

# FIRMAIDRÆT

Nr 9 Oktober 2007 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



## DM-STÆVNER

i badminton, billard, beachvolley, fodbold, håndbold, riffel- og pistolskydning

Inspiration til at gøre en forskel 6

Nye tiltag og forslag fra Idræt & Motion 16

3.000 fodboldspillere kan ikke tage fejl 27





# LEDER



Foto. Johnny Wichmann

”Det er nemlig en for længst accepteret kendsgerning, at motion giver bonus på bundlinjen, både for dem der er fysisk aktive, og for de virksomheder som bakker op om de ansattes motion på arbejdspladsen”.

## Bevæg dig og bevar dig

Som idrætsorganisation må vi hele tiden forholde os til den tid, vi er en del af. Idrætsbilledet, og det samfund vi agerer i, er meget dynamisk. Derfor må vi være udviklingsorienterede og bevidste om, hvad det er vi vil med firmaidrætten i Danmark.

Vi skal som ansvarlig idrætsorganisation være med til at sætte dagsordenen – men DFIF’s engagement og arbejde må ikke stoppe her. Også på sundhedsområdet skal DFIF være i med front og tage samfundsmæssigt ansvar i relation til den danske folkesundhed.

Det er nemlig en for længst accepteret kendsgerning, at motion giver bonus på bundlinjen, både for dem der er fysisk aktive, og for de virksomheder som bakker op om de ansattes motion på arbejdspladsen.

Nye undersøgelser dokumenterer, at folk der motionerer minimum 30 minutter om dagen, kan se frem til et længere liv og flere gode leveår. Mænd, der er fysisk aktive, kan gennemsnitligt forøge deres levetid med 8,3 år, ligesom kvinder tilsvarende lever hele 10,3 år længere.

På den baggrund er det med glæde, at vi kan notere os, at DFIF’s motionskampagne ”Gang i Arbejdspladsen” har bidt sig fast. I de seneste tre uger har 15.000 ansatte

på danske arbejdspladser over hele landet motioneret i den gode sags tjeneste og fulgt Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum 30 minutters motion om dagen alle ugens dage.

Ja – de har faktisk motioneret mere end det. Der er blevet motioneret i alt næsten 11.000 hele dage, og det giver i gennemsnit 16 timers motion pr. deltager i løbet af de tre uger. Det er langt mere end de 11 timer, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, og som DFIF har sat som krav for at deltage i kampagnen.

Samtidig vinder vore ”Åbne aktiviteter” Tour de Pedal, LøbeTouren, Danmark-Stafetten og Panter Dagen frem, både på antallet af foreninger og antallet af deltagere. De ”Åbne aktiviteter” er et tilbud til alle om glad motion i hyggeligt samvær, og succesen vidner om, at tilbuddene er populære.

Arbejdspladsen bliver i stadigt stigende grad centrum for den forebyggende indsats i forhold til folkesundheden – det skaber stor efterspørgsel efter vore produkter og nødvendiggør konstant videreudvikling og nytænkning af vore tilbud til idræts- og motionsudøvere landet over – en udfordring vi står stærkt rustet til.



# INDHOLD



Næste nummer af  
Firmaidræt udkommer  
onsdag den 21. november 2007.

- 4 Superwomen motionerer i al slags vejr
- 6 Lederkursus. Inspiration til at gøre en forskel
- 8 DM i badminton. Roerne måtte vente
- 9 DM i billard. Billard på tværs
- 10 DM i riffel og pistolskydning. Fighterånden er tilbage
- 12 DM i håndbold. Viborg vært for tre gange DM
- 13 DM i beachvolley. Begejstring og beachvolley
- 14 DM i fodbold. Fornem forstærkning i målet
- 16 Nye tiltag fra Idræt & Motion
- 18 Panter dagen i Aalborg, Grenå, Skanderborg og Odense
- 20 Nakskov blev Årets cykelby
- 21 Motionsklubben Amager vandt LøbeTouren
- 22 Fokus på foreningerne – og hvad nu?
- 24 Kurser fra DFIF her og nu
- 25 Start to Run – nu også for virksomheder
- 27 Futsal. 3000 fodboldspillere kan ikke tage fejl
- 28 Sundhed og motion på jobbet
- 29 Landet Rundt
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 God motion og et godt grin

**Redaktion:** Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.  
Årgang 50 nr. 9, 2007. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterne og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

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

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

**Udgiver:** Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60. www.dfif.dk

Firmaidræt udkommer hver måned, juli og december måned undtaget. Medlem af Dansk Fagpresse.

**Deadline for tekst og annoncer:** Mandag den 5. november 2007.

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

**Forside:** Randy fra Novo Nordisk server i finalen ved DM-stævnet i beachvolley i Viborg. Foto. John Thrane.

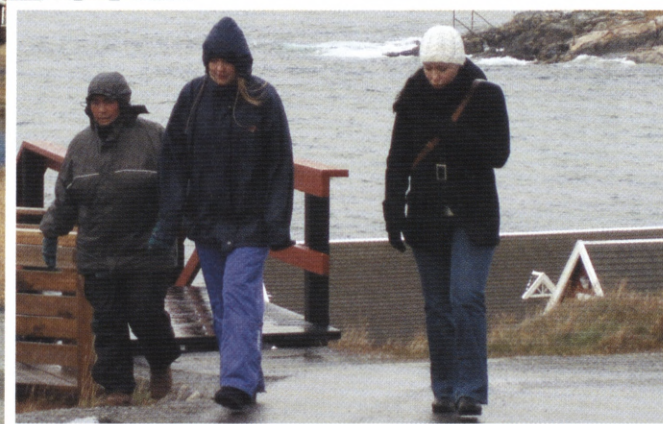


Dansk  
Firmaidrætsforbund



# Arnatsialaat timigissartut sila apequtaatinnagu

## [Superwomen motionerer i al slags vejr]



*Superkvindene fra Nuuk Kommune har motioneret i al slags vejr i frokostpausen.*

### Gang i Arbejdspladsen styrker sammenholdet på arbejdspladserne i Nuuk Kommune

- Det er skønt at blive luftet. Det giver fornyet energi, og det tæller minutter i motionsprogrammet, siger Maggie Hyldahl Poulsen, der er talepædagog og arbejder i Nuuk Kommune. Hun har sammen med sine kolleger flere gange om ugen brugt frokostpausen til at trave en tur, og motionsminutterne er omhyggeligt blevet skrevet ind i motionskalenderen på jobbet.

Det er nemlig ikke kun på arbejdspladserne i Danmark, at lommeregneren har været i brug, når der skulle tælles motionsminutter sammen i de tre uger, som motionskampagnen Gang i Arbejdspladsen har kørt.

Også i Rigsfællesskabet nordpå i Grønland i hovedstaden Nuuk, er der blevet travet, cyklet, svømmet og dyrket motion i fitnesscentret, motionsminutterne er talt sammen og tastet ind på Gang i Arbejdspladsens hjemmeside.

Nuuk Kommune, eller på grøn-

landsk, Nuuk Kommune, stillede nemlig med seks motionshold med i alt 84 deltagere. De har samlet motioneret 986 dage, og det er blevet til 66.571 motionsminutter eller knap 1.110 timers motion.

#### Motioneret sammen

- Der er blevet motioneret i al slags vejr. Vi har meget skiftende vejrforhold, solskin den ene dag og regn, slud og sne den næste, fortæller holdkaptajn Elvira Olsen, der har stået i spidsen for de friske motionister, hovedsagelig kvinder, fra Nuuk Kommune.

Holdene kommer fra forskellige arbejdspladser i kommunen, vuggestuer, plejehjem, skolepasningsordningen og administrationen på rådhuset.

Fælles for alle seks hold er, at de har motioneret sammen flere gange om ugen. De har bl.a. taget frokostpausen i brug til den fælles motion,

og de har desuden gået eller cyklet til arbejdet i stedet for at tage bussen. Nogle er begyndt at gå i fitnesscenter, der er blevet spillet badminton, andre er startet på at gå til svømning, og der er blevet dyrket aerobic sammen om morgenen inden arbejdstid.

#### Inddraget børn og unge

Deltagerne har ikke kun motioneret selv, men medarbejderne på vuggestuerne og skolepasningsordningen har også inddraget børnene og de unge i motionen.

- Personalet har taget børnene og de unge med i motionen, og der har været fokus på at ændre de unges spisevaner, og de har snakket med dem om sund kost og motion, siger Elvira Olsen og fortæller, at de nye motionsvaner også har haft en positiv indvirkning på arbejdsmiljøet.

- Jeg har kun hørt om mere glade og aktive medarbejdere, og der er kommet et helt andet kollegialt sammenhold, og der er stemning for at fortsætte med den fælles motion også efter kampagnen er slut.



# Tandplejen ta'r til La Santa

- Nej hvor dejligt – I har lige gjort min mandag meget bedre!

Nogenlunde sådan lød det i telefonen da Dansk Firmaidrætsforbunds afdeling, Motion på Arbejdspladsen, ringede holdkaptajnen på dette års vinderhold, Lone Rasmussen, op.

I lodtrækningen til dette års motionskampagne blev vinderholdet "Tandplejen1", som kommer fra Gentofte Kommunes distrikts tand-

pleje. Arbejdspladsen har haft to hold med i Gang i Arbejdspladsen.

- Faktisk var det min kollega Annette, som kom og spurgte mig, om ikke jeg havde lyst til at stå for et hold. Jeg er nemlig næsten lige startet i dette job, og kendte ikke kampagnen fra før, lyder det fra den heldige holdkaptajn, som altså nu skal på ferie med sine nye kolleger.

I løbet af kampagnen har holdet

både cyklet til arbejde, svømmet, løbet og meget mere, så motion har der været nok af. At Gentofte Kommune samtidig har givet tilskud til at benytte det lokale motionscenter har selvfølgelig også hjulpet på det.

**Læs mere om holdet, og se billeder fra præmieoverrækkelsen på kampagnens hjemmeside: [www.dfif.dk/kampagne](http://www.dfif.dk/kampagne)**

# Viborg øverst på podiet

**952 kommunalt** ansatte i Viborg deltog i motionskampagnen Gang i Arbejdspladsen

Det blev Viborg Kommune, der kom øverst på podiet som den største arbejdsplads i motionskampagnen Gang i Arbejdspladsen. 952 ansatte på 93 hold dyrkede motion i over 1,1 mio. minutter, og havde 15.381 motionsdage i alt.

En medvirkende årsag til den store deltagelse fra Viborg er, at kommunens forebyggelsesudvalg har støttet projektet med 50.000 kroner, så det er gratis for de ansatte at være med. Formanden for forebyggelsesudvalget i Viborg Kommune, Karin Gaardsted, er glad for den store opbakning.

- Jeg er stolt af, at kommunen som arbejdsplads går foran og virker som ambassadør over for andre virksomheder. Det store antal deltagere viser, at mange er parate til at gøre en indsats og samtidig har brug for et fællesskab. Og det egner arbejdspladsen jo sig glimrende til, siger Karin Gaardsted, og tilføjer, at Gang i Arbejdspladsen hæn-

ger fint sammen med den forebyggelses- og sundhedspolitik, som kommunen er ved at udfærdige i øjeblikket.

Alle deltagere har været forsynet med en elektronisk skridttæller i de

tre uger, og det er måleinstrumentet, som afgør, hvilket hold, der har været flittigst til at dyrke motion i perioden i den interne konkurrence i Viborg.







19 frivillige ledere fra hele landet hentede nye kompetencer og inspiration på foreningslederuddannelsen "Bliv en bedre foreningsleder".

# Inspiration til at gøre en forskel

**Frivillige ledere i DFIF** har hentet nye kompetencer og inspiration til at gøre en forskel i deres forening

"Bliv en bedre foreningsleder" er navnet på DFIF's nye foreningslederuddannelse. Det første hold er nu gennem uddannelsen, hvis formål er at give deltagerne en række kompetencer, som kan være med til at styrke og udvikle deres egen forening.

Alle ved, at det at være frivillig leder i en firmaidrætsforening hele tiden stiller dig over for nye udfordringer. Det er gennem disse udfordringer, der skabes udvikling. Det er, når alt bøvlet giver anledning til, at medlemmerne giver dig et klap på skulderen – og siger: Godt gået!, at du føler, at netop dét arbejde du gør i foreningen gør en forskel og giver dig lyst og mening til at fortsætte.

Forløbet var bygget op over tre uddannelsesdøgn fordelt fra februar til september, og DFIF's seks foreningskonsulenter har været de gennemgående undervisere. Hvert døgn startede fredag eftermiddag og sluttede lørdag, og Vejle Idræthøjskole, med den flotte omkringliggende natur, har dannet en flot ramme for uddannelsesforløbet.

## Redskaber med hjem

Gennem uddannelsesforløbet "Bliv en bedre foreningsleder", har vi forsøgt at give den enkelte deltager viden, idéer og kompetencer til dette arbejde. Indholdet har været opbygget således, at det hele tiden

var centralt, at den enkelte kunne tage redskaber med hjem i egen forening og afprøve dem der, og dermed finde ud af, hvordan de enkelte moduler kunne bruges i forhold til netop ens egen forening.

