

idræt | motion | samvær

Firma i dræt




DFIF

Dansk Firmaidrætsforbund

6

Juni • 2005



Tilmelding til Åbne stævner til
Firmaidrætsfestivalen i Aalborg
– det kan nås endnu!

Medvind for årets motions-
cykelkampagne Tour de Pedal

Hedetur på golfbanen ved
DM-stævnet i Golf Stableford



Peder Bisgaard,
forbundsformand, DFIF.

Dansk Tipstjeneste genererer hvert år 2,5 milliarder kroner til det danske forenings- og kulturliv. Er de muligheder som foreningslivet og kulturen tilbyder, med hjælp fra tipstjenestens midler, ikke centrale elementer i den danske befolknings hverdag?

Bevar tipsmonopolet

Der blæser nye vinde i debatten om de europæiske tipsmonopoler. Således forventes spil ikke at blive en del af det såkaldte tjenesteydelsesdirektiv, der skal liberalisere den frie udveksling af serviceydelser mellem EU's medlemslande. Det forventes dermed, at Danmark kan bevare sit monopol på spil. Et monopol, som har været meget omtalt og diskuteret, som følge af udenlandske multinationale spiludbydere gentagne forsøg på at omgås og omstøde den danske spillelovgivning.

Forslaget står dog fortsat til diskussion og først i slutningen af oktober afsluttes førstebehandlingen i Europa-Parlamentet.

Der er mange gode grunde til at bevare tipsmonopolet. En liberalisering af det danske spillemarked vil uden tvivl kickstarte en aggressiv markedsføring fra udbydere og dermed øge den samlede spilomsætning. En sådan udvikling vil utvivlsomt skabe flere ludomaner.

Samtidig har multinationale spillemarkeder gentagne gange vist, at de ikke går af vejen for at kanalisere deres overskud til lande som f.eks. Malta. Her kan selskaberne ifølge EU's regler nøjes med at betale de minimale skatter og afgifter, der gælder i det medlemsland, de har adresse i, og hvor de har opnået en licens på spil.

Beslutningen om de europæiske tipsmonopolers fremtid har vidtrækkende betydning. Leger man

med tanken om, at disse monopoler på et tidspunkt skulle kendes ulovlige, siges EU under ét at miste op mod 100 milliarder kroner om året til almene og godgørende formål.

Dansk Tipstjeneste genererer hvert år 2,5 milliarder kroner til det danske forenings- og kulturliv. Er de muligheder som foreningslivet og kulturen tilbyder, med hjælp fra tipstjenestens midler, ikke centrale elementer i den danske befolknings hverdag? Er de ikke grundlaget for socialt samvær, stolte foreningstraditioner båret af frivillighed samt et rigt kulturliv? Og skaber disse midler ikke fundamentet for bekæmpelse af en af samfundets største hovedpiner, nemlig mange danskeres mangel på motion?

Jeg tror godt, at vi alle kender svarene på disse spørgsmål, ligesom vi kender svaret på, hvad der ville ske med de multinationale spillemarkeder fortjenester på et liberaliseret dansk spillemarked – pengene ville i betragteligt omfang flyde til skattely på Malta eller Bahamas uendeligt langt væk fra det danske forenings- og kulturlivs rækkevidde. Der er med andre ord rigtig meget på spil, hvad angår forsvaret for den danske spillelovgivning. Dansk Firmaidrætsforbund opfordrer derfor i stærke vendinger til, at der holdes fast i den kurs, som nyligt er udstukket – spillelovgivningen skal ikke liberaliseres! █



INDHOLD

- 4 | FORTSAT FORBUND MOD SPILANNONCER
- 5 | LIS SØRENSEN ÅBNER FIRMAIDRÆTSFESTIVALEN
- 6 | ÅBNE STÆVNER VED FIRMAIDRÆTSFESTIVALEN— DU KAN NÅ DET ENDNU!
- 7 | SENIORIDRÆT PÅ FIRMAIDRÆTSFESTIVALEN
- 8 | GLAD VINDER AF GAVEKORT
- 9 | DM-STÆVNE I GOLF. HEDETUR PÅ GOLFBANEN
- 10 | VI CYKLER TIL ARBEJDE. BJERGGERNE SKAL TIL GRØNLAND
- 11
- 12 | MEDVIND FOR TOUR DE PEDAL 2005
- 13
- 14 | STAFET MED INTERNATIONALT ISLÆT I RY
- 15 | NY REKORD I DANMARK-STAFETTEN I HILLERØD
- 16 | ARLA I FULD AKTIVITET
- 17
- 18 | YES — NU ER VI PISTOLINSTRUKTØRER
- 19 | ARBEJDSPLADSEN MOTIONERER - IGEN
- 20 | SEMINAR FOR EN BEDRE LIVSSTIL
- 21 | DROP-IN AKTIVITETER I CENTRUM
- 22 | LIVSSTILSKLUBBEN. ET HOLDEPUNKT I KAMPEN MOD KILOENE
- 23
- 24 | DYST PÅ KONDITAL ENDE UAFGJORT
- 25 | HÆNDERNE OP! TO NYE CD'ER MED PUSTERUMSØVELSER
- 26 | VI CYKLER TIL ARBEJDE - VINDERNE
- 27 | NYE IDRÆTSANSVARLIGE I DFIF
- 28 | ÅBNE STÆVNER 2005
- 29 | LANDET RUNDT
- 30 | NAVNE
- 31 | KORT NYT
- 32 | 10.000 TIL VESTKYSTLØB

NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER DEN
24. AUGUST 2005.

REDAKTIONEN ØNSKER
ALLE EN GOD SOMMERFERIE!

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. 6 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 5. august 2004.

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: Den senere vinder af A-rækken i den individuelle turnering ved DM-stævnet i Golf Stableford,

Kasper Kondrup, putter for en bogey på hul nr. 8. Foto: John Thrane. DFIF.



Fortsat forbud mod spilannoncer

1-0. Det juridiske tovtrækkeri mellem den danske stat og spillefirmaet Ladbrooks fortsætter.

Østre Landsret har afvist det udenlandske bookmakerfirma Ladbrokes' ønske om få suspenderet reklameforbuddet i spillelovgivningen mod bookmakers frie annoncering i danske medier trods det danske tipsmonopol.

Sagen er en udløber af myndighedernes nej til at udstede en spillicens til Ladbrokes i vinteren 2004. Firmaet gik i retten og forsøgte tidligt at få ophævet reklameforbuddet.

I november sidste år anlagde anklagemyndigheden sag mod Ekstra

Bladet for at indrykke annoncer for en anden bookmaker, Betfair, men afklaringen af den sag kan trække ud indtil EU-kommissionen har svaret på den danske regerings redegørelse for det danske spilmonopol.

I en kommentar til Østre Landsrets afgørelse, siger DFIF's formand Peder Bisgaard:

- Vi har med glæde noteret os, at Østre Landsret er enige med os i, at Ladbrokes og andre multinationale bookmakere skal leve op til intentionerne i den nuværende spillelov-

givning. Det er utroligt vigtigt, at spillelovgivningen ikke udvandes, hvis det danske samfund også i fremtiden ønsker at bevare et rigt kultur- og foreningsliv, der gør en positiv forskel for langt størstedelen af den danske befolkning, udtaler Peder Bisgaard.

Dansk Tipstjeneste a/s – der har monopol på spil i Danmark – genererer hvert år 2,5 mia. kr. til almen-nyttige og kulturelle formål.

Ladbrokes har anket sagen til Højesteret. ■

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.

Lov om børneattester hilses velkommen

Ny lov pålægger idrætsforeningerne at indhente børneattester for nyansatte.

Folketinget har netop 2. og 3. behandlet et lovforslag, der påbyder bl.a. idrætsforeninger at indhente de såkaldte børneattester på de børne- og ungdomstrænere de ønsker at ansætte. Loven forventes at træde i kraft den 1. juli 2005. DFIF vil inden da udsende mere information om loven.

En børneattest er en attest, der indeholder oplysninger om tidligere domme for overgreb mod børn under 15 år.

Loven skal ses som led i regeringens samlede indsats vedrørende bekæmpelse af seksuelt misbrug af børn, og har til formål at sikre den videst mulige beskyttelse af børn i foreningslivet overfor overgreb af seksuel art.

Peder Bisgaard, DFIF's formand, hilser loven velkommen.

- Bekæmpelse af pædofili er et fælles anliggende for alle, der har med børn og unge at gøre, og det faktum, at der aldrig er blevet konstateret seksuelle overgreb mod børn indenfor firmaidrætten, giver os ikke anledning til en tilbagelænet holdning til problematikken, siger Peder Bisgaard.

DFIF's pædofili-politik

DFIF har iværksat en række støtteforanstaltninger for firmaidrættens medlemsforeninger. Der blev allerede i 2003 udarbejdet en officiel pædofili-politik i DFIF samt en informationsfolder til medlemsforeningerne, hvor foreningerne bliver

opfordret til at vedtaget et sæt "leveregler", der skal medvirke til at undgå, at problemerne opstår.

- Hvis mistanken opstår, har DFIF også givet foreningerne konkrete anvisninger på, hvordan man skal forholde sig – også hvis man står i en situation med et konstateret overgreb. Forbundets ledelse og konsulenttjeneste står til rådighed med råd og vejledning til medlemsforeningerne i en konkret sag, siger Peder Bisgaard.

I informationsfolderen findes alle kontaktoplysninger til øvrige relevante organisationer og instanser på området.

Læs mere om DFIF's pædofilipolitik og lovforslaget om børneattester på www.dfif.dk ■

Åbningskoncert med Lis Sørensen

Lis Sørensen åbner Firmaidrætsfestival i Aalborg med koncert i Skovdalen.

Lis Sørensen tager del i den officielle åbning af Firmaidrætsfestivalen i Aalborg med et brag af en koncert på friluftsscenen i Skovdalen fredag den 2. september 2005 kl. ca. 19:15.

Alle, som har tilmeldt sig festivalens aktiviteter, er sikret plads til koncerten med Lis Sørensen gennem deres tilmelding. Deltagerne vil sammen med turneringsprogram m.m., som bliver tilsendt inden firmaidrætsfestivalen, modtage adgangstegn til koncerten.

Under festivalen kan man bl.a. også nyde På Slaget 12, der spiller op til dans i det store festtelt i Mølleparken. For festivaldeltager-

ne er alle musikoplevelserne med i prisen.

Festlig åbning

Koncerten med Lis Sørensen er ligeledes gratis for Aalborgs borgere. Her vil der i august måned blive uddelt billetter efter "Først til mølle princippet", hvor interesserede kan hente et vist antal billetter pr. person.

Formanden for DFIF, Peder Bisgaard ser frem til en festlig åbning:

- Vi har valgt at gøre åbningsarrangementet gratis som en gave til deltagerne og Aalborgs borgere, som er meget velkomne til at møde op ved Friluftsscenen og få en hyggelig aften. |



Lis Sørensen er netop nu koncertaktuel med sit nye stemningsfyldte sommerhit "Paseo con amor".

Aalborg Portland A/S hovedsponsor for Firmaidrætsfestival 2005 i Aalborg

Aalborg Portland A/S har netop indgået en aftale med DFIF om et hovedsponsorat for Firmaidrætsfestivalen.

- Som en af Nordjyllands store virksomheder støtter vi gerne et godt initiativ, som kan komme vore medarbejdere, men også resten af byens og Nordjyllands borgere til gode. Vi har i forvejen en god og lang tradition for et godt samarbejde med Aalborg Kommune, lyder det fra administrerende direktør Søren Vinther.

Medarbejderne deltager også

DFIF's formand Peder Bisgaard glæder sig over den lokale opbakning.

- Det er med stor glæde, at vi byder Aalborg Portland A/S velkommen som hovedsponsor for Firmaidrætsfestivalen. Samtidig kan vi konstatere, at Aalborg Portland A/S også ønsker at tage aktivt del i festivalen via medarbejdernes deltagelse i DM-stævner, Åbne Stævner og drop-in aktiviteter - det ser vi meget frem til.

