførelse	5	
27	Bestyrelsen arbejder målrettet med evaluering af sidste og planlægning af næste sæson	3	
28	Bestyrelsen arbejder løbende på nye aktivitetstilbud	4	
29	Bestyrelsen sikrer at udvalg løbende sætter nye mål og udvikler aktivitetstilbud indenfor arbejdsområdet	2	
30	Bestyrelsen har en ajourført årskalender med relevante informationer om deadlines og arrangementer	4	
<b>Området total</b>		<b>24</b>	<b>40</b>



Projektet sætter fokus på "Styrkelse af foreningen, synlighed i lokalområder og lederrekruttering". De involverede foreninger i projektet er Skjern-Tarm-Ølgod Firma- og Familieidræt (STØFI), Frederikshavn Firma Klubber, Holbæk Firma Sport, Nakskov Firma & Familie Sport, Faaborg Firmasport og Vejen og Omegns Firma Sport.

## Analyse af foreningen

Projektet strækker sig over ca. et år fra foråret 2005 til foråret 2006. Projektet igangsættes og følges i de enkelte foreninger af den lokale foreningskonsulent. Alle projekter indledes med, at foreningen laver en analyse, hvor styrelsen stilles overfor en række udsagn indenfor nogle udvalgte områder, og vurderer sig selv fra 1 til 5, hvor godt de opfylder udsagnet.

Bestyrelsen skal vurdere sig selv på udsagn og emner så som; "Synlighed", "Pressen", "Hjemmeside", "Blad", "Sponsorer", "Visioner og planlægning", "Værdier", "Delegering", "Økonomi", "Lederrekruttering" osv.

Hvis foreningen eksempelvis scorer 24 point ud af 40 mulige (se figuren), fører det til gul farve. Er scoren under 50 % af den maximale score bliver farven rød og over 75 % bliver farven grøn.

Når alle udsagn i analysen er besvaret, kan foreningen ved hjælp af farvefordelingen se, indenfor hvilke området det går godt, og hvor det går mindre godt. Dette kan give dem et fingerpeg om, hvor foreningen bør sætte kræfter ind for at udvikle foreningen.

Analysen går ud på at måle foreningen i forhold til en ideal forening, som vil score grønt hele vejen gennem analysen. En sådan forening er dog en uopnåelig størrelse og skal udelukkende ses, som noget man kan stræbe hen imod, men aldrig helt opnå.

## Visioner og målsætninger

Efter en gennemgang af analysen bruger foreningens bestyrelse en hel dag på at arbejde med foreningens fremtidige visioner og målsætninger. Visionerne må gerne være langsigtede og være foreningens drøm at opnå om 3-4 år, mens de formulerede målsætninger gerne skal være mulige at nå indenfor projektets løbetid på ca. ét år.

Når målsætningerne er fastsat laves handlingsplaner for, hvordan hvert mål helt konkret skal nås. Kort sagt: "Hvad skal der igangsættes? Hvornår skal det ske? Hvem har ansvaret for at det sker?"

Det er vigtigt, at bestyrelsen selv vurderer, hvad de har ressourcer til at sætte i gang. Det er bedre med små sikre succes'er end at skyde over målet. Foreningsudvikling er en løbende proces og er langt fra afsluttet efter et år. Derfor er det vigtigt, at de involverede ledere oplever, at det er sjovt og motiverende at være med, og at det som de sætter sig for også lykkes.

Efter at visioner, målsætninger og handlingsplaner er

formuleret skal foreningerne i gang med at føre planerne ud i livet. Undervejs vil der være tæt kontakt med foreningens lokale konsulent, som vil hjælpe, hvor der er behov for det.

De mange nye tiltag i projektforeningerne vil føre en masse erfaringer og oplevelser med sig. DFIF vil gerne give de seks projektforeninger mulighed for at dele disse med hinanden. Derfor afvikles der i september et midtvejsmøde med foreningerne, hvor der bliver mulighed for at erfaringsudveksle og inspirere hinanden.

Målet med projektet er, at DFIF vil afprøve om denne måde at starte et udviklingsforløb på i en forening virker, og om foreningerne oplever, at projektdeltagelsen batter noget i foreningen. Oplever forbundet positive resultater med projektet er målet at nye projektforeninger får tilbud om støtte til at sætte gang i en lignende udviklingsproces hos dem. I de kommende numre af Firmaidræt vil vi følge udviklingen i de 6 foreninger.

Ønskes yderligere oplysninger om projektet er man velkommen til at kontakte Lise Vestergaard, foreningskonsulent ved DFIF på lv@dfif.dk

## Disse foreninger deltager i projektet:

- Skjern-Tarm-Ølgod Firma- og Familieidræt (STØFI)
- Frederikshavn Firma Klubber
- Holbæk Firma Sport
- Nakskov Firma & Familie Sport
- Faaborg Firmasport
- Vejen og Omegns Firma Sport.

