

# Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union

Medlem af Dansk Firmaidrætsforbund & De Danske Skytteforeninger

**LTFU NYT**

**Nr. 4 2009**



Glimt fra LTFUs Firma Multi Motions stævne.

# 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 3966 2878  
Løvefodvej 16  
2630 Taastrup  
e-mail [tornberg@post9.tele.dk](mailto:tornberg@post9.tele.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  
Espøgårdsvej 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@dfif.dk](mailto:sk@dfif.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@tele2adsl.dk](mailto:pileras@tele2adsl.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)

## **Qianball**

Preben Løvholm Christensen 3297 2739  
Gærdebred 23  
2300 København S [PLC@LTFU.DK](mailto:PLC@LTFU.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**

Leif Corfixsen 5055 6620  
Morelhaven 78  
2630 Taastrup [lcorfixsen@ltfu.dk](mailto:lcorfixsen@ltfu.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**

Roger D. Key 4444 0929  
Bagsværdvej 191 Mobil 2029 0929  
2880 Bagsværd [rogerdkey@hotmail.com](mailto:rogerdkey@hotmail.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  
Espøgårdsvej 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 45830431  
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*

Her inden den store sommerferie periode begynder, vil vi gerne lige komme med nogle gode tilbud, som I alle stadig kan nå at være med til.

Badminton og Bordtennis er ved at gøre klar til den kommende nye sæson, og vi ser meget gerne nye hold med i disse to aktiviteter, hvoraf badminton er kommet ind som fokus område under DFIF regi igen.

Vi i LTFU er så heldige at vi er sat som en af de foreninger der kan trække på ressourcer via konsulent staben i Nyborg og få aktiv hjælp omkring nye tiltag i afdelingen.

Jeg er sikker på, at vores afdelings formand Pia Rasmussen, vil sikre at vi udnytter denne mulighed, som gerne skulle gavne vore foreninger, som måske ikke i dag har badminton på programmet men måske gerne vil i gang, men lige mangler noget hjælp.

Vores FMM løb blev igen i år et godt tilløbsstykke, som vi da også har fået mange mails omkring. Vi har samlet alle input, som er krydret med nogle stemningsbilleder fra selve løbsdagen.

Vores idrætssælger er nu blevet ansat i DFIF regi, og vi har allerede haft det første møde med Keld, som er sælger for LTFU, Hillerød, Frederiksværk samt Helsingør.

Som det første vi fik klaret er den nye PR folder, som skal være en del af det redskab, som skal bruges til at sælge LTFU over for de mulige nye virksomheder, der i dag ikke er med i firma idrætten under DFIF.



Under mødet med med Keld, fik vi at vide at de nye sælgere nok vil kalde sig for idrætskonsulenter, da vi forventer de mange virksomheder der desværre er nødt til at reducere mandskab for tiden, måske ikke er så glade for et besøg af en sælger, men bedre vil tage imod en konsulent, der jo vil fortælle en virksomhed hvad idræt på jobbet kan gøre for de enkelte ansatte.

Vi håber at se positive reaktioner fra de enkelte besøg som jo forhåbentlig vil give øget medlemsfremgang, som jo gerne skulle bevirke større turneringer og stævner.

Om det lykkes kan kun tiden vise, men hvis vi bare sætter os ned og intet gør, ja så er der måske andre der tager opgaven op, og det kan bestemt ikke være i DFIFs og vores interesse.

I skrivende stund er sommerferien ved at begynde for mange arbejdspladser, og jeg vil da benytte mig til at ønske alle en god ferie, og håbe at I kommer hjem med stor lyst til at starte op med firmaidræt igen.

Husk at vores fodboldturnering er delt i en forårs- og efterårsturnering, således at de der ikke allerede er med, har muligheden for at træde ind i anden halvdel, hvor rækkerne tilpasses forårets resultater, således at ingen skal løbe ind mange nederlag, hvis de var fejlplaceret, ligesom de der måske vinder alt for let, kan rykkes op i en højere række.

# Firma Multi Motion

Årets FMM løb var lagt den 6. juni, en dato som vi måske var lidt bange for, da det jo var dagen efter grundlovsdagen, der for mange betyder en fridag. Men vi fik hurtigt tilmeldinger fra de første hold og endte hurtigt med at få de 50 pladser vi havde udbudt besat. Derfor så vi på muligheden for at få de hold på ventelisten med, som lykkedes ved at ændre lidt på start processen.

En uge før start, var der dog kommet en del afbud, samt nogle hold der ikke havde betalt, og derfor ikke kunne deltage, så startlisten endte så på 50 hold.

Op til selve dagen var et par hold nødt til at melde afbud, og to hold kunne kun stille med 2 personer, men fik lov til at gennemføre uden for placering.

Her er lidt udtalelser efter løbet fra dels de deltagende hold, men ligeledes fra vore forskellige postbemandinger, som gerne skulle give et stemningsbillede fra dagen. Der er ligeledes nogle stemningsbilleder for at vise lidt hvad der foregik under selve løbet.