Aalborg Portland A/S er en af landets ældste industrikoncerner, og har i dag mere end 1000 ansatte med selskaber i mange lande globalt. I Danmark har Aalborg Portland A/S, som en af de første virksomheder, opnået en Arbejds miljøcertificering, hvor den generelle sundhedspolitik spiller en stor rolle. Efter devisen "en sund sjæl i et sund legeme" støtter Aalborg Portland A/S mange sundhedsfremmende aktiviteter, og herunder flere interne sportsklubber indenfor fitness, motionsrum, cykling, fodbold, bowling og meget andet. |

Åbne stævner til Firmaidrætsfestivalen

Ny frist for
tilmelding til Åbne
stævner den
8. august 2005!



Ny frist for tilmelding den 8. august 2005. Tilmeld dig eller dit hold til et af de Åbne stævner ved Firmaidrætsfestivalen i Aalborg den 2.-4. september.

I Nyd en dejlig sensommerweekend i Aalborg med kolleger, venner eller familie. Oplev den helt specielle stemning, når flere tusinde mennesker mødes i tre dage præget af idræt, motion og samvær. Alle kan deltage ved de Åbne stævner ved Firmaidrætsfestivalen i Aalborg, Der kræves ikke medlemskab af Dansk Firmaidrætsforbund.

Er du interesseret i at spille fodbold, floorball, golf, curling, futsal, skak, petanque, bowle eller put and take, så kig her.

Du kan stadig nå at tilmelde dig de Åbne stævner i ovenstående idrætsgrene, da tilmeldingsfristen er udsat til den 8. august 2005. Kontakt DFIF's kontor på 65 31 65 60 eller læs mere og tilmeld dig på www.dfif.dk

Fodbold

I fodbold spilles der udendørs 7-mands i følgende rækker: herrer, damer, oldboys og i mix-række.

Petanque

I petanque skal deltagerne på stævnedagen være fyldt 10 år, og der spilles i single, double og triple.

Bowling

Herrer og mix-række i 6 klasser med 2 deltagere på hvert hold. Da-

mer i 5 klasser med 2 deltagere på hvert hold. Én åben række for personer i alderen 60+. Hvert hold spiller 2 gange, enten fredag, lørdag og søndag, og der spilles 3 serie pr. spiller pr. gang, i alt 6 serier pr. spiller. Holdets resultat er summen af de 12 serier.

Golf

Der spilles 54 hullers slagspil over 3 dage på 3 forskellige baner; Aalborg Golf Klub, Ørnebjerg Golfklub og Rold Skov Golfklub. Alle 3 baner spilles én gang pr. spiller. Der spilles i 4 rækker for henholdsvis damer og herrer. Desuden kåres to "slagspilmestre", hvilket vil være den dame og herre som har spillet de 54 huller med færrest brutto slag.

Alle golfspillere med et gældende DGU-kort som er over 18 år ved turneringens start den 2. september 2005 kan deltage.

Eventuel overnatning

Ønsker I at overnatte kan vi tilbyde overnatning på skoler, ønsker man en anden form for overnatning bliver det på eget initiativ. I kan naturligvis også blot møde op på dagen. Der vil minimum være kampe lørdag og søndag. **I**

Invitation til gangmotion

I Dansk Firmaidrætsforbund og Aalborg Atletik og Motion inviterer søndag den 4. september til et spændende arrangement for gangmotionister. Vælg mellem gang og stavgang.

Start og mål på Aalborg Atletikstadion i Skovdalen. Starten går kl. 11. og der er ruter på 2,5 og 5

km i skovterræn. Tilmelding på dagen frem til kl. 10. Såfremt der ønskes tidtagning er startgebyr kr. 20,-. Der kan købes et drop-in armbånd der giver adgang til samtlige drop-in aktiviteter på købsdagen. Der udleveres startnummer til deltagere der er tilmeldt med tidtagning.

Der vil være væskedepot i målområdet, og Aalborg Atletik Og Motionsklubs cafeteria er åbent. Egne stave skal medbringes. Aalborg Atletik og Motionsklubs lokaler kan benyttes til omklædning. **I**

Læs mere og tilmelding på www.dfif.dk

Senioridræt på Firmaidrætsfestivalen

Husk at der også er et supergodt tilbud til seniorer på festivalen. Både lørdag og søndag laves der aktiviteter for seniorer fra 9-16 og man kan tilmelde sig enten til lørdag eller søndag, men man kan også deltage begge dage.

Der tilbydes en bred vifte af aktiviteter – alt lige fra gymnastik, boldspil og dans, over 0-løb og stavgang til foredrag.

Pris og tilmelding

For senioridræt er tilmeldingsfristen den 15. august 2005. Man har

mulighed for at deltage enten lørdag eller søndag - eller begge dage.

Prisen for at deltage én dag er kr. 110,- inkl. morgenkaffe, frokost og eftermiddagskaffe (uanset om det er lørdag eller søndag). Prisen for to dage er kr. 160,- inkl. morgenkaffe, frokost og eftermiddagskaffe. Hertil kommer eventuel deltagelse i aftenfest samt overnatning. **I**

Super tilbud til seniorer ved Firmaidrætsfestivalen i Aalborg. Deltag i bl.a. gymnastik, boldspil og dans, 0-løb og stavgang og foredrag.



Programmet for de to dage med senioridræt

Lørdag: Mødested ved Skalborggaardhallen, Dyrskuevej, kl. 9-16.

Kl. 9.00 Ankomst – kaffe/rundstykker og "opvågning/sjov gymnastik"
Kl. 9.30 Vælg en af følgende aktiviteter:

1. Stavgang med forskellige opgaver undervejs
2. "Fugleliv" i Østerådalen og Finstrupgårds Kildevæld v/ naturvejleder Esben Buch
3. Indendørs boldspil (Håndbold - Tysk kasterundbold - Ultimate)
4. 0-løb – prøv med kort i hånden og i dit eget tempo at finde vej i naturen

11.30 Dans for alle deltagere

12.15 Frokost (let servering)

13.00 Vælg en af følgende aktiviteter:

1. Stavgang med forskellige opgaver undervejs
2. Indendørs boldspil (Håndbold - Tysk kasterundbold - Ultimate)
3. Sjov udendørs-motion
4. 0-løb – prøv med kort i hånden og i dit eget tempo at finde vej i naturen

15.00 Kaffe + foredrag, sang og underholdning v/ Carsten Vagn Hansen og frue

16.00 Afslutning – "flaget stryges"

Søndag: Mødested ved Haraldslund, Kastetvej, kl. 9-16.

Kl. 9.00 Ankomst – kaffe/rundstykker – "opvågning/sjov gymnastik"

Kl. 9.30 Vælg en af følgende aktiviteter:

1. Stavgang på Egholm – med forskellige opgaver
2. Vandgymnastik i Haraldslund
3. Roning på Limfjorden i samarbejde med Aalborg Dameroklub
4. Petanque/minigolf i Fjordparken og Aalborg Minigolfbane
5. Byvandring med besøg på Aalborgs "vigtigste" fikspunkter (guide-tur)
6. Naturvandring i Aalborg Vest. Turen går langs Limfjorden – Aalborg Marina og Egholm Brygge. /naturvejleder Esben Buch, Aalborg Kommune

11.30 Tai Chi for alle deltagere

12.15 Frokost – let servering

13.00 Vælg en af følgende aktiviteter:

1. Roning på Limfjorden i samarbejde med Aalborg Dameroklub
2. Petanque/minigolf i Fjordparken og Aalborg Minigolfbane
3. Byvandring med besøg på Aalborgs "vigtigste" fikspunkter

FESTIVAL

FIRMAIDRÆTS



Aalborg

2. - 4. september 2005

4. Stavgang på Egholm med forskellige opgaver
- 15.00** Kaffe og gå hjem sang. "Rørsangerne" medvirker
16.00 Afslutning "flaget stryges"

Tilmelding: Ring til sekretær Kirsten Mikkelsen, DFIF eller idrætskonsulent Carsten Hansen, DFIF på telefon 65 31 65 60.

Læs mere på www.dfif.dk



Glad vinder af rejsegavekort

Mangeårig firmaidrætsmand fra Esbjerg vandt rejsegavekort på 5000 kroner i DFIF's festivalkonkurrence.

Jørn Schultz (til venstre) vandt festivalkonkurrencen. Her ses han sammen med formand for Esbjerg Firmaidræt Jens Lykke foran deres fælles arbejdsplads Elsam Kraft A/S.

Det var en overrasket, men også en meget glad Jørn Schultz, der modtog meddelelsen om, at han var udtrukket som vinder blandt de festivaldeltagere fra hele landet, som havde tilmeldt sig inden den 17. maj.

Min kone udbrød "det er da løgn", fortæller en smilende Jørn Schultz, der har tilmeldt et tre personers golfhold til Firmaidrætsfestivalen i Aalborg den 2.-4. september i år.

Og Jørn Schultz kone har også grund til at være glad – Jørn har nemlig tænkt sig at invitere hende med på en golfrejse til Portugal, nu da han har vundet. En sådan tur har stået højt på ønskelisten de senere år, og nu skal det være.

Både Jørn og hans kone har de seneste år kastet sig over golfspor-

ten. Jørn har en række fodboldkammerater, der alle er begyndt at spille golf. De er 10 par, der tager på golfure sammen, og rejserne går bl.a. til Italien og Sverige.

25 år i firmaidrætten

Jørn Schultz har været aktiv foreningsleder gennem mange år, blandt andet som formand for SGI Håndbold (Sædding Guldager Idrætsforening), i 9 år.

På firmaidrætsfronten har Jørn også deltaget i det meste. Han har været involveret i Esbjerg Firmaidræt i 25 år. Her har han dyrket fodbold, håndbold, fiskeri, skydning og Internetgolf.

Jørn glæder sig til Firmaidrætsfestivalen i Aalborg til september.

Her stiller han op i golfturneringen sammen med søn og svigersøn.

- Vi har lavet en familietur ud af det. Turen til Firmaidrætsfestivalen har vi kombineret med leje af et sommerhus i Rødhus for hele familien, fortæller han.

Jens Lykke, formand for Esbjerg Firmaidræt, og kollega til Jørn Schultz på Elsam Kraft A/S i Esbjerg gennem de seneste 25 år, er glad for, at gavekortet gik til et medlem af Esbjerg Firmaidræt.

- Det er en sjov historie. Som festivalambassadør, har jeg gjort Jørn opmærksom på Firmaidrætsfestivalen i Aalborg, og opfordret ham til at melde sig til. Og nu står han her som vinder af festivalkonkurrencen. |

Hedetur på golfbanen

DM-stævnet i Golf Stableford spillet på sommerens hidtil varmeste dag.



DM-stævnet i Golf Stableford blev afviklet på Silkeborg Golf Clubs udfordrende bane den 28.-29. maj.

Der var ikke meget overskud til at nyde den meget naturskønne og kuperede bane i Silkeborg, da 46 golfspillere tog hul på den individuelle turnering i DM-stævnet i Golf Stableford lørdag den 28. maj. Med termometeret på den anden side af 30 grader, blev der svedt bravt på Silkeborg Golf Clubs 18 huller, og golfspillerne havde mere end nok at gøre med at koncentrere sig om næste slag.

- Det er svært at spille ordentligt golf, når det er så varmt, siger

DFIF's IT-konsulent Troels Majlandt, der udover at spille med i turneringen, også stod for planlægning og afvikling af DM-stævnet sammen med Silkeborg Firma-Sport.

- Det er en af de baner i Danmark, som er i bedst stand. Banen er meget afvekslende – hul seks og syv er specielt designet af Thomas Bjørn – og stiller store krav til spillerne, så hvis du har en dårlig dag straffer banen dig.

Flot ramme til DM-stævne

Turneringsledelsen var lagt i hænderne på sekretær Kurt Bach Jacobsen fra Silkeborg Golf Club, der også fungerede som DGU-dommer. Afviklingen af både den individuelle turnering og par-turneringen fungerede perfekt, og der var roser fra spillerne til både banen og afviklingen af turneringen.

- Det er en af de flotteste baner jeg har spillet på, sagde Anni Krogsbøll, KFIU, da hun kom ind efter lørdagens 18 huller. Anni sluttede på en 2. plads i den individuelle turnering med en score på 27 point, ét point mindre end Vivian Bang fra Dansk Politi Idrætsfor-

bund, der vandt damernes turnering med 28 point.

- Jeg har været i Portugal to gange og spillet på flotte baner dér, men denne bane er fuldt på højde, eller måske også bedre, end dem i Portugal, slog Anni fast.

