



DANSK FIRMAIDRÆT

Ejgon Bertelsen, Svendborg,
konstitueret som formand for DFIF

INDHOLD

Ændringer i hovedbestyrelsen	2
Formandsskifte - og hvad så?	3
DFIFs landskursus på Søhus	4
Glimt fra Søhus	5
Tilbageblik over kursusarbejdet	6
Indberetningsskemaerne ind nu	8
Adressen på forbundskontoret	8
Bedre kondition - hvorfor og hvordan	9
Glimt fra hele landet	13
Sagt og skrevet siden sidst	16



Nr. **3**

MAJ 1968

11. ÅRGANG

Ændringer i hovedbestyrelsen

På grund af sygdom har forbundets hidtidige formand, Carsten Sørensen, måttet frasige sig formandsposten, og i hans sted er valgt Ejgon Bertelsen, Svendborg Firma Sport, der fungerer som formand indtil repræsentantskabsmødet i oktober måned.

Ejgon Bertelsen behøver formentlig ikke nogen nærmere præsentation. Han er velkendt for sit mangeårige medlemskab af DFIFs hovedbestyrelse, men selv om en indsats i den kreds ofte gøres, uden at den aktive firmaidrætsudøver lægger mærke til det, vil Ejgon Bertelsen også være kendt i vide kredse blandt de aktive. Gennem mange år som leder af forbundets bordtennisudvalg og ikke mindst som formand for Svendborg Firma Sport, der som bekendt hvert år arrangerer det store „Kom og vær med-stævne“, har han levet sig ind i bevidstheden hos mange firmaidrætsfolk som en dygtig leder.

Ejgon Bertelsen overtager ledelsen af forbundet i en brydningstid, og der vil blive brug for alle hans evner til at administrere og organisere. Men hans evner på disse områder parret med hans forståelse for og indsigt i firmaidrættens problemer bevirker, at forbundets ledelse fortsat ligger i gode hænder.

DANSK FIRMAIDRÆT ønsker Ejgon Bertelsen held og lykke med ledelsen af Dansk Firmaidræts Forbund.

Ny næstformand

Forbundets hidtidige næstformand, Rich. Janer, har meddelt hovedbestyrelsen, at han ønsker at trække sig tilbage fra forbundets ledelse med omgående virkning.

Bestyrelsen har herefter konstitueret sig med Karl Randrup, Esbjerg Firma Sport, som næstformand indtil repræsentantskabsmødet.



Kursuslederskifte

De omtalte ændringer i hovedbestyrelsen følges op af Allan Andersens meddelelse om, at han på grund af manglende tid ikke så sig i stand til at fortsætte på posten som forbundets kursuskonsulent.

Denne meddelelse vil i mange kredse blive modtaget med en vis vemodighed. Allan Andersens veltalenhed og gode humør vil uden tvivl blive savnet på de kommende kurser.

Mange firmaidrætsudøvere og -ledere har stiftet bekendtskab med ham gennem det efterhånden store antal kurser, han har lagt til rette rundt omkring i organisationerne, og altid har der lydt lovord for hans tilrettelæggelse. Sidste kursus var imidlertid årets SØHUS-kursus, som Allan Andersen dog selv gerne havde set en noget større tilslutning til.

Vi kan kun beklage, at Allan Andersen ikke mere kan afse den fornødne tid til forbundets kursusarbejde, og der skal her igennem lyde en tak til ham for den tid, han har virket som DFIFs kursuskonsulent.

Den nye kursuskonsulent er endnu ikke udpeget, men det kan forventes at ske på førstkommande bestyrelsesmøde.

Nye bestyrelsesmedlemmer

Da hovedbestyrelsen ifølge lovene skal bestå af 9 mand, er den blevet suppleret op med de første to suppleanter, som er henholdsvis Henry Jepsen, Fredericia, der i bestyrelsen repræsenterer Danske Jernbaners Idræts- og Fritidsforbund, og Ejvind Nielsen, Ålborg Firma Sport.

Begge er erfarne firmaidrætsledere, der uden tvivl vil være med til at præge udviklingen i den kommende tid, hvor flere store opgaver står for at skulle løses.

Vi ønsker både Henry Jepsen og Ejvind Nielsen velkomne til et forhåbentlig godt samarbejde i Dansk Firmaidræts Forbunds hovedbestyrelse.

Formandsskifte - og hvad så?

Carsten Sørensen har meddelt Dansk Firmaidræts Forbunds hovedbestyrelse, at han efter henstilling fra sin læge nedlægger sit hverv som formand for forbundet. Det var en utænk situation, forbundet ved hans fratræden pludselig stod i, og man kunne naturligvis ikke undgå meget hurtigt at skulle tage stilling til, hvem der skulle være hans afløser.

Derfor indkaldtes hovedbestyrelsen til ekstraordinært bestyrelsesmøde i Odense søndag den 21. april. Bestyrelsen gik fra mødet efter at have konstitueret sig med Ejgon Bertelsen, Svendborg Firma Sport, som formand indtil repræsentantskabsmødet i Silkeborg til oktober. Desuden suppleredes bestyrelsen med Henry Jepsen, Fredericia, som dog ikke var til stede i Odense.

Nogle med interesse for forbundet vil måske nu spørge sig selv, om formandsskiftet vil medføre ændringer i den kurs, der hidtil har været fulgt af forbundsledelsen, men det kan siges, at den konstituerede formand med bestyrelsen bag sig i altovervejende grad vil følge den linie, der har været fulgt indtil nu. Hermed er dog ikke sagt, at der ikke vil kunne ske ændringer dikteret af saglige hensyn.

Den nye formand har straks fået „kærligheden“ at føle, idet det forlyder, at man fra indenrigsministeren ikke vil kunne forvente et større tilskud fra tipsmidlerne end hidtil, hvilket vil sige 200.000 kr. Hertil er at bemærke, at der i det budget, som blev vedtaget i Esbjerg, var anslået en indtægt fra ministeriet på 350.000 kr. Hånden ser således ud til at være hævet til en økonomisk øretæve.