Først tusind tak for et rigtig godt løb. Jeg synes alt forløb super godt.  
Hvor kan man se resultater for dagen??

Hilsen  
Hanne, WATeam Race

Tak for en rigtig god dag i går. Det var super sjovt. Som lovet ville vi lige give lidt kritik på konkurrencen.

Der var rigtig mange gode elementer og mange opfindsomme opgaver. Ingen af os havde tidligere deltaget i et opgave løb af denne dimension.

Anden halvdel af holdet havde tidligere deltaget i Langesø og anbefalet dette. GPS løbet i Rudeskov var ikke specielt godt. Men det har I sikkert hørt fra mange andre. GPSerne kunne ikke få signal i skoven samt løb vores tør for strøm lige før post 2. Vi måtte da følges med et andet hold så det gik lige.

Man kunne have givet folk kort til hele mtb banen og så havde posterne været langs ruten så den hele skulle køres igennem.

Orienteringsløbet i Geelskov var monster fedt samt løbet på den markerede rute. Start opgaven på DTU var fedt, da der var rigtig meget tid at hente ved at gå systematisk frem. Vi lavede en kort skitse og cyklede dem mod uret.

Alle opgaverne aktiviterne var super sjove. Mere bueskydning kunne dog være sjovt, den var lidt for hurtig.

På vej til Kanoopgaven var der typisk 2 vejvalg. Ind gennem Lyngby eller uden om. Her tog vi den i første omgang ind gennem byen da den var kortere. Men der stod vi og ventede på mange lyskryds. Så mange andre hold køre med livet som indsats på dette træk gennem byen. Der kunne man have gjort Lyngby centrum som forbudt område, skraveret med rød.

Da ville man være sikker på at undgå uheld og dumme træk gennem så befolket centrum. Alle medhjælperne var super gode og glade.

Det var fedt at se. Håber også de har nydt dagen.

Lars Bukkehave



Hej Lasse & Preben

Tak for sidst til jer begge - det var igen sjovt at være med som frivillig, og jeg kan nok også lokkes igen næste år.

Jeg har dog et par kommentarer som I kan tage med i jeres evaluering:

1. Idéen med 2 ruter og dertil hørende spredning af holdene er god og fungerede, men spredningen må gerne være mindre, da der var tæt på 2 timer mellem det sidste af de lange hold, og det første af de korte - tid som ikke kan bruges til noget, da man ikke ved hvornår de kommer.

2. Udfra kommentarer fra holdene og deres "holdning/entusiasme" er det min opfattelse af dem på den lange er "seriøse" og dem på den korte med for sjov, hvilket gjorde at flere på den korte sagde at de gerne vil ha' lidt mere "sjove" opgaver fremfor krævende.

Med venlig hilsen  
Tommy Larsen  
Post Rød 2



Der skal også lyde en stor kadot og positiv tilbagemelding til jer to, I har ydet en kæmpe indsats, og det har blandt andet betydet at vi som hjælpere har følt at der har været styr på arrangementet.

Ude på rød 2 posten: blindegang, var de tilbagemeldinger der kom positive - der var et par hold der havde misforstået at man gjorde en "farve" færdig før man kørte retur til vendepunktet - men det var kun et par hold, og der er altid nogen der misforstår et eller andet.

Vi havde på et tidspunkt 5-6 hold i gang, vi kunne nok godt ha' klaret et par eller 3 flere - men det krævede så de 4 personer 100% vi var på posten.

Jeg kom til at tænke da jeg så organiseringen omkring startområdet om morgenen, at jeg ville foreslå at I to sørgede for at I havde uddelegeret alt praktisk, for der er brug fra både deltagere og hjælpere at vide hvor I er, så hvis I

idræt | motion | samvær.

opholdt jer centralt ved teltet, og var de to generaler, der svarede på spørgsmål og dirigerede hjælpere rundt med praktiske ting.

Jeg er udmærket klar over at det er svært for jer, fordi I begge er dybt engagerede og vil gerne være med over det hele - men der ER brug for, fra de første ankommer til I har sendt de sidste afsted, at top arrangørerne er centralt placeret, for når alt kommer til alt, er det jer to som har det fulde overblik.

Håber I havde en god afslutning sammen efter løbet - fodboldkampen var sindssyg spændende at følge :-)

Anders

Vi siger MANGE tak for et kanon godt løb! Og stort tak til alle de frivillige der stod ude på posterne og gjorde løbet helt gennemført. Det er ikke sidste gang vi deltager i adventureløb hos Sirena. Kan man forhåndsreservere et hold på den lange distance til næste år?

Eneste forslag til forbedring herfra er:



Hæv prisen og sørg for der er chokolade barer, vand og frugt i målområdet, - samt en stor kold fadøl når man kommer over stregen til sidst.

Eller sæt en lille bod op, der skal nok være god afsætning i det når folk er sultne og tørstige?

Vi glæder os til at se billeder og resultat liste på hjemmesiden.

