

# Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union

Medlem af Dansk Firmaidrætsforbund & De Danske Skytteforeninger

LTFU NYT

Nr. 4 2010



**Firma Multi Motionsløb 19 Juni 2010**

# LYNGBY-TAARBÆK FIRMAIDRÆTS UNION

Tilsluttet Dansk Firmaidrætsforbund og De Danske Skytteforeninger  
Lyngvej 2, 2800 Kongens Lyngby .Telefon & Telefax.: 45 88 78 65 . Bank Reg. 5018 kontonr. 1215869  
Internet: [www.LTFU.DK](http://www.LTFU.DK) - e-mail: [info@ltfu.dk](mailto:info@ltfu.dk)

## **Formand**

Preben L. Christensen 3297 2739  
Gærdebred 23 Mobil 4060 0583  
2300 København S  
e-mail [plc@ltfu.dk](mailto:plc@ltfu.dk)

## **Næstformand & Kasserer**

Jeanette Thornberg 2980 0056  
Løvefodvej 16  
2630 Taastrup  
e-mail [Jeanette@firmaidraet.dk](mailto:Jeanette@firmaidraet.dk)

## **Sekretær**

Mette Darre 2149 4680  
Herlev Hovedgade 177, 3. tv  
2730 Herlev  
e-mail [mettedarre@gmail.com](mailto:mettedarre@gmail.com)

## **Idrætskoordinator**

Bjørn Christensen 4444 0234  
Espegårdsvej 1  
2880 Bagsværd  
e-mail [bech@novozymes.com](mailto:bech@novozymes.com)

## **Forretningsfører**

Carsten Sørensen 9756 4460  
Rådhusvænget 21, st. tv.  
3600 Frederikssund [zuki@mail.tele.dk](mailto:zuki@mail.tele.dk)

## **Konsulent**

Sannie Kalkerup 5932 8384  
Skovhaven 6, Eskildstrup mobil 4045 7863  
4560 Vig [sk@firmaidraet.dk](mailto:sk@firmaidraet.dk)

## **Forenings konsulent**

Kjeld Myhre 4826 7325  
Petersborgvænge 36, 1 th  
3400 Hillerød [kmy@firmaidraet.dk](mailto:kmy@firmaidraet.dk)

## **Webmaster & IT**

John Petersen 4587 0417  
Eremitageparken 97, 1 B Mobil 2320 1972  
2800 Kongens Lyngby [webmaster@ltfu.dk](mailto:webmaster@ltfu.dk)

## **Badminton**

Pia Rasmussen 3828 1358  
Stenmaglevej 7  
2700 Brønshøj [pileras@net.telenor.dk](mailto:pileras@net.telenor.dk)

## **Bordtennis**

Mette Darre 2149 4680  
Herlev Hovedgade 177  
2730 Herlev [mettedarre@gmail.com](mailto:mettedarre@gmail.com)

## **Motions-satsning**

Carl Bidstrup Nielsen 4588 0955  
Poppelhegnet 6, st. tv.  
2800 Kongens Lyngby [carl@bidstrup-nielsen.dk](mailto:carl@bidstrup-nielsen.dk)

## **Billard**

Ligger under Senioridræt / skytteafdelingen

## **Floorball**

Preben L. Christensen 3297 2739  
Gærdebred 23 Mobil 4060 0583  
2300 København S  
e-mail [plc@ltfu.dk](mailto:plc@ltfu.dk)

## **Bowling**

Hanne Lebech 3969 0203  
Mårvænget 29  
2860 Søborg [hp.lebech@mail.dk](mailto:hp.lebech@mail.dk)

## **Dart**

Kontakt LTFUs Kontor

## **Fodbold**

Paul Pihl 3670 0181  
Agerskovvej 54 B  
2610 Rødovre [p.pihl@webspeed.dk](mailto:p.pihl@webspeed.dk)

## **Orienteringsløb**

Tom Peter Neesgaard 4465 1185  
Æblevængen 38  
Smørumnedre, 2765 Smørum [tpn@alectia.com](mailto:tpn@alectia.com)

## **Skak**

Erik Togeby 4550 5268  
Søllerød Park 6  
2840 Holte [togeby@post.tele.dk](mailto:togeby@post.tele.dk)

## **Skydning**

Bjørn Christensen 4444 0234  
Espegårdsvej 1  
2880 Bagsværd [bech@novozymes.com](mailto:bech@novozymes.com)

## **Sportsfiskeri**

Poul B. Larsen 4817 3798  
Lindehøj 13  
3450 Allerød [poul.borge@post.tele.dk](mailto:poul.borge@post.tele.dk)

## **Tennis**

Kim Koefoed 4583 5528  
Hummeltoftevej 118 C  
2830 Virum [KJK@rudersdal.dk](mailto:KJK@rudersdal.dk)

## **Volleyball**

Niels Bahnsen 4583 0431  
Hummeltoftevej 76 A  
2830 Virum [nba@niras.dk](mailto:nba@niras.dk)

## **Gokart**

Carsten Sparholt 5188 3359  
Møntmestervej 10 D, st. th.  
2400 København NV [csparholt@hotmail.com](mailto:csparholt@hotmail.com)

## **Minigolf**

Carl Bidstrup Nielsen 4588 0955  
Poppelhegnet 6, st. tv.  
2800 Kongens Lyngby [carl@bidstrup-nielsen.dk](mailto:carl@bidstrup-nielsen.dk)

## Formanden har ordet...

Så er vi ved at komme i ferie stemning alle sammen, men inden alle drager ud i den store verden, eller til de dejlige Danske strande, vil jeg gerne gøre opmærksom på hvad I kan vende hjem til, omkring LTFUs aktiviteter.

