

Firma idræt



Dansk Firmaidrætsforbund

9

Oktober • 2005



Firma Multi Motion i Langesøskoven

Sjov start på weekenden i Sæby
med Familie Sport

Denmark Open i futsal
– ny landsdækkende turnering

Et forbund i fuld fart frem



Peder Bisgaard,
forbundsformand, DFIF.

”Vi skal hele tiden forny og videreudvikle os i en stadig mere omskiftelig idrætsverden, hvor kravene fra idræts- og motionsudøverne bliver stadigt større”

Det er et firmaidrætsforbund med fuld fart på udviklingen, der afholder repræsentantskabsmøde i Odense den 12. og 13. november.

Både hvad angår forbundets organisation, måden at arbejde på og de aktiviteter som Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) kan tilbyde, er der sket meget med, siden det seneste repræsentantskabsmøde i Nyborg i 2003.

Vi har foretaget ændringer i forbundets afdelingsstruktur og i udvalgsstrukturen. Der arbejdes målrettet efter veldefinerede indsatsområder og arbejdsformen er i visse sammenhænge mere projektorienteret, end den har været tidligere.

Og som det fremgår af den netop udsendte skriftlige beretning, så har resultaterne af ændringerne været rigtig gode. Vi er nået langt med videreudviklingen af vores aktiviteter – og det gælder både indenfor vort idræts- og motionsområde samt indenfor området Motion på Arbejdspladsen (MpA), hvor vi på repræsentantskabsmødet lægger op til en fast forankring af MpA i forbundet.

Siden seneste repræsentantskabsmøde er der virkelig blevet sat fokus på vores foreninger gennem søsætningen og gennemførelsen af en lang række projekter, der involverer foreningerne. Projekterne fokuserer på, at give foreningerne en række nyttige værktøjer til det daglige arbejde. Der arbejdes bl.a. med synlighed, lederrekruttering, erfaringsudveksling, og det undersøges, hvorvidt nogle af foreningernes aktiviteter med fordel kan erstattes eller suppleres af andre ak-

tiviteter. Resultaterne af arbejdet er allerede begyndt at vise sig, og som man også kan læse i dette nummer af Firmaidræt, er tilbagemeldingerne fra de involverede foreninger positive.

Samtidig fornyer DFIF løbende sine udbud af aktiviteter. Stavgang er blevet et stort hit i DFIF de seneste år, og nye spændende aktiviteter såsom Friluftsmarkedet og Firma Multi Motion er kommet til. MpA har udviklet koncepter som MailMotion, pusterums-cd'er og videreudviklet kampagnen "Arbejdspladsen motionerer".

Alt sammen har det været medvirkende til, at DFIF har været dagsordenfastsættende hvad angår udviklingen af idræts- og motionsaktiviteter i Danmark i de seneste år. Det har – kombineret med mange af vore andre aktiviteter – bevirket, at DFIF igen er blevet et forbund i medlemsmæssig fremgang – en fremgang, som der er gode muligheder for at udbygge i de kommende år.

Der er således grund til at være tilfreds med den udvikling DFIF har været igennem siden seneste repræsentantskabsmøde. Dette giver dog på ingen måde anledning til en tilbagelænet attitude. Vi skal hele tiden forny og videreudvikle os i en stadig mere omskiftelig idrætsverden, hvor kravene fra idræts- og motionsudøverne bliver stadigt større. Denne udfordring er jeg imidlertid sikker på, at vi står stærkt rustet til at klare.

Velkommen til repræsentantskabsmøde 2005 i Odense. █



INDHOLD

- 4 | **ÉN ELLER FLERE FORENINGER I HOVEDSTADSOMRÅDET**
- 5 | **NORDISK SAMARBEJDE I FREMDRIFT**
- 6 | **NOVO NORDISK VANDT MOTIONSDYST MOD MICROSOFT**
- 7 | **SJOV MOTION MED OKTAN**
- 8 | **INTERNETSKYDNING 2005/06**
- 9 | **TÆL DINE SKRIDT – HVEM GÅR FLEST PÅ TO UGER?**
- 10 | **LÆR DIN FORENING AT KENDE**
- 11
- 12 | **LIVSSTILSKLUBBEN ER HJÆLP TIL SELVHJÆLP**
- 13 | **NY FREMTID FOR SENIORIDRÆT/FMI**
- 14 | **SÆBY. SJOV START PÅ WEEKENDEN MED FAMILIE SPORT**
- 15 | **FULD FART FREM I SÆBY**
- 16 | **LANG DAG I LANGESØSKOVEN**
- 17
- 18 | **SUNDHED I HVERDAGEN I UNGDOMSRINGEN**
- 19
- 20 | **STRUKTURDEBAT SÆTTER NY FORENING I BERO**
- 21 | **KONFERENCE. IDRÆT OG MOTION – RESTEN AF LIVET**
- 22 | **DENMARK OPEN I FUTSAL 2006**
- 23 | **FUTSAL – FODBOLD PÅ EN NY MÅDE**
- 24 | **ÅBNE STÆVNER I DFIF 2005/06**
- 25 | **MOTION TIL JULEFROKOSTEN MED MPA**
- 26 | **PANTERDAG. EN DEJLIG DAG I AALBORG**
- 27 | **KURSUSTILBUD. TOPUDDANNELSE I SPINNING**
- 28
- 29 | **LANDET RUNDT**
- 30 | **NAVNE**
- 31 | **KORT NYT**
- 32 | **GOLFREJSER PÅ SPIL PÅ SCT. KNUDS**

**NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER ONSDAG
DEN 30. NOVEMBER 2005**

Firmaidræt

Ansvarshavende redaktør: John Thrane, Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,
e-mail: jt@dfif.dk og www.dfif.dk | Firmaidræt udkommer 10 gange årligt. Juli og december måned er undtaget.

Oplag: 13.500. Årgang 48. Nr. 9 2005 | 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. | Deadline for tekst og annoncer: den 7. november 2005.

Eftertryk med tydelig kildeangivelse tilladt. | Produktion og tryk: Elbo Grafisk A/S, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia, tlf.: 75 92 11 99, fax: 75 92 26 47

ISSN nr: 0106-2700. | Forside: Firma Multi Motion i Langesø. Team Tøborg fra Fredericia i gang ved den første post.

Fv er det Finn Gudmundsson, Morten Mønster og Poul Bang. Foto: John Thrane.



Kandidater til Kulturministeriets Idrætspris

Kulturministeren søger kandidater til ministeriets Idrætspris 2005.

Kulturminister Brian Mikkelsen har anmodet Danmarks Idræts-Forbund, Team Danmark, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Dansk Firmaidrætsforbund, Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning og Anti Doping Danmark om at indstille egnede kandidater til Kulturministeriets Idrætspris 2005, der uddeles for første gang i år.

Prisen gives til årets exceptionelle præstation eller indsats inden for idrættens verden. Personkredsen dækker både eliteidrætsudøvere, trænere, ledere, forskere og andre, som i 2005 har haft en særlig stor betydning for dansk idræt.

Idrætspris med bredt sigte
Kulturminister Brian Mikkelsen lægger vægt på, at Idrætsprisen skal dække hele idrætten i Danmark:

- Kulturministeriets Idrætspris er en idrætspris med et bredt sigte. Det er en pris, som dækker hele idrætten. Ligesom vi uddeler mange priser til kunstnere, vil jeg uddele en pris på det samfundsområde, der både repræsenterer den største folkelige bevægelse i Danmark, og som på eliteniveau fylder os med glæde og beundring. Ude i landet vil der være rigtig mange mulige kandidater til året Idrætspris. Jeg glæder mig til at få præsenteret 12

kandidater at vælge imellem, siger Brian Mikkelsen.

Når Kulturministeriet har modtaget indstillinger fra de 6 forbund/institutioner, træffer ministeren afgørelse om, hvem der tildeles Kulturministeriets Idrætspris 2005.

Prisen gives i form af et kunstværk og et pengebeløb på 200.000 kr. Prisen uddeles ved en reception i Kulturministeriet i løbet af december 2005.

Yderligere oplysninger kan fås ved kontorchef Peter Schønning, tlf: 3392 3568, eller pressechef Martin Østergaard-Nielsen, tlf: 3392 3598. |

En eller flere foreninger i hovedstadsområdet?

Seminar i DFIF Storkøbenhavn tog hul på visionerne for firmaidrætten i hovedstadsområdet.

DFIF Storkøbenhavn afviklede den 30. sept. og 1. okt. et kredsseminar, hvor der bl.a. blev sat fokus på udviklingen af firmaidrætten i Storkøbenhavn. Kredsen havde inviteret DFIF's generalsekretær Jan Steffensen og forbundsformand Peder Bisgaard med, for at de kunne give deres bud på Hovedstaden som et firmaidrættens Mekka. Peder Bisgaard lagde ud med at læse en avisartikel fra et københavnsk dagblad anno 2010, hvor der blev skrevet om "Firmaidræt-

tens Aktivitetscenter" i hovedstaden, og så var bolden ellers givet op til en åben debat omkring strukturen i Storkøbenhavn. Skal der være én eller flere foreninger? Hvad med kredsens opgaver? Det var blot nogle af de bolde, der blev sparket op i luften.

Geografisk opdeling

Peder Bisgaard fremlagde et oplæg til debat, der omhandlede én forening i København, Frederiksberg, Rødovre, Hvidovre, Tårnby og Dra-

gør kommuner, og derudover tre foreninger i omegnskommunerne (nord, vest og syd).

De storkøbenhavnske foreninger og firmaidrætsunioner var meget lydhøre og åbne over for oplægget, hvilket viste sig i den efterfølgende debat. Som et resultat blev der nedsat en arbejdsgruppe, som i første omgang skal planlægge et fremtidsværksted, hvor flere niveauer i foreningerne inviteres med for at give deres bud på fremtiden. |

Nordisk samarbejde i fremdrift

Nordisk Møde med fokus på landenes dopingbekæmpelse og på at overføre erfaringerne fra de store nordiske motionskampagner til andre europæiske lande.



I DFIF anser vi det for yderst centralt, at EFCS' medlemslande er med til at sætte den internationale dagsorden, hvad angår folkesundhed, siger DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard.

Der er for alvor kommet fremdrift i det nordiske samarbejde. Det kunne repræsentanterne fra de nordiske firmaidrætsorganisationer i Island, Finland, Norge, Sverige og Danmark konstatere, da de i slutningen af september i år var samlet til Nordisk Møde i Ribe. Et af de mest resultatorienterede og vellykkede nordiske møder nogensinde.

På mødet deltog også præsidenten for den europæiske firmaidrætsorganisation – The European Federation for Company Sport (EFCS), Didier Besseyre, og EFCS' generalsekretær Musa Lami.

Opbakning til WADA-kodeks

Mødet fokuserede dels på de nordiske landes dopingbekæmpelse, dels på at overføre erfaringerne fra de store nordiske motionskampagner til andre europæiske lande.

På mødet bakkede samtlige deltagende lande ubetinget op omkring

WADA's dopingregler – det såkaldte "WADA-kodeks". De nordiske firmaidrætsorganisationer besluttede i den forbindelse at indstille til EFCS, at det fælleseuropæiske charter ændres, således at charteret understreger vigtigheden af at følge "WADA-kodekset" i alle forhold.

Motion efter Nordisk model

Det var et enigt Nordisk Møde, der endvidere besluttede at indstille til EFCS, at der foretages endnu en ændring af det fælleseuropæiske charter, således at EFCS ikke kun arrangerer europæiske sportsfestivaler for firmahold, men også udbyder motionsaktiviteter mere generelt.

Det er de nordiske firmaidrætsorganisationers mål med tiden at overføre konceptet bag Dansk Firmaidrætsforbunds kampagne "Arbejdspladsen motionerer", og andre lignende nordiske motionskampagner, til andre europæiske lande. Ambitionen er at

gøre pusterumsøvelser, MailMotion og andre former for motion på arbejdspladsen til en del af hverdagen på mange europæiske virksomheder.

Til Dansk Firmaidrætsforbunds store glæde, tog EFCS' præsident Didier Besseyre varmt imod det nordiske initiativ, der skal behandles på EFCS' kongres i 2006.

- De nordiske firmaidrætsorganisationer er lokomotiver i udviklingen og gennemførelsen af motion på arbejdspladsen. Jeg er meget glad for, at de nordiske lande nu stiller deres ekspertise og erfaring til rådighed i bestræbelserne på at overføre motionskampagnerne til andre EFCS-medlemslande. Jeg har store forventninger til den ekstra dimension, der hermed tilføjes EFCS og dets medlemmer, udtalte Didier Besseyre efter mødet.