## Et eksempel på visioner, mål og resultater for en forening (STØFI)

- Alle virksomheder og borgere i byen kender STØFI
- Vi er en forening, hvor både ledere og medlemmer står i kø for at komme ind
- Vi har tilbud til alle aldersgrupper
- Har gode og veluddannede instruktører og ledere
- Vi er omstillingsparate og opmærksomme på nye trends








## Resultater og mål

- Initiativtager til fællesmøde med idrætsforeninger om lokal idrætspolitik
- Opstart af ny aktivitet: Store bolde
- Nr. 1 i Tour d Pedal 2006
- Synliggørelse af foreningens 25 års jubilæum 2006 og nogle af aktiviteternes 10 års jubilæum
- Klippekortsystem i foreningen pr. 1. august 2006



# ÅBNE STÆVNER 2005

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2005

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BILLARD</b> Albani Cup	28-29/5	Odense	Arne Christensen	6610 9967	1/5-05	
 <b>UDEFODBOLD</b> Hannerupstævnet	14/8	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876	01/08-05	jirdata@post5.tele.dk www.fffif.dk
 <b>KEGLER</b> Keglestævne	2-3/4	Aabenraa	Kira Nagott	7463 2002		
	16-17/4	Nyborg	Bernt Larsen	6531 6955	1/4-05	
	12-13/11	Sønderborg	Laila S. Axelsen	7472 5609		
 <b>SKYDNING</b> Riffel 50 m.	25/6	Odense	Leif Sørensen	6617 6320	3/6-05	
	20/8	Middelfart	Marianne Enemark	6440 1091	1/8-05	
 <b>MOTIONSLOB/MARCHER/GANG</b> Päskeløbet	28/3	Fredericia	Bent Østergaard	7593 2514	På dagen	jirdata@post5.tele.dk www.fffif.dk
	2/4	DMF	40 foreninger	7510 1559		knielsen@webspeed.dk
	9/4	Næstved	Aja Andersen	5573 5684	1/4-05	www.naestvedfirmasport.dk
	6-9/6	Hele landet	Klaus Nielsen	7510 1559	På dagen	knielsen@webspeed.dk
	12/6	Esbjerg	Jens Lykke	7513 0470		
	25-26/6	Fodslaw	Torben Alstrup-Nielsen	9753 5558		www.haervejsmarchen.dk
 <b>PETANQUE</b> St. Bededagscup	22/4	A.F. Midtfyn	Søren Hansen	6266 1613	18/4-05	
	28/5	Middelfart	Bodil Christensen	6441 2679	14/5-05	
	13-14/8	Fredericia	Poul Erik Andersen	7592 7639	1/8-05	pea@dfif.dk www.fffif.dk
 <b>NATURGOLF</b> DM i Naturgolf	18-19/6	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	1/6-05	pea@dfif.dk www.fffif.dk
<b>KROLF</b> Krolf Åben	18-19/6	Fredericia	Carlo Petersen	7591 2385	1/6-05	pea@dfif.dk www.fffif.dk

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



# En succes rykker udendørs

Den populære indendørs Internetskydning rykker nu udendørs med start den 1. maj 2005.

*Nu kan alle riffel- og pistolskytter også konkurrere mod hinanden i udendørs Internetskydning.*

I lighed med den populære indendørs Internetskydning, lancerer Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) nu også en landsdækkende Internetskydning på udendørsbaner på 50 m for riffelskytterne og 25 m for pistolskytterne.

Internetskydning er en åben turnering hvor alle riffel- og pistolskytter kan deltage. For DFIF-medlemmer udregnes gennemsnittet pr. 1. oktober 2004. For skytter som ikke er medlemmer af DFIF, er det også muligt at deltage. Det eneste der kræves er, at man foretager et par prøveskydninger på DFIF-skive, hvorefter det er muligt at blive DFIF-klassificeret.

## "En mod alle" turnering

Turneringen er en "en mod alle" turnering ud fra gældende DFIF-regler. Hver skydning tæller som et enkelt stævne. I henhold til generelle bestemmelser for riffel af den 1. maj 2004, rykkes der op efter hver skydning, hvis resultatet berettiger det (undtaget 3. og sidste skydning), og for pistol af den 1. maj 2004, hvor skytten rykker op, hvis denne 3 gange i en sæson har skudt næste klasses oprykningssnit eller mere. Foreningen udsteder da nyt klassekort til den pågældende skytte. Hvis en skytte derudover, ved et andet stævne, skyder sig op i næste klasse, rykkes skytten tillige op i Internetskydning.