Som helt nyt, er vi i LTFU hoppet med på den store landeplage der hedder **ZUMBA**.

Og hvad er så denne nye trend der ruller som bølger ind over det ganske land?

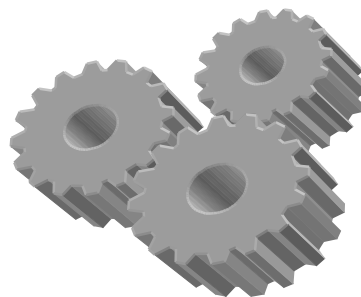
**ZUMBA** er årets største trend omkring motion, og giver en stor livskraft tilbage for os alle sammen.

I LTFU har vi fået tildelt tid onsdag aften, på Lundtofte skole, og det er jo dagen hvor stuepigen har fri, så hvad med at hoppe med på trenden, og tilmelde jer denne livsbekræftende motions form.

Vi tilbyder denne til en så latterlig pris som 20 Kr. per gang, og kan love at I kommer hjem med ny energi, således at jeres ægtefælle / kæreste, ikke kan kende jer igen.

Derfor tror vi, at ledsagerne hurtigt kommer med på vognen, for selv at se om det virkelig kan være rigtigt, at en times tid med **ZUMBA** motion kan skabe ny livs energi og glæde til alle.

Jeg kan kun sige **ZUMBA ZUMBA** to all of you ....



Årets multimotions stævne, blev rekordernes år, da vi nåede op på 66 tilmeldte hold, som med nogle ind og udskiftninger, gav det antal der kan ses på resultatlisten, inde i bladet. Vi mener selv at årets FMM løb havde et kvalitets løft i forhold til de første 2 års arrangementer, som har bevirket at vi kunne fremsende en resultat liste samme aften, samt fremvise de enkelte holds samlede resultater post for post, da vi i år fik en aftale med SportIdent, som stod for hele resultat formidlingen.

Ude på de enkelte poster, havde vi sikret at der var nok bemanning til at klare de mange hold der kom ind i varierede "bølger".

Vi har inde i bladet samlet en række tilbagemeldinger fra mange hold, som giver udtryk for godt og skidt, således at vi ved hvad der skal forbedres næste år.

Selv om vi er midt i højsommeren vil jeg benytte dette blad, til at erindre omkring de kommende indendørs aktiviteter, som afdelingerne har, eller er ved, at udsende indbydelser til.

Mange har brugt foråret til at få fremstillet nye "up to day" PR. materialer, som udsendes sammen med de vanlige indbydelser.

LTFU vil ønske jer alle en god ferie, og håbe at alle kommer retur fyldt med energi, der skal veksles til gode aktiviteter i LTFU fora.

## FORENINGENS UDVIKLING

Siden marts måned, har hovedbestyrelsen i LTFU arbejdet sammen med vores konsulent Sannie Kalkerup, med udvikling i og af vores forening. Forløbet skal munde ud i, at vi står med en "nytrimmet" forening, som er gearet til de udfordringer og opgaver, som en moderne forening skal løfte.

Vi tog på seminar første weekend i juli, hvor vi ud over hjælp fra vores "daglige" konsulent Sannie, også fik hjælp fra Camilla Jørgensen, der normalt er ansvarlig i det Jyske område.



Camilla Jørgensen



Sannie Kalkerup

Vi startede med at udarbejde en vision for LTFU i de kommende år, som lyder:

LTFU vil være kendt for at være en aktiv firmaidrætsforening, og virksomhedernes naturlige samarbejdspartner i lokalområdet. Vi tilbyder attraktive idræts-, motions-, og sundhedsfremmende aktiviteter.

På baggrund af en Firmaidrætsanslysen af LTFU og en SPOT, som vi lavede af LTFU, lød næste opgave – *Hvad er der vi skal sætte fokus på i det kommende 1½ år?*

LTFU 60 års jubilæum 1950 - 2010.



Vi var rimeligt enige om de 3 opgaver, hvor vi mente, vi skal gøre en indsats:

- Organisationen
- Lederrekruttering
- PR & Marketing

Omkring organisationen blev besluttet at arbejde efter målet ...

*Den 1. juni 2011 har LTFU arbejdet med og taget beslutning om en evt. ny struktur og organisering af foreningen*

Og følgende personer er med:

- Jeanette Thornberg
- Mette Darre
- Kim Kofoed
- Hanne Lebech

I gruppen for lederrekruttering lyder målet ..

*Den 31.12.11 har LTFU udarbejdet en leder- og uddannelses politik for alle frivillige og har fået 10 % flere ledere end d. 01.09.2010.*

Og følgende sidder i arbejdsgruppen

- Preben L. Christensen
- Carl Bidstrup Nielsen
- Bjørn Christensen
- XX

Omkring PR og Marketing blev der sat flg. Mål

*Mål A: LTFU har d. 01.06.2011 etableret en PR afdelingen, som har udarbejdet en markedsføringsstrategi internt og eksternt.*

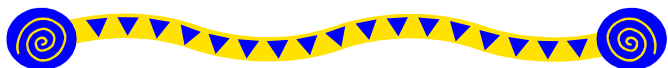
og valgt følgende besætning:

- Pia Rasmussen
- Carsten Sparholt
- Anders Muschner
- John Petersen

Alle disse arbejdsgrupper har fået sat deadlines for opgaverne, og der er sat dato for de enkelt delmål, der skal nås igennem processen.

