



**Sundhedskur**  
- gå en tur



# DANSK FIRMAIDRÆT

Hovedgevinsten i Dansk Firmaidræts Forbunds motionskampagne »Sundhedskur – gå en tur« er en DATSUN 1600 personbil til en værdi af ca. 30.000 kr.

## INDHOLD

Motionskampagnen 70	3
Flotte præmier	4
Kom nu i gang	5
Gør motion til daglig vane	6
Kunsten at tabe sig . . .	10
Andre motionskampagner	16
Motionskampagner i udlandet	17
Topscoreren	18
Noter	18
Formanden fylder 50	19
Sagt og skrevet om motion	20



Specialnummer i anledning af  
firmaidrættens motionskampagne  
»Sundhedskur – gå en tur«

AUGUST 1970  
13. ÅRGANG





**SUNDHEDSKUR**  
**GÅ EN TUR !!!**





## **Motionskampagnen '70 - for hele familien**

*DFIF's formand, Ejgon Bertelsen, udtaler:*

Firmaidrætten har altid haft det som sin fornemste opgave at agitere for øget motion blandt medarbejdere på landets mange arbejdspladser, og denne opgave vil Dansk Firmaidræts Forbund gennem arrangementet af motionskampagnen „Sundhedskur – gå en tur“ søge at genopfriske til gavn ikke blot for medlemmerne i de mange firmaidrætsklubber, men også for deres familie og venner, der hermed gives mulighed for at motionere gennem firmaidrætten.

De mange firmaturneringer og stævner i forskellige idrætsgrene har hidtil været midler, man benyttede for at „lokke“ til øget motion, og først i de senere år har vore idrætsledere i klubber og sammenslutninger indset, at ved daglig motion og rationel træning får medlemmerne størst glæde af deltagelsen. En fodboldkamp hver 8. eller 14. dag giver ikke tilstrækkelig motion, ja i mange tilfælde kan det endog virke skadeligt, såfremt vedkommende fodboldspiller forud for en kamp ikke har trænet og derved forbedret sin kondition.

„Motionskampagnen 70“ er tænkt som et supplement til den idrætsaktivitet, der i forvejen udøves i vore klubber og sammenslutninger. Tag vel mod den håndsrækning, der fra forbundets side er givet i form af materiale og præmier. Gør kampagnen til et virkeligt samtaleemne i jeres by. For et velgennemført arrangement vil I høste stor anerkendelse.

„Motionskampagnen 70“ er det første forsøg fra forbundets side på at give både medlemmer og ikke-medlemmer mulighed for at motionere, men selv om den enkelte skulle føle trang til at gå de 5 km både to eller flere gange, vil den motion, man får under kampagnen, kun være en begyndelse. Fortsæt med spadsereturene efter kampagnens afslutning – gå turen hver dag hele året, så først vil resultaterne vise sig. Og så er det for øvrigt tilladt at løbe turen, hvis man ikke mener at få motion nok ved at gå de 5 km. Man deltager alligevel i lodtrækningen om de store præmier.

„Motionskampagnen 70“ skulle gerne blive en succes med mange tusinde deltagere. Bliver det tilfældet, vil der også komme en „Motionskampagne 71“, men en virkelig succes er afhængig af, om vore mange, dygtige firmaidrætsledere kender deres besøgestid og gennemfører en velorganiseret kampagne.

Jeg ønsker lederne held og lykke med opgaven og håber, at der vil blive en mægtig dyst mellem sammenslutningerne om at opnå titlen ÅRETS MOTIONSBY. Samtidig vil jeg opfordre alle, der læser dette, til at tage familie og venner med ud og gå de 5 km under firmaidrættens motionskampagne. De vil ha' så godt af det.

*Ejgon Bertelsen.*





## Der er flotte præmier at vinde ved deltagelse i „kuren”

Selv om en spadseretur i den danske natur er en frydefuld oplevelse i sig selv, har Dansk Firmaidræts Forbund dog besluttet at gøre gåturen under motionskampagnen 70 til en særlig attraktion. Forbundet har udsat nogle meget fine præmier, der udloddes blandt deltagerne i kampagnen, når denne er afsluttet.

### Minicykler

I hver by, hvor kampagnen afvikles, er udsat en SCO-minicykel. Alle deltagere i kampagnen i de respektive byer vil have chancen for at vinde denne cykel, inden deres deltagerkort går ind til lodtrækningen om kampagnens hovedgevinst. Lodtrækningen foretages af den lokale fru Fortuna, hvem den heldige vinder kan takke for, at den fortsatte motion nu kan varieres lidt mellem gå- og cykelture.

### Hovedgevinsten

Både den heldige, som har vundet en cykel, og den mindre heldige i den første lodtrækning

har chancen for at vinde kampagnens hovedgevinst, en DATSUN 1600 personbil til en værdi af ca. 30.000 kr.

Hovedgevinsten kan ses på forsiden af dette blad. DATSUN-bilerne har placeret sig som de mest solgte japanske personbiler på det danske marked og udmærker sig både ved at være godt lavede og særdeles veludstyrede. Det kan således nævnes, at radio er standardudstyr i alle DATSUN-biler.

Hovedgevinsten udtrækkes af statsautoriseret revisor blandt alle indsendte deltagerkort. Vinderen vil få besked direkte fra forbundskontoret.

### Årets motionsby

Blandt de deltagende sammenslutninger arrangeres en konkurrence om, hvem der bliver årets motionsby. Firmaidrætssammenslutningen i byen vil få overrakt et diplom som bevis på en energisk og succesfyldt indsats for firmaidrættens motionskampagne 70.



*De mange, flotte cykler smukt præsenteret af en sød SCO-pige.*





## Kom nu i gang - De fortjener det

Tidligere havde de fleste for meget hårdt legemligt arbejde. Nu fører det moderne menneske takket være mekaniseringen et stillesiddende liv. Der er blevet behov for at skaffe sig motion, holde sig i form og lade muskler, hjerte og lunger præstere et passende stykke arbejde hver dag. Ikke for at blive en fremragende idrætsudøver, men for sundhedens og velværets skyld. Motion er lige så vigtig som rigtig kost, renlighed, tilstrækkelig hvile og søvn, og det er noget, som gælder både unge, midaldrende og gamle.

Ud fra en overfladisk betragtning kunne man tro, at i det mindste de unge var i god form, men det er langt fra tilfældet. Ved undersøgelser af titusinder af børn og unge menneskers styrke og udholdenhed har det vist sig, at de – idrætten til trods – legemligt set bliver svagere og svagere i de såkaldte overudviklede lande som f. eks. USA. Man ved ikke, hvordan det er gået de ældre, der som regel ikke dyrker idræt, men der er ingen grund til at tro, at det er gået dem bedre – tværtimod.

Opgaven må da blive at skabe interesse for betydningen af at holde sig i form og vise, hvorledes det kan gøres.

Så snart et problem antager en vis størrelse, kaldes det en statsopgave. Det er en bekvem måde at skyde problemet fra sig på, selv når det gælder trafikulykker og andre alvorlige sundhedsmæssige problemer. Hvis enhver trafikant, kørende eller gående, gjorde, hvad han kunne for at undgå trafikulykker, ville der ikke komme ret mange mennesker til skade. Udnyttede enhver de muligheder, han har for at holde sig i form, ville han kunne gøre det. Man kunne kræve mere gymnastik i skolen og oprette motionsinstitutter med offentligt tilskud, men det ville alligevel ikke løse problemet. Den eneste virkelig effektive måde at holde sig i form på er at gøre det selv.