Et vigtigt skridt for folkesundheden

- Dermed har de nordiske firmaidrætsorganisationer taget det første spæde, men særdeles vigtige skridt i retning mod at kunne tilbyde motion på arbejdspladsen i andre europæiske lande. Dansk Firmaidrætsforbund anser det for yderst centralt, at EFCS' medlemslande er med til at sætte den internationale dagsorden, hvad angår folkesundhed, siger DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard, og fortsætter:

- Som illustreret via vore nationale initiativer er arbejdspladsen et af de væsentligste steder at sætte ind, og med dette internationale tiltag vil vi kunne gøre mere for at skabe og implementere sundhedsfremmende aktiviteter, der i sidste ende kan give endnu flere mennesker et længere og bedre liv. |

Novo Nordisk vandt motionsdyst mod Microsoft

Novo Nordisk trak det længste strå i kappestriden med Microsoft om at motionere mest muligt i "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen".

I september valgte Microsoft og Novo Nordisk at slå et slag for den landsdækkende kampagne "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen", som netop er afsluttet. Virksomhederne indgik i en indbyrdes motionsdyst i kampagneperioden, og nu er vinderen fundet: Novo Nordisk gik af med sejren!

Tag trappen i stedet for elevatoren, gå en tur i frokostpausen, lav pausegymnastik med kollegerne, tag cyklen til arbejde i stedet for bilen – mulighederne er mange for at indarbejde motion i dagligdagen, også på arbejdet. Og det er, hvad medarbejderne fra medicinalvirksomheden Novo Nordisk og it-giganten Microsoft har gjort i kampagnen "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen".

DM i motion

Novo Nordisk, der sammen med Dansk Firmaidrætsforbund står bag kampagnen, valgte at udfordre Microsoft i en indbyrdes motionsdyst med det formål at sætte fokus på vigtigheden af at dyrke daglig motion.

For alle deltagende virksomheder i "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" har reglerne været, at medarbejderne skulle registrere deres daglige motion i tre uger. Derudover kunne de deltage i DM i motion, hvor vinderen findes ved at opgøre gennemsnittet af motionsminutter for alle medarbejdere, der deltager i forhold til det totale antal medarbejdere på arbejdspladsen.

Reglerne for DM i motion har

også gjort sig gældende i den interne dyst mellem Novo Nordisk og Microsoft, og her blev Novo Nordisk suveræn vinder.

Motion tænkes ind hverdagen

- Dysten med Microsoft har helt klart fyret godt op under vores kampiver. Medarbejderne i Novo Nordisk har brugt alle lejligheder til at motionere og har haft det rigtig sjovt undervejs.

- At der også ligger en alvorligere baggrund for vores deltagelse, er alle i Novo Nordisk selvfølgelig helt med på. Motion er den sikreste vej til at forebygge type 2-diabetes, et sygdomsområde Novo Nordisk er specialister inden for, siger koncerndirektør Lise Kingo fra Novo Nordisk.

Adm. dir. Jørgen Bardenfleth fra Microsoft er enig med Lise Kingo i, at kampagnen har været med til at sætte fokus på motion på arbejdspladsen.

- Snakken om daglig motion og kreative forslag til alternative måder at få rørt sig på har præget dagligdagen hos Microsoft. Jeg er sikker på, at vi også fremover vil tænke motion ind i arbejdslivet og fritiden på en anden måde, end vi hidtil har gjort, siger adm. dir. Jørgen Bardenfleth fra Microsoft.

Formålet med "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" er at styrke danskernes motionsvaner, og kampagnen samlede 23.273 deltagere på landsplan. |



I september indledte Novo Nordisk og Microsoft motionsdysten i kampagnen "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" med en tovtrækning – som Microsoft dengang vandt. Novo Nordisk fik revanche og trak det længste strå i motionsdysten.

Motion med humør. De fire aktive piger på OKtan-holdet fra OK Benzin som boldjoglører. Fv Hanne Johannsen, Birgitte Poulsen, Katja Thorsø og Maja Dolberg.

Sjov motion med OKtan

“Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen”, satte fokus på den daglige motion hos fire aktive piger fra OK Benzin.



2 timers basketball, 40 minutters gåtur, 1 times step toning, en halv times cykling, 1 times pilates og to timers gaveræs. Man kunne godt miste pusten, hvis man altså ikke lige hedder Birgitte, Hanne, Katja og Maja.

De fire aktive piger fra “OKtan-holdet” fra benzinselskabet OK i Århus, har ikke ligget på den lade side i løbet af de 3 uger med kampagnen “Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen”. I de 3 uger har de omhyggeligt udfyldt skemaet med motion og tegnet små sjove tegninger på skemaet.

Det har været med til at holde gang i holdets motions aktiviteter, og selvom der er blevet gået til sagen, så er motionen også blev gennemført med et smil på læben og i højt humør.

- Vi har hver især tegnet vores motionsaktiviteter ind på skemaet, hvor vi har registreret holdets samlede motion. Og vi har haft rigtig meget sjov og grin med vores små

banale tegninger, fortæller Hanne Johannsen fra OKtan-holdet.

Fokus på motionen

De fire piger havde inden kampagnen en klar fornemmelse af, at de alle fire – hver for sig – gennemsnitlig motionerede mere end 30 minutter om dagen. Men kampagnen har været med til at sætte fokus på den daglige motion.

- Man har det mere i tankerne, når der er fokus på det med kampagnen, siger holdkaptajn Maja Dolberg, der går til pilates et par gange om ugen.

De to øvrige piger på OKtan-holdet er også aktive i hverdagen. Birgitte Poulsen spiller basketball 2-3 gange om ugen, og Katja Thorsø går i motionscenter, ligeledes 3-4 gange om ugen.

- Det er godt, at man skal tælle den daglige motion med. Du kan holde dig selv i gang, uden at skulle trække i løbetøj. Det er det fine ved kampagnen “Arbejdsplad-

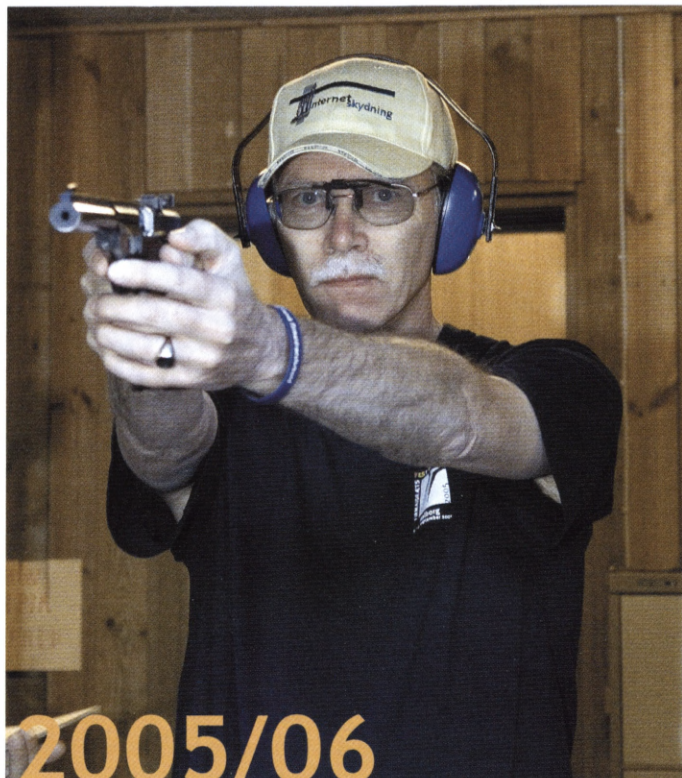
	M	T	O
BPO	 2 TIMER BASKET	 30 MIN GÅTUR	 1 TIME BASKET + 1/2 G
HJO	 2,30 MIN GÅNG	 30 MIN GÅNG	 0-GÅNG
KTO	 30 MIN CYKEL	 1 TIME STEP TONING 15 MIN CYKEL	 15 MIN. CYKEL
MDR	 RASK GÅTUR 40MIN	 2 GÅNGE PILATES 1 GÅNGE PILATES 0 MIN	 PILATES 1 TIME

Birgitte, Hanne, Katja og Maja har hver især tegnet små sjove tegninger på motionskemaet.

sen motionerer – 30 minutter om dagen”, supplerer Hanne, der selv starter arbejdsdagen med en frisk gåtur på 30 minutter.

- Jeg kører sammen med min mand ind til Århus fra Mariager. Efter en biltur på en time, så er det dejligt at blive sat af og få noget frisk luft, inden du skal ind og arbejde, siger Hanne, der tidligere har gået i et motionscenter, men nu seriøst overvejer at starte igen. **|**

Få et pletsjud. Tilmeld dig denne vinters løbende turnering i skydning – Internetskydning.



Tilmeldingen til en ny landsdækkende turnering med Internetskydning er åben.

Internetskydning 2005/06

Dansk Firmaidrætsforbund inviterer igen i år til en åben landsdækkende turnering i pistol- og riffelskydning – Internetskydning. Tilmeldingen er i gang, og vi kan allerede nu konstatere, at konceptet er ved at brede sig, så nye kontaktpersoner og skytter deltager i år. Sidste år deltog 533 skytter, og vi håber, at vi kan få endnu flere med i år.

Skyder på hjemmebanen

Internetskydning afvikles som en løbende turnering, hvor skytterne kan konkurrere én mod alle. Der skydes på skytternes hjemmebane, og al kommunikation og resultatformidling foregår via Internettet, hvor omdrejningspunktet er DFIF's hjemmeside www.dfif.dk

Her bliver alle resultater og stillinger løbende opdateret, så det fra minut til minut er muligt at følge ens placering.

Der skydes fem runder fra november 2005 til marts 2006. Det samlede resultat efter alle fem skydninger bestemmer, hvem der går videre til finalestævnet i hen-

holdsvis pistol- og riffelskydning.

For at kvalificere sig til finalestævnet, skal man have gennemført alle fem skydninger. Det er naturligvis valgfrit, hvor mange skydestillinger man ønsker at deltage i.

Finalestævne i Vingsted

Finalestævnet afholdes den 29. april 2006 i Vingsted-centret. Dette stævne foregår som et handicapstævne, hvor alle skyder mod alle. Fritstående og albuestøttende bliver dog delt op, således at der kåres fire endelige vindere i hver af de følgende kategorier: fritstående i riffel og pistol samt albuestøttende i riffel og pistol med 2-hånds fatning.

Finaledagen afsluttes med én skydning mellem de 5 bedste i hver kategori, hvorved de fire endelige vindere findes. Som afslutning på finalestævnet er der fællesspisning med præmieoverrækkelse.

Weekendophold, præmier og deltagerbevis

Som tidligere nævnt kvalificerer grundskydningens nr. 1, 2 og 3 i

alle klasser sig automatisk til deltagelse i finalestævnet. Derudover vil der være præmier fra Rosendahl til vinderne. Til de fire endelige vindere af finalestævnet er præmien intet mindre end et weekendophold for to personer til Hotel Storebælt i Nyborg.

I løbet af turneringen vil der endvidere, blandt månedens indberettede resultater, fem gange blive trukket lod om et gavekort for to personer, ligeledes til Hotel Storebælt i Nyborg.

Til børneskytter er præmierne en medalje samt et gavekort til en musikbutik.

Alle deltagere vil modtage en årspin som deltagerbevis. Det er på www.dfif.dk muligt at købe sidste års deltagerbevis, en smart cap, til at sætte årspinnene i.

Yderligere information på www.dfif.dk eller kontakt idrætskonsulent Anette Hvidtfeldt på 6531 6560 eller mail hv@dfif.dk

Tilmeld dig til Internetskydning på www.dfif.dk

Tæl dine skridt - hvem går flest på to uger?

Prøv en skridttæller i de to første uger af november. Helse opfordrer arbejdspladser over hele landet til at konkurrere.

Kendte personer viser vejen, og håbet er at rigtig mange andre letter numsen fra kontorstolen i uge 44 og 45, når Helse opfordrer ansatte på arbejdspladser til at konkurrere om, hvem der går flest skridt på to uger.

Idéen er, at en lille fiks skridttæller og en opfordring til konkurrence med sig selv og andre skal inspirere til at nå op på 10.000 skridt om dagen - eller mere.

En række travle og kendte personer har sagt ja til at vise vejen ved at gå med en skridttæller i en uge. Det er bl.a. Niels Boserup, direktør for Københavns Lufthavne, der konkurrerer med Stig Elling, direktør for Star Tour. Og det er Mette Frederiksen, medlem af Folketinget for Socialdemokraterne, Lars Barfoed, familie- og forbrugsminister, Poul Erik Skov Christensen, formand for 3F og Lykke Friis, europapolitisk chef i Dansk Industri.

Svært at nå de 10 tusinde

Dansk Firmaidrætsforbund bakker kampagnen "Tæl dine skridt" op, og Firmaidræt testede kampagnen af ved at udlevere to skridttællere til Marianne Markvardsen fra DFIF's forsendelse, og til DFIF's generalsekretær Jan Steffensen.

De blev begge to overrasket over, hvor meget der skulle til, for at komme over de 10.000 skridt om dagen.

- Jeg kunne ikke komme højere op end mellem 30 og 35 tusinde skridt

om ugen, siger Jan Steffensen i erkendelse af, at meget af dagen går med stillesiddende arbejde.