Som kursusleder har jeg oplevet, at deltagerne mod og energi er vokset gennem den tid uddannelsen har varet. Da vi startede, oplevede jeg lidt en følelse af: Hvad nytter det? – Vi har prøvet, men det lykkes ikke. Da vi sluttede, oplevede jeg en meget stor gejst til at gå i gang, da mange allerede havde oplevet, at det de havde sat i værk havde givet bonus. Samtidig er det også inspirerende at høre, at





andre kan få det til at lykkes. Det har fået kursisterne til at sige: Hvis de kan... – så kan vi også!

### Netværk

Udover at bibringe den enkelte deltager kompetencer i foreningsledelse, har det også været en central målsætning, at der blev etableret et netværk blandt kursisterne, som rækker udover kursusforløbet. I mange tilfælde kan man føle, at man står alene som foreningsleder og er kørt lidt fast. Her kan netværket være med til at hjælpe en videre samt være med til at opbygge en fælles følelse af: At vi sammen gør en forskel for de foreninger, vi er en del af.

Erfaringerne fra kurset vil blive brugt til at optimere uddannelsen, som vil blive udbudt igen i 2009. Der bliver helt sikkert rift om de 20 pladser – så hvis du allerede nu vil sikre dig en af pladserne, kan du kontakte din lokale foreningskonsulent.

---

I det første uddannelsesforløb "Bliv en bedre foreningsleder" deltog 19 frivillige ledere – 8 kvinder og 11 mænd. Gennemsnitsalderen var 48 år, og kursisterne har i gennemsnit været ledere i firmaidrætten i 13 år.

Indholdet i uddannelsen er bygget op over følgende emner:

- Hvilke kompetencer har jeg som frivillig leder?
  - Organisationskendskab
  - Lederrekruttering/lederpleje
  - Årsplanlægning
  - Foreningsudvikling
  - Foreningsøkonomi
  - Foreningsjura
  - Mit og foreningens værdigrundlag
  - Kommunikation og samarbejde i foreningen
- 

### Det siger de frivillige ledere om "Bliv en bedre foreningsleder":

- SPOT og Gameplan har givet os blod på tanden til at komme et skridt videre i foreningen med udvidelse af faciliteter og måske aktiviteter, og så synes jeg, at værdier skal blive vores næste emne i bestyrelsen.
  - Alle undervisere var super kompetente, og de forstod at gøre alle emner underholdende. Det var godt, at der ved hvert kursus var flere undervisere som afveksling.
  - Det har været meget lærerigt, og konsulenterne har været meget engagerede og dygtige. Gruppen har været utrolig god at arbejde i, og det er dejligt med så engagerede ledere. Masser af godt humør og opbakning.
  - Har fået masser af gode værktøjer med hjem. Jeg tror, at jeg er blevet en bedre foreningsleder – det føles i hvert fald sådan!
  - Jeg tændte mest på SPOT og Gameplan. Det er gode værktøjer, som på en overskuelig måde viser, hvor vi vil hen med vores forening eller enkelte aktiviteter.
  - Lederrekruttering har da sat nogle tanker i gang. Hvordan sælger vi vores forening sammenholdt med foreningens værdier, og hvad det er, vi står for? Værktøjer som SPOT, Gameplan og Årshjulet er også ting, vi skal arbejde mere intensivt med fremover.
  - Et kanon godt kursus. Kan varmt anbefale kurset til alle, også "gamle" bestyrelser.
  - Godt og meget udbytterigt kursus. På et evt. opfølgingskursus skal der afsættes tid, så deltagerne kan fortælle om deres hverdag efter dette kursusforløb.
  - Foreningsjura satte fingeren på nogle områder, hvor jeg fremover vil arbejde på at sikre bestyrelsen bedre.
-



# Roerne måtte vente

**Badminton.** Det sociale går forud for resultaterne for holdet fra Chalot Hair fra Nakskov Familie og Firma Idræt.

Morten Hansen trådte til som reserve med mindre end et døgn varsel og blev meget forbavset, da han i speakerens velkomst erfarede, at han stillede op til et DM-stævne...

- Er det et DM?

Morten Hansen kiggede forbavset rundt på de tre holdkammerater fra Chalot Hair. Jo, han hørte rigtigt, da speakeren bød velkommen til DM-stævne i badminton for hold i Grøndal Centret i København.

Den 33-årige ejer af en maskinstation på Lolland var trådt til med mindre end et døgn varsel, da holdet fra Chalot Hair blev ramt af et afbud på grund af en skade. Hvad Morten ikke vidste, var, at det ikke bare var et stævne som alle andre, men et dansk mesterskab, han

pludselig var blevet en del af.

- Det var en detalje, de andre havde "glemt" at nævne, siger Morten med et smil på læben.

Og han er ikke i tvivl om holdkammeraternes motiv: Som forholdsvis ny og uerfaren spiller i turneringsregi var det nok tvivlsomt, hvorvidt han havde sagt ja, hvis han havde vidst til hvad.

## Fridage fra markarbejde

Nu havde han taget et par fridage fra markarbejdet, selv om roekampagnen netop var gået i gang. Det havde han heller ingen grund til at fortryde, for sammen med Jim Tach Rasmussen, Annette Balle og Jytte Jacobsen havde han et par sjove dage med ketsjer og muntre be-

mærkninger til DM-stævnet. Det sociale gik da også forud resultaterne.

- Vandt eller tabte vi egentlig vores herredouble, spurgte Jim Tach Rasmussen sin midlertidige makker, da resultatsedlen efter holdkampen mod Grundfos fra Viborg skulle udfyldes.

Holdet stillede op for frisørforretningen Chalot Hair i Maribo, som er flere af spillernes faste frisør. Indehaver Charlotte Pedersen er normalt makker med Jytte Jacobsen, men var forhindret, så i stedet dannede Jytte Jacobsen damedouble med Annette Balle.

Når kvartetten ikke stiller op til firmabadminton fra Chalot Hair, er de medlemmer af GORF, der står for Guldborg og Radsted Fælleshold.

- De fleste af os træner et par gange om ugen, men vi er en forening, der prioriterer det sociale meget højt, og vi er gode til at finde en anledning til at feste. Et firmastævne er en god anledning til at komme ud og møde andre mennesker end dem, vi normalt spiller mod. Selvfølgelig går vi på banen for at vinde, men der skal også være plads til en sjov bemærkning, siger Jytte Jacobsen.

Sidste år var Chalot Hair også repræsenteret ved DM-stævnet i Fredericia.

- Vi var otte spillere af sted og havde lejet et luksussommerhus, og det var en rigtig sjov weekend, siger Jim Tach Rasmussen.



*Morten Hansen trådte til med dags varsel og dannede par med Anette Balle ved DM-stævnet for hold i Grøndal Centret.*





Knæene satte en stopper for fodboldkarrieren og i stedet kastede Jesper Iversen sig over billardspporten som dyrkes sammen med 12-13 kolleger fra HS Amager Hospital.

## Billard på tværs

**Billard.** Såvel på HS Amager Hospital og hos pejse- og brændeovnsfabrikanten Krogh Iversen Co. A/S er det grønne klæde et kollegialt samlingspunkt

Til sidst sagde knæene stop. Jesper Iversen måtte opgive at spille fodbold. Kroppen magtede ikke længere de fysiske strabadser på grønsværen, men den nu 48-årige portør fra HS Amager Hospital savnede det sociale samvær med kollegerne i fritiden, som fodbolden på firmaholdet også dannede rammen om.

I stedet begyndte han at spille billard – en idræt, han deler med 12-13 kolleger fra forskellige faggrupper og afdelinger på sygehuset.

Senest er den faste stab af billardspillere på HS Amager Hospital blevet udvidet med tre piger, der er blevet fanget af udfordringerne på det grønne klæde.

- Vi har altid haft en enkelt kvindelig spiller, men nu er det blevet en kvartet. Det er en dejlig måde

at være sammen med sine kolleger på, og når vi er ude at spille firmaturneringer møder vi jo ofte tidligere kolleger fra de andre hospitalet. Det er jo vores rivaler, siger Jesper med et smil på læben.

### Mangler et billardlokale

Jesper og tre af kollegerne fra HS Amager Hospital var også med til det individuelle DM-stævne i København. Selv stillede han op i C-rækken. Kollegerne fra HS Amager Hospital spiller udelukkende turneringer og stævner, da de ikke har et lokale til at træne i på arbejdspladsen.

- Vi har flere gange prøvet at få vores eget lokale på hospitalet, hvor vi kunne træne og hygge os sammen, men det har ikke været muligt.

Jesper spillede bl.a. mod den tre år yngre Bent Palle Dahl, der til daglig er specialarbejder på Krogh Iversen & Co. A/S i Vissenbjerg, der fremstiller pejse og brændeovne.

- Egentlig begyndte det med, at jeg spillede dart. Vi trænede i lokaler, hvor der også var billard – en interesse, som havde fanget flere af mine kolleger. På et tidspunkt måtte jeg vælge mellem de to aktiviteter, og det blev billard, da det også var den sport, som der var flest af kollegerne, der hyggede sig med. Det er en rar måde at være sammen med sine kolleger på, så det ikke kun handler om arbejde hele tiden, siger Bent om den interesse, han deler med en håndfuld kolleger fra produktionen.

**Se alle resultater fra DM-stævnerne på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**



# Fighterånden er tilbage

**Riffelskydningen** har givet Lisbeth fighterånden tilbage og nyt indhold i tilværelsen

Interessen for skydesporten har altid haft stor betydning for Lisbeth Kristiansen. Derfor var det også et hårdt slag for den unge pige, da hun for fem år siden blev ramt af en gigtsygdom, der betød, at hun måtte lægge riflen på hylden.

Lisbeth er datter af Kurt Kristiansen, mangeårig skydeinstruktør og formand for skydeafdelingen i Vordingborg Firma Sport, og samværet

omkring skydesporten har fyldt en stor del af Lisbeths opvækst. I 2006 flyttede Lisbeth fra Fredericia tilbage til Vordingborg, og Kurt fik Lisbeth i gang med skydningen igen.

Lisbeth deltog for første gang siden sygdommen igen i et DM-stævne i riffelskydning, og hun var glad for at være med igen.

## Fjerdeplads i klasse LC

- Skydningen har altid betydet meget for mig. Det har altid været min sport, og jeg har savnet spændingen og stemningen ved et skydestævne rigtig meget, fortæller Lisbeth, der deltog i klasse LC med riffelstøtte.

*Lisbeth Kristiansen fik comeback til skydesporten ved DM-stævnet i Skallebølle med en flot fjerdeplads i klasse LC.*

Lisbeth klarede sig flot med en fjerdeplads i klassen, og 146 point med tre krydstiere som bedste resultat i mesterskabsskydningen. Samtidig deltog Lisbeth også sammen med sin far, Helge Jensen og Keld Pedersen på det hold fra Vordingborg Firma Sport, der vandt holdskydningen i klasse C.

- Jeg træner fast én gang om ugen, og det har betydet meget for mig at komme i gang med skydningen igen. Jeg kommer ud blandt mennesker igen, og jeg deltager i de stævner, som jeg kan og nyder det sociale samvær. Det har givet mig nyt mod på tilværelsen, og jeg har fået fighterånden tilbage i takt med, at jeg kan mærke, at det går fremad for hver gang, fortæller Lisbeth, der var godt tilfreds med sit comeback til skydesporten ved DM-stævnet i Skallebølle.



# Hurtig resultatformidling

**Elektronisk** resultatformidling ved DM-stævnet

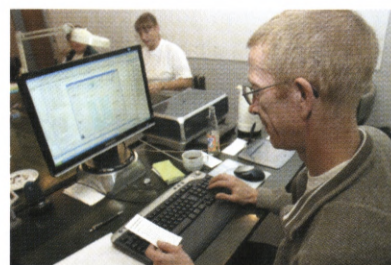
DM-stævnet i 50 m riffelskydning og 25 m pistolskydning blev afviklet på det smukke skydecenter ved Skallebølle nordvest for Odense. Som en ekstra fin service havde arrangørerne fra FKS Odenses skydeudvalg taget et edb-program specielt skræddersyet til resultatformidling i anvendelse. Programmet er udviklet af en af FKS Odenses egne skytter, Peder Søgaard, og bruges ved alle FKS Odenses skydestævner.

- Programmet er specielt udviklet til brug ved skydestævner i firmasporten, fordi der her gælder nogle

særlige regler for udregning af gennemsnit og klasseinddelinger. Hvis der er foreninger, der er interesseret i at vide mere om programmet, er de velkomne til at henvende sig, siger Peder Søgaard, der har deltaget aktivt som skytte i firmasporten i mange år.

Så snart skytterne har afgivet deres skud, bliver skiverne samlet sammen og indleveret til skivebedømmelsen. Resultatet indtastes i programmet, der opdaterer resultatlisten for alle klasser automatisk. Ca. 10 min. efter at skytterne har forladt skydebanen, vises resultatet via en projektor på et

lærred i cafeteriaet. Hver klasse vises i 10 sekunder plus ét sekund for hver skytte, der er i klassen.



*Peder Søgaard taster resultaterne ind, så snart de er klar fra skivebedømmelsen, og 10 sekunder efter kan skytterne se deres resultat og placering i klassen.*



# H Glas ramte plet til DM-stævnet

**Næstved-folk** er trofaste deltagere ved DM-stævnerne i pistolskydning

- Jamen, det er da gået meget godt.

Helge Lindegaard fra H Glas fra Næstved sidder sammen med holdkammeraterne i cafeteriaet i skydecentret i Skallebølle og studerer resultaterne fra pistolskydningen, der toner frem på lærredet fra projektoren.