Ved gang – og løb – kan man få glimrende

motion og kredsløbstræning, uanset alder og form, og derfor hilser jeg Dansk Firmaidrættens Forbunds motionskampagne „Sundhedskur – gå en tur“ velkommen som en glimrende lejlighed til at begynde regelmæssig motion. Lav en lille konkurrence med Dem selv som eneste deltager. Gå 5 km under firmaidrættens motionskampagne så mange gange som muligt og øg tempoet lidt hver gang, De gentager turen. Den 20. september, når De går turen sidste gang under kampagnen, vil De kunne mærke, at De gennemfører turen med større lethed end første gang og på en hurtigere tid. – Men fortsæt i øvrigt med at gå efter 20. september.

Lad denne kampagne blive begyndelsen til regelmæssig motion for Dem. De trænger uden tvivl til den. Og skulle gå- eller løbeturen ikke tilfredsstille Deres behov ud i al fremtid, findes der megen udmærket litteratur om emnet motion. Heri vil De kunne finde mange gode forslag til en udvidelse af motionsprogrammet. Men kom nu først i gang. Begynd nu. Det fortjener De!

*Ove Bøje.*

*Professor, dr. med. Ove Bøje.*







## Gør motion til en daglig vane

Dansk Firmaidræts Forbunds motionskampagne, som føres under mottoet „Sundhedskur – gå en tur“, kan fra lægelig side kun hilses med glæde. I de sidste 5–10 år har man i flere lande, såvel vest- som østeuropæiske, herunder USA og Kina, ført motionskampagner. I Kina og Østeuropa har hovedformålet været at forbedre folks fysiske ydeevne og dermed øge produktionen. I USA har man brugt sloganet „Run for your life“, idet man i første række har tænkt på motionens betydning som forebyggelse af hjerte- og karsygdomme.

I Sverige, Norge og Finland har man også lagt vægt på motionens betydning for velværet. Herhjemme er man nu også ved at få øjnene op for motionens betydning i det moderne samfund; således kan nævnes, at Københavns Idrætsforening, Københavns Skiklub og dagbladet BT i slutningen af juni 1969 påbegyndte en motionskampagne under mottoet „Er Deres velvære en hjertesag“. Kampagnen mun-

dede ud i et 12 km langt løb i Dyrehaven, Eremitageløbet, der fik overvældende tilslutning, idet ca. 2500 mennesker i alderen 20–76 år gennemførte løbet. Dette arrangement tyder på, at der hos „menig mand“ er en interesse for motion, hvorfor man i høj grad kun kan påskønne, at Dansk Firmaidræts Forbund nu ikke alene gør et arbejde for sine egne medlemmer, men også henvender sig til andre.

### Hjerte-karsygdomme tiltager dag for dag

I 1910 døde 15 pct. af danskerne af hjerte-karsygdomme; i dag dør mere end 50 pct. af disse lidelser, dvs. én hvert 20. minut. Sygdommene rammer yngre og yngre aldersklasser, således at middelevealderen, som gennem det 20. århundrede har været jævnt stigende, nu viser en faldende tendens. Fra ca. 1960 til 1965 er gennemsnitslevealderen for mænd faldet fra 70,4 år til 70,1 år. I begyndelsen af 1950'erne kunne en 40-årig dansk mand for-



*Artiklens forfatter, Peter Schnobr, læge, er efterbånden kendt herhjemme som motionsapostel. Han er en af initiativtagerne til Eremitageløbet, og han har skrevet mange artikler om motion og konditionstræning.*



vente at have en resterende levetid på 34,3 år. Dette tal er faldet, således at han omkring 1965 kun kunne forvente at leve yderligere 33,5 år, altså et fald på 0,8 år i løbet af ca. 15 år. Dette fald skyldes i første række hjerte-kar-sygdommens stigning.

Man kender ikke årsagen til denne voldsomme stigning af hjerte-karsygdomme, men den tilstand, som ligger til grund for lidelserne, er i langt de fleste tilfælde åreforkalkning. Denne tilstand optræder nu hos yngre og yngre personer. Ved at obducere et udvalgt materiale af faldne amerikanske soldater i Koreakrigen, fandt man, at der hos 77 pct. var grove forandringer med åreforkalkning i hjertets kransårer, således at én eller flere af hovedgrenene var delvis eller helt tillukkede. Ved at undersøge faldne amerikanske soldater i Vietnam har man fundet, at åreforkalkning i kransårerne hos disse er endnu mere udtalt end den var for 15 år tilbage.

Fedme  
er ikke tegn  
på sundhed



### Hvem får hjerte-karsygdomme?

Den typiske kandidat til en blodprop i hjertet kan De se på billedet. Han er karakteriseret ved følgende:

*En midaldrende, fedtladen mand med stille-siddende arbejde. Han har et stort cigaretforbrug, spiser kost rig på mættede fedtstoffer, gør i høj grad brug af det moderne samfunds mekaniske „bekvemligheder“ såsom bil, elevatorer, telefoner, trykknapsystemer og elektriske skrivemaskiner, fjernsyn, opvaskemaskiner m. m. Han har et forhøjet blodtryk, eventuelt forhøjet blodsukker, har en hurtig hvile-*

*puls nedsat lungefunktion og er fysisk set ret inaktiv. Der vil i hans familie ofte være sukkersyge, urinsur gigt samt eventuelle lidelser i fedtstofskiftet. Der vil være flere i familien, der har lidt en tidlig død på grund af hjertesygdomme. På trods af alt dette går han omkring med en følelse af, at han ikke er syg, og han vil ikke på nogen måde være klar over den truende risiko.*

Ovenfor beskrevne kandidat vil have ca. 30 gange større risiko for at dø af en blodprop i hjertet end personen, som ikke er overvægtig, der ikke er cigaretryger, som ikke spiser alt for fedtrig kost, som ikke har forhøjet blodtryk, som har en lav hvilepuls, er fysisk aktiv og ikke har ovennævnte sygdomme i familien.

### Kan man forebygge hjerte-karsygdomme?

Vi kan endnu ikke forebygge hjerte-karsygdommene, men meget kan gøres, således at risikoen for, at man rammes af disse lidelser, nedsættes.

Har man forhøjet blodtryk, må dette behandles. Er man overvægtig, må man tabe sig. Har man et for stort cigaretforbrug, skal man forsøge at reducere det. Spiser man for fedtrig kost og specielt kost rig på mættede fedtsyrer, må man dels forsøge at reducere fedtmængden, dels forsøge at spise færre mættede fedtsyrer og flere umættede fedtsyrer. Har man inaktivt arbejde, må man motionere.