Så gik det anderledes hurtigt for Marianne Markvardsen. Marianne gik i gennemsnit mellem 12 og 15 tusinde skridt om dagen.

- I den ene uge havde vi travlt med at sende alt materiale til Firmaidrætsfestivalen ud af huset, og det gav jo mange skridt på tælleren, siger Marianne.

10.000 skridt om dagen

Med 10.000 skridt om dagen er man godt på vej til at få den motion, som svarer til de 30 minutter om dagen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne dagligt er fysisk aktive, så det kan mærkes på pulsen, i mindst 30 minutter ved f.eks. at gå, løbe, cykle på arbejde, tage trappen, lege med børnene, arbejde i haven osv. Omregnet svarer de 30 minutter og dagligdagens aktiviteter til 10.000 skridt.

Det kan være svært, at nå de 10.000 skridt for de mange der har stillesiddende arbejde. Faktisk skal man bruge sin fantasi for at få gang i benene i løbet af en arbejdsdag. Det kan være at gå med barnet til børnehaven, gå til bussen, cykle til arbejde, tage trappen, gå til den kollega, man skal tale med, gå til den fotokopimaskine der er længst væk eller måske holde møder gående! Det gælder om at udnytte alle muligheder.



Marianne Markvardsen fra DFIF's forsendelse og generalsekretær Jan Steffensen testede skridttællerne i to uger, og Marianne vandt stort over generalen.

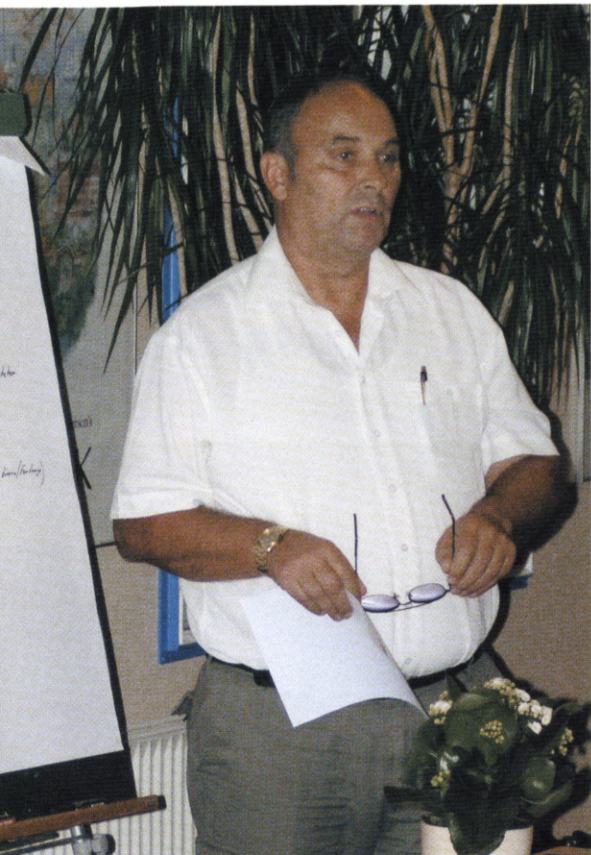
Tilmeld et hold online

På hjemmesiden www.taeldineskridt.dk vil der være ideer til, hvordan du kan få flere skridt på tælleren. Desuden svarer sundhedsekspert på spørgsmål og giver gode råd, og du kan følge med i hvordan det går dig og dit hold og andre, som er med på at tælle skridt i de to uger.

Kampagnen bakkes op af Sundhedsstyrelsen, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, DFIF Motion på Arbejdspladsen, Dansk Vandrelaug, DR Lægens Bord og ECCO Walkathon.

Læs mere om kampagnen i Helse og på www.taeldineskridt.dk

LÆR din forening at kende



- Vi har lært vores forening langt bedre at kende, såvel negativt som positivt, sagde formanden for Nakskov Firma & Familie Sport, Bjarne Sørensen, da han fortalte om foreningens foreløbige erfaringer og oplevelser som testforening.

30 frivillige ledere samlet til evaluering af det første halve år med projekt om styrkelse af foreningen, synlighed i lokalområdet og lederrekruttering.

“Nærgående på en positiv måde” og “Som at gå til eksamen som formand”.

Ovenstående var blot to ud af mange tilbagemeldinger fra i alt 30 frivillige ledere fra 6 foreninger, der mødtes til “midtvejsstatusmøde” i den sidste weekend i september.

De 6 foreninger, STØFI (Skjern, Tarm, Ølgod), Frederikshavn, Holbæk, Nakskov, Faaborg og Vejen, deltager som “testforeninger” i en af projektgrupperne i DFIF’s indsatsområde 1, der handler om styrkelse af foreningen, mere synlighed i lokalområdet og lederrekruttering.

Et billede af foreningen

I det sidste halve års tid har projektgruppen, ved hjælp af en række værktøjer, og i samarbejde med den lokale forening og konsulent, forsøgt at tegne et billede af foreningen.

Ud fra dette billede er der udarbejdet en mål- og strategiplan for det kommende år. Hvad der så sættes fokus på med hensyn til styrkelse, synliggørelse og lederrekruttering varierer fra forening til forening.

Tilbagemeldingerne på de 5 værktøjer (se faktaboks) var positive. Ord som: “god og fyldestgørende”, “godt værktøj”, “holdepunkt som ikke kan undværes”, “nødvendigt for at nå målene” og “godt op-

følgingsredskab”, var nogle af de bemærkninger foreningerne havde. Som en formand fra Vejen udtrykte det om foreningsanalysen: “Nærgående på en positiv måde”.

Til eksamen som formand

Kendetegnende for mange af tilbagemeldingerne, var, at værktøjerne skaber grobund for en ny debat og mere direkte dialog i bestyrelsen. Også selv om der var nogle, der havde lidt sommerfugle i maven.

- Analysen går tæt på. Det er lidt som at gå til eksamen som formand, sagde formanden for Faaborg Firmsport, Knud Erik Andreasen, under debatten om de svære ting ved processen.

Bjarne Sørensen, formand for Nakskov Firma & Familie Sport pegede på, at foreningen gennem arbejdet med værktøjerne også lærer foreningen bedre at kende.

- Vi har lært vores forening bedre at kende, såvel negativt som positivt, via analysen. Det har været lidt af en erkendelsesfase at være igennem, sagde Bjarne Sørensen.

- Analysen har vist, at vi har et stærkt engagement, men også at vores største udfordring i skrivende stund er, at sikre en samlet accept af udviklingsplanen. Da vi holdt vores stormøde en hverdagsaften - og det var ingen god ide - havde vi ikke ressourcer og overskud nok,

og fik derfor ikke sikret os, at alle var enige om, hvad vi havde forpligtet os til. Vi må derfor nu have støtte fra konsulenten for at få os på rette spor.

Der var – selvfølgelig – også konstruktive forslag til rettelser og forbedringer til værktøjerne, som projektgruppen vil arbejde videre med. Alle værktøjerne vil nu fremover blive brugt, både i konsulenternes arbejde i foreningerne, og i hverdagen ude i den enkelte forening, når udvalg, bestyrelse eller andre ønsker forandring og udvikling – eller "bare" ønsker at danne sig et billede og tage pulsen på en aktivitet eller et projekt.

4 gode råd

På midtvejsmødet fik de 6 foreninger mulighed for at give deres erfaringer videre – gode som dårlige – til hinanden. For alle foreninger gælder det, at det er et stort projekt, de har sagt ja til. Projektet er i nogle af foreningerne blevet "maset" ind i en travl hverdag, og for andre blevet en mere naturlig del af en forandringsproces, som man stod over for eller allerede var i gang med.

Der var især 4 gode råd, der gik igen:

"Sig kun ja til det I magter - og vær realistiske". Flere havde oplevet, at de måske havde været lidt for urealistiske, når de havde sat sig mål.

"Tag handlingsplanen frem på hvert møde og få den ajourført". Der vil løbende i enhver forandringsproces være korrektioner og rettelser. Få det streget, som man lige p.t. ikke har ressourcer til, og få det noteret, så jeres handlingsplan altid er opdateret.

"Overhold jeres indbyrdes aftaler". Hvis en i forløbet ikke overholder aftaler og deadlines, influerer det ofte på et eller flere af de andre områder. Det er derfor utroligt

vigtigt, at det kommer frem, så vi løbende kan få justeret forløbet.

"Tilkald eksperterne!" Har I sat fokus på et område, hvor I ikke er eksperter, så ring efter dem. Er I i tvivl om, hvor I finder dem, er foreningskonsulenten altid behjælpelig.

Team-aktiviteter

Der var stor enighed om, at mødes igen til en slutevaluering medio 2006. Indtil da vil den lokale foreningskonsulent følge projektforeningen tæt, og fra den 1. marts 2006, vil din forening også kunne benytte sig af tilbuddet.

Lørdag formiddag var der afsat 1½ time til team-aktiviteter af forskellig art. Vi må som planlæggere her sande, at vi med nogle af aktiviteterne ramte ved siden af. Der blev klatret, løftet, dirigeret og grijet meget, hvilket også var idéen bag aktiviteterne. At så enkelte af aktiviteterne var for svære, ja det viser jo igen, hvor vigtig det er, at man fokuserer og hele tiden holder sig for øje hvem målgruppen er.

Aktiviteter er blevet et fast indslag på de fleste af vores længerevarende møder og seminarier – vi vil jo gerne gå i spidsen for 30 minutters motion om dagen! Vi ses igen! █

Testværktøjerne

Der er i alle testforeninger blevet benyttet 5 værktøjer:

- Foreningsanalysen; består af 59 udsagn og tegner et billede af foreningen på tre hovedområder: ekstern kommunikation, bestyrelsen og lederrekrutteringen.
- Scorekortet; bruges når der skal tages stilling til udsagnene i foreningsanalysen.
- SPOT; er en analyse, der er med til at formulere foreningens styrker, trusler, problemer og muligheder.
- Udviklingsplanen; hjælper foreningen til at få overblik over vision, mål, faser, ressourcer og kritiske succes-kriterier.
- Handlingsplanen; er i forhold til de enkelte mål foreningens styreudvalg i dagligdagen. I praksis - hvem gør hvad og hvornår?

Disse foreninger deltager i projektet:

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



Aktiviteter er et fast indslag på de længerevarende møder, og der var her lagt vægt på teamsamarbejde.

**Stor opbakning til ny livsstilsklub
i Pandrup. 60 interesserede mødte op
til introduktionsaften.**

Livsstilsklub er hjælp til selvhjælp



De står bag Livsstilsklub Pandrup; fv Sisse Wildt, Pandrup Firma & Familie Idræt, psykolog Anne Merete Kelstrup, ernæringsvejleder Ketty Lindberg, lederen af Livsstilsklubben Birthe Marie Jensen, aerobicinstruktør Louise Kirk og Livsstilsklubassistent Charlotte Espersen.

“Hvorfor går du i køleskabet kl. halv 11 om aftenen, selvom du ikke er sulten?”

Spørgsmålet kommer fra Birthe Marie Jensen, der er leder af den nye livsstilsklub under Pandrup Firma & Familie Idræt. Og Birthe giver selv svaret; det handler om over-spisning og psykologi.

- I Livsstilsklubberne mener vi ikke, at det er nok med eksempelvis vægtkonsulenterne og vægtvogterne. Man skal også gå ind og kigge på den psykologiske side, når det handler om vægtproblemer. Nogle lader blot være med at spise smør, og så taber de sig, men andre spiser med følelserne, blandt andet mig selv, siger Birthe Marie Jensen, der ikke lægger skjul på, at lederjobbet i Livsstilsklubben også er hjælp til selvhjælp.

Birthe er uddannet aerobic-in-

struktør, og har tidligere stået for slankeholdene på Flextronic i Pandrup med stor succes.

Kend din sult og tab dig

Til den første introduktionsaften i Pandrup mødte der 60 interesserede op, og de kunne bl.a. høre et foredrag af psykolog Anne Merete Kelstrup, der indledte aftenen med at fortælle om den psykologiske sult, som er en sult, der følger med bestemte følelser; stress, ensomhed, angst og kedsomhed var blandt de eksempler, som blev nævnt.

Livsstilsklubben har klubaften hver mandag aften med vejning efterfulgt af motion med idrætsinstruktør Louise Kirk. Hver aften vil klubleder Birthe Marie Jensen og ernæringsvejleder Ketty Lindberg fortælle om sund kost og give gode råd om motion. Der er lige nu tilmeldt

29 medlemmer i klubben, og på de første klubaftener er der foruden vægt og kostdelen blevet arbejdet med de psykologiske faktorer omkring overvægt og muligheder/hindringer for en sundere livsstil.

Livsstilsklubben har tre forskellige “pakker”. Du kan møde op for blot at blive vejet, der er vejning og motion, og så er der den fulde pakke, med vejning, motion og individuelt kostprogram og vejledning.