DM-vinderne

A-rækken i herrernes turnering blev vundet med 38 point af Kasper Kondrup, Helsingør, foran Jørn Buch-Madsen, FKBU med 32 point. I herrernes par-turnering om søndagen strøg Troels Majlandt og Jan Grumstrup fra DFIF til tops med en samlet score på 65 point, 5 point foran nr. to Poul Bruun og Torben F. Thorsen fra FKBU. I mix-/dame-rækken vandt ægteparret Anni og Kim Krogsbøll med 53 point foran Dorte Bo Jensen og Anne Seierø fra Dansk Politi Idrætsforbund med 48 point.

I forbindelse med DM-stævnet, blev der afviklet en introduktionsweekend for ikke-golfere på Himmelbjerg Golf Klubs bane, hvor pro-træner Ian Appleyard gav en indføring i golfspillets fortræffeligheder, og hvor der blev spillet en 9 hullers par 3 turnering. |



2. damebold ved DM-stævnet. Anni Krogsbøll, Dorthe Jørgensen, Anne Seierø, Linette Østergaard.

Bjerggederne skal til Grønland

Fra Allerød til Grønland. En oplevelse af de særlige venter 16 glade cyklister, som vandt hovedpræmien i årets "Vi cykler til arbejde"-kampagne.



Bjerggederne fra Burmeister & Wain Scandinavian Contractor A/S i Allerød, vandt rejsen til Grønland for hele cykelholdet.

I - Hold da helt kæft, jeg skal lige fatte det her, udbrød holdkaptajn Anett Lau Riis helt overvældet, da hun modtog den glade nyhed om, at "Vi cykler til arbejde"-sekretariatet havde udtrykket hendes cykelhold som vindere af hovedpræmien i Danmarks største motionskampagne.

Vinderholdet Bjerggederne blev udtrykket blandt næsten 9.000 deltagende hold. Holdet består af 16 ansatte fra Burmeister & Wain Scandinavian Contractor A/S i Allerød. Deres store gevinst er en rejse til Grønland for hele cykelholdet.

87.000 konkurrenter

- Vi cykler med i kampagnen hvert år. Jeg har været med i syv år nu, men det er første år, jeg er holdkaptajn, så det her er noget af en

overraskelse, at I ringer til mig, sagde Anett Lau Riis, der sammen med de andre 15 holdkammerater fra Allerød-virksomheden tilbage lagde 2488 km på i alt 148 cykel-dage.

I hele landet deltog i alt over 87.000 cyklister i dette års kampagne, og tilsammen cyklede de til arbejde over 1 million dage og tilbagelagde en strækning på hele 9 millioner km i de fire uger fra den 25. april til den 22. maj.

Andenpræmien var nye cykler fra Winther. Det blev holdet Hjulmagerne 1 fra Fjernvarmeforsyningen i Aalborg Kommune, som kørte 12 nye køretøjer hjem. Og så var der ellers dømt præmieregner med tasker, hjelme og andet godt grej til i alt 746 deltagere.

Højt humør på arbejdspladserne

Faktisk har alle kampagnens deltagere grund til at glæde sig. I fire uger har de trampet i pedalerne og sendt formkurven i opadgående retning. Det er sundt for kroppen, men der er også et mentalt udbytte ved pedal-kraften. Årets udgave af "Vi cykler til arbejde" har sat fokus på forskernes nye meldinger om, at regelmæssig motion også styrker humøret, velværet og overskuddet i hverdagen.

"Vi cykler til arbejde" arrangeres af Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med HEXAL A/S. Kampagnen kørte i år for 8. gang.

Præmier og holdresultater kan ses på www.vcta.dk.

I TILFÆLDE AF DU FÅR HELE DIT HOLD I NAKKEN



Falck

Er der altid

Hurtigere på benene med færre økonomiske skrammer

Der skal ikke så meget til før du får en sportsskade. Er du rigtig uheldig, kræver skaden både behandling og genoptræning. Og det er ikke billigt. Med mindre du har Falck Sport PLUS eller SUPER.

Så kommer du gratis og hurtigt til på en Falck Healthcare klinik. Vores landsdækkende tværfaglige netværk med ca. 300 behandlere gør, at du får præcis den behandling – eller kombination af behandlinger – din sportsskade kræver. Og der skal ikke meget mere end 3 behandlinger til, så har du faktisk tjent abonnementet hjem.

Med abonnementet får du også Falck Sport-tasken, som har det der skal til for at lindre eller behandle en sportsskade.

Det bedste er naturligvis at forebygge. Derfor har vi udviklet et kursus i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, hvor du lærer at undgå og behandle sportsskader – både hvis du får hele dit hold i nakken eller hvis du bare har hold i nakken.

Aktiv dækning fra kun 75 øre om dagen

	SUPER	PLUS	BASIS
Kursus i forebyggelse og behandling af sportsskader	✓	✓	✓
Hæfte med vejledning i forebyggelse	✓	✓	✓
Falck Sport-tasken	✓	✓	✓
8 behandlinger på en Falck Healthcare klinik		✓	
12 behandlinger på en Falck Healthcare klinik	✓		
Kørsel med MinutGaranti til skadestue, læge, lægevagt, tandlægevagt og kiropraktorgvagt	✓		
Udbringning af akut lægeordineret medicin	✓		

Bestil nu på **70 33 00 99**
eller på www.falck.dk/sport

Tour de Pedal i medvind

Grindsted øverst på podiet igen i årets Tour de Pedal. Varde ny på 2. pladsen med fremgang på 1.037 cyklister.

Sidste år var overskriften "Tour de Pedal i modvind", men på trods af et majvejr, der ikke just viste sig fra den bedste side, kan DFIF's motionscykelkampagne, Tour de Pedal se tilbage på et flot kampagne-resultat, der berettiger til den nye overskrift. Ikke færre end 36.199 cyklister var i sadlen i maj måned, og der var helt nøjagtig 2.597 flere end sidste års 33.602 deltagere.

Et vestjysk anliggende

Kampen om de øverste podiepladser i Tour de Pedal har i mange år været et vestjysk anliggende, hvor Grindsted, STØFI, Varde og Ringkøbing har siddet tungt på pladserne. Sådan var det også i år, hvor Grindsted atter engang viste formstabilitet, og satte sig på førstepladsen med 6.451 cykelture. En meget flot fremgang på 920 cyklede ture i forhold til sidste år.



Glade Varde-folk. Fv. Lars Storgaard, Vestergades Cykler, Dorthe Vinter fra TV-Syd, vinderen af hovedgevinsten i Varde, Lykke Olsen, tour-leder Julius Ravn og Kirsten Nygaard med gavekortet fra Bilka. Foto. Johnny Ravn.



Grindsted kom igen i år ind på en flot førsteplads i motionscykelkampagnen Tour de Pedal med i alt 6.451 cykelture. Foto. René Lind Gammelmark.

Ny på 2. pladsen i 2005 er Varde, der med en fantastisk flot fremgang på 23 %, fra 4.482 cykelture i 2004 til 5.519 cykelture i 2005, gav STØFI baghjul i kampen om 2. pladsen.

Ny på 4. pladsen er Nakskov, der på få år har formået at gøre sig gældende i topstriden, og som i år med 2.641 cyklister kilede sig ind på en 4. plads lige foran Ringkøbing.

Overrasket over fremgangen

- Ja, vi kan da i hvert fald ikke give vejret skylden for fremgangen, siger Tour-leder Knud Erik Skau Jakobsen fra Grindsted Firma idræt med henvisning til det dårlige vejr i maj.

- Vi er faktisk lidt overraskede over fremgangen. Vi havde forventet samme deltagerantal som sidste år, men vi har haft lidt flere deltagere både i omegnsbyerne og i Grindsted. Det skyldes måske, at folk nu har vænnet sig til, at vi tager 5 kr. i deltagergebyr, og så er det

nok rygtedes, at vi har flotte lodtrækningspræmier, siger Knud Erik.

Stor afslutningsaften

I Varde spåede Tour-leder Julius Ravn sidste år, at 2. pladsen var indenfor rækkevidde. Det mål blev indfriet i årets Tour i Varde, med ikke mindre end 1.037 flere cyklister i sadelen.

- Vi har haft en stor fremgang i år, ikke kun i Varde, men også i vores omegnsbyer, Janerup, Nesbjerg, Sig og Nordenskov, siger Julius Ravn, der oplyser, at i Varde bliver der kørt alle ugens hverdage med undtagelse af fredag.

- Vi gør meget ud af det sociale samvær og vores PR-arbejde. Hver tirsdag har vi et stort arrangement i Tamburs Have, og til vores afslutning havde vi TV-speakeren Dorthe Winter fra TV Syd til at trække lodtrækningsgevinsterne. Alle startkortene fra hele måneden kom i en blandemaskine, hvorefter der blev trukket lod om hovedgevinsterne. Der kom 223 deltagere til det arrangement, siger tour-lederen, der også uddeler roser til de mange frivillige ledere fra firmaidrætten i Varde, der hjælper til. |



163 cyklister til målfest



Glejbjerg vandt en "Målfest" sidste år, og samlede 163 deltagere den sidste søndag i maj. Th. formanden for Aktiv Fritid i Glejbjerg, Bjarne Knudsen.

Aktiv Fritid i Glejbjerg er en af de mindste foreninger under DFIF, men ikke desto mindre er det en sprudlende forening med masser af aktiviteter på programmet. Vi har som mange andre netop sluttet dette års Tour de Pedal, vores 10. i rækken, idet foreningen kun er 10 år gammel. Sidste år var vi så heldige at vinde 4. pladsen i forbundets lodtrækning, som bestod af en foreningspræmie kaldet "Målfesten".

Det blev udmøntet på fornem vis ved, at Mads Kyed fra DFIF den sidste søndag i maj kom til Glejbjerg med varebilen fuld af rekvisitter. Disse blev stillet op, mens 163 friske cyklister tog turen på 15 km. Aktiviteter var der således nok af, både for store og for små, så det blev en rigtig god eftermiddag, hvor alle fik såvel lattermusklerne, som de øvrige legemsdele rørt.

I Glejbjerg kører vi hver mandag aften kl. 19.00. Den sidste søndag kører vi en "madpakketur" kl. 11.00, hvor vi finder et dejligt sted i naturen at indtage den medbragte mad, og den sidste mandag har vi grillpølser klar til cyklisterne, når de returnerer fra ruten.

Efter hvert løb er der lodtrækning blandt startkortene, hvor byens og omegnens forretningsdrivende og enkelte private har sponsoreret præmierne. I år har der været 40-45 præmier hver aften, og flere og flere sponsorer kommer til hvert år.

Sådan gik det uge for uge i årets Tour.

Forening	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	2005	2004
Grindsted	0	694	1.494	1.599	1.169	1.495	6.451	5.531
Varde	0	1.029	1.159	1.037	1.357	937	5.519	4.482
Skjern-Tarm-Ølgod	0	973	1.080	954	1.230	725	4.962	5.088
Nakskov	0	400	532	493	914	302	2.641	1.915
Ringkøbing	0	525	664	342	666	374	2.571	2.814
Hjørring	165	300	439	463	383	271	2.021	2.021
Brønderslev	0	421	431	291	467	246	1.856	1.476
Sæby	0	302	333	210	329	387	1.561	1.469
Bramming	0	306	151	180	155	183	975	1.298
Tønder	0	215	157	201	194	90	857	558
Korsør	66	186	119	173	229	0	773	853
Farso	0	148	164	143	166	95	716	756
Glejbjerg	0	107	95	66	260	163	691	694
Ribe (DMF)	0	95	145	148	142	70	600	577
Slagelse	0	48	86	45	113	65	357	381
Struer	71	65	0	65	73	69	343	361
Skive	0	52	47	54	131	47	331	271
Ikast	0	0	156	106	61	0	323	371
Lemvig	0	0	0	0	0	300	300	0
Vejen	0	12	29	16	27	198	282	181
Hirtshals	0	61	71	87	62	0	281	314
Ringsted	39	39	0	49	54	42	223	154
Odder	0	53	47	46	55	15	216	218
Frederikshavn	0	42	53	19	42	26	182	221
Grenå	0	23	43	17	30	35	148	116
Sønderborg	25	25	25	20	24	0	119	0
Give	0	30	20	17	32	16	115	67
Maribo	0	28	27	20	32	0	107	0
Bov	0	28	18	17	15	17	95	69
Skælskør	0	24	0	22	38	0	84	145
Horsens	0	4	4	40	10	12	70	119
Fredericia	0	15	13	13	20	4	65	49
Holstebro	0	13	15	23	10	0	61	45
Midtjylland	0	0	35	0	21	0	56	76
Aalborg	0	12	0	19	15	0	46	77
Vamdrup	0	11	14	9	11	0	45	60
Nyborg	15	10	0	0	11	0	36	37
Odense	0	10	12	5	5	0	32	0
København	0	0	14	9	0	0	23	83
Lyngby-Taarbæk	0	0	0	0	23	0	23	571
Ebeltoft	0	0	12	8	0	0	20	52
Næstved	0	4	4	0	4	4	16	0
Kolding	0	0	0	2	0	2	4	32
Hillerød	0	0	0	2	0	0	2	0
Totalt	381	6.310	7.708	7.030	8.580	6.190	36.199	33.602

Internationalt islæt i Ry

Danmark-Stafetten i Ry havde succes med at flytte løbet til en hverdagsaften.