Mvh Rasmus - Sirena a/s

Hej

Tak for et super godt løb. Vi havde kun få problemer med gps signalet ved en enkelt post 5 og jeg synes det ville være ærgerligt hvis der ikke kan findes en mere stabil løsning så gps faktisk kan være med til fremtidige løb, da det var et godt og relativt nyt indspark i race-verdenen. At løbe efter snitsler gennem skoven uden at skulle orientere synes jeg personligt var en kedelig disciplin, men måske har I taget den med for at tilgodese absolut nybegyndere(?), men ellers var det nogle gode discipliner. Kanoturen var temmelig kort, men blev heldigvis kompenseret ved en sjov legøvelse, men en anden gang vil vi gerne være længere tid i kanoen når vi nu er kommet derned (det sørgede vi så selv for ved at glemme en del af legofiguren så vi kunne tage en ekstra tur ;-)) Tak endnu en gang.

Hilsen

Heidi

WATeam Race, nr. 1 Dame



Det var ganske rigtigt en virkelig fin og vellykket dag, som vi på kanoholdet nød meget. Vi har efterfølgende talt sammen om, hvor dejligt det er at se og møde alle de aktive deltagere i løbet og opleve deres entusiasme og gode humør. Vi havde på 'Orange 1' meget ping-pong med holdene med masser af god humor. Det er rent ud sagt meget livsbekræftende.

Vi var derfor også enige om, at vi alle gerne deltager næste år - men jeg skulle hilse og sige fra de andre, at det forudsættes, at vi fire (Hanne, Juncher, Ole og jeg) kan danne hold igen. Vi fungerede rigtig godt sammen.

Og så vil jeg gerne - igen - give udtryk for at I, Preben og Lasse, har trukket et meget stort læs. Jeg tager hatten af for den indsats, I har lagt i planlægningen og forberedelserne. I skal nok overveje at uddelegere noget mere ved de næste løb - for FMM bliver selvfølgelig et fast element i LTFU.



Som aftalt vedlægger jeg til dig, Lasse, dels den A4 instruktion, vi hængte op fire steder på posten, og dels den lidt forkortede version i A5, som hvert hold fik med i kanoen, så de kunne repetere instruksen. Begge dele var lamineret. Som du kan se, lavede vi 2 stk. A5 instrukser på ét A4 ark, hvorefter vi skar midterriben ud efter skæremærkerne og laminerede begge eksemplarer i A4 laminat, som derefter blev skåret midt over. Det lyder lidt kompliceret, men er i praksis ganske enkelt og fungerer godt.

Venlig hilsen

Per Toft

Af Maja Lyng,

Lørdag d. 6. juni-09 blev FMM Lyngby afviklet, og Adventureracers.dk stillede op med et mix-hold bestående af Lars Bukkehave, Emil Wøhlk (udlånt af Roadrunners) og Maja Lyng på lang rute. Løbet startede kl 09.30, og tiden forinden blev brugt til at finpudse udstyr og strategi. Dagens løb var opbygget som et sløjfe-/stjerneløb, hvor man efter hver sløjfe returnerede til start/målområdet ved Lyngby Stadion. For at få lidt spredning på holdene inden de blev sendt af sted på i alt 4 forskellige logistikruter med tilhørende deløvelser, skulle der løses en startopgave bestående af præcisionskast og en kort

cykel-orientering imellem bygningerne på DTU. Vi havde 8 bygninger der skulle besøges. Måden man kunne finde bygningerne var ved at kigge på et oversigtskort ved indgangen til DTU. Vi tegnede en hurtig skitse af bygningerne og kunne tage dem på en hurtig rundtur. Dette var en af de federe opgaver på ruten. Det hjalp også at vi her hentede mange af de herrehold der var startet 15 minutter før os. Første sløjfe for Adventureracers.dk omfattede en kort løbedistance i skov markeret ved minestrimmel.

For at vinde tid undlod vi at udskifte cykelsko med løbesko, hvorfor turen hurtigt gik tilbage til Lyngby stadion igen. Efter 5 fuldtræffere ved skydning med salonriffel var det igen af sted på en cykelsløjfe. Denne gang blev vi undervejs udfordret med en omgang "levende curling", hvor én holddeltager liggende på et rullebræt skulle placeres/standsnes indenfor et markeret område. En øvelse der voldte lidt problemer til at starte med indtil den korrekte teknik blev fundet.



Gennemgående for løbet var, at vi var lidt "uerfarne/langsomme" i de små delopgaver, men kom stærkt efter det ude på cykel-etaperne. Dette bevirkede, at vi igennem størstedelen af løbet fulgtes med flere hold fra Herre-lang (der havde haft start ca. 15 min før mix-lang). Inden vi kunne cykle tilbage til Lyngby stadion skulle endnu en samarbejdsopgave nemlig blinde-føring igennem en kort rute i skov udføres. Her dirigerede Emil hurtigt og præcist holdet igennem ruten uden de store problemer. Tilbage i målområdet blev der prøvet kræfter med bueskydning inden vi tilbage på cyklerne igen styrede mod Furesøen, hvor en vand/kano-opgave, hvor der skulle memoreres en byggeklovsfigur ventede. Da

vores figur ikke helt svarede til afbildede byggeklovsfigur hos kontrollørerne måtte vi udføre en lille strafopgave bestående af opfyldning af to plasticrør med "hullede" 1/2 l vandflasker. Efter endnu en vendeopgave i målområdet var det af sted på fjerde og sidste sløjfe.