Blodtrykket bør med jævne mellemrum kontrolleres hos ens egen læge, som da i givet fald kan behandle det efter behov. Kostvanerne kan man selv lægge noget om. Da vi danskere er madglade, vil vi jo nødtigt give afkald på bordets glæder, hvilket heller ikke er nødvendigt. Man kan blot her pege på, at hvis man indskrænker koen Karolines produkter og i stedet spiser nedenstående, vil meget være vundet. Af anbefalelsesværdig føde kan nævnes:



1. fisk (såvel fede som magre, altså f. eks. torsk, rødspætte, ørred, ål, laks, makrel, sardiner, sild m. m.),
2. skaldyr (hummer, krabber, muslinger, rejer, østers m. m.),
3. fjerkræ (kylling, due, fasan, kalkun (jo yngre, jo bedre), men ikke så gerne den fede gås eller høne),
4. pattedyr (men kun det magre, spis ikke for ofte svinekød, f. eks. hamburgerryg eller flæsk),
5. indvolde (hjerter, lever, nyrer m. m., f. eks. er nyre stegt i hvidvin en delikatesse),
6. supper (grøntsags-, kød-, bouillon- og tomat-suppe m. m., dog ikke de fede),
7. grøntsager (gulerødder, porrer, løg, radiser, roer, rødbeder, selleri, agurker, asparges, alle arter af kål, dild, bønner, persille, spinat, tomater, salat, kartofler m. m. (Prøv undertiden at erstatte sidstnævnte med makaroni, spaghetti eller ris)),
8. frugt (æbler, pærer, bananer, appelsiner, citroner, blåbær, hyben m. m. m.),
9. brød (fransk-, rug-, sigte- og knækbrød m. m.), samt
10. vegetabilsk margarine, skummetmælk, kærnemælk, youghurt, majsolie og specielt soyaolie, f. eks. til salaten.

Henter man sin kost fra ovennævnte, og varierer man den så godt som muligt, får man en fuldgod kost, som indeholder, hvad vi skal have, først og fremmest æggehvide-stoffer, sukkerstoffer, salte og vitaminer. Den er fattig på „skadelige“ mættede fedtsyrer, rig på de „gavn- lige“ umættede fedtsyrer.

Ved at indtage ovenstående kost vil blodets indhold af fedtstoffer aftage, og dermed vil risikoen for hjerte-karsygdomme aftage.

Der findes mange slanke-kure, som er mere eller mindre effektive, men desværre gælder det for de fleste, at nogle år efter, man har pint sig gennem kuren, vil man atter have samme

vægt som før kuren. Nedenfor vil jeg komme ind på den slankekur, jeg anser for den mest effektive og mindst belastende.

### Motionen gennem tiderne

I den græske oldtid blev der lagt stor vægt på, at man drev idræt. Platon var f. eks. selv bryder, Sokrates var også interesseret i denne disciplin. Selv forlangte han, at hans disciple mindst skulle have drevet idræt 1 time hver formiddag, inden de kunne diskutere med ham om eftermiddagen. Man mente dengang, der skulle være ligevægt mellem det gymniske og det musiske. Man mente, at fysisk aktivitet ikke blot stimulerede velværet, men også tænkeevnen. Hippokrates, en af den klassiske medicins store lærere, tillagde legemsøvelserne stor betydning ved en række sygelige tilstande. Dengang drev ikke blot mændene idræt, men også kvinderne. Lykurg i Sparta lagde stor vægt på pigernes legemlige opdragelse. Solon gjorde kvindeidræt til en statssag, Platon betegnede i sit værk „Staten“ en forsømmelse af kvindernes legemlige udvikling som en utilgivelig misforståelse.

Nogle århundreder senere så man ganske anderledes på idræt.

Galen sagde: „Mens atleterne udøver deres profession, befinder deres legeme sig i en farlig tilstand, men når de opgiver professionen, kommer de i en endnu farligere tilstand, nogle dør snart efter, andre lever kun kort tid, men når ikke nogen høj alder. Atleternes liv er ganske mod sundhedens forskrifter, og jeg betragter deres levevis som langt gunstigere for sygdom end for sundhed“.

I middelalderen svandt interessen for legemsøvelser fuldstændigt. Man skulle kun hengive sig til psykiske sysler, ikke på nogen måde pleje sin fysik.

I forrige århundrede begyndte man atter at tage idrætten op. Mange var dog imod, at



kvinder skulle begynde at dyrke idræt, mens nogle dog gav gymnastik til skævtvoksede piger. Andre fremhævede, at kvinder blev stive, hvis de dyrkede mandlige øvelser, men kunne dog anbefale svømning, roning og tennis til kvinder samt endvidere hockeyspil, men kun når de mest udsatte steder på legemet blev beskyttet. Særlig smukt og sundt mente mange, ridning var, men af æstetiske og sundhedsmæssige grunde burde damerne kun bruge damesaddel. I tilslutning hertil kan nævnes, at en dansk kvindelæge direkte forbød herresaddel, idet han mente, at en sådan kunne give fremfald af livmoderen. Andre hævdede, at piger ikke måtte dyrke højdespring, da de så ville sætte deres underlivsorganer i rystelser, hvilket kunne være skadeligt. Efter nogle år blev man dog helt enige om, at kvinder naturligvis kunne dyrke al den form for idræt, de havde lyst til, uden nogen form for gener. Hertil kan nævnes, at idræt eller motion kan have stor betydning for kvinder i overgangsårene, idet en stor del af de besværende symptomer herved vil kunne nedsættes.

### Mennesket er skabt til bevægelse - ikke til legemlig dovenskab

Mens mennesket som sådant ikke har ændret sig meget de sidste hundrede til tohundredetusinde år, har vort samfund i de sidste 50-100 år ændret sig radikalt. Hvor vi før blev nødt til at være i god fysisk form for ikke at bukke under i kampen for tilværelsen, behøver vi i dag ikke at være så fysisk veludrustede for at kunne klare os. Overalt er vi omgivet af tekniske hjælpemidler, der bevirker, at vi strengt taget ikke behøver at bevæge os mere. Umiddelbart kan det forekomme at være et gode, men man kan dog nu fastslå, at mangel på motion kan være direkte skadelig.

Ligger sunde mennesker i sengen i blot 6-8 uger, kan der ofte indtræde en række ændrin-

ger, som ikke er opmuntrende, såsom svækkelse af hjertefunktionen, nedsat blodmængde, årebetændelse, blodpropper, liggesår, lungebetændelse, tab af muskelstyrken, afkalkning af knoglerne, nyresten, appetitløshed, forstoppelse og dårlig nattesøvn. Disse forandringer tyder meget på, at vi ikke er skabt til fysisk inaktivitet, men til bevægelse. Det er vel heller ikke uden grund, at 40 pct. af vor legemsvægt udgøres af muskler, organer, der så godt som udelukkende er beregnet til bevægelse.

### Motion - en effektiv slankekur

Da der som nævnt er en risiko ved at være overvægtig, bør man, hvis man er dette, slanke sig.



Det er trist at holde diæt, især hvis man hører til dem, der lever for at spise. Hvis man derfor vil spise, hvad man har lyst til, og alligevel være eller blive slank, må man bevæge sig noget mere. Det er ikke svært at motionere sig slank. Forbruger man f. eks. blot 100 kalorier ekstra om dagen, vil man i løbet af et år have tabt 6 kg fedt. 100 kalorier svarer til 5 minutters hurtig gang op ad en trappe, 10 minutters almindeligt løb, 15 minutters almindelig cykling eller 20 minutters almindelig gang.

Man troede engang, at øget aktivitet bevirkede øget appetit, således at man ikke ville tabe i vægt ved at bevæge sig mere. Det er ikke rigtigt. Derimod ved man, at mennesker, som ikke bevæger sig ret meget, ofte spiser mere, end de har behov for, og derfor tager på i vægt.