Ry Familie og Firma Idræt fik succes med at flytte Danmark-Stafetten i Ry til en hverdagsaften. Løbet samlede 36 hold og 136 deltagere, det samme antal som sidste år, men da man i år havde valgt at droppe skolestafetten, var der fin

fremgang i både den åbne række og firmarækken.

- Vi er meget tilfredse med deltagelsen i dette års Danmark-Stafet. Vi havde valgt at flytte løbet til mandag aften, fordi mange af holdene havde svært ved at samle lø-

bere i weekenden, fortæller løbsleder Erik Kjær Kristensen fra Ry, der også kunne glæde sig over en uventet international deltagelse.

I firmarækken deltog to hold fra det spanske firma, Gamesa's afdeling i Silkeborg. De 7 spaniolere og deres danske kollega havde fundet løbet på Internettet, og Gamesa 1, der bestod af Ibon Perez, Michael Friedrich, Enrique Gomez og Alberto Garcia, satte deres præg på løbet ved at vinde firmarækken i den flotte tid 87.50 min. for de 4 gange 5,3 km i det kuperede terræn.

- Årets rute var 200 m længere end tidligere år, og det var tydeligt at se, at de alle 4 var gode løbere, siger Erik Kjær Kristensen og oplyser, at hurtigste dame var Jane Smith fra Statsfængslets hold i tiden 20.12 og hurtigste herre var Per Højmark fra Hammel i tiden 19.08. |



Rys borgmester Jonna Grønver (yderste th) sendte de første løbere af sted i Danmark-Stafetten i Ry.

Solsidestafet og saunatur

Danmark-Stafetten i Aalborg blev kombineret med en tur i svømmeland og sauna.

Aalborg Firmsport har i samarbejde med Nørresundby Svømmeland og Nørresundby Bank fået gang i Danmark-Stafetten. Vi har kaldt den Solsidestafetten, da det er i Solsideparken stafetten løbes samt for at gøre løbet kendt og få en større tilslutning i lokalområdet.

Løbet bød deltagerne på en 5 km rute gennem en flot natur og et meget kuperet terræn, hvor afslutningen på ruten er en meget hård stigning. For at krydse mållinien skal en bakke på 250 meter med en stigning på 10 % overvindes, og

det var hårdt for de fleste, men alle gennemførte ruten.

Løbet samlede 30 deltagere fordelt på 10 hold, og efter løbet var der åbent hus i svømmeland, hvor alle løberne frit kunne bruge svømmehallen og gå i sauna, og hvor de fik lidt forplejning samt en øl eller vand under den fælles hygge. Efter saunaturen blev der uddelt præmier til det bedste hold i dame-, herre- og mix-rækken, og udlevet en T-shirt til alle.

Selvom der blev lavet et par små skønhedsfejl, fik vi mange positive



Efter løbet var der præmieoverrækkelse og fælles hygge i Nørresundby Svømmeland.

tilbagemeldinger, og man var klar til at deltage igen den 16. maj i 2006 og gøre reklame for løbet til kolleger og venner.

Til sidst tak til Lars fra Nørresundby Svømmeland samt Ivan Bjærge og alle hjælperne fra Aalborg Firmsports udvalg. |



I Danmark-Stafetten kan alle være med, også voksne, der her krydser målstregen i fin stil sammen med Kari Gram fra Gadevang Asyl hold 1.

Ny rekord. 75 skolehold til start i Danmark-Stafetten i Hillerød. Succes med stavgangsarrangement.

Danmark-Stafet satte ny rekord

Løbsleder Peder Bisgaard kunne glæde sig over en flot fremgang med 30 % flere deltagende hold i årets udgave af Danmark-Stafetten i Hillerød, der blev skudt i gang onsdag den 1. juni kl. 18.00.

- Vi havde deltagelse af 122 hold, og den fine fremgang skyldes ikke mindst, at der deltog 75 skolehold. Det gør Danmark-Stafetten i Hillerød til det største løb målt på antallet af skolehold, siger en tilfreds løbsleder, der også kan berette om andre nye tiltag.

- Vi forsøgte os med et stavgangsarrangement – Fantasiøen Rundt – og det blev en succes med pænt fremmøde med 75 stavgængere, der blev sendt af sted på den 3,8 km lange rute en time før.

Stavgængerne blev alle belønnet med en medalje, der blev overrakt af stavgangsformand Stig Borgstrøm ved målstregen, som blev passeret efter ca. 35 min. stavgang for de hurtigste.

Også blandt de øvrige hold var der en stigning, og det skyldes uden

tvivl, at Hillerød Firmsport i år også lancerede en ny og kortere rute på 3,8 km, vurderer Peder Bisgaard.

3. plads til borgmesteren

Traditionen tro havde borgmester Nick Hækkerup samlet et hold, der med tiden 73.27 min. dog måtte tage sig til takke med en 3. plads. Det var dog hårde odds, holdet var oppe mod, da vinderne af rækken var fra FIF Hillerød Elite orientering og i øvrigt løb på dagens hurtigste tid.

I Danmark-Stafetten tog det ikke lang tid før den første løber var i mål. Kasper Andersen fra holdet "Farmor-børn" krydsede målstregen efter 12.10 min. Denne tid blev dog senere overgået af Ole Hesselbjerg fra Jernbanens Atletik og Motion, der løb på dagens hurtigste tid 11.58 min.

I Skole-Stafetten var det Rasmus Jacobsen fra Gadevang Skole, der i tiden 14.53 krydsede målstregen som den første løber, men Kasper Varup fra Kurt's dengser fra Marie Mørk Skole var hurtigste skoleelev med tiden 14.06. |

Se alle resultaterne på www.danmark-stafetten.dk/hillerod/

Alle stavgængere blev belønnet med en medalje, da de krydsede målstregen.



Arla i fuld aktivitet

Aktivitetsdag i Arla samlede ansatte og familier til en sjov og afslappet kappestrid.



Karl Gustav fra Fredericia hjælper til med sigtet i vandballon-katapulten.



Rikke Friis vandt Arla's interne konkurrence om gode forslag til motion.



Einar Markussen (th) og Anders Pedersen tester benmusklerne i bungee-run.

Der var dømt hygge for barnlige sjæle – både store og små – da Arla's ostemejeri i Taulov samlede alle 230 ansatte med familier til en aktivitetsdag i Fredericia. Aktivitetsdagen var 1. præmien i en intern konkurrence i hele mejerikoncernen Arla Foods, hvor det handlede om at komme med gode forslag til motion på arbejdspladsen. Det blev Rikke Friis fra lønafdelingen på Arla's ostemejeri i Taulov ved Fredericia vandt.

DFIF's afdeling for "Motion på Arbejdspladsen" stillede med rekvisitterne til en vaskeægte aktivitetsdag, hvor kolleger og familie fik et smil på læben og sved på panden i en sjov og afslappet kappestrid.

- Det her er rigtig fedt, og det er en god dag for alle ansatte og deres familier. Det er helt fint at folk bare bliver kastet ud i alle aktiviteterne, pustede Rikke Friis, da firmaidræt fangede hende efter en omgang ball-bouncer.

Aktivitetsdagen bød også på kæmpe bordfodbold, bueskydning, bungee-run, hoppeborg for de mindste, katapult med vandballoner, krolf og krocket, øksekast, øl-kassestabling m.m. samt en masse andre aktiviteter, også for de mindste deltagere.

Hjælp fra firmaidrætten

- Vi sammensætter en spændende aktivitetsdag og stiller instruktører, program og rekvisitter til rådighed, fortæller Bo Isaksen fra Motion på arbejdspladsen, der havde hjælp af gode folk fra Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund (FFFIF) der stillede med 20 hjælpere, så alle aktiviteter var bemandede.

- Det er et meget professionelt tilbud til en virksomhed eller koncern, der gerne vil lave en helt speciel dag for deres medarbejdere. Vi stillede vores faciliteter og medhjælpere til rådighed, og jeg kan kun opfordre andre foreninger i

DFIF til at gøre det samme, hvis Motion på Arbejdspladsen henvender sig, siger formanden for FFFIF, Karl Gustav Sørensen.

Også chefen for Arla's ostemejeri i Taulov, mejeridirektør Per Mogren Christiansen deltog i løjerne. Han har en positiv holdning til idéen med motion på arbejdspladsen.

- Det er vigtigt at have nogle tilfredse medarbejdere, og vi vil gerne blive bedre til at holde på vore ansatte, siger mejeridirektøren.

- På vores arbejdsplads har vi skifteholdsarbejde og mange pendlere der kommer langvejs fra. Vi har gang i et nyt byggeri i Taulov, og der er sat et lokale af til et motionscenter for alle medarbejdere, siger Per Mogren Christiansen, der også fik lejlighed til at prøve kræfter med mange af aktivitetstilbudene. |



Rikke Friis' vinderforslag:

Mere fysisk aktivitet i dagligdagen hjulpet af fællesskabet, f.eks. etablering af små/store grupper som sammen gennemfører gå-, løbe-, eller cykelture eller lignende, f.eks. ved arbejdstids ophør og/eller fælles firmaudflugter med motion på programmet.



"The unrideable bike" blev også testet.



Hvem stabler flest ølkasser?

- ALT TIL FIRMA- OG FORENINGSBRUG...

	◀ TEKSTILER	
	◀ SUPPORTER ARTIKLER	
	◀ ADGANGS KONTROL	
	◀ UDLEJNING	
	◀ SPORTS PRÆMIER	
	◀ SKRAB OG VIND	
	◀ JULE LOTTERIER	



Hunnerupvej 3 · 6920 Videbæk
 tlf 97175599 · fax 97175600
 nyt@jorgensen-engros.dk
 www.jorgensen-engros.dk

Yes, nu er vi pistolinstruktører!

På pistolkursus i firmaidrætten
– 3 weekender i instruktørernes vold.



8 nyuddannede pistolinstruktører. Børge Hansen og Tage Henriksen fra Nakskov Firma & Familie Sport. Allan Thiele og John Lund fra FKS, Odense, Martin Hansen fra Esbjerg Firmaidræt, Jørgen Nielsen og Søren Nørskov Nielsen fra Grindsted Firma Idræt, Tage Nielsen fra Vamdrup Firma Sport.

I Søndag den 13. marts fik DFIF 8 nyslåede instruktører i pistolskydning. Forud var gået 3 lange og lærerige weekender i instruktørerne, Per Randløv Petersens og Helge Hansens vold. Her er beretningen om den sidste weekend;

(...) Nu er vi så nået frem til den 11. marts, hvor pistolkursus 3 skal løbe af stabelen. Vi mødtes vanen tro fredag aften, drillede hinanden som vi har for vane, da vi jo efterhånden kender hinanden rigtigt godt, og vi talte lidt om hvad instruktørerne havde fundet på til dette kursus. Vi oplevede samtidig, at der desværre var lidt frafald på kursistsiden.

Kurset startede med at instruktørerne gav en temmelig heftig gennemgang af indretning og opstilling i et undervisningslokale, undervisningsmetoder, kropssprog og

vaner. Herefter var det så tid til at skulle lave et tema, der skulle fremlægges senere på kurset. Igen havde instruktørerne en alternativ metode, hvorfra opgaverne blev delt ud.

Fremlæggelse af temaer

Temaet skulle denne gang vare ca. 30 minutter, alt incl., og eftersom det var et stort tema, fik vi da også tilpas tid til forberedelse. Nogen ville måske sige, at der ikke var tid nok, men på den anden side havde vi jo fået at vide, at vi kunne forberede os en hel del hjemme fra.