Yderligere information om Livsstilsklub Pandrup, så kontakt Livsstilsklubleder Birthe Marie Jensen på tlf. 9824 0303 eller mail wosikoes@mail.stofanet.dk

Læs mere om Livsstilsklubber i Danmark på www.dfif.dk eller kontakt konsulent Jane Have Andersen på tlf 6531 6560. ■

Ny fremtid for Senioridræt/FMI

Fremtidens Senioridræt/FMI i DFIF vil blive ledet af en politisk styregruppe på 4 personer.

Som følge af DFIF's overtagelse af FMI har der gennem de seneste to år været arbejdet med en implementeringsplan, således at overgangen for de mange FMI-foreninger, der ønsker en tilknytning til DFIF, bliver så gnidningsløs som overhovedet muligt.

FMI består af knap 190 foreninger. Disse har Idræt & Motion inddelt i to grupper. Målet for gruppe 1, som består af 111 foreninger er, at DFIF som minimum skal have afholdt et møde med dem, og helst have en afklaring om, hvorvidt de ønsker en associeringsaftale inden den 1. november 2005.

Målet for gruppe 2, som består af ca. 80 foreninger er, at DFIF som

minimum skal have afholdt et møde med dem inden den 1. juni 2006 for at afklare, hvorvidt de ønsker en associeringsaftale.

Politisk styregruppe

Der lægges op til, at Senioridræt/FMI i fremtiden vil blive ledet af en politisk styregruppe bestående af 4 personer. 3 udpeget af Idræt & Motion samt en tilforordnet fra udvalget. Den tilforordnede er mødeleder samt repræsentant på forbundets stormøder. Styregruppen tilknyttes endvidere en sekretær og en konsulent fra Idræts- & Motionsafdelingen.

Senioridrætsforeningerne vil, som DFIF's øvrige foreninger, være for-

Status for implementeringen

- 25 FMI-foreninger er tilknyttet DFIF
- 36 foreninger har været til møde(r) med en foreningskonsulent
- 40 foreninger har endnu ikke været til indledende møde – af disse er 14 indkaldt til møder i september/oktober
- 3 foreninger har takket nej til at blive tilknyttet
- 38 foreninger er endnu ikke registreret
- 45 foreninger hører til i Gruppe 2

delt på tre landsdele, som hver yderligere kan dele sig i to. Dette regionale netværk lægger sig i høj grad op af det tidligere FMI-netværk, og der vil være afsat midler til såvel mødeaktivitet som idrætsmæssige aktiviteter.

Der vil også blive afholdt et FMI-Træf i 2006, og her er valget faldet på Rønbjerg Feriecenter, hvor træffet skal afholdes den 9.-11. maj 2006. FMI-konferencen vil i 2006 være en del af DFIF's StorTræf den 22.-23. september.

Der er afsat midler til udviklende aktiviteter, og der uddeles fra denne pulje én gang årligt med ansøgningsfrist den 1. september. Der er et krav, at man har tilknytning til en DFIF-forening, hvis man skal have andel i denne pulje.

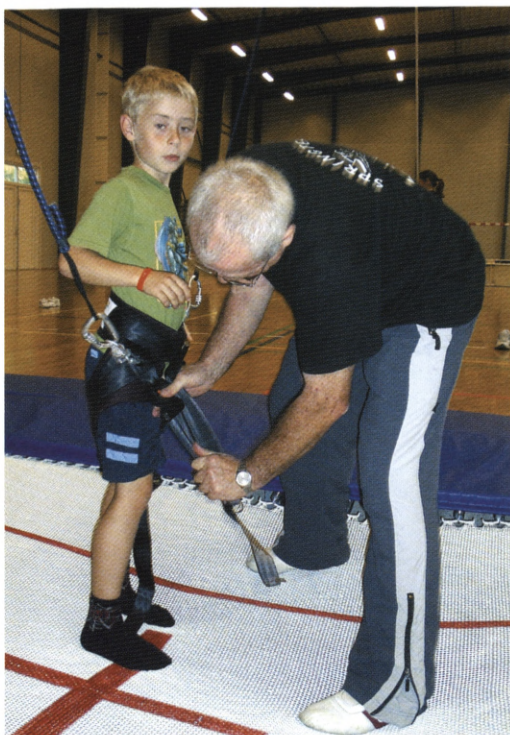
FMI-Træf 2006 i Rønbjerg

FMI-Træffet 2006 finder sted i Rønbjerg Feriecenter den 9.-11. maj, og der vil som sædvanlig være spændende aktiviteter på programmet for deltagerne. Invitationer udsendes direkte til FMI's projektledere i januar 2006, og invitationen vil også være at finde på www.dfif.dk



Sjov start på weekenden

I Sæby Firma Idræt får familierne en sjov og aktiv start på weekenden med Familie Sport.



Klar til at mærket suget i maven. Sikkerhedslinien bliver fastgjort inden turen i trampolinen.



Store og små får en sjov start på weekenden med Familie Sport i Sæby.



Klatrebjerget "Rocky Mountain" blev flittigt brugt den første fredag med Familie Sport.

I foråret 2005 blev vi kontaktet af nogle forældre, som efterspurgte badminton for sjov til deres børn, uden at de skulle deltage i konkurrencer og lignende.

Forældrenes henvendelse satte gang i det hele, og på kort tid havde vi samlet 10 nye frivillige ledere, som alle har børn i forskellige aldre, til at stå for Familie Sport i samarbejde med 6 mere erfarne ledere.

Inden starten blev der annonceret i aviser, hængt plakater op og delt løbesedler ud til alle børnehave- og skolebørn op til 8. klasse i Sæby. Inden Familie Sport løb af staben, deltog alle 16 ledere i et udendørs inspirations-kursus med Carsten Hansen og Steen S. Pedersen fra DFIF – en rigtig fed dag – og til januar skal alle igen på kursus i indendørs aktiviteter.

Forsigtig start

Fredag den 9. sept. slog vi dørene op for den første Familie Sportsdag. Vi var alle 16 klar i vores enslyseblå trøjer, meget spændte og forventningsfulde, men vi måtte kikke lidt langt efter deltagerne. Vi havde kun besøg af 30 denne aften, men alle der mødte op, havde en god aften.

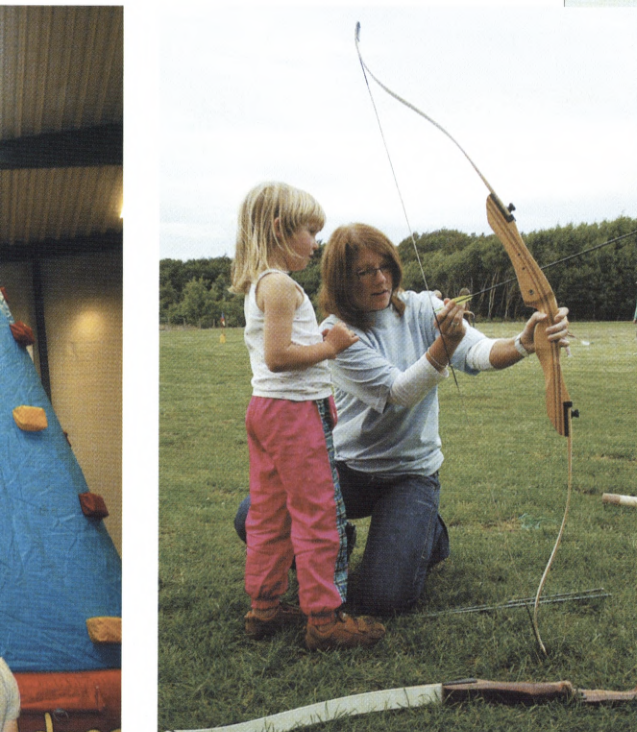
For hver fredag vi har afholdt Familie Sport, finder efterhånden flere og flere familier vejen til Sæby Firma Idræt. Rekordens lyder pt. på 64, men vi satser på at nå de 100 inden længe.

Hver fredag tilbyder vi et væld af spændende aktiviteter. Udendørs har vi indtil nu kunne tilbyde: Vandballon, skydning, bueskydning, ski-stafet, petanque, kroket, 0-løb i skov og golf.

Indendørs står den hver gang i vores egen sal på småbørns gymnastik, voksen-motionstime, som veksler mellem aerobic, spinning, dans eller store bolde, samt fri leg med masser af sjove legeredskaber. Livsstilsklubben er også på banen, klar til at veje, måle fedtprocent og vejlede i sund kost og motion.

Klatrebjerg og trampolin

Derudover har vi lejet 2 tilstødende haller, hvor den ene rummer bordtennis og badminton. Den anden hal benytter vi til opstilling af hoppeborg, boldspil og floorball. Her havde vi også forbundets store Rocky Mountain klatrebjerg opstillet den første gang, hvor vores deltagere under kyndig vejledning af to klatreinstruktører kunne klatre helt til tops.



Børnene prøver kræfter med nye aktiviteter under kyndig vejledning af foreningens instruktører.

Vi har også haft besøg af Spring Team Nord som har givet deltagerne en hylende morsom oplevelse. I gulvet af den ene hal er et stort springanlæg med trampolin, og iført livliner kunne alle nemt hoppe flere meter op i luften.

Det er vigtigt for os, at der sker noget nyt hver gang, men endnu mere at sikkerheden er i top. Vi lægger stor vægt på, at alle instruktører og ledere er godt uddannet til det de laver i vores forening.

Familie Sport foregår hver fredag fra kl. 16.30 til 20.00. Derfor har vi også et tilbud om at købe mad i pauserne mellem alle aktiviteterne – hvilket næsten alle deltagere benytter sig af. █

Fuld fart frem i Sæby

Ny bestyrelse og omlægning af foreningens struktur, har givet Sæby Firma Idræt et frisk pust fremad.

█ Sæby Firma Idræt valgte i 2003 at påbegynde omlægning af foreningens struktur, med nye og mere up-to-date retningslinier, og en bedre fordeling af ansvar og arbejdsopgaver. Det var en lang og hård kamp, som krævede en stor indsats fra de frivillige i foreningen, og det var svært for dem som havde været med længe, at der nu pludselig skulle ske så nye og anderledes ting.

Den 22. nov. 2004 blev Helle Friis Kristiansen konstitueret som foreningens nye formand, og på den efterfølgende generalforsamling, blev der valgt en ny bestyrelse. Sæby Firma Idræts nye bestyrelse er en god sammensætning af unge friske ildsjæle som alle er klar til at lægge et stort arbejde med at udvikle foreningen.

Fuldt bookede hold

Der blev taget mange store beslutninger, bl.a. at vi vil køre foreningen udelukkende ved hjælp af frivillige, i håb om at rette op på økonomien. Så vi tog springet og sagde farvel til vores kontordame. Vi følte, at vi var nødt til at satse i håb om at vinde, og det gjorde vi!

Vi kører for første gang i flere år med fuldt bookede hold, og flere hold har endda ventelister. 325 nye medlemmer har fundet vej til Sæby Firma Idræt i løbet af det sidste år, og til vores spinning har vi været ude at anskaffe 3 nye cykler til sæsonstart for at bringe ventelisterne ned. Vi er nået rigtig langt og Sæby Firma Idræt er blevet et rigtigt godt sted at færdes for alle medlemmer. █

Lang dag i Langesøskoven

Udfordringer til samarbejde, fysik og intellekt ved Firma Multi Motion i Langesøskoven.



Der var masser af udfordringer til både fysikken og til hjernen, da Dansk Firmaidrætsforbund, for andet år afviklede Firma Multi Motion i Langesøskoven nordvest for Odense.

Med 40 tilmeldte hold var der fyldt op, og de 120 deltagere fik testet både orienteringssansen og lungekapaciteten i det kuperede område.

Firma Multi Motion er en kombination af 0-løb til fods og på cykel. På hver post skal man løse opgaver, hvor fysikken såvel som holdets intellektuelle og samarbejds-mæssige ressourcer, skal udnyttes for at gennemføre.

Idrætslige udfordringer

Ib Østergaard, kendt leder fra Fredericia, deltog for anden gang, og han var fuld af lovord.

- Konceptet var rigtig godt i år, og startøvelsen, der skulle sprede holdene ud, var helt perfekt, siger Ib Østergaard, der i år stillede med 3 hold fra Provianten i Fredericia.

Startøvelsen gik ud på, at holdene – med en hullet flaske – skulle fylde et rør med vand fra en nærliggende sø. I røret var der en bordtennisbold med et tal, som afgjorde, om man skulle mod nord eller vest, og om det var på cykel eller til fods.

- Firma Multi Motion byder på nogle idrætslige udfordringer, man ikke lige får prøvet hver dag, og

det, at skulle arbejde sammen 3 på et hold, er en spændende udfordring, siger Ib Østergaard, der har planer om, at afholde et lignende arrangement i 2006 i Fredericia.