Det koster kun kr. 50,- pr. deltager pr. skydestilling. Der skydes 3 runder fra maj til juli/august. Det samlede resultat efter alle 3 runder afgør den endelige placering i turneringen.

## Tilmelding og resultatformidling

Tilmeldingsfristen er den 1. maj 2005. For at deltage i turneringen skal hver firmaidrætsforening finde en kontaktperson, der vil stå for den elektroniske tilmelding og resultatformidling til DFIF. Relevante oplysninger vil tilgå den enkelte kontaktperson, når denne har tilmeldt sig på DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

Læs mere om tilmelding, regler og turneringsbestemmelser på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



VANDREFORENINGEN



## 300 km Hærvejsvandring på 7 dage

**Den 33. Hærvejsvandring starter i Slesvig søndag den 10. juli 2005.**

Ruten følger den gamle hærvej med den storlåede jyske natur og de mange historiske mindesmærker. Turen afsluttes med fælles indmarch gennem Viborg lørdag den 16. juli.

De enkelte dages distancer varierer fra ca. 25 km til ca. 50 km. Derfor kræves der en rimelig god træningstilstand for at få det fulde udbytte af turen.

### Prisen er 1.895 kr. der inkluderer:

- Bustransport til Slesvig eller hjemtransport fra Viborg.
- Morgen- og aftensmad på kro eller lignende.
- Suppe på middagsrast og vand/saftevandsdepoter.
- Overnatning på skoler eller haller.
- Transport af bagage.
- Sanitetstjeneste.

*Øvrig forplejning kan købes til FODSLAW's lave priser.*

Har du lyst til at opleve fællesskabet og udfordringen på denne tur? Du kan få yderligere oplysninger eller tilmelde dig hos:

## VANDREFORENINGEN FODSLAW

Postboks 24, Borgergade 12, DK-8831 Løgstrup  
Tlf. 86 61 35 88 . Email: [admin@fodslaw.dk](mailto:admin@fodslaw.dk)  
[www.fodslaw.dk](http://www.fodslaw.dk)



# Idræts- og motionsvaner kortlægges

## Kolding Firma-Sport undersøger interessen for motion og idræt på arbejdspladserne i Kolding Kommune.

Kolding Firma-Sport gennemfører i øjeblikket en brugerundersøgelse af motions- og idrætsinteressen blandt medarbejdere på udvalgte virksomheder og institutioner i Kolding. Formålet er at kortlægge ønskerne til firmaidrættens idrætstilbud i fremtiden.

Undersøgelsen gennemføres i samarbejde med forskningsleder Bjarne Ibsen fra Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet i et tæt samarbejde med Kolding Firma-Sport. Bjarne Ibsen har tidligere lavet flere undersøgelser om idrætten og foreningslivet i Danmark.

### Udvikle aktivitetstilbud

Baggrunden for undersøgelsen er DFIF's bestræbelser på at udvikle forbundets og foreningernes aktiviteter og motionstilbud til medlemmer og virksomhederne. Formålet er at belyse holdninger til og interessen for idræt og motion på eller

i tilknytning til arbejdspladserne.

Arbejdspladsen spiller en voksende rolle for menneskers identitet og sociale netværk, mens lokalsamfundet, hvor hovedparten af idrætten traditionelt har været organiseret, spiller en stadig mindre rolle. Det spiller endvidere en voksende rolle for folk på arbejdsmarkedet, at de kan kombinere arbejde og fritid.

Det rejser to spørgsmål, som undersøgelse skal belyse:

1) Hvilke erfaringer med samt interesser for at dyrke idræt og motion i tilknytning til arbejdspladsen har medarbejderne og 2) Hvilke ønsker har medarbejdere på arbejdspladserne til firmaidrætten?

### Kontakt til 20 virksomheder

Kolding Firma-Sport har taget kontakt til ca. 20 institutioner og virksomheder, og er alle steder blevet modtaget med stor velvilje og interesse. Alle ledere i Kolding Firma-Sport's bestyrelse har i begyndelsen

af marts måned ringet rundt og besøgt ledere og direktører på udvalgte arbejdspladser i Kolding Kommune.

- I dag ved vi alle, hvor tæt sammenhængen er mellem motion og sundhed. Hvis vi vil have mennesker til at dyrke

motion og idræt, er det derfor vigtigt for os at vide, hvilke behov og ønsker medarbejderne har til firmaidrætten. Den voksende rolle, som arbejdspladsen har for menneskers identitet og sociale netværk, og muligheden for at kombinere arbejde og fritid, ser jeg som en glimrende mulighed for at gøre firmaidrættens aktiviteter og tilbud endnu bedre, siger Jørn O. Godt, formand for Kolding Firma-Sport.