Denne sløjfe omfattede fem opgaveposter (døde og levende), hvor der bl.a. skulle samarbejdes om at binde et råbåndsknob og balanceres med vand inden vi blev sendt ud på et GPS-styret MTB-O på en let teknisk rute. Uheldigvis løb vores GPS tør for strøm, hvorfor vi måtte vente og hægte os på det efterfølgende hold. Men ellers en god teknisk rute med singletrack og fine stigninger og nedkørsler. Sidste opgave på fjerde sløjfe var et godt planlagt o-løb, hvor Lars ved god navigation fik holdet rundt til de forskellige poster, hvor der hvert sted skulle besvares et spørgsmål. Så var det ellers bare hurtigt tilbage til målområdet på cyklerne, hvor vi blev præsenteret for en slutøvelse i form af en reb-/træklatringsøvelse, inden vi med stor glæde kunne løbe tilbage til målområdet og kontrolbordet som samlede vindere af løbet. Til trods for at vi flere gange blev hentet lidt af de andre hold på diverse samarbejdsopgaver, gjorde bl.a. god energi i benene på cyklerne, at vi som sagt kunne køre først til mål overordnet set på lang rute.

Vi takker arrangørerne for et vellykket arrangement. FMM var et super sjovt løb opbygget med sløjfer omkring de traditionelle adventure-discipliner kombineret med mere eller mindre utraditionelle delopgaver. Resultatet var et kort, intenst løb med krav til både fysik, samarbejde og kreativitet. Et tak skal også

lyde til alle de andre hold, der var virkelig en hyggelig stemning både før, under og efter ruten.

Jeg vil godt på mit holds vegne De Ekstra Ydmyge sige dig og alle der hjalp til i lørdags - TUSINDE TAK for et vel gennem tænkt/arrangeret løb/race. Vi er meget glade for at I vil bruge så meget tid på at vi kan have det så sjovt....Det er fandme godt og vi glæder os allerede til at være med igen til næste år.

Sportslig hilsen  
Morten Jensen  
[www.Mentalsport.dk](http://www.Mentalsport.dk)



Lise og jeg havde en dejlig dag. Se her....

<http://www.kfiu-orientering.dk/sider/2009/fmm2009/heltiltops.html>

Karl Aage

### Beretning af Hanne fra WaTeam:

Starten gik kl.9.45 fra Lyngby stadion. Vi skulle starte med en team opgave.

Vi fik 3 stk stof, 3 stk snor og en trailer fyldt med sand. Vi skulle lave små sandposer. Med dem skulle vi ramme en blå ring som var placeret ca 2 meter væk. Hvis vi missede måtte vi tømme posen, lave en ny og kaste igen. Der gik total teamwork i den. Signe hentede sand, jeg bandt og Heidi kastede.

Da den opgave var udført fik vi udleveret et ark med 13 spørgsmål. Alle svarene kunne findes på DTU. Så der måtte vi cykle over.

idræt | motion | samvær.

Først hen til et oversigtskort over DTU for at finde hvor de forskellige bygninger lå (de havde kun et nummer på spørgsmåls arket) derefter cykle rundt til dem, finde svarene og så ellers hurtigt tilbage til løbscentrum.

1 enkelt forkert svar....straffen var en tur rundt om 2 træer på fællesski.

Start/mål området (løbscentrum) kom vi tilbage til flere gange. Løbet var lavet som et stjerneløb og hver gang vi kom tilbage var der et moment.

Nu skulle vi ud på cykel igen. Første post var i skoven hvor der var terrænløb. Der var lavet en bane med snitsler vi skulle følge. Desværre vrikkede Heidi om på foden, så vi tog den næsten gående hele vejen rundt. Der var 3 poster vi skulle klippe undervejs. Tilbage ved cyklerne tapede vi Heidi's fod op. Uh det er en kedelig start på løbet men Heidi var tapper og holdt hele vejen alligevel. Ingen brok fra hende....super lady.

Vi cyklede tilbage til løbscentrum. I løbscentrum stod den på riffelskydning. Først skulle vi svare på nogle spørgsmål....rigtige svar= antal kugler. Vi fik 9. På skydebanen skulle vi have 5 pletskud før vi måtte løbe videre. Det havde vi efter 6 skud....helt perfekt...af sted med os. Tilbage i løbscentrum og nu skulle vi så ud og cykle igen.



Første post på denne sløjfe var i en gymnastiksal. Her skulle vi skubbe hinanden fra den ene ende af salen til den anden på et bodyboard. 6 gange så var opgave fuldført og vi kunne fortsætte. Next

LTFU Nyt 4 | 2009 | Årgang 48

stop....in the forest. Her var der igen dømt team work. 2 skulle have dykkerbriller på (som var tapet godt til med sort gaffa!!) og en skulle føre dem rundt på en afmærket bane i skoven. Op, ned, til højre, til venstre. Heidi tog kontrollen og guidede sikkert Signe og jeg igennem banen.

