

# FIRMAIDRÆT

Nr 7 August 2007 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



## KAMPAGNEMAGASIN

for Gang i Arbejdspladsen i dette nummer

Gratis motion til alle ansatte i Haderslev	4
Sæby lancerer spinning under vand	7
Forrygende firmaidrætsfestival i Aalborg	8



# LEDER

## DFIF's indsats for sundhedsfremme i kommunerne har vind i sejlene



Foto. Johnny Wichmann

Haderslev Kommune har netop offentliggjort, at alle, såvel offentligt som privatansatte, indenfor kommunens geografiske område, vil blive tilbudt gratis deltagelse i DFIF's motionskampagne "Gang i Arbejdspladsen".

Det går stærkt med at udbygge samarbejdsrelationerne til kommunerne på sundhedsområdet i øjeblikket.

I Assens Kommune har Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) påbegyndt sundhedscertificering af hele kommunens ældreafdeling - i alt ca. 850 personer.

Haderslev Kommune har netop offentliggjort, at alle, såvel offentligt som privatansatte, indenfor kommunens geografiske område, vil blive tilbudt gratis deltagelse i DFIF's motionskampagne "Gang i Arbejdspladsen". Det er lidt af et gennembrud for vore bestræbelser på at udbrede motion på arbejdspladsen via et samarbejde med kommunale aktører.

Vi forventer os meget af Haderslev Kommunes offensive udspil. Dels, at det kan være med til at øge kampagnens deltagerantal, dels at det kan være første skridt mod et mere formaliseret og længerevarende samarbejde med Haderslev Kommune på hele sundhedsfremmeområdet. Samtidig håber vi, at flere kommuner vil følge Haderslevs eksempel, når det glæder motion på arbejdspladsen.

Men det er ikke kun i Haderslev Kommune, at der bakkes op omkring "Gang i Arbejdspladsen". Randers Kommune og Holbæk Kommune har udsendt en speciel folder om kampagnen til alle ansatte, og begge kommuner giver deres ansatte tilskud til deltagergebyret. Esbjerg, Ringkøbing Skjern, Viborg og

Syddjurs kommuner promoverer også kampagnen. Det samme gør Københavns Kommune, der tillige yder tilskud til deltagergebyret.

I Indenrigs- og Sundhedsministeriets kampagne "Gang i Danmark", som DFIF ligeledes er en del af, er Odense Kommune firmaidrættens største samarbejdspartner. Her skal vi undersøge, om motion har en effekt på det lavestlønnede og dårligst uddannede personale på en række virksomheder. Der skal gennemføres spørgeskemaundersøgelser, sundhedstjek før og efter, ligesom vi skal rådgive og motivere de ansatte til fysisk aktivitet.

I København, Esbjerg, Frederikshavn og Holbæk kommuner skal vi i "Gang i Danmark" regi gennemføre 50-80 sundhedscaféer på en række virksomheder. I Viborg Kommune skal vi uddanne motionsambassadører og igangsætte motion på 10 udvalgte virksomheder. I Ringkøbing Skjern skal vi igangsætte pusterumsaktiviteter på minimum 10 virksomheder samt gennemføre fire sundhedscaféer i forbindelse med "Open By Night" arrangementer.

Som det fremgår, har DFIF's samarbejde med kommunerne omkring sundhedsfremme vind i sejlene. Og vi stopper ikke her. Samarbejdet skal udbygges i de kommende år. DFIF vil være det naturlige valg af samarbejdspartner, både når det gælder sundhedscertificering og andre konkrete sundhedsfremmende opgaver.

# INDHOLD



Næste nummer af  
Firmaidræt udkommer  
onsdag den 19. september 2007

- 4 Haderslev i offensiven med gratis motion
- 7 Spinning under vandet i Sæby
- 8 Forrygende firmaidrætsfestival i Aalborg
- 9 Telefonen til tops i Aalborg
- 10 En smag af Europa
- 11 Nyt hold fra time til time
- 12 Borte med blæsten
- 13 I træningslejr til Kroatien
- 14 Fristet af Festival
- 15 Alle ville droppe ind
- 16 Skakspiller, forsanger og leder
- 17 Dansk hold med international forstærkning
- 18 Åbne arrangementer i DFIF
- 19 Kursustilbud fra DFIF
- 20 Sundhed og motion på jobbet
- 21 Landet rundt
- 22 Navne
- 23 Kort nyt
- 24 Pletskud i Esbjerg

**Redaktion:** Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.  
Årgang 50 nr. 7. 2007. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

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

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

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

**Deadline for tekst og annoncer:** Mandag den 3. september 2007.

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

**Forside:** Fodboldspillere fra Cimber Air fik en smag af Europa ved European Company Sports Games i Aalborg. Foto. JJ Kommunikation.



Dansk  
Firmaidrætsforbund

# Haderslev går i offensiven med

Haderslev Kommune tilbyder alle ansatte i kommunens geografiske område gratis deltagelse i DFIF's motionskampagne

Når DFIF's landsdækkende motionskampagne, Gang i Arbejdspladsen, løber af stabelen fra den 17. september til den 7. oktober i år, bliver det med Haderslev Kommune i en helt speciel rolle. Haderslev Kommune har nemlig besluttet at betale deltagergebyret på 30 kr. for alle deltagere, der arbejder i kommunens geografiske område - både offentligt og privat ansatte.

DFIF's forbundsformand, Peder Bisgaard, er begejstret for Haderslevs initiativ.

- Som arrangør af en stor kampagne, der har til formål at få medarbejderne på de danske arbejdspladser til at dyrke mere motion, er Haderslev Kommunes initiativ naturligvis meget glædeligt, og vi håber, at flere kommuner vil følge Haderslevs eksempel som foregangskommune, når det glæder motion på arbejdspladsen.

De seneste år har deltagerantallet for motionskampagnen ligget omkring 20.000 på landsplan. Det er et tal som DFIF forventer vil stige i år, bl.a. som følge af Haderslev Kommunes offensive udspil.

- Vi ser dette initiativ fra Haderslev Kommune som første skridt på vejen mod et større og længerevarende samarbejde med Haderslev Kommune på hele sundhedsfremmeområdet, lyder det fra Peder Bisgaard.



Dansk Firmaidrætsforbund sætter gang i motionen på de danske arbejdspladser med en landsdækkende motionskampagne - Gang i Arbejdspladsen - fra den 17. september til den 7. oktober.

## Satser på sundhed

Sundhedschef i Haderslev Kommune, Anne Sophie Brodersen, peger på, at Haderslev satser på sundhed.

- Når medarbejdere på virksomhederne rundt omkring drøfter, om de skal være med, kan det godt være en forhindring, at det koster noget. Den forhindring er væk nu. Vi håber, at rigtig mange vil få lyst til at deltage og dyrke mere motion. Vi er en kommune, der satser meget på sundhed, og derfor synes vi også, det er vigtigt, at skabe rammer for, at folk kan være mere fysisk aktive på en sjov måde.

## 30 minutters motion

For at deltage i Gang i Arbejdspladsen, skal man sammensætte et hold på mellem 4 og 16 deltagere. I løbet af kampagnen skal man forsøge at motionere mindst 30 minutter om dagen, og gerne mere. Man behøver ikke at motionere 30 minutter sammenhængende. Motionen kan godt deles op, f.eks. i 3x10 minutter.

Al motion tæller i Gang i Arbejdspladsen, hvad enten det er en ekstra gåtur i frokostpausen eller to kolleger, der begynder at spille squash i weekenden. Når kampagnen er slut, skal man som hold mindst have registreret et gennemsnitligt antal moti-

# gratis motion



onsdage på 11 for at være med i lodtrækningen om konkurrencens hovedpræmie - en rejse for hele vinderholdet til Club La Santa på Lanzarote.

## Ekstra chance i Haderslev

Deltagerne fra Haderslev får en ekstra chance for at komme til Lanzarote. Haderslev Kommune udlover nemlig lokale præmier, og her er hovedpræmien også en rejse til Club La Santa for to deltagere med ledsagere. Andre præmier er en aktivitetsdag for familie og kolleger, en tur i Vojens Skøjtehal med billetter til ishockeykamp med SønderjyskE og en lektion i Linedance med kollegerne.

## GANG I ARBEJDSPLADSEN



### Tilmeldingskupon

Arbejdsplads \_\_\_\_\_

Afd. \_\_\_\_\_

Holdnavn \_\_\_\_\_

Holdkaptajn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr. \_\_\_\_\_

By \_\_\_\_\_

Tlf. arb. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Ønskes E-faktura? \_\_\_\_\_

(Hvis ja, angiv venligst EAN-nr.)

Deltagerantal - sæt X

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

### For yderligere oplysninger, råd og vejledning, kontakt

Dansk Firmaidrætsforbund

Telefon 65 31 65 60

E-mail [mpa@dfif.dk](mailto:mpa@dfif.dk)

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



Dansk  
Firmaidrætsforbund

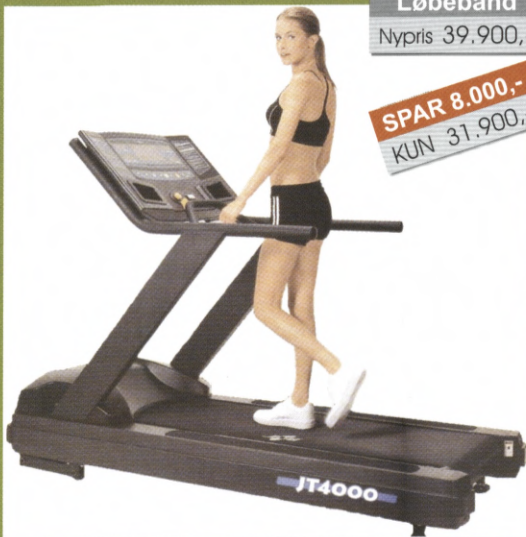
DFIF

FABRIKSNYT

# Professionelt kvalitetsudstyr

FABRIKSNYT

## FANTASTISKE KAMPAGNEPRISER



Løbebånd  
Nypris 39.900,-

**SPAR 8.000,-**  
KUN 31.900,-



Crosstrainer  
Nypris 18.900,-

**SPAR 6.000,-**  
KUN 12.900,-



Motionscykel  
Nypris 12.800,-

**SPAR 3.000,-**  
KUN 9.800,-

- ➔ Kredsløbstræning
- ➔ Styrketræning
- ➔ Crosstrainer
- ➔ Løbebånd
- ➔ Motionscykler
- ➔ Spinningcykler



Abdominal  
Nypris 14.400,-

**SPAR 2.500,-**  
KUN 11.900,-



Lat pull down  
Nypris 11.100,-

**SPAR 1.000,-**  
KUN 10.100,-

Stort udvalg

**SPAR**  
op til

**50%**

lagerudsalg  
brugt udstyr

Team  
Hyldahl %

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

Lilleringvej 6 8462 Harlev Tlf. 86 94 16 11

email: [th@teamhyldahl.dk](mailto:th@teamhyldahl.dk)

# Spinning under vandet

**Sæby Firma Idræt** har succes med nyt tilbud til de motionsglade.

Allerede inden de er kommet i gang med aquaspinning i Sæby Firma Idræt (SFI), er succesen i hus.

- Interessen har været kæmpestor, og vi har allerede forhåndstilmeldinger på over halvdelen af de seks hold med hver 12 deltagere, vi starter op med, fortæller en glad formand for SFI, Helle Friis Kristiansen.

SFI startede en svømmeafdeling i Sæby Svømmehal i januar 2007, og her otte måneder efter, er der 650 medlemmer i afdelingen. Så det er ikke kun fordi SFI jagter nye medlemmer, at man har taget den nye aktivitet på programmet.

- Vi fik faktisk idéen fra vores levereandør af redskaber til svømningen, og så vil vi gerne tilbyde noget nyt, som de andre svømmeklubber i Sæby Kommune ikke har. Det er ikke uvæsentligt, at vi også gerne vil gøre opmærksom på os selv og vores tilbud, og da vi i forvejen har en stor afdeling for spinning i vores motionscenter, var det oplagt at kombinere de to aktiviteter, siger Helle Friis Kristiansen, der peger på, at aquaspinning henvender sig til en bred målgruppe – både unge, voksne og ældre.

- Det kræver ikke nogen særlige forudsætninger for at deltage. Derfor er det en god aktivitet for dem, som ikke er vant til at dyrke motion, og som måske kæmper med en overvægt, og for dem som er utrygge med vand.

## Også til de unge

Samtidig er aktiviteten ikke så pladskrævende. Man behøver ikke en hel svømmehal, men kan nøjes med tre baner. Dermed kan SFI også tilbyde aquaspinning i den of-

fentlige tid og behøver ikke at leje svømmehallen specielt til det.

SFI har allerede oplevet en stor interesse for den nye aktivitet fra andre foreninger og organisationer i Sæby. De samvirkende Invalideorganisationer i Frederikshavn, der repræsenterer 18 forskellige organisationer og foreninger i byen, har også udvist interesse for et samarbejde omkring aquaspinning.

- Vi vil gerne have fat i de yngre aldersgrupper også, og samarbejder bl.a. med ungdomsskolen. Vi tilbyder i forvejen vandaerobic, og aquaspinning er et godt supplement, siger Helle Friis Kristiansen,

SFI har i første omgang plads til 72 deltagere, men har mulighed for at oprette flere hold og leje flere timer i Sæby Svømmehal.

Allerede den 24.-25. august afholder SFI det første kursus i aquaspinning for deres egne instruktører, hvor der også er inviteret interesserede fra andre DFIF-foreninger.

---

Sæby Firma Idræt har fået støtte til aquaspinning fra DFIF's pulje til Forsøg, Omstilling og Udvikling (FOU-puljen). Puljen kan søges af DFIF's foreninger til "Forsøg og (videre)-udvikling af lokale nyskabende eller bestående idræts- eller motionsaktiviteter, foreningsudvikling, foreningstiltag samt idéer af mere almen gavn for firmaidrætten samt endags-arrangementer".

Yderligere information så kontakt Helle Friis Kristiansen, Sæby Firma Idræt, kontakt@sæby-firmaidræt.dk eller konsulent Jane H. Andersen, DFIF, jha@dfif.dk

---

*Ved aquaspinning sidder udøveren i vandet til brystet, og der trænes til musik lige som i spinning. Når pedalerne trædes rundt sørger fire "kopper" på pedalerne for modstanden. Når tempoet fordobles øges vandmodstanden fire gange.*

# Forrygende firmaidrætsfestival i Aalborg

**Helt igennem** vellykket arrangement i Aalborg sætter overlæggeren højt for festivalen i Kroatien i 2009

Starten på European Company Sports Games i Aalborg den 27. juni ville nok have taget pusten fra de fleste arrangører. Vejret viste sig fra sin allerværste side, med et uvejr lignende regnvej. Det tvang arrangørerne fra Aalborg Kommune og Aalborg Firmsport til med få timers varsel at flytte hele åbningsceremonien inden døre i Aalborg Hallen i Aalborg Kongres & Kultur Center.