- En undersøgelse fra Ledernes Hovedorganisation viser, at de virksomheder, der tilbyder deres ansatte motion, har én sygedag mindre om året pr. ansat. Undersøgelser fra USA peger i samme retning. Der er derfor et klart incitament for virksomhederne i at tilbyde motion. Med undersøgelsen vil vi i Kolding Firma-Sport gerne undersøge, hvilken form denne motion skal have for at tilfredsstille flest mulige på arbejdspladserne i Kolding.

### 3000 spørgeskemaer

I Kolding Kommune er der udleveret ca. 1000 spørgeskemaer til arbejdspladserne, og der er medio marts blevet indsamlet igen. I Roskilde har firmaidrætten gennemført en tilsvarende spørgeskemaundersøgelse. Roskilde Firma- og Familieidræt (RFFI) har henvendt sig til 27 virksomheder og arbejdspladser, der repræsenterer et bredt udsnit af alle typer virksomheder i Roskilde; kommunale, industri og service m.v., oplyser formanden for RFFI, Claus Schou, der sammen med sin bestyrelse har sendt 2000 spørgeskemaer ud i af februar måned.

Resultatet af undersøgelsen vil blive præsenteret på DFIF's formandsmøde den 16.-17. april 2005. |



Ny undersøgelse skal afdække hvilke ønsker har medarbejderne til idræt og motion i tilknytning til arbejdspladsen.



# Aalborg SeniorSport fylder 10 år

## Aalborg SeniorSport fylder 10 år med et festfyrværkeri af aktivitet og samvær.

Aalborg SeniorSport "Ud af røret" kan fejre 10 års jubilæum den 1. april 2005, men allerede dagen før tager de aktive seniorer i Aalborg fat på at fejre, at der var nogle der fik en rigtig god idé for 10 år siden. I dag har foreningen 740 kvinder og 270 mænd som medlemmer, og der dyrkes 8 forskellige aktiviteter.

Festlighederne bliver skudt i gang med en – naturligvis – aktiv fødselsdagsreception torsdag den 31. marts, der byder deltagerne på sjov gymnastik og motion. Dagen slutter med en H.C. Andersen-march til Kildeparken, hvor der skal synes fællessang. Dagen igennem er der Åbent hus og workshops, hvor man kan prøve sig selv af hos Hjertecentret, Sund Info, Livsstilsklubben o.m.m.

Fredag den 1. april er der Jubilæumsmarch ind mod centrum med

start 4 forskellige steder i byen, hvor målet er at nå et samlet km-tal på 1000 km. Kl. 12.00 åbner Aalborgs borgmester Henning G. Jensen en jubilæumsudstilling i Byens Rum i Det Gamle Rådhus.

### En gave til byrådet

Tirsdag den 19. april inviterer Aalborg SeniorSport "Ud af røret" til konferencen "Livskvalitet og Samfundsøkonomi" i Aalborg Kongres & Kultur Center. Konferencen er en gave til Aalborg Byråd som tak for den opbakning, rum og muligheder, som byen har givet Aalborg SeniorSport gennem 10 år.

Oplægsholderne er Cand.scient, Lis Puggard, Syddansk Universitet, leder af Ældreprogrammet, Hanne Backe, København, konsulent Jørgen Løkkegaard, Socialministeriet, lektor Bjarne Ibsen, Syddansk Universitet og sportschef Kirstine

Langagergaard, Aalborg SeniorSport. Konferencen ledes af direktør Michael Andersen, CVU Sundhed Aalborg.

Borgmester Henning G. Jensen har på byrådets vegne takket ja tak til konferencen, og lover massiv fremmøde fra politisk side. |

### Aalborg SeniorSport "Ud af røret"

#### Med fokus på:

- Motion
- Vandgymnastik
- Bowling
- Square Dance
- Stavgang
- Petanque
- Minigolf
- Friluftsliv
- Sangkor
- Musikgruppe
- Udlandsture
- og
- Fællesskabet



1995 Ud af røret i 10 år 2005

Aalborg SeniorSport har naturligvis udsendt et flot illustreret jubilæumshæfte i anledning af jubilæet.

## Et pusterum i dagens arbejde

DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen foretager i øjeblikket en koncentreret indsats i Vejle Amt for at sætte fokus på fordelene ved en arbejdsdag med mere bevægelse. HK i Vejle reagerede positivt på en henvendelse fra Motion på Arbejdspladsen. Belønningen var et besøg af konsulent Stine Hald, der gav de ansatte en anderledes start på arbejdsdagen.

Dagen blev indledt med pusterums-øvelser for nakken og skuldrene, så musklerne var varmet op og klar til dagens arbejde foran computeren. Øvelserne skabte stor begejstring blandt medarbejderne, der

var repræsenteret med en aldersspredning på 21 til 61 år. Alle følte sig friske og mere veloplagte til at gå i gang med dagens opgaver.