- Jeg har skudt over middel. Det blev til 358 point i pistol 2 A (tohåndsfatning, red.), og det er mere end mit gennemsnit på 351,50 point, siger Helge, der er godt tilfreds. De 358 point viser sig senere at række til en 2. plads i pistol klasse A. Helge stillede også op i pistol klasse B (enhåndsfatning, red.), og her hentede Næstvedskytten en flot 1. plads med 342 point.

*Peder Christensen (fv),  
Rene Andersen, Helge  
Lindegaard, Charly Bent-  
sen og Jan Stephensen  
ramte plet ved DM-stæv-  
net i Skallebøllecentret.*



- Jeg har skudt lidt over mit gennemsnit både med tohåndsfatning og med enhåndsfatning, så det kan jeg ikke være utilfreds med, siger Helge, der også hentede en 1. plads i holdskydningen i pistol klasse C, hvor han dannede hold med Charly Bentsen, Rene Andersen og Peder Christensen, alle fra H Glas.

Sammen med en tidligere kollega, Jan Stephensen, er skytterne fra H Glas trofaste deltagere ved DM-stævnerne.

- I gamle dage var vi gode. Vi er da blevet nr. 2 et par gange i hold-

konkurrencen. Vi har holdt sammen i 15 – 20 år, og vi har planer om at blive ved i mange år endnu, siger Næstved-folkene, der nyder godt af, at H Glas er en virksomhed, der altid støtter, hvis de ansatte vil dyrke firmaidræt. H Glas betaler deltagergebyret og giver tilskud til broafgiften og benzinen.

Sammen med Rene og Peter deltog Helge også i pistol klasse B, og det blev til en placering som nr. 4 i holdskydningen, med i alt 940 point. Rene skød 297 point og Peter skød 285 point.

## Skydeskiver med besvær

Afviklingen af DM-stævnet i riffel- og pistolskydning var lagt i rutinede hænder, men stævneleder Leif Sørensen fra FKS Odenses skydeudvalg blev hed om ørene, da han skulle bestille skydeskiver hos den normale leverandør.

- Skydeskiverne bestiller vi normalt, når vi ved, hvor mange skytter der er tilmeldt stævnet, og det plejer at være helt problemfrit, fortæller Leif Sørensen, men det var ikke tilfældet denne gang.

- Vores leverandør gav os den besked, at de ikke laver den type skiver mere. Jo, de ville gerne lave dem, men så skulle vi købe 10.000 stk., og det synes vi jo var lige voldsomt nok.

- Vi skyder på en baggrundsskive (en helskive, red.) med en slids, som vi sætter den gældende skive fast på. Så vi måtte i gang med at lede efter en leverandør, der havde de rigtige DFIF-skydeskiver, vi havde brug for. Det lykkedes os at finde skiverne hos Århus Skytteudstyr. Han havde heldigvis 3.400 DFIF-skydeskiver på lager, og dem købte vi straks, fortæller Leif Sørensen.

Ved DM-stævnet blev der brugt ca. 500 skiver, så hvis der er foreninger, der står og mangler skiver eller skal arrangere DM-stævne i 50 m riffelskydning inden for de næste par år, så er de velkomne til at henvende sig.



*Stævneleder Leif Sørensen med en såkaldt helskive med slids og et centrumstykke der blev fremskaffet med noget besvær.*



# Viborg vært for tre gange DM

**Weekenden i Viborg** den 15.-16. september stod i firmaidrættens tegn. Byen lagde bl.a. baner til DM i den specielle disciplin udendørs håndbold

Liseborgcentret i Viborg emmede af liv og sportsglæde, da over 1.000 mennesker var samlet for at deltage i hele tre forskellige DM-stævner i weekenden den 15.-16. september. Viborg Firmaidræt havde lagt billet ind på værtskabet for firmaidrættens årlige DM i fodbold, beachvolley og udendørs håndbold, og det blev en weekend med mange bolde i luften. Også helt bogstaveligt. Ekstrem blæst på stævnernes første spilledag om lørdagen gjorde det nemlig svært for deltagerne at holde bolden på banen.

## Aftenfest med 700 deltagere

- Vi har haft travlt på stævnekontoret, men alt i alt er tingene for-

løbet fint, lød det søndag formiddag fra stævnekoordinator Christian Bornhøft, som også pegede på, at aftenfesten med godt 700 deltagere var en god oplevelse.

I den knap så positive ende af skalaen havde arrangørerne en stor udfordring med at få fodboldstævnet til at gå op i en højere enhed, da omkring 20 af søndagens kampe måtte aflyses på grund af afbud eller udeblivelser.

- Det gør det altså temmelig svært at arbejde med, sukkede DFIF's idrætsansvarlige i fodbold, Svend Aage Bødker.

## Håndbold i marken

Mens fodbolden stod for størstedelen af weekendens deltagere i Vi-

borg, stillede 20 hold til start i DM-stævnet i udendørs håndbold. Og selv om det umiddelbart ikke lyder af mange, er det faktisk ganske godt gået for en idrætsdisciplin, der i dag stort set kun dyrkes i firmaidrættens regi.

- Jeg har været med i 17 år, fortæller én af pigerne på Odense Sygehus IF's oldgirls-hold.

Det er hun nok ikke alene om, for ved stævnet i Viborg skinner det klart igennem, at deltagerne næsten alle sammen kender hinanden. Derfor er det måske også betegnende, at der denne weekend spilles håndbold i marken i rækkerne mix, oldboys og oldgirls.

## Spænding ved kampstart søndag

I oldgirls-stævnet starter søndagen med spænding. Holdene står rimeligt lige, så kampen om mesterskabet er endnu åbent.

- Vi har stort set alle tabt en kamp indtil videre, så nu gælder det altså, fortæller spillerne fra Odense Sygehus IF.

Efter hver fem kampe på græsset kan holdene søndag eftermiddag gøre stillingen op. Oldgirls-holdet fra Odense Sygehus IF slutter på en tredjeplads, mens det bliver et andet sygehushold, Centralsygehusets Idrætsklub fra Esbjerg, der løber med andenpladsen. Mesterskabet i årets udendørs håndbold dyst går til Salon Bodil fra Frederikshavn Firma Klubber.



Der blev gået til stålet ved DM-stævnet i udendørs håndbold, som stort set kun dyrkes i firmaidrættens regi.



# Begejstring og beachvolley

**DM i beachvolley** i Viborg samlede entusiastiske volleyfolk fra både øst og vest

Det var en flok særdeles entusiastiske volleyspillere, der havde sat hinanden stævne til firmaidrættens DM i beachvolley i Viborg den 15. - 16. september. På grund af oversvømmede baner måtte stævnets kampe flyttes fra det planlagte afviklingssted på Sønæs og ud til Viborg Gymnastikhøjskole, og som om det ikke var nok, måtte spillerne om lørdagen også kæmpe med efterårets første gedigne blæsevejr. Det lod deltagerne sig dog tilsyneladende ikke mærke af. Humøret var højt, spileglæden stor og passionen for udendørsversionen af det klassiske boldspil var ikke til at tage fejl af. DM-deltagerne var kommet til Viborg fra både øst og vest, stærkt repræsenteret med hold fra især det lokale Grundfos og det sjællandske Novo Nordisk.



René Hjort og mix-makkeren Inger Christensen viste begejstring og ægte volleyentusiasme i Viborg.

## Masser af boldkontakt

Søndag eftermiddag viste vejret sig fra sin mere beachvolleyvenlige side, og det fik det store smil og solbrillerne frem hos spillerne til mix-rækkens afgørende finalekamp.

- Vi har nok ikke så gode chancer i vores sidste kamp, hvor vi skal møde Martin og Randy fra Novo I, som er favoritter til at vinde mesterskabet, lyder det fra holdet Anritsu i en af de få pauser mellem dagens kampe, hvor flere af herrespillerne har spillet næsten non-stop siden klokken ni om morgenen.

Udsigten til at få bank i deres næste kamp virker dog ikke til at dæmpe begejstringen for spillet hos Christian og Lærke fra Anritsu.

- Det fascinerende ved beachvol-

ley er jo, at der er masser af boldkontakt, og så er man på hele tiden.

## Legebarn i en volleyfamilie

For René Hjort fra holdet Grundfos IV er volley blevet en livsstil, som er omdrejningspunktet for hele familien. Selv både spiller han og er træner i forskellige klubber i lokalområdet. Hustruen spiller i 2. division og deltager i øvrigt også ved DM-stævnet i Viborg på et af de andre Grundfos hold. Børnene på ni og ti år går selvfølgelig til Kidzvolley. En rigtig volleyfamilie.

- Beachvolley er på flere punkter sjovere end indendørs volleyball. Man er ude i naturen og får lov at springe rundt i sandet, så det vækker virkelig det indre legebarn i en. Og så er det ikke mindst samværet

og det sociale ved sporten, der tæller, forklarer han.

## Skøn weekend

René Hjort er ikke den eneste, der har fået familien involveret i weekendens DM i Viborg. Favoritterne Martin og Randy fra Novo I danner både par på beachvolleybanen og privat, og som forudset bliver det også dem, der løber af med sejren ved dette års DM.

- Det har været en skøn weekend, hvor tingene har været godt organiseret, mener René, der ikke har deltaget i et DM-stævne før. Selv om han ikke er så meget for fx at skulle sove i en gymnastiksal på en skole, er der dog gode chancer for, at han kommer igen, når firmaidrættens næste år inviterer til DM i beachvolley, der finder sted i København.



# Fornem forstærkning i målet

**Tidligere kvindelig** landsholdsmålmand stod mål for både damehold og oldboys ved DM i fodbold i Viborg



Den tidligere landsholdsmålmand Christina Jensen spillede en dobbeltrolle ved DM-stævnet i Viborg i fodbold. Christina Jensen var både i aktion for oldboys-holdet og for dameholdet fra William Cook Europe, hvor dameholdet kronede indsatsen med et mesterskab i 7 dames fodbold.

Den tidligere landsholdsmålmand Christina Jensen kom til at spille en dobbeltrolle ved DM i fodbold i Viborg i weekenden den 15. - 16. september. Først var hun med til at vinde mesterskabet i 7-dames fodbold sammen med de andre piger på holdet fra firmaet William Cook Europe. Og bagefter måtte hun også træde til, da firmaets oldboys-hold i semifinalen søndag skulle møde holdet Dynamo Læssøgade fra Århus.

## Første kamp i syv år

- Det er altså mine første fodboldkampe i syv år, siden jeg stoppede på landsholdet efter VM i USA i 2000, fortæller Christina Jensen, mens hun gør klar til at skulle på banen for William Cook Europes oldboys, der har brug for assistance, efter at to mand på holdet er blevet skadet under lørdagens indledende kampe.

- Jeg har arbejdet i firmaet det sidste halve år, og det var jo oplagt at tage med her til DM i Viborg, hvor vi er 17 kolleger af sted sammen, siger hun.

For Christina Jensen er det første gang, hun deltager i firmaidrættens DM i fodbold, men kollegerne har været med mange gange før.

- Vi har det hyggeligt med at være af sted, og det har været et rigtigt godt stævne, lige bortset fra vejret, supplerer kollegaen Anni Clemens, med henvisning til at weekenden i Viborg har været præget af ualmindelig strid blæst kombineret med støvregn.

## Opbakning til firmaidræt

Christina Jensen løber på banen til semifinalen sammen med firmaets oldboys, og kollegerne står på sidelinjen og hepper. Deltagelsen i DM i fodbold er bare én af mange firmaidræts-

aktiviteter for de omkring 600 medarbejdere hos William Cook Europe, der producerer medicinsk engangsudstyr såsom nåle, katetre og forskellige implantater. Firmaet er medlem af Køge Firma Bold og har sin egen sportsforening, hvor de ansatte har mulighed for at dyrke bl.a. bowling, gokart, fodbold, badminton, petanque og løb.

- I år deltog vi 82 kvinder i Alt for Damernes kvindeløb i Fælledparken, og 100 medarbejdere fra firmaet løb med i DHL-stafetten, hvor ledelsen også havde sit eget hold med, fortæller Anni Clemens.

På den blæsende efterårs søndag i Viborg rækker opbakningen fra kollegerne dog ikke til at sikre firmaets oldboys en plads i finalen. Trods en fornem indsats på målet fra tidligere landsholdsmålmand Christina Jensen, må drengene fra William Cook Europe se sig slået af den hurtigløbende Dynamo fra Læssøgade.



# Evige toere blev DM-mestre

**Vinduespudserne** fra Vejle vandt for første gang over Skibsbyggerne fra Helsingør i finalen i 5-mands fodbold

- Nu er vi blevet toere de sidste mange år. Tænk, hvis vi kunne vinde i år og blive nummer et!

Ordene kommer fra den ene af spillerne på holdet T.V. Vinduespudserne, mens han står og tripper på sidelinjen med øjnene opmærksomt rettet mod banen, hvor holdkammeraterne er i gang med finalekampen i 5-mands fodbold mod rivalerne Skibsbyggerne fra Helsingør. Det er sjette gang, Vinduespudserne fra Vejle spiller med ved firmaidrættens DM i fodbold, men endnu er det kun blevet til andenpladser. Nu gælder det. I år skal det være guld.

- Kampen er åben indtil videre, siger han og spejder ud over banen, hvor kammeraterne er kommet godt i gang med spillet.