Der er dog de bedste forhåbninger om, at det skal lykkes at føre forbundet gennem den øjeblikkelige vanskelige situation med held, men det vil nok kræve en vis medvirken fra organisationernes side. Medvirken i form af forståelse.

En af de største udgiftsposter på forbundets

regnskab – tilskudet til organisationerne har hidtil været den største – er Firmaidrættens Dag, og det er på dette punkt, hovedbestyrelsen har besluttet at gribe ind, nogle vil måske synes dramatisk.

Der har været røster fremme om helt at „kvitte“ dette store firmaidrætsstævne, men dette kunne bestyrelsen ikke ganske tilslutte sig. Man var dog enige om, at stævnet ikke kunne gennemføres efter de hidtil afstukne retningslinier, idet forbundets økonomi ikke tillod dette.

Det blev besluttet at indbyde til Firmaidrættens Dag 1968 i Kolding som planlagt, og indbydelserne er forlængst udsendt. Det ekstraordinære ved stævnet vil blive, at det rent økonomisk skal hvile i sig selv. Det vil blive deltagere, klubber eller organisationer – alt efter hvordan man kan blive enige om det – som vil komme til at betale for deltagelse i stævnet, herunder rejse og ophold.

Vi kan naturligvis ikke på nuværende tidspunkt sige, hvordan indbydelserne med disse forbehold vil blive modtaget, men vi håber, at man vil kunne forstå forbundets øjeblikkelige situation og alligevel slutte op om forbundets hovedarrangement.

Det vil muligvis blive nødvendigt at tage kraftigt fat på andre områder, men det er noget, som må tænkes alvorligt igennem, og derfor kan der ikke i skrivende stund siges noget om, hvilke områder der vil blive taget fat på eller i hvilket omfang, man vil tage fat på dem.

De nærmest foreliggende problemer er naturligvis de første, som skal løses, men uanset hvordan de bedst løses, kan man være sikker på, at firmaidrættens interesser vil blive søgt varetaget på bedste måde. Det indestår den rekonstruerede bestyrelse for.





DFIF's landskursus på Søhus

Den 20.–21. april afholdtes Dansk Firmaidræts Forbunds afsluttende kursus i sæsonen 1967/68, og hvordan forløb så dette kursus set med sønderjydske deltageres øjne.

Det var første gang, at Åbenrå Amts Firma Sport havde sendt deltagere til et forbundskursus, og det kan kun konstateres, at der var stor tilfredshed med kurset, ligesom der også var glæde over den gode kammeratlige tone, der herskede mellem de 43 deltagere fra et fåtal af forbundets organisationer.

For os er der ingen tvivl om, at kurser af denne art har stor betydning for samarbejdet mellem forbundets organisationer, ligesom man jo er i stand til at hente nye impulser og ideer, der med fordel kan benyttes på den hjemlige front.

Et minus ved kurset – set med kursusleders øjne – var den ringe tilslutning, der var til det. SØHUS var kun halvt belagt, men efter vor mening kan det skyldes det sene tidspunkt, kurset afholdtes på. I de forskellige organisationer er man på lokalt plan travlt optaget af tilrettelæggelse af sommerens turneringer, og det kan måske knibe en smule med tillige at afse tid til kursus.

Kurset startede i øvrigt med Allan Andersens velkomst og præsentation af RASMINE, som i løbet af dette kursus oplod sin røst adskillige gange, når visse nærmere ordensregler ikke blev overholdt.

Årets kursus havde to gæsteinstruktører, og efter Allan Andersens praktiske bemærkninger fik Bjarne Jensen overladt arenaen; hans indlæg skulle bibringe kursisterne nogle oplysninger om volleyball, som skulle være et spil fortrinligt egnet til firmaidrætsudøvere. Interessen for volleyball var tilsyneladende fænget hos kursisterne med det samme, for instruktøren måtte stå for skud med besvarelse af mange spørgsmål.

Bjarne Jensen var udsendt instruktør fra

Dansk Volleyball Forbund, og den næste gæsteinstruktør kom fra Dansk Atletik Forbund og hed Preben Kristensen. Han fortalte levende og interessant om emnet „Bedre kondition – hvorfor og hvordan?“. Det kan jo nok være, at en og anden fik en smule at tænke på, når man fik at høre, hvor stor betydning det har med en god kondition.

Efter spisningen fik vi en gennemgang af volleyballspillet regler og senere blev vist et par film, der havde relation til kursussemnerne. Forinden aftenen sluttede, samlede man til kammeratligt samvær, hvor man havde et par hyggelige timer sammen. Det påstås, at flere af kursisterne syntes, de skulle prøve deres egen kondition med en tur til Odense, men efter synet søndag morgen at dømme var der flere, som nok kunne trænge til at forbedre konditionen.

Søndagens program var efter ønske blevet kortet lidt ned, men vi fik alle punkter med. Igen var det Bjarne Jensen og Preben Kristensen, der „underholdt“ kursisterne, bl. a. med grundslagene i volleyball og testprøver, og disse sidste viste, hvad man nok kunne forledes til at tro, at det egentlig godt kunne have stået bedre til med konditionen.

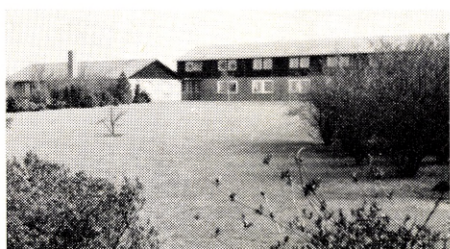
Slutningen på kurset var en sammenkomst i opholdsstuen, hvor kursisterne kunne „skyde“ på et panel bestående af instruktørerne samt de tilstedeværende medlemmer af bestyrelsen og redaktøren.

Inden vi rejste fra Søhus, skulle vi dog spise endnu en gang, og under middagen tolkede Erik Samsøe, Sønderborg, deltagernes tak til Allan Andersen, som nu ikke mere ønsker at tage sig af forbundets kursusarbejde.

Til slut vil vi fra Åbenrå sige tak til kursusleder, instruktører og til kursuskammerater for en lærerig og vellykket weekend på Søhus, hvortil vi efter sigende ikke vender tilbage.