Et par stykker fra HB kunne ikke deltage den valgte weekend, men vi indsætter evt. således at alle grupperne er på 4 personer.

Vi glæder os til at komme i gang – og håber undervejs at rigtige mange af vores medlemmer får lyst til at bidrage eller være med undervejs, når vi sender invitationer ud til temamøder, aktiviteter og hvad der ellers vil udspringe frem af vores arbejde.



# VOLLEYBALL

Af Niels Bahnsen  
Afdelings formand

## Mix-volley på sand i Birkerød.

Igen i denne sommer indbyder vi til fælles mix volley for alle interesserede fra LTFU-klubberne. Det foregår hver tirsdag kl. ca. 17-19, hvis vejret tillader det.

Stedet er: Beach volley banerne ved Birkerød svømmehal, hvor vi via Rudersdal Volley har adgang til banerne. Se kort:  
<http://map.krak.dk/m/pNfc6>

Hvis du/i er interesserede, så må i meget gerne henvende jer til et af udvalgsmedlemmerne (se [www.ltfu.dk](http://www.ltfu.dk)) eller til [kdc@niras.dk](mailto:kdc@niras.dk).

Det er vigtigt at vi får jeres kontaktdetaljer, da vi skal sørge for tilmelding til baneren og for, at i får besked i tilfælde af aflysning.

Vi glæder os til at se nye ansigter på banerne i Birkerød.

God sommer,  
Niels Bahnsen [nba@niras.dk](mailto:nba@niras.dk)

*PS: Vi arbejder på at finde indendørs træningsfaciliteter til om vinteren (vi har i mange år trænet på Buddinge Skole, men er ikke sikre på at kunne det til vinter), og hører gerne fra klubber, som har kender til haller/baner, som kan bookes tirsdage fra 17-19.*

## FMM 19 Juni 2010

Tak for et fantastisk godt løb i går. Vi var vildt begejstret for løbet, som bare spillede super godt fra start til slut. Rigtig søde hjælpere hele vejen rundt. Der var styr på ALT set fra vores side. Vi havde lidt udfordringer med orienteringsløbet, men så har vi også noget at forbedre til næste gang.

Jeg synes opgaverne og ruten var rigtig godt planlagt og sjove, så de to venner jeg havde med, der prøvede det for første gang, de var helt solgt.

Peter Brix

Tak for et super arrangement. Vi har deltaget et par gange nu, 3 plads i år, og kommer helt sikkert igen næste år. Eftersom dette er et løb hvor der kæmpes på tid, undrer vi os over hvordan straf udmåles og tildeles.

Ved keglebanen var vores straf tilsyneladende at vi skulle løbe op og ned af trappen, i Geels skov at en skulle løbe op ad Holtekollen, ved ringridningen en ekstraomgang. Disse straffe er tidsmæssigt meget forskellige, og kunne med fordel ensrettes.

Kunne man definere en straf som f.eks. 2 minutter pr strafpoint. Point får man f. eks hvis man ikke kan løse gåden, at man er dårlig til kegler, at man ikke finder en O-post (pr. post), at man ikke kan svare på et spørgsmål ved kanoturen, for hver forkert sat farvekode eller morse. Eftersom vi ikke kender de andre holds placering og derved heller ikke kan køre direkte mod dem så får man til sidst, når målstregen er passeret, tildelt en straf tid! Endnu engang tak for et super arrangement.

Med venlig hilsen/Best regards  
**anders Ravn** - Globe Medical

Tak for i lørdags –

Super arrangement som altid.

Satser på at promovere dette multi race helt overdrevet næste år – kunne være sjovt at have måske 10 politihold med.

Vi var godt nok meget overrasket over sejren, men super at vi vandt trods mit styrt og vores mangel på orientering ude i skoven!!

Vi havde en god og spændende dag!!

Hils alle hjælpere og sig tak – de var fantastiske, ligesom jeg husker det for to år siden.

Mvh Trine Mark



Jeg deltog for første gang i Jeres FMM arrangement i lørdags. Og jeg har intet andet end roser til jer!

Det var simpelthen så fedt, sjovt og udfordrende at man fuldstændigt glemte tiden! Opgaverne var så gennemtænkt og velplanlagte at jeg er dybt imponeret over det overhoved kunne lade sig gøre.

CMC var kun fremmødt med 2 hold i år. Men der er ingen tvivl om at begge hold havde en rigtig god dag og vi vil gøre ALT for at samle flere deltagere til næste år!

Tak for en rigtig god dag!!!  
Jacob CMCBIO

Tak for et rigtig godt arrangement. Til trods for frafald på flere af holdene var folk generelt meget tilfredse med løbet. Hold "Netcompany 3" på 45km herrer var åbenbart nødt til at vente i 5-6 minutter ved kanoerne og var blevet lovet at denne tid ville blive trukket fra. Det er ikke sket. Er det muligt for jer at korrigere dette? Det betyder meget for vores folk.