Der var ellers linet op til et brag af en udendørsfest i Kildeparken, men takket være et exceptionelt organisatorisk overskud lykkedes det at få flyttet over 5.000 festivaldeltagere ind i tørvejr på blot to timer. Og så steg stemningen i Aalborg Hallen til kogepunktet.

## Velorganiseret til fingerspidserne

5.200 firmaidrætsfolk fra 24 europæiske lande kom for at få en uforglemmelig oplevelse med hjem. Og skal man dømme efter antallet af smilende og rosende deltagere, ja så

var det helt fantastisk i Aalborg. Festivalen var velorganiseret til fingerspidserne, og det gav både glade deltagere og tilfredse arrangører.

- Jeg er super godt tilfreds med firmaidrætsfestivalen i Aalborg. Jeg har været rundt til mange af idrætsgrenene, der har været præget af glade mennesker, venskab og fair play. Og når deltagerne er tilfredse, er vi tilfredse, siger Didier Besseyre, der er formand for The European Federation for Company Sports (EFCS).

Formand for Dansk Firmaidrætsforbund, Peder Bisgaard, var også imponeret.

- Aalborg Kommune, Aalborg Events og Aalborg Firmsport har med al tydelighed vist, at de har kunnet bære et så stort arrangement. Det har været en glæde at se, at idrætsklubber fra hele Aalborg Kommune, der ikke arbejder med firmaidræt til daglig, har taget imod festivalen med stor begejstring og professionalisme.

## Kroatien er klar

Igennem fire dage kæmpede deltagerne i 21 forskellige discipliner på Aalborgs sportspladser og i hallerne. Om aftenen slog de sig løs i Aalborg Kongres & Kultur Center, der leverede musik fra flere årtier og verdenshjørner på fire forskellige scener og mad til de over 5000 mennesker, uden at de på noget tidspunkt skulle stå i kø. Alt klappe, i det store og hele.

Det vellykkede arrangement i Aalborg i år har nu sat overlæggeren højt i forhold til næste festival i 2009, hvor Kroatien skal være vært. Men Kroatien er klar. Ved afslutningsceremonien i Kildeparken, hvor vejret var anderledes venligt stemt end ved åbningen, bød de kommende værter de internationale sportsfolk på gensyn i Rovinj i 2009 med kroatisk folkemusik og med et løfte om at gøre deres yderste for at give deltagerne en lige så forrygende firmaidrætsfestival som i Aalborg anno 2007.



Jannie Munch, Anne-Lise Pedersen, Jan Sieker og Per Pedersen fra Aalborg Handelsskole, der deltog i bowling, var begejstrede for det internationale arrangement.



Peder Bisgaard, formand for Dansk Firmaidrætsforbund, var tilfreds med den særdeles velorganiserede firmaidrætsfestival i Aalborg.





Lisbet, Ann-Lis, Frank og Jan fra holdet IF Telefonen, København kom helt op at ringe i badmintonturneringen ved ECSG 2007 i Aalborg

# Telefonen til tops

## Tre dages intense badmintonkampe sendte dansk TDC-hold til tops

- Selvfølgelig spiller vi da for at vinde. Men det er også for hyggens skyld og samværet med kollegerne, vi er taget af sted til Aalborg, siger Frank Meldgaard fra badmintonholdet IF Telefonen, København. Det er torsdag formiddag under firmaidrætsfestivalen i Aalborg, og holdet med de fire TDC-kolleger er klar til deres første badmintonkamp i kategorien 40+ (over 40 år, red.). To dage og syv kampe senere får Lisbet Press Jensen, Ann-Lis Gregersen, Jan Bjerregaard Hansen og Frank Meldgaard hængt fire funkende guldmedaljer om halsen og kan lade sig hylde som vindere af 40+ rækken ved European Company Sports Games 2007.

### Godt arrangeret i Aalborg

Hjemme på Sjælland spiller de fire kolleger badminton i Brønshøj i TDC's idrætsforening Telefonen. Og som gengangere fra de tidligere års internationale firmasportsarrangementer var det en selvfølge, at de også ville med til Aalborg i år.

- Vi er resterne af den flok, der var af sted i Frankrig for to år si-

den. Dengang var vi mange og havde deltagere med i flere idrætsgrene, siger Lisbet Press Jensen og forklarer, at tilskuddet fra virksomheden selvfølgelig er større, når turen går til udlandet, end når det forgår her i landet.

- Der skal da lidt ekstra til, at man vil rejse til en festival i Danmark, supplerer mixdouble-makkeren Frank Meldgaard.

- Men det er en fornøjelse at være med og utroligt positivt at opleve, hvor godt det hele er arrangeret her i Aalborg. Det kører bare, og giver en god stemning, når aktiviteterne er samlet indenfor et mindre område tæt på hinanden.

### Afgjort i sidste sæt

Fornøjelsen bliver ikke mindre, da Lisbet Press Jensen, Frank Meldgaard, Ann-Lis Gregersen og Jan Bjerregaard Hansen ender som vindere. De stråler om kap med medaljerne om halsen, og publikum i badmintonhallen kvitterer med klapsalver for en fortjent sejr og flot dansk indsats i den nervepirrende finale.

Modstanderne er det tyske hold BSG LBS West Münster, og de giver danskerne kamp til stregen i spillet om guldet. TDC-folkene må se sig slået af tyskerne i både herre- og damedoublen. På herresiden kæmper Frank med en skade i låret efter de seneste dages kampe, og på damesiden laver danskerne en række fejl, som de to yngre kvinder på det tyske hold udnytter til deres fordel.

I mixdoublerne samler danskerne de sidste kræfter og tager revanche. Ann-Lis og Jan, som også danser par privat, vinder sikkert i to sæt. Den afgørende mixdouble med Lisbet og Frank bliver intens. Lisbet og Frank vinder første sæt, tyskerne det andet. I tredje sæt trækker danskerne det længste strå og sikrer sig sejren med indædt vindervilje i en jævnbyrdig og nervepirrende fight.

- Yes, sådan! Vi gjorde det! Sejren er hjemme. De fire TDC-kolleger er taget til Aalborg for at få en god oplevelse sammen. Efter tre dages kampe på badmintonbanen kan de også tage guld med hjem.

# En smag af Europa

**Oprettelsen** af et firmahold i Cimber Air har styrket sammenholdet på tværs i flyselskabet

Som ung, ambitiøs angriber på Fremad Amagers førstehold i den næstbedste danske fodboldrække havde Kim Hansen en drøm om det definitive gennembrud på topplan med udsigt til europæiske klubkampe på det sportslige CV.

## Det mål nåede han aldrig

Først som 38-årig og holdleder for Cimber Airs 7-mandshold fik han en smag af Europa med kampe mod bl.a. franske og svenske hold under European Company Sports Games i Aalborg.

- Det var de Europa Cup-kampe, jeg ikke fik dengang, siger Kim Hansen med et smil på læben.

Egentlig måtte han slet ikke have spillet under det internationale firmasportsarrangement på grund af en skade på næsen, som han kunne risikere at forværre, hvis han blev ramt i ansigtet af en bold eller en modstander.

- Derfor valgte jeg også at spille sweeper, så jeg havde bedre overblik og ikke var tvunget til at gå ind i hovedstødsduellerne, siger Kim Hansen, der dog i den afgørende kamp mod Spar Nord Bank gik frem i angrebet og med to scoringer udlignede til 2-2 og udløste forlænget spilletid.

## Slået af dansk hold

Efter to udvisninger i den ordinære kamp slap kræfterne hurtigt op i forlængelsen med det resultat, at holdet nærmest gik i opløsning, og Spar Nord Bank sendte Cimber Air ud af turneringen i cup-kampene på tredjedagen med en samlet sejr på 4-2. Forinden havde Cimber Air vundet deres fire indledende kampe.

Den sportslige succes de to første dage blev opnået, selv om holdet også prioriterede det sociale samvær højt i det nordjyske natteliv.

- Vi var nok lige useriøse. Eller

sagt på en anden måde: Det var ikke helt spiritusfrit, griner Kim Hansen, der var debutant i Aalborg.

Han var lige begyndt som rampeportør i flyselskabet, da en række af kollegerne for to år siden rejste til festivalen i Frankrig med et til lejligheden sammensat hold. Han kunne ikke selv nå at få fri eller bytte vagter med så kort varsel.

- Men jeg har nærmest glædet mig siden, når kollegerne fortæller, hvor sjov en oplevelse, de havde i Frankrig. Sådan blev det også i Aalborg: Fis og ballade - ren mandehørm.

Med Cimber Airs ekspansion og nye kolleger med base i Københavns Lufthavn er det lykket at etablere et firmahold, der i debutsæsonen præger seniorrækken, selv om størstedelen er old-boys-spillere og alderspræsidenten 48 år.

- Det har givet et stærkere sammenhold i firmaet, og det er sjovt, når selv kaptajnerne bemærker stillinger med Cimber Air på opslagstavlen.

Kim Hansen er ikke i tvivl om, at holdet har fået mod på flere internationale udfordringer, når der er European Company Sports Games igen om to år i Kroatien.

*Cimber Air i blå vandt fire af de fem kampe i Aalborg, men det sociale havde også høj prioritet under det nordjyske ophold.*



---

Med 43 hold fra hele Europa var 7-mandsturneringen den største række i fodboldturneringen. Der blev også dystet i 5-mands fodbold i dame- og herrerække, oldboys 7-mandshold og i 11-mands fodbold. Se alle resultaterne på [www.ecsg.aalborg.dk](http://www.ecsg.aalborg.dk)

---

*Den internationale stemning var med til at sætte ekstra kolorit på fodboldturneringen for spillerne fra Spar Nord Bank (i hvidt). I blåt og gult en flyvende franskmand fra Cea Le Grand Rue.*



## Nyt hold fra time til time

**Spar Nord Bank** måtte skifte ud hele tiden, fordi spillerne skulle passe deres arbejde sideløbende med kampene

- Hvem kan spille igen om to timer?

Holdleder Nicolai Mathiesen må tælle fingre i rundkredsen efter hver kamp. Og der er frafald – hver gang, fordi hans kolleger skal tilbage til banken for at passe deres arbejde.

Heldigvis støder der også nye kolleger til hele tiden, så Spar Nord Bank kan stille hold til 7-mands-turneringen under European Company Sports Games i Aalborg, men aldrig det samme hold to kampe i træk.

- Det er ikke optimalt at ændre på holdet hele tiden, men det er den eneste måde, hvor vi kan få det til at gå op med de enkeltes arbejdstider,” siger Nicolai Mathiesen.

I den sidste af cup-kampene mod Israel Diamond Exchange Football Team må Spar Nord Bank imidlertid spille med en mand i undertal hele tiden, bl.a. på grund af en karantæne i opgøret mod Cimber Air kampen forinden, mens en anden skulle på arbejde.

Nicolai Mathiesen anslår, at op mod 20 forskellige spillere når at indånde den internationale atmos-

fære under det internationale firmasportsarrangement på de tre dage, som kampene strækker sig over.

Spar Nord Bank, der også er en af sponsorerne for arrangementet, stiller med et hold sammensat til lejligheden. Kun godt halvdelen spiller fodbold til dagligt.

- Vi måtte lukke firmaholdet for et par år siden, fordi det til sidst var svært at skaffe spillere nok. Det var mere de individuelle idrætsgrene som golf, der trak, siger Nicolai Mathiesen.

### **International stemning**

Til gengæld håber han, at deltagelsen i det internationale stævne kan skabe fundament for igen at få et firmahold på benene – i hvert fald var det ikke viljen, der manglede til at spille med. Det var udelukkende et spørgsmål om at få spilletiderne til at passe ind i arbejdstiderne.

- Havde det været et stævne mod nogle andre lokale hold, havde interessen nok ikke været så stor for at være med, men udsigten til at

spille mod hold fra bl.a. Frankrig og Østrig gav en international stemning. Det er anderledes end man er vant til. Det er også skægt at opleve, hvor forskellige indgangsvinkler de enkelte hold har til turneringen. Vi mødte et polsk hold bestående af dygtige boldspillere, der tog opgaven uhyre seriøst, mens vores svenske modstandere varmede op med en øl, siger Nicolai Mathiesen, der er gået i gang med at undersøge muligheden for at få Spar Nord Bank med i firma-turneringen igen allerede fra efteråret eller senest til næste sæson.

Han er aktiedealer og ser firmaholdet som en god anledning til at skabe kontakter på tværs af afdelingerne i banken.

- I det daglige har jeg ikke kontakt med de andre i særligt stort omfang. Det foregår mest elektronisk, og når jeg taler i telefon, er det mest udenlandske opkald, så det er fint for mig på den måde at få skabt et netværk blandt kollegerne fra forskellige afdelinger, siger Nicolai Mathiesen.

# Borte med blæsten

**En strid vind** prægede det dansk-svenske møde på golfbanen, men de ekstreme vejrforhold kunne ikke spolere det sociale islæt



*Dansk-svensk trio på vej rundt. Fra venstre er det de to svenske Vattenfall-medarbejdere Niclas Halvarsson og Anders Lönn sammen med Jesper Puggaard fra Cimber Air.*

Skidt med bolden, der havnede inde mellem træerne. Selv en golfspiller med et handicap på 4,7 kan slå en skævert under ekstreme vejrforhold.

For Jesper Puggaard handler det om at få en anderledes oplevelse i en international atmosfære, og det gør den 36-årige flymekaniker fra Cimber Air i Sønderborg.

På førstedagen af European Company Sports Games i Aalborg går han de 18 huller på Aalborg Golf Klub med svenskerne Niclas Halvarsson og Anders Lönn fra Vattenfall.

- Handler det om resultat-golf, skal man blive hjemme og spille i

den klub, hvor man kender banen til mindste detalje. Det er slet ikke temaet - det handler om at møde nye mennesker, der har samme interesse. Det sociale aspekt skal være i højsædet - det er det, jeg søger, siger Jesper Puggaard.

En kraftig vind gjorde det vanskeligt at spille - ikke kun for den dansk-svenske trio, men for samtlige deltagere i det internationale firmasportsarrangement. De tre golf-entusiaster tilbragte næsten seks forblæste timer på de 18 huller, inden de sammen kunne grine over dagens oplevelser og skylle oplevelsen ned med et par fadøl.