I lighed med sidste gang havde vi alle mulighed for at komme med kommentarer og kritik til hver enkelt kursist. Hver seance blev lige som forrige kursus afsluttet af instruktørerne, der rettede og vejledte os til bedre resultater. Igen var

det helt utroligt så meget vi lærte af hinanden og af den kritik vi fik. Da vi var færdige med fremlæggelserne, rundede vi det hele af med lidt fejlfinding og en hel skudserie.

Lørdag aften havde vi, pga. lidt færre kursister, mulighed for at dyrke socialt samvær, og instruktørerne havde da også peget på, at en af vores formålsparagraffer netop går på det sociale. Hold da helt op, hvor vi hyggede!

Super godt kursus

Den sidste dag i kursusrækken – søndag – startede vi med at skyde en serie for ligesom at varme kroppen op, efterfulgt af en lektion i skydning for børn. Formiddagen blev afsluttet med noget, der kunne minde om 25 m skydning. Det primære formål var at skyde under kommando, hvilket er meget anderledes end det man normalt gør, når man skyder på 15 m.

Efter en god gang frokost var det blevet tid til at evaluere kurset. Evalueringen gik naturligvis på dette kursus, men samtidig blev der også talt om hele kursusrækken. Og hold da helt op, hvor er vi dog blevet utroligt meget bedre til at stå foran andre personer – og frem for alt at tale til andre personer. Det er slet ikke så ubehageligt mere. Derfor var den samlede konklusion da også, at det havde været et super godt kursus. Der kan anbefales til andre!

Som afslutning på kurset og hele kursusrækken, fik vi overrakt diplomer, emblemer og de gule instruktør T-shirts. Afslutningsvis kan vi nu sige "Yes, nu er vi pistolinstruktører".

(Redigeret og forkortet af Firmaidræts redaktion.)

Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen

- og tilmeldingerne er i gang...

I For tredje år i træk lægger Dansk Firmaidrætsforbund op til motion på arbejdspladsen. Gennem kampagnen "Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen" sætter forbundet sammen med Novo Nordisk fokus på vigtigheden af at motionere 30 minutter dagligt. Ved dagligt at få 30 minutters motion kan man nemlig påvirke sin sundhed positivt, ved blandt andet at forebygge livsstilssygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme og type 2 diabetes.

40.000 deltagere

Sidste år deltog godt 25.000 personer i kampagnen. I løbet af de tre kampagneuger fik deltagerne gået, cyklet, løbet og på andre måder motioneret sig til de 30 minutters dag-

lig motion. Sammenlagt gav det langt over 10 mio. motionsminutter.

I år løber kampagnen af stablen i ugerne 38, 39 og 40, nærmere betegnet fra den 19. september til den 9. oktober, og målsætningen for dette års kampagne er 40.000 deltagere.

Tilmeldingen er åben

Der er allerede nu gang i tilmeldingerne. Klik ind på kampagnens hjemmeside og se hvilke arbejdspladser, der deltager. Du kan også bestille kampagnemateriale og tilmelde dig årets kampagne på hjemmesiden.

Besøg os på www.dfif.dk/mpa og læs mere om DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen. |



"Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen" arrangeres af Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med Novo Nordisk.

idræt | motion | samvær



Flot og festlig
Festival t-shirt

Kun
kr. 50,-



2. - 4. september 2005

Vær med til at skabe opmærksomhed omkring Firmaidrætsfestivalen og bliv selv sommersmart i den flotte og festlige festival t-shirt.

T-shirten i 100 % bomuld fås i størrelserne: S, M, L, XL og XXL og kan bestilles via nettet, eller mail mm@dfif.dk eller ved at ringe til forbundskontoret.

Prisen er incl. moms, men excl. forsendelse.



Dansk
Firmaidrætsforbund

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

Seminar på Rømø: Bedre livsstil

Diabetesforeningen og DFIF afvikler i samarbejde med Helse et to-dages seminar på det naturskønne Rømø med Danmarks førende eksperter i overvægt og diabetes.



Rømø byder på enestående naturoplevelser, og har du lyst til en ridetur på den fantastiske brede sandstrand på Rømø, er der også mulighed for det.

At opnå en bedre livsstil og komme ned i vægt kan være svært nok. Især hvis man kæmper med problemerne alene. Derfor arrangerer Diabetesforeningen, Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) og Helse et seminar på kurstedet Kommandørgaarden på Rømø, hvor både øens enestående natur og hotellets mangfoldige faciliteter i form af bl.a. et udbygget sundhedscenter vil være et oplagt sted til at få inspiration til at ændre sine vaner.

Motion og foredrag

Seminaret vil bestå af en blanding af helt enestående naturoplevelser, motion i dejlige omgivelser og foredrag af førende eksperter om livsstil, overvægt, motion og diabetes.

Rømø med den 17 km lange hvide sandstrand, der er op til fire km bred, er i sig selv en oplevelse. Og så ligger den midt i Vadehavet med det evigt skiftende tidevand, der to gange i døgnet forvandler land til vand.

Under hele opholdet vil gæsterne have fri adgang til hotellets store sundhedscenter, hvor man bl.a. kan svømme i den flotte store indendørs-pool, gå i tyrkisk hamambad eller andre eksotiske dampbade, spa etc.

Det fornøjelige og det lidt mere seriøse med et højt fagligt indhold er fint opdelt, så man ikke bliver overvældet af alt for mange gode

råd. Ledere fra Livsstilsklubberne under DFIF både viser og fortæller om, hvordan man kan skyde genvej til et varigt vægttab. Det sker bl.a. ved stavgang i den smukke Kirkeby Plantage tæt på hotellet.

Psykologen Annette Ilfeldt – kendt for sine bøger og foredrag om overvægt, fortæller om, hvordan man genvinder selvtilliden. Endelig vil formand for Diabetesforeningen, overlæge, dr.med. Allan Flyvbjerg oplyse om den nyeste viden og behandling indenfor diabetes.

Naturoplevelser

Ind imellem det faglige vil der være øtur, hvor man bl.a. besøger digerne, Vadehavet og ser på de smukke gamle Rømø-gårde med maledede døre, stråtag og smilende vinduer. En tur til det historiske Nationalmuseum Kommandørgaarden vil naturligvis også indgå i programmet, ligesom der en af aften er folkedans. Har man lyst til en ridetur eller en tur i hestevogn på den fantastiske brede sandstrand, er der også mulighed for det.

Sidst – men ikke mindst – der er kræset om maden. Gourmet- og slankemad vil gå op i en højere enhed. Der kan hentes masser af inspiration, og man bliver ikke snydt for Rømøs berømte hjemmeavlede lam og et fiskebord med alt godt fra havet.

Seminaret afvikles den 4.-6. okt. Sidste frist for tilmelding er den 1. sept. Pris i dobbeltvær. Kr. 2995,- plus kr. 300 for enkeltvær. Se mere om Livsstilsklubber i Helse; "På vej mod varigt vægttab".

DFIF og Diabetesforeningen samarbejder

- DFIF og Diabetesforeningen er gået i samarbejde om udvikling af DFIF's Livsstilsklubber, fordi en stor del af deltagerne i Livsstilsklubberne må forventes at være i høj risiko for at udvikle type 2 diabetes.
- Samarbejdet har til formål at opkvalificere ledere og motivationsinstruktører i Livsstilsklubberne til større viden om diabetes og dens følger og motionens betydning for disse.
- Livsstilsklubberne er således et nyt tilbud til Diabetesforeningens medlemmer og er et godt supplement til foreningens eksisterende netværk for type 2 diabetikere, de såkaldte Motivationsgrupper.

Drop-in aktiviteter i centrum

Der var ikke den store rift om stævnerne i fodbold, håndbold og volleyball, da Morsø Firmasport afholdt Bold- og Familiedag. Håndbold måtte aflyses, mens fodbold og volleyballturneringerne blev gennemført med få hold.

Mere fart var der på drop-in aktiviteterne for hele familien, der havde 100-120 deltagere - primært børn. Idræts- og Motionsafdelingen i DFIF har efterfølgende evalueret arrangementet sammen med Morsø Firmasport.

- Der er gjort en tilfredsstillende PR-indsats med redaktionel omtale i den lokale avis, lokale radiospots, uddeling af flyers i byens centrum, mailinvitationer, virksomhedsbesøg, annoncering/omtale i Firmaidræt og uddeling af materiale til DM-stævner, siger idrætskonsulent Steen Sulstad Pedersen fra DFIF.

Overordnet set er Morsø Firmsport med formand Jørgen Larsen i

spidsen tilfredse med arrangementet. Deltagernes evaluering af arrangementet er ligeledes positiv. Men det er klart, at den begrænsede tilmelding til boldspillene har affødt nogle tanker om ændringer i forhold til eventuelle lignende arrangementer i fremtiden.

Samarbejde med andre foreninger

Arrangørerne har peget på, at man eventuelt skal kombinere dagen med andre events i byen - og dermed skabe en synergieffekt. En anden mulighed kunne være at samarbejde med andre foreninger, og dermed udnytte hinandens netværk og ressourcer.

- Det har også været drøftet, at søndag måske er en bedre afviklingsdag end lørdag, og vi har samtidig set på at tilbyde konkurrencer, hvor man kan deltage enkelt- eller parvis samt konkurrencer, hvor



Der var større interesse for drop-in aktiviteterne end for stævnerne i fodbold, håndbold og volleyball.

børn og voksne kan danne hold sammen, siger Steen Sulstad Pedersen, der også nævner muligheden for et ekstraordinært trækplaster til at skabe opmærksomhed og trække folk til - f.eks. en tur i luftballon eller lignende.

Morsø Firmsport vil i den kommende tid tage stilling til, om Bold- og Familiedagen skal gentages. |

Stort rykind til sundhedscafé

Mange af deltagerne i Broløbet den 28. maj benyttede chancen for et sundhedstjek i Motion på Arbejdspladsens sundhedscafé.

Den 28. maj var det for anden gang siden Storebæltsbroens åbning, muligt at passere broen til bens, i form af en halvmaraton. Idrætsforeningerne i både Nyborg og Korsør var involveret i arrangementet, og der var flere end 6200 tilmeldte løbere. Vejret viste sig fra sin bedste side med årets hidtil varmeste dag.

Motion på Arbejdspladsen havde i dagens anledning åbnet en sundhedscafé i startområdet, hvor alle kunne komme forbi, og få målt både blodtryk, fedtprocent, kolesteroltal samt få lavet en konditi-

onstest. Det var naturligvis også muligt at få informationer om forbundets foreninger, Motion på Arbejdspladsen og om Firmaidrætsfestivalen. Hele dagen igennem var der stor aktivitet i caféen og selv da løberne var sendt af sted og alle andre udstillere havde pakket sammen, var der kø foran Motion på Arbejdspladsens café.

Nyborg Firma Sport stillede med 6 instruktører, der blandt andet instruerede i stavgang samt flere andre udendørsaktiviteter.

Desuden var der mange, der i lø-

bet af dagen deltog i dagens lille "Test din viden og vind"-konkurrence. Den heldige vinder, som havde svaret rigtigt på alle spørgsmål om motion og sundhed var Otto Olsen, GL, Nykøbingvej, 4573 Højby. Otto Olsen har fået tilsendt en flot festival T-shirt. Gik du glip af Sundhedscaféen til Broløbet, eller kunne du tænke dig at vide mere om sundhedstjek af dig og dine kolleger, så kontakt DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen via tlf. 6531 6560, www.dfif.dk/mpa eller på mail mpa@dfif.dk. |

O P L E V N A T U R E N

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. juli 2005 (bemærk ny dato)**.

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

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



Livsstilklubben i Roskilde er blevet et ugentligt holdepunkt i kampen mod kiloene for Anne-Marie.

Et holdepunkt i



Nyt job og en ny livsstil. Med støtte fra Livsstilklubben i Roskilde har Anne-Marie Lering taget hul på et nyt liv.

I foråret 2004 måtte jeg konstatere, at min vægt faretruende nærmede sig de 100 kg, og det er alt for meget når

man kun er 172 cm høj. Jeg havde tidligere tabt mig og derefter taget det hele på igen. Jeg vidste godt at denne gang var det alvor, og at der måtte andre virkemidler til, for at jeg kunne opnå et varigt vægttab.