Lidt senere ser det dog sort ud for Vinduespudserne. Efter 1. halvleg er de bag ud 0-2.

## Udligner 30 sekunder før slutfløjtet

Der er fighterånd og vindervilje hos begge hold på banen ved 5-mands finalen i Viborg, og kampen bølger frem og tilbage.

- Hvis vi vinder i år, er det tredje år i træk, puster Skibsbyggernes anfører Robert Rasmussen i en kort pause uden for sidelinjen og fortæller, at holdet har deltaget i DM-stævnerne i 12 år.

Skibsbyggerdrengene er i virkeligheden slet ikke skibsbyggere, men sønner af en flok skibsbyggere

fra værftet i Helsingør, der startede holdet for mange år siden. Nu er fædrene stoppet med at spille, og sønnerne fører så traditionen videre.

Fire minutter før tid reducerer Vinduespudserne fra Vejle til 1-2 og alt bliver kastet frem i angrebet. Blot 30 sekunder før tid udligner de til 2-2 og sikrer sig to gange 5 min. omkamp til golden goal. Omkampen slutter målløs, og mesterskabet skal afgøres på straffespark.

## Målmand scorer og redder

Tre mand fra hvert hold stiller sig parat. Begge hold scorer på første sparkspark, men så tager Vinduespudsernes målmand Flemming Nielsen sagen i egen hånd. Først redder han det andet straffespark fra Skibsbyggerne, og det næste straffe sparker han selv ind i kassen. Vinduespudserne begynder at ane chancen for at tage guld med hjem til Vejle for første gang!

Flemming spytter i handskerne og gør sig klar til sidste og afgørende straffespark. Skibsbyggerne sparker, og Flemming kaster sig til den rigtige side og redder!

Vinduespudserne jubler og hopper og omfavner hinanden i vild begejstring. Forbandelsen er brudt – og de evige toere kan fortjent lade sig hylde som årets mestre i 5-mands fodbold.



Målmanden Flemming Nielsen fra Vinduespudserne kaster sig til den rigtige side og redder det afgørende straffespark i 5 mands finalen.



# Nye tiltag fra Idræt & Motion

**Idræt & Motion** i DFIF er på banen med en række nye tiltag og forslag der skal styrke DM-idrætterne

## VEDTAGELSER

### Idrætsmødet

Forbundsstyrelsen har efter indstilling vedtaget at firmaidrætsforeningerne fremover må stille med to stemmeberettigede repræsentanter pr. forening pr. idræt til Idrætsmødet. Idræt & Motion ønsker herigennem at fremme demokratiet og dialogen omkring DM-idrætterne i DFIF.

### Regionale dialogmøder

Forbundsstyrelsen har ligeledes efter indstilling fra Idræt & Motion vedtaget at etablere regionale dialogmøder i de år, hvor der ikke afholdes Idrætsmøde.

De regionale dialogmøder tænkes afviklet som fyraftensmøder, for at lette de frivillige lederes mulighed for at deltage. Der er fri tilmelding til disse møder, dvs. foreningerne kan stille med alle, som ønsker at bidrage til udviklingen af idrætterne i DFIF.

Formålet med møderne er bl.a. at:

- Fremme dialogen omkring idrætten i DFIF
- Øge demokratiet
- Udveksle ideer, erfaringer og regler for idrætten
- Synliggøre og debattere tiltag fra Idræt & Motion
- Fremme netværksdannelsen

### DM-fokusgrupper

Idræt & Motion har endvidere vedtaget at etablere op til 5 DM-fokusgrupper om året. DM-fokusgrupper-

ne skal medvirke til udviklingen af DM-idrætterne i forenings- og kredsregi, med henblik på at flere firmaidrætsforeninger får DM-idrætter på aktivitetsprogrammet.

DM-fokusgrupper skal som udgangspunkt bestå af den Idrætsansvarlige for idrætten, tre til fem frivillige foreningsledere, en tilfornordnet fra Idræt & Motion samt den for idrætten ansvarlige konsulent.

## FORSLAG

### Ny 3/5-regel ved DM-stævner og kredsstævner

Idræt & Motion fremsætter på baggrund af tilkendegivelser på idrætsmødet 2007 forslag om lempelse af 4/8-reglen. Idræt & Motion foreslår at erstatte 4/8-reglen med en 3/5-regel i forbindelse med DM-stævner og kredsstævner. Dette betyder, at der skal være minimum tre hold eller fem individuelle deltagere i en række/kategori/klasse/snit for at rækken afvikles til DM-stævner - og mindst én af de gennemførte rækker ved et kredsstævne skal opfylde 3/5-reglen.

Hvis 3/5-reglen ikke kan opfyldes på grund af for få deltagere i rækken - aflyses denne række, og deltagerne tilbydes at deltage i en højere række/kategori/klasse/snit (som nuværende praksis). Det vil sige, at der ikke fremover afvikles "Åbent stævne-rækker" til DM-stævner.



### Nyt præmieregulativ

Idræt & Motion foreslår at præmieregulativet skal følge 3/5-reglen. Det vil sige, at et fremtidigt præmieregulativ kan se således ud:

#### DM- stævner, Hold

- 3-5 hold = 1. præmie
- 6-12 hold = 2. præmie
- 13+ hold = 3. præmie

#### DM-stævner, Individuel

- Mindst 5 - 15 deltagere = 1. præmie og én 2. præmie
  - 16+ deltagere = 1. præmie, 2. præmie og 3. præmie.
- Hvor der ikke spilles om 3. plads, udleveres der 2 sæt 3. præmier.

### Ny 250/50/2-regel

Idræt & Motion fremsætter efter tilkendegivelser fra de idrætsansvarlige og idrætsmødet forslag til repræsentantskabsmødet 2007 om nye kriterier for optagelse af idrætter på DM-programmet.

Således foreslås det at lempe de nuværende kriterier om 250 udøvere på landsplan, 50 unikke deltagere, 10 firmaidrætsforeninger, 3 kredse og 2 landsdele repræsente-





*Idræt & Motion ønsker at etablere op til fem fokusgrupper om året der skal medvirke til udviklingen af DM-idrætterne i forenings- og kredsregi, med henblik på at flere firmaidrætsforeninger får DM-idrætter på aktivitetsprogrammet.*

ret ved et DM-stævne – også kaldet 250/50/10/3/2-reglen – til en 250/50/2-regel.

Det betyder, at der fremover skal være 250 udøvere på landsplan i firmaidrætsregi, 50 unikke deltagere samt 2 foreninger repræsenteret ved et DM-stævne.

Idræt & Motion ønsker at fremme at nye idrætter og mindre geografiske udbredte idrætter kan blive DM-idrætter i DFIF samt at lette kriterierne for vores nuværende DM-idrætter. Desuden er en 250/50/2-regel lettere et kommunikere ud i organisationen.

### Deltagerberettigelse til DM-stævner

Idræt & Motion fremsætter forslag til Repræsentantskabsmødet 2007 med ønske om at præcisere deltagerberettigelse samt mulighederne for holdfællesskaber til DM-stævner. Sammen med forslaget nedenfor kan du se fortolkninger heraf.

#### Forslaget:

**8.1.** Deltagerberettiget til DM i firmaidræt er alle medlemmer af en

firmaidrætsforening. Deltagere kan kun repræsentere én firmaidrætsforening og firmaidrætsklub ved det enkelte DM-stævne.

**8.1.1.** Man må kun sammensætte par/hold fra flere firmaidrætsklubber under samme firmaidrætsforening.

**8.1.2.** Man må gerne deltage i flere DM-stævner i samme weekend.

**8.1.3.** DM i individuel og DM i hold inden for samme idrætsgren, betragtes som to separate DM-stævner – også når disse afvikles i samme weekend.

**8.1.4.** Den enkelte deltager kan kun tilmeldes samme række/kategori/klasse én gang ved det enkelte DM-stævne.

#### Fortolkninger:

**Ad 8.1.:** Enkeltmedlemmer kan også deltage i DM-stævner, så man godt deltage i DM selvom man ikke er tilknyttet en firmaidrætsklub. Medlemskabet af en firmaidrætsforening er adgangsgivende. En firmaidrætsklub forstås som det fællesskab på den enkelte virksomhed, som deltageren er ansat på – og derigennem har medlemskab. Ved repræsentation forstås, at tilhørsforholdet til firmaidrætsforening og firmaidrætsklub er konstant – også ved holdsammensætninger. Fx stiller en deltager op for sin virksomhed Daloon i badminton under Nyborg Firma Sport. I single som Daloon, i herredouble som Daloon/Statoil og i Mix-double som Daloon/Coppers.

I stævneprogrammet skal fremgå: holdnavn + firmaidrætsforening. Det er dog tilladt at have holdnavne, hvor det ikke umiddelbart fremgår, hvilken firmaidrætsklub man repræsenterer, såfremt gældende regler for holdsammensætninger er overholdt.

**Ad 8.1.1.:** Denne regel betyder at firmaidrætsforeninger kan sammensætte hold på tværs af firmaidrætsklubberne. Det er ikke intentionen, at der skal tænkes taktisk og sammensættes særligt stærke "byhold" eller hold på tværs af Landskredsen. Idræt & Motion vil tage skridt til at imødegå dette, hvis det viser sig at blive en aktuel problematik.

**Ad 8.1.2.:** Man kan godt deltage i flere DM-stævner i samme weekend. Fx badminton i Århus og petanque Silkeborg. Fx fodbold i Ålborg og dart i Ålborg. Fx riffel i Odense og pistol i Odense. Fx bowling individuelt om lørdagen og bowling hold om søndagen.

Det skal understreges, at arrangørforening og DFIF i programlægningen **ikke** kan tage hensyn til eventuelle aktivitetssammenfald ved deltagelse i flere DM-stævner i samme weekend.

**Ad 8.1.3.:** Følgende DM-stævner afvikler DM individuelt og DM hold i samme weekend: badminton, bordtennis, bowling, kegler og petanque.

**Ad 8.1.4.:** Dette betyder at ingen deltagere kan få to chancer for et godt resultat i konkurrencer, hvor der ikke er en direkte modstander eksempelvis skydning. Det betyder også, at man ikke kan risikere at møde sig selv som modstander i stævnet eksempelvis i badminton.

**Læs mere om disse tiltag samt øvrige forslag fra Idræt & Motion på foreningsnet <http://www.dfif.dk/foreningsnet/index.asp>**



# Skovbingo i Grenaa

**Seniorerne** blev klogere på både trolde, nisser, træer og dyr på Panter Dagen i Grenaa Plantage



Vandreturen med indlagt "skovbingo" på Panter Dagen i Grenaa Firmsport.

Panter Dagen 2006 – vores allerførste af slagsen – var en god oplevelse i godt selskab. Det var et dejligt arrangement i en ny storkommune – kunne det gøres igen?

Det kunne det – næsten, men vi kunne godt ønske os, at flere fra den østlige del af kommunen ville bakke om arrangementet, specielt når det i år fandt sted i Grenaa.

Vi havde lejet en bus "Panterbussen" som bragte deltagerne til Naturskolen på stranden i Grenaa hvor Panter Dagen fandt sted. Grenaa Firmsports formand Lis Tornbjerg bød velkommen og gav derefter ordet til Jens Peter Jellesen, formand for sundhedsudvalget i Norddjurs Kommune. Vi hørte om kommunens planer med hensyn til motion og sundhed for ansatte og borgere, et kort, spændende og informativt indlæg.

Derefter var det tid til dagens hovedaktivitet "skovbingo". Naturskolens leder Kaj Hansen ved alt, hvad der er værd at vide om området (skov og strand) og

havde lovet at tage os med på en vandretur i Grenaa Plantage.

Vi fik udleveret bingoplader, og rundt om på turen var placeret forskellige figurer, og vi skulle selvfølgelig have pladen fuld. Det blev til et par timers glad tur i strålende solskin. Vi blev klogere på både trolde, nisser, træer og dyr, og også lidt på snaps, på heden vokser nemlig både porse og enebær.

Tilbage på stranden blev det tid til lidt frokost, hvor snakken gik om skoven og bingopladerne. Petanquebanen og vikingespillet var gjort klar, og der var også mulighed for en tur i vandkanten før kaffen og afgørelsen på skovbingo. Det viste sig, at ingen havde pladen fuld (Kaj Hansen havde vist nok en finger med i spillet), og der måtte trækkes lod om de små præmier, der var til vinderne. En rigtig god løsning.

Vi har endnu ikke evalueret, men – det blev en god oplevelse i godt selskab!

TEKST &amp; FOTO. KIRSTINE LANGAGERGAARD, AALBORG SENIORSPORT

# Eget flag til tops i Aalborg

**Jubilæum.** 10 år med Panter Dagen i Aalborg



Medlemmerne af Aalborg SeniorSport kunne for første gang se deres eget flag gå til tops.

10 års jubilæum for Panter Dagen i Aalborg blev markeret den 19. september 2007. Efter at medlemmerne af Aalborg Seniorsport havde været vidner til at deres

eget flag blev hejst til tops i flagstangen, og efter den obligatoriske morgensang og opvarmning, kunne tidligere stadsgartner Børge Clausen sende deltagerne af sted med nogle gode motionsråd.