- Ja, det er god måde at få morgentivheden ud af kroppen på, sagde Finn Olesen om pusterumsøvelserne. Desuden var han særlig begejstret for at kunne deltage i en aktivitet, hvor han ikke behøvede at klæde om eller gå i bad bagefter for at være med.

Deltagerne udtrykte et samstemt ønske om, at aktiviteten skulle fortsætte. Derfor efterlyste Stine Hald en person der ville overtage jobbet som "inspirator" for kolle-

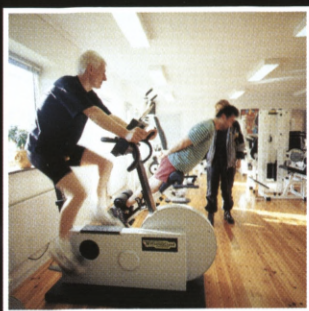
gerne. Tine Laursen, var straks klar til at påtage sig opgaven, og være tovholder for den daglige gennemførelse af pusterumsøvelserne.

- Jeg dyrker selv motion hver dag. Somme tider løber jeg en tur om morgenen og jeg synes det er dejligt at starte dagen med motion. Tine Lauersen var derfor ikke nervøs for at lade sine egne positive erfaringer med at motionere, komme hendes kolleger til gode. |

Du kan også få mere information på [www.dfif.dk/mpa](http://www.dfif.dk/mpa) eller kontakte Motion på Arbejdspladsen 6531 6560.



# 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.

**TECHNOGYM**

The Wellness Company™

**PEDAN A/S**

- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE  
Tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk





## Landet rundt

### Randers. Årets stavgangsby

Stavgang har formået at tiltrække en ny gruppe motionister, som ikke før har ladet sig friste af de eksisterende idrætstilbud, og her har en række kommuner og idrætsforeninger gjort en kæmpeindsats for at tilfredsstille behovet for stavgangstilbud. Som en anerkendelse af dette store arbejde har Dansk Arbejder Idrætsforbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Firmaidrætsforbund og FMI valgt at kåre Årets stavgangsby 2004. Priskomiteén modtog 23 indstillinger, og valgte Randers Kommune som "Årets stavgangsby 2004". Valget faldt på Randers, fordi kommunen, som en af de første, bakkede op omkring de mange stavgangsinitiativer i landet. Udnævnelsen fandt sted på Værket i Randers mandag den 28. februar 2005.

### Kalundborg. Kontakt til naboerne

Formanden for Kalundborg Firma Sport, Søren Jensen, vil gerne i dialog med borgerne i de 4 nabokommuner til Kalundborg i forbindelse med kommunesammenlægningen i 2007.

- Jeg mener, at vi allerede nu bør tage fat i vores nabokommuner for at få skabt en kontakt ud over vores nuværende kommunegrænse, siger Søren Jensen, der gerne vil lægge op til en debat om firmasportens fremtid i en kommende storkommune. Jeg ser gerne, at vi kan tilbyde vores nye "medlemmer" de samme varierede tilbud, som vi har i Kalundborg, skriver han i Kalundborg Firma Sports medlemsblad.

### Morsø. Bold- og Familiedag

Morsø Firmsport indbyder nu til en åben forårsturnering i håndbold, fodbold og beachvolley. Rusk op i kollegerne og saml et hold – der er garanti for nogle gode sportslige oplevelser under åben himmel. Tag

også familien med – der er mange spændende aktiviteter til gratis benyttelse – f.eks. øksekast, actionbane, kæmpekataapult, frisbeegolf, bueskydning, qianball og meget mere. Bold- og Familiedagen finder sted i Nykøbing Mors lørdag den 21. maj 2005 kl. 11-17 og tilmelding kan ske til Morsø Firmsport, Fristedet 1, 7950 Erslev. Tilmeldingsfrist er den 1. maj 2005. Yderligere info og materiale: steen@dfif.dk, tlf. 65 31 65 60 (få tilsendt folder og plakat på pdf).



Der er garanti for gode sportslige oplevelser, bl.a. i beachvolley, når Morsø Firmsport indbyder til en bold- og familiedag den 21. maj 2005. Arkivfoto. DFIF.