De 120 deltagere fordelte sig på herre-, dame- og mix-hold, og der skulle cykles mellem 40 og 50 km, og løbes ca. 10 km. På vejen rundt skulle holdet løse opgaver, lige fra øksekast, to-mandssav og lerdue-skydning, til forhindringsbaner og tovbro over en kløft, og til slut kanosejls på Langesø.

Nye discipliner

Hurtigste herre-hold var Team Eventyrspor, der gennemførte ruten på 3:50:38 timer.

120 mænd og kvinder sendes af sted til Firma Multi Motion 2005.



- Det er udfordringen i at prøve nye discipliner, og det at man skal være jævnt gode til dem alle for at klare sig godt, der er spændende, siger holdkaptajn Jesper Holst, der sammen med holdkammeraterne har deltaget i flere Adventure Race konkurrencer.

- Det var et godt arrangement, og det var fint, at det var lavet som et stjerne løb, hvor man flere gange kom tilbage til skiftezone.

Også Poul Bang fra Tuborg Sportsklub, Fredericia, var begejstret.

- Det var et kanon arrangement. Den største overraskelse var nok, da vi opdagede, at der ikke var nogen af os, der havde prøvet at ro i kano før! Jeg tror, vi var det hold der roe-



To-mandsaven gav arbejde til overkroppen.



Vinderholdet Team Eventysport, der gennemførte ruten på 3:50:38 timer. Fv Jens Øyås, Jesper Holst og Jacob Lei.



Kortet over næste rute studeres grundigt.



Ib Østergaard (tv) og holdkammeraterne på vej ud på første 0-løb på mountainbike.

de allerlængst på Langesø, siger Poul Bang med et smil på læben.

Bedste mix-hold blev Team ard.dk, der brugte 4:07:00 timer på ruten.

Se flere billeder og læs mere om Firma Multi Motion på www.dfif.dk/im/fmm/index.asp



Team Firstedition 2 på vej i mål og til en samlet 2. plads i tiden 4:06:58 timer.



SUNDHED I HVERDAGEN

Sund frokost. Temadagen omfattede også fremstillingen af en sund frokostbuffet, som medarbejderne selv stod for at lave.



▼ TEKST & FOTO. STINE HALD, PROJEKTMEDARBEJDER, MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN, DFIF.

Temadag om sund kost og motion for de ansatte i "Ungdomsringen" har ændret hverdagen på arbejdspladsen.

De fleste kender efterhånden sundhedsmyndighedernes anbefalinger med hensyn til både kost og motion, men hvordan får man anbefalingerne omsat til praksis i en travl hverdag?

Dette spørgsmål var omdrejningspunktet for en temadag om sund kost og motion, som blev afholdt

for de ansatte i "Ungdomsringen" af Motion på Arbejdspladsen.

Dagen igennem vekslede programmet mellem foredrag, peptalks og afprøvning af sunde vaner i praksis, både med hensyn til kost og motion. På programmet var blandt andet fremstillingen af egen frokost, hvor hele personalet var involveret i mindre grupper. Resultatet var en flot buffet, der omfattede flere af de kostråd, der blev gennemgået under formiddagens foredrag.

Eftermiddagens program bød på motion for alle, blandt andet i form af lege som "klem din kollega" og opgaveløb, hvor der blev demonstreret både kænguruhop, krabbe-

gang og andre gakkede gangarter.

En af de kvindelige medarbejdere skitserede et velkendt fænomen: Når hverdagens stress og jag tager overhånd, bliver de sunde og gode vaner ofte prioriteret ned i stedet for op.

- Jeg har tidligere været med i et slankeprogram, hvor jeg oplevede et stort vægttab. Men så kom jeg ind i en stresset periode, og så gik alle de gode vaner af fløjten. Denne her dag har virkelig været med til at motivere mig. Nu vil jeg bare i gang med at gøre noget.

Gør livet besværligt

Temadagens formål var, at give nog-

le konkrete redskaber til, hvorledes den enkelte kan tage fat på livsstilsændringer, både på hjemmefronten og på arbejdet.

Der blev givet eksempler på situationer i løbet af hverdagen, hvor man med fordel kan vælge den mest "besværlige" løsning og på den måde få integreret mere motion i sin hverdag; tag cyklen i stedet for bilen, tag trappen i stedet for elevatoren eller stå for rengøringen selv, i stedet for at ansætte rengøringshjælp. Der blev også givet gode råd til, hvordan man undgår at "falde i" igen, når de gamle vaner skal erstattes af nye.

- Helt basalt handler det om, at den enkelte føler sig motiveret. Er motivationen ikke til stede for en ændring, er der ringe sandsynlighed for, at man ser en effekt, siger konsulent Stine Hald fra Motion på Arbejdspladsen, som var ansvarlig for sundhedsdagen.

- Motivationen er det der bevæger os og fører til handling. Så det er her man skal starte. Derefter skal man opstille sig et overordnet mål, eksempelvis "om tre måneder vil jeg kunne løbe 5 km i træk", eller "jeg vil altid have frugt og grønt med i min madpakke".

- Målene skal for alt i verden være realistiske og overskuelige, og det er en god idé, at opstille nogle mindre delmål, så man har noget at arbejde hen imod, og hele tiden ser resultaterne af indsatsen.

Fra sundhedsdag til hverdag

For at se om temadagen har sat sig nogle spor, besøger vi "Ungdomsringen" på en almindelig torsdag. En flok medarbejdere sidder i frokoststuen, og er ved at afslutte frokosten bestående af salat, tun og groft brød. Kontorets servicemedarbejder har påtaget sig opgaven med hver dag at lave en fælles frokost til de ansatte, som betaler 15 kroner for maden.

- Vi har valgt at sætte fokus på

sund frokost. Vi bor lige ved siden af grønttorvet, så der har vi god mulighed for at købe ind. Vi har lavet en ordning, hvor man melder sig til fra dag til dag. Vores arbejdsplads består både af konsulenter, der kan være meget ude af huset, og en mere fast stab, så det er nødvendigt med en fleksibel løsning, siger Hanne Sørud, der er generalsekretær for "Ungdomsringen".

Der er stor ros til kokken hele bordet rundt. Maden er veltillavet og flere fremhæver, at det er dejligt, at der er nogen, der har lavet mad til én. Frokostordningen betyder også, at der er flere, der spiser sammen. Før kunne man sidde alene eller blot nogle få stykker i frokoststuen. Alle er enige om, at de får mere overskud og føler sig er mere friske og klare i hjernen efter frokosten. Frokostordningen fungerer på frivillig basis og er stadig under udvikling på kontoret.

En elefant kom marcherende

Det er ikke kun på kostområdet, der er sket ændringer. Snakken går livligt så snart vi kommer ind på den daglige motion.

- Ja, her er virkelig sket noget, siger Dorthe Trampenau. Selv er hun begyndt at gå 1½ time om ugen med en af sine kolleger. Derudover har hun stillet sig i spidsen for flere motionstiltag på kontoret.

Eftermiddagens program bød på motionsaktiviteter med løsning af forskellige opgaver.



MailMotion

Med MailMotion modtager du dagens motionsøvelse direkte på skærmen gennem din mailboks – helt gratis. Her får du mulighed for at tage en motionspause fra arbejdet og få løsnet op for forskellige muskler.

Du tilmelder dig denne gratis motionservice på www.dff.dk/mpa under "MailMotion".

- Nu får vi alle "MailMotion", hver dag, siger hun, og fortæller grunden hvordan de var flere der stod og sang "en elefant kom marcherende" til en af øvelserne en dag, og straks sidder alle ved bordet og fægter med armene i bedste elefant stil.

At dømmen efter udmeldingerne i frokoststuen er sjov og latter tæt forbundet med motionsindslagene, hvilket bidrager til det sociale fællesskab kollegerne imellem.

Men det er ikke nok med det. Dorthe har stillet sig i spidsen af et hold til motionskampagnen "Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen" og har med energiske hvervekampagner fået 10 af sine kolleger med.

- Vi har fået en bredere forståelse af begrebet motion efter sundhedsdagen, og er blevet mere bevidste om at eksempelvis rask gang eller en tur op af trapperne også er motion, siger Dorthe Trampenau.

- Man skal ikke nødvendigvis klæde om. 30 minutters motion om dagen er til at overkomme, specielt når man kan dele det op i mindre portioner, siger kontorets motionsambassadør.

Som et ekstra og sjovt lille indslag, er der nu også blevet hængt et målebånd op ved kontorets frugtkurv, så medarbejderne selv kan måle, om anstrengelserne giver resultat.

Der er ingen tvivl om, at sundhedsdagen har sat sine spor på arbejdspladsen og at alle er motiverede til at tage hul på nogle nye sunde vaner i fællesskab med kollegerne. ■

Strukturdebat udsætter plan om senioridrætsforening

Oprettelse af en ny stor senioridrætsforening på den københavnske Vestegn er sat i bero.

Det storkøbenhavnske DFIF-landkort er på vej til en ændring. Et stort arbejde med at finde frem til en mulig ny struktur, og en opbygning der på sigt skal styrke firmaidrætten i det storkøbenhavnske område er sat i gang.

Den nye struktur kommer således også til at indbefatte satsningen på senioridrætten i samme område.

Samtidig er arbejdsgruppen omkring en ny stor senioridrætsforening i DFIF-regi på Vestegnen stødt ind i problemer vedrørende

godkendelse af foreningen. Albertslund Kommune, hvor foreningen var tænkt som hjemsted, mener at en godkendelse som distriktsforening tidligst kan realiseres i 2007.

Oprettelse i bero

Derfor er det besluttet at sætte arbejdet med oprettelse af en selvstændig senioridrætsforening på Vestegnen i bero. Det betyder dog ikke, at arbejdet med at samle senioridrætsforeningerne, der i dag er tilknyttet FMI i København og om-

egn under én paraply, går i stå.

I perioden frem til den endelige beslutning om den kommende DFIF-struktur, vil der skabes en løsning for de mange senioridrætsforeninger i København og omegn, der på sigt også ønsker at tilknytte sig DFIF.

Planen, der skal sikre at FMI-foreningerne kan få adgang til DFIF's kurser, seminarer, puljer og andre servicetilbud, ventes på plads inden udgangen af november måned.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

Motion på fynske arbejdspladser

Motion på arbejdspladsen er kommet for at blive. Det konkluderer en ny rapport.

De ansatte på de fynske arbejdspladser er blevet mere motionsaktive, og det kan nytte at tilbyde motion på arbejdspladsen til de ansatte.

Det viser en evaluering af projektet "Motion på fynske Arbejdspladser", der har kørt på Fyn i perioden 1. august 2001 til 31. december 2004. Projektets formål har været at bidrage til at nå målene i Fyns Amts forebyggelsesstrategi på motionsområdet, nemlig at: flere fynboer skal være fysisk aktive, og flere voksne fynboer skal nå op på 30 minutters motion dagligt.

Konklusionerne i rapporten er netop blevet udsendt til alle DFIF's foreninger og kredse sammen med materialet til repræsentantskabsmødet i november. Rapporten peger på, at

andelen af de ansatte, der dyrker motion på arbejdspladsen, er vokset under projektperioden. Det er specielt på offentlige arbejdspladser denne stigning har fundet sted. Desuden er andelen, der dyrker motion på egen hånd, steget. Det er især på arbejdspladser med overvejende stillesiddende arbejde, at andelen, der dyrker mere motion på egen hånd, er øget.

Ledelsen skal tage et ansvar

Evalueringen viser dog også, at der skal gøres en stor indsats for at komme igennem med budskabet om motion på arbejdspladsen. Hvis arbejdspladsen engagerer sig meget i motion på arbejdspladsen, og ledel-

sen tager et ansvar for det, så bliver de ansatte mere motionsaktive. Men evalueringen viser også, at der fortsat skal ske en udvikling af såvel motionsaktiviteterne som organisationen deraf, hvis det for alvor skal slå igennem med motion på arbejdspladsen og blive en positiv gevinst for danskernes sundhedstilstand.

Projektet er gennemført i et samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund, 7 lokale firmaidrætsforeninger, Fyns Amt (Afdelingen for Forebyggelse og Sundhed), forskere fra Syddansk Universitet i Odense samt offentlige og private arbejdspladser.

Den samlede rapport kan hentes fra DFIF's hjemmeside www.dfif.dk/mpa

Idræt og motion resten af livet

Konference i Aalborg om fremtidens idræt for de 45 til 60-årige.

Vi bliver flere og flere seniorer, men samtidig er der mange idrætsudøvere i aldersgruppen 45 til 60 år, der enten forlader idrætsforeningerne eller "holder pause" fra idræt og motion.

Det viser en online behovsanalyse foretaget blandt de 45 til 60-årige i udvalgte idrætsforeninger og på udvalgte virksomheder i Nordjylland.

På den baggrund har en række organisationer og foreninger – sammen med Aalborg Kommune – taget initiativ til afholdelse af en konference, hvor fremtidens idræt for de 45 til 60-årige bliver sat på dagordenen.

Formålet er at afdække de kommende seniorers ønsker og behov og dermed øge foreningslivets muligheder for en mere målrettet medlems- og lederrekruttering blandt aldersgruppen.