## Også med i Kroatien

Jesper Puggaard er ikke i tvivl. Han er med til den næste europæiske firmasportsfestival i Kroatien om to år. Til den tid skal familien også med, så deltagelsen kan kombineres med en ferie.

- Det har været en så stor oplevelse, at jeg forventer at være fast deltager til de næste mange festivaler, siger Jesper Puggaard, der var med første gang i Frankrig for to år siden.

Dengang var det som håndboldspiller, men siden har han måtte drosle ned på holdidrætten med de større bolde på grund af problemer

med knæene. I stedet har han intensiveret golfspillet, og han er ikke i tvivl om, at der er potentiale til at få flere fra Cimber Air med ud på golfbanerne. I forvejen spiller han ofte med en kollega.

- Det er en god måde at knytte bånd med sine kolleger på, så man har noget at være fælles om ud over sit arbejde. Det er også med til at skabe et sammenhold på tværs af fag i firmaet. Man lærer hinanden at kende på en anden måde, og når vi møder på arbejdet igen, er det de sjove oplevelser, der bliver talt om i stedet for de sure. Smil smitter og giver en større ar-

---

Der deltog 88 damer og 314 herre i golfturneringen. Se resultater på [www.ecsg.aalborg.dk](http://www.ecsg.aalborg.dk)

---

bejdsglæde. På den måde kommer det også arbejdsgiveren til gode. I sidste ende giver det et bedre produkt – til glæde for firmaets kunder, siger Jesper Puggaard.

### En gentleman-sport

Han spiller på sjette sæson og er medlem af Alssund Golfklub, hvor han er fast gæst en til to gange om ugen.

- Golf er en gentleman-sport. Det nytter ikke, at jeg i arrigskab bøjer jernet, fordi jeg sender bolden ind i skoven. Jeg skal jo bruge det til det næste slag. Det er en individuel sport, men alligevel er man sammen, når man går en runde. Derfor hjælper man også hinanden og tager hensyn til hinandens stærke og svage sider. Og så kan jeg godt lide, at der ikke er et hold at skælde ud på. Der er kun sig selv, man kan bebrejde, når man laver en fejl, siger Jesper Puggaard.

Mens Niclas Halvarsson og Anders Lönn flere gange må opgive at finde boldene mellem træerne eller lede længe i det høje græs, er Jesper Puggaard meget fokuseret på at tackle de svære vindforhold.

- Det handler om at få vinden som med- og ikke modspiller.

Niclas Halvarsson har et handicap på 10, men er rejst til Aalborg stort set uden at have spillet i 2007. Alligevel får han en god oplevelse af at spille med en kollega fra Vattenfall og den danske flymekaniker.

- Det er sjovt at spille sammen med nogen, man ikke har prøvet før, siger Niclas Halvarsson, der kommer fra Stockholm og er debutant ved det internationale arrangement. Han har kombineret deltagelsen med en ferie og har familien med en uge i Aalborg.

AF CAMILLA SVENSTRUP, KOMMUNIKATIONSKONSULENT, DFI. FOTO: NIELS BO NIELSEN

## I træningslejr til Kroatien

### Trofaste festivalskytter fra TM Line brugte Aalborg som træning til Kroatien 2009

- Vi er vant til at skyde med riffel, så vi er jo lidt spændte på, hvordan det går. Det er helt omvendt at skyde med luftgevær, siger Hanne Frederiksen.

Sammen med de tidligere kolleger fra Randers-virksomheden TM Line Rita Møller, Jytte Kristensen, Jens Hansen og Per Hviid er hun for 10. gang af sted til den internationale firmaidrætsfestival. Første gang tilba-

ge i 1987 ved festivalen i Wien vandt de faktisk skydeturneringen. Så langt rækker det dog ikke i år i Aalborg.

- Det her er første træningslejr til Kroatien, tordner en let ironisk Per Hviid med løftet pegefinger mod kollegerne. Når der igen skal skydes til festivalen i 2009 i den kroatiske by Rovinj, regner skytterne fra TM Line med at være på pletten. Traditionen tro.



Jytte Kristensen og Hanne Frederiksen (th) vurderer resultatet af skydningen i Aalborg 2007.

# Fristet af festival

**Gerda og Carl Erik Steiness** kastede sig ud i petanque-sporten for at komme med til Aalborg

Indtil i foråret var petanque et spil, som Gerda og Carl Erik Steiness en sjælden gang havde spillet hjemme på græsplanen i Nykøbing Falster eller på stranden ved sommerhuset på Marielyst.

Det var før European Company Sports Games 2007. Det internationale firmasportsarrangement i Aalborg var anledningen til, at ægteparret fik en ny fritidsinteresse at deles om.

For fire år siden var Gerda og Carl Erik Steiness med til festivalen i østrigske Salzburg, hvor de stillede op i bowling.

- Denne gang ville vi gerne deltage i en udendørs aktivitet, fordi vi regnede med, at vejret ville blive for godt til at tilbringe det meste af tiden inde i en hal. Derfor valgte vi petanque, fortæller Gerda Steiness fra TSF Sydhavsørerne, der er Skats idrætsforening på Lolland og Falster.

Efter tre-fire træningsaftener var Gerda og Carl Erik Steiness klar til konkurrencerne i Aalborg, hvor den internationale atmosfære med franske, tyske, svenske og polske modstandere har givet parret mod på at fortsætte med at spille.

- Nu har vi da lært alle reglerne, siger Gerda Steiness med et stort smil.

Også på det taktiske plan lærte ægteparret af de internationale udfordringer.

## Franske specialister

- Det var sjovt at opleve specielt franskmændenes meget taktisk prægede spil. Hver eneste kugle og kast blev analyseret, og det var klart, at hver spiller havde hver deres rolle og

speciale. Den ene var ekspert i at "bombe" modstandernes kugler væk, en anden specialist i at kaste ud, fortæller Carl Erik Steiness.

Han ser det som et stort plus, at det er en idræt, alle kan være med i – uanset alder, køn og fysisk formåen.

- Selv om man spiller på en bane mod andre, spiller man egentlig mest mod sig selv. Desuden hører man tit, at det er en ældresport, men jeg synes de fleste af deltagerne er det, man kan betegne som middelaldrene. Der var også et hold helt unge svenske piger med, så alle kan konkurrere på lige fod, siger Carl Erik Steiness.

Gerda Steiness er ansat i skat-tecentret i Maribo og ser festivalen som en god måde at være sammen med kolleger og deres ægtefæller på, hvor man lærer hinanden at kende på en anden måde.

I triple dannede parret hold med Winnie Hallberg, der har flere års rutine med petanque-sporten bag sig. Det internationale firmasportsarrangement i Aalborg var hendes fjerde og anden som petanque-spiller. De to andre gange har hun deltaget i bowling.

Igen er det sociale i højsædet.

- Det er en idræt, hvor man som ægtepar også kan være sammen. De ægtepar, som eksempelvis er med for at spille golf, går alligevel alene og ofte på forskellige baner, siger Winnie Hallberg.

Desuden har petanque en anden stor fordel.

- Det kræver ikke så meget udstyr – en kasse eller taske med seks kugler. Den fylder ikke meget mere end en madpakke, siger Gerda Steiness.



*Winnie Hallberg har målebåndet fremme, mens Carl Erik Steiness ser til.*



*- Selvfølgelig spiller vi også for at vinde, men vores dag bliver ikke ødelagt, fordi vi taber en kamp, siger Gerda Steiness.*



*Anette Thomassen fra DSB-IF Randers tog turen over søen i Kildeparken på tovbanen torsdag aften under den internationale firmaidrætsfestival.*

## Alle ville droppe ind

**Udendørs** drop-in aktiviteter i Kildeparken blev et hit blandt festivaldeltagere i Aalborg

Mens dagene var helliget de sportslige konkurrencer, lod de fleste festivaldeltagere sig underholde med musik og udendørs drop-in aktiviteter i Kildeparken ved Aalborg Kultur og Kongres Center de fire aftener, hvor European Company Sports Games indtog byen. Bordfodbold i menneskeformat, træklatring, sumobrydning, øksekast og fælles-ski var bare nogle af de mange opfindsomme aktiviteter, deltagerne boltrede sig med, når aftenen faldt på i Aalborg.

Dartspillerne fra DSB IF Randers var også ude og se sig omkring, og Anette Thomassen tog udfordringen

op med en tur over den lille sø i Kildeparken via tovbane. Det kostede et par våde strømper, til stor morskab for kollegerne.

- Vi er her ikke for at vinde, men for at være med. Den sociale del som dét herude i parken, betyder alt.

Nogenlunde samme melding får man fra de mange internationale gæster i Kildeparken, der besøger festivalen i Aalborg de sidste dage i juni. Succesen er ikke til at tage fejl af. Alle ville droppe ind til udendørsaktiviteterne, som DFIF's konsulent Steen Sulstad Pedersen havde sørget for at stable på benene.



*Træklatring trak både deltagere og tilskuere om aftenen i Kildeparken.*

*Bordfodbold i menneskeformat var naturligvis et hit blandt de over 1000 fodboldspillere ved ECSG 2007 i Aalborg.*

# Skakspiller, forsanger og leder

**Sølv i Aalborg** til den danske skakspiller Søren Bech Hansen, der fordeler sin tid mellem flere forskellige interesser



*Søren Bech Hansen fik sølv i Aalborg. Et fatalt træk betød, at han tabte et dronningespil.*

- Jeg har det som en bokser, der er blevet nummer to.

Søren Bech Hansen spiller for at vinde og kan efter eget udsagn ikke fordrage andenpladser. Sætningen falder prompte, men med et glimt i øjet, lige efter den danske skakspiller har sikret sig sølvmedaljen ved European Company Sports Games i Aalborg.

- Det er fuldt fortjent, at Ralf Müller vandt. Han har spillet fuldstændig sikkert, mens jeg har spillet lidt rustent, vurderer han, efter han er blevet besejret af den tyske skakmester.

At en sølvmedalje kan sammenlignes med et nederlag i bokseringen skal ses i lyset af, at Søren Bech Hansen tre gange tidligere har vundet guld i skakturneringen ved de internationale firmaidrætsfestivaler, første gang i 1995 i Zaragoza og senest i 2003 i Salzburg. Men det handler også om, at Søren Bech Hansen er en mand, der sæt-

ter sig et mål for at nå det. Firmaidrætsfestivalen i Aalborg i år er hans syvende, siden han første gang deltog i Berlin i 1993.

## Langtursroning og HR-ledelse

Hvis man forestiller sig, at Søren Bech Hansen er en indadvendt type, der dedikerer al sin fritid til skakspillet, går man helt galt i byen. Den nyeste interesse, han har kastet sig over, er langtursroning, og til vinter går han sammen med de andre musikere i blues- og rockbandet Texray i studiet for at indspille den anden CD med Søren Bech Hansen ved mikrofonen som forsanger.

- Jeg er begyndt at prioritere mine nye interesser, så det tager naturligvis noget tid fra skakken, siger han med et smil.

Prioritere gør han også i sin hverdag i sin rolle som leder af en enhed for IP-telefoni i IBM's dan-

ske afdeling i Lyngby. Her praktiserer han det, han kalder HR-ledelse, med fokus på menneskers mange forskellige ressourcer.

- Det er en styrke, at folk i en virksomhed eller en afdeling er forskellige, og jeg har fokus på mangfoldighed, fortæller han.

## Tysk på skakrejser i Europa

Skakken har en stor plads i Søren Bech Hansens hjerte. Som ung rejste han rundt i Europa og spillede skak ved større turneringer. Som en sidegevinst blev han rigtig god til tysk, og den kvalifikation drager han også nytte af ved skakturneringen i Aalborg, hvor 26 ud af de 27 andre spillere er tyskere. Han stiller sig hjælpsomt til rådighed, da turneringsledelsen beder ham stå for talen ved præmieoverrækkelsen, og hilser venskabeligt af med de udenlandske skakspillere efter dysten ved skakbrættet.

- Wir sehen uns in Rovinj, lyder det kammeratligt med henvisning til næste internationale firmaidrætsfestival, der foregår i Rovinj i 2009. Her regner Søren Bech Hansen også med at være med, og da det efter sigende er en by med stærke skaktraditioner, forventer han, at der kommer endnu flere deltagere end i Aalborg, hvor han bl.a. har savnet de norske og svenske deltagere.

- Turneringen i Aalborg har været vældig godt organiseret og lagt i hænderne på en meget erfaren og rutineret lokal skakforening. Top professionelt, mener Søren Bech Hansen.



*Det danske hold er oppe mod hårde modstandere i Aalborg, så i timeout'en skal der snakkes strategi.*

**Udenlandske** og danske medarbejdere fra Grundfos mødes på basketball-banen



## Dansk hold med international forstærkning

De mødes en gang om ugen hjemme i Bjerringbro, hvor hallen i Grundfos Center lægger gulv til en omgang basket med et par lånte transportable kurve. Efter opfordring på en mail fra holdkaptajn Jesper Knudsen er otte Grundfos-kolleger, der ellers ikke er et fast hold, taget af sted til Aalborg for at prøve kræfter ved den internationale firmaidrætsdyst.

- Vi vil bare se, hvad der sker. Og det her er spændende, fortæller Jesper Knudsen i en pause mellem kampene i basket-turneringen, hvor Grundfos-drengene er det eneste danske hold, der deltager.

Dansk hold er så meget sagt. For faktisk er en fjerdedel af holdet besat af udenlandske spillere, én fra Frankrig og én fra Marokko. De er "ude og opleve verden" i Danmark og sidder p.t. som ingeniører på hovedkontoret i Bjerringbro, udstationeret fra nogle af de mange udenlandske afdelinger, som Grundfos har på verdensplan.

### Store modstandere

Til firmaidrætsfestivalen i Aalborg har Jesper Knudsen samlet kollegerne Christoffer Mikkelsen, Mikkel Andersen, Mads Solberg, Martin Hauge, Søren Korsbæk, Sebastian D'Antonio og Yassine Ramani. De otte mand fra Grundfos møder store udfordringer på banen, hvor modstanderne er både skarpe og store, ikke mindst på de østeuropæiske hold, som er stærkt repræsenteret i turneringen. I den første kamp møder Grundfos Dexterra fra Litauen, der hører til blandt toppen af de hold, der dyster i Aalborg. Og ikke helt overraskende må det danske hold overlade sejren til litauerne.

- Pyha, vi kan simpelthen ikke løbe fra dem, vi er ikke i god nok form til at hamle op med de andre, puster drengene fra Grundfos.

Det sportslige resultat er måske ikke så meget at skrive hjem om, men Jesper Knudsen og kollegerne har det sjovt i dagene i Aalborg.

- Det kan sagtens tænkes, at vi skal med til Rovinj om to år, siger Jesper Knudsen og roser arrangementet, den gode mad og internationale stemning.