Mange forventningsfulde, regnvejrsklædte "pantere" tog meget positivt imod de mange spændende udfordringer, som idrætspædagogerne fra pædagogseminariet udsatte dem for i løbet af dagen. Der blev klatret i træer, dyrket ekstrem sport og mange grænser blev overvundet, men der var også tilbud om en dejlig naturtur i Østerådalen, hvor sanser og hjerne celler blev udviklet i et muntret samvær. Cykelturen gik til Poulstrup sø og var fyldt med overraskelser undervejs.

Dagen sluttede traditionelt med det store "sønderjyske" kaffe-kagebord – som altid er en succes. Vejrguderne var i et rigtigt dårligt humør denne dag så derfor måtte vi "nøjes" med at samle 130 deltagere! Vi satser på solskin næste år!



# Motion hele dagen i Skanderborg

## Hygge og motion med udsigt over Skanderborg Sø

Aktiv Fritid Skanderborg er en af de foreninger der sidste år indgik en associeringsaftale med Skanderborg Firma Idræt, og det gode samarbejde har bevirket, at vi i år opstillede en festplads, som var i brug af begge foreninger, så borgerne i Skanderborg blev tilbudt motion hele dagen.

Det var jo første gang vi skulle afholde Panter Dagen, så vi var meget spændte, men vi havde haft en god hjælp fra vores MotionsManager Louise Fæster Pedersen, og vejret, det var bare helt perfekt.

Der mødte 42 glade mennesker op, og efter indskrivning var der fælles opvarmning ved Louise, og så blev alle sendt ud på ruterne på henholdsvis 1, 5, og 8 km med stavgang eller på vandretur eller en cykeltur rundt om Skanderborg sø på 20 km i et flot og varieret terræn.

Vi mødtes så igen ved middagstid, og nu var der tid til en snak med Hjerte- og Diabetes-foreningen om gode kostvaner samt måling af blodsukker, og frokosten blev spist med en flot udsigt over søen. I pausen blev der udtrukket gevinster på startnumre, og herefter blev der bare



Masser af muligheder for at prøve kræfter med krolf, frisbeegolf og vikingespil.

leget/spillet og dystet i aktiviteter som krolf, frisbeegolf, og vikingespil samt tre-personers skigang. En god dag blev afsluttet med kaffe, og herefter var der mulighed for en guidet rundvisning i Skanderborg Slotskirke.

Vores samaritter og alle os andre havde bare nydt en dejlig dag uden uheld, og selv om vi måske var lidt skuffet om morgen over antallet til indskrivning, tror jeg helt bestemt ikke, vi har mistet modet på en gentagelse af en god dag i hyggeligt samvær med glade mennesker.

TEKST & FOTO. SVEND AAGE NIELSEN, FKS ODENSE

# Panter debut i Odense

## Petanque og krolf og stavgang ved Panter Dagen i Odense

Det var første gang FKS Odense inviterede til Panter Dagen, og det blev en succes, hvor der blev hygget og motioneret dagen igennem. Rådmanden for ældreområdet i Odense Kommune, Søren Thorsager, var mødt op, og i velkomsten til de fremmødte bakkede han op om arrangementet og pointerede vigtigheden af, at der bliver lavet arrangementer for de ældre i kommunen.

Vejret viste sig fra den bedste side, og efter formiddagskaffen kastede deltagerne sig over de tilbudte aktiviteter. Der blev spillet petanque og krolf og gået stavgang, og derudover var der vikingespil og forskellige andre spil, som man kunne benytte sig af i de pauser, der var i løbet af dagen.

I indbydelsen til Panter Dagen var der lagt op til, at

Petanquebanen var populær hos seniorerne ved Panterdagen i Odense.



man kunne tage sine børnebørn med. Derfor var der opstillet en hoppeborg, og der var mulighed for at dyste i sækkevæddeløb, og der kunne spilles bob. Dagen sluttede med frokost, som bestod af buffet, der blev indtaget i FKS-hallens cafeteria.

Det var arrangørernes indtryk, at alle havde en sjov og hyggelig dag, og kunne gå hjem og fortælle naboer, venner og bekendte om dagens forløb. Og derefter glæde sig til næste år, når der sikkert igen bliver indbudt til Panter Dagen i FKS Odense.

Læs mere om Panter Dagen i DFIF på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)





Arrangørerne af årets Tour de Pedal kan glæde sig over en fremgang på 2.000 cyklede ture til i alt 34.030 cykelture. Deltagerne har i alt cyklet 673.539 km.

# Nakskov blev Årets Cykelby

**Nakskov** overhalede Grindsted i et tæt opgør om at blive Årets Cykelby 2007

Der er blevet trampet dygtigt i pedalerne i dette års udgave af Tour de Pedal. I alt 673.539 km – eller næsten 17 gange rundt om Jorden – er det blevet til, og resultatet blev også en ny vinder af titlen som Årets cykelby.

Nakskov Firma & Familie Sport spurtede nemlig forbi Grindsted Familie og Firma Idræt allerede inden de to sidste måneder, august og september. Den stilling holdt sig til målstregen, på trods af at Grind-

sted fik cyklet ikke færre end 1.266 cykelture i september måned. Opløbet blev dog utroligt tæt. I Nakskov blev der cyklet 5.620 ture, hvilket var godt 229 flere ture end i Grindsted, der fik cyklet 5.391 ture. STØFI blev nummer tre med 3.078 ture.

I Grindsted ærgrer man sig ikke så meget over nederlaget, men glæder sig over andenpladsen og de 5.391 cykelture det blev til.

- Vi har kørt på samme måde som

sidste år. I maj måned har vi kørt hver dag, tre gange om dagen. De andre måneder har vi kørt hver tirsdag og torsdag, fortæller Tour-leder i Grindsted, Jonna Andersen, der takker af på den krævende post efter denne sæson.

- Jeg har fået nyt arbejde, og jeg kan simpelthen ikke finde tid og overskud til at stå i spidsen for Tour de Pedal længere. Men min mand og jeg vil da fortsat komme og cykle. Det har vi gjort i over 25 år, siger Jonna Andersen.

Også i Nakskov har man kørt efter det samme koncept som de seneste år, hvor man har haft et samarbejde med de lokale motionscykelklubber. Derfor bliver der også cyklet væsentligt flere km i Nakskov, hvor der er blevet cyklet over 200.000 km (!) på de vestlollandske veje i løbet af sommeren.

På landsplan deltog der i 2007 38 foreninger i Tour de Pedal, en lille tilbagegang i forhold til 2006, hvor der var 44 foreninger med. I forhold til sidste år er det på landsplan lykkedes at øge det samlede antal cykelture med godt 2.000 til i alt 34.030 cykelture i 2007.

## Top 10 i Tour de Pedal



Forening	Ture 2007	Km 2007	Ture 2006
Nakskov Firma & Familie Sport	5.620	208.813	3.777
Grindsted Familie og Firma Idræt	5.391	75.717	7.337
Skjern, Tarm, Ølgod Firma & Familieidræt	3.078	39.796	4.184
Familie og Firmaidrætten i Varde og Omegn	2.308	35.915	0
Ringkøbing og Omegns Firmaidræt	2.228	25.628	2.296
Brønderslev Familie og Firma Idræt	1.741	20.522	1.626
Hjørring Firma Sport	1.392	27.545	1.910
Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund	1.391	19.852	787
Bramming Firma- og Familieidræt	1.306	13.060	975
Sæby Firma Idræt	1.275	16.622	0



# Motionsklubben Amager vandt LøbeTouren 2007

Stor fremgang for stavgang hos Motionsklubben Amager, der igen blev bedst i LøbeTouren

Motionsklubben Amager under Københavns Firma Sport har siddet tungt på førstepladsen i LøbeTouren de seneste år, og det lavede årets udgave af LøbeTouren ikke om på.

Med i alt 5.540 registrerede motionsture, heraf 3.351 løbeture og 2.056 stavgangsture, var der god luft til Silkeborg Firma-Sport på andenpladsen med 3.047 motionsture, heraf 280 stavgangsture og 2.767 gåture.

- Vi har i grunden ikke gjort andet end det vi plejer. Folk er rigtig glade for konkurrencen i LøbeTouren, og de gør meget ud af at registrere hver enkelt løbetur og hvor langt de har løbet, siger formanden for Motionsklubben Amager, Grethe Kristensen.

Motionsklubben Amager tæller 525 løbere og stavgængere, der mødes tre gange om ugen, tirsdag, torsdag og søndag hvor der løbes i tre grupper og gås stavgang.

- Vi har haft en stor fremgang blandt stavgængere. Vi har ca. 40,

der mødes hver tirsdag kl. 13.00, og det skyldes ikke mindst en rigtig dygtig instruktør, siger Grethe Kristensen.

## Alle kan være med

Der er ingen undskyldning for ikke at være med i LøbeTouren. I LøbeTouren handler det ikke kun om løb, men også om at gå, gå stavgang og at løbe på rulleskøjter.

Kort sagt, alle kan være med uanset alder køn eller kunnen.

Den udfordring har vundet genklang blandt DFIF's foreninger, hvor ikke færre end 21 foreninger har taget aktiviteten op, og tilbyder én eller flere af aktiviteterne både til medlemmer og til ikke-medlemmer.

LøbeTouren arrangeres fra 1. april til 30. september. Se mere om aktiviteten på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)



## Top 10 LøbeTouren 2007

Forening	Løb	Stavgang	Andet	I alt
Københavns Firma Sport	3.351	2.056	0	5.407
Silkeborg Firma-Sport	0	280	2.767	3.047
Næstved Firma Sport	0	1.386	0	1.386
Fredericia Fag og Firmaidrætsforbund	1.155	0	0	1.155
Middelfart Firma og Familie Idræt	693	346	0	1.039
FKS, Odense	405	544	0	949
Aabenraa Firma Idræt	0	876	0	876
Helsingør Firma Idræt	0	696	0	696
Aalborg SeniorSport	49	642	0	691
Odder Firma Idræt	0	395	0	395







Lederne fra Silkeborg Firma Sport og Århus Firma Sport arbejder med foreningens værdier på kurset "Bliv en bedre foreningsleder". Lederkurset er et af de helt håndgribelige resultater af indsatsområdet "Fokus på foreningerne".

## Fokus på foreningerne

En hverdagsaften i august havde styregruppeformand og projektledere fra Indsatsområde 1 (Fokus på foreningerne, red) inviteret DFIF's forbundsstyrelse til "middag". Menuen var resultatet af mere end tre års projektarbejde og udvikling, som nu var afsluttet. Styregruppen og projektgrupperne havde udarbejdet evalueringer, og forbundsstyrelsen skulle nu præsenteres for "retterne".

### Attraktive idræts- og motionstilbud

I foråret 2003 besluttede DFIF's forbundsstyrelse, at der i de kommende år skulle arbejdes med udvalgte indsatsområder, som hele organisationen satte fokus på. Arbejdsformen skulle være projektorienteret, og på alle opgaver skulle udarbejdes en foranalyse før en eventuel projektgruppe blev nedsat.

DFIF's formand Peder Bisgaard siger om styrelsens tanker bag oplægget:

- En DFIF-forening skal kunne identificere sig som en synlig, aktiv og innovativ forening med attraktive idræts- og motionstilbud med tilstrækkelige kompetente og motiverede lederressourcer, hvilket gør, at foreningen er i konstant vækst.

### Fem projektgrupper

En styregruppe, med konsulent Sannie Kalkerup som formand, blev nedsat til at igangsætte, udvikle, afprøve og evaluere projektgrupperne under indsatsområdet. Det var samtidig styregruppens opgave at fastsætte rammerne og koordinere samarbejdet mellem de fem projektgrupper, der bestod af såvel ansatte som frivillige.

At arbejde efter indsatsområder og projektorienteret var en helt ny arbejdsform i DFIF. Det betød, at man ingen erfaringer havde i DFIF med at arbejde i en styregruppe, og med dertil knyttede projektgrupper. Målet var gennem projektarbejdet at afdække hvilke barrierer, der er for foreninger og ledere, og efterfølgende, på baggrund af de indhentede erfaringer, at nedbryde barriererne gennem politikker, strategier, værktøjer og tilskud.

For at kunne indhente erfaringer direkte fra foreninger, var det for projektgrupperne vigtigt at arbejde tæt sammen med DFIF's foreninger og ledere – og få dem til at tegne et billede af "Forenings Danmark", hvad angår plusser og minusser. Der blev derfor i flere af projektgrupperne etableret et tæt og di-

rette samarbejde med foreninger, og i alle projektgrupperne var mindst én frivillig leder medlem.

Formanden for DFIF's kommunikationsudvalg, Freddy Juhl, sad i en af projektgrupperne, og han siger om arbejdsformen:

- Som frivillig kunne man fristes til at spørge, hvilken forskel man gør i en projektgruppe, der er præget af forbundets ansatte? Svaret er, at det er en absolut nødvendighed for de af forbundets projekter, der har berøring til foreningerne, også indeholder frivillige. Det giver kvalificeret modspil til de professionelle, og diskussionerne og løsningerne bliver velfabulancerede i forhold til foreningerne, understreger Freddy Juhl.

### SPOT-analyse og udviklingsplan

I projektgrupperne blev der bl.a. arbejdet med udvikling af værktøjer og analyser. Det har resulteret i, at DFIF – såvel på forbundsplan som ude i foreningerne – i dag benytter SPOT og udviklingsplan, når der skal tages stilling til, om og hvordan nye tiltag skal igangsættes.