Fremtidens senioridræt

På konferencen vil deltagerne blive inspireret til nyt indhold og organisationsformer for den fremtidige senioridræt, især for målgruppen for de 45 til 60-årige. Resultaterne fra analysen vil blive fremlagt, og med udgangspunkt i disse, vil konferencen tage form med inspiration fra gæster, instruktører og ikke mindst deltagerne selv. Deltagerne vil, gennem idrætsworkshops med konkrete idrætsaktiviteter, pege på idéer til fremtidig indhold og organisationsformer.

Konferencen afvikles i et samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund, (DFIF) Nordjyllands Amt, Aalborg SeniorSport, Aalborg Firma Sport, Aalborg Kommune og SIFA (Samvirkende Idræts-Foreninger Aalborg)



Senioridræt. Hvordan imødekommer vi fremtidens idræt for de 45 til 60-årige?

Konferencens målgruppe er:

- Foreningens instruktører, ledere og bestyrelsesmedlemmer
- Motionsaktive 45-60-årige eller kommende
- Virksomhedens motionsansvarlige
- Folkeoplysningsudvalg
- Uddannelsesinstitutioner

På konferencen kan du møde:

- Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF
- Michael Andersen, formand for DIF Nordjyllands Amt
- Jørgen Pyndt, redaktionssekretær, TV2 Nord
- Bjarne Ibsen, idrætsforsker og lektor ved Syddansk Universitet
- Per Søndergaard, formand for Aab A/S
- Kirstine Langagergaard, sportschef, Aalborg SeniorSport
- Per N. Rasmussen, forbundskonsulent, DFIF
- Bo Isaksen, afdelingsleder, Motion på Arbejdspladsen, DFIF

Konferencen afvikles i Aalborg Parken, Harald Jensens Vej 9, 9000 Aalborg, onsdag den 23. nov. 2005. Start kl. 9.00 – slut kl. 21.00.

Pris: 500 kr. inkl. formiddagskaffe, frokost, middag om aftenen og konferencemappe

Tilmelding: Senest den 14. nov. på www.dfif.dk eller ved henvendelse til Kirsten Mikkelsen, DFIF's forbundskontor. 65 31 65 60.

Denmark Open i futsal

DFIF introducerer nu i samarbejde med en række firmaidrætsforeninger og DAI, en ny landsdækkende fodboldturnering, Denmark Open i futsal.

De seneste 3 år har Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og en række lokale DFIF-foreninger i samarbejde med DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund), introduceret et nyt indendørs fodboldspil, futsal. Det er sket ved en række præsentationsstævner rundt i landet, hvor foreningerne efterfølgende selv har arrangeret futsalstævner og -turneringer.

Tilbagemeldingerne fra de 13 DFIF-foreninger, der har afholdt præsentationsstævner, har været positive – både fra deltagerne og arrangørerne. Den positive modtagelse af det nye spil, kombineret med den efterfølgende aktivitet i foreningerne, gør, at Idræt & Motion i DFIF nu mener, at tiden er inde til at lave en landsdækkende turnering i futsal, Denmark Open, så det er med store forventninger, at DFIF ser frem til den kommende futsal sæson.

Åben turnering

Som navnet siger, er dette ikke et traditionelt DM-stævne i firmaidræt, men en åben turnering, hvor vi sammen med 13 lokale foreninger (se stævneplanen) og DAI laver 12 indledende stævner. Det er ikke en betingelse, at man skal være medlem af DFIF for at deltage. Ved at åbne op for deltagere uden medlemskab, skulle disse gerne få øje på mulighederne i DFIF, og i de lokale foreninger.

I de "rigtige" futsal-turneringer som afvikles over en hel sæson, ved VM og lignende er spilletiden – hold godt fast – 2 x 25 minutter. I DFIF er vi dog mindre ambitiøse, og ved vores stævner er spilletiden normalt 2 x 10 minutter pr. kamp, men så får man også som regel mindst 3 kampe.

Finalestævne i Odense

Fra de indledende stævner kvali-



ficerer man sig til finalestævnet i Odense den 25.-26. februar 2006. Der kan maksimalt deltage 24 hold som spiller i 6 puljer over begge dage. Måden at kvalificere sig på er dog lidt forskellig vest og øst for Storebælt.

Ved de fem indledende stævner på Sjælland kvalificerer de 4 bedste hold fra hvert stævne sig først til et SM Open i futsal i Roskilde, hvorfra de ti bedste hold går videre til Odense. På Fyn og i Jylland kan man, på grund af uafklarede afviklingstidspunkter, ikke nå at afholde et JM Open i futsal, så her går de to bedste hold fra hvert stævne automatisk videre til finalestævnet i Odense. |

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

FUTSAL - fodbold på en ny måde

Futsal er et intenst og dynamisk spil, hvor teknikken spiller en stor rolle.

Futsal stammer fra Sydamerika, og ikke mindst Brasilien har store traditioner i det tekniske og tempo fyldte spil, der har bredt sig til Europa og Asien. I 1989 blev det første FIFA-verdensmesterskab afviklet i Holland. Selvfølgelig med Brasilien som vinder.

Futsal lægger op til, at man dribler meget mere end ved almindelig

indefodbold. Man kan ikke stå med tre mand foran målet og spille bolden rundt i trekanten, som man plejer. Det handler meget om at dribble og "sætte" sin direkte modspiller af, og så kombinere sig frem til en afslutning.

Spillet og bolden

Kamptiden ved DFIF's turneringer



Nyt tilbud til fodboldspillerne. Firmaidrætten introducerer en ny spændende indendørstur-
nering i futsal. Foto. John Thrane.

Stævnekalender for Denmark Open i Futsal

- 23. okt. 2005, Ringsted. Kontaktperson, Per Svendsen, mail per.svendsen@mail.dk
- 13. nov. 2005, LTFU. Kontaktperson, Paul Pihl, mail ltfu@ltfu.dk
- 20. nov. 2005 FKS Odense. Kontaktperson, Preben Grønberg, mail preben_g@sporty.dk
- 27. nov. 2005, Holbæk. Kontaktperson, Lars Nielsen, mail larsnielsen@dfif.dk
- 7. jan. 2006, Hillerød. Kontaktperson, Torben Schultz Larsen, mail torbenschultz@larsen.dk
- 29. jan. 2006, Århus. Kontaktperson, Carsten Pedersen, mail århus@dfif.dk

Derudover kommer der stævner i:

- Roskilde. Kontaktperson Nikolaj Dromph, mail nikolajdromph@tele2adsl.dk
- Nordjylland. Kontaktperson Anette Hvidtfeldt, mail hv@dfif.dk
- Viborg. Kontaktperson Tonny Hoberg, mail tonny@dai-sport.dk
- Silkeborg. Kontaktperson Steen Nørup, mail silkeborg@dfif.dk
- Horsens. Kontaktperson Lene Astrup, mail lapa@hofi.dk
- Fredericia og Kolding. Kontaktperson, Ib Østergaard, mail vejle_amt@dfif.dk

Stævnekalenderen bliver løbende opdateret på www.dfif.dk/im/futsal

PR-stævner i futsal 2005/06

Da DFIF i samarbejde med DAI fortsat ønsker at udbrede det nye indendørs fodboldspil futsal, bliver der også i den kommende sæson arrangeret præsentationsstævner fire nye steder i Danmark.

Det foregår ved, at DFIF sammen med DAI udpeger fire områder hvor vi geografisk endnu ikke har afholdt præsentationsstævner. Derfor bliver det i 2005/2006:

- Esbjerg den 5. februar 2006
- Augustenborg
- Nykøbing Falster
- Skive

Kontaktpersoner til de fire stævner er Anette Hvidtfeldt. Stævnekalenderen bliver løbende opdateret på www.dfif.dk/im/futsal

Hvis der i forlængelse af ovenstående oplysninger omkring futsal skulle være nogen, som er interesseret i yderligere information, eller er interesseret i at afholde et stævne, så kontakt Anette Hvidtfeldt på hv@dfif.dk eller 6531 6560.



I futsal handler det om at dribble og "sætte" sin direkte modspiller af.

og stævner er 2 x 10 minutter. Der er 5 spillere på hvert hold på banen hvoraf én er målmand. Det er tilladt at have op til 5 udskiftningsspillere på holdet, og der er fri udskiftning. Bolden er mindre end en normal fodbold og har et










lavt opspring. Futsal spilles på en håndboldbane med håndboldmål, men uden bander.

Man kan heller ikke bare skyde udenfra, dels fordi målmanden må tage bolden med hænderne, men også fordi bolden er lidt mere tung og "død" end en almindelig fodbold. Det gør, at det er svært at score på langskud.

Man skal kunne holde bolden i gang mellem spillerne på holdet, og det handler om at være vågen, når man starter opspillet fra egen bane. For det første har målmanden ikke mere end fem sekunder til at få bolden i spil, og for det andet står modstanderne og ånder dig i nakken. Det giver et meget intenst og dynamisk spil. ■

ÅBNE STÆVNER 2005/06

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2005/2006

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 BADMINTON						
Badmintonstævne	20/11-05	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394		henissen@post.tele.dk/ www.aafi.dk
Kom og vær med Badmintonstævne	11-12/2-06 19/2-06	Svendborg Aabenraa	SFS' kontor Hans Erik Nissen	62225809 74618394	10/12-05	www.firmasport.dk www.aafi.dk
 BILLARD						
Albani Senior	16-17/10-05	Odense	Arne Christensen	66109967	22/9-05	www.fks-odense.dk
Kom og vær med	11-12/2-06	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-05	www.firmasport.dk
 BOWLING						
Bowlingstævne	08/10-05	Haderslev	Birthe Gehlert	74524567		www.dfif.dk/foreninger/ haderslev.asp
Bowlingstævne	23/10-05	Sønderborg	Svend Christensen	74437802		www.sfs-sonderborg.dk
Bowlingstævne	19-20/11-05	Aabenraa	Rasmus Jørgensen	74629927	28/10-05	www.aafi.dk
Kom og vær med	11-12/2-06	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-05	www.firmasport.dk
 DART						
Julestævne	3/12-05	Odense	Bente Hansen	25349406	19/11-05	www.fks-odense.dk
 INDEFODBOLD						
Indefodbold	20/11-05	Odense	Preben Grønborg	66150528	5/11-05	www.fks-odense.dk
Indefodbold	14/1-06	Kolding	KFS Kontor	75533322	16/12-05	www.koldingfirmasport.dk
Fodboldstævne	21-22/1-06	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		www.sfs-sonderborg.dk
DM på stor bane	4-5/2-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	20/01-06	www.ffff.dk
Kom og vær med	11-12/2-06	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-05	www.firmasport.dk
 HÅNDBOLD						
Intersport Cup	21/1-06	Kolding	KFS Kontor	75533322	6/1-06	www.koldingfirmasport.dk
Kom og vær med	11-12/2-06	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-05	www.firmasport.dk
 KEGLER						
Keglestævne	19-20/11-05	Fredericia	Lone Pedersen	40864240	1/11-05	www.ffff.dk
Keglestævne	26-27/11-05	Tønder	Ninna Christensen	73723090	12/11-05	www.dfif.dk/foreninger/ tønder.asp
Keglestævne	28-29/1-06	Middelfart	Børge Nielsen	64413213	14/1-06	www.mfs.dk
Keglestævne	4-5/2-06	Haderslev	Leif Juul	74521899	16/1-06	www.dfif.dk/foreninger/ haderslev.asp
Keglestævne	18-19/2-06	Sønderborg	Hartvig Kjærgaard			www.sfs-sonderborg.dk
Keglestævne	1-2/4-06	Aabenraa	Kira Nagott	74632002		www.aafi.dk
 MOTIONSLOB, GANG, CYKELLØB M.M.						
Maratonspinning	5-6/11 05	Sæby	Morten Mehl			www.maratonspinning.dk/ www.motionsklubbenamager.dk
Lufthavnen Rundt	13/11 05	Amager	Grethe Kristensen	32555332		www.motionsklubbenamager.dk
Julemærkemarchen	4/12 05	Hele landet	Ingolf Romlund	5573 0087	15/11	www.julemaerkemarchen.dk
Socialmaraton	31/12 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Nytårgåtur	1/1 06	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
 SKYDNING						
Riffel og pistol	5-6/11-05	Sønderborg	Kirsten Gaba	74405688		www.sfs-sonderborg.dk
Middelfartstævne	19/11-05	Middelfart	Marianne Enemark	64401091	5/11-05	www.mfs.dk
Riffel og pistol	19-20/11-05	Esbjerg	Mikael Toft	75134159	2/11 05	
Riffel og pistol	26-27/11-05	Vejen	Evald Nielsen	75361545	6/11-05	evald_nielsen@get2net.dk
Riffel og pistol	03-04/12-05	Tønder	Hans Chr. Lorenzen	74761143		www.dfif.dk/foreninger/ tønder.asp
Odense-stævnet	4/2-5/2-06	Odense	Leif Sørensen	66176320	12/1-06	www.fks-odense.dk
Kom og vær med	11-12/2-06	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12-05	www.firmasport.dk
Riffel og pistol	11-12/2-06	Haderslev	Kjeld Østergård	74527765		www.dfif.dk/foreninger/ haderslev.asp

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

Motion til julefrokosten

Få appetit til julegodterne med en nisse som motionsinstruktør, eller hvad med et julefrokostarrangement med indbygget julemotion på arbejdspladsen.