### Køge. Konference om Motion og overvægt

Den 9.-10. april afvikler Køge Kommune, Køge Firma Bold og Dansk Firmaidrætsforbund en konference om Motion og overvægt. Konferencen sætter fokus på sammenhængen mellem manglende motion, forkert kost og overvægt. Professor dr. med. Bente Klarlund Pedersen vil i et foredrag forklare, hvorfor netop fysisk aktivitet er så gavnlig for sundhed. Målgruppen er alle ledere af DFIF's Livsstilsklubber, medlemmer og interesserede foreningsledere. Konferencen afvikles i Ravnsborghallen. Pris kr. 250 excl. overnatning. Kontakt sekretær

Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60 eller tilmeld dig på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

### Sønderborg. Overskud trods mistet tilskud

Selv om Sønderborg Familie og Firma Sport (SFS) i 2004 mistede et kommunalt tilskud på 180.000 kroner, lykkedes det for første gang i flere år foreningen at få et lille overskud. Det skyldes blandt andet, at tre frivillige har taget sig af at omdele foreningsbladet, så man sparer porto, og at firmasporten har fået et nedslag i prisen for at leje SFS-hallen, der ganske vist er foreningens egen hal, men bestyres af en anden afdeling, forklarer Peter Christensen, der på generalforsamlingen skiftede formandskasketten ud med posten som kasserer. SFS måtte i 2004 sige farvel til medlemmer i de traditionelle idrætter, badminton, fodbold og håndbold. Til gengæld genoptager foreningen i år cykelmotion og laver et hold i stavgang.

### Århus. Velkommen til SeniorMotion

Tirsdag den 26. april inviterer en lang række organisationer og foreninger i Århus til SeniorMotion. Aktivitetsdagen afvikles i Århus Firma Sports Idrætscenter, Paludan Müllersvej 110, Århus N. Dagen byder på to workshops med hhv. udendørs og indendørs aktiviteter. Udendørs kan man prøve kræfter med stavgang, petanque, orienteringsløb, golf og friluftsliv, og er man til indendørs aktiviteter, så står programmet på Tai-Chi, dart, en legeplads med de sidste nye motionsredskaber fra firmaet Tress, samt gymnastik og bevægelse ved Astrid Hartvig. Desuden bydes der på specielle aktiviteter for brugere af rollatorer med forhindrengsbaner og siddedans.

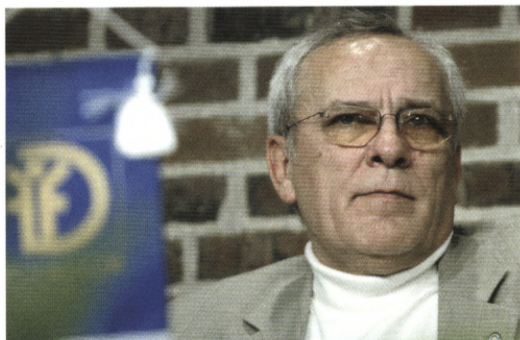




## Nyt om navne

### Afskedsreception for Svend Møller

DFIF's generalsekretær gennem 18 år, Svend Møller, siger farvel til DFIF for at gå på efterløn efter et langt arbejdsliv i idrættens tjeneste. Svend Møller var forbundets generalsekretær fra den 1. september 1985 til den 1. december 2004, og har valgt at stoppe i DFIF pr. 1. maj 2005. DFIF vil gerne sige tak for de mange års indsats, og indbyder hermed alle samarbejdspartnere, venner og familie til en afskedsreception lørdag den 16. april i tidsrummet kl. 12-14 på Hotel Nyborg Strand. Receptionen afholdes i forbindelse med starten på DFIF's formandsmøde den 16.-17. april. |



Svend Møller, generalsekretær i 18 år i DFIF, stopper i forbundets tjeneste den 1. maj 2005.

### Projektmedarbejder til festivalen

DFIF har ansat markedsføringsøkonom Christel Beck Laursen som projektmedarbejder i forbindelse



Markedsføring af festivalen. Christel Beck Laursen skal kontakte alle større virksomheder i Aalborg og Nordjyllands Amt.

med markedsføringen af Firmaidrætsfestivalen i Aalborg. Christel skal lave systematisk opfølgende arbejde overfor større virksomheder, med henblik på at finde deltagere primært til de åbne stævner. Med base hos Århus Firma Sports Idrætscenter skal Christel Beck Laursen i første omgang via telefonisk kontakt og virksomhedsbesøg opøge alle større virksomheder og arbejdspladser i Aalborg med over 150 ansatte. Derefter udvides området til alle virksomheder i Nordjyllands Amt. Christel er uddannet markedsføringsøkonom fra Århus Erhvervsakademi, og hun har studeret humanistisk informatik ved Aalborg Universitet. |