*Fortsættes side 12*



# Kunsten at tabe sig - uden at drive motion

---

## *Humoreske af Willy Breinholst*

Vejr De et par pund for meget? Og kunne De ønske at slanke Dem? Uden at skulle drive en masse motion, som De overhovedet ikke har fysik til? Så er De kommet til den rette. Jeg har konstant været på en eller anden sensationel, ufejlbarlig slankekur så langt tilbage, jeg kan huske. Og der er ingen, der kan beskyldte mig for at motionere for meget. De kan tro, at jeg forstår at gå i en stor bue uden om husets motionsribbe. Men det var slankekure, vi skulle tale om.

Ananaskuren gi'r jeg ikke fem flade skiver for. Den har jeg været på. Ja, jeg har været helt oppe på at gnaske seks dåser i mig om dagen, men jo mere af det trevlede, søde stads, man presser i sig, des tykkere bli'r man. Tro mig, ananaskuren er ikke sagen, selv om man finder den op med et par store saftige bøffer ind imellem for ikke at gå helt ananas-gag-gag.

Maoy-kuren, siger De? Om jeg også har prøvet den? Jo tak. Det er faktisk den slankekur, der har skuffet mig mest. Det er rigtigt nok, det der med de to pund om dagen. Men jeg tog dem på i stedet for af. Men bevares, De kan godt få opskriften, hvis De ikke selv har prøvet den endnu: Om morgenen et lille, blødkogt B-æg, et glas hvidvin og en tørstegt, engelsk bøf, til frokost to blødkogte B-æg, to glas hvidvin og to tørstegte, engelske bøffer, til eftermiddagskaffen tre blødkogte B-æg, tre glas hvidvin og tre tørstegte, store, engelske bøffebasser, til aften fire blødkogte B-æg, fire glas hvidvin og fire tørstegte, store, tykke, engelske bøffedrenge. Og så ikke mere den dag. Jeg fik opskriften på Maoy-diæten hos min slagter, og det var ham, der leverede bøfferne, og der var absolut ikke noget at udsætte på dem ud over prisen. Men tabe sig på Maoy-diæten, det er ikke mig!

Men nu har jeg fundet den helt rigtige

slankekur, den kur, der i al sin enkelthed bygger på en laboratorieudarbejdet, lægegodkendt kaloriebehovtabel. Jeg fik den på apoteket forleden, og jeg gik omgående i krig med den. Hurtigt løb jeg konditionerne igennem og fandt ud af at for at tabe to kilo, behøvede jeg blot at nedsætte min fødeindtagelse med 600 små, sølle kalorier pr. dag. Derefter slog jeg op i tabellen, der angav, hvor stort ens kaloriebehov var, når man havde passeret de 45 og var af hankøn: 3000 kalorier. Altså trak jeg 600 kalorier fra 3000, det gav en slutsum på 2400 kalorier, ikke sandt? For at slippe de to kilo var det nødvendigt, at jeg ikke læssede 1 kalorie mere på tallerkenen end 2400.

Så gav jeg mig til, ved hjælp af selve kalorieindholdstabellen, at sammensætte dagens spartanske slankefrokost, idet jeg samtidig afgav ordren i køkkenet til Mariane:

– Et stykke med røget ål og rørag, 450 kalorier, sagde jeg, et stykke med leverpostej, bacon og ristede champignon, fedt og sky, 500 kalorier, et stykke med hønsebryst, agurkesalat og mayonnaise, 350 kalorier, et stykke med flæskesteg og rødkål, 400 kalorier, og et stykke med bøf og spejlæg, 350 kalorier. Dertil en kold porter, 250 kalorier, og en lille snaps, 100 kalorier. Summa summarum: 2400 kalorier. Ingen fløde i kaffen bagefter.

– 2400 kalorier, gentog Mariane, hvad mener du med det?

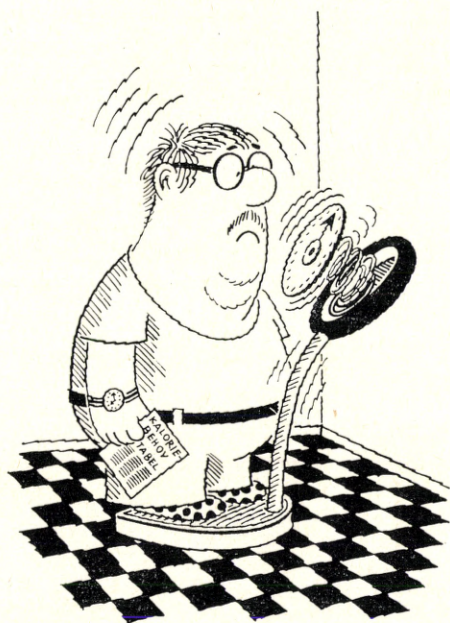
– Det er, hvad en voksen mand med moderat legemligt arbejde må indtage, hvis man ønsker at tabe to kilo. Og to kilo er netop, hvad jeg ønsker at blive kvit. Med andre ord, jeg er begyndt på en ny slankekur. Ingen fløde i kaffen, husk det!

– Mærkeligt med dine slankekure, småfilosoferede Mariane, men jo flere slankekure, du gennemgår, des tykkere bliver du!

Jeg overhørte replikken og bænkedes mig ved



spisebordet. Da jeg havde slugt den sidste bid flæskesteg, og tallerkenen var tom, følte jeg mig faktisk mæt, trods det, at jeg kun havde konsumeret 2400 kalorieenheder i stedet for de 3000, jeg rettelig tilkom. Til middag var jeg hundesulten, men jeg var fast besluttet på at gennemføre min nye slankekur og holdt mig strengt til de tilladte 2400 kalorier. Efter konference med Mariane tidligere på eftermiddagen kom middagen i al sin enkelhed til at se således ud: Gule ærter, 400 kalorier, med stribet flæsk, 450 kalorier, og kogt medister, 350 kalorier, dertil en porter, 250 kalorier, og en lille snaps, 100 kalorier, derefter smør-bagte pandekager, 450 kalorier, med syltetøj, 150 kalorier, og en lille klat flødeskum, 250 kalorier. Summa summarum: 2400 kalorier.



Ingen forret, ingen dessert, ingen fløde i kaffen bagefter.

Tre døgn holdt jeg min nye diæt strengt efter bogstavet. Så gik jeg på vægten. Og fik mit livs chok. Jeg havde ... hold Dem fast ... taget to et halvt kilo på. To et halvt kilo. Det var ny, dansk slankekur-rekord i mit konkrete tilfælde.

– Må jeg se din stærkt opreklamerede, laboratorieudarbejdede kaloriebehov-tabel, bad Mariane. Jeg stak hende den, og hun granskede den nøje, hvorefter hun fremsatte en udtalelse:

– Du læser kaloretabeller og slankekure som en vis herre læser bibelen, sagde hun med ikke ringe foragt, de 2400 kalorier er for så vidt rigtig nok, men det er ikke pr. måltid, men i døgn! Det gi'r en vis forskel, Tykke. Vil du lytte til et godt råd, så opgiv én gang for alle dine slankekure ... og sørg i stedet for at få dig noget motion.

Den var jeg med på.

Jeg gik kappgang ud i køkkenet og fiskede en halv, kold kylling frem fra køleskabet. Den skulle hjælpe mig med at genvinde min normale appetit efter det netop afsluttede slankeprogram.