### Med i virksomhedens OL

Firmaidræt og kollegialt samvær omkring sport er stærkt forankret i Grundfos. Virksomheden har sin egen idræts- og fritidsklub, Grundfos Hobby og Sport, og ud af ca. 5.000 ansatte vurderer Jesper Knudsen, at godt 3.000 af dem er medlemmer i klubben.

- Det handler om at komme af sted. Og det er jo mere afslappet end fx at spille basket på klubplan, siger han og fortæller, at Grundfos også har sin egen Olympiade for de ansatte.

- Basketball kom med i vores OL i 2005, det var jeg med til at sørge for. Bagefter startede jeg afdelingen med basket i Grundfos Hobby og Sport, og nu er vi en pæn flok, der spiller.

# ÅBNE STÆVNER I DFIF 2007

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 <b>BILLARD</b> Albani Cup Seniorstævne	15-16/10-07	Odense	Arne Eilsøe	2240 1068	24/9-07	a.eilsoe@webspeed.dk
 <b>BOWLING</b> Åbent Bymesterskab Vælt en and	5-7/10-07 28/10-07	Kolding Svendborg	KFS' kontor SFS' kontor	7553 3322 6222 5809	10/10-07	www.koldingfirmasport.dk www.firmasport.dk
 <b>DART</b> FKS Åben	20-21/10-07	Odense	Bente Breer	2534 9406	1/10-07	bhhh@webspeed.dk
 <b>KEGLER</b> Keglestævne	20-21/10-07	Kolding	KFS' kontor	7553 3322		www.koldingfirmasport.dk
 <b>MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M.</b> Stubbergård Vandr.	24-25/8-07	Skive	Leif Tatt	9754 2473		
Elbodol Vandring	25/8-07	Fredericia	Harry H. Nielsen	7594 3249		harryh.agat2@privat.tele.dk
31. Ræthingemarch	25-26/8-07	Midtfyn	Knud Erik Hansen	6598 1136		www.fodslawmidtfyn.dk
Uldjydemarch	25-26/8-07	Herning	Lone Behr	2728 2435		www.fodslawherning.dk
Falkevandring	26/8-07	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Aftenvandring	31/8-07	Lolland	Peter Jørgensen	2860 9954		
Etapevandring 24 t.	31/8-1/9-07	Brande	Inger-Marie Nielsen	9715 5861		www.fodslawbrande.dk
Æbletur til Fejø	1/9-07	Lolland	Peter Jørgensen	2860 9954		
Løkken-Hirtshals	1/9-07	Hjørring	Frank Jensen	9892 8160		www.fodslaw-hjoerring.dk
Riberhusmarch	2/9-07	Ribe	Werner Straadt	7542 4150		jes.werner@tdcadsl.dk
Løgstørvandring	2/9-07	Løgstør	Karl E. Mortensen	9867 6389		
Aftenvandring	7/9-07	Lolland	Ole Nielsen	5487 3668		fog-nielsen@post.tele.dk
Kongebroløbet	8/9-07	Middelfart	MFFI's kontor	6441 2090		mffi@mffi.dk
Egebjergmarchen	8/9-07	Egebjerg	Ingeborg Andersen	6220 7160		mkogbnielsen@nielsen.mail.dk
Grejsdalsvandringen	8/9-07	Vejle	Annie Løff	7582 1287		annie-loeff@tunet.dk
Jyske Aas	8/9-07	Aalborg	Mie Pedersen	9834 1009		www.fodslaw-aalborg.dk
Guldborgsundmarch	8-9/9-07	Lolland	Ole Nielsen	5487 3668		fog-nielsen@post.tele.dk
Kertemind Vandr.	9/9-07	Munkebo	Arne Kristiansen	6597 6710		www.munkebofodslaw.dk
Hav & Klit Vandr.	9/9-07	Blokhus	Erik Jørgensen	9827 1956		www.fodslaw-jammerbugten.dk
Efterårsvandring	15/9-07	Silkeborg	Jens Brun	8724 5507		www.fodslaw-silkeborg.dk
Efterårsvandring	16/9-07	Silkeborg	Jens Brun	8724 5507		www.fodslaw-silkeborg.dk
Stjernevandring	16/9-07	Frederikshavn	Gunnar Jørgensen	9843 1760		gj-lindebo@webspeed.dk
Nørreskovvandring	23/9-07	Als	Bjarne Heesch	7445 9374		bjh@danfoss.com
Beringsvandring	23/9-07	Horsens	Carsten Andersen	2022 7946		fodslawhorsens@ofir.dk
Morsø March	23/9-07	Morsø	Povl Li Nielsen	9772 0563		post@morsodslaw.dk
Østsjællandsmarch	30/9-07	Køge	Lykke Gundersen	5663 3709		www.fodslaw-koege.dk
 <b>PETANQUE</b> Petanquestævne	25-26/8-07	Kolding	KFS' kontor	7553 3322		www.koldingfirmasport.dk
<b>FISKERI</b> Til Hirtshals	29/9-07	Esbjerg	Karl Johan Bjerrum	7514 4880		karl-johan@esenet.dk
Til Nyborg	13/10-07	Esbjerg	Karl Johan Bjerrum	7514 4880		karl-johan@esenet.dk
Til Hvide Sande	27/10-07	Esbjerg	Karl Johan Bjerrum	7514 4880		karl-johan@esenet.dk

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

# KURSUSTILBUD FRA DFIF

## ▶ SPINNING OG VÆGTTAB - INSPIRATIONSKURSUS

Kurset er til dig, der er spinninginstruktør, og som ønsker inspiration og viden på området spinning for overvægtige.

Det er vigtigt, at instruktøren holder fokus hele timen. Instruktøren skal også holde øje med deltagernes cykelindstilling og køreteknik.

Desuden er det vigtigt, at instruktøren tager forhåndsregler omkring cyklens stabilitet, sadel og styr, hvis der er tale om stor overvægt.

**Instruktør:** Bobby Croshaw

**Dato:** 22. september 2007

**Sted:** Randers

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 5. september 2007

## ▶ PILATES

Har du lyst til at bruge pilates i din undervisning eller ønsker du at starte pilateshold? På kurset arbejdes der bl.a. med grundprincipperne for den rigtige træning, overordnet gennemgang af anatomi, kropsholdning og udgangsstillinger samt sikringsstilling, vejtrækning og vigtige elementer i indlæring af pilates.

**Instruktør:** Alice Sjørlev

**Dato:** 29. september 2007

**Sted:** Nyborg

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 26. august 2007

## ▶ TRÆKLATRING FOR BEGYNDERE, TOPREB

Et kursus til dem, der ønsker at lave træklating som aktivitet for en mindre gruppe.

På kurset gennemgås udstyr, og der trænes procedurer, så deltagerne får den viden og kompetence, der gør dem i stand til at afvikle et klatrearrangement – topreb i træer.

**Minimumsalder:** 18 år.

**Instruktører:** Martin Offersen og Nicolai Christian Bruun

**Dato:** 15. og 22. september 2007 (to-dages kursus over to lørdage)

**Sted:** Langesøskoven, Fyn

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 26. august 2007

## ▶ INSTRUKTØRKURSUS PISTOL OG RIFFEL 1

Her er et kursustilbud til dig, som vil være med til at påvirke foreningens fremtid.

Du kan nu blive gul instruktør, både i pistol og riffel, via et kursusforløb på tre weekender inden for ca. seks måneder.

Under kursusforløbet vil du komme til, både teoretisk og praktisk, at arbejde med instruktionsteknik, våbenlære og skydning med begge våbentyper.

**Instruktører:** Lone Christiansen, Keld L. Hansen og Helge Hansen

**Dato:** 2.-4. november 2007

**Sted:** Middelfart

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 30. september 2007

## ▶ MOUNTAINBIKE FOR BEGYNDERE OG ØVEDE

Kurset henvender sig til begynderen, der ønsker at prøve mountainbike-kørsel eller den øvede mountainbiker, som gerne vil finpudse sin teknik og prøve et af Fyns bedste mountainbike-områder. Langesø-området nær Odense byder på et varieret terræn med udfordringer for såvel begynderen og den øvede.

**Instruktører:** Thor Mårtensson og Søren Madsen

**Dato:** 6. oktober 2007

**Sted:** Langesøskoven, Fyn

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 6. september 2007

## BOWLING 1 - INSTRUKTØRUDDANNELSE

Et kursus til dig, der ønsker en instruktøruddannelse i bowling. Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring Bowling-kursus 1, 2 & 3.

**Instruktør:** Jens Ole Hald

**Dato:** 5.-7. oktober 2007

**Sted:** Middelfart

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 31. august 2007

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)  
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60.

# SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET



80.000 cyklede med i Vi cykler til Arbejde, og over halvdelen vil gerne fortsætte med motionen. Foto: Johnny Wichmann.

## Vi cykler til Arbejde giver flere lyst til motion

Resultatet af en spørgeskemaundersøgelse foretaget af Dansk Cyklist Forbund (DCF) til de 8.000 holdkaptajner, i Vi cykler til Arbejde viser, at mere end halvdelen af deltagerne i årets kampagne har fået mod på at motionere mere i det daglige. 2.041 holdkaptajner svarede på spørgeskemaet, og 52 % af svarpersonerne havde lyst til at fortsætte med motionen.

- Det er utroligt positivt at se, at over halvdelen af svarpersonerne har fået lyst til at motionere mere efter kampagnen. Det betyder selvfølgelig ikke, at de alle får det gjort, men hvis bare nogle få tusinde faktisk ændrer deres vaner, så kan sundhedssystemet jo spare mange penge, udtaler kampagneleder Trine Juncher Jørgensen fra DCF.

I maj måned cyklede over 80.000 danskere mere end 9 mio. km i Vi cykler til Arbejde, der arrangeres af DCF og DFIF i samarbejde med Novo Nordisk.

## Ti ordninger, som giver glade og sunde medarbejdere

Danskerne vil have sund kost og stresshåndtering på arbejdspladsen, fremgår det af ny undersøgelse som pensionselskabet Skandia har fået udført af Synovate Vilstrup. Arbejdet påvirker de ansattes helbred, og danskerne mener, at deres arbejdsplads skal gøre noget for at forbedre deres sundhed.

Medarbejderne vil have hjælp til at håndtere stress, og ønsker forbedringer af arbejdsmiljøet. Hvis arbejdspladsen tilbyder sund kost i kantinen og har en aktiv rygepolitik, er det også et plus. De ansatte er mindre interesseret i en personlig eller karriere-coach, slankerådgivning eller psykolog.

Top 10 over de mest populære ordninger, der giver tilfredse medarbejdere:

1. Stresshåndtering
2. Fysisk arbejdsmiljø
3. Indeklima
4. Sund kost
5. Rygepolitik
6. Fysioterapi
7. Alkoholpolitik
8. Massage
9. Tilbud om motion
10. Sociale arrangementer

Kilde: Skandia og Synovate Vilstrup

## Få en ny cykel af chefen

Virksomheder kan nu tilbyde sine medarbejdere en cykel som et frynsegode eller som et arbejdsredskab.

Companybike er et nystartet koncept, der som de første i Danmark

yder leasing af cykler til offentlige og private virksomheder. Virksomhederne kan tilbyde sine medarbejdere en cykel som et frynsegode eller som et arbejdsredskab, og i tilgift får virksomheden glattere, sundere og mere effektive medarbejdere. Fordelen for medarbejderne er, at man kan få en ny designcykel med fuld service. Flade dæk, smøring af kæde og anden vedligeholdelse klarer Companybike. Læs mere på [www.companybike.dk](http://www.companybike.dk)

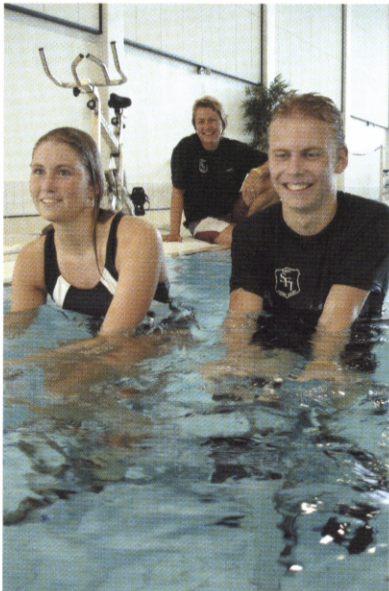
## Forebyggelsesfonden indkalder ansøgninger

Har du en god idé til at forebygge og afhjælpe fysisk og psykisk nedslidning på arbejdspladsen, så er der mulighed for at søge om økonomisk støtte i Forebyggelsesfonden. Fonden kan uddele op til 200 mio. kr. til projekter i 2007. Der blev åbnet op for ansøgninger den 20. juni, og fristen for den første ansøgningsrunde var allerede den 20. august, men der forventes fastsat en ny ansøgningsfrist senere i 2007. Yderligere information og ansøgningsskema her <http://www.forebyggelsesfonden.dk/>

## SundhedsCertificering i Assens Kommune

I Assens Kommune har DFIF's afdeling Motion på Arbejdspladsen (MpA) påbegyndt SundhedsCertificering af de ansatte i hele kommunens ældreafdeling, hvilket vil sige alle kommunens 13 plejehjem, fire kommunale køkkener, ni hjemmeplejekontorer og tre hjemmesygeplejerskeafdelinger - i alt ca. 850 personer. MpA forventer, at alle 29 enheder er sundhedscertificerede i juni 2008.

# LANDET RUNDT



Sæby Firma Idræt har startet aquaspinning op i Sæby, og to af de nye instruktører, Mia Bock og Jonas Boelskifte testede de nye hydrobikes i vandet, mens formand Helle Friis Kristiansen så til. Foto: Leif Sørensen.

## Sæby. Intro-dag for nye instruktører

SFI startede en svømmeafdeling i Sæby Svømmehal i januar 2007, og her otte måneder efter er der 650 medlemmer i afdelingen. Med de mange nye medlemmer er det også strømmet ind med nye instruktører i foreningen. De nye instruktører har været samlet til intro-dag i svømmehallen, hvor formanden for SFI, Helle Friis Kristiansen introducerede den nye aktivitet, aquaspinning. SFI afholder den 24.-25. august et kursus for de otte nye instruktører, der skal undervise på de seks ugentlige timer i aquaspinning.

## Lyngby-Taabæk. British Bowl

I LTFU's (Lyngby-Taabæk Firmaidræts Union) Idræt om dagen afdeling har man taget British Bowls på programmet. Den første intro-

dag i aktivitetscentret Globe One i Herlev samlede 15 deltagere fra fem forskellige foreninger, og efter en kort præsentation af spillets finesser, spillede alle med en god forståelse for spillet, fortæller Carl Bistrup fra LTFU, der satser på et månedligt arrangement fra september og vinteren over. Bowls er et meget populært spil specielt i de engelsktalende lande, og spilles på en meget velplejet græsplæne med nogle specielle konkave kugler.