### Sydbanks Idrætslederpris

Næstformanden i Tønder og Omegns Firmasport, Bente Møballe, modtog den 8. marts 2005 Sydbanks Idrætslederpris, der hvert år uddeles til to idrætsledere indenfor idræts- og ungdomsarbejdet i Sønderjylland. Hæderen blev overrakt af bankdirektør Arne Jørgensen, Sydbank, og han fremhævede Bente Møballes mangeårige engagement i firmasporten, hvor hun har været med på bestyrelsesplan i 25 år. - Bente Møballe har derudover altid været parat til at give en hånd med ved afviklingen af firmasportens aktiviteter, og senest har hun ved siden af næstformandsposten været foregangskvinde for igangsætning af firmagolf, sagde Arne Jørgensen. Med hæderen følger også et kontant skulderklap på 10.000 kr. |

### Ny formand i Sønderborg

Generalforsamlingen i Sønderborg Familie og Firma Sport valgte ny formand. Peter Christensen gik af som formand, og blev erstattet af Jonny Arnold, der kommer fra en



Kasserer i Aabenraa Firma Idræt Rasmus Jørgensen (th) har modtaget forbundets hæderstegn. Tv., Knud Johansen fra DFIF's forbundsstyrelse.

post i foreningens PR-udvalg. Peter Christensen overtog i stedet kassererposten i stedet for Jette Arnold, og Lone Christiansen blev genvalgt som næstformand. Bestyrelsen blev udvidet med Conny W. Petersen og Lajla Strysmann. |

### Hæderstegn i Aabenraa

På repræsentantskabsmødet 24. februar 2005 i Aabenraa Firma Idræt fik kasserer Rasmus Jørgensen tildelt DFIF's hæderstegn for mere end 10 års særdeles aktiv indsats for foreningen. Udover kassererposten er Rasmus også udvalgsformand for bowling, og han er altid hjælpsom når et IT-problem skal løses. Rasmus er den lokale support på alt omkring SuperNova, som han behersker mesterligt langt udover styringen af finanserne. Sidst blev dette med stor succes demonstreret ved DM-stævnet i petanque i Aabenraa. Gennem sit øvrige arbejde for firmaidrætten har Rasmus bl.a. også varetaget sekretær-jobbet i bestyrelsen, og været involveret i at starte livsstilsklubben. Hæderstegnet blev overrakt af Knud Johansen fra DFIF's forbundsstyrelse. |





## Kort nyt

### Indkaldelse og tilmelding til idrætsmøde 2005

Der indkaldes hermed til Idrætsmøde for DFIF's DM-idrætter lørdag den 30. april 2005 på Hotel Nyborg Strand. Skriftlig indstilling af kandidater til valg som idrætsansvarlig foretages ved, at foreningerne senest den 30. marts 2005 indsender denne til Dansk Firmaidrætsforbund (gerne på mail). Husk at indstillingen som minimum skal indeholde en lederprofil af den indstillede.

Idræt & Motion opfordrer kraftig til, at idrætslederne i foreningerne møder op på Idrætsmødet, ikke mindst i golf og gø-kart, da der skal vælges nye idrætsansvarlige til hver af disse to nye DM-idrætter. Sidste frist for tilmelding til Idrætsmødet er den 30. marts 2005. Tilmeldingen foregår online via ForeningsNet. ■

### Indbydelse til DM-stævne i petanque

Indbydelsen til det første stævne i petanque hvor der kun skal spilles single, er nu på vej ud til DFIF's foreninger. Der er fri tilmelding til DM-stævnet, dvs. at der ikke nødvendigvis kræves deltagelse i et kvalifikationsstævne for at være deltagerberettiget. DM-stævnet afholdes den 22. maj 2005 med Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund som arrangører. Tilmelding skal ske på DFIF's hjemmeside senest den 10. april 2005. Yderligere oplysninger hos DFIF's Idræts & Motionsafdeling, 65 31 65 60, eller hos idrætsansvarlig Poul Erik Andersen på tlf. 75 92 76 39. Mail [pea@dfif.dk](mailto:pea@dfif.dk) ■

### Ministre i samråd om portostøtten

Kulturminister Brian Mikkelsen og transport- og energiminister Flemming Hansen skal i samråd i Folketingets kulturudvalg om konsekvenserne af bortfaldet af portostøtten til uge- og månedsblade. Det er Enhedslistens Per Clausen, som har taget initiativ til samrådet. Det sker, efter at bladet Civiløkonomen i en række artikler har beskrevet forløbet omkring portostøttens bortfald og konsekvenserne heraf. Også de konservatives medieordfører, Carina Christensen, har reageret på artiklerne, der

blandt andet belyser den manglende konkurrence på distribution af fag- og foreningsblade. Carina Christensen vil have undersøgt, hvorfor det ikke er lykkedes at få skabt konkurrence på distribution.