Tue Strøjer Lyster  
Senior Consultant,  
Netcompany



Kort og godt, så synes jeg, at det hele fungerede helt i top.

Synes det var skægt med en masse opgaver, hvor mange AR typisk går på orienteringen og konditionen.

Efter mål var lidt tamt. Der kunne man godt arrangere lidt grill (det er jo juni og derfor sommer). For 14 dage siden deltog vi i et andet AR, hvor de fleste hold blev til præmieoverrækkelsen og lodtrækningen.

Det var grill mm. AR er vel stadig lidt en niche-sport, som er ved og vokse sig stor, men synes man skal bevare hyggen i det og respekten for både de langsomme og de hurtige. Man skal huske, at de hold, som kommer sidst ind, har måske haft det hårdere end dem, som kommer først.

Vi vil helt sikkert deltage næste år, hvis det kan passe ind i kalenderen.

MVH

Anders - Team Big Smile

**LTFU 60 års jubilæum 1950 - 2010.**

Hej med jer.

Jeg deltog i årets Firma multi motion 2010 Lyngby (Grøn 19) og var så uheldig at komme til skade allerede på startøvelsen. Jeg er meget forundret over at det ikke var muligt at få førstehjælp efterfølgende - faktisk var der ikke engang en førstehjælpskasse ?????? Derudover synes jeg at hjælpernes håndtering var under al kritik.

Jeg vil ikke sige at jeg fik en særlig god behandling, da jeg lå og fik vand i hovedet, blev vi spurgt om vi udgik.

Det i sig selv er måske ikke så slemt men jeg fik derefter at vide at vi jo skulle finde chippen, da den jo kostede mange penge og vi skulle betale for den, hvis den ikke blev fundet ??????????

Jeg vil meget gerne høre hvordan i har tænkt jer at sikre jer, at sådan noget ikke sker igen.

Vedhæftet er et billede af mig 13 timer efter uheldet. Et stk brækket næse, samt diverse hudafskrabninger og 4 sting.



Jeg håber i får sikkerhed og førstehjælp prioriteret til fremtidige løb.

Hilsen

Niklas Riis Christiansen

Først vil jeg gerne sige, at jeg havde en super lørdag: så en stor tak til alle dem der stod post og havde planlagt dagen. Vi mødte en masse glade og positive "post-holdere" i løbet af dagen.

Jeg synes, det var MEGET lang tid at vente fra information kl. 9.15 til afgang 10.40. Kan man ikke dele informationsmødet i 2, så ventetiden kortes ned??

Mountainbike orienteringsløbet kom noget bag på os, da vores havelåger ikke lige var beregnet til at køre "off piste". Det skulle nok meldes ud at mountainbike er en fordel/nødvendigt også på den korte rute. Så havde jeg i hvert fald taget en anden cykel med.

Henriette Quebec  
E. Pihl & Søn A/S

Hej,

Jeg synes generelt at Multimotion er rigtig godt arrangeret og det er sjovt at deltage. I år kan jeg være lidt ked af, at der var så lang ventetid før start, men er også klar over det måske er nødvendigt for at vi ikke alle kører op og ned af hinanden. Men måske man kunne reducere det en smule så vi ikke skal vente 1½ time på at blive sendt afsted.

En anden ting er, at I havde lagt et mountainbike-løb ind i programmet på den korte rute. I reklamerer med, at kort rute kan gennemføres på almindelig cykel, men jeg må sige at det var bestemt ikke nemt at køre rundt i skoven på min gamle havelåge, som ellers klarer sig fint på ruterne mellem poster... Så det håber jeg at I vil overveje til næste år, og om ikke andet oplyse på forhånd hvis en mere hårdfør cykel er påkrævet.

Ellers har jeg ikke andet at sige end tak for endnu et godt arrangement. Jeg glæder mig til at deltage igen til næste år.

Vh Christina Thorsen

**LTFU 60 års jubilæum 1950 - 2010.**



En ordenlig kæmpemæssig gang ros til FMM og alle officials.

Tak for at gøre mit første adventure race til en yderst positiv oplevelse.

Nu er ren skamros måske ikke det mest konstruktive feedback at få, men jeg syntes alligevel i skulle have det at vide.

Hvis jeg skulle pege på noget, ville det være et gennemgående problem med smuldrede og ødelagte kort pga sved/regn (både på eget og blandt andre hold).

Ved ikke om der er mulighed for f.eks. laminering eller benævnelse i invitation/instruktion, eller om det blot er et spørgsmål om trial&error.

På gensyn  
Peter Buhl



## Indlæg fra Ladies Adventur Club Nordsjælland

### Kære LTFU

Først vil vi gerne sige tak til alle de frivillige ved posterne, for deres helt ekstreme flotte humør. Det var skønt at møde.

Vi har dog også en del kritik, som vi gerne vil af med, i håb om, at det evt. næste år vil blive anderledes:

Først syntes vi, som var to helt og aldeles nye hold der aldrig havde prøvet det før, at information omkring løbet, var alt for dårlig i starten. Både i udkastet via nettet og det der blev fortalt på mødet inden start.

Inden start, var der alt for mange informationer, som gjorde at man som ny stod lidt af på det. Det kunne man ikke rumme og slet ikke med den spænding man allerede var mødt op med.

Det kunne man have gjort mere tydelig i det materiale vi fik før.