Tilbage i løbscentrum kunne vi fortsætte vores super team work. Her skulle vi igen have bind for øjnene og kommanderes af Heidi :-)) Se billederne....den hed osten.

Af sted på cykel bagefter. Posten var denne gang ved Lyngby sø. Hallo hallo....mon vi skal ud og ro en tur?? ;-)) nemlig....men ikke helt som vi havde forventet. Vi skulle nemlig ro ud til en post....her skulle vi memorere et billede af en legofigur (en hund), ro tilbage igen og samle den. Var den ikke korrekt måtte man ud igen eller tage en straf. Ja ja.....vi valgte at ro ud igen og se på sedlen en enkelt gang til hihiTilbage i løbscentrum....bueskydning. Afsted på cyklerne og ud på den sidste sløjfe.



Her var der 5 poster.

På første post skulle vi binde en knude....men inden i en kasse så vi ikke kunne se hvad vi lavede. Den ordnede Signe med et snuptag og vi var videre. Næste post var straks værre. Balance bom!!! Jeg tror billederne siger alt!! ....en lille note: hver gang glasset med vand faldt ned skulle vi hen og fylde det igen og fortsætte fra hvor det gik galt. Heldigvis....for vi fik godt nok løbet et par gange efter vand hehe. 3. post var en ubemandet post....der var et billede med ænder.

Vi skulle bare huske det og cykle videre. 4. post var i Rude skov. Her fik vi en dejlig tur på det blå spor. Men men....vi skulle have en GPS med hvor der var kodet 8 waypoints

ind som vi undervejs skulle finde. Og de var IKKE placeret på stien så det var lidt af en udfordring. Den sidste post var i Geels Skov og her skulle vi ud på et lille o-løb hvor der var et spørgsmål ved hver post. Heldigvis fik vi de point vi skulle have og dermed ingen straf til os da vi kom tilbage til løbscentrum.



Så var der kun et moment tilbage. Træklatring. Heidi i selen, vi andre holdt rebet. Heidi skulle klatre et godt stykke op i træet hvor der hang nogle sedler. Hun skulle tage en....men hun nappede en hel håndfuld, så der var en af medhjælperne der måtte en tur op med resten igen. Haha vi forstår at holde folk beskæftigede :-)) 100 meter løb til målstregen....og så var det løb slut. Lidt under 6 timer tog det os. Det var helt perfekt. Signe orienterede på cykel for første gang til et AR løb og det gik super godt. Vi endte med en 1.plads i damerækken på lang distancen. Resultaterne er endnu ikke kommet på nettet....men jeg kan afsløre at vi kom ind før det herrehold som blev nr. 3....så mon ikke vi er med i top 5 all over?? ;-)) Det tror jeg...

WATeam udgjorde jo så at sige hele damerækken, så WATeam Tøserne bestående af Christa, Trine og Maria gav os kamp til stregen men måtte sætte tempoet ned til sidst pga. af dårligt knæ på Maria. De tog dog 2. pladsen efterfulgt af WATeam Master bestående af Claudia, Birgitte og Margit, som valgte at gøre det lidt sværere for sig selv med indlagte styrt internt i gruppen og snottede næser.... men de gennemførte og en 3. plads er en 3. plads.

Race hilsen fra Hanne

# Orienteringsløb

Arne blev Dansk mester!

Ved Ved danmarksmesterskaberne i Orienteringsløb med ultralange baner, der blev afholdt d. 25. april 2009 i den nordlige del af Grib Skov, vandt Arne sin bane (H65) og blev dermed dansk mester



Tillykke også fra LTFUs side.

# TENNIS

Af Kim Koefoed  
Afdelingsformand

Nogen bliver i sengen, andre tager af sted for at dyrke sport, f. eks. til Lyngby Stadion for at spille tennis med en kollega. Hvad med dig?

Vi spiller gerne double over en time imellem kl. 7 – 9 mandag eller fredag i Stadions træningshal ved siden af svømmebanerne. Vi har banerne fra den 7. september og frem til den 1. maj 2010.

Indbydelsen vil blive udsendt i løbet af sommeren, men tænk over det nu og snak med kollegerne, så I ikke bliver "fanget" af ferie ved tilmeldingen.

Jeg håber på vi bliver mange i år, så der kan komme godt gang i turneringen igen.

# BORDTENNIS

Af Preben Christensen

Ping pong har igennem mange år været et kælenavn for bordtennis, hvor dette navn så end kommer fra - har jeg ingen idé om, men måske er tiden inde til at slå et slag for denne aktivitet, da vi jo har en fornuftig spilletid samt et godt spillested.

Umiddelbart bør det ikke give problemer med nogle flere hold, eller enkelt personer der kunne tænke sig at prøve spillet.

Afdelingsformand Mette Darre kan altid prøve at sammensætte nye spillere, således at alle kan have glæde af at være med, og måske være med til at sprede interessen ude i de virksomheder hvor de kommer fra.