Jeg ville ikke risikere noget. Jeg havde netop læst en lægeartikel, der sagde, at for voldsom afmagring kan være sundhedsfarligt. Nå, for øvrigt havde jeg min læges ord for, at jeg med mine 98 kilo ikke vejede et gram for meget.

– Det er højden, det kniber lidt med, sagde han sidst, jeg aflagde ham et besøg, for en mand i Deres vægtklasse er 2,80 meter ideelhøjden ...  
*Willy Breinholst.*





Fortsat fra side 9

Denne form for afmagring er ikke hurtig, men sikkert den mest effektive, man kender. Udover at man taber sig i vægt, har det vist sig, at man ved at motionere kan nedsætte fedtindholdet i blodet, hvilket også er af betydning, idet risikoen for hjerte-karsygdomme også herved nedsættes.



### Motion – et våben mod hjertesygdommene

I England har flere undersøgelser vist, at den dødeligt forløbende blodprop i hjertet hyppigere rammer mennesker med stillesiddende arbejde end mennesker med fysisk krævende arbejde. Blandt personalet ved Londons to-dækkerbusser har man fundet ud af, at kørelederne, som hele tiden bevæger sig, kun rammes halvt så ofte af en blodprop i hjertet som de stillesiddende chauffører. Blandt postfunktionærer får postbudene heller ikke så hyppigt en hjerte-karsygdom som kontorpersonalet. Endvidere må det fremhæves, at når de fysisk aktive rammes af en blodprop i hjertet, kommer de som regel lettere og hurtigere over sygdommen, end de mere stillesiddende gør det.

Lignende undersøgelser i andre lande har så godt som alle påvist, at mennesker med stillesiddende arbejde rammes fra 2–6 gange hyppigere af en blodprop i hjertet end mennesker med fysisk krævende arbejde. Dem, der driver idræt i deres ungdom, lever stort set ikke længere end mennesker, der aldrig har dyrket idræt. Dog har en finsk undersøgelse af langrendsløbere på ski påvist, at disse idrætsmænd gennemsnitligt bliver 7 år ældre end

den øvrige mandlige befolkning. Det skyldes sikkert, at skiløberne fortsætter med deres idræt til langt op i årene.

### Motionens virkning på selve organismen

Ved træning vil ikke blot de almindelige muskler styrkes, således at man lettere kan klare fysisk arbejde, men hjertemusklen vil også tiltage i størrelse og blive stærkere. Der vil kunne pumpes mere blod rundt i organismen, således at man lettere vil kunne klare de gængse, daglige belastninger samt de uforudsete anstrengelser uden større besvær. Er hjertet utrænnet, vil man derimod kunne komme ud for, at det overbelastes, således at det måske svigter, og katastrofen indtræder.

Ved træning har man påvist, at f. eks. 60 årige, veltrænede løbere har en lige så god hjertefunktion som en utrænnet 25 årig. Så ved fysisk anstrengelse „slider“ man ikke på sit hjerte, tværtimod udvikler man det, så det opnår en bedre ydeevne.

### Hvem bør motionere?

Motion er for alle, men specielt for dem over 25–30 år, som på grund af ændrede livsvaner ikke bevæger sig så meget, som da de var helt unge. Motion er dog ikke blot vigtig for den stillesiddende kontormand (på billedet), men også for den, som har fysisk krævende arbejde, idet alle bør skaffe sig overskud af kræfter, så



det daglige arbejde virker mindre belastende. Har man specielt et udseende som ægteparret til venstre på næste sides billede, bør man i hvert tilfælde bevæge sig noget mere.



Husk! Det  
pelsen skjuler –  
afslører bikinien



### Inden man begynder . . .

Søg, inden De begynder, Deres læges råd, især hvis De enten er stærkt overvægtig, har en hjertesygdom, forhøjet blodtryk, en anden kronisk lidelse, er gravid eller ikke har motioneret i de sidste 10 år.

Det er dog farligere for alle at være stille-siddende end at drive fornuftig, regelmæssig motion. Husk, at De aldrig må motionere under og lige efter en feberperiode!

### Begynd nu – men begynd fornuftigt

Det kan være farligt pludseligt at kaste sig ud i voldsomme, fysiske anstrengelser. Derfor bør man træne sig langsomt op. Man bør vælge en fornøjelig motionsform, idet motionen skal være en morsom vane og gerne en daglig vane. Motionér gerne sammen med andre, f. eks. naboen eller kollegaen, men konkurrér kun med Dem selv, i hvert fald i begyndelsen.

### Hvornår på dagen skal man motionere?

Nogen foretrækker at motionere tidligt på dagen, inden de begynder arbejdet. Selv foretrækker jeg at motionere, når dagens arbejde er overstået, og hvor man har en trang til at kaste sig på sofaen. Hvis man da i stedet for kan begive sig ud og få gang i blodløbet, vil man opnå et velvære, som ikke blot er fysisk men også psykisk stimulerende. I begyndelsen vil man dog naturligvis føle sig lidt træt efter træningen, men det vil efterhånden ændre sig, således at når man kommer i form, vil motionen gå som en leg og udelukkende virke stimulerende.

### Hvordan skal man træne?

Først må man anskaffe sig en træningsdragt og et par gode tyksålede gummisko. Det er bedre at have for meget end for lidt tøj på, specielt hvis vejret er dårligt. Træn iøvrigt også, selvom det regner. Ofte bliver sådanne dage dem, De sætter mest pris på.

*Lad hjertet bestemme, hvor meget De skal byde Dem selv.*

Når man begynder at motionere, hvadenten det drejer sig om gang, løb eller cykling, vil hjertet reagere ved at slå hurtigere, pulsen stiger. Undertiden kan den stige så meget, at man byder sig selv mere end godt er. Derfor bør man med jævne mellemrum kontrollere sin puls, som man lettest føler ved håndledet på tommelfingersiden, på siden af halsen eller i tindingsregionen lige foran øret. Det er næsten umuligt at tælle pulsen, mens man løber; tæller man den umiddelbart efter, at man er standset op, får man næsten samme puls som under selve løbet. Tæl antal slag i løbet af 10 sekunder og gang op med 6, idet pulsen normalt angives som antal hjerteslag pr. minut. Når pulsen er faldet til en bestemt grænse, kan man atter begynde at gå, løbe eller cykle. De pulsværdier, som man retter sig efter, er afhængig af alder og kondition.

### Den utrænede

Den helt utrænede bør begynde langsomt. Hvis man går eller luntetraver, må pulsen højst komme op på 160 for 20–30 årige, 140 for 40–50 årige og 120 for 60–80 årige, og man bør ikke motionere så kraftigt, at man mister vejret. Når man har gået hurtigt eller luntetravet et par minutter, bør man slå af på tækten, indtil pulsen falder 40 slag for de yngre, 30 slag for de midaldrende og 20 slag for de ældre. Herefter kan man atter sætte tempoet op.

Holder man sig inden for disse værdier, er faren for overanstrengelse lille, men man bør



---

alligevel altid indskænke aktiviteten, hvis man får ubehag, f. eks. i form af brystmerter eller åndenød.

Første dag, man motitionerer, bør man højst være ude i 15 minutter. Herefter bør man holde 2 dages pause og så træne igen. De første uger tilrådes det kun at træne 2, højst 3 gange om ugen og ikke længere end 15–20 minutter ad gangen.