Netop mere info omkring det med at vende og cykle. At der kunne være f.eks. 4 poster i en blå eller rød farve og man selvfølgelig tog dem fra 1 til 4.

Ligeledes er det kaldt et motions hold og når det er det, så syntes vi, at 6,5 time som vinder holdene kom ind på er lang tid at være ude for motionister. Ikke at vi ikke kunne, men vi havde ringet op og der blev sagt omkring 3-4 timer, som jo er helt urealistisk.

Dernæst kommer, at der ikke står noget om, at man skal kunne orientering på en rigtig pæn plan for at kunne gennemføre. Og når man kunne, så var kortene, især det første men også de

andre under al, al kritisk. Der manglede jo veje på kortene og her kunne det være godt med rigtige orienterings kort, når man nu lagde sådan en vægt på det.

Turen havde været meget skæggere for nye at deltage i, hvis der havde været pile eller vimpler undervejs på køreruterne, så det kun var når man kom ud i skoven, at der virkelig var øvelser i ordentlig orientering.

Men mest af alt....AT ALLE POSTER SÅ ER DER!!!!!!

Vi syntes simpelthen ikke, at man kan være bekendt at undlade at have poster. Enten har man poster alle steder, så man kan lede, til man finder dem eller affinde sig med, at det kan man bare ikke, i stedet for ikke at vide om der skal være nogen eller ej.

Det var helt ekstrem dårligt og især i starten, hvor det gav en masse forvirring på holdene og bestemt ikke kun på vores. Det var noget skidt.

Langt bedre senere hen, hvor posterne var der. Det var fornemt og sådan fungere det altså bedst.

Dernæst var turen i starten langt tæt på centrum af byen på en lørdag formiddag. Her kunne man måske have tænkt, at det ville være smartere at ligge det på stadium eller på en rute, hvor man ikke skulle være i byen fra start af, når der er mest trafik. Det gjorde det farligt og ulykker kom der da også. Især når man skal have et kort, der er kopieret og hvor alt er utydeligt i hånden mens man kørte.

Ved sådan en lejlighed og med så meget orientering og hvis man forsat vil gøre det næste år, så vil det altså ligeledes klæde arrangementet at lave kort, som kan tåle vand, samt at en fra hver hold kunne få en plade til korte monteret på

deres cykler. (eller stå at det skal holdene medbringe)

Generelt var der alt for meget rigtig kedeligt og lang cykling, som man kunne have undgået med lidt skæggere ting og lidt mere opfindsomhed.

For nye ville det bestemt ikke gøre noget, at turen var langt kortere, så alle kunne være med og have lyst til at prøve det igen efter turen.

Det sker desværre ikke nu, hvor vi i vores klub, bestemt ikke får et af holdene med igen og det er ærgerligt, for det var bestemt ikke formen der gjorde det. De var faktisk nr. 1, lige til de gik gal i kort læsningen og trods opringning, ingen hjælp fik. Det er altså skidt.

Det skal bestemt være seriøst, men altså også skægt og anspore andre til at prøve og forsætte.

Den sidste kritik, når der intet står om, at det faktisk tager 6,5 time for de hurtigste, vil det altså være godt at sørger for, at man kunne købe sandwich, samt noget varmt at drikke på startstedet ellers skrive tydeligt og klart at det skal medbringes og er lidt af et must!

Så langt, langt bedre info og forklaringer, så nye også kan være med og så lav det til netop den gruppe I omtaler...motionister, ikke orienteringsløbere eller som jeg, folk fra Forsvaret!

Håber I vil tage kritikken til jer og bruge den, fordi det her er skrevet med et ønske om, at andre får lyst til at prøve og vi igen tør spørge vores medlemmer om de ikke vil give det en chance til!

Fordi, selv om her var meget kritik, var det jo også en rigtig skæg oplevelse og som vi, hvis den var lidt anderledes, især med kortene, syntes havde været rigtig god at deltage i.

Tingene stemte bare ikke særlig godt overens! Men med så mange glade og søde frivillig, så må det kunne lykkes næste år!

P.S: og nej, det var ikke fordi vi udgik, for det var vi som sådan helt ligeglade med, for vi havde gennemført ruten og alle poster, som alle de andre.

Desværre bare i en forkert række følge, netop igen fordi vi manglede mere info, hvilket vores andet hold også gjorde.

Så vi betragter os stadigvæk som nr. 7!!!!!!! og den tid er vi ganske tilfredse med når man stille op første gang i sådan et løb.

Med rigtig mange hilsner  
Ladies Adventur Club Nordsjælland  
Lene Clausen

Når jeg læser denne 2 sider kritik af FMM arrangementet, fra Club Nordsjælland, tænker jeg som formand i **LTFU**, **HVOR VAR OPLEVELSEN** for dette hold, som jo gerne skulle være det primære ved et LTFU arrangement.

LTFU er dog meget modtagelig for kritik omkring vore arrangementer, da det jo er den eneste mulighed vi har, for at forbedrer fremtidige arrangementer.

Vi vil klart tage nogle af punkterne op som er kommet fra de deltagende hold.

**Her og nu kan nævnes**, at kortet vi benytter vil næste år blive lamineret, således ar regn ikke ødelægger det undervejs. Ligeledes vil vi forbedrer vores udsendte program, således at der gives en bedre information inden der mødes på pladsen.