Tilbuddet til alle foreninger om et foreningsudviklingsforløb, er et



”Fokus på foreningerne” har haft til formål – gennem en systematisk og vedvarende proces – at udvikle foreningerne organisatorisk og kvalificere og ruste vores frivillige ledere til at møde de mange aktuelle udfordringer og krav, der er kendetegnet for det frivillige lederarbejde”.

*Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF*

direkte konkret og målrettet tilbud, som løber over ca. et og et halvt år. Her laves bl.a. en analyse af den enkelte forening, og på baggrund af analysen udarbejdes en udviklings- og handlingsplan – og det hele foregår i tæt samarbejde med foreningskonsulenten. Sideløbende høstede vi også en masse erfaringer omkring arbejdsform, implementering, videreformidling og ejerskab – for blot at nævne nogle af disse.

### Arbejdet er i gang

Det vigtigste perspektiv nu, er at erfaringerne, værktøjerne, produkterne og resultaterne implemente-

res i dagligdagen og benyttes på såvel konsulent- som foreningsniveau.

- Og når dette er sagt, så vil der selvfølgelig være en proces i gang med, at erfaringerne og værktøjerne også udvikles løbende – så arbejdet er allerede i fuld gang! Og ja, vi har fået mange nye og brugbare erfaringer og værktøjer, som fremover vil blive og allerede nu bliver brugt i foreningerne og foreningskonsulenternes daglige arbejde. Der kan læses mere om de enkelte projektgruppers evalueringer på DFIF's hjemmeside på ForeningsNet. Klik på foreningsudvikling i menuen til venstre.

De fem projektgrupper under ”Fokus på foreningen” har arbejdet med følgende udvalgte indsatsområder:

- Styrkelse af foreningen, synliggørelse og lederrekruttering
- Kompetenceudvikling og Involvering af foreninger
- Styrke relationer mellem forening og centrale organer/administration
- Flere foreninger og medlemmer i DFIF
- Erfaringsudveksling og coaching

Læs nærmere om de enkelte projektgruppers evalueringer på <http://www.dfif.dk/foreningsnet> Klik på foreningsudvikling i menuen til venstre.

## Internetskydning 2007/2008

DFIF inviterer igen i år til en åben landsdækkende turnering i pistol- og riffelskydning – Internetskydning

Så er det atter tid til at tilmelde sig denne vinters løbende turnering i skydning – Internetskydning. Hvis du ikke har været med før, så skynd dig at læse videre, og gå så ind på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) og tilmeld dig. Tilmeldingen er i gang, og konceptet er ved at brede sig, så nye kontaktpersoner og skytter kommer til hvert år.

Internetskydning er løbende turnering, hvor al kommunikation foregår via nettet. På DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) bliver resultater og stillinger løbende opdateret, så det fra minut til minut er muligt at følge ens placering.

Internetskydning er åben for alle og afvikles som en løbende turne-

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

### Finalestævne i Vingsted

Der skydes fem runder fra 1. november 2007 til 31. marts 2008. Det samlede resultat efter alle fem skydninger bestemmer, hvem der går videre til Finalestævnet i henholdsvis pistol og riffel. For at kvalificere sig til Finalestævnet skal



*Tilmelding til Internetskydning er åben – og du skal også være med!*

man have gennemført alle fem skydninger. Det er naturligvis valgfrit, hvor mange skydestillinger man ønsker at deltage i. Finalestævnet afholdes den 17. maj 2008 i Vingsted-centret. Sidste frist for tilmelding er den 28. oktober 2007.

**Yderligere information og tilmelding på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)**





# KURSER FRA DFIF HER OG NU

## ► AEROBIC EDUCATION

Vil du være aerobicinstruktør?  
Nu også hold i København.  
Gratis uforpligtende informationsmøde lørdag den 27. oktober 2007 kl. 12.00 – 14.00 i Trimshop i AOF's uddannelsescenter "Graffen", Telegrafvej 5A, 2750 Ballerup. På denne dag kan du høre om Aerobic Education, og du har mulighed for at møde forbundsinstruktørerne.

Aerobic Education er til dig, der ønsker en toptunet aerobicuddannelse med diplom, hvor du blandt mange spændende emner guides igennem f.eks.:

- Den korrekte opbygning af en aerobic/step-time
- Musikforståelse og korrekt brug af musik
- Undervisningsteknik, koreografi og masterclass
- Kost og Ernæring samt instruktørens rolle m.m.
- Der er censor, som sikrer en ensartet høj faglig kvalitet på uddannelsen

Pris for hele uddannelsen:  
Kr. 11.500,-  
DFIF-pris: Kr. 7.400,-  
Ved tilmelding til uddannelsen på dagen opnås rabat kr. 350,-

Datoer for uddannelsen se [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) eller kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60

## ► SPINNINGINSTRUKTØR

I samarbejde med SpinUs og Bobby Croshaw afvikler Dansk Firmaidrætsforbund en af Danmarks mest efterspurgte uddannelser inden for indoor biking/spinning. Formålet med uddannelsen er at give kursisterne den rette viden og fundament til at fungere som spinninginstruktør i en forening/motionscenter. Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at tage en spinninguddannelse, og som har deltaget i flere spinningtimer. Uddannelsen forløber over fire dage (i alt 36 timer) med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen. Begge prøver skal bestås for at modtage et certificeret bevis.

### Uddannelsen indeholder

- Intro af indoor biking/spinning
- Teknisk udførelse (indstilling af cyklen)
- Udstyret (krank, svinghjulet, pedal, bremse, styr, sadel osv.)
- Belastning (puls eller procent)
- Cykelteknik (siddende og stående)
- Kadence (opm.)
- Anatomi og Fysiologi (led, muskler, knogler, iltoptagelse, udstrækning osv.)
- Typiske skader
- Takt og tone (hel, halve, mellem eller dobbelt takt)
- Cueing
- Stemmeføring
- Musikforståelse
- Instruktørens opgave og ansvar
- Udstråling
- Opbygning af timer
- Pulstræning
- Specielle hold (personlig træner, overvægtige børn og seniorer)
- Motivationsfaktor til timen
- Salg af sig selv samt holdene
- Mersalg af produkter

Kurset afholdes den 12. - 13. januar og den 26. - 27. januar 2008 i København (to weekender). Prisen er ekskl. overnatning, og der er ikke arrangeret overnatning på dette kursus.  
Pris for hele uddannelsen: Kr. 3.995,-

Tilmelding kan ske på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) eller til DFIF på tlf. 65 31 65 60 senest den 17. december 2007



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



# Start to Run for virksomheder

Løbeprojektet Start to Run har nu fået et skræddersyet koncept til virksomheder, som DFIF prøver af de kommende måneder

Det sidste halve år har godt 6.000 mennesker rundt i landet løbet med i Start to Run, som er i gang i foreninger i indtil videre 20 byer. Nu kommer der så også et tilbud, målrettet til virksomheder og deres ansatte. Hen over efteråret 2007 forsøger DFIF at brede løbeprojektet ud til de danske arbejdspladser ved i første omgang at henvende sig direkte til en række udvalgte virksomheder. Start to Run for virksomheder bygger på en videreudvikling af konceptet for hele løbeprojektet, som organiseres af Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), Start to Run ApS og Nike i samarbejde med DFIF.

## Motion med udgangspunkt i arbejdspladsen

- Start to Run for virksomheder er jo bare endnu en spændende måde at tænke motion med udgangspunkt i arbejdspladsen, forklarer afdelingsleder for Idræt og Motion, Jan Knudsen, som har udviklet det nye virksomhedskoncept i samarbejde med projektleder for Start to Run, Merete Østergaard.

Idéen er, at løbeprojektet etableres i virksomheden som et tilbud til medarbejderne. Mindst én gang om ugen arrangeres der så løbetræning på flere forskellige niveauer med start fra virksomheden eller lige i nærheden.

## Fokus på sundhed

- Det er oplagt, at virksomhederne bruger Start to Run i forbindelse med de øvrige tiltag, som arbejdspladsen har på motions- og sundhedsområdet. Eller bruger løbeprojektet som kick-off til at komme i gang og sætte fokus på tingene, fortsætter Jan Knudsen.

- Fx så tilbyder vi også virksomhederne foredrag om kost og motion, eller vi kan komme ud og lave en hel sundhedsdag på arbejdspladsen. Det har vi jo i forvejen masser af erfaring med i DFIF, siger han.

## Udvalgte virksomheder kontaktes

Inden løbeprojektet skydes i gang på den enkelte arbejdsplads, lægger konceptet op til, at virksomhederne bl.a. skal afklare deres mål og ressourcer i forhold til indsatsen.








Om opskriften i virksomhedskonceptet så også holder, vil DFIF nu prøve af hen over de kommende måneder. Derfor har man udvalgt en række større virksomheder fordelt rundt i landet, som bliver kontaktet direkte for en dialog om mulighederne for at lave Start to Run for medarbejderne.



*Hen over efteråret 2007 vil DFIF at brede løbeprojektet Start to Run ud til de danske arbejdspladser ved i første omgang at henvende sig direkte til en række udvalgte virksomheder.*