## Nyborg. Herregårdsløbet for 10. gang

For 10. gang er Nyborg Cykle Club, Nyborg Firmasport og Dansk Cyklist Forbund klar med Herregårdsløbet, der afvikles søndag den 26. august fra morgenstunden. Løbet har de senere år trukket omkring 300 deltagere, og der er fire ruter at vælge imellem: 25, 45, 95 og 150 km, og fælles for dem er, at man kommer godt rundt i de fynske landskaber og forbi en række herregårde.

Den korteste rute bringer cyklisterne til Aunslev, Ullerslev og Såderup og blandt andet forbi Juelsberg og Hindemæe. Turen på 45 kilometer kommer forbi Holckenhavn på vej mod syd og vendepunktet ved Bøsøre Strand Camping. Er der luft til 95 kilometer, får man blandt andet Egeskov at se, og de rigtig seje når helt omkring Holsteinshus på 150 kilometerruten. Tilmelding og flere oplysninger på [www.herregaardsloebet.dk](http://www.herregaardsloebet.dk)

## Vestfyn. Linedance-festival for 5. gang

Vestfyns Firmaidræt arrangerer for 5. gang linedance-festival i Salbrovad-Hallen på Vestfyn. Peter the DJ fra Ikast sætter den første country-cd på fredag eftermiddag den 7. sept., og de glade toner fortsætter til søndag den 9. Festivalen samler knap 300 linedancere, og en stor del af dem giver opvisning i Assens by kl. 11.00 lørdag formiddag. Ellers står weekenden på workshops og lørdag aften er der stort fælles bal. Instruktørerne er Susanne Mose Nielsen, Lone Ingkirk, Laila Ølsted og Niels B. Poulsen.

**Ny udendørs trænings-kultur**

MiniTrænings-Pavilloner som grundlag for motions- og styrketræning i naturen. Et vigtigt led i den forebyggende sundhedsindsats.

Vinder:  
Den Danske Designpris 2007

**TRÆNINGSPAVILLONEN<sup>®</sup>**

Kontakt: Tlf. 4015 1062 eller tlf. 5120 8010  
[lars@wiskum.com](mailto:lars@wiskum.com) eller [info@trainingpavilion.com](mailto:info@trainingpavilion.com)  
[www.trainingpavilion.com](http://www.trainingpavilion.com)

# NYT OM NAVNE

## Stine Dragsbæk. Ny projektmedarbejder

DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen (MpA) har ansat Stine Dragsbæk som projektmedarbejder. Stine er 25 år og bachelor i Idræt & Sundhed fra Syddansk Universitet i januar 2007, og har også været tilknyttet MpA som instruktør, hvor hun har lavet sundhedstjek og -profiler. Stine er tidligere elitesvømmer og er svømmetræner i Odense Triathlon Klub, og hun er også personlig træner og spinning-instruktør i SATS i Odense. Stine skal hovedsageligt stå for SundhedsCertificering af Assens Kommune.



*Stine Dragsbæk er ansat som projektmedarbejder med ansvar for SundhedsCertificering af Assens Kommune.*

## Peder Trolle. Ny foreningskonsulent

DFIF har ansat Peder Trolle som ny foreningskonsulent på Sjælland. Peder er 38 år, og kommer fra en stilling som forretningsfører i Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, og han har tidligere arbejdet som breddekonsulent i Danmarks Motor Union.



*Peder Trolle er ansat som ny foreningskonsulent i Landsdel Øst*

## Ann Baunbæk Hansen. Ny idrætskonsulent

DFIF's afdeling for Idræt & Motion har ansat Ann Baunbæk Hansen som idrætskonsulent. Ann er 41 år,

og kommer fra en stilling som centerleder i Motion og Trivsel i Odense. Ann er uddannet socialpædagog samt kandidat i Idræt, Kulturarbejde og Formidling fra Syddansk Universitet. Hun har tidligere arbejdet som formidlingskonsulent i KFUM og været daglig leder af Odense Kommunes Sundheds- og Undervisningscenter "Det Batter".



*Ann Baunbæk Hansen er ny idrætskonsulent i Idræt & Motion.*

## Tonnie Pedersen. Ny økonomielever

Den 1. august har DFIF ansat Tonnie Pedersen som ny økonomielever på DFIF's forbundskontor. Tonnie er 25 år og bor i Hesselager, Fyn. Tonnie afløser Luise Bøgely, der blev udlært som økonomiassistent pr. 31. juli 2007.



*Tonnie Pedersen er startet som ny økonomielever i administrationen.*

## Jørgen Rasmussen er stoppet som konsulent

Foreningskonsulent i Landsdel Øst, Jørgen Rasmussen, er stoppet i DFIF og er gået over i efterlønsmodtagernes rækker pr. 31. juli. Jørgen Rasmussen startede i DFIF den 1. januar 1979 som foreningskonsulent og redaktør af forbundsbladet Firmaidræt, en dobbeltfunktion, som han bestred i 7 år, hvorefter han fra 1986 udelukkende ser-

vicerede DFIF's foreninger øst for Storebælt. Firmaidræt har dog siden hen nydt godt af Jørgens ekspertise som fotograf og skribent i utallige reportager og artikler, ligesom Jørgen naturligvis også sad i den redaktionsgruppe, der i 1996 udsendte forbundets 50-års jubilæumsskrift. Jørgen har også været en skattet instruktør på talrige bladkurser for foreningernes redaktører, og har været med til at afvikle en lang række redaktørtræf og kåringer af Årets foreningsblad i DFIF. Jørgen er ikke helt tabt for firmaidrætten, idet han har sagt ja til at fortsætte i forbundets historiske udvalg, hvor han de seneste par år har været tilknyttet som konsulent.

## Tage Carlsen første æresmedlem i ROFI

Tage Carlsen, tidligere mangeårig forbundsformand for DFIF er på generalforsamlingen i Ringkøbing og Omegns Firmaidræt (ROFI) blevet udnævnt til æresmedlem i den forening, som han var initiativtager til stiftelsen af for 40 år siden. Overrækkelsen fandt sted i forbindelse med, at Tage Carlsen stoppede som formand for ROFI, og overlod tøjlerne til næstformand Ragna Knudsen, der begrundede udnævnelsen med disse ord:

- Det er en helt unik præstation, at du har været formand i 40 år. Først som primus motor ved starten og siden hen gennem hele formandskabet at have bevaret gnisten, kampånden og engagementet. Det kræver nogle helt specielle egenskaber, som du er i besiddelse af, sagde den nye formand for ROFI, Ragna Knudsen, der også er styrelsesmedlem i DFIF.

# KORT NYT



Det danske politilandshold forsvarede titlen som Nordiske mestre ved NM i fodbold i Ebeltoft den 15.-21. juni. Foto. Niels Grønnemose Madsen.

## Nordisk mesterskab i politi-fodbold

Dansk Politiidrætsforbund stod i dagene 15.-21. juni 2007 med PI-Århus som praktisk arrangør for Nordiske Politimesterskaber i fodbold. De fem herrehold og fire damehold var alle indkvarteret på Fuglsøcentret på Mols, og alle kampene afvikledes på Ebeltoft Idrætscenters baner.

Danmarks herrer var forsvarende mester, og efter spændende kampe forsvarede holdet mesterskabet efter sejre på 3-0 over Sverige, 3-0 over Norge, 1-0 over Island og uafgjort 0-0 mod Finland. Altså ingen mål scoret mod Danmark. Finland besatte 2. pladsen og Sverige 3. pladsen. Hos damerne blev Danmark nr. 3 efter sejr over Finland, men med nederlag til såvel Norge som Sverige. Norge blev Nordisk mester hos damerne foran Sverige.

## Værtskab for Firmaidrætsfestival 2010

DFIF's styrelse har besluttet, at der skal afholdes Firmaidrætsfestival i 2010, og opfordrer hermed interesserede foreninger, i samarbejde med kommunen, til at byde ind som værtsby.

DFIF har tidligere, i hhv. 2002 i Kolding og 2005 i Aalborg, afviklet to Firmaidrætsfestivaler, og erfaringerne fra disse danner, sammen med de mange po-

sitive reaktioner fra deltagerne, grundlag for konceptet for den kommende Firmaidrætsfestival.

Firmaidrætsfestivalen skal afvikles i 2010 inden skolernes sommerferie, men det endelige tidspunkt er ikke fastlagt, idet erfaringer fra tidligere arrangementer viser, at store internationale idrætsbegivenheder kan have væsentlig indflydelse på deltagelsen i f.eks. aftenfesten. I 2010 afvikles der VM i fodbold i Sydafrika, men terminen er endnu ikke fastlagt. Det forventes først at ske ultimo 2007, så det endelige tidspunkt for Firmaidrætsfestivalen 2010 kan derfor først besluttes, når datoen for VM kendes.

## Få dit arrangement med i Trimguiden 2008

Alle gamle såvel som nye foreninger er meget velkomne til at indberette motionsløb for 2008. Såfremt man vil have sit arrangement med i den trykte udgave af "Trimguiden 2008", skal arrangementet tages ind under linket "Opret løb" på Trimguidens hjemmeside [www.trimguiden.dk](http://www.trimguiden.dk) senest den 16. september 2007. Hvis der er spørgsmål eller lignende omkring oprettelserne, er man selvfølgelig velkommen til at rette henvendelse til Berit Andersen, tlf. 79 40 40 90 eller mail [info@trimguiden.dk](mailto:info@trimguiden.dk)



**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  
Ærteken 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 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)

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

### 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)

### IT-konsulent

Troels Majlandt  
Rådyrvænget 81  
5800 Nyborg  
Privat 65 31 86 88  
Mobil 21 20 49 40  
E-mail: [tm@dfif.dk](mailto:tm@dfif.dk)

### Kommunikationskonsulent

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

### Presseansvarlig

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

### Afdelingsleder Idræt & Motion

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

### Konsulenter

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 72 53  
Mobil: 40 45 78 67  
E-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

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

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

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

### Afdelingsleder MpA

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

### Foreningskonsulenter

Peder Trolle  
Vestre Gade 8 B  
2605 Brøndby  
Telefon: 35 36 10 00  
Mobil: 61 20 90 59  
E-mail: [ptb@dfif.dk](mailto:ptb@dfif.dk)

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

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

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

Per Nedergaard Rasmussen  
Elmeallé 9, V. Nebel  
6040 Egtved  
Telefon: 7555 3028  
Mobil: 6161 4055  
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)



Kjeld Vogt (forrest med ryggen til) giver gode råd til Kenneth Stig der forsøger at ramme "bagduerne".

## Plets kud i Esbjerg

- Jagt og skydning er blevet min sport, og det passer fint ind i fritidslivet, siger Kjeld Vogt, der er adm. direktør for smede- og maskinfabrikken Granly a/s.

### 14.000 lerduer må lade livet ved EFI's årlige stævne i flugtskydning

"Du skal skyde en kende før!"

Kjeld Vogt giver gode råd til en af sine medarbejdere, Kenneth Stig, der er i aktion med jagtgeværet på lerduebanen. Kenneth forsøger at ramme "bagduerne", der flyver væk fra ham.

Kjeld Vogt er adm. direktør for Smede- og Maskinfabrikken Granly a/s, der stiller med over 40 skytter fordelt på otte hold til Esbjerg Firmaidræts (EFI) årlige stævne i flugtskydning på skydebanen i Marbæk.

Kjeld Vogt er selv ivrig jæger, efter at han som 36-årig måtte stoppe med fodbolden.

- Det giver mere jagt på tasken, når du holder din skydning ved lige med flugtskydning. Jeg skulle jo gerne holde 2-tallet, (over 20 ud af 24 lerduer red.) i dag, siger Kjeld Vogt,

Før smede- og maskinfabrikken Granly a/s er stævnet i flugtskydning også en firmaudflugt, hvor alle mand køres ud til skydebanen i bus, og hygger sig sammen og med de andre flugtskytter.

- I flugtskydning kan alle deltage, og jeg synes, det er sjovt, når alle

medarbejderne kan dyste sammen. Tilfredse medarbejdere er også gode medarbejdere, og der er altid noget at snakke om mandagen efter finalestævnet, siger Kjeld Vogt.

### Flere firmaer år for år

Efter en beskedent start for otte år siden med syv hold, er stævnet vokset år for år.

- Vi er selv overrasket over interessen. I år er vi 50 hold, og det er faktisk det, vi har plads til, når flugtskydningen skal afvikles på én dag, fortæller Tina Kristensen og Bent Møller fra EFI's skydeafdeling.

Alle 250 skytter skal igennem en indledende runde, der afvikles over fire aftener. Hver skydning består af fire baner, hvor der på hver bane skal skydes seks lerduer, der kommer flyvende fra hhv. højre og venstre, og i mod skytten (spidsduer) og væk fra skytten (bagduer).

Skytterne inddeles i fem klasser, så alle har en fair vinderchance på finaldagen. Inden vinderne af de fem rækker er fundet, har 14.000 lerduer måtte lade livet, og der er blevet aflyret mellem 15 og 16 tusinde skud.