Palle Frederiksen.

Glimt fra Søhus



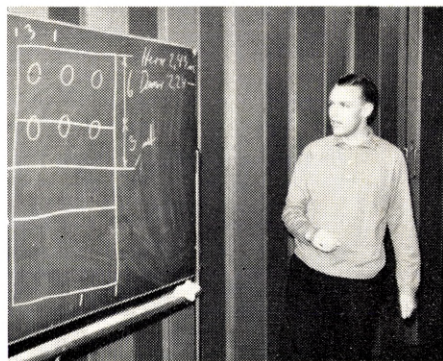
Eksterior fra Søhus



Der var også praktik på programmet



Fra byggeaftenen lørdag



Bjarne Jensen taler om volleyball



Deltagerne i forbundets Søhus-kursus 1968

Tilbageblik over kursusvirksomheden

Forbundets kursuskonsulent, Allan Andersen, der som nævnt trækker sig tilbage fra dette job, ser her tilbage på de ca. 4 år, hvor han har tilrettelagt og ledet kursusarbejdet.

Det er naturligvis med et vist vemod, jeg ved afslutningen af kursussæsonen 1967-68 har bestemt mig for ikke mere at ville beskæftige mig med tilrettelæggelsen af forbundets kursusarbejde, en beslutning, som formentlig på førstkommande årsmøde resulterer i, at jeg også trækker mig ud af hovedbestyrelsen.

Ved at melde fra nu skulle der imidlertid være skabt mulighed for, at den nye mand på kursusområdet forud for næste sæson kan få udarbejdet en række gode tilbud til organisationerne og klubbernes ledere.

Et tilbageblik over de ca. 4 år, jeg har haft den glæde at tilrettelægge og lede forbundets kursusarbejde, synes mig „på falderebet“ at være en naturlig ting.

Tidligere sæsoner

Siden 1956 har forbundet hvert år modtaget en del af det beløb, der af tipsmidlerne stilles til rådighed for indenrigsministeren.

Til og med år 1954 var beløbet dog af så ringe størrelse, at særlige aktiviteter fra forbundets side – bl. a. på det kursusmæssige

område – simpelt hen var en umulighed. Man måtte, som man havde gjort det i en årrække, indskrænke sig til ét årligt weekendkursus.

Med en stigning fra 20.000 til 200.000 kr. opstod imidlertid chancen for større aktivitet, og i forbundets hovedbestyrelse var der fuld enighed om, at en del af det større tilskud burde anvendes til øget kursusarbejde.

Foråret 1966

Sammen med organisationerne i Esbjerg, Slagelse og København (FKBU) afholdtes i januar-marts 1966 møderækker over 4 aftener. Ønsket var fra forbundets side at indhøste ideer og erfaringer til senere arrangementer, et ønske, der til fulde blev indfriet.

Kurserne styrkede os også i troen på, at vi var inde på det rigtige spor, selv om vi naturligvis var klar over, at kursen måtte justeres undervejs.

Sæsonen 1966-67

Skuffelser møder vi vel alle undervejs i vort lederarbejde, og hvad forbundets kursusarbejde angår, må den meget beskedne interesse, der var for det tilbud, organisationerne modtog i efteråret 1966, vel siges at være den største.

Tilbudet gik i korte træk ud på, at forbundet tilbød såvel konsultativ som økonomisk bistand til de organisationer, der ønskede at arrangere kurser eller møderækker for sine medlemmer, specielt klublederne.

Det stod os ret hurtigt klart, at det beløb, som var budgetteret anvendt til kursusarbejde i sæsonen 1966-67, langt fra ville blive opbrugt.

Forbundet tilrettelagde derfor i de første måneder af 1967 tre landsdelskurser under mottoet „Ta' en lørdag fri“, to foreningslederkurser og et specialkursus for bordtennisledere. Kurserne afvikledes over en dag i tidsrummet kl. 13-22 og havde en ganske pæn tilslutning.



Allan Andersen

Sæsonen 1967-68

For første gang i forbundets historie udsendtes ved en sæsons begyndelse en samlet oversigt over alle sæsonens kursus tilbud, ligesom det tidligere tilbud til organisationerne om konsultativ og økonomisk bistand ved lokale arrangementer blev gentaget.

På budgettet blev afsat 20.000 kr. til de af forbundet arrangerede kurser (i alt 6) og 8.000 kr. til de af organisationerne arrangerede kurser. Med sæsonen gående på hæld må vi desværre endnu engang konstatere, at organisationerne fortsat ikke har villet forstå at tage mod den hånd, forbundet her rækker frem. Det har ganske vist „spiret“ hist og her, men det er en kendsgerning, at kun en meget lille del af de nævnte 8.000 kr. er anvendt, hvorimod de til forbundets egne kurser afsatte midler stort set er blevet anvendt efter hensigten.

Status

Skulle vi – som traditionen mere eller mindre foreskriver det – gøre status over kursusarbejdet op til i dag, må konklusionen blive, at for få endnu har den helt rigtige forståelse for dette meget vigtige arbejde. Hertil må dog glædeligvis bemærkes, at flere og flere kommer til, og at ingen på noget tidspunkt har udtalt sig i retning af, at kursusaktiviteten burde indskrænkes eller helt indstilles.

Alle erkender altså vigtigheden af dette arbejde, og som bekendt blev Rom ikke bygget på én dag.

Fremtiden

Bemærk, at der indtil nu i denne artikel hovedsagelig har været anvendt „vi-formen“. Det har været mig en stor tilfredshed, at det var en enig hovedbestyrelse, som stod bag forbundets kursusarbejde.

Hvad angår fremtiden vil jeg dog til slut

tillade mig at fremkomme med et par personlige betragtninger og altså bruge „jeg-formen“.