Julen er julefrokosternes tid, og hvorfor ikke kombinere en rar dag med sjove og underholdende motionsindslag fra Motion på Arbejdspladsen til at få ny appetit til alle julegodterne.

Få en nisse som instruktør
MpA kommer med rekvisitter, program og instruktør og sætter gang i aktiviteter som f.eks. Hvem laver det bedste sidespring? Hvem scorer flest? Og hvem er hurtigst i sækken?

Julemenuen kunne også krydres med opgaver som stridsvognsbane, julekran og julegrublerier.

Julerekvisitter

MpA kan også tilbyde kun at sende rekvisitter og forslag til et program, hvis arbejdspladsen selv vil stå for arrangementet.

MailMotion med nissehue

Også MailMotion kommer i julehjørnet og sender motionsidéer med

juletemaer, for de 30 minutters motion hver dag gælder også i juletiden.

Du kan bestille et julefrokostarrangement ved at ringe til Motion på Arbejdspladsen, eller ved at sende os en mail på bo@dfif.dk. Du kan også se mere om hvad et julearrangement kan indeholde ved at klikke dig ind på vores hjemmeside: <http://www.dfif.dk/mpa/produkter/Julemotion.asp>

Ebeltoft Firma- og Familie Idræt fik en forsmag på DFIF's nye friluftskoncept, Friluftsmærket.

Succes med Friluftsmærket

På trods af vådt og blæsende vej den 1. oktober, mødte ca. 50 kolleger fra virksomheden Kvadrat i Ebeltoft velmotiverede op til en eftermiddag med personlige og kollektive udfordrende friluftaktiviteter.

Friluftsmærket, som Ebeltoft Firma- og Familie Idræt har taget på programmet, dannede rammen om en dag med masser af motion og sjov. Det var første gang foreningen stod for afviklingen af Friluftsmærket, og havde inden dagen allieret sig med Idræt & Motionsafdelingen i DFIF, for at få uddannet en håndfuld frivillige instruktører til at sætte

dagen med maner. På selve dagen var der også support fra Idræt & Motionsafdelingen til at give feedback til de nye instruktører.

- Et fremragende og lærerigt arrangement. Der er oplagte muligheder for at præsentere varierede og udfordrende friluftaktiviteter med Friluftsmærket, siger formanden for Ebeltoft Firma- og Familie Idræt, Jan Rasmussen.

- Det er ikke sidste gang vi i foreningen prøver kræfter med Friluftsmærket. Vi har kun fået positive tilbagemeldinger fra deltagerne, som alle fik indfriet forventningerne til



Medarbejderne fra virksomheden Kvadrat i Ebeltoft arbejdede hårdt med øvelserne i Friluftsmærket.

dagen. Ligeledes har vores instruktører haft gode og lærerige oplevelser med det nye friluftskoncept.

Vil du vide mere om Friluftsmærket, kan du kontakte konsulent Steen S. Pedersen på 65 31 65 60.

OPLEV NATUREN

med tips- og lottotilskud til friluftslivet

Har du en ide, som kan give nye oplevelser i naturen?

Eller et projekt, der kan forbedre mulighederne for friluftsliv i Danmark?

Så kan der måske opnås tilskud fra tips- og lottomidlerne.

Der gives bl.a. støtte til:

KYSTFRILUFTSLIV. I de næste 2 år sætter vi særligt fokus på initiativer, der omhandler friluftsliv langs kysten.

GRØNNE OMRÅDER OG LOKALT NATURARBEJDE. Materialer, der giver bedre muligheder for naturoplevelser og friluftsliv. Fortrinsvis til projekter, der er baseret på frivilligt arbejde.

NATURFORMIDLING. Initiativer, der øger befolkningens forståelse for naturen.

FRILUFTSPROJEKTER. Materialer og grej, der giver grupper eller foreninger bedre muligheder for at udøve friluftsliv.

FORSKNING OG UDVIKLING. Projekter vedrørende friluftslivets muligheder i Danmark.

KULTURMILJØ. Initiativer, der formidler samspillet mellem naturen og den kulturhistoriske udvikling.

Derudover gives tilskud til naturvejledere, driftstilskud til landsdækkende natur- og friluftsföreninger, samt tilskud til overnatningshytter. Her gælder særlige regler. Kontakt Friluftsrådet for nærmere information.

Rejser, mountainbikes, kanoer, klatrevægge, idrætsanlæg, vandrestave og legeredskaber støttes ikke.

DER GIVES IKKE LÆNGERE TILSKUD TIL NATURLEGEPLADSER.

Ansøgningsskema (obligatorisk), oplysninger om sidste års tildelinger, inspiration og vejledning kan findes på Friluftsrådets hjemmeside www.friluftsradet.dk eller kan tilsendes ved direkte henvendelse til sekretariatet.

Næste ansøgningsfrist er **1. november 2005**.

Der kan også søges pr. 1. marts og 1. juli.

Yderligere information om tipsmidler kan findes på www.tipsmidler.dk

Friluftsrådet

Scandiagade 13,
2450 København SV, TLF. 33 79 00 79
Telefontid: man.-tors. 10-15, fre. 10-14
E-post: tips@friluftsradet.dk
www.friluftsradet.dk

Friluftsrådet
THE DANISH OUTDOOR COUNCIL



Gamle idrætslege og hjernegymnastik for "panterne" i Aalborg.

En dejlig dag i Aalborg

I smukt solskinsvejr startede en fantastisk dejlig dag i Aalborg med morgensang, dejlig gymnastikopvarmning og en veloplagt tidligere stadsgartner, Børge Clausen, der sendte godt 150 seniorer af sted på dette års PanterDag. Børge sørgede også for nogle "kloge ord" om, at motion er sundt, men skal være sjovt og så også et godt råd om at nyde "det grønne", fuglene, dyrene i den kønne Østerådal, som ruterne gik igennem, og som skulle tilbagelægges med stavgang (3 km) eller på cykel (5 km).

Boldspil og fællesdans

Da deltagerne kom hjem blev madpakkerne fordøjet – og herefter stod ca. 25 veloplagte idrætspædagoger klar til at servere et rent overflødhorn af spændende aktiviteter for hele flokken. Der blev dystet, grinet og bestemt også konkurreret i gamle idrætslege, strategiske opgaver med hjernegymnastik, boldspil – og til sidst en fællesdans.

Dagen sluttede med efterårssange – og et kaffebord og en kagebuffet, som ingen sammenligninger tåler!

20 af foreningens frivillige seniorer stod bag planlægningen og afviklingen af dagen – og de fortjener stor ros. Alt klappede og efter endt oprydning lød der et: "vi ses igen i 2006".



Fælles opvarmning inden turen gik ud i det grønne.



TOPUDDANNELSE I SPINNING

Dansk Firmaidrætsforbund tilbyder nu en af Danmarks mest efterspurgte spinninguddannelser i samarbejde med SpinUs.

Der er mange, der tror, at man som instruktør i spinning bare hopper op på cyklen og sætter en CD på. Men der er mange facetter i at være en god instruktør, og DFIF har nu indgået et samarbejde med SpinUs, og kan tilbyde en af de mest efterspurgte og attraktive instruktøruddannelser i spinning.

Uddannelsen giver den rette viden og fundament til at fungere som spinninginstruktør i en forening eller i et motionscenter, og alle kan deltage. Det er en fordel, hvis man er i rimelig god form og har en smule musikforståelse.

Skriftlig og praktisk prøve

Uddannelsen varer 36 timer, fordelt over 4 dage. Kursus 1 & 2: lørdag og søndag kl. 9.00 – 17.00. Kursus 3: lørdag og søndag kl. 9.00 – 17.00. Dagene er fordelt, så man starter med det teoretiske og der-

efter afprøver det i praksis. Forløbet afsluttes med en skriftlig og en praktisk prøve. Begge prøver skal bestås for at modtage et uddannelsescertifikat. Der er seks områder, man skal bestå i:

- Udstråling
- Teknik
- Takter
- Stemmeføring
- Cueing
- Øvelser:
Fastlagte øvelser samt musik

Den praktiske prøve består i at man underviser i 20 min. Her skal man overbevise SpinUs samt en censor om, at man er kompetent til at blive certificeret af DFIF og SpinUs.

Uddannelsen koster kr. 3.995,- som dækker kursus 1,2 og 3, materialer, forplejning og et certificeret bevis. |



- Vi er glade for vores nye samarbejde med DFIF omkring spinninguddannelse, som tilbydes flere steder i Danmark, siger Bobby Croshaw, indehaver af SpinUs.

Kurser 2006 København

Spinning 1 & 2: Den 4.-5. februar 2006

Spinning 3: Den 18.-19. februar 2006

Tilmeldingsfrist den 15. januar 2006

Vejle

Spinning 1 & 2: Den 4.-5. marts 2006

Spinning 3: Den 18.-19. marts 2006

Tilmeldingsfrist den 15. februar 2006

Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560.

Læs mere om spinningkurserne og tilmeld dig på www.dfif.dk



Firma Motion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha' det godt”

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

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

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

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

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

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

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået.

Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

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

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

TECHNOGYM

The Wellness Company™

PEDAN A/S

- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE

tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk



Landet rundt

Århus. Moesgaardsvandring 2005

Søndag den 30. oktober med start mellem kl. 9.00-10.30 arrangerer Århus Fodslaw Moesgaardsvandring. Ruterne er henholdsvis 6, 12, 19 og 23 km lange, og de korteste ruter er tilrettelagt, så de er klap- og barnevognsvenlige. Turen fører vandrerne fordi den nybyggede stavkirke, der er en tro kopi af den stavkirke, som Nationalmuseet i 1960 fandt under udgravninger under Hørning kirke ved Randers.

Startstedet er Sct. Anna Gades Skole og alle kan deltage, også hunde, som dog skal føres i snor, da stort set hele vandreturen foregår i Marselisborg Skoven, fortæller PR-ansvarlig Birgit Lianri fra Århus Fodslaw. Yderligere information hos Anders Jensen på tlf. 8695 0422.

Ebeltoft. Virksomheder dyster på motion

Tre store arbejdspladser i Ebeltoft afholder aktivitetsdag og dyster på motion. I samarbejde med DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen, vil medarbejderne hos Ebeltoft Kommune, Corus Byggesystemer og Kvadrat dyste på motion. Konkurrencen foregår på den måde, at hver medarbejder tæller sammen, hvor meget motion vedkommende får i løbet af én dag. I løbet af aktivitetsdagen vil medarbejderne konkurrere i ærtecast, bordfodbold og bueskydning, hvorefter en række aktiviteter vil være åbne for byens borgere. I den forbindelse vil DFIF-instruktører stå klar med assistance, og man kan også få målt sit kondital.

Odense. Billigt tilbud om stavgang

50 kr. for en hel sæson frem til sommeren 2006. Det er ikke prisen, der skal afskrække folk i at deltage

i FKS, Odenses tilbud om stavgang, for det er vanskeligt at finde et billigere aktivitetstilbud i dagens Danmark. For halvtredseren kan du gå stavgang to gange om ugen, hver tirsdag kl. 10, og hver torsdag kl. 18.30. Starten går fra FKS-Hallen, og ruterne varierer fra 6-8 km i den skønne natur i den sydvestlige del af Odense.



FKS, Odense har nu også stavgang på programmet. Arkivfoto. DFIF.

Vejle. Parløb giver sundere liv

På tre virksomheder i Trekantsområdet går fedtprocenten ned i takt med at konditallet stiger. Sundhedskonkurrencen mellem tre virksomheder i Trekantsområdet viser, at det øger konditallet på arbejdspladsen, når man i samspil med hinanden og virksomheden er i stand til at motivere hinanden til den daglige motion.

Når rammerne er der, og virksomheden gør en indsats, så er der også medarbejdere, som yder noget for at blive sunde, forklarer leder af Virksomheds Netværket Karen B. Vester.

I de tre virksomheder, Danfoss, Gumlink og Davidsen Partnere, har hovedparten af medarbejderne oplevet, at få fedtprocenten ned i takt med, at konditallet er steget. Lederen af træningscentret i Gum-

link, Jan Faber påpeger endvidere, at man via motionen også får lært at sætte sig mål i det daglige arbejde, og at man i tilgift lærer nye mennesker at kende.