Det er dog ikke færdighederne med jagtgeværet, der afgør, hvem der vinder de mange sponsorerede præmier. Alle præmier fordeles ved lodtrækning, så førstepremien, et jagtgevær fra jagt- og fiskeributikken MacNab i Esbjerg, kan vindes af alle skytter.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136



# GANG I ARBEJDSPLADSEN



## Motion betyder alt

Se side 4

Ferie med en bagtanke	3
Find glæden	11
Motionerede sig til Mexico	12



Dansk  
Firmaidrætsforbund

DFIF

# Indhold

Ferie med en bagtanke.....	3
Motion betyder alt .....	4
”Kom i Gang Danmark” med DR .....	7
Motion gi’r bonus .....	8
DFIF .....	9
Sunde tilbud til dig og din virksomhed .....	10
Find glæden .....	11
Motionerede sig til Mexico .....	12
Vi Cykler Til Arbejde.....	14
Paradis for familier, motionister og sportsfanatikere .....	15
M@ilMotion .....	16

## GANG I ARBEJDSPLADSEN Kampagnemagasin 2007

**Oplag:**  
35.000

Udsendes til deltagere i kampagnen  
”Gang i Arbejdspladsen” samt  
kampagnens samarbejdspartnere,  
interessenter og modtagere af  
”Firmaidræt”

**Udgiver:**  
Motion på Arbejdspladsen (MpA)  
Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60  
Mail: mpa@dfif.dk  
Hjemmeside: www.dfif.dk/mpa

**Redaktion:**  
Bo Isaksen, John Thrane  
og Jakob Thøger Michelsen

**Ansvarshavende:**  
Jakob Thøger Michelsen

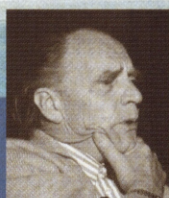
**Layout:**  
Michael Elkjær Iversen, Kreativ DTP'er

**Produktion:**  
Elbo Grafisk A/S

**Forsidefoto:**  
Jes Larsen, Territorium

# Ferie med en bagtanke

Det 100 % danskejede feriecenter Club La Santa blev indviet i 1983 og kan til næste år i 2008 fejre 25-års jubilæum



**Eilif Krogager**

- var under 2. verdenskrig aktiv modstandsmand, og måtte flygte til Sverige
- født 5. februar 1910, død 7. januar 1992
- stiftede i 1951 Nordisk Bustrafik, der senere blev til Tjæreborg Rejser
- etablerede i 1962 flyselskabet Sterling Airways
- etablerede Club La Santa i 1983

Da de oprindelige hotelbygninger på Lanzarote blev købt af den fremsynede Tjæreborg præst samt ejer og grundlægger af Tjæreborg Rejser, Eilif Krogager, var grundlaget at skabe et unikt sports- og familiecenter. Der blev skabt nogle fantastiske rammer omkring stedet fra starten i 1983 og fra det rene ingenting er der kontinuerligt blevet udbygget og moderniseret fra starten og frem til i dag.

## Fra vanskelig til vældig

Opstarten var vanskelig da det i starten af 80'erne, ikke var almindeligt at være fysisk aktiv i forbindelse med ferie.

Siden da, er fysisk udfoldelse og sport begyndt at fylde en stadig større del af mange menneskers hverdag, og samtidig er mange blevet mere og mere bevidste omkring personlig velvære og sundhed.

I dag kan det konstateres, at Eilif Krogagers flyvske og fremsynede tanker er landet på sikker grund. Club La Santa råder i dag over mere end

25 forskellige sportsfaciliteter og stedet besøges i dag årligt af mere end 50.000 gæster fra især Danmark, Tyskland og England.

## En sund bagtanke

At Krogagers tanke bag Club La Santa ikke er som mange andre feriesteder kan man se på en del af de tilbud stedet rummer. Selv om ingredienserne i et vellykket ophold på Club La Santa hovedsagligt er aktivitet, afslapning og hygge, og selv om der ikke er løftede pegefingre, hvis man hellere vil ligge på en solseng ved poolen, så er der også mulighed for, at man på Club La Santa kan benytte sin ferie til at lære noget.

Året rundt afholdes der tema- og eventuger, hvor man f.eks. kan lære mere om sin favoritsport eller om sundhed. Eventugerne spænder med andre ord lige fra rygeafvænnning til tennis- og cykeluger.

Oftentimes er det tidligere eller nuværende idrætsstjerner som f.eks. Tom Kristensen og Charlotte Bircow, der

er ansvarlige for undervisningen.

Ved hjælp af temaugerne og de mange daglige aktiviteter, håber Club La Santa på, at give så mange mennesker som muligt – uanset niveau – en mulighed for at få gode oplevelser med motion og fysisk aktivitet.

## Opbakning til motion

Ønsket om at nytte mennesker og oplevelser inden for sport og motion, prøver Club La Santa også at realisere uden for Lanzarote via forskellige samarbejdspartnere som blandt andre Dansk Firmaidrætsforbund.

Hvert år deltager Club La Santa som sponsor eller samarbejdspartner i en lang række større og mindre sportsbegivenheder i Danmark, hvor man gennem kompetente og seriøse samarbejdspartnere aktivt støtter de mange tiltag, der bliver gjort for at øge interessen for sport og idræt gennem arbejdspladser, foreninger og klubber.



# Motion betyder alt

I en alder af 62 år er Per Larsen fascineret af at løbe maraton, men mindre kan også gøre det, mener chefpolitiinspektøren fra Københavns Politi. Motion gavner såvel medarbejderen som arbejdsgiveren



## Motion betyder alt for Per Larsen.

Han har det skidt, hvis han ikke får rørt løbeskoene flere gange om ugen. "Min kone kan hurtigt se det på mig, og så får jeg sparket bagi: Ud og løb!"

Som chefpolitiinspektør i Københavns Politi har han ofte meget lange arbejdsdage, hvor han skal holde hovedet koldt nærmest i døgndrift. "Man koncentrerer sig nu engang bedst, når kroppen er sund. For en politibetjent er det utrolig vigtigt at være stærk og robust såvel fysisk som psykisk," siger Per Larsen. Han stoppede for nogle år siden som formand for Dansk Politi Idrætsforbund, fordi han oprindelig planlagde at gå på pension i forbindelse med sit 40 års jubilæum i politiet sidste år, men udfordringen med at forvandle den nye politireform til virkelighed, fik ham til at udskyde pensionen på ubestemt tid.

I en alder af 62 år har jobbet ikke dæmpet interessen for at holde sig i form – tværtimod.

Han løber tilmed hurtigere med årene...

Per Larsen er især fascineret af maraton-distancen. Han løb de første 42,195 kilometer i 1999 og siden har han gennemført 14 maratonløb i Danmark, Sverige og Tyskland. Til november venter nr. 15 i New York. "Så tager jeg hele familien med til USA for at heppe på far og farfar," siger Per Larsen med et smil på læben.

Han har også sat sig et klart mål med den ultimative udfordring. Han bliver ved med at løbe maraton til han kommer i mål som sidste mand i det københavnske maratonløb – med forbehold for, at knæene siger stop før resten af kroppen. Umiddelbart ser det dog ud til at have lange udsigter. Han har gennemført samtlige løb under tre timer og 45 minutter. Hans bedste tid er 3,29,02. "Det er da skægt, at en ældre fyr som jeg kan løbe lige op med nogle

af de unge spradebasser. Det er vel heller ikke så skidt et signal, at chefen også godt kan løbe med. På den måde får løbet også en anden værdi. Når man dyrker idræt, er der ikke meget chef/medarbejder-forhold over det. Så er vi alle lige: Enten lige gode eller lige dårlige, for uanset hvilken type idræt man dyrker, søger man ofte sammen med nogen, man er på niveau med."

I dag stiller politiet ingen krav til medarbejdernes fysiske formåen, men Per Larsen ser det som en forpligtelse og nødvendighed at holde sig i god form.

"Alle efterlyser et mere synligt politi i gadebilledet. Det er vi også i nogle tilfælde, men det er ikke på den måde, vi gerne vil være det," siger Per Larsen i erkendelse af, at det langt fra er alle hans kolleger, der gør den nødvendige indsats for at signalere fysisk overskud.

"For en betjent er det ellers meget vigtigt. Man kan undgå masser af problemer ved at melde de rigtige signaler ud med den måde, man fremtræder på. Er man i form, har man også større overskud til at håndtere en situation. Man behøver ikke at føle sig beklemt eller betænkelig ved, om man nu også kan, når den indre selvtillid siger: Selvfølgelig kan man det. Er man derimod på hælene, er der større risiko for at overreagere."

## Idræt gør en forskel

I sine otte år som formand arbejdede han ihærdigt på at få endnu flere kolleger til at være aktive i politiets idrætsforening – ikke nødvendigvis i konkurrence, men bare motionere under en eller anden form. Han var da også en af fortalere for at få gjort maraton-distancen til et officielt politimesterskab, selv om han også er en aktiv deltager i stort set alle andre motionsløb, han kan presse ind i en kalender for at nå en årlig distance på et par tusinde kilometer.

Fortsætter side 6



» De virksomheder, der ikke animerer medarbejderne til at dyrke idræt eller motion, skyder sig selv i foden «

Per Larsen er ikke i tvivl om, at motion på arbejdspladsen gør en forskel – for medarbejderen såvel som for virksomheden.

”De virksomheder, der ikke animerer medarbejderne til at dyrke idræt eller motion, skyder sig selv i foden. Fysisk velvære giver mere produktive medarbejdere og et bedre miljø på arbejdspladsen. Idræt skaber socialt samvær, og når man nu er så meget sammen med sine kolleger i arbejdstiden, hvorfor skal man så ikke også kunne have det sjovt sammen.”

I sine yngre dage spillede han både badminton, fodbold og håndbold. ”Men ingen gider være makker eller spille på hold med en, der aldrig kommer på grund af sit job. Løb er derimod egoisternes paradys. Man kan løbe uanset tid og sted, men man skal bruge den tid, der er nødvendig, for man snyder jo kun sig selv, hvis man lige skærer et hjørne af,” siger Per Larsen, der ofte tager en løbetur inden aftensmaden og en længere i weekenderne.

Per Larsen ser arbejdsgivernes tilbud om at dyrke motion på arbejdspladsen som et vigtigt konkurrenceparameter i kampen om de bedste medarbejdere.

”Jeg tror ikke, at nogen i dag udelukkende vælger et job for ussel mammon. Rammerne for at være fysisk aktiv eller en sundhedspolitik

er vigtige elementer i et valg. Vil virksomheden tiltrække gode medarbejdere, skal der også være noget at komme efter. Ellers shopper medarbejderne videre.”

### Smerte med smil

Per Larsens råd til at komme godt i gang med at motionere er, at det skal være sjovt, selv om det også skal gøre lidt ondt – i hvert fald i begyndelsen.

”Er man i tvivl om, hvad man skal vælge eller gøre for at komme i gang, kan man jo passende spørge sine kolleger, og det kan være en god ting måske at prøve tingene sammen. Det er dog vigtigt at finde balancen. Det nytter ikke noget at presse sig selv så meget, at man får en nedtur og ikke kan komme ud af sengen næste morgen. Så er det for let at sige: Der kan I se, hvad jeg sagde, det er slet ikke sundt... Bliver man derimod først hægtet op på kroge, er det de færreste, der vil slippe den igen.”

Han understreger, at det først og fremmest er ens eget ansvar at holde sig i form, selv om såvel arbejdsgiveren og samfundet generelt kan have glæde af at aktivere det stadig stigende antal inaktive voksne.

”Jeg har svært ved at forstå, at nogen kan leve med ikke at kunne bevæge sig og ikke kan se en inte-

resse i at få et bedre liv. Den gruppe har behov for et spark bag i fra samfundets side. Samfundets interesse ligger i at spare mange penge på sygehusindlæggelser og andre steder i sundhedsvæsenet, når livsstils-sygdommene begynder at indfinde sig. Derfor er det vigtigt at have et stærkt fokus på idrætten i folkeskolen. Hvis børnene ikke kommer fra meget idrætsaktive familier, skal de aktiveres i skolen. Jeg går ind for mere idræt på skoleskemaet.”

Som formand for Københavns Idrætsefterskole oplever han også betydningen af at motivere eleverne til at være fysisk aktive – et billede, der ikke er anderledes for medarbejdere på en arbejdsplads. Skal det ske under optimale rammer, er det også vigtigt at arbejdsgiveren tager et ansvar.

”Ledelsen skal melde klart ud, at den gerne vil have aktive medarbejdere. Det kan godt være, at investeringen ikke direkte munder ud i et større overskud målt i kroner og øre, men hvis man ikke gør det, kan det i høj grad være med til at give røde tal, hvis ikke medarbejderstaben fungerer. Resultatet på bundlinen er, at man får det bedre, får mere overskud og frem for alt også bliver et bedre familiemenneske. Og er man rigtig heldig, lever man også længere.”

## Per Larsen, 62 år

Ansæt i politiet siden 1966.

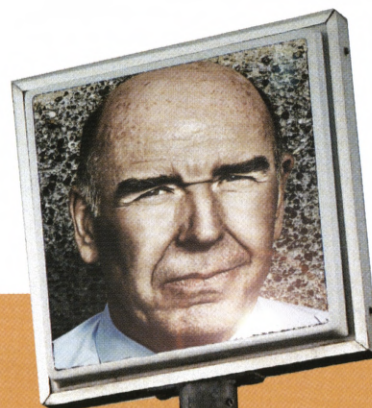
Siden 2005 chefpolitiinspektør i Københavns Politi.

Formand for Københavns Idrætsefterskole.

Tidligere formand for Dansk Politi Idrætsforbund gennem otte år.

Bruger i gennemsnit syv-otte timer om ugen på at løbe.

Har siden 1999 gennemført 14 maratonløb.



# "Kom i gang Danmark" – DR og "Gang i Danmark" sætter fokus på motion

## Danmarks Radio og "Gang i Danmark" skyder gang i en ny kampagne for at sætte fokus på motionen

I samarbejde med Indenrigs- og Sundhedsministeriets kampagne "Gang i Danmark" blænder Danmarks Radio fra mandag den 10. september op for en ny kampagne, som skal sætte fokus på motion og inspirere danskerne til at lave noget mere – kampagnen hedder meget rammende "Kom i gang Danmark".

### Inspiration og idéer

"Kom i gang Danmark" skal hjælpe danskerne med gode idéer og give inspiration til, hvordan de kan få mere motion. Dette sker bl.a. ved hjælp af en hjemmeside, som Danmarks Radio lancerer. Her får danskerne mulighed for at møde *den personlige træner*, som ved hjælp af små videosekvenser underviser i en række motionsøvelser. Idéen med hjemmesiden er, at danskerne, med ganske få klik kan sammensætte et motionsprogram, som passer til den enkelte.

Hjemmesiden kommer til at rumme en masse forskellige motionsøvelser, så det er muligt at få idéer til mange forskellige ting. For eksempel vil der være motionsøvelser til brug på arbejdspladsen, motionsøvelser når man venter i køen i *Brugsen* og

øvelser der er gode og sjove at lave sammen med børnene.

### Motion for alle

Den personlige træner på hjemmesiden, i skikkelse af fysioterapeuten Lotte Paarup, sørger for, at alle får en god motionsoplevelse på hjemmesiden.

"Alle mennesker kan finde noget, der er sjovt for dem. Selv dem, som hadede gymnastik i skolen og slet ikke har lyst til at trække i træningstøjet. I dag er der så mange motionsformer og muligheder, at der er noget for alle. Det gælder bare om at finde det, der er sjovt for dig" lyder det fra Lotte Paarup.

### Tv, Radio og Internet

Når kampagnen starter op, vil det i første omgang blive på Internettet, og i samarbejde med Danmarks radios P3 og P4 med forskellige indslag og temaudsendelser. Senere melder Tv sig på banen i form af programmet "Ha' det godt", som vil sætte fokus på motionen.