Forinden havde jeg været igennem en jobmæssig svær periode, som endte med, at jeg sagde mit job op efter mere end 15 år på samme arbejdsplads. Det havde gjort ondt i sjælen og jeg tror, at det var medvirkende til min vægtstigning.

Min 51-års fødselsdag nærmede sig. Hvad skulle jeg ønske mig? Tøj? Nej, for jeg kunne sikkert ikke finde noget, der var smart og som passede.

Jeg ønskede mig derfor et 14-dages sommerophold på Ebeltoft Kurcenter. Centret laver kurser for folk som ønsker varige vægttab og har både korte og længerevarende kurser. Min mand og min datter synes, det var en god idé, og gav mig den bedste fødselsdagsgave jeg har fået i mange år.

Den sidste Ritter Sport

Den 1. august 2004 drog jeg af sted til Ebeltoft, og på vejen drak jeg min sidste "fuldblods" Coca Cola og spiste min sidste plade Ritter Sport med marcipan.

Kurset bød på hårde fysiske udfordringer, professionel kostvejledning og samvær med mennesker, som var i samme situation som jeg selv. Samværet med andre mennesker med samme problem som en selv betyder meget.

Det blev to fantastiske uger, hvor jeg virkelig blev opmærksom på, hvor vigtigt det er både at få motion og at få styr på det man putter i munden.

Da jeg skulle hjem, havde jeg tabt 4 kg og ville gerne videre, men hvor skulle jeg gå hen for at få den menneskelige støtte samtidig med, at der blev holdt øje med min vægt?



kampen mod kiloene

I Livsstilsklubben i Roskilde er motion en fast del af kampen mod kiloene.

Fandt et holdepunkt

Her blev jeg opmærksom på, at Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med Ebeltoft Kurcenter og Ubberup Højskole, var i gang med at etablere de såkaldte Livsstilsklubber over hele landet.

Jeg var tændt med det samme, for her var måske det faste holdepunkt, jeg søgte for at komme videre. Det skal her indskydes, at jeg siden hjemkomsten fra Ebeltoft har overholdt mine kostplaner. Den nærmeste Livsstilsklub var i Roskilde (jeg bor i Greve) så det var til at overse.

Det viste sig at Ulla, som jeg kendte fra fysioterapeutklinikken i Skomagergade i Roskilde, er den som sørger for den ugentlige fysiske træning og vejning. Herudover består klubben af menige medlemmer, hvor der er 3, som tager sig af det praktiske, herunder medlemskontingent, klippekort og samarbejdet med den lokale afdeling af Dansk Firmaidrætsforbund, Roskilde Firma- og Familieidræt.

Gadedrengeløb og elastikker

Livsstilsklubben i Roskilde har mødedag hver mandag kl. 19. Vi starter i pigernes gymnastiksal på Hedegårdenes Skole, og selvom salen og omklædningsrummet er ikke videre spændende, får synet af Ullas glade ansigt, som fortæller, at i aften skal vi se at få pulsen og forbrændingen i gang, én til at glemme alt om tid og sted. Vi laver aerobic, vi løber gadedrengeløb, og vi tager gladelig elastikker om benene for at gøre øvelserne sværere.

Fælles for os alle er, at vi har et vægtproblem, som vi hver især kæmper med, men Ulla forstår os, og forstår at opildne os til at gøre noget ved sagen.

Efter hård træning er der udstrækning. Kl. ca. 20 er det tid til vejning. Ulla fører et skema for hver af os, og vægten, som ligner en godsvægt kan klare mere end 200 kg. Det bedste ved det hele er, at der ikke er nogen som "buh'er" af én, hvis man ikke har tabt sig eller har taget på.

Hver anden mandag kommer klubbens diætist Pia og giver et lille indlæg omkring kost, og har individuelle kostvejledningssamtaler med de medlemmer, som ønsker det.

Vi har lavet to powerwalk-ruter på ca. 6 km som vi er ude på, når skolen er lukket pga. ferier m.m. I disse perioder foregår vejningen og det sociale samvær i Roskilde Firma- og Familieidræts klublokale i Kulturhuset "Kildegården" på Helligkorsvej. Det skal her indskydes, at flere af vore medlemmer har fundet ud af, at de trods overvægt godt kan dyrke motion, og det har givet dem lyst til at prøve andre motionsformer under Roskilde Firma- og Familieidræt, f.eks. stavgang, svømning og badminton. Det er vort håb, at Livsstilsklubben kan virke som en slags indgang eller åbning til et varigt vægttab og en varig lyst til motion.

Og hvad med mig?

Hvordan er det gået mig? Ja, jeg er blevet en glad snart 52-årig, som er blevet næsten 24 kg lettere, og hvis blodtryk er faldet til det normale. Jeg passer en avisrute med lokalaviser og reklamer 2 gange om ugen sammen med min datter, hun pakker dem og jeg går ud med dem. Det giver 1½-2 timers god motion. Jeg passer min kost. Jeg startede i nyt job som direktionssekretær den 15. januar 2005.

Jeg har også afsluttet et 2-årigt uddannelsesforløb på Handelshøjskolen i København med at forsvare min masterafhandling den 24. januar 2005, og nu kan jeg kalde mig Master of Language Administration (MLA) som er en del af MBA-programmet.

Men bedst af alt: Jeg kan passe tøj i str. 38-40! **■**

Læs mere om Livsstilsklubber i Danmark på www.dfif.dk

FirmaMotion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha' det godt”

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

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

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

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

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

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

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

Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

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

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

TECHNOGYM

The Wellness Company™

PEDAN A/S

- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE
tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk

Hænderne op

- og få luft til resten af dagens arbejde.

Motion på Arbejdspladsen er på banen med 2 nye pusterumscder, der giver mere energi; "Pusterumsøvelser for nakke og skuldre 2" og "Pusterumsøvelser Go' morgen".

Pusterumsøvelser er små lette motionsøvelser til musik, der løsner op for ømme muskler, sætter gang i blodomløbet og giver kolleger noget andet at være sammen om end deres arbejde. Øvelserne giver en glad motionspause, og de kræver meget lidt plads og ingen omklædning at gennemføre.

"Pusterumsøvelser for nakke og skuldre 2" indeholder først nakke- og skuldreøvelser og derefter strækøvelser.

Cd'en sætter fokus på øvelser for musklerne i nakke og skuldre, hvorefter der afsluttes med udspænding.

På cd'en "Pusterumsøvelser Go'morgen" instrueres der først i rolige øvelser, der får morgenstivheden ud af kroppen, hvorefter man er klar til at trampe pulsen op med nogle mere tempofyldte øvelser.

En fast rutine

Hos Fyns Familielandbrug mødes 5-6 medarbejdere hver formiddag inden kaffepausen og laver pusterumsøvelser i de ca. 7 minutter, som en cd varer.

- På vores arbejdsplads har vi indført en fast rutine med pusterumsøvelser for at få motioneret lidt i løbet af dagen, siger Tina Gulberg Thomsen, der står i spidsen for øvelserne.

- Vi har meget stillesiddende arbejde foran computeren, og derfor

Pusterumsøvelser sætter gang i blodomløbet og giver mere energi til dagens opgaver.

er det dejligt at komme op af stolen og få løsnet op i nakken og skuldrene. Vi har to cd'er, som vi skifter mellem, så der er lidt afveksling i øvelserne og vi har lige bestilt de to nye.

Tina Gulberg Thomsen og hendes kolleger kan mærke stor forskel på, om de får lavet pausegymnastikken eller må springe over en dag eller to.

- Det er rigtig tydeligt efter en ferie, hvor vi godt kan være mere stive og ømme end ellers. En af vores kolleger har lidt meget af hovedpine, og det er hun sluppet af med, efter at vi er begyndt at lave pausegymnastik. Det er noget, der er med til at motivere os andre til

at holde fast i den gode vane, når vi kan se helt konkret at det hjælper, siger Tina Gulberg Thomsen.

Hvis man vil komme godt fra start, er det en god idé at man som en introduktion til pusterumsøvelserne får en instruktør med ud. På den måde får I mest ud af pusterumscderne.

Vil du vide mere om pusterumscd'erne så kontakt motionskonsulent Trine Andersen fra Motion på Arbejdspladsen, trine@dfif.dk, 65 31 65 60. |

Motion på Arbejdspladsens pusterumscd'er findes nu med 6 temaer:

- Pusterumsøvelser for nakke og skuldre
- Pusterumsøvelser med puls
- Pusterumsøvelser for ryggen
- Pusterumsøvelser med motionselastik
- Pusterumsøvelser for nakke og skuldre 2 (NY!)
- Pusterumsøvelser Go' morgen (NY!)

Hver cd varer ca. 7 min. og indeholder øvelser til musik med instruktion, hvor alle kan være med.

Cd'erne koster 195,- kr. stykket. 4 stk. fås for 695,- kr. og ønsker du alle 6 er tilbuddet 895,- kr.



Gør kroppen klar til sport

Det er vigtigt, at både din krop og udstyret er orden, når du skal dyrke sport.

Zoneterapeut Carsten Esmark har i mange år arbejdet med at forebygge og behandle idrætsskader ved hjælp af zoneterapi. Han har sin egen travle virksomhed og har været med som en af de første behandlere i Falck Healthcares klinikker i Københavnsområdet.

Hvordan undgå du skader/traumer, når du dyrker sport? Det er vigtigt, at både krop og udstyr er i orden, når du dyrker sport – det gælder både sport på motions- og konkurrenceplan. Hvis du f.eks. skal ud at løbe, skal du købe en sko, der passer ordentligt, og som er egnet til løb. Brug tid på at finde den rigtige sko. Det er ikke sikkert, at det er den dyreste model, der er den bedste til dig!

Væk med de slidte sko

En forkert eller en nedslidt sko kan meget hurtigt være årsag til diverse skader og skavanker i kroppen. Det være sig smerter i fod, ankel, knæ, lænd, ryg osv. Smertetilstande kan opstå i foden, fordi der starter en fejlbelastning af muskler, sener og led hver gang man løber et skridt. Belastningen forplanter sig op i kroppen, så sko og andet udstyr, der kan påvirke kroppen, er yderst VIGTIGT.

Endvidere er det vigtigt, at kroppen er parat til at yde det, den skal ved en given aktivitet. Det er lige meget, om du er motionist eller dyrker idræt på højere plan, så skal kroppen have tilført "brændsel" i god tid, inden du går i gang. Det vil sige en sund og nærende kost og rigelig med væske – helst vand. Det bevirker, at kroppen har energi nok til at udføre og præstere, og at den ikke går "sukkerkold". Mangel på væske gør, at nervesystemets signaler fra muskler og sener bliver langsommere, og der er derfor risiko for, at du får en skade.



Brug en halv time til opvarmning inden du går i gang med den rigtige aktivitet.

Et halv times opvarmning

Du skal starte med at bruge ca. en halv time til opvarmning. Start med at få pulsen op ved at løbe et kvarter i jævnt tempo. Derefter skal du varme både store som små muskelgrupper op ved diverse øvelser – mavebøjninger, knæbøjninger osv. Til sidst er det vigtigt at udspænde muskler og sener, inden du går i gang med den rigtige aktivitet. På den måde har du gjort kroppen klar til aktivitet, og mindsker risikoen for skader.

Hvis skaden er sket?

Zoneterapeuten danner sig et overblik over skadens omfang og planlægger derefter et behandlingsforløb sammen med klienten. Det er vigtigt at opstille nogle kriterier for, hvad man vil opnå ved skadesbehandlingen, samt hvad der er realistisk at opnå inden for den planlagte behandling.

Zoneterapeuten arbejder og behandler ud fra de antagelser/teorier, at man ved at påvirke reflekszoner på fødderne, som korresponderer med muskler, organer og andre vævsområder i kroppen, øger gennemstrømningen af blod til det beskadigede område. Derved fjerner man affaldsstoffer, tilfører ny næ-

ring og ilt og helingsprocessen øges. Endvidere øges endofinudskillelsen (kroppens egen smertestillende morfin) i området. Dette virker smertestillende og muskel- og vævsafslappende. |

God træning!

Hvis skaden er sket - RICE

Ro – Det er vigtigt at stoppe aktiviteten med det samme. Ro omkring traumat, er vigtigt for ikke at forværre situationen yderligere.