Ligeledes det med en førstehjælps kasse, er et klart must næste år.

Tak for kritik og ros, og vi håber at ses ved næste års **FMM** arrangement.

## Resutat listen fra løbet.

**45 km Damer (11) 0.0 km 25 K**

1	153	2900 happiness	Politiet (NBP)	6:27:12
2	151	WATmisserne	Hillerød	6:34:58
3	162	Madklubben 1	RUC	6:38:10
4	163	Madklubben 2	RUC	6:51:41
5	152	Team Pløks Adventure	Privat hold	7:13:21
6	155	Pigehl	Pihl & Søn, LTFU	7:17:13
7	157	Team CSC	Pihl & Søn, LTFU	7:25:58
8	156	TEAM LADY POWER PROJEKTE	Pihl & Søn, LTFU	8:11:04
	158	Ladies Adventure Club 1	Ladies Adventure Club Nord	Fejlkl.
	159	Ladies Adventure Club 2	Ladies Adventure Club Nord	Fejlkl.
	161	Turbo Tøserne	Høsterkøb Skole	Fejlkl.

**45 km Herrer (9) 0.0 km 25 K**

1	110	Netcompany 2	Netcompany	5:20:24
2	102	Pihl's POP dreng	Pihl & Søn, LTFU	5:33:02
3	112	Snabel drengene	Jacob Nørskov	5:41:06
4	107	Basisbank 2	Basisbank	6:19:43
5	106	Basisbank 1	Basisbank	6:56:06
6	111	Netcompany 3	Netcompany	7:00:42
7	203	Novo Speedi	Novo Nordisk	7:49:02
	109	Netcompany 1	Netcompany	Fejlkl.
	101	Team WAW	Pihl & Søn, LTFU	kke startet

**45 km Mix (9) 0.0 km 25 K**

1	210	Frederiksberg Adventure	TV 2	6:12:05
2	206	Nordea O-team	Nordea Bank Danmark A/S	6:13:24
3	208	CMC 1 BIO	CMC	6:25:32
4	207	Team Happy Feet.	Klinik for fodterapi	6:38:19
5	204	Novo Fighters	Novo Nordisk	7:05:13
6	201	Anita & drengene	TRYG	7:11:10
7	205	BM Tri 3	Pladeværkstedet Bjarne Mor	8:45:01
	209	CMC 2	CMC	Fejlkl.
	108	Team Kage	SMC	Fejlkl.

**60 km Damer (6) 0.0 km 27 K**

1	51	WaTeam talk	WaTeam	7:40:02
2	160	Wateam Back to track	WaTeam	8:27:28
3	53	BM Tri 1	Pladeværkstedet Bjarne Mor	8:46:18
4	52	Langgarvertøserne	Privat hold	8:51:08
5	54	Neurosearch 3	Neurosearch A/S	9:09:13
	55	Neurosearch 4	Neurosearch A/S	Fejlkl.

1	15 T&T	Thrane & Thrane	5:31:03
2	25 Team Big Smile	Team Big Smile	6:18:59
3	5 Team Nyt-el	Team Nyt-el	6:24:47
4	1 Team Munkeengen	Pihl & Søn, LTFU	6:40:51
5	21 Netcompany 4	Netcompany	7:15:34
6	20 Team Summit seekers	Kristian Mody	7:19:57
7	10 Force	Force technic	7:20:28
8	24 Team De Nye	NBPI	7:28:18
9	14 Frederiksberg Adventure	Frederiksberg Adventure Sp	7:38:07
10	17 Vinther & Strøm A/S	Vinther & Strøm A/S	7:44:33
11	16 Team skod	Enemærke & Petersen a/s	7:46:53
12	6 The Substitutes	Pihl & Søn, LTFU	7:53:00
13	12 Neurosearch A/S 1	Neurosearch A/S	8:01:17
14	2 Team Pihl Non Stop	Pihl & Søn, LTFU	8:01:33
15	19 Thrane Adventure Team 1	Thrane & Thrane	8:05:35
16	18 Team Alpeand	Johnson Controls	8:09:34
17	9 BM Tri 2	Pladeværkstedet Bjarne Mor	8:13:06
18	4 Team Projektering	Pihl & Søn, LTFU	8:50:40
19	13 Neurosearch A/S 2	Neurosearch A/S	9:00:00
20	11 Team Saaby cykler	Saaby cykler	9:03:23
21	7 Team Karma-Kanonerne	Pihl & Søn, LTFU	9:19:22
	22 Netcompany 5	Netcompany	Fejlkl

## FLOORBALL

Af Preben Løvholm Christensen  
Afdelingsformand

Udvalget har haft et afslutnings møde efter sæson 2009 / 2010, og vi satser meget på at kunne få større aktivitet i den kommende sæson.

Et af de tiltag vi vil prøve i den nye sæson er, at kontakte et par af de floorball klubber der ligger i vores område, og se om de skulle have nogle "bobler hold", som kunne tænkes at være med i vores stævner, for at få kamp erfaring.

Selvfølgelig vil sådanne hold, ikke kunne blive placeret i LTFUs mesterskab, men udvalget mener at en sådan løsning, vil kunne give en appetit vækker til vore egne hold, ved stævnerne.

**LTFU 60 års jubilæum 1950 - 2010.**



Følgende datoer er de stævner der indbydes i den kommende sæson, og alle ligger i Lundtofte halle med start Kl. 12.00 og med slut 18.00.