Ud over det stort anlagte samarbejde internt i Danmarks Radio, kan man også følge med på Indenrigs- og Sundhedsministeriets kampagne-

hjemmeside for projektet "Gang i Danmark": [www.gangidanmark.dk](http://www.gangidanmark.dk)

### Motionskanon

Som en del af kampagnen vil der i samarbejde med bl.a. Dansk Atletik Forbund og kommunerne også blive udviklet en oversigt med over 500 motionsruter i Danmark. Ved at klikke ind på et danmarkskort vil man kunne finde fem ruter i hver af landets 98 kommuner. Ruterne udvælges f.eks. på baggrund af, hvor svære de er – eller om de ligger i et særligt flot område.

Danmarkskortet bliver med andre ord en slags kanon over de bedste og mest interessante motionsruter i Danmark.

Motionsruterne åbnes i hele landet søndag den 16. september kl. 11. For at få yderligere oplysninger om hvor starten går i din kommune, kan du gå ind på [www.gangidanmark.dk](http://www.gangidanmark.dk), hvor der er oplysninger om ruterne i din kommune og i resten af landet.

Du kan bruge DR's kampagneside som inspiration til motion sammen med dine kolleger, hvis du deltager i "Gang i Arbejdspladsen".



Fysioterapeuten  
Lotte Paarup

- DR's kampagne starter mandag den 10. september – klik ind på adressen [www.dr.dk/motion](http://www.dr.dk/motion) og se mere
- Motionsruterne åbnes i hele landet søndag den 16. september kl. 11. Du finder oplysninger om åbningen og ruterne på [www.gangidanmark.dk](http://www.gangidanmark.dk)

# Motion gi'r bonus

## Fysisk aktive får et længere liv, og har flere leveår uden sygdom

Folk, der til dagligt er fysisk aktive, har måske haft det på fornemmelsen. Fornemmelsen af at bruge kroppen, mærke blodet strømme gennem blodårerne, og opleve hvordan humøret stiger og sanserne bliver skærpede – det må da være godt for noget?

Nye undersøgelser giver da også motionisterne medhold, det er godt for noget at motionere. Således viser det sig, at folk, der er fysisk aktive gennemsnitligt lever længere end folk, der ikke er fysisk aktive, og samtidig får de fysisk aktive gennemsnitligt en kortere periode i slutningen af deres liv med såkaldt langvarig belastende sygdom. Med andre ord: Motion giver flere gode leveår.

I undersøgelsen "Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark" har man fundet frem til, at mænd der lever et fysisk aktivt liv, kan se frem til en gennemsnitlig forøgelse af antallet af leveår med 8,3 år, hvorimod kvinder kan se frem til en gennemsnitlig forlængelse på hele 10,3 år.

Derudover kan de fysisk aktive mænd forvente gennemsnitligt at leve 2,8 år længere med godt helbred i forhold til de inaktive. For kvindernes vedkommende kan de aktive se frem til at have gennemsnitligt 5,2 flere gode leveår end deres inaktive med søstre.

### Hvad kan jeg gøre?

Resultaterne i undersøgelsen bygger på forventningerne til den forventede restlevetid for 25-årige, men det betyder dog ikke, at det er for sent at komme i gang, hvis du er ældre. Faktisk er det sådan, at al motion er sundt, og når du op på 30 minutter hver dag, så er du rigtigt godt på vej.

For at motionen skal have en effekt i forhold til at forebygge sygdomme og forbedre din form, så er det vigtigt, at den har en vis intensitet, dvs. en vis hårdhed.

Som tommelfingerregel skal du derfor kunne mærke, at pulsen stiger, og at du bliver en anelse forpustet – eksempler på sådan motion kan f.eks. være at cykle til arbejde eller at tage trapperne i stedet for elevatoren. Det kan også være at støvsuge eller lege aktivt med dine børn.

Selv om de bedste sundhedsmæssige resultater opnås, jo oftere og jo kraftigere du motionerer, så er det vigtigt at huske på, at hverdagsaktiviteterne også tæller med. Du behøver altså med andre ord ikke være omklædt for at være fysisk aktiv.

Kilde: Statens institut for Folkesundhed



## Sundhedsstyrelsens motions-anbefalinger til voksne

- 30 minutters moderat fysisk aktivitet, helst alle ugens dage
- De 30 minutter må gerne deles op i mindre bidder f.eks. 2 x 15 minutter eller 3 x 10 minutter
- For at opnå de bedste sundhedsmæssige resultater anbefaler Sundhedsstyrelsen yderligere, at alle voksne mindst to gange om ugen vedligeholder kondition, muskelstyrke, smidighed og knoglestyrke gennem 20-30 minutters træning af høj intensitet
- Høj intensitet betyder, at pulsen stiger, så du føler dig forpustet - og har svært ved at føre en samtale

Kilde: Sundhedsstyrelsen, [www.sst.dk](http://www.sst.dk)



# Firmaidræt er både fodbold og fitness

## Firmaidrættens knap 100 foreninger rundt i Danmark byder på både tradition og fornyelse

Kan du lide fodbold og fællesskab med kollegerne efter arbejdstid, så kender du måske firmaidrætten. Men foretrækker du en svedig time på spinning-cyklen, kan firmaidrætten faktisk også være noget for dig. Knap 100 firmaidrætsforeninger rundt i landet giver i dag sportslige udfordringer og netværk til ca. 320.000 medlemmer på landsplan. Tradition og fornyelse går hånd i hånd i firmaidrætten og det giver plads til både fodboldspillere, badmintonfolk, gokartkørere og fitness-motionister.

### Lokal forankring og forskellige tilbud

Hver firmaidrætsforening, hver sine tilbud. Firmaidrætten er forankret lokalt, og den enkelte forening i lokalområdet har samlet en vifte af

forskellige idræts- og motionsaktiviteter, du kan vælge mellem. Fælles for aktiviteterne, du kan deltage i under firmaidrætten, er en grundholdning om, at motion skal være sjovt og give mulighed for fysiske udfordringer på tværs af alder, køn og kondital. Det gælder, hvad enten du dyrker firmaidræt i fx Sæby eller Slagelse. Og hvad enten du spiller bowling, eller går til aerobic i firmaidrætten.

### Motion med kolleger, familie og venner

Firmaidræt er for dig og dine kolleger, det siger sig selv. Men firmaidrætsforeningerne er åbne for alle, så du kan også melde dig ind og motionere sammen med familie og venner. Eller bruge firmaidrætten

til at lære nye mennesker at kende. I den lokale forening har du mulighed for at få motion i din hverdag. Samtidigt kan du hvert år deltage i firmaidrættens DM-stævner, være med i åbne motionsaktiviteter i sommerhalvåret og melde dig til en række åbne stævner og arrangementer i årets løb.

### Gør motion til en god vane

Deltagere i kampagnen Gang i Arbejdspladsen skal motionere mindst 30 minutter om dagen for at deltage i konkurrencen. Når du først er kommet i gang, handler det om at gøre motionen til en god vane. Mulighederne er mange – du kan fx melde dig ind i en firmaidrætsforening og dyrke motionen dér. ●

## Sådan kommer du i gang med firmaidræt

På Dansk Firmaidrætsforbunds hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) under "Lokalt" finder du et Danmarkskort med alle de byer og lokalområder, hvor der er en firmaidrætsforening. Med knap 100 foreninger fordelt rundt i landet er der sikkert også en i nærheden af, hvor du bor eller arbejder.

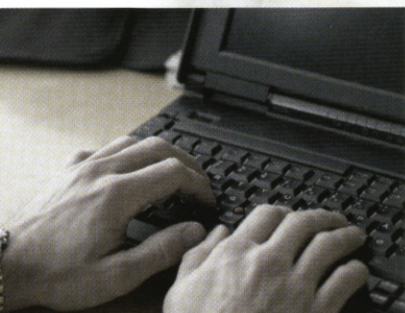
De fleste firmaidrætsforeninger har en hjemmeside, hvor du kan se, hvilke aktiviteter, der tilbydes, hvordan du melder dig ind, hvad det koster, og hvem der er kontaktpersoner. Når du har meldt dig ind i foreningen, kan du deltage i alle dens aktiviteter, typisk ved at betale et aktivitetsgebyr for den enkelte motionsaktivitet, du melder dig til.

Er I flere kolleger fra arbejdspladsen, der vil dyrke firmaidræt, giver mange firmaidrætsforeninger også mulighed for, at I bliver medlemmer som en virksomhedsklub. Et medlemskab i en firmaidrætsforening giver samtidig adgang til fri tilmelding til firmaidrættens årlige DM-stævner.

Mere information på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

# Sunde tilbud til dig og din virksomhed

Dansk Firmaidrætsforbunds afdeling Motion på Arbejdspladsen har lavet en række sunde tilbud til dig og din arbejdsplads i anledning af kampagnen



## Sundhedstjek/Sundhedscafé

Kunne du tænke dig at få sat tal på din sundhed? Et sundhedstjek hjælper dig med at holde styr på sundheden, og motiverer dig til at vælge en sund kurs for dit liv.

Få målt dit kolesteroltal, blodtryk, fedtprocent og kondital og få dig en personlig snak om sundhed og motion.

Brug sundhedstjekket som opstart på et sundhedstema på jeres virksomhed - eller som motivationsskaber til et sundere liv.

## Pusterums cd'er

Få ny energi med en motionspause på kun syv minutter.

Pusterums cd'er er motiverende musik og en kort forklaring af en række motionsøvelser, som gør det nemt at komme i gang.

Sæt cd'en på i frokoststuen, mødelokalet på kontoret eller på gangen, og tag en motionspause sammen med dine kolleger eller alene.

Pusterums cd'er kræver ingen forudsætninger, ingen omklædning og kun meget lidt plads.

## SundhedsIndex

SundhedsIndex er en specialudviklet spørgeskemaundersøgelse, som medvirker til at skabe forudsætningen for en vellykket sundhedsindsats på jeres arbejdsplads.

SundhedsIndex hjælper jer med at målrette og prioritere sundhedsarbejdet ud fra medarbejdernes ønsker og behov, og samtidig får I mulighed for at benchmarke virksomhedens sundhedsindsats op imod et nationalt gennemsnit.

## Aktivitetsdag/Teamtræning

Med en aktivitetsdag eller en teamtræning, giver I medarbejderne en anderledes og positiv oplevelse med fokus på arbejdspladsens samvær.

Brug aktivitetsdagen til sjove og hyggelige konkurrencer med fokus på socialt samvær. Teamtræning kan I bruge, når medarbejdere skal rystes sammen - eller når nye opgaver på arbejdspladsen kræver endnu mere samarbejde.

Læs mere på [www.dfif.dk/mpa](http://www.dfif.dk/mpa) eller kontakt os for en uforpligtende snak og et tilbud på [mpa@dfif.dk](mailto:mpa@dfif.dk)

Som kampagnedeltager kan du bestille ovenstående produkter med 10 % rabat.

# Find glæden

**Som formand for de praktiserende læger oplever Michael Dupont dagligt konsekvenserne af danskernes inaktivitet – selv holder han sig i form med tennis og cykling**

## Det skal også være sjovt

Det er det for Michael Dupont, og det er det bedste råd, som den 55-årige formand for De Praktiserende Læger, PLO, kan give til andre, når det handler om motion.

”Find glæden. Det nytter ikke at piske sig selv, for så holder man hurtigt op igen,” siger Michael Dupont. Han er selv fysisk aktiv, når tillidshvervet som frontfigur for 3600 praktiserende kolleger og medejerskabet af Lægehuset i Birkerød tillader det. Hvis det ikke er med en tennis-ketsjer i hånden, er det på to hjul og racerstyr – det gælder også i ferien. Senest tilbragte han og Mette Glindorf, der er diabetessygeplejerske på Steno Diabetes Center, en uge af sommerferien på cykler i Nordvestjylland – ca. 400 kilometer rundt om Limfjorden.

Betydningen af at dyrke motion bliver han mest mindet om, hvis han i en periode ikke har haft tid til at være så aktiv.

”Motion giver fysisk og psykisk velvære. Den fysiske træthed efter et par timer på tennisbanen er herlig at falde i søvn på om aftenen, men generelt øger motionen ens kapacitet og ydeevne,” siger Michael Dupont.

Statens Institut for Folkesundhed har tidligere anslået, at danskernes fysiske inaktivitet og de sygdomme den afføder, årligt belaster sygehusvæsenet med ca. 100.000 indlæggelser og op mod 2,6 millioner besøg hos Michael Dupont og hans praktiserende kolleger – en post, der belaster sundhedsvæsenet med en nettoudgift på op mod 2,9 mia. kr. om året. Michael Dupont ser med stor alvor på det voksende problem, som han bliver mindet om i det daglige.

## Motion med kollegerne

”Tidligere talte man meget om fysisk krævende jobs, men i dag har maskinkraften taget over i udstrakt grad. Nu er det primært inden for service- og plejesektoren, at det kan være fysisk krævende.”

Selv om signalværdien i at være veltrænet i mødet med en patient ikke direkte er drivkraften for Michael Dupont, er han ikke i tvivl om, at det øger troværdigheden, at han selv er aktiv, når han skal udstede ”motion på recept” til andre.

”Jeg kan bedre rådgive, når jeg selv har et kendskab til, hvad det kræver at dyrke den ene eller anden form for idræt,” siger Michael Dupont. Han ser motion på arbejdspladsen som et fint initiativ, der kan virke som en løftestang for en gruppe, som måske ellers har svært ved at motivere sig selv.

”Vil man gerne prøve at spille tennis, går man ikke bare ned i en tennisklub med en ketsjer under armen og venter på, at der kommer nogen forbi, der har lyst til at spille. På den måde kan kolleger være med til at motivere i et fællesskab. Det kan virker stærkere,” siger Michael Dupont. Mens tennis er den foretrukne idræt på hverdage, er det cyklingen, der drager i weekenderne.

”I sommerhalvåret er det dejligt befriende at kunne tage en cykeltur på tre-fire timer,” siger Michael Dupont.

*Michael Dupont, formand for de praktiserende læger, brugte sammen med sin kone, Mette Glindorf, en uge af sommerferien til at cykle rundt om Limfjorden. Her har parret passeret Aggersundbroen.*



# Motionerede sig til Mexico

Midt i den regnvåde danske januar-vinter, tog syv forventningsfulde kolleger fra børne- og familiecenteret Hjerterummet af sted til Mexicos sol og varme

Holdet Hjerterummet, fra det tidligere Korsør kommunes børne- og familiecenter, deltog i 2006 i Dansk Firmaidrætsforbunds landsdækkende motionskampagne, og blev her de heldige vindere af en rejse for hele holdet til Playa del Carmen i Mexico.

Vel hjemme igen, efter et par måneder på en ny sammenlagt arbejdsplads, er det en tydeligt glad holdkaptajn, der mindes turen med kollegerne.