For mig tegner billedet af forbundets fremtidige kursusarbejde sig meget tydeligt. De stier, vi hidtil har betrådt, skal vi fortsætte ad, således at forbundet – ud over en række kursus tilbud, som udsendes ved hver sæsons begyndelse – fortsat byder på økonomisk og konsultativ bistand til de organisationer, der på lokalt plan ønsker at arrangere et kursus eller en møderække. Altså samme fremgangsmåde som har været anvendt i indeværende kursus sæson.

Det rigtige resultat af kursusaktiviteterne opnås – efter min mening – dog først den dag, man i forbundets ledelse bestemmer sig for at ansætte en konsulent (halv- eller heltids) til at varetage kontakten mellem forbundet og organisationerne. Andre landsforbund af vidt forskellig art har forlængst indset betydningen af en sådan konsulentordning til at „bygge bro“ mellem ledelse og medlemmer, en kontakt der – ligeledes efter min personlige mening – ikke kan knyttes alene via et kontor i København.

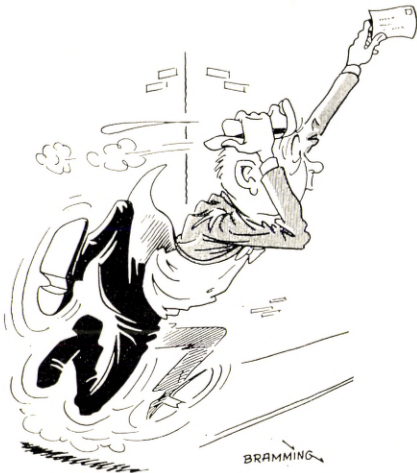
Et farvel og en tak

Må jeg til slut rette en tak til alle ledere landet over, som jeg på den ene eller den anden måde har lært at kende gennem forbundets kursusarbejde.

Der har ind imellem været skuffelser i forbindelse med kursusarbejdet, men glæderne har dog så langt været i flertal, og som jeg indledte med at skrive, er det med et vist vemod, jeg trækker mig tilbage.

Jeg vil ofte tænke tilbage på mange hyggelige og – også for mig – lærerige stunder med firmaidrætsledere rundt i landet. Hvem ved, måske blæser der en dag andre vinde, og jeg vender tilbage for at genoptage det samarbejde, vi kun fik begyndt, men ikke nåede at se det endelige resultat af. *Allan Andersen.*

Indberetningskemaerne skal indsendes nu



*Indberetningskemaet skal indsendes nu.
Kom ikke i sidste øjeblik.
Det er dyrt at komme for sent.*

Med maj måneds udgang udløber fristen for rettidig indsendelse af den årlige indberetning til forbundet. Alle organisationer fik i december måned 1967 tilsendt det fornødne antal skemaer til såvel eget som til klubbernes brug, og vi vil gerne med disse linier erindre om, at det er meget vigtigt, at vi får indberetningskemaerne indsendt rettidigt og – hvad der ikke er mindre vigtigt – i korrekt udfyldt stand.

Endelig bedes man bemærke, at indberetningskemaet ved tilbagesendelsen til forbundet skal være ledsaget af et eksemplar af vedkommende organisations sidste årsregnskab. Dette har adskillige organisationer tidligere syndet mod, men det sker forhåbentlig ikke i år.

Husk derfor: Sidste rettidige frist for indsendelse af indberetningskemaet er 31. maj 1968.

Rosenvængets Alle 1, 3., 2100 København Ø.

Adressen i overskriften er adressen på forbundskontoret, som nu er taget i brug, selv om den officielle indvielse endnu ikke har fundet sted. Et tidspunkt herfor er på grund af formandsskiftet, som omtales andetsteds, endnu ikke fastlagt.

Fru Jytte Jørgensen, der fungerer som forbundets sekretær, stiller sig velvilligt til rådighed for forbundets organisationer hver dag mellem kl. 10 og 17, herfra dog undtaget lørdag, hvor kontoret er lukket.

Al korrespondance til forbundet – med undtagelse af korrespondancen til redaktøren – bedes fremtidigt indsendt til forbundskontoret, hvortil man dog også vil kunne henvende sig pr. telefon. Nummeret er (01) 92 ØBro 52 82.

Men altså – alle skriftlige henvendelser bedes forsynet med følgende adresse:

*Dansk Firmaidræts Forbund,
Rosenvængets Allé 1, 3.,
2100 København Ø.*



Bedre kondition - hvorfor og hvordan?

Preben Kristensen var instruktør på forbundets Søbus-kursus, hvor han fortalte interessant om det emne, som overskriften omtaler. Vi har formået Preben Kristensen til at skrive en artikel til Dansk Firmaidræt om emnet.

Vi kan vel hurtigt blive enige om, at *sundhed* er noget, vi alle stræber efter, men hvad er det egentlig?

Verdens sundheds organisation (WHO) har givet os en definition: *Sundhed er højeste grad af fysisk, psykisk og socialt velvære.*

Det må betyde, at lider man af en eller anden sygdom, hvadenten den nu er af fysisk eller psykisk art, så har man det ikke så godt, som man kunne have det. Vi skal altså sætte ind på at undgå sygdomme. Men gør vi det tilstrækkelig effektivt?

Lægevidenskaben er i dag i stand til at bekæmpe mange alvorlige sygdomme, som der tidligere ikke var meget at stille op mod. Men en af de alvorligste sygdomme er i stadig fremmarch, og nu skyldes mere end en trediedel af alle dødsfald her i landet: hjerte- og kredsløbssygdommene. Ud over dødsfaldene er et meget stort antal mennesker i dag invaliderede på grund af hjerte- og kredsløbssygdomme, ofte i en meget produktiv alder (40-60 år).

Årsagerne til hjerte- og kredsløbssygdomme

Tidligere var lægerne og forskerne meget tilbageholdende med at anklage noget bestemt som årsag til disse sygdomme, men på en international lægekongres i 1965 blev det fastslået, at 5 faktorer måtte bære skylden:

1. manglende motion,
2. ernæringen,
3. arvelige anlæg,
4. stress og
5. tobaksforbruget.

Det er altså på disse områder, der må sættes ind. Man må absolut ikke sætte sin lid til de så stærkt opreklamerede hjertetransplantationer. De vil slet ikke kunne klare de tusinder af sygdomstilfælde, der hvert år rammer danskere i deres bedste alder. Det vil simpelt hen blive umuligt at skaffe egnede donorer.