### **Efter nogle ugers træning**

Efterhånden som konditionen bliver bedre, kan man begynde at løbe længere strækninger. Man kan begynde at distancetræne, hvilket vil sige, at man løber uafbrudt i samme tempo og med en puls, som hele tiden ligger på omkring 140–160 for de 20–30 årige, 120–140 for de 40–50 årige og 100–120 for de 60–80 årige.

I begyndelsen bør man ikke løbe mere end nogle få minutter i et stræk, men efter nogle måneders træning, hvorunder man stadig har løbet længere og længere uden afbrydelse, vil man kunne løbe uafbrudt i 1/2-1 time, ja end- og i længere tid.

### **Efter nogle måneders træning**

Når man i nogle måneder har distancetrænet 2–3 gange ugentligt, kan man forbedre konditionen yderligere ved af og til i korte perioder at sætte tempoet yderligere op. Tempoet holdes højt i 15–30 sekunder, efterhånden i op til nogle minutter. Herefter luntetraver eller går man, til man atter har fået vejret. Disse „ryk“ kan indlægges i distancetræningen, men også her må man lægge mærke til, at får man ubehag i form af heftig hjertebanken, brystmerter eller åndenød, bør man mindske tempoet, eventuelt gå eller stoppe helt op.

### **Hvor skal man træne?**

Træningen kan foregå så godt som overalt,

men er nok morsomst i park eller skov, gerne på fjedrende skovstier. Vælg gerne, når De har trænet nogen tid, et bakket terræn. Så forbedrer De ikke blot konditionen, men også muskelstyrken væsentligt.

Træningen bør altid sluttes med et bad. Det må De ikke snyde Dem selv for, og jeg garanterer, at frokosten og den kælderkolde øl nu smager Dem dobbelt godt.

### **Der kan være begyndervanskeligheder**

Hvis man i begyndelsen af sin træning overdriver ved at træne for længe og ofte, kan såvel muskler som led og sener blive overbelastede. At musklerne bliver ømme, betyder som regel ingenting – det fortager sig efter nogle dage, men hvis sener og led begynder at smerte, skal man være opmærksom. Achillesenen bliver undertiden så øm, at mange må indstille træningen; det er dog ikke altid den bedste behandling. Ofte kan man klare sig ved at sætte en hækile i skoen, ved at luntetrave eller at gå på blødt underlag og ved flere gange daglig at strække lægmusklen. Dette sidste gøres ved, at man med strakt ben søger at føre hælen så langt tilbage på underlaget som muligt – man vil så mærke, hvordan musklen strækkes; støt Dem op ad et bord, en væg eller lignende. Undertiden kan det også gavne, hvis man i nogen tid cykler i stedet for at gå eller løbe.

Det er sjældent, at der optræder alvorligere ledskader, men skulle det ske, at der kommer knæ- eller ankelledsmerter, står man sig ved at cykle i nogen tid. Ofte vil smerterne forsvinde i takt med, at muskelstyrken øges.

Hvis de nye sko i begyndelsen gnaver, er det ofte hensigtsmæssigt at smøre vaseline på de ømme steder inden træningen. Får man vabler, bør disse, hvis de brister, klippes helt op og pensles med „rød“ jod, hvorefter der sættes plaster over.



## Mål Deres fremgang

Ved blot at træne 2-3 gange 1/2 time om ugen vil man kunne forbedre sin kondition betydeligt. For at måle fremgangen kan man tage tid på en bestemt rute - når tiden går ned, går konditionen op. Efterhånden som konditionen bliver bedre, vil man opdage, at for at få pulsen op til en bestemt værdi, må man løbe meget hurtigere, end da man begyndte at træne. Man kan også tælle sin morgenpuls, inden man står ud af sengen; for en utrænede vil den ligge på omkring 70, mens den konditionsstærke vil have en lavere puls. Jo lavere puls, des bedre kondition, er en regel, man ikke går helt fejl af.

Aktiv  
rekreation -  
ud i naturen



Før gerne dagbog over Deres træning. Notér også hvordan velværet øges, efterhånden som formen indfinder sig, og husk tillige med jævne mellemrum at veje Dem.

## Gør motion til en daglig vane

Udover den mere systematiske motion, som bør finde sted året rundt, er det klogt at benytte enhver lejlighed til at undgå så mange som muligt af dagliglivets tekniske „bekvemmeligheder“. Tag kun bilen, når det er strengt nødvendigt. Brug ellers benene eller cyklen. Boykot elevatoren, benyt i stedet trapperne.

Efterhånden som motion er blevet en vane for Dem, vil De opdage, at De vil føle Dem bedre tilpas, De vil sove bedre om natten (uden brug af sovepiller), Deres arbejdsevne vil øges, og De vil få overskud af kræfter til fritidsbeskæftigelse, således at De alt i alt kan tage langt mere aktivt del i tilværelsen.

*Peter Schnohr, læge.*







## Andre motionskampagner herhjemme

Velstandsstigningen inden for de sidste årtier har gjort motionen til et sygdomsbekæmpende middel. Teknikkens udvikling har bevirket, at mennesket i modsætning til tidligere nu må bruge en del af fritiden til at motionere, hvis det skal undgå de ofte livsfarlige hjerte- og kredsløbssygdomme.

Vi har været længe om at få øjnene op for dette herhjemme, men det er ved at ske nu, hvor det klart og tydeligt fremgår, at dødsfald som følge af de nævnte sygdomme er i meget hastig stigen, og hvor det lige så klart fra lægevidenskabelig side er påpeget, at en stor del af sygdommene kunne undgås ved øget motion og styrkelse af konditionen.

Fortsætter antallet af dødsfald som følge af hjerte- og kredsløbssygdomme med samme stigende omfang, kan det gå hen og blive et samfundsproblem, som imidlertid kun kan løses af samfundsborgerne selv – ved motion.

Mange har i de seneste år arrangeret en eller anden form for motionskampagne med det formål at stimulere interessen for at motionere. Blot får kampagnen som regel ikke den virkning, den havde fortjent, fordi den er arrangeret på lokalt plan. Den landsomfattende motionskampagne mangler vi endnu, men der er nu ikke længe, til den første løber af stabelen. Det er Dansk Firmaidræts Forbunds „Sundhedskur – gå en tur“, som dette blad alene handler om. Andre motionskampagner skal vi komme ind på herunder.

Den mest spændende er endnu ikke startet. De 4 store idrætsorganisationer har sammen med andre sagkyndige nedsat en komité, hvis formål er at tilrettelægge en landsomfattende motionskampagne under navnet TRIM. Med en TRIM-kampagne har vi virkelig chancen for at få motionsarbejdet herhjemme i faste rammer. Hvis ikke en velorganiseret komité med ledelsen for vore største kommunikationsmidler, radio og TV, bag sig skal få dan-

skerne til at motionere meget mere end hidtil, har vi ikke troen på, at det kan lade sig gøre i det hele taget at få vore øjne op for motionens betydning.