Is – Brug is på det beskadigede område ca. 20 minutter hver time. Det er specielt vigtigt i de første 48 timer efter at skaden er sket. Is lindrer smerten og mindsker hævelsen.

Compression – Derefter kompression på det beskadigede område, for at mindske eventuel hævelse.

Elevation – Hæv det beskadigede område over hjertehøjde, igen for at mindske hævelse i det beskadigede væv. Jo mindre hævelse, jo mindre blødning. Det betyder, at du hurtigere kan påbegynde behandling og dermed hurtigere kommer dig.

Nye idrætsansvarlige i DFIF

Efter Idrætsmødet kan DFIF nu mønstre et stærkt lederteam for alle 14 DM-idrætter.



Fire nye Idrætsansvarlige (IA). Fv. er det Henning Simonsen, IA for badminton, Palle Stenhøj Jørgensen, IA for dart, Jan Boy Andersen, IA for golf og Svend Erik Larsen, IA for bowling.

I Idrætsmødet i DFIF den 30. april valgte 5 nye personer til posterne som idrætsansvarlige (IA) i de kommende to år for henholdsvis gokart, golf, dart, badminton og bowling.

Jesper Birger Pedersen, LTFU blev valgt til den nye post som IA for gokart. Jesper er 36 år, og har kørt gokart via sin arbejdsplads, Alm. Brand, de seneste 6-7 år. Jesper har været aktiv deltager ved de to seneste DM-stævner i gokart, og han er også medlem af LTFU's gokart-udvalg. Jesper er aktiv vind-surfer og har været konkurrenceløber i alpint skiløb, så farten ligger lidt i blodet, fortæller han.

Badminton og bowling

Hos badminton-folket var der nyvalg til Henning Simonsen, FKS, Odense, der afløste den mangeårige badminton-leder, Otto Hansen fra Slagelse på posten som IA'er. Henning har siden 1995 været medlem af badmintonudvalget i FKS, Odense og fra 1998 også formand. Henning var medlem af DFIF's badmintonsektion fra 2002 til 2004, og har været med til at tilrettelægge

flere DM-stævner i DFIF-regi.

Den nye IA'er i bowling hedder Svend Erik Larsen og kommer fra Aalborg Firmsport. Svend Erik er en erfaren turneringsplanlægger i DBwF-regi (Dansk Bowling Forbund), og har bl.a. arrangeret de Nordjyske mesterskaber. Svend Erik er uddannet bowlinginstruktør og dommer, det sidste både på nationalt og internationalt plan. Svend Erik er også sekretær i Region 1's bestyrelse i Nordjyllands Amt, og han er sekretær i Aalborg Kredsen, der er en sammenslutning af bowlingklubber i Aalborg.

Dart og golf

Dartspillerne valgte en gammel kending som ny IA'er. Det blev Palle Stenhøj Jørgensen fra Hillerød Firmsport, der er en kendt leder i DFIF. Palle var i 1990 primus motor, da Hillerød Firmsport i 1990 startede dart, og han var frem til 2003 formand for afdelingen i Hillerød. I 1993-1994 var Palle konstitueret medlem af dartsektionen under DFIF, og i 1994-1998 var han formand for dartsektionen. Palle er uddannet instruktør i dart og kursusleder i DFIF

og sidder med i forbundets IT-gruppe. Hans store frivillige arbejde blev i 2003 da også behørigt påskønnet af DFIF, da han modtog Agerbæks Æresskulptur, der er en af de højeste personlige hædersbevisninger i DFIF.

Jan Boy Andersen fra Maribo Firma- og Familiesport blev valgt til den nye post som IA'er for golf. Jan startede i bestyrelsen for firmaidrætten i Maribo i 1998, og han var formand for foreningen fra 2000 til 2001. Jan har en meget alsidig idrætsmæssig baggrund som leder og aktiv førend han kastede sig over golfsporten. Jan var aktiv roer i Maribo Roklub fra 1973 til 1996, og sad i bestyrelsen fra 1980 til 1990. Fra 1994-1997 var han aktiv som løber i af IK-Olympia Maribo. Senest var Jan medarrangør af DM-stævnet i golf på MariboSø Golfklub i 2004.



Jesper Birger Pedersen, er den nye IA'er for gokart.

De 9 andre IA'ere blev alle genvalgt på Idrætsmødet:

Billard: Peter Dorf Christensen, Aalborg
Bordtennis: Erik Christiansen, Aalborg
Fodbold: Svend Aage Bødker, Helsingør
Håndbold: Egon Møller Olesen, Aalborg
Kegler: Peter Christensen, Tønder
Petanque: Poul Erik Andersen, Fredericia
Pistol: Jan Thorsted, Ringkøbing
Riffel: Vibeke Schlebaum, Køge
Volleyball: Jørgen Larsen, Morsø

Dyst på kondital endte uafgjort



Formanden for DFIF, Peder Bisgaard (tv) og Hillerøds borgmester Nick Hækkerup byttede vin med hinanden, da den venskabelige dyst på kondital endte uafgjort.

Konditallet blev forbedret, fedtprocenten faldt og muskelmassen blev øget med ét kilo. Det er det kontante resultat af Hillerøds borgmester Nick Hækkerups deltagelse i projektet "Motion på Arbejdspladsen", der er blevet gennemført de seneste 3 måneder af Hillerød Kommune og DFIF.

Projektet er blevet gennemført med deltagelse af 40 ansatte fra

Hillerød Kommune, der alle har været gennem to sundhedstjek og har fået tilbud om motion, f.eks. stavgang, styrketræning og aerobic. Mange har taget den 3-måneders udfordring alvorligt, og der var flere, der havde forbedret deres kondital eller tabt sig.

Sundhedstjekket består af en cykeltest, hvor man måler kondital, blodtryk, fedtprocent og kolesterol-tal, og alle er blevet testet med tre måneders mellemrum.

Udfordring på kondital

- Det er et rigtigt godt projekt, som har været med til at gøre flere af medarbejderne bevidste om vigtigheden af god kost og motion.

Som arbejdsplads har Hillerød Kommune en forpligtigelse til at understøtte medarbejdernes mulighed for at have en sund livsstil, siger Nick Hækkerup.

I forbindelse med det første sundhedstjek for 3 måneder siden, udfordrede DFIF's formand Peder Bisgaard, Nick Hækkerup til en rask lille dyst på kondital. Ved det andet sundhedstjek viste det sig, at de begge to havde forbedret sig med det samme tal, så de byttede vin med hinanden i stedet for at udpege en vinder.

Hillerød Kommune overvejer at gennemføre en ny omgang sundhedstjek i efteråret for kommunens ansatte.

ÅBNE STÆVNER 2005

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2005

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
GOLF Pay & Play	26-28/8 05	Holstebro	Palle Krintel	97428589		www.holstebrofirmaidraet.dk
FODBOLD, UDE Hannerupstævnet	14/8 05	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876	1/08 05	jirdata@post5.tele.dk www.fffff.dk
KEGLER Åbent Stævne	12-13/11 05	Sønderborg	Laila S. Axelsen	7472 5609	24/10 05	
MOTIONSLOB/MARCHER/GANG/CYKELLØB						
Hærvejsmarchen	25-26/6 05	Torben Alstrup-Nielsen		9753 5558		www.haervejsmarchen.dk
Vestamagerløb	18/8 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Herregårdsløbet	28/8 05	Nyborg		2624 2331		www.herregaardsloebet.dk
Motionsbingo	4/9 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Kongebroløbet	10/9 05	Middelfart	Poul Enemark	6440 1091		www.mfs.dk
Lufthavnen Rundt	13/11 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Julemærkemarchen	4/12 05	Hele landet	Ingolf Romlund	5573 0087	15/11 05	www.julemaerkemarchen.dk
Socialmaraton	31/12 05	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Nytårsgåtur	1/1 06	Amager	Grethe Kristensen	3255 5332		www.motionsklubbenamager.dk
Cykelløb, Voer Herred	14/08 05	Horsens	Per Petersen	7561 5661		www.hofi.dk
PETANQUE Fredericia Åben	13-14/8 05	Fredericia	Poul Erik Andersen	7592 7639	1/8 05	pea@dfif.dk www.fffff.dk
SKYDNING Riffel 50 m	20/8 05	Middelfart	Marianne Enemark	6440 1091	1/8 05	

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.



Landet rundt

Fyn.

Motionsdag for alle fynboer

Motionsdagen blev afholdt mandag den 13. juni 2005. 19 fynske kommuner har officielt deltaget i konkurrencen om at aktivere flest mulige borgere med motion. Derudover er der kommet indrapporteringer fra borgere fra to af de ikke-deltagende kommuner. Alt i alt er der indrapporteret over 114.106 aktivitetsenheder af 30 minutter i løbet af dagen og det blev Odense Kommune, som var absolut topscorer med 24.060 indrapporterede aktivitetsenheder. Ringe Kommune fulgte dog godt med Odense og nåede 17.950 aktivitetsenheder. Vinderen af Fyn i Bevægelse er den kommune, der har aktiveret flest borgere mest muligt (antal aktivitetsenheder delt med kommune indbyggertallet) og det blev Munkebo Kommune der løb med sejren! Kommunens 5.692 indbyggere blev noteret for 13.720 aktivitetsenheder, svarende til 2,4104 enheder pr. indbygger. Hvis man vil se alle resultater kan de findes på <http://www.fyn-i-bevægelse.dk>



19 fynske kommuner var med i "Fyn i Bevægelse - en motionsdag for alle fynboer" den 13. juni.

Nyborg.

Herregårdsløbet 28. august

Søndag d. 28. august inviterer Nyborg Cykle Klub, Nyborg Firma Sport og Dansk Cyklist Forbund i Nyborg til AL-Herregårdsløbet der er Østfyns motionscykelløb for familier, klubber, firmaer og enkeltpersoner. Ruterne der er på 25, 45, 95 og 150 km går ad smukke fynske veje forbi nogle af de mange fynske slotte og herregårde på syd- og østfyn. Årets herregård er Ravnholt, der ligger smukt omkranset af vidtstrakte marker 9 km fra Ringe. Start og mål sker fra Gasværksvej ud for løbspladsen "Den grønne" i Nyborg.

Fredericia.

Åbent stævne i 3 aktiviteter

I samarbejde med IF Posten Fredericia og Carlo Petersen fra Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, vil Postens IF forsøge sig med et åbent stævne i 3 nye aktiviteter: Naturgolf, Krolf og Petanque. Stævnet afvikles søndag den 11. september 2005 ved klubhuset på Hannerup Engvej, og det er gratis at deltage. Sidste frist for tilmelding er den 27. august. Der er lagt op til en hyggelig sportssøndag, hvor alle kan deltage og afprøve de nye idrætsgrene.

Odense.

Næste generation på besøg

20 unge piger og drenge troppe op, da Mogens Rasmussen og Poul Lysemose Andersen fra FKS Odenses billardudvalg inviterede Højmeskolens fritidsordning "Oasen" til åbent hus i billardsalonen. Der blev virkelig gået til "ballerne" på det grønne klæde, og både pool og keglebordene kom i brug. Flere af de unge mennesker viste fine evner for flair for spillet, og initiativet har nu resulteret i, at billardsalonen er åben hver tirsdag fra kl. 14.30 - 17.30 frem til skolernes sommerferie, ligesom det er aftalt,

at de andre afdelinger i FKS Odense kan vise deres aktiviteter frem.

Nakskov. Skydeafdeling med "knald på"

Skydeafdelingen i Nakskov Firma & Familie Sport kan se tilbage på en sæson hvor der har været knald på. Afdelingen er gået markant frem i medlemstal med 17 nye skytter, og der er nu 39 aktive medlemmer. - Som noget nyt har vi i denne sæson haft luftriffel og -pistol på programmet, og det har skytterne taget godt imod, siger sekretær Majbrit Due Christensen til NFFS's medlemsblad og fremhæver, at interessen for at deltage i stævner har været stor, og at man også har fået uddannet to nye instruktører.

KFIU. Farvel til KFIU-Bladet

Efter næsten 73 år har KFIU-Bladet lidt bladdøden. Det blev besluttet på det ordinære årsmøde i Københavns Firma Idræts Union den 16. marts, og det sidste nummer af KFIU-Bladet blev sendt på gaden i maj måned. Ledelsen af KFIU har vurderet, at den økonomi der bruges på bladet, kan finde bedre anvendelse i form af en mere tidssvarende hjemmeside og elektroniske nyhedsbreve. I KFIU-Bladets 73-årige levetid har der kun været 2 (!) redaktører, nemlig legendariske Harry Grønkjær og den nu afgående redaktør Benny Lindgren.