Vi må råde bod på den manglende motion gennem konditionstræning.

Hvad er »kondition«?

De fleste af os har hørt om kondition mange gange, og der ligger også noget i luften om, at det er evnen til at arbejde hårdt i længere tid. Det er imidlertid ofte nødvendigt at have noget mere præcist at arbejde med, når vi taler om kondition, og derfor har vi fra svenskerne overtaget en mere nøjagtig definition af begrebet kondition, idet man betragter menneskelegemet som den maskine, det er. En maskine skal have brændstof for at kunne arbejde, og det får legemet gennem den føde, vi spiser. Men energiomsætningen i organismen kræver



Preben Kristensen, artiklens forfatter

ilttilførsel for at kunne levere den fornødne energi. Jo større arbejdskrav, jo større energitilførsel kræves, og jo større ilttilførsel vil være nødvendig. Derfor bruger man iltforbruget som mål for, hvor meget legemet kan præstere. Jo større iltoptagelse, man er i stand til at præstere, jo større vil ens arbejdsevne blive. Derfor defineres kondition som: *Maximal iltoptagelse pr. minut pr. kg legemsvægt*. Når man udtrykker konditionstallet pr. kg legemsvægt skyldes det, at en stor mand vil – alene på grund af sin størrelse – have en større absolut iltoptagelse.

Vi taler i den forbindelse om et „konditionstal“, og undersøgelser har vist, at dette for normale, utrænede mandspersoner i 20–30 års alderen ligger på 40 ml ilt pr. minut pr. kg legemsvægt. For kvinder er det tilsvarende tal 36. Med alderen falder dette tal 10 pct. for hver 10 år, regnet fra 30 års alderen. En mand på 60 år vil kun have 70 pct. af en 30-årigs „konditionstal“.

Nu er der imidlertid også andre ting end netop iltoptagelsen, der spiller en rolle for legemets arbejdsevne, og det vil derfor være rimeligt at se lidt på alle disse betingelser under ét. De er samlet i det engelske begreb FITNESS, som dækker 1) *Hurtighed*, 2) *Udholdenhed*, 3) *Styrke*, 4) *Smidighed*, 5) *Teknik*. Alle disse ting er af vigtighed for legemets arbejdsevne, i mere eller mindre grad efter hvilke opgaver det skal løse, f. eks. løfte en tung genstand, løbe 10 km eller spille klaver.

Reservekapacitet i forbindelse med sygdomme og uheld

En anden grund til at holde sit legeme i god kondition kan nævnes i forbindelse med sygdomme eller uheld af forskellig art. Her vil man være bedre rustet til at komme sig, både under og efter et sygeleje. Man har eksempler på folk, der var så svage, før de blev ramt af

et uheld, enten i form af sygdom eller trafikuheld, at de har måttet lære at gå igen, mens det ikke havde behøvet at være tilfældet, hvis konditionen havde været i orden, før uheldet skete.

Det er endvidere rart, at den belastning, ens daglige arbejde giver, ligger langt fra hvad organismen kan præstere, og det er tilfældet, hvis man er i god kondition.

Skal vi endelig nævne endnu en grund til at holde sig i god kondition, må det være i forbindelse med en anden alvorlig folkesygdom, nemlig fedme.

Det kan synes så uskyldigt at veje nogle kilo for meget, men en svensk undersøgelse viser, at for mænd i alderen 45–50 år betyder en overvægt på 5 kg over gennemsnitsvægten (som sandsynligvis er for høj) en øget fare for dødsfald på ca. 8 pct., en overvægt på 10 kg en øget dødelighed på ca. 18 pct., på 15 kg ca. 28 pct., på 20 kg ca. 45 pct., og hvis man vejer 25 kg over gennemsnittet er der øget risiko for dødelighed på 56 pct.! Og det gælder øget dødelighed for en række sygdomme, men først og fremmest naturligvis hjerte- og kredsløbssygdommene.

Fysisk inaktivitet og fedme – Kalorier

Undersøgelser har vist, at forklaringen på fedme hos de fleste ikke ligger i sygelige, organiske fejl. Der tales også ofte om arvelig belastning, men i så fald er det ofte de nedarvede madtraditioner, der er årsagen.

Fedme kan dog være et symptom på psykisk sygdom, vantrivsel etc., hvor man f. eks. søger trøst i spisning.

Det afgørende for, om man bliver fed eller ikke, er i det store og hele balancen mellem det antal *kalorier*, man indtager, og det antal man forbruger, f. eks. ved arbejde.

Et menneske, der har normalt let arbejde, f. eks. på kontor, vil have et kalorieforbrug

på 2000 kal. i døgnet, men de fleste indtager langt flere, og det sætter sig forskellige steder på kroppen i form af fedt.

Et morsomt eksempel, bragt af Knud Lundberg i AKTUELT juleaftensdag, viser lidt af sammenhængen. Ved et almindeligt julemåltid indtages følgende antal kalorier:

1 portion risengrød med øl	400 kal.
2½ portion gåsesteg med tilbehør	3750 -
½ fl. rødvin	250 -
Dessert, knas, kager m. m.	1000 -
	<hr/>
	5400 kal.

eller ca. 4400 for meget!

Omsat i menneskefedt svarer det til ca. 650 g på en juleaften. Men det gør ikke så meget, hvis man sørger for at komme af med dem igen.

I øvrigt gælder det, at fedmen ofte kommer snigende ganske langsomt, f. eks. vil 1 stk. smørbrød ekstra om dagen blive til 4–5 kg ekstra om året i vægt.

Det er dog ikke nemt at komme så hurtigt af med de overflødige kilo, som det er at tage dem på. Det vil f. eks. kræve ca. 8 timers rask gang eller cykelkørsel at komme af med ½ kilo fedtvæv. Det lyder måske meget drabeligt, men når man får det spredt ud over hele ugen, bliver det til ca. ½ times gang eller cykling om dagen, og det vil for mange menneskers vedkommende sige til og fra deres arbejdsplads.