Men vi tror nu alligevel på det. Deltager-tallet i de kampagner, der rundt omkring i landet allerede har været afviklet, synes at vise det. Inden for vore egne rammer kan vi blot henvise til kampagnen, der fandt sted i forbindelse med Firmaidrættens Dag 1969 i Esbjerg, hvor mere end 700 esbjergensere deltog. I Varde har firmaidrætten stået bag gentagne gå-ture, hvergang med et betydeligt antal deltagere, og sågar ved sidste års repræsentantskabsmøde i Køge fik mødedeltagerne lejlighed til at gå 5 km ved en „sundhedskur“.

Af andre kampagner er TV's „Hold Dem i form“ vel den mest kendte, men de største arrangementer må vel siges at være „Eremitageløbet“ og „Hærvejsmarchen“. Løbet i Eremitagen i nærheden af København arrangeredes første gang i 1969, hvor ca. 3.000 deltog. Løbet strakte sig over godt 12 km, men når løbet skal løbes i år, er distancen sat op til ca. 14 km.

I Jylland har hovedlandets største avis Morgenbladet Jyllandsposten gennem længere tid haft en motionskampagne gående. Den startede med en konkurrence om bedste kondition for borgmestre og er nu en konkurrence mellem virksomheder om at fremvise bedste kondition hos medarbejderne.

På de nordsjællandske veje har Berlingske Tidende den 30. august arrangeret en cykeltur rundt omkring Sjælsø, for deltagere fra den nordlige del af Københavns omegn en tur på ca. 50 km. Endelig har dagbladet Politiken opstillet en Ergometercykel i Tivoli i København, hvor havens gæster kan blive testet. Politiken har forlængst fastslået, at det står meget sløjt til med danske mænds kondition.





## Motionskampagner i udlandet

Svenskerne er det folkefærd, der har størst forståelse for motion. På den anden side af Øresund behøver lægevidenskaben ikke tordne ordet motion ud over hele nationen. Svenskerne kan simpelt hen lide at være i god form – og så motionerer de for at komme det.

Finner og nordmænd giver dem ikke meget efter, ja nordmændene har deres TRIM, en motionskampagne, som er ved at danne forbillede i flere af det vestlige Europas lande, bl. a. Danmark og Vesttyskland. TRIM er ikke alene en fortsat motionskampagne, hvor den enkelte deltager konkurrerer med sig selv i sine bestræbelser på at komme i bedre form. Den norske TRIM-komité arrangerer også spe-

### TRIMTRÅKK 1970



cialkampagner, f. eks. i øjeblikket TRIM-tråkk, en cykelkampagne, der varer ca. 5 måneder. I USA lyder sloganet „Run for your life“ – løb for livet. Motionskampagner i såvel USA som i det vestlige Europa har til hensigt at styrke konditionen som sygdomsbekæmpende faktor i det efterhånden så stærkt etablerede velfærdssamfund, vi lever i. Også de østlige lande har deres konditionskampagner, men med et noget andet sigte, nemlig en øget indsats i produktionen.

Fælles for de fleste motionsarrangementer i udlandet er, at de kan fremvise et imponerende antal deltagere. Tænk f. eks. på den hollandske Nijmegenmarch, hvortil strømmer tusinder af deltagere fra mange forskellige lande. Et andet fælles træk for udenlandske motionskampagner er, at de kræver forudgående træning for at kunne klare sig. Nijmegenmarchen strækker sig over flere dage, og man går ikke det meste af dagen i flere dage uden forudgående træning.

Et andet kæmpearrangement er det svenske Vasaloppet, et skiløb på ca. 86 km. I dette års løb deltog ca. 9.000 skiløbere. Imponerende, at man på en dag kan gennemføre sådan et arrangement.

For at blive ved Sverige kan vi nævne, at Svenska Korporationsidrottsförbundet hele sommeren igennem arrangerer cykelkampagner, som alle kræver forudgående træning. Således er den længste tur på 210 km, og kun den mindste del af de 25 arrangementer i sommer omfatter cykelture under 100 km. Der er en udpræget tendens til at lave så krævende motionsarrangementer, at deltagerne simpelt hen er nødt til at gå i træning før starten. De gå- eller løbekampagner, Korpen har gennemført, gik ud på at gennemføre strækninger på omkring 25 km.

Det mest imponerende motionsarrangement, der er gennemført, er dog efter vor mening skilandskampen mellem Norges Bedriftidrettsforbund og Sveriges Korporationsidrottsförbunds medlemmer. I vinteren 1969/70 havde disse to firmaidrætsorganisationer for andet år i træk arrangeret denne landskamp på ski, og det er fantastiske tal, der kan fremvises. Der er selvfølgelig ganske gode forhold at arrangere en sådan landskamp under i de to lande, men tænk alligevel; der har været omkring 1,1 million starter!!! Det kan man da kalde interesse lidt ud over det almindelige, men som nævnt i indledningen – de kan lide at motionere.

Det er sikkert kun få af mange kampagner verden over, men disse eksempler viser, at interessen for motion kan gøres levende, og der er ingen tvivl om, at danskerne kunne lære meget ved at skæve lidt til vore skandinaviske venner, når vi forhåbentlig inden længe skal i gang med den første virkelig landsomfattende motionskampagne. På dette som på så mange andre områder er de foran os.



# Topscorer blandt lodseddelsælgerne

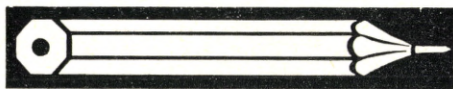
Landslotteriet i foråret er grundlaget for den motionskampagne, der er omtalt i dette blad, og selv om salget vel må betegnes som noget skuffende, er der dog én, som fortjener at fremhæves for en stor indsats som lodseddelsælger. Det er Louis Rugaard, som ses på billedet ved siden af. Han alene har afsat ca. 3000 lodsedler, og det er der vist ingen anden enkeltperson, der gjorde ham efter. Vi vover at kalde ham topscorer blandt vore mange sælgere rundt omkring i landet.

Det skal vel nævnes for dem, som ikke kender Louis Rugaard, at han er københavner, formand for idrætsforeningen på Bispebjerg Hospital, hvilket gør hans indsats så meget mere rosværdig, eftersom salget er sket blandt ikke-firmaidrætsmedlemmer.

Og den energiske Bispebjerg-formand lader det ikke blive ved lodseddelsalget. Han agter også at arrangere motionskampagne for københavnerne. Rundt omkring i København lægges ruter, så hovedstadens beboere også kan kom-



me til at stifte bekendtskab med firmaidrættens „sundhedskur“. Vi håber for Louis Rugaard, at han må høste løn som fortjent for den store arbejdsindsats, han stadig yder for firmaidrættens.



## Noter om lodseddelsalget

Mon de dog ikke ærgrer sig i Horsens over det svigtende lodseddelsalg (omtalt i forrige nummer), når det erfarer, at hovedgevinsten i landslotteriet tillige med 5 andre gevinster blev udtrukket på numre, der havde været udbudt til salg netop i Horsens. Alle 6 vinder-numre var imidlertid blandt de lodsedler, som man ikke havde solgt, og som derfor blev returneret til forbundet. DFIF blev hermed – helt uønsket – den store vinder i dets eget lotteri.

Den næststørste gevinst, et farvefjernsynsapparat, vandtes af en dame i Åbenrå, der

forlængst har fået udleveret sin dejlige gevinst, som forhåbentlig nu kan give mere kulør på tilværelsen.