- Søndag d. 19. sept
- Søndag d. 17. okt.
- Søndag d. 21. nov.
- Søndag d. 20. feb.
- Søndag d. 27. mar.
- Søndag d. 17. apr.
- **Alle med start 12.00**

Har I ikke før spillet floorball, så prøv at samle 5 til 7 personer, og så tilmeld jer en af dagene, og drøm jer tilbage til skoletiden, hvor spillet blev kaldt inde hockey.

# FODBOLD

Af John Petersen  
Medlem af udvalget

Så er forårsturneringen blevet færdigspillet.

Holdene har meldt tilbage at man har været tilfreds med turneringsformen og afviklingen af kampene.

Vi må sige at næsten alle kampe er afviklet uden problemer, men der har også været nogle uheldige episoder.

Fodboldudvalget håber at holdene i efterårsturneringen vil opføre sig ordentligt og behandle vores dommere med respekt, det er trods alt deres fritid de bruger også selvom de får penge for at dømme og vi ønsker ikke at miste flere dommere.

Tirsdag den 29. Juni blev de sidste resultater og slutstillingerne beregnet og Carsten Sørensen på kontoret kunne konstatere at der stadig var kampe der ikke var indberettet, det drejer sig om følgende kampe.:

**Kampnummer : 81-109-78-51-85-18-17-88-91**

Derfor vil kampe der ikke er indberettet senest 29. Juni IKKE indgå i slutstillingen.

Hvis nogle af holdene har spørgsmål eller bemærkninger hertil, så kan man sende en mail til turneringsleder John Petersen som så vil tage sig af det. E-mail.: LTFU-Fodbold@LTFU.DK

Slutstillingerne i rækker blev efter de indkommende resultater således.:

## 1.Division

Kampe	Hold	Score	Point
5	NBIG	17-jul	12
6	BIG1	16-okt	9
6	HTAS	16-dec	9
5	Canon	11-sep	9
5	Pi	okt-15	9
5	Free	08-aug	7
6	Bella	jul-24	1

## 2.Division

Kampe	Hold	Score	Point
6	FIF	17-okt	13
6	GKI	16-okt	13
6	CMC FC	21-jul	12
6	BIG2	15-17	6
6	JNAS	13-25	6
5	GKV	06-aug	5
5	EXP	jul-18	3

## 3.Division

Kampe	Hold	Score	Point
6	FCC	19-15	10
6	Dectel	19-19	9
6	BTS	nov-16	9
4	SPF	15-sep	6
3	PPS	07-mar	6
3	Geho	10-jul	6
4	ES	jun-18	1

## Oldboys

Kampe	Hold	Score	Point
7	MK	32-7	19
7	IBM1	11-jul	14
7	IBM2	18-17	13
7	BASF	15-13	10
6	AIF	15-20	7
7	VFIK	jul-14	6
6	PSI	nov-19	5
7	JLM	sep-21	2

Indrangeringen/ombrydningen til efterårsturneringen er også lavet og rækkerne ser herefter sådan ud.:

1. Division
BIG1
Canon
CMC FC
FIF
GKI
HTAS
NBIG
PI

2. Division
Bella
BIG2
BTS
Dectel
FCC
Free
FS
JNAS

3. Division
ES
EXP
FS
Geho
GKV
PPS
SPF

Oldboys
AIF
ATTRAQ
BASF
IBM1
IBM2
JLM
MK
PSI
VFIK

Kampprogrammet udsendes medio juli og der forventes opstart på kampene ca. 09. August 2010.

Selvom vi nu går på sommerferie og om en måned starter fodbold igen, så skal vi huske på at den mørke tid også snart står for døren igen og dermed indendørsaktiviteterne.

Her tilbyder LTFU som bekendt både alm. Indefodboldstævner og futsalstævner.

Her håber vi at mange af vores fodboldhold også gerne vil deltage og ser frem at se så mange af jer som muligt.

Har du/I spørgsmål til enten turnering eller indefodbold, så send også en mail.



LTFU's fodbolddommerklub søger efter nye dommere, så er der nogen blandt fodboldklubberne eller blandt læserne der er fodbolddommer og gerne vil hjælpe med enkelte kampe, så send ligeledes en mail til os.

Skulle der være nogen der kunne tænke sig at blive uddannet som dommer, så ret henvendelse til os og vi sørger for at man får uddannelsen betalt.

Til sidst vil jeg på vegne af fodboldudvalget og dommerklubben sige tak for en god forårsturnering og vi glæder os til at se alle igen til efterårsturnering hvor vi siger goddag til 3 nye hold, 1 hold i 2. Division, 1 hold i 3. Division og 1 hold i oldboys.



Husk kontoret holder sommerferie lukket i juli måned og der er derfor ingen på kontoret om tirsdagen, men vores mail vil løbende blive læst.

# SKYDNING

Af Bjørn Christensen  
Afdelings formand

Årsberetning fra skytterne, sæsonen 2009- 2010.