Det er jo en ganske almindelig erfaring, at folk tager på i vægt, når de får lettere arbejde, køber bil eller flytter i højhus med elevator – madvanerne holder man stædigt fast ved! Ofte hævder man, at motion i den forbindelse er nytteløs, fordi det bare giver øget appetit, men det viser sig, at appetitreguleringen er bedst, når man bevæger sig regelmæssigt.

Det er med andre ord den lille daglige dosis motion, der har den store virkning. Og omsat i praksis vil det sige: Lad dog den bil stå og

kør på cykel eller gå i stedet for til og fra arbejde!

Kan det nytte – Svensk undersøgelse

Man kan jo spørge sig selv, om det nu nytter noget at drive motion regelmæssigt, og hvor tit det vil være nødvendigt. Her er vi så heldige at have resultaterne af en svensk undersøgelse, som det svenske forsikringselskab „Framtiden“, der er meget aktiv i kampen mod den manglende motion, lod bekoste.

50 af de ansatte mænd i selskabet i alderen 36–50 år trænede i 10 uger 3 gange ugentlig 45 min., hver gang med løb i en trænings-slynge på 3,4 km, med 5 min. styrketränastik samt med boldspil.

Man „konditionstestede“ dem før træningen, og de havde et gennemsnitstal på 36, altså i området omkring det normale, endda lidt under. Laveste værdi var 23, højeste 48. Efter træningen, altså 10 uger efter, blev de testet igen, og nu var gennemsnittet oppe på 44, altså en forbedring på 20 pct. Nu var 38 lavest og 58 den højeste værdi.

Undersøgelsen viste også, at det var hjertets arbejdsevne, der øgedes. Før træningen var hjertet nemlig i stand til at pumpe 16,5 l blod ud i organismen i minuttet, efter træningen hele 20,3 l i minuttet, altså + 24 pct. Denne undersøgelse blev foretaget på 10 af personerne, som havde haft en konditionsfremgang på 24 pct.

Hvad sker der med legemet, når vi træner – eller lader være?

Den svenske undersøgelses resultater bringer os over i spørgsmålet om, hvad der ellers vil ske, når vi begynder at træne. Forudsat at træningen er regelmæssig, d.v.s. som i det svenske tilfælde 3 gange ugentlig og ret anstrengende – og her regner man med, at man skal arbejde så hårdt, at pulsen kommer over

130 – sker der en række forbedringer i organismen.

Hvilepuls falder. Normalt ligger den på 60–70 slag i minuttet, men hos meget veltrænede kan den nå ned til 30! Det giver den fordel, at det vil være længere, inden pulsen kommer op på det maximale (ca. 200) under et anstrengende arbejde. Man kan altså udmærket bruge måling af hvilepuls, taget om morgenen, mens man endnu ligger i sengen, som udtryk for, hvordan det går med konditionen.

Hjertet bliver større. Det troede man tidligere var noget meget skadeligt, men en nyere undersøgelse, foretaget af stud. med. Peter Schnoor, har vist, at tidligere topidrætsfolk i den henseende ikke er ringere stillet end den øvrige del af befolkningen.

Muskelomfanget øges. I den forbindelse er det værd at bemærke, at man først oplever et vægttab, når det overflødige fedt forsvinder, og dernæst en mindre vægtstigning, når muskelomfanget tager til.

Der sker en forøgelse af antallet af kapillærer, og dermed forbedres blodforsyningen til de yderste dele af legemet (hænder og fødder). Elasticiteten i blodkarrene stiger, også dette er rart at have i erindring, når der på et eller andet tidspunkt kommer mere skred i forkalkningen af disse. Endvidere sker der ofte en forøgelse af den blodmængde (ca. 5 l), der løber rundt i legemet.

Når vi ikke træner? – Ja, så sker der det modsatte af, hvad der lige er fortalt ovenfor om ændringen, når vi træner.

Hvilepuls stiger, blodkarrene bliver stivere, og dermed stiger blodtrykket, de finere blodkar (kapillæerne) lukker, hjertets arbejdsevne nedsættes, muskulaturen svinder ind og erstattes af et fedtlag.

Rent bortset fra, at ens velbefindende bliver bedre, når man træner, og dårligere, når man

fører et stillesiddende liv. Men det er en ting, som er umulig at måle, så derfor kan man ikke sige noget om, hvor meget og hvordan det sker, blot, at man har det rart med sig selv, når man træner regelmæssigt.

Almene træningsprincipper

Det vil være rimeligt at komme lidt nærmere ind på hvordan man bør træne for at få mest muligt ud af det.

Følgende principper er gode at følge:

- 1) fra lidt til megen træning – gradvis
- 2) fra små belastninger til større
- 3) fra enkle til mere indviklede øvelser
- 4) fra all-round- til specialtræning.

Forbedring af konditionen

Til at forbedre konditionen, forstået som ilt-optagelsen, vil det først og fremmest være af værdi at træne med idrætter, som giver de bedste resultater på dette felt, og det er: løb over længere distancer (over 3 km), cykelkørsel over længere distancer (mere end 5 km), roning, skiløb, orientering og svømning, mens boldspillene normalt ikke giver noget i denne henseende, men så giver de så meget andet, nemlig hurtighed, styrke, smidighed og fornøjelse.

Det bedste råd til de fleste vil nok være at gentage opfordringen til at lade bilen stå og tage cyklen til og fra arbejde eller gå.

Det er kampen mod hjerte- og kredsløbs-sygdommene, det gælder i det moderne samfund. Og i denne forbindelse kan det ikke nytte, at man blot sætter sin lid til lægevidenskaben.

Det er ikke lægerne, der kan bekæmpe hjertesygdommene, de kan lappe på nogle af de mange skader, der sker, men det er *dig*, som skal tage kampen op, og her er det mit håb, at denne artikel har hjulpet dig.

Preben Kristensen.



Randers: Instruktionsaften for fodboldledere

Torsdag den 18. april var vore fodboldledere indkaldt til kursus i Idrætshallen, hvor formanden for Randers Fodboldkommerklub, Arne Nielsen, gennemgik fodboldlovene og besvarede spørgsmål fra deltagerne.