”Vi har aldrig været ude at rejse sammen. Selv om vi godt nok har været på seminarer og kurser, så var dette her jo noget andet. Her var vi sammen på en måde, som ikke var præget af det faglige, men som til gengæld gav noget på det menneskelige plan”, lyder det fra holdkaptajn Annelise Nowak.

I dag er det tidligere børne- og familiecenter Hjerterummet splittet op på grund af den nye kommunale struktur, og en del af dem, som var med på turen sammen med Annelise, er flyttet til andre enheder i den ny Slagelse-storkommune.

Desværre kan vi jo ikke sige noget om, at turen har gavnet sammenholdet, da en del har fået nye arbejdssteder og opgaver. Til gengæld blev det en helt perfekt afskedsture for børne- og familiecenteret Hjerterummet, som har eksisteret i de sidste fem år i den gamle Korsør kommune, fortæller holdkaptajnen.

### Pyramider og palmesus

”Vi havde selvfølgelig kigget lidt på hjemmefra, hvad vi kunne foretage os, men den helt store planlægning blev det egentlig ikke til”, lyder det fra Annelise Nowak.

”Vi vidste, at vi skulle ind og se maya-indianernes pyramider, men ud over det så tog vi tingene lidt, som de kom”.

”Pyramiderne var en fantastisk oplevelse. Det var imponerende at se, hvordan man med håndkraft havde opført så store bygningsværker, og selv om varmen var temmelig høj inde i landet, så var det helt bestemt turen værd”.

Ud over pyramiderne som vi så sammen, var det meget op til folk selv at finde ud af, hvad man havde lyst til at se.

Vi spiste sammen både morgen og aften, men ellers var der fuldt tryk på alle mulige seværdigheder. Nogle var ude at svømme, mens andre var på sejltur til en lille ø

ud for kysten. En enkelt var ude at dykke, og de fleste af os var ude at svømme med delfiner – og så blev der selvfølgelig også sluppet af på stranden”, lyder strømmen af oplevelser fra holdkaptajn Annelise Nowak.

Faktisk var der så meget at se på og opleve, at de otte dage som kollegerne fra børne- og familiecenteret Hjerterummet havde til rådighed næsten ikke rakte.

”Hvis jeg selv skulle af sted med familien, ville jeg nok have haft nogle flere dage, for der var virkelig mange ting at se”, fortæller Annelise Nowak. ”For eksempel fandt vi ud af, at man kunne komme til Cuba for kun 50 dollars, men det rakte tiden desværre ikke til, og det kneb også med tid til at få gået lange ture langs stranden, fordi der var så mange andre ting, vi også gerne ville”.

### Afsted med nye kolleger

Alt i alt har det været en rigtig god tur, som helt sikkert har sat aftryk i hukommelsen på kollegerne fra Hjerterummet.

Turen til Mexico var en perfekt afslutning på samarbejdet med kollegerne i den gamle kommune, og på spørgsmålet om, hvorvidt Annelise og hendes nye kolleger skal være med i kampagnen i år, lyder det.

”Selv om vi ikke er de samme mennesker på arbejdspladsen, vil vi helt sikkert være med. Det kunne jo være en fantastisk måde at få rystet de nye kolleger sammen på”.



# Vi Cykler Til Arbejde – og mange andre steder

“Vi Cykler Til Arbejde” kampagnen er kendt af de fleste ansatte på arbejdspladser landet over, men Dansk Cyklist Forbund arrangerer også andre typer cykelkampagner. Glæden ved cykling er nemlig for alle - både store og små



De heldige vindere i dette års “Vi Cykler Til Arbejde” kampagne, kan nu se frem til en forkælelsesferie ombord på et krydstogtskib i Middelhavet.

I år cyklede næsten 80.000 friske cyklister med i “Vi Cykler Til Arbejde” kampagnen. Tilsammen tilbagelagde de en strækning på over 8,5 millioner kilometer i løbet af maj måned. Fine runde tal, der afspejler, at dette års kampagne kunne fejre 10-års jubilæum. Det skarpe hjørne blev rundet i god stil med alt, hvad det indebærer af forkælelse, champagne og et lækkert luksuskrydstogt på Middelhavet som hovedpræmie. Det heldige vinderhold blev Team Albi fra Birkerød Apotek, og de 14 deltagere, der på en måned cyklede i alt 2.123 kilometer, har nu en dejlig forkælelsesferie at se frem til.

## Også børn

Ikke mange børn cykler til arbejde, men en del cykler heldigvis til skole. Dansk Cyklist Forbund vil med kampagnen “ABC – Alle Børn Cykler” gerne være med til at fremme denne tendens. Derfor inviteres alle landets skoleklasser til at deltage i kampagnen, der kører to uger i september. I år afvikles “ABC – Alle Børn Cykler” for sjette gang, og ikke mindre end 110.000 børn er tilmeldt.

## Børn med lys på

Seneste skud på stammen inden for børnekampagner er “LYS PÅ – med

Ludvig”, som efter sidste års pilot-projekt nu er blevet landsdækkende. “LYS PÅ – med Ludvig” er for alle 4. klasser, og kampagnen sætter fokus på vigtigheden af, at børnenes cykler er rigtigt udstyret med lygter og reflekser, og at disse er påsat og virker efter hensigten. Kampagnen kører i to uger i november måned, lige når den mørke tid rigtigt sætter ind.

## For hele familien

Siden 2005 har Dansk Cyklist Forbund stået i spidsen for Store Cykeldag, som ligger hvert år anden søndag i juni. Dagen sætter fokus på glæden ved at cykle sammen, og på at cyklen er en glimrende genvej til skønne oplevelser. Dagen kan bruges på en tur i skoven med madkurv, familien, kollegerne, kongespillet – ja, faktisk lige hvad man har lyst til. Dagen kan også bruges til at køre landevejene tynde på raceren, slide skovstierne på mountainbiken eller bare til at hente morgenbrød hos bageren. Hvert år er der en masse arrangerede ture, man kan deltage i, men dagen er også åben for, at man kører sine egne veje ud i det blå.

VI CYKLER TIL ARBEJDE

## Vi Cykler Til Arbejde

Kampagnen er for alle ansatte på arbejdspladser landet over. Det gælder om at cykle til arbejde flest mulige dage i hele maj måned. Læs mere på [www.vcta.dk](http://www.vcta.dk)



## ABC – Alle Børn Cykler

Alle skoleklasser fra 0. til 10. klasse kan deltage. Det gælder om at cykle til skole flest mulige dage i den to ugers kampagneperiode i september, og husker man hjelmen, gives et ekstra point. Der findes desuden undervisningsmateriale til kampagnen. Læs mere på [www.abc-abc.dk](http://www.abc-abc.dk)



## LYS PÅ – med Ludvig

Kampagnens fokus retter sig mod rigtig brug af lygter og reflekser gennem undervisning og øvelser. Alle landets 4. klasser er inviteret til at deltage to uger i november. Læs mere på [www.lyspaa.dk](http://www.lyspaa.dk)

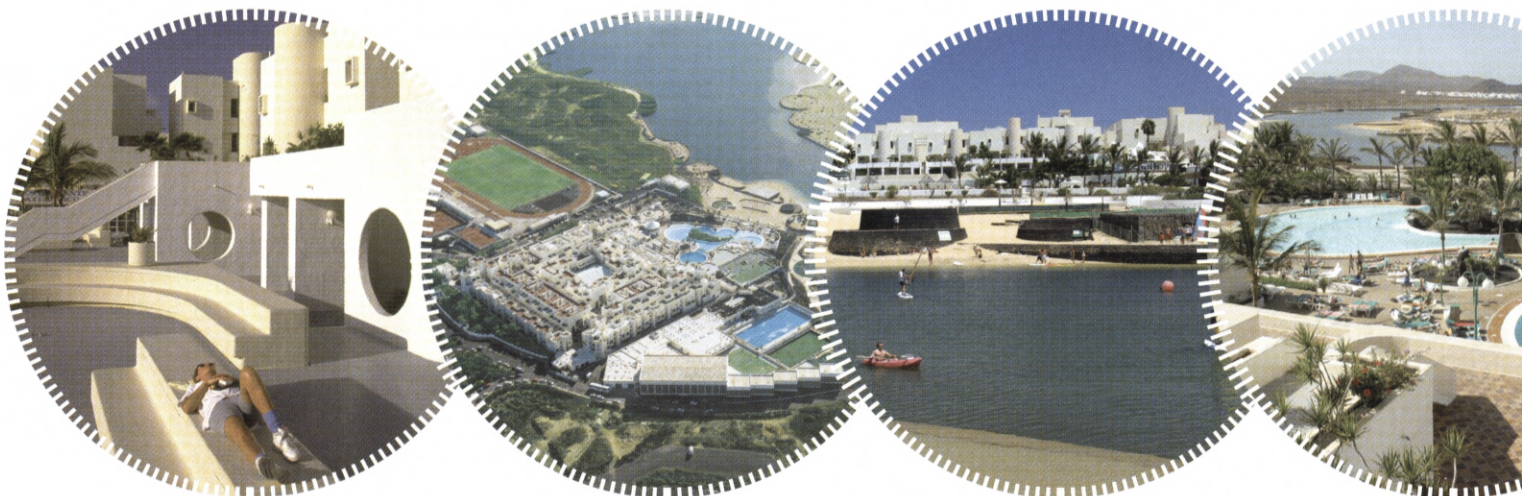


## Store Cykeldag

Afvikles hvert år anden søndag i juni. Sætter fokus på glæden ved at cykle sammen og opfordrer alle danskere til at sætte sig i sadlen og nyde dagen på den tohjulede. Læs mere på [www.storecykeldag.dk](http://www.storecykeldag.dk)

# Paradis for familier, motionister og sportsfanatikere

En uges ferie på Club La Santa rummer tilbud til alle. Både familier, motionister og sportsfanatikere kan få deres ønsker opfyldt på ferieøen Lanzarote. Som deltager i "Gang i Arbejdspladsen" har du og dit motionshold mulighed for at vinde en uges ferie i sportsmekka



Aktiviteter fra morgen til aften er vel egentlig ikke lige det de fleste forbinder med en ferie i sydens sol, men alligevel strømmer folk til feriestedet Club La Santa på 25'ende år i træk. Forklaringen er enkel: Club La Santa er én gigantisk sportslegeplads med aktiviteter for både store og små. Idéen er så gennemført, og mulighederne så mangfoldige, at formentlig selv de mest indædte anti-motionister vil blive grebet af stemningen.

Placeret på den nordvestlige del af den solbeskinnede ferieø Lanzarote ligger Club La Santa med et væld af faciliteter. Tennisbaner, surfcenter, squashbaner, badmintonhal, fitnesscenter med det nyeste udstyr, racercykler, mountainbikes, børnecykler, aerobic dagen lang, beachvolley, olympisk svømmeanlæg og meget mere gør det til en smal sag for feriecenteret at leve op til løfterne om masser af aktiviteter for alle aldre og niveauer.

## Planlægning er nøgleordet

På Club La Santa præsenteres alt som et tilbud - ingen skal føle sig forpligtet eller presset til at deltage. Faktisk foregår alt ud fra den enkelte feriegæsts egne valg.

I praksis foregår aktiviteterne ved, at man blot booker en bane til den ønskede sportsgren. Club La Santa

råder over udstyr til alle de sportsgrene, der tilbydes, og når man låner udstyr lægger man en polet. Når man afleverer det lånte grej tilbage, får man sin polet igen, og så kan man gå i gang et andet sted. Så enkelt er det!

Sideløbende med de mange aktiviteter som frit stilles til rådighed, er der også faste dags- eller ugeprogrammer. Disse rummer et væld af muligheder for at deltage i aktiviteter sammen med andre. For eksempel er der turneringer i alskens boldspil, konkurrencer i minitriathlon eller duathlon, holdundervisning i tennis, squash, windsurfing og meget mere. Disse tilbud gælder for alle, og fælles for dem er, at man kan deltage på forskellige niveauer.

Faktisk er det eneste problem på Club La Santa, at der er så mange valgmuligheder, at planlægning er et absolut must. Ofte er der flere forskellige spændende aktiviteter på samme tidspunkt, så man gør sig selv en tjeneste ved at sætte sig ind i, hvornår de forskellige aktiviteter foregår.

## Club La Santa og Lanzarote

Selve Club La Santa Centeret rummer bl.a. 400 lejligheder fordelt på tre etager og i tre kategorier. Derudover er der de forskellige idrætsfacilite-

ter med bl.a. sportshal og olympisk svømmeanlæg samt købmand, frisør, fysioterapeut, tøjbutikker, vaskeri og egen lægeklinik.

Club La Santa råder over en række dygtige instruktører, som kan undervise i alle de sportsgrene som tilbydes. Både rutinerede og nybegyndere kan således få den instruktion, der måtte være behov for. Derudover er der mulighed for, til stor fornøjelse for både børn og voksne, at få børnene passet i den såkaldte playtime-børnehave. En pasningsordning hvor de mindste kan afleveres i nogle timer, mens far eller mor selv udfolder sig. Børnene laver her en række aktiviteter, leg og hygge med Club La Santas unge guider, det såkaldte "Green Team".

Hvis man skulle have behov for at slappe af en formiddag eller to, er der mulighed for det både ved poolen og uden for Club La Santa. For eksempel kan man gå på det lokale marked i byen Teguisse, eller leje en bil og køre rundt og se den særprægede natur på Lanzarote.

Lanzarote er med andre ord et sted med masser af muligheder, og det er kun dig selv, der bestemmer.





Fotos: Lotte Degn

# M@ilmotion

## Motion i din indbakke

Få dagens Mail-motionsøvelse **GRATIS** på din skærm hver dag.

Tilmeld dig det den nye M@ilmotion, og få udover den daglige motionsøvelse, et godt motionsråd og dagens sunde opskrift.

M@ilmotion - et sundt nyhedsbrev til dig og dine kolleger på alle hverdage.

Tilmeld dig på [www.dfif.dk/mpa](http://www.dfif.dk/mpa)

## Samarbejdspartnere, bidragsydere og sponsorer

Følgende har bidraget til motionskampagnen Gang i Arbejdspladsen gennem velvilligt samarbejde, økonomisk bidrag eller gennem sponsorat.

• Club La Santa • Foreningen Østifterne • Indenrigs- og Sundhedsministeriet • [www.gangidanmark.dk](http://www.gangidanmark.dk) • Oticon fonden



Foreningen Østifterne



oticon  
PEOPLE FIRST



Dansk  
Firmaidrætsforbund

DFIF

Dansk Firmaidrætsforbund er glad for den støtte vi har modtaget i forbindelse med kampagnen

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