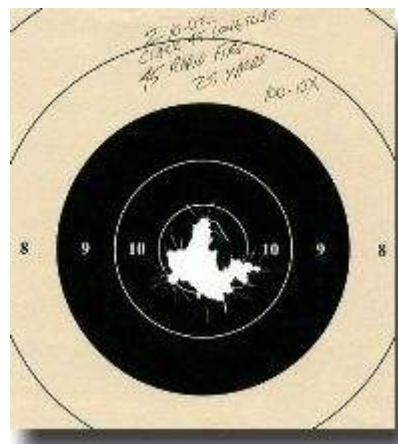
LTFU Skytteforening er aktiv hver onsdag: Om formiddagen skyder rigtig mange skytter fra SILD (ældresagen) og ON, primært gevær, og om eftermiddagen/aftenen kommer de andre klubber: Bl. a. Pihl & søn og NGS. Her skydes der mest pistol, både grovpistol og cal. 22.

Vi har deltaget i DDS-Storkøbenhavns indledende skydninger til amtsmesterskaberne. Det bevirkede at vi har fået et hold Veteraner/åbenklasse skytter i pistol med til DM i Vingsted 13 marts. Vi deltog ikke i selve amtsmesterskabs skydningen der forgik i DGI byen

Udover LTFU-mesterskaberne i pistol og gevær og diverse konkurrencer i pistol/gevær , både 15 m og 50 m, deltog vi i 'De Gamle - Firmaskytternes' , holdturnering i både pistol og gevær.

Flere af vore skytter var med i et DFIF pistol/riffelstævne på Kalvebod i Juni 2009. Her gjorde vi os pænt gældende i både gevær og pistol. Selv var vi arrangører af et DFIF 15 m kredsstævne i Lyngby i november 2009. Også her var vi med godt fremme på præmielisten.

Som noget nyt afholdes der Grovpistolskydning i LTFU regi. Henrik Madsen



og Jens Bo Nielsen er primus motorer. Henrik står ligeledes for Falling Target og Tjenestepistol skydningerne. Der er god deltagelse og opbakning til alle disse grove skydninger. Grovskydningen leder frem til et LTFU mesterskab. En stor tak til Henrik og Jens Bo for det store arbejde med at styre og afholde grovskydningerne.

Skydningen fortsatte med nedsat aktivitet i Lyngby sommeren over og der var helt lukket i 5-6 uger i juni-juli-august.

Vi har deltaget i enkelte pistol-terrænskydninger på Sjælland.

Vi har i den forløbne sæson deltaget i Internetskydningen. Desværre blev vi ikke udtaget til finale skydningerne: Vi skød for godt ;-). De få skytter der kunne have gjort sig gældende i finalerækken blev opklassificeret til bedre rækker.

Som forsøg har vi haft pistol-terrænskydnings træning for nye terrænskytter under ledelse af Carl Bidstrup.

Kommandoer, skyde stillinger, strategier, 'fif og tricks' bliver gennemgået og afprøvet, ligesom pistolernes ballistik bestemmes på afstande op til 50 m.

Generelt er vores skydende medlemmer gode til at rapportere deres resultater. Indrapporteringen udløser pt. et tilskud på 6 kr pr. resultat fra DDS-Storkøbenhavn, penge der helt kan modregnes i vores kontingent til Amtsforeningen, samt give ekstra overskud i klubkassen.

Faktisk er de aktive LTFU foreninger under ét, den mest aktive skytteforening i Storkøbenhavn – målt på indrapporterede resultater.

Der er et meget pænt fremmøde – især på formiddagsholdet hvor der meget ofte er 30 – 40 skytter.

Der skydes mange patroner 1000 – 2000 pr skydedag, så der skal meget ofte hentes nye forsyninger (20.000 stk).

Eftermiddag/aften er der generelt god tilslutning, især når det tages i betragtning, at mange medlemmer har varierende arbejdstider.

Der er nu rådighed over 10 skuds magasiner til vores Walter GSP pistoler. Meget brugbart til Tjenestepistol og Falling Target.

Der kommer en del henvendelser om skydning – og heldigvis er de kommende skytter så begejstrede for Skytteforeningslivet at de vælger at tilslutte sig.

Kendetegnende er Skytteforeningens velbesøgte Jule-arrangement og Fugleskydning/årsmøde-skydning: ofte mere end 60 deltagere der forlyster sig med Bankoskydning, 'sjov skydning' og chokoladeskydning samt amerikansk lotteri, lasergevær-

skydning og dart. Det hele afsluttet med selskabeligt samvær og en god middag.

I den kommende sæson vil vi, udover vores deltagelse i Unionsmesterskabet satse på terrænskydninger, interne konkurrencer – og hyggeskydning. Et Medleystævne med 15 mgevær, 15 m pistol og 50 m gevær er ligeledes planlagt.

Action skydninger (Grovpistol programmet, Falling Target, Tjenestepistol, hurtigskydning m. gevær), Firma holdskydningen og Internet skydning vil ligeledes have fremtrædende pladser i næste sæsons aktivitetskalender.

### **Firma Multi Motion – Womens Race i Hillerød.**

Hillerød Firmasport inviterer den 17. oktober til adventure race kun for kvindehold. Tag veninderne og dine kvindelige kolleger med på en uforglemmelig motionsoplevelse i den smukke og varierede nordsjællandske natur omkring Hillerød. Der kan vælges mellem 2 forskellige distancer – 30 og 50 km, og der er garanti for høj puls og store smil undervejs!

Tilmelding og mere info her:

<http://www.firmaidraet.dk/arrangementer-og-staevner/soegeresultat.aspx?search=Events&def=31>