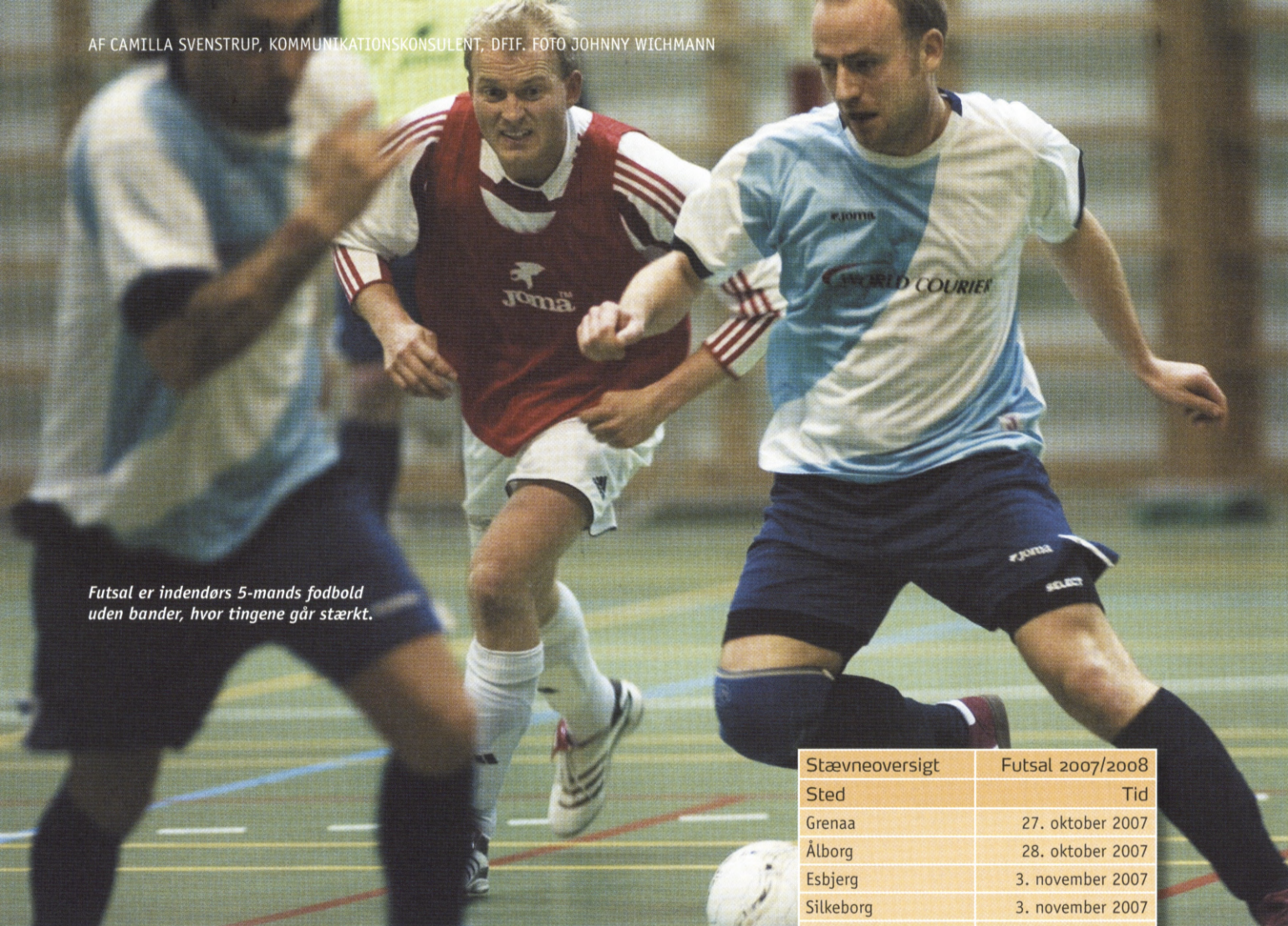


# ÅBNE STÆVNER I DFIF 2007

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE	
	<b>BOWLING</b>						
	Åbningsstævne	3/11-07	Odense	Ib Raakilde	6618 4188	Stævnedagen	irn@fks-odense.dk
	9-PIN stævne	17-18/11-07	Aabenraa	Rasmus Jørgensen	7462 9927	5/11-07	rasdrejer@webspeed.dk
	<b>INDEFODBOLD</b>						
	Futsal	3/11-07	Esbjerg	Kontoret	7513 0470		e.f.i@esenet.dk
	Futsal	18/11-07	Odense	Preben Grønberg	2966 8576	10/11-07	preben_g@kabelmail.dk
	Futsal på stor bane	25/11-07	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
	<b>KEGLER</b>						
	Keglestævne	3-4/11-07	Haderslev	Leif Juul	7452 1899		leifjuul@mail.tele.dk
	Keglestævne	10-11/11-07	Sønderborg	Ingerlise Dahl	7445 8707		ingerlise.dahl@gmail.com
	Keglestævne	24-25/11-07	Tønder	Ninna Christensen	7372 3090		ninnac@webspeed.dk
	<b>MOTIONSLØB, GANG, CYKELLØB M.M.</b>						
	Moesgaardvandring	28/10-07	Århus	Anders Jensen	8629 5458		aarhus.fodslaw@tiscali.dk
	Allehelgensmarch	3/11-07	Ravsted	Gregers Knudsen	7464 7420		ibibsen@mail.dk
	Dybdal March	3/11-07	Bjerringbro	Knud Riisgaard	8668 2147		
	Ole Rømer March	4/11-07	Storkbh.	Jens A. Pedersen	4362 7128		
	Odense Å vandring	4/11-07	Odense	Bodil Rasmussen	6619 0778		bodil@night.dk
	Kræftens Bekæmpel.	4/11-07	Als	Bjarne Heesch	7445 9374		bjh@danfoss.com
	Efterårstur i Ans	4/11-07	Kjellerup	Leif Sloth	8665 8080		leifslath@c.dk
	31. Julemærkemarch	2/12-07	Hele landet	Ingolf Romlund	8627 6545	15/11-07	www.julemaerkemarchen.dk
	<b>PETANQUE</b>						
	Nytårspetanque	30/12-07	Ringe	Søren Hansen	6266 1613	22/12-07	soeren@aktivfritidmidtfyn.dk
	<b>SKYDNING</b>						
	Riffel og pistol	17-18/11-07	Esbjerg	Mikael Toft	7513 4159		e.f.i@esenet.dk
	Riffel og pistol	8-9/12-07	Tønder	Hans Chr. Lorenzen	7476 1143		h.c.lorenzen@mail.dk
	<b>FISKERI</b>						
	Til Hvide Sande	27/10-07	Esbjerg	Karl Johan Bjerrum	7514 4880		karl-johan@esenet.dk
	Til Skærbæk	3/11-07	Esbjerg	Karl Johan Bjerrum	7514 4880		karl-johan@esenet.dk

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





Futsal er indendørs 5-mands fodbold uden bander, hvor tingene går stærkt.

## 3.000 fodboldspillere kan ikke tage fejl

**DFIF klar** med endnu et Denmark Open i Futsal i sæson 2007/2008 efter sidste års deltager succes

Futsal er kommet for at blive. Det er slået fast, efter at mere end 3.000 fodboldspillere deltog i sidste sæsons Denmark Open i Futsal. Derfor melder DFIF nu også klar til start til endnu en futsal-sæson med Denmark Open, der løber hen over efteråret 2007 og de første måneder af 2008.

Starten går lørdag den 27. oktober, hvor det er Grenaa, der lægger hal til sæsonens første futsal-stævne. Herefter går det slag i slag med 2-3 stævner pr. weekend rundt i hele landet frem til slutningen af februar måned. Over 30 stævner bliver der at deltage i for futsal-entusiasterne i denne sæson.

### Hurtigt spil med tung bold

Futsal har sine rødder i Sydamerika, hvor fodbolden altid har været den mest populære sport. Det er indendørs 5-mands fodbold, hvor der spilles uden bander. Målmanden er fast og må tage med hænder, indkast sparkes, og dødbolde skal tages inden for fem sekunder.

Bolden i futsal er et kapitel for sig. Den er tung og hopper næsten ikke, og det er en udfordring for teknikken. Der spilles kun i 15 minutter, så futsal er et hurtigt spil. Den kombination var der over 3.000 fodboldspillere, der tog til sig i sæsonen 2006/07. Og der er plads til endnu flere i futsal-sæsonen 2007/08.

Stævneoversigt	Futsal 2007/2008
Sted	Tid
Grenaa	27. oktober 2007
Ålborg	28. oktober 2007
Esbjerg	3. november 2007
Silkeborg	3. november 2007
Holbæk	4. november 2007
Århus	4. november 2007
Hillerød	10. november 2007
Kalundborg	18. november 2007
København	18. november 2007
Odense	18. november 2007
Frederikshavn	18. november 2007
Helsingør	24. november 2007
Nykøbing Mors	24. november 2007
Horsens	25. november 2007
København	9. december 2007
Nykøbing Falster	15. december 2007
Lyngby-Taarbæk	16. december 2007
Vordingborg	6. januar 2008
Viborg/Stoholm	12. januar 2008
Holbæk	13. januar 2008
Sæby	19. januar 2008
Fredericia	20. januar 2007
Århus	20. januar 2008
København	20. januar 2008
Sønderborg	26. januar 2008
Nykøbing Falster	26. januar 2008
Vejle	27. januar 2008
Otterup, Nordfyn	2. februar 2008
Randers (Hornbæk)	10. februar 2008
Hillerød	10. februar 2008
Ålborg	16. februar 2008
Hirtshals	16. februar 2008

Ret til ændringer forbeholdes.



# SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

## Kommunerne godt i gang med sundhedspolitikker

Næsten halvdelen af landets 98 kommuner har i dag en sundhedspolitik, viser en undersøgelse, foretaget af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Formålet var at kortlægge kommunernes arbejde med sundhedspolitikker – hvor langt de er, og hvor de har lagt fokus. Den overvejende del af de interviewede i undersøgelsen var sundhedschefer, og undersøgelsen viser, at 43 kommuner allerede har vedtaget en sundhedspolitik, mens yderligere 30 kommuner er langt i udarbejdelsen, 15 kommuner er i den indledende fase, og 9 påtænker at udarbejde en politik på sundhedsområdet. Undersø-

gelsen viser endvidere, at kommunerne primært har risikofaktorer og ikke sygdomme som indsatsområder. Med hensyn til risikofaktorer har kommunerne et overvejende fokus på KRAM-faktorerne kost, rygning, alkohol og motion, mens andre områder som bl.a. arbejdsmiljø og ulykker omtales i forskelligt omfang.

## Boom i sundhed på jobbet

De danske virksomheder stormer frem, når det gælder om at gøre medarbejderne sundere. På bare et år er antallet af virksomheder med sundhedstiltag steget med knap 20 procent, og i dag kan 9 ud af 10 virksomheder tilbyde de ansatte sunde vaner. Det viser en ny under-

søgelse, Dansk Erhverv har foretaget som led i DR og Gang i Danmarks motionskampagne Kom i gang Danmark.

Udviklingen i en række sundhedstiltag hos virksomhederne fra 2006-2007:

Private sundhedsforsikringer til medarbejderne: fra 34% til 55%  
Tilskud til motion: fra 14% til 28%  
Tilskud til rygeafvænnning: fra 19% til 39%.

116 virksomheder har deltaget i undersøgelsen, repræsentativt fordelt på brancher og virksomhedsstørrelse.

Kilde: Dansk Erhverv.

## Kan det trækkes fra?

Reglerne for hvilke sundhedsydelse der er skattefrie for medarbejderen, findes i Ligningslovens § 30.

Medarbejderne kan få følgende ydelse skattefrit af arbejdsgiveren:

- Rygestopkurser
- Kaffe, te, vand
- Frugt
- Adgang til firmaets motionsrum
- Vaccination
- Firmafester og andre arrangementer.

Medarbejderen kan få følgende skattefrit hvis ydelsen er en del af en generel personalepolitik og/eller hvis man har en henvisning fra en læge eller en anbefaling fra en behandler:

- Behandling for misbrug af alkohol, medicin eller rusmidler
- Behandling hos fysioterapeut og kiropraktor
- Lægebehandling
- Kostrådgivning
- Medicin (højst seks måneder)
- Behandling hos psykolog eller psykiater.

Yderligere information i pjecen "Sundhedsydelse – når arbejdsgiveren betaler" der kan downloades på [www.skat.dk](http://www.skat.dk)

Kilde: Helse. Arbejdsliv august 2007.

## En god naturoplevelse...

Søg penge fra tipsmidlerne

Har du en god idé, som kan gi' dig og andre oplevelser i det fri?

Så har Friluftsrådet måske pengene! Og det er let at søge.

Du kan få et ansøgningsskema tilsendt fra Friluftsrådet eller hente det på vores hjemmeside [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk) under "Tips/Lotto". Her kan du også læse meget mere om mulighederne og finde inspiration.

Du er velkommen til at ringe, hvis du vil have mere at vide.

Ansøgningsfrist tre gange om året:  
1. november, 1. marts og 1. juli.

Tips- og lottomidler til friluftslivet administreres af Friluftsrådet



**Friluftsrådet**  
Scandiagade 13  
2450 København SV  
[tips@friluftsradet.dk](mailto:tips@friluftsradet.dk)  
tlf. 3379 0079



### Vi støtter bl.a.:

Telt, shelter, vikingskib, havkajak, fiskepladform, christianicykel, bålplads, informationsfolder, bålhus, frugttræer, udsigtsplatform, skolebigård, fuglekasser, feltnaturformidlingsudstyr, snittekasser, fugletårn, naturvejleder, naturpark, vikingehus, båludstyr, vandkikkert, plancher, informationstavler, flydebro, snittebænke, undervisningsmateriale, affaldskampagne, guidebog, formidlingshus, handicaprampe, bro, håndbog, konference, forskning, båd, naturskole, trampesti, ideudvikling, naturbøger og meget andet.



# LANDET RUNDT

## Svendborg.

### Kom og vær med stævne

Svendborg Firma Sport inviterer alle til Åbent stævne med deltagere fra hele Danmark samt Tyskland og Sverige. Sæt dit/jeres eget hold eller stil op som modstandere og se frem til en weekend fyldt med socialt samvær, fysisk aktivitet og fest lørdag aften i hyggelige omgivelser og til rimelige priser.

Der skal dystes i fodbold, håndbold, billard, skydning i pistol og rif-fel, badminton og bowling og tag hjem med en god oplevelse. Stævnet løber af stablen i weekenden den 9. og 10. februar 2008. Sidste tilmeldingsfrist den 10. december 2007. For yderligere information se [www.firmasport.dk](http://www.firmasport.dk) eller kontakt Svendborg Firma Sports kontor på tlf.: 62 22 58 09 kl. 8.30 - 12.30 på alle hverdage.

## Grindsted. Succes med bowling og linedance

Et formandsskifte kort før sommerferien var ved at slå benene væk under bowlingafdelingen i Grindsted Firma og Familie Idræt (GFI). Med en ihærdig indsats er det nu lykkedes at få etableret en bowlingturnering på ca. 100 hold, og det skyldes ikke mindst den nye formand, Aage Mølby, der også har sørget for, at bowlingudvalget taget også foreningens hjemmeside i brug, således at de godt 100 hold løbende kan følge med i stillingen. Samtidig har GFI også taget linedance på programmet efter en henvendelse fra linedance instruktør Poul Erik Madsen.

- Det blev en bragende succes. Den første aften kom der 43 og den anden aften kom der over 50, så vi var nødt til at dele dem op i 2 hold, men alligevel har vi det problem, at

vi ikke kan være så mange i lokalet. Kommunen kan desværre ikke finde andre lokaler til os, så vi må nøjes med det vi har indtil videre, fortæller en ganske tilfreds formand for GFI, Anders Schultz, der oplyser, at GFI nu også starter et børnehold op i linedance den 23. oktober.

## Hillerød. Spadestik til nyt foreningshus

Om et år står Hillerød Firmasports 500 kvadratmeter store foreningshus klar til medlemmerne. Første spadestik blev taget den 1. oktober, og formanden for Hillerød Firmasport, Peder Bisgaard, glæder sig over, at projektet endelig kan skydes i gang.

- Det har været en lang proces, men nu starter det. Vi får et kanonflot projekt, som også vil blive rost udefra. Det her bliver et sted, man farter til, når man skal se på nye foreningshuse, sagde Peder Bisgaard, der takkede Hillerød Kommune og Lokale- og Anlægsfonden for opbakningen.

Det 500 kvadratmeter store foreningshus er tegnet af Tegnestuen Møllestrædet, og kommer til at ligge på plænen ved siden af tennishallen. Hillerød Firmasport har skudt to millioner kroner i det nye hus, der har en samlet pris på 11,3 millioner kroner. Hillerød Kommune betaler godt seks millioner kroner, mens Lokale- og Anlægsfonden støtter med lidt over tre millioner kroner.

## Køge. Nyt motionscenter

Mandag den 22. oktober slog Køge Firma Bold dørene op til et splinternyt motionscenter i Ravnsborghallen.

Det nye motionscenter er åbent for alle, dvs. at det ikke kun er medlemmerne i Køge Firma Bold,

der kan bruge motionscentret, men alle sportsudøvere i Ravnsborghallen og borgere i Køge Kommune, fortæller formanden for Køge Firma Bold, Alice Døssing. Daglig leder i motionscentret er Susanne Jørgensen, 39 år, og uddannet fitness- og motionsinstruktør hos FISAF i 2001. Susanne har desuden erfaring med at arbejde med overvægtige børn, ligesom hun også kan give råd og vejledning omkring sund kost og livsstil.