- Post Danmark skal ikke kunne udnytte situationen og få monopol. Hvis det er rigtigt, at vi kan konstatere, at der ikke er kommet gang i markedet, må vi undersøge, hvad det er for nogle hindringer, siger Carina Christensen til Berlingske Tidende. ■

### Dagblade sigtes for overtrædelser af tipsloven

De ansvarshavende chefredaktører på B.T., MetroXpress, Urban og en række andre medier vil i de kommende måneder modtage en sigtelse for at overtrædelse af tips- og lottolovens paragraf 10, som siger, at det er forbudt at reklamere for andre bookmakere end Dansk Tipstjeneste. Der hersker ikke tvivl om, at aviserne har overtrådt loven, men spørgsmålet er, om loven, der giver Dansk Tipstjeneste monopol, er i modstrid med EU's lov om fri konkurrence, skriver dagbladet Børsen. I forvejen er Ekstra Bladet sigtet for samme overtrædelse. I februar blev der afholdt et indledende retsmøde, hvor det blev bestemt at udsætte sagen, indtil der kommer en delafgørelse i en beslægtet sag mod den danske stat, anlagt af Ladbrokes, som vil have lov til at etablere sig Danmark og kræver den omtalt paragraf suspenderet, mens sagen kører i retssystemet. ■

### Flere yngre dyrker stavgang

Stavgang boomer i Danmark, og DFIF har aldrig før oplevet en så stor interesse for en ny motionsaktivitet. Stavgang er ikke længere kun for de ældre, de syge og de sarte. Der er nu op mod 100.000 stavgangere i Danmark, og mange yngre har fundet ud af, at stavgang er en sjov og spændende motionsform. Stavgang er en enkel og ligetil motionsform, men hvis man skal have det optimale udbytte, kræver det den rigtige teknik. DFIF anbefaler derfor, at man får undervisning, inden man på egen hånd bevæger sig ud på en gåtur med stængerne. ■



# DFIF

## Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26

### Ekspedition:

Man.-torsdag kl. 8.00-15.30.

Fredag kl. 8.00-15.00.

### Generalsekretær

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

### Styrelsen

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

### 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  
Westermannsvej 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)

### Afdelingsleder MpA

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)

### 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  
Stakdelens 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 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)

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)



# Dobbelt DM i indendørs fodbold

To store fodboldstævner i samme weekend var intet problem for Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund.



Fredericia Idrætscenter lagde gulv til to DM-stævner i indfodbold i weekenden den 5.-6. marts.

- Vi har lagt DM på stor bane og DM-stævnet på lille bane den samme weekend. Det vurderer vi er den rigtige løsning, siger stævneleder Ib Østergaard fra Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund.

- Vi har pladsen i Fredericia Idrætscenter, og så har vi ingen problemer med at skaffe de nødvendige hjælpere til stævnet. Vi har faktisk plads til flere hold. Ved DM-stævnet på lille bane deltog 70 hold, men vi har plads til 150 hold. DM på stor bane samlede 20 hold, og her har vi plads til 48 hold, siger Ib Østergaard, der ikke blev stresset af DM-stævnerne.

DM på stor bane samlede lidt færre hold end sidste år. Det skyldes ifølge Ib Østergaard, at mange fodboldledere i firmaidrætten skal vænne sig til de nye kommunikationsformer, hvor man bruger mail og Internettet.

- Vi sender ikke trykte indbydelser og programmer ud til firmaklubberne, men benytter vores hjemmeside. Fordelen er, at klublederne kan hente informationerne om stævnerne, og så undgår man, at

indbydelser og programmer strander hos en lokalformand.

- Vi tror på, at det i fremtiden vil være den bedste løsning, men vi er klar over, at fodboldlederne lige skal vænne sig til det, siger Ib Østergaard.

## Stor bane er bedre

- Vi har meldt os til DM på stor bane, fordi det er sjovere at spille på stor bane. Vi kan være flere på banen samtidig, lyder det fra Lasse og Ulrik Petersen, der sammen med kolleger og kammerater stillede op for det lokale HOKI supermarked i Middelfart. Holdet består af unge spillere på omkring 20 år, og de er enige om, at fodbold på stor bane er mere udfordrende.

- Vi har jo konditionen til det, men det er det sociale samvær, der er afgørende. Vi har set frem til en sjov weekend med nogle gode oplevelser og dejligt kammeratskab, lyder det fra HOKI-folkene.

Netop det sociale samvær er motivationen til at være med ved fodboldmesterskabet. At nogen allerede er færdig med deres puljekampe om lørdagen først på eftermiddagen, betyder ikke noget.

- Vi skal først spille igen i morgen formiddag, men det gør ikke spor, lyder det fra Henning Colsted fra firmaet Coloplast, Helsingør, der deltager i DM-stævnet i indfodbold.

- Der er en masse fodbold at gå rundt og se på, og så er der festen og spisningen i aften. Det glæder vi os meget til, siger spillerne fra Coloplast, der har deltaget i DM-stævnet flere gange. ■



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136