Der er endnu en del gevinster, som ikke er afhentet, og det ville måske være på sin plads endnu en gang at se efter, om man har vundet. Har man ikke mulighed for at se vindernumrene på tryk, kan man ringe til forbundskontoret og få at vide, om man har vundet. Det skal dog bemærkes, at sidste frist for afhentning af gevinster, er fastsat til 31. august 1970. Efter denne dato tilfalder alle ikke-afhentede gevinster forbundet.



## DFIF's formand, Ejgon Bertelsen, fylder 50 år

Dette nummer af DANSK FIRMAIDRÆT er helliget forbundets motionskampagne, men en ganske speciel lejlighed gør, at vi tillader os at bruge næstsidste side til andet formål.

Dansk Firmaidræts Forbunds førstemand, *Ejgon Bertelsen*, fylder nemlig 50 år den 22. august, og det kan selvfølgelig ikke forbigås i tavshed.

Det er blevet Ejgon Bertelsens lod at være formand for firmaidrættens i svære brydningstider, men ingen kan sige, at brydningerne har sat sig spor på formanden. Hans ranke ryg og gode humør viser, at der skal mere til at ødelægge troen på firmaidrættens fremtid.

Hans tro på firmaidrættens giver sig i øvrigt udslag i en fantastisk arbejdsindsats, bl. a. krævet af, at firmaidrættens på det sidste er inddraget i det samarbejde, der allerede gennem længere tid har været mellem de øvrige landsorganisationer inden for idrættens. En udbredt mødevirksomhed har Ejgon Bertelsen som medlem af Idrættens Kontaktudvalg, som tilforordnet i Kulturministerens idrætsudvalg, der skal kulegrave hele idrættens forhold, og som medlem af TRIM-komiteen, der skal tilrettelægge fremstødet for en landsomfattende motionskampagne. Når dertil kommer hans pligter som formand dels for forbundet, dels for Svendborg Firma Sport, forstår man bedre hans udtalelse om, at han i grunden slet ikke har tid til at passe sit arbejde hos Danske Statsbaner, som dog i ham kan være sikker på at have en både ansvarsfuld og pligttopfyldende medarbejder.

Hans mange gøremål inden for idrættens bevirkede, at han ved forårets kommunalvalg måtte sige kommunalpolitikken farvel efter 8 års arbejde i Svendborg Byråd.

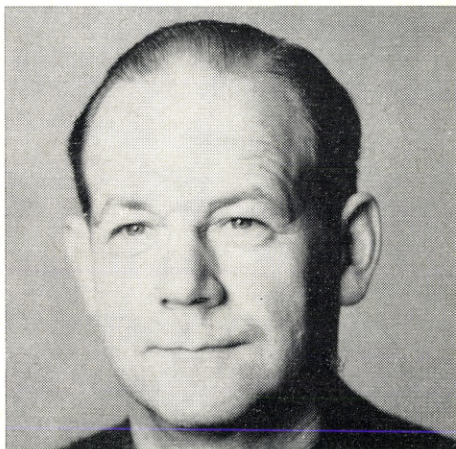
Inden for firmaidrættens egne vægge er der sket store ting i den korte tid, Ejgon Bertelsen har siddet ved roret.

Strukturændringen har vel nok første priori-

tet, men også den landsomfattende motionskampagne „Sundhedskur – gå en tur“ er en af de store opgaver, som formanden helhjertet går ind for, og som – hvis den bliver succes – han skal have en stor del af æren for. Indførelsen af landsmesterskaber for klubhold er en anden stor ting, som de aktive er glade for. Næste store opgave efter motionskampagnen bliver forbundets 25-års jubilæum.

Ingen af de nævnte opgaver står dog mål med den opgave, Ejgon Bertelsen har stillet sig selv, nemlig at få ligestillet Dansk Firmaidræts Forbund på det økonomiske område, d.v.s. optagelse på tipsloven som direkte tilskudsberettiget med en fast procentdel af overskuddet fra Dansk Tipstjeneste A/S. Den dag, det sker, bliver en stor dag for formanden. Da vil han føle sit arbejde belønnet ud over al fortjeneste.

For sådan er formanden nemlig. Det er firmaidrættens som helhed, der skal nyde godt af hans indsats, og det bør firmaidrættens ledere takke ham for ved at hylde ham på hans runde fødselsdag den 22. august 1970. *OW*



*Ejgon Bertelsen*



# DANSK FIRMAIDRÆT

Udgivet i 11.500 eksemplarer

## Redaktion:

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

Dette nummer er afsendt til  
organisationerne 6. aug. 1970

Trykt i Christensens Bogtrykkeri  
Bogtrykergården A/S, Struer

22437

## DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

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

Eksp.: Mandag—fredag 9—16.

## BESTYRELSE

### Formand:

Ejgon Bertelsen, Porthusvej 38,  
5700 Svendborg.  
Tlf. (09) 21 17 98.

### Næstformand:

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

### Kasserer:

Gunnar Tamberg, Langekærv. 12,  
2750 Ballerup.  
Tlf. (01) 97 48 89.

K. S. Hansen, Lucernevej 15,  
2610 Rødovre.

Tlf. (01) 70 10 45.

Henning Jensen, Havesangerv. 6,  
6000 Kolding.

Tlf. (05) 52 72 62.

Knud Erik Pedersen, Kalundborg-  
vej 57A, 4200 Slagelse.

Tlf. (03) 52 56 74.

Karl Randrup, Sjællandsgade 48,  
6700 Esbjerg.

Tlf. (05) 12 71 45.

Jørgen Riisom, Nålemagervej 57,  
8900 Randers.

Tlf. (06) 42 60 32.

Keld Steffensen, Bjergmarken 20,  
5260 Hjallesø.

Tlf. (09) 15 05 31

Erling Thorsen, Peter Freuchens-  
vej 31, 9000 Ålborg.

Tlf. (08) 13 02 62.

## Sagt og skrevet om motion:

### Hjertesygdomme tidens største problem

Mangel på motion er en af de ting, der præger den moderne tilværelse for de allerfleste af os. Det er desuden en af de faktorer, der med stor sandsynlighed er med til at skabe den meget store sygelighed og dødelighed af hjertesygdomme, der er tidens største sundhedsmæssige problem.

*(Professor, dr. med. A. Tybjerg Hansen, formand for Foreningen til Hjertesygdommenes Bekæmpelse).*

### For ringe

Alt mit arbejde består i at behandle folk, der er blevet syge på grund af svigtende muskeltkraft. I gamle dage var overbelastning problemet. Nu er mennesker i den grad blevet vænnet af med at bruge deres krop, at blot den mindste bevægelse i givet fald kan volde komplikationer.

*(Overlæge P. Høncke, Fysiurgisk Afdeling, Århus Kommunehospital).*

### En muskel skal trænes

Mens værdien af optræning af musklerne således er begrænset, er der én muskel, som bør trænes igen og igen — hjertemusklen. Konditionstræningen har langt større værdi end styrketræningen, idet konditionstræning tilsigter en bedre funktion af lunger, hjerte og kredsløb.

*(Dr. med. Bendt Kirchheiner, Rigshospitalet i København).*

### Hvor skal de gå hen?

— Der er såmænd mange — også blandt dem, der har mest brug for det — der gerne ville bringe sig i form og føle sig en del yngre. Og oven i købet ville more sig imens.

Bare de vidste, hvor de skulle gå hen for at få lov til at lege med.

*(Knud Lundberg i Aktuelt).*