I mødet deltog 56 ledere, som var overmåde glade for, at de fik denne lejlighed til en gennemgang af de mest elementære regler. Kurset var en succes, selv om der var mange, som mente, at det blev for kortfattet en gennem-

gang, men tiden taget i betragtning var man tilfredse.

Efter forhandling med kommunen kunne vi endelig meddele klubberne, at der nu – som noget nyt i vor historie – kunne tildeles vore klubber træningsbaner. Det er en nyskabelse, som blev modtaget med glæde, og alle baner er allerede afsat til interesserede klubber.

J. R.



Køge: Sjællandsmesterskabet i indedefodbold

Vor store succes med indedefodbold fortsatte i weekenden 10.–11. februar med det årlige Sjællandsmesterskab, som havde deltagelse af 78 hold fra hele Sjælland og København. Vore egne puljevindere deltog, men mesterskabet blev dog ikke i Køge. Skandinavisk Møbel-agentur, København, hjemførte den af Faxe Bryggeri udsatte vandrepokal „Koral-Pokalen“. Der blev spillet mange gode kampe, og støvnet blev også en god økonomisk succes.

15 års jubilæumsfesten på Teaterbygningen blev alle tiders aften for de fremmødte. Tilslutningen var desværre for lille, kun godt hundrede, hvilket er halvt så mange, som vi plejer at have med til vore fester, men de, som blev hjemme, snød sig selv. God mad, musik og humor gjorde det til en dejlig aften.

Det årlige repræsentantskabsmøde blev afviklet den 18. marts i kantinen hos Jørgen Nyboe. Det var første gang, at mødet holdtes

hos en af klubberne, men det tør vi godt forsøge igen, det faldt godt ud. Det var et roligt møde med genvalg af samtlige bestyrelsesmedlemmer, som var på valg.

Det blev på mødet oplyst, at vi regner med at starte på bordtennis til efteråret. I øjeblikket har vi en føler ude i klubberne for at lodde interessen.

Sommerturneringen er netop begyndt med deltagelse af 21 hold i 11-mands og 18 hold i 7-mands fodbold, som det kun er andet år, vi spiller. Det er en lille tilbagegang i 11-mands, men fremgangen i 7-mands opvejer tilbagegangen. Incl. cupturneringen skal vi igennem 192 kampe. Foruden banen på stadion har vi i år fået stillet en bane i Lellinge, som ligger 5 km fra Køge, til rådighed. En stadionudvidelse i Køge må vi desværre vente på i endnu 3 år, selv om vi godt kunne tænke os en større banekapacitet her.

-ses.



Struer: Udendørssæsonen nu i fuld gang

Struer Firma Idræt har nu afsluttet turneringen i indefodbold i Struer-Hallen. Turneringen startede den 2. november med 18 hold, og slutkampene blev spillet den 4. april. De 18 hold spillede alle mod alle, men det viste sig ret hurtigt, at der var alt for stor forskel på holdenes spillestyrke, så kampen om 1. og 2. pladsen kom kun til at stå mellem 2 hold.

Endelig vinder af turneringen blev *Bang & Olufsen*, men IF Posten blev nr. 2 kun ét point efter. Tredje blev Eksprestrykkeriet, som havde samme pointtal som de nordvestjydske mestre, Kommunen og Bankerne, men et bedre målregnskab.

Umiddelbart efter turneringens begyndelse var der yderligere 8 hold, som var interesserede

i at spille indefodbold, men vi så os desværre ikke i stand til at skaffe plads til flere hold. Derimod lavede vi så en såkaldt lynturnering for disse 8 hold den 29. februar. Denne turnering blev vundet af *Dalgaard*, Struer, som i finalen slog Struer Statsgymnasium.

Mandag den 13. maj starter vi den udendørs turnering, som spilles både med 11 mands- og 5 mands-hold. Der er tilmeldt henholdsvis 6 og 8 hold til turneringen. Skolekommissionen har været så venlig at stille både baner og omklædningsrum på Østre Skole til rådighed, og derved er vi igen i år sluppet let hen over problemet med at skaffe baner. Vi råder jo endnu ikke selv over noget idrætsanlæg.

B. J.

Vejen: CAROLINE CUPPEN vundet af Kolding-hold

Vintersæsonen sluttede med det store indefodboldstævne om *Caroline Cup*, og denne smukke vandrepokal blev vundet af *Kolding Folkeblad*. Stævnet blev, trods et afbud og to udeblivelser, en habil succes, og vi håber at se alle gæster igen og helst flere til næste år.

I øvrigt har vi haft en vinter med rekordaktivitet, hvilket vel nok skyldes, at vi fik mere gang i håndbolden end tidligere, men måske mest at vi startede med bordtennis.

Vi har haft bordtennistævne den 10. marts, hvor vi spillede om „Kongeå-mesterskabet“, men det var en skuffelse for os, at kun 2 – skriver to – udenbys firmaer ville deltage i stævnet, som vandtes af *Kofa A/S*, Åbenrå. Vi håber, at flere vil deltage til næste år, så det kan blive en årlig tilbagevendende begivenhed.

Et spørgsmål

Ved et indefodboldstævne mødes 3 hold i en pulje. A og B spiller uafgjort, B slår C, og herefter bliver C sure og opfører sig som dårlige sportsmænd ved uden megen modstand at lade A slå sig, så A kan gå videre på bedre målregnskab. B protesterer mod C's opførsel og vil gerne have lov at spille om mod A. Der falder mange bitre ord, der sætter en plet på stævnet, men ledelsen afviser B's protest for ikke at straffe A, der jo ikke har forset sig. Har stævneledelsen handlet rigtigt?

Vi vil gerne vide, hvad andre ville have gjort, især en ledelse i Herning!

K. J. A.



Viborg: Johs. Nüchel-Pokalen til Georg Andersen

Da Johs. Nüchel sidste år trådte tilbage fra formandsposten i VFOF, udsatte han en vandrepokal, som hvert år skal tildeles en leder, der har gjort en stor indsats for firmaidrætten i Viborg.