Næstved.

Godt gang i Qianball

Efter at Qianball er kommet ind under Næstved Firma Sports vinger og har fået tildelt fast spilletid på Sct. Jørgens Skole, dukker der hver gang der er træning nye spillere op, således at der nu er omkring 15 spillere der dyrker det nye spil, skriver Aja Andersen i Næstved Firma Sports blad. I sommerperioden spilles udendørs fra den 21. juni på Høje Plads (ved Kulturcentret), Grønnegade Kaserne. Formand for Qianball-spillerne i Næstved er Lasse Eis og Georg Wilms Svane er næstformand.



Nyt om navne

Professionsbachelor i ernæring og sundhed i praktik hos DFIF

DFIF's idræts- og motionsafdeling har i 6 uger haft Ketty Lindberg i praktik. Ketty kommer fra Ankerhus Seminarium og er i gang med den sidste del af en uddannelse som professionsbachelor i ernæring og sundhed. I praktikforløbet har Ketty arbejdet på livsstilsklubområdet i et kost-team sammen med livsstilskonsulent Klaus Olsen og idrætskonsulent Jane Have Andersen og resultatet er en kostmanual til brug i livsstilsklubberne. |

15 nye spinning-instruktører i DFIF

Søndag den 29. maj bestod nedennævnte kursister DFIF's instruktøruddannelse i spinning. Spinning kursus 3: Lotte Larsen, Anita Søgaard Petersen og Carsten Larsen fra Næstved Firma Sport, Gitte Beck, Morten Mehl og Jette Brønnum fra Sæby Firma Idræt, Karina Rammekjær og Kirsten Nielsen fra Toftlund Cykel Motion, Ole Christensen fra Statsfængslet på Kragshovede, Jens Skannerup, Heidi Krage-lund og Trine Hansen fra ROFI Motionscenter, Lars Kjær Johansen, Niels Erik Andersen og Trine Duedahl Johansen. Instruktørerne var Knud Erik Juhl og Conni Einfeldt Kibsgaard og Dan Lund var kursusleder. DFIF ønsker alle tillykke med uddannelsen. |



Tillykke til de 15 nyuddannede spinning-instruktører. Foto. Dan Lund.

Birgit Hoffmann hædret i Svendborg

Lederen af Livsstilsklub Svendborg under Svendborg Firma Sport, Birgit Hoffmann, har modtaget Christiansmindepokalen, der hvert år uddeles på generalforsamlingen i Svendborg Firma Sport. Pokalen uddeles til en leder i foreningen, der har på særlig vis har gjort sig fortjent til hæderen. Birgit Hoffmann startede for 18 måneder siden livsstilsklubben i Svendborg, og har med stor energi evnet at motivere medlemmerne i livsstilsklubben til at forsøge at ændre deres livsstil. - Birgit er et lysende eksempel på en ildsjæl, som ved, hvad hun vil, og hun er en arbejdshest, der tror på sine ideer og sit frivillige arbejde, sagde formanden for Svendborg Firma Sport, Jørgen Nielsen, da han motiverede hæderen. |

10 nye bowling instruktører

Søndag den 13. marts fik DFIF 10 nye instruktører i bowling. De nye instruktører er: Jane Schiellerup fra Helsingør Firma Idræt, Norma Vilhelmsen og Henning B. Jørgensen fra Middelfart Firmasport, Erik Rasmussen, Flemming Mortensen, Gitte Jørgensen, Peter Jørgensen, Jørgen Nielsen, Erling Thornæs og Tove Linda Olesen, alle fra DAI. Instruktørerne afsluttede bowling kursus 3, der mundede ud i et grundkursus for 20 bowlere søndag den 13. marts. Det var et kombineret kursus, der dels var afslutningen på 10 nye instruktørers uddannelse og dels et grundkursus i bowling, som 14 lokale og 6 bowlere udefra fik lejlighed til at deltage i. Jens Ole Hald var instruktør på kurset og Grete Christensen var medinstruktør. DFIF ønsker alle tillykke med uddannelsen. |

Hæderstegn i Grindsted

Ægteparret Anna og Verner Herbst, Grindsted Firma Idræt, har modtaget DFIF's hæderstegn. Anna og Verner brænder begge for bowlingsporten, og det er deres fortjeneste, at Grindsted Firma Idræt for 10 år siden startede op med firmabowling. Gennem årene har de afviklet turneringer med op til 180 hold, og brugt utallige timer hver uge på at hold styr på holdene og deres indbyrdes placering. Hæderen blev overrakt i forbindelse med årsafslutningen den 19. marts i Grindsted Firma Idræt. |

6 nye instruktører i riffelskydning

Søndag den 22. maj bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i riffel. Preben Risager Jessen og Laila Petersen, Middelfart Firmasport, Carsten Beck og Michael Waldemar, Aabenraa Firma Idræt samt Tormod Nielsen og John Andersen, Aalborg Firmasport. Instruktører på kurset var Lone Christiansen og Keld Hansen. DFIF ønsker alle tillykke med uddannelsen. |



6 nyuddannede riffel-instruktører med deres instruktører.



Kort nyt

Tilskud til "Idræt om Dagen" foreninger

Til september laves den sidste ordinære udlodning af midler fra FMI. Registrerede foreninger vil automatisk få tilsendt ansøgningsskema i starten af august, så hvis man som FMI-forening ikke har modtaget et skema omkring den 5. og 6. august, bedes man reagere. Er der nye foreninger, der ønsker at søge bedes de rekvirere skemaet fra kontoret, spørg efter Kirsten Mikkelsen eller Carsten Hansen. Udlodningen er den sidste inden FMI's aktiviteter overtages definitivt af DFIF, og der er godt 400.000 kr. til rådighed i puljen. ■

Vintersportsfestival i Tjekkiet

Den næste Eurosportsfestival finder sted i det nordøstlige Bøhmen, der grænser op til den polske grænse. Her ligger de tjekkiske bjerg- og skiområder, hvor skisportscentret og byen Spindleruv Mlýn danner rammen om festivalen. Området ligger i 715 til 1.310 m højde og byder på 25 km slalomløjper og 75 km præparerede langrendsløjper.

Der kan indlogeres i 3 forskellige kategorier fra 100 til 260 euro pr. person i dobbeltværelse for 4 nætter, inkl. morgenmad. Sidste tilmeldingsfrist er den 17. juli 2005 med betaling af 25 % i depositum. Deltagerne skal selv sørge for transport. DFIF arrangerer ikke fællestransport. Kontakt sekretær Anette Holmer tlf. 65 31 65 60. Mail ah@dfif.dk

Tilmeldingsskema og bulletin 2 med mere information kan rekvireres ved henvendelse til Anette Holmer. Læs mere på www.eurosportfestival2006.com ■

Hærvejsmarchen klar til start

Hærvejsmarchen 2005 er klar til start, og i år med flere tilbud til lokalbefolkningen i Viborg. Hærvejsmarchen starter fredag aften den 24. juni med faneindmarch kl. 19.30 og kl. 05.00 lørdag morgen den 25. juni skydes marchen i gang. - Efter evaluering af sidste års march, har vi tilføjet marcharrangementet nogle for-

bedringer og nyheder. Hærvejsmarchen skal fremover give lokalbefolkningen og byens borgere en god oplevelse, vi ønsker at beboerne langs ruterne og i Viborg bliver inddraget i festlighederne, siger formanden for Hærvejsmarchen, Poul Lauritsen.

En anden nyhed i årets Hærvejsmarch er en ny 10 km rute for stavgængere ligesom stavgængerne også er velkomne på alle de øvrige ruter. Ruterne kan findes på Hærvejsmarchens hjemmeside: www.haervejsmarchen.dk

Musik og underholdning ved start og mål samt på rastepladserne langs ruterne skal holde humøret højt hos marchdeltagerne, og i kaserneområdet kan tilskuere opleve "Viborg Big Band", "Viborg Concert Band, tyrolermusik, ballonklovnen BAMBINO, folkedansere fra Hollen i Holland og de Gamle Danses Værn fra Viborg. Tre orkestre vil på skift lørdag og søndag føre marchdeltagerne det sidste stykke vej til mål.

Man kan nå at tilmelde sig Hærvejsmarchen helt frem til starten lørdag morgen. Kontakt sekretariatet på tlf. 86 62 58 54. ■

Livsstil- og Cardio Congress i Aalborg

Livsstils- og Cardio Congressen er et åbent tilbud ved DFIF's Firmaidrætsfestival den 2.-4. september 2005 i Ålborg. Her kan du få inspiration til dine egne undervisningstimer af dygtige nationale og internationale topinstruktører. Livsstils- og Cardio Congress henvender sig til alle der har lyst til inspiration fra dygtige nationale og internationale topinstruktører til dine egne undervisningstimer.

Vælg mellem en masse tilbud i: Aerobic, Spinning, Step, Dans, Pilates, TaeBo, Store bolde og forskellige motionstilbud omkring livsstil samt masser af teoritilbud. Prisen kr. 750,- incl. 2 gange lækker og sund frokost. Læs mere på www.dfif.dk eller ring til DFIF på tlf. 65 31 65 60 og få tilsendt et program. ■



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

Styrelsen

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

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

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

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

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

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

Morten Bierbaum
Stakdelen 95
5220 Odense SØ
Mobil: 21 64 66 46
E-mail: mb@dfif.dk

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

Sannie Kalkerup
Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 59 32 83 84
Mobil: 40 45 78 63
E-mail: sk@dfif.dk

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

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

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

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

10.000 til Vestkystløb

Hygge: Regnbyger kunne ikke ødelægge humøret hos hverken løbere eller tilskuere til Danmarks fjerde største motionsløb.



Vestkystløbet samlede igen over 10.000 motionsløbere i Esbjerg.



For første gang i Vestkystløbets historie var der stavgængere med ved folkefesten.

Vejrguderne plejer at smile til både deltagerne og arrangørerne fra Esbjerg Firmaidræt og Esbjerg Atletik Forening, når de hvert år i juni står som arrangører af det traditionsrige Vestkystløb i Vognsbøl-parken i den vestjyske hovedstad.

I år var aftalen med vejrguderne nu ikke så god, for både før, under og efter løbet faldt der regn. Det gik også lidt ud over deltagerantallet, selv om arrangørerne er godt tilfredse, hvis der kommer over 10.000 til Danmarks fjerde største motionsløb.

Deltagerantallet i den 31. udgave nåede op på 10.224, hvoraf 8.111 gennemførte. Der var 7.853 tilmeldte på kort rute over 4,8 km og 2.315 på den lange strækning på

9,2 km, beretter løbsleder Jens Lykke fra Esbjerg Firmaidræt.

Trods vejret var mindst lige så mange tilskuere som løbere med til at skabe en festlig og hektisk ramme om arrangementet. Det lunefulde sommervejr kunne ikke ødelægge humøret hos de mange fremmødte, der som sædvanlig hyggede sig på pladsen flere timer efter løbets afslutning.

Som optakt til løbet samledes ikke færre end 498 hjælpere til morgenkaffe og rundstykker samt morgensang i et stort telt.

De glade stavgængere

En flok stavgængere stillede for første gang op i den store folkefest. 56 personer deltog i debut'en, hvoraf de 54 var kvinder. Blandt dem var et hold "De glade stavgængere" fra Diabetesforeningen og Hjerteforeningen i Esbjerg.

- I starten var vi kun ét hold, men efterhånden er vi tre hold med cirka 50 personer, som går på forskellige tidspunkter, fortæller Iben Berny fra "De glade stavgængere, som stillede med 7 deltagere til start.

- Vi træner én gang om ugen, men op til Vestkystløbet er det blevet til to gange. De hurtigste af os kom i mål på 49 minutter på den korte rute på 4,8 km.

Fra løbsledelsen side havde man på forhånd gjort en del ud af at instruere stavgængerne i at holde sig i venstre side på ruten og i én række, men debut'en var alligevel ikke helt uproblematisk.

- Flere af stavgængerne fik lidt skæld ud af løberne, så næste år starter vi dem nok i sidste gruppe sammen med barnevognene, lyder det fra Jens Lykke, der er sikker på, at stavgængerne er kommet for at blive i Vestkystløbet. ■



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136