Middelfart. 40-års jubilæum

Den 28. september 1965 blev der på initiativ af Henry Meyer indkaldt firmaer i Middelfart til et orienterende møde om firmafodbold. Mødet resulterede i stiftelsen af Middelfart Firmafodbold - med Henry Meyer som foreningens første formand. Siden hen er det kun gået fremad, og her 40 år efter har Middelfart Firmasport, 20 forskellige idrætstilbud på programmet. Jubilæet blev fejret ved en reception den 28. september i klubhuset på Færøvej, hvor samarbejdspartnere fra kommunen, virksomhederne og foreninger i byen sagde tillykke.

Maribo. Minigolf hele året

Minigolf er ikke bare noget, der spilles i sommerferien på campingpladsen. Det er en seriøs sport, og nu har Maribo Firma- og Familie-sport taget minigolfsen op, foreløbig som en prøveturning for at se, om det skal være et fast tilbud på foreningens program. - Der er tilmeldt ni hold med 3 spillere og en reserve på hvert hold, og det er vi godt tilfredse med, siger Anette Christoffersen efter den første spillelag, der blev afviklet hos MariBowl.

MariBowl har lavet en ny 18-hullers minigolfsbane med internationale mål i forbindelse med flytningen til nye lokaler på Victor Klobyesvej, og MariBowl låner også udstyr ud til spillerne. Der spilles igen den 30. oktober, den 13. november og finalen spilles den 20. november. - Til den tid vil vi evaluere og se, om der er stemning for at fortsætte med minigolfsen, siger Anette Christoffersen.



Nyt om navne

11 nye fitness-instruktører i DFIF

Søndag den 18. september 2005 bestod følgende kursister DFIF's instruktøruddannelse i fitness/motionscenter: Søren Bruusgaard fra Vamdrup Hal-lens Motionscenter, Ida Gabrielsen fra Århus Politi, Jacob Erdmann fra Assens Motionscenter, Susanne Hansen og Anne-Sofie Lynnerup fra Vejle Centret, Idrættens Hus, Lone Overgaard fra Motionscentret, Århus Sygehus, Torben Sørensen fra Motionsforeningen Ravnetrim, Kent Hjaltason fra IK 80 Danish Crown Herning, Gerda Skovfoged fra Århus Sporvejes Motionsklub, Jim Jensen og Ricky Ellegård Jensen. Kurset blev afviklet den 17.-18. sept. 2005, og Svend Erik Pedersen og Michal Thomsen var instruktører, og kursusleder var Dan Lund. DFIF ønsker tillykke og håber, at alle vil gå ud og sprede deres viden og gode initiativer til foreninger og arbejdspladser. |



11 nyudklækkede fitness-instruktører i DFIF. Foto. Dan Lund.

Palle Krintel indstillet til Sundhedspris

Formanden for Holstebro Firma Idræt, Palle Krintel, er indstillet som kandidat til Holstebro Kommunes Sundhedspris. Indstillingen er sket på baggrund af Palle Krintels mangeårige indsats for at få folk til

at motionere gennem firmaidrætten. Sundhedsprisen uddeles af Sundheds- og Forebyggelsesrådet (SuFo) i Holstebro Kommune i samarbejde med Dagbladet Holstebro-Struer. Prisen tildeles en person eller gruppe, der har gjort en aktiv indsats for at fremme sundhed og trivsel i Holstebro Kommune, og med prisen følger en check på 10.000 kr. |

Ny formand for Politiidrætten

Dansk Politi Idrætsforbund (DPI) har fået ny formand. Chefinspektør ved Københavns Politi, Per Larsen, der har været formand for DPI siden 1997, er efter eget valg trådt tilbage fra formandsposten. På forbundets rep.-møde i Odense valgtes kriminalinspektør i Glostrup, Sten Skovgaaard Larsen. Den afgående formand modtog ved sin afgang DPI's ærestegn i guld. |

Hæder i Struer Firmaidræt

Kasserer i Struer Firmaidræts Støttekreds, Erik S. Nissen, har modtaget DFIF's fortjensttegn. Erik var blandt initiativtagerne til oprettelsen af Støttekredsen i 1980, og har siden starten siddet som kasserer i kredsen. Udover dette arbejde, har Erik også en finger med i foreningens gåture, og han står for kortspillet hver mandag aften. Erik arrangerer Tour de Pedal og motionscykling i fm. byfesten i Struer. Erik er nu gået på efterløn, og fungerer nu også som vicevært i foreningens ejendom i Bredgade, hvor spillehallen er beliggende. Fortjensttegnet blev overrakt i forbindelse med Støttekredsens 25 års jubilæum den 1. april 2005. |

Idrætslederpris i Sæby

Medlem af skydeudvalget i Sæby Firma Idræt, Willy Christensen, har



Willy Christensen med Service Sparekassernes Idrætslederpris.

modtaget Service Sparekassernes Idrætslederpris. Med hæderen følger også en check på 5000 kr. Prisen blev overrakt af afdelingsleder Freddy Axelsen fra Dronninglund Sparekasse i Sæby, og han fremhævede, at Willy Christensens utrættelige energi og store indsats for at få alle aldersgrupper til at interessere sig for skydesporten har sat sine tydelige spor. Overrækkelsen fandt sted da Stavgangsstafetten Danmark Rundt var på besøg i Sæby. |

Farvel til Motion på Arbejdspladsen

Projektleder i DFIF's afdeling "Motion på Arbejdspladsen", Morten Bierbaum, har søgt nye udfordringer pr. 1. november 2005. Denne dato tiltræder Morten en stilling som chef for et nyt sundhedscenter i Nordborg Kommune på Als. Sundhedscenteret skal stå for den patient- og borgerrettede forebyggelse i kommunen, og Morten får til opgave at opbygge og udvikle sundhedscentret i samarbejde med Sønderborg Sygehus, Sønderjyllands Amt og de praktiserende læger i området.

- Det er en stor og meget udfordrende opgave, og jeg glæder mig til at give mig kast med den. Jeg har været utrolig glad for at være i DFIF, og tager mange positive erfaringer og oplevelser med mig, siger Morten Bierbaum. |



Kort nyt

Vinderne i DFIF's online-spørgeundersøgelse

I kølvandet på DFIF's Firmaidrætsfestival i Aalborg den 2.-4. september, har DFIF gennemført en online spørgeskemaundersøgelse blandt alle kontaktpersoner, der repræsenterede et hold, der deltog i festivalen. 350 kontaktpersoner blev spurgt om de ville deltage i undersøgelsen, og i alt 338 personer har udfyldt spørgeskemaet. - Det er en meget høj svarprocent, og i DFIF er vi meget glade for interessen, siger projektmedarbejder Christel B. Laursen, der har stået for udarbejdelsen og den efterfølgende bearbejdelse af svarene på undersøgelsen. Hvis man svarede på undersøgelsen, deltog man også i en lodtrækning om 5 gavekort a 1000 kr. De heldige vindere kommer her: Erik Janniche, Aalborg, Anne Lise Abildgaard, Køge, Dennis Nørager, Kim Christiansen, Brøndby Strand og Anette Limskov. Vinderne har fået besked. Resultaterne af undersøgelsen vil blive offentliggjort i Firmaidræt i nov/dec nummeret. |

Stortræf i september 2006

Mange af de frivillige ledere og bestyrelsesmedlemmer i DFIF's foreninger, kan allerede nu godt sætte kryds i kalenderen fredag og lørdag den 22.-23. sept. 2006. Disse to dage afholder DFIF igen et Stortræf, hvor redaktørerne, kassererne, PR-folkene, webmasterne og lederne i idræts- og motionsudvalgene kan hente ny inspiration og udveksle erfaringer og gode idéer med andre foreningsledere i DFIF. Stortræffet afvikles på Hotel Nyborg Strand, og vil forme sig som en blanding af faglige workshops i de forskellige træf samt fælles samvær krydret med motionsaktiviteter. |

Rettelse. Dato for DM-stævne i bordtennis

BEMÆRK venligst, at den korrekte dato for afholdelsen af DM-stævnet i bordtennis 2006 er weekenden den 4.-5. marts. DM-stævnet afvikles i ROFI-Centret i Ringkøbing. |

Kalenderbestilling for 2006

Så er det tiden at bestille 2006-kalenderne. DFIF tilbyder en lommekalender indeholdende kalender og relevant DFIF-info, såsom aktivitetsdatoer, navne, adresser, telefonnumre og e-mailadresser. Alle foreninger modtager gratis og automatisk 10 stk. lommekalendere. Kredse får 5 stk. af hver. Pris for ekstra bestillinger kr. 25 pr. stk.

Flot væg-plakatkalender med alle relevante DFIF-aktiviteter. Alle foreninger modtager gratis 2 stk. væg-kalendere - kredse 1 stk. Pris for ekstra bestillinger kr. 20 kr. pr. stk.

Da mange foreninger har brug for flere kalendere som jule- og nytårshilsen til udvalgsmedlemmer, leverandører m.m. er der hermed mulighed for at bestille yderligere eksemplarer.

Hvis I vil benytte det gode tilbud, bedes I kontakte sekretær Anette Holmer ah@dfif.dk senest den 5. november 2005. Pga. repræsentantskabsmøde og personvalg, kan info-delen først trykkes efter repræsentantskabsmødet og det betyder, at kalenderne først udsendes i uge 50. |

Motionscentre skal tvinges ind i dopingaftale

Det skal være slut med doping i dansk motionsidræt. Derfor vil kulturminister Brian Mikkelsen (K) nu tvinge de danske motionscentre til at samarbejde. De motionscentre, som endnu ikke samarbejder med Anti Doping Danmark, skal tvinges ind i en ny aftale. Ministeren påpeger, at en autorisationsordning muligvis kan komme på tale. |



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
Ærtækilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dfif.dk

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

Styrelsen

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

Anette Hvidtfeldt
Læssøegade 135
5230 Odense M
Telefon: 6619 1936
Mobil: 2423 7525
E-mail: hv@dfif.dk

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

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

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

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

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

Afdelingsleder Mpa

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

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

Foreningskonsulenter

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

Afdelingsleder kommunikation

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

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

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

PR- og informationskonsulent

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

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

Afdelingsleder Idræt & Motion

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

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

Konsulenter Idræt & Motion

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

Rikke Palm Vestergaard
Sandgravvej 5, 1. th.
8000 Århus C
Mobil: 2673 0560
E-mail: rpv@dfif.dk

Sct. Knuds Golfklub lagde bane til semifinalen i Internetgolf 2005. Her ses den indbydende green på banens 12. hul, et par 4 hul på 320 meter. Foto. John Thrane.



Fem glade vindere af golfrejser til Azorerne. Fv Per Holm, Agnete Holm Larsson, Johnny T. Petersen, Marianne Nørgaard og Christian Struck. Foto. Troels Majlandt.



GOLFREJSER PÅ SPIL PÅ SCT. KNUDS

Der var 5 golfrejser til Azorerne på spil, da 50 golfspillere fra hele Danmark var samlet til semifinale i DFIF's turnering i Internetgolf på Sct. Knuds Golfklubs bane i Nyborg fredag den 14. oktober.

Derfor ærgrede Per Holm, Brøndby sig gevaldigt, da han kom ind i klubhuset efter de 18 huller. Han måtte nemlig strege det 18. hul, og det var han sikker på ville koste en plads i toppen.

- Jeg ærgrede mig gul og blå, da jeg kom ind. Jeg måtte strege det 18. hul, fordi bolden blev væk i roughen, fortæller Per Holm.

Ærgrelsen blev dog vendt til glæde, da det gik op for Per, at han trods uheldet på det 18. hul kunne tage 1. pladsen med 33 point, to point foran nr. 2, Kurt Nielsen fra Fredericia.

Tager hustruen med

- Jeg viste ikke helt hvordan jeg lå. Bagefter kan jeg se, at det afgørende hul for mit vedkommende blev hul 16, hvor jeg lavede en birdie, og scorede 3 point. Det afgjorde førstepladsen, fortæller Per Holm, der har lovet at invitere sin hustru, Lotte Holm, med på turen til Azorerne.

Lotte Holm vandt nemlig A-rækken i damernes turnering sidste år, og hun inviterede Per med til Sesimbra i Portugal, hvor finalen blev spillet i februar 2005.

- Det plejer at være Lotte der vinder, for hun er god når det gælder. Vi spiller sammen én gang om ugen, og det er jo det gode ved golf. Du kan konkurrere mod hinanden, selvom man har forskelligt niveau, siger Per, der glæder sig til en ny golfrejse til varme himmelstrøg til januar.

Sidste turnering

Semifinalen i Internetgolf var den sidste i denne omgang med Internetgolf i DFIF regi.

- Vi stopper nu, fordi vi kan se, at deltagerantallet er faldende. I dette års turnering deltog 230 spillere, og i Idræt & Motion har vi vurderet, at vi kan bruge ressourcerne bedre, siger idrætskonsulent Anette Hvidtfeldt, DFIF, der også peger på, at DFIF's koncept med Internetgolf har fået konkurrence fra andre turneringsudbydere.

Se alle resultater og billeder fra semifinalen på www.dfif.dk



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136