# FLOORBALL

Af Preben Løvholm  
Afdelingsformand

Afdelingen har haft afholdt deres årsmøde, desværre ikke med den helt store tilslutning.

Men, vi fik da talt omkring hvorledes vi vil afvikle stævnerne i den kommende sæson, som hurtigt nævnt vil betyde, at det antal hold der deltager, vil afspejle hvor mange point der tildeles de enkelte placeringer. Ligeledes vil vi prøve at skaffe nye hold, via direkte kontakt til de foreninger, vi tror kunne have interessen i at være med.

# SKYDNING

Af Bjørn Christensen

Efter et vel overstået årsmøde (se referat andetsteds i bladet) holder Skytteafdelingen lukket i hele juli og 2 uger i august. Vi starter op allerede onsdag d 26. august med et Faldmål stævne (pistol) og den egentlige programsatte skydesæson starter 2. september 2009.

Udover vores normale 15 m skydning på pistol og gevær, 50 m gevær og Grovpistol, discipliner der alle indgår i vores Unionsmesterskab, har vi planlagt et Skyttekortkursus lørdag d. 5. september.

Skyttekortet kan betragtes som en slags kørekort til skydning.

Den 19. september afholder vi DFIF Kredsstævner i 15 m pistol og 15 m gevær.

Og sæsonen igennem vil der være månedlige specialskydninger i pistol: enten Falling Target eller Tjenestepistol. Desuden vil vi, hvis der er interesse derfor, afholde 30 m geværskydning (2 skud i ringskive på max 7 sekunder)

Vi vil afholde terrænskydnings træning med sigte på at deltage i udvalgte terrænskydninger på Sjælland.

Derudover regner vi med at deltage i DFIF internetskydningen, ligesom vi vil satse på at deltage i DDS-Storkøbenhavn Amtsturneringerne 15 m og 25m pistol/ 50 m gevær)–afsluttende med deltagelsen i Amtsmesterskaberne der er betydende for udtagelse af skytter der skal med til DM.

Vores juleskydning (m. efterfølgende 'julefrokost') er programsat til d. 2. december.

Udover de her nævnte aktiviteter vil der komme diverse special arrangementer så som: Besøg af en våbensmed, våbenvedligeholdelses kursus, faldmålskydning med luftvåben og deltagelse i Konkurrencer i amtet ( DDS-åben, Ø stævne, etc).

Detaljeret aktivitetskalender vil blive udsendt primo september.

## Årsmøde

LTFU Skytteafdeling, 6. maj 2009

Mødet blev holdt på Lyngby Stadions skydebaner. Forinden mødet var afholdt diverse konkurrencer og sjovskydninger.

Bankoskydning samt fugleskydning foregik efter årsmødet. 38 var mødt, heraf 8 uden stemmeret.

### 1.

Søren Svorin blev valgt som dirigent

### 2.

Udvalgsformanden Bjørn Eggert Christensen aflagde beretningen som kan læses i foregående nummer af LTFU-Bladet.

Til beretningen kunne Carl Bidstrup tilføje, at kommunen har planer om nedrive og ombygge det meste af stadion, på nær hallen.

Skydebanerne ville blive genhuset, hvornår vides ikke. Søren Svorin oplyste, at kommunen havde afsat 30 mio. kr. (15 mio. i 2009 og 15 mio. i 2010) til reovering af Stadion. Planerne kan ses på

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

Carl havde måttet aflyse et stavgangs-biathlon instruktions kursus pga. for få deltagere.

Jens Bo kunne oplyse, den nytilkomne skytteklub 'Argus af 1912' er en vinterklub for seniorskytter, pistol/gevær, (13 medlemmer).

De havde måttet flytte fra Østerbro pga. den truede lukning af banerne der. Årsberetningen blev godkendt.

**3.**  
Indkomne forslag. Der var ingen.

**4.**  
Regnskabsorientering ved Carl Bidstrup Skytteafdelingen er en underafdeling af LTFU, der har regnskabet for samtlige LTFU-idrætsafdelinger. Skytteafdelingen have et underskud på 3.345 kr., primært pga stor aktivitet samt ændrede opkrævningsterminer for vores turneringer og stævner. Stig tilføjede, at der var lidt vanskeligheder med kontant afregning af patroner og øl/vand og opfordrede derfor medlemmerne til at huske at overholde retningslinierne.

Orienteringen blev taget til efterretning.

**5.**  
Valg af udvalgsmedlemmer Christian Amdi Sørensen og Peter Jensen blev begge genvalgt for en 2-årig periode. Astrid Jørgensen blev genvalgt for en 1-årig periode.

Da udvalget har brug for flere "hænder" var 2 kandidater foreslået: begge har gennemgået DDS lederkursus. Jan Rasmussen blev valgt for en 2-årig periode og Stig Brock for en 1-årig periode.

Det nye udvalg kan ses på LTFUs hjemmeside.

## **6.** **Eventuelt**

Carl bød de to nye udvalgs medlemmer velkommen.