Daglig leder af motionscentret i Ravnsborghallen, Susanne Jørgensen (th), med instruktørerne Helle Westergaard, Henrik Slundt og Gry Macinek.

## Korsør. Panter Dagen for alle seniorer

Motion for pantere. Familie- og Firmaidræt Korsør afholdt søndag den 30. september Panter Dagen for seniorer + 50. Her var der muligheder for at lege og få rørt sig på snart alle tænkelige måder: Lunte- og traveture, indendørs aktiviteter som ballebold, curling, skydning, badminton, vikingespil, linedance og seniordans. Aktiviteterne havde sit udspring i og omkring klubhuset ved Korsør Hallen, og der var et rigtig pænt fremmøde til Panter Dagen, skriver Korsør Posten.



# NYT OM NAVNE

## Hæder til frivillige ledere i Helsingør

I forbindelse med Helsingør Firma Idræts (HFI) repræsentantskabsmøde den 24. maj 2007 samt ved foreningens 40 års jubilæumsfest den 16. juni 2007 har en række frivillige ledere i foreningen modtaget hæder fra Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF). Hæderen blev overrakt af DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard.

Bestyrelsesmedlem og formand for HFI's centerudvalg, Ole Valentin Nielsen, modtog DFIF's fortjensttegn for mere end 25 års arbejde inden for firmaidrætten. Ole har i mange år været aktiv i idrætsklubben Kosan Teknova Sport, og siden 1993 har han siddet i bestyrelsen for HFI og været centerudvalgsformand. Ole modtog i 2006 DFIF's hæderstegn og i 2002 blev han hædret med HFI's hæderskrus.

Formanden for HFI, Kurt Bannerhoff, modtog DFIF's hæderstegn. Kurt kom med i fodboldudvalget i HFI i 1994, og to år efter blev han formand for udvalget. Kurt har været suppleant til HFI's bestyrelse fra 2004 - 2006, hvorefter han i 2006 blev valgt til formandsposten. Kurt er tidligere blevet hædret med HFI's lederkrus i 2002 og Lederpokalen i 2003.

Kasserer i HFI, Henrik Ekstrand, modtog DFIF's hæderstegn. Henrik blev indvalgt i HFI's bestyrelse i 1992, og sagde i den forbindelse ja til at overtage kassererposten. Henrik modtog i 2002 HFI's lederkrus og Lederpokalen i 2000.

Tidligere næstformand og medlem af badmintonudvalget, Jørgen Kjeldsen, modtog DFIF's hæderstegn. Jørgen har været medlem af badmintonudvalget siden 1985 og sad i en periode fra 1985 - 1998 også i fodboldudvalget. Jørgen har tidligere modtaget HFI's hæderskrus

i 2002 og Lederpokalen i 1997.

Medlem af bestyrelsen i HFI, Flemming Bech Harning, modtog DFIF's hæderstegn. Flemming har siden 1992 været medlem af badmintonudvalget og er kasserer i Firmaidræt Nordsjælland. Flemming modtog i 2002 HFI's hæderskrus og Lederpokalen i 2004.

Formand for bowlingudvalget, Jane Schiellerup, modtog DFIF's hæderstegn. Jane har siden 1997 været formand for HFI's bowlingafdeling, som er en af de mest aktive afdelinger i HFI. Jane fik tillige overrakt HFI's hæderskrus og er tidligere blevet hædret med Lederpokalen i 2001.

Medlem af fodboldudvalget, Peter Knudsen, modtog DFIF's hæderstegn. Peter har tidligere været formand for fodboldudvalget og har i en lang årrække været formand og kontaktperson for sin lokale firmaidrætsklub, Skat Fritid i Helsingør. Peter blev i 2002 hædret med HFI's hæderskrus og Lederpokalen.

I forbindelse med HFI's 40 års jubilæumsfest blev Peer Gertsen fra firmaet Coloplast hædret med HFI's Lederpokal. Peer har i mere end 25 år været aktiv i Coloplast Sports bestyrelse og er et vigtigt bindeled mellem HFI og Coloplast Sport.

## Idrætspris til Hanne Eskesen

Kasserer i Hjørring Firma Sport, Hanne Eskesen, er blevet tildelt Service-Sparekassernes Idrætspris 2007.

Prisen er tildelt Hanne for hendes mangeårige frivillige arbejde i Hjørring Firma Sport og for hendes arbejde som holdleder for Fortunas førstehold. Hanne har været med i firmasporten siden 1991, hvor hun blev valgt som kasserer. Prisen er et diplom og en kontant sum på 6.000 kr. som uddeles hvert år til alle tre idrætsorganisationer (DGI, DIF og

DFIF) og kommer fra en Fond, som sparekasserne i Nordjylland har oprettet.



Hanne Eskesen får overrakt Service-Sparekassernes Idrætspris 2007 af John Olsson, direktør i Sparekassen Brovst i forbindelse med Dana-Cups åbning.

## Ny generalsekretær til Dansk Skoleidræt

Dansk Skoleidræt har ansat Steen Hjorth som ny generalsekretær. Steen Hjorth er kendt fra håndboldverdenen, hvor han kommer fra en stilling som leder af Dansk Håndbold Forbunds konsulentafdeling i Nyborg. Steen Hjorth afløser Allan Lund, der efter mere end 30 år som generalsekretær har valgt at stoppe.

Steen Hjorth er 53 år og uddannet folkeskolelærer men har en bred erfaring fra det frivillige foreningsliv. Steen Hjorth har i forvejen kendskab til Dansk Skoleidræt, da han fra 1988 - 1990 fungerede som generalsekretær i Dansk Skoleidræt under Allan Lunds orlov som træner for Saudi Arabiens håndboldlandshold. Efterfølgende var han ansat som pædagogisk konsulent fra 1990 - 1991.

Dansk Skoleidræt arrangerer bl.a.: Skolernes Motionsdag, DM i fodbold, håndbold, volleyball og basketball, Specialskolernes Landsidrætsstævne m.fl. og efteruddanner idrætslærere og fremstiller undervisningsmateriale.



# KORT NYT

## Julemærkemarchen vandrer støt mod succes

Det er blevet en tradition for mange mennesker at indlede julemåneden med at deltage i Julemærkemarchen. Hvert år den første søndag i december – og i år, søndag den 2. december, for 31. gang – starter flere end 23.000 deltagere fra 61 forskellige startsteder i landet. De betaler for at gå 5 eller 10 km, og overskuddet går ubeskåret til Julemærkefondens arbejde.

Sundhedsstyrelsen anbefaler alle at få mindst 30 minutters motion hver dag, så Julemærkemarchen er en strålende lejlighed til både at støtte sit helbred og en god sag. Alle, ikke mindst pressen, er meget velkomne søndag den 2. december på et af de 61 startsteder i landet, hvor der gås enten 5 eller 10 km. De praktiske oplysninger om Julemærkemarchen findes på [www.julemaerkemarchen.dk](http://www.julemaerkemarchen.dk) Kort fortalt starter man mellem kl. 9 og 11 på sin valgte rute og har betalt enten 15 kr. (for et diplom) eller 35 kr. (for en medalje).

Flere oplysninger fås hos Ingolf Romlund, tlf. 86 27 65 45, mobil 20 48 65 45, web [www.julemaerkemarchen.dk](http://www.julemaerkemarchen.dk)

## Danmarks Bedste Motionsrute ligger i Faaborg

Sundsøen/Kaleko ruten i Faaborg på Fyn er netop kåret til Danmarks Bedste Motionsrute. Ruten byder både på smuk og afvekslende natur, udfordringer for krop og sanser samt oplevelser for store og små.

Et dommerpanel bestående af repræsentanter fra Dansk Atletik Forbund, Danske Fysioterapeuter, Gang i Danmark og DR har stået for afgørelsen blandt mange gode beskrivelser. For at indgå i konkurrencen skulle ruterne opfylde et eller flere kriterier om alsidighed, tilgængelighed, smuk natur, udfordrende terræn og mulighed for leg. Danmarks 500 nye motionsruter er et led i DR og Gang i Danmarks motionskampagne Kom i gang Danmark, som handler om at give danskerne lyst til at motionere noget mere. Ruterne er nøje udvalgt, så de giver brugerne nogle af de bedste oplevelser, landet har at byde på.

Bag motionsruterne står Dansk Atletik Forbund, Kommunerne, Gang i Danmark, Danske Fysioterapeuter og DR. Læs mere om ruterne og brugernes oplevelser på [www.gangidanmark.dk](http://www.gangidanmark.dk)

## Nordic Company Sport Games 2008

På et møde mellem de nordiske firmaidrætsorganisationer fra Sverige, Norge, Finland og Danmark, er det blevet besluttet at afvikle en række nordiske mesterskaber i firmaidræt - Nordic Company Sport Games.

Det første mesterskab i firmaidræt afvikles sammen med Korpiaden i Göteborg fredag den 30. maj 2008 til søndag den 1. juni 2008.

Der udbydes følgende idrætsgrene: Fodbold 7 m/k, golf, håndbold m/k/mix, badminton, bowling og indebandy. Aldersgrænserne vil blive under 20 år, 20 – 40 år, og over 40 år.

Der vil også være mulighed for at deltage i de øvrige idrætsgrene i Korpiaden i Göteborg, og da det også er tale om et arrangement hvor det sociale er i højsædet, er mesterskabet åbent for alle..

Nordic Company Sport Games skal afvikles hvert andet år, som nævnt i 2008 i Göteborg, i 2010 i Danmark (sammen med DFIF's firmaidrætsfestival). I 2012 skal Finland være værter og 2014 skal stævnet afvikles i Oslo. Så snart der foreligger yderligere oplysninger, vil de blive udsendt fra forbundskontoret og offentliggjort i Firmaidræt.

## Ansøgere til Firmaidrætsfestival 2010

DFIF har modtaget ansøgninger fra tre byer til Firmaidrætsfestival 2010. Det er København, Fredericia og Odense, der har meldt sig på banen som interesserede arrangører. I den kommende måned skal DFIF's styrelse se nærmere på ansøgningerne og også besøge byerne. Det forventes, at navnet på værtsbyen bliver offentliggjort i forbindelse med DFIF's repræsentantskabsmøde i Hillerød i november måned i år.



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

### Styrelsen

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

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

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

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

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

### Afdelingsleder kommunikation

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

### Redaktør

John Thrane  
Capellavænget 12  
5210 Odense NV  
Tlf. 66 16 08 88  
Mobiltlf. 20 45 55 02  
E-mail: [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk)

### IT-konsulent

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

### Kommunikationskonsulent

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

### Presseansvarlig

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

### Afdelingsleder Idræt & Motion

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

### Konsulenter Idræt & Motion

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

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

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

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

### Afdelingsleder MPA

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

### Foreningskonsulenter

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

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

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

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

Per Nedergaard Rasmussen  
Elmeallé 9, V. Nebel  
6040 Egtved  
Telefon: 7555 3028  
Mobil: 6161 4055  
E-mail: [pnr@dfif.dk](mailto:pnr@dfif.dk)

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





Forbundsinstruktør Kenneth Schødt (th) fortæller kursisterne om doubletaktik. Fv Sven Holm Hansen, Jannie Bendtsen, Michael Andersen, Niels Olesen, Anita Larsen, Svend Erik Sørensen, Henning Simonsen og Finn Nielsen.

# God motion og et godt grin

## Kursus i grundslag for alle i FKS, Odense – både øvede og nybegyndere

- Det er helt vildt godt. Vi har ikke spillet rigtig badminton før, kun lidt ude i haven på græsplænen, så det er super godt at vi får lært det fra bunden, siger Anita Larsen og Jannie Bendtsen, der sammen med en halv snes andre kursister deltager på FKS, Odenses badminton kursus i grundslag.

Anita og Jannie er til daglig fængselsfunktionærer på Statsfængsel på Søby Søgaard, og de vil bruge det de lærer på badminton kurset til at lave nogle flere aktiviteter for de ansatte, og de har også planer om at sætte gang i kollegerne.

- Her til vinter får vi en ny stor gymnastikhall med 3-4 badminton baner. Det vil da være godt, hvis vi kan få nogle af de indsatte til at spille badminton, men vi vil også gerne have nogle af kollegerne med over i hallen, siger de to piger, mens de strækker de allerede ømme muskler ud efter formiddagens tre timer med instruktion og øvelser. Nu står der en velfortjent frokost på programmet, der skal give kræfter til de sidste 3 timer på det grønne gulv i FKS-hallen.

- Én ting er sikkert. Vi får i hvert fald en øm krop med hjem. Vi kan allerede mærke det i benene og skulderen, og vi er kun halvt færdige med kurset! Men det er rigtig godt – vi får lært både at slå lange og korte slag, og instruktøren er dygtig, siger de to piger.

Instruktør på kurset er forbundsinstruktør Kenneth Schødt, og han herser med kursisters benarbejde, netdrop, drop og clear, og efter frokosten tager han fat på alle badmintonspilleres store ønske; at slå den perfekte baghånd.

FKS, Odense afvikler grundkurset hvert år, og det er en god investering, siger formanden for badmintonudvalget i FKS, Odense, Henning Simonsen.

- Vi inviterer i starten af hver sæson til et grundkurset, og det giver altid nye firmaer og medlemmer. Hvis der er mere efterspørgsel, afholdes det igen i januar eller februar. Sammen med Kenneth Schødt har vi planlagt at afholde to tema kurser i november måned hvor alle er velkomne.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136