Da kassereren, Georg Andersen, ikke ønskede at fortsætte, var det en helt naturlig lejlighed at overrække ham den smukke pokal. Han har været kasserer i VFOF i 9 år og har

bl. a. været med til at få organisationen optaget i forbundet. Endvidere har han lagt et kæmpearbejde i opførelsen af klubhuset, og for det belønnedes han med pokalen.

Til ny kasserer valgtes Knud Erik Madsen. I øvrigt vedtoges det, at man i år skulle forfølge sig med en 7-mands turnering i fodbold for Old Boys. *J. K.*



Vejle: Så oprandt den store dag

Torsdag den 25. april 1968 vil blive indskrevet med rødt i Vejle Firma Sports annaler som en af de allerstørste dage i foreningens historie.

Da blev vore 3 baner og vort nye klubhus på disse indviet under nærværelse af repræsentanter fra bystyret, Dansk Firmaidræts Forbund samt selvfølgelig Vejle Firma Sport.

Der blev talt og ønsket tillykke fra alle sider, ligesom der selvfølgelig fra VFS' side blev sagt tak for den velvilje, der var vist fra alle sider, og uden hvilken det ville have været svært at nå frem til de opnåede resultater.

Som før omtalt er klubhuset rejst for midler, der så godt som alle er skaffet til veje ved frivillige bidrag fra Vejle Bys forretningsdrivende samt ved levering af gratis materialer og arbejdskraft. Når dertil så kommer et forventet tilskud fra tipsmidlerne samt godtgørelse af MOMS'en, regner vi med, at vore direkte udgifter vil kunne klares med ca. 6-7000 kr., hvilket må siges at være billigt for et hus med fire omklædningsrum, toiletter,

bestyrersværelse samt andre nødvendige faciliteter.

Som der blev sagt ved indvielsen: „Nu har vi hus og baner, så er det op til os at vise, at vi virkelig har fortjent dem“.

Der er naturligvis stor glæde og stolthed over det nye klubhus, og når dette læses, har vore klubber forlængst taget både hus og baner i besiddelse, idet vor sommerturnering startede den 2. maj.

Turneringen får i øvrigt i år et omfang som aldrig tidligere. 24 11-mands og 37 7-mands fodboldhold er tilmeldt, og de kan forventes helt ideelle forhold at spille under.

E. Juul.

DANSK FIRMAIDRÆT ønsker Vejle Firma Sport hjertelig til lykke med det dejlige anlæg. Vi ville meget gerne have bragt et fylldigere referat fra indvielsen med billeder fra anlægget, men på grund af det fremskredne tidspunkt er det ikke muligt at få det med i dette nummer. Vi kan dog love, at vi i næste nummer vil vende tilbage til sagen.

DANSK FIRMAIDRÆT

Udgivet i 4000 eksemplarer

Redaktion:

Ole Wordolff, Brinken 5, st. tv.,
2600 Glostrup.
Tlf. (01) 96 11 05.

Dette nummer er afsendt til
organisationerne 15. maj 1968

Trykt i Christensens Bogtrykkeri
Bogtrykkergården A/S, Struer

20027

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Rosenvængets Alle 1, 3.,
2100 København Ø.
Tlf. (01) 92 ØBro 5282.

BESTYRELSE

Konst. formand:

Ejgon Bertelsen, Porthusvej 38,
5700 Svendborg.
Tlf. (09) 21 17 93.

Konst. næstformand:

Karl Randrup, Sjøllandsgade 43,
6700 Esbjerg.
Tlf. (051) 2 71 45.

Kasserer:

Bent Jørgensen, Vagtelvænget 30,
2600 Glostrup
Tlf. (01) 96 77 87.

Allan Andersen, Jonstrupvej 229,
2750 Ballerup.
Tlf. (01) 97 54 57.

Henning Jensen, Havesangerv. 6,
6000 Kolding.
Tlf. (055) 2 72 62.

Henry Jepsen, Luthersvej 46, 1.
7000 Fredericia.
Tlf. (05) 92 30 47.

Egon Nielsen, Saxovej 94,
5000 Odense
Tlf. (09) 12 00 44.

Eivind Nielsen, Ågade 32,
9000 Ålborg.
Tlf. (03) 12 87 89.

Jørgen Riisom, Nålemagervej 57,
8900 Randers.
Tlf. (06) 42 60 32.



Sagt og skrevet siden sidst:

Ikke alene ret, men også pligt

Det er ikke alene en ret, foreningerne har til at være medbestemmende, men rigtignok også en pligt, og vi håber, at mange vil gøre brug af retten til at vise sin pligt over for de kammerater, der sidste år blev valgt til at varetage de interesser, der er af betydning for den pågældende afdeling.

(Ejlert K. Kristensen i Firma-Sport, medlemsblad for FKBU).

Kan I skaffe en ny forbundskasserer?

Hvis ikke, så lad være med at tage lysten fra ham, vi har. – Indbetal hver måned 45 øre pr. medlem – hverken mere eller mindre. Det er faktisk lettere, end at overtage jobbet!!!

(Fra Idræts-Posten, medlemsblad for Postens Idrætsforbund).

Tilmelding udbedes!

Ved sidste indefodbold-mesterskab måtte udvalget afvise en klub; man mødte op i den tro, at man skulle spille med, men der var ikke indsendt tilmelding og langt mindre indbetalt gebyr. Man må håbe, at disse skuffede spillere har ladet deres røst høre kraftigt hjemme i klubben over for den leder, der har ladet hånt om alle frister og regler.

(Fra Nyt fra LTFU, medlemsblad for Lyngby-Tårnbæk Firmaidræts Union).

Er 11 ikke nok?

Enten skorter det på velvilje eller også må flere af vore kære fodboldspillere have et kursus i „Hvordan man overtaler sin kone“, for noget er der galt, når vi kun kan samle 11 spillere efter at have gennemgået hele listen.

(Bodker i Ministeriernes Idrætsforenings medlemsblad).