Stig: 50m skiverne mangler fortrykt nummerering. Indberettede skiver skal have fortløbende numre ved en evt. kontrol. Kan der næste gang indkøbes nye med fortløbende numre? Efter forskellige forslag gik man ind for Stigs manuelt stemplede skivenumre. Bjørn ville se på sagen ved næste køb af skiver.

Lars spurgte, om lyset på 50m banerne kunne forbedres. Flere var enige med Lars i, at lyset på 50m skiverne er for ringe. Bjørn mente, at det måtte kunne bedres og ville tale med den stadionansvarlige.

Søren havde ikke modtaget "Skytten" og spurgte om, hvornår han kunne forvente at få bladet?  
Svar: Normalt efter 5 indberettede skydninger.

Bjørn takkede for den gode diskussion og takkede også FKBU, fordi de kom og deltog. Uddeling af præmier blev foretaget under den efterfølgende middag.



FUGLESKYDNING. Årets fuglekonge blev Erik Nielsen.

# BADMINTON

Af Pia Rasmussen  
Afdelingsformand

Kunne du godt tænke dig et større aktivitetsniveau indenfor firmabadminton ??

Kunne du tænke dig kurser i slagteknik, familie badminton arrangementer i form af julestævne og fastelavnsbadminton eller helt andet maraton badminton som afsluttes med spising og fest ???

Eller et års-program med aktiviteter og praktiske oplysninger ??

Ja – Ideerne er mange og du har måske også flere input ??

Mulighederne er mange – og faciliteterne for badminton er gode i Gladsaxehallen og fremover også i Lundtoftehallen.

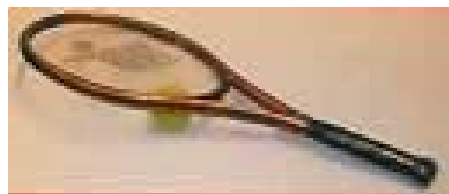
Det er op til dig om du kan/vil bidrage med lidt hjælp til gennemførelse af arrangementer.

Du og dine holdspillere ved bedre end jeg, hvordan det har været at spille holdkampe denne sæson 2008/2009. Vinderne blev for Divisionsrække BK Medical. Pokalen overrækkes ved årsmødet.

Kredsstævnet måtte desværre aflyses grundet for få tilmeldte.

Desuden har jeg ikke haft tid til badminton eller andre forlystelser, da jeg har været igennem en større forandring i mit liv – forårsaget af finanskrisen og stået uden job.

Men til gengæld har jeg afsluttet mit studie og er startet nyt fuldtidsjob.



Pointen er at vi er alle mennesker, hvor vi hver især har meget at se til i hverdagen.

MEN SAMMEN KAN VI SKABE DEN KLUB SOM VI GERNE VIL HAVE DEN SKAL VÆRE.

Du skal være mere end velkommen til at byde ind der hvor du har lyst og tid til at bidrage. Din indsats værdsættes og anerkendes uanset om du laver lidt eller meget.

Jo flere vi er – Jo mindre skal vi hver især lave.

Det er ganske enkelt umuligt, at stå ALENE til at kunne tilbyde et højt aktivitetsniveau.

Skriv gerne dine input til [info@lftu.dk](mailto:info@lftu.dk)

På gensyn



## Firmaidrætskonsulenter sætter sving i hovedstadens mange virksomheder

Arbejdspladserne i Hovedstaden skal op i omdrejninger.

De lokale firmaidrætsforeninger i regionen får hjælp af nystartede firmaidræt konsulenter, der skal sælge idéen om motion og firmaidræt til de lokale virksomheder.

Firmaidrætten er gået i offensiven med ansættelsen af ti nye firmaidrætskonsulenter, fordelt på otte regioner i hele landet. Og konsulenterne har allerede kastet sig over arbejdet med at bringe motion og sundhedstilbud ud til regionernes mange virksomheder. I region Hovedstaden hedder de nye firmaidrætskonsulenter Lone Strecker og Kjeld Myhre Lone Strecker på fuld tid, og Kjeld Myhre på halvtid.

En af de foreninger, der har glædet sig til ansættelsen af firmaidrætskonsulenterne i region Hovedstad, er Københavns Firma Idræts Union (KFIU), som er en af de største foreninger i området. Formand i foreningen, Asger Gaard, siger:

”Vi ser frem til at få gavn af firmaidrætskonsulenterne. Deres salgsarbejde skal vi hos os først og fremmest bruge til at finde frem til de inaktive virksomheder. Vi kan dermed få noget viden på, hvorfor de ikke kender eller bruger vores tilbud. Derudover vil deres arbejde kunne rettes mod de store firmaer i regionen, som ikke er medlem nogen steder, og hvor vi vurderer, at der er basis for noget mere aktivitet. Vi er i forvejen en meget stor forening med



mange medlemmer, så jeg tror i ligeså høj grad, at firmaidræts konsulenterne kan skabe mere aktivitet blandt de nuværende medlemmer som det primære arbejde med at rekruttere nye,” fortæller Asger Gaard.

Dansk Firmaidrætsforbund og de lokale firmaidrætsforeninger har byområderne og deres mange virksomheder som sin primære målgruppe og specielle niche. Mange virksomheder er måske slet ikke klar over de mange tilbud og muligheder, som de lokale foreninger har at byde på.

Det skal de ti nye firmaidræts konsulenter være med til at rette op på.

### Yderligere information:

LTFU satser primært på de mange virksomheder i Kongens Lyngby samt Gladsaxe og Rudersdal, som vi jo igennem mange år har været aktive i.

Firmaidrætskonsulenten der er tilknyttet LTFU Kjeld Myhre kan træffes på mobil tlf. 26 83 41 65

LTFU ser frem til et godt samarbejde.

## Firma Multi Motion udvider med nye løbsbyer.

Firma Multi Motion, som er firmaidrættens adventure race for motionister og firmahold, har rigtig godt tag i de danske motionister.

I juni måned er der afholdt Firma Multi Motions løb i Fredericia, Lyngby og Aalborg.

Alle steder med lutter tilfredse deltagere, som har mødt mange nye udfordringer.

Næste Firma Multi Motion løb i år bliver i Langesøskoven på Fyn den 5. september – og der meldes nu om alt udsolgt. Der kan dog stadig meldes til ventelisten og det overvejes p.t. om der skal åbnes op for flere deltagere.

Se mere om Firma Multi Motion her:

<http://www.dfif.dk/im/motion/fmm/index.asp>

### Nye løbsbyer.

Den 11. oktober 2009 slår Hillerød Firma Sport dørene op for et Firma Multi Motion løb for kvindehold og mix-hold med max én mand – så kom bare i gang med træningen, piger!

Tilmelding og info finder du her:

<http://www.firmasporten.dk/>

I 2010 kommer mindst 2 nye løbsbyer med i det gode selskab - nemlig Silkeborg og Næstved, som allerede nu er i fuld gang med planlægningen af løbene. Så 2010 tegner til at blive et fantastisk år med masser af muligheder for motionisterne for at deltage i FMM-løb i den danske natur.



Foto, Steen S. Pedersen, DFIF

### West Coast Challenge.

I firmaidrættens vil vi også gerne medvirke til at sprede budskabet om andre nye adventureløb.

Således ser West Coast Challenge dagens lys for første gang i år – nemlig 3. weekend i september 2009.

Arrangørerne lover et "unik, smukt, råt og fedt" løb i området omkring Danmarks vestligste punkt.

Firma Multi Motion ønsker held og lykke med det nye løb!

Tilmelding og info finder du her:

<http://www.wcc.dk/default.asp>

Firma Multi Motion ønsker jer alle en god sommer og gode ben til de kommende løb!



Foto, Steen S. Pedersen, DFIF

# MOTION

AF CARL BIDSTRUP



Der er allerede indberettet i Lyngby Taarbæk som I vil kunne se når I går ind på hjemmesiden [www.vicykler.dk](http://www.vicykler.dk) deltager Lyngby Taarbæk igen Sidste år var vi også ret godt med her i Det Grønne Område så der skal såmænd ikke så meget til før vi rigtig kommer på landkortet.

Tænk ----- det kunne da være sjovt, hvis vi var så mange cyklister på vejene, at det slet ikke kunne betale sig at tage bilen i bytrafikken.

## Tour de Pedal

Vi kom med yderligere et tilbud. Når I nu alligevel havde fat i cyklen, og det var svært at slippe de gode arbejdskammerater. Hvorfor så ikke cykle en aftentur med dem, eller prøve dem lidt af på styrken og kondien.

Hen over sommeren arrangerer vi "fyraftensløb" I maj og juni kørte vi alle torsdage.

Der vil ikke blive udsendt særskilte indbydelser til de enkelte løb, Men fra august mødes vi igen hver torsdag på parkerings pladsen ved Lyngby svømmehal. kl.17.00 og kører så en tur rundt på skovvejene omkring Mølleåen og Dyrehaven i en times tid.

I maj og juni har ca. 10 personer kørt sammenlagt 872 km.

## Motionsturen Touren:

Vi laver en afmærket rute – Du går den – som stavgang – på rulleskøjter – eller løber. Vi registrerer.

Vi forsøgte i år at lægge op til fyraftens arrangementer med stavgang. Desværre kom der ingen af det arbejdende folk. Alle fremmødte var pensionister, så vi blev hurtigt enige om at gå om morgenen i stedet for. Til gengæld går de fleste så både mandag og onsdag.

I maj og juni har vi i alt gået 101 ture og tilsammen gået 897 km. Her har vi også aftalt at starte op igen til september.

## KROCKET KREDS STÆVNE

Vi har indbudt til Kredsstævne tirsdag den 18 august. Vi har valgt en hverdag formiddag fordi det er her vi realistisk kan forvente et rimeligt deltagerantal.

Se indbydelsen på [www.LTFU.dk](http://www.LTFU.dk) Vi har ikke i indbydelsen skrevet noget om påklædning. Men det kunne da være festligt om nogle af deltagerne havde klædt sig ud i lyse sommer gevandter fra 19 hundrede og trediveerne.

