



# DANSK FIRMAIDRÆT

Ved familiekurset i Svendborg introduceredes et nyt spil, Indiac, som kan gå hen og blive den helt store sport for familien, når den skal motionere sammen.

## INDHOLD

Leder	2
Gå, lunt eller løb	3
100 timers kursus	4
TRIM-trøjer	5
Nordisk møde	5
Fynskredsens kredsmøde	5
Bedste, man har fundet på	6
Største oplevelse	6
Rofi-Nyt	8
Louis Rugaard	9
Edvard Gøtje	9
Glimt fra hele landet	10
En pionerhistorie	12
Fynskredsen skriver	13
Sportslæsoner	14



# Har vi bevæget os væk fra firmaidrættens idé?



Sent er bedre end aldrig. Dette gamle ord er vist på sin plads, når talen falder på Idé-debatten, som Dansk Firmaidræts Forbund afholdt i Skåde for ca. 1 år siden. De grupperapporter, som blev udarbejdet under mødet, blev samlet i en konklusion, som blev overladt hovedbestyrelsen til videre behandling.

Et af spørgsmålene til deltagerne i debatten lød således: Skal firmaidrætten bestå af a) lukke firmaidrætsklubber eller b) lukkede firmaidrætsklubber, som er åbne for ægtefæller til de på den pågældende virksomhed beskæftigede (familiemotionl-idræt). Desuden var der lejlighed til at fremsætte andre forslag om firmaidrættens fremtidige struktur.

Den omtalte konklusion, som tidligere har været refereret her i bladet, gik i korte træk ud på, at man gerne så firmaidrætten åbnet for ægtefæller. Nu har konklusionen også været drøftet på et hovedbestyrelsesmøde, hvor der kom en ganske interessant diskussion ud af den. Diskussionen mandede ud i et oplæg til debat i kredse og sammenslutninger, og vi bringer her oplægget i sin fulde ordlyd.

a) Firmaidrættens aktiviteter må i fremtiden tilrettelægges i en form, som fortrinsvis tilgodeser den ikke aktives medvirken. Der må fastsættes overgangsordninger, således at sammenslutningernes status og medlemstal samt aktiviteter ikke tilbagesættes i en sådan grad, at sammenslutningernes eksistens kan trues.

b) Ægtefællers deltagelse i firmaidrættens samtlige aktiviteter må være et naturligt led i målsætningen for firmaidrætten i fremtiden.

c) Familieidrætten/motionen må fremmes i de enkelte sammenslutninger/klubber.

d) De nuværende landsmesterskaber må afløses af mindre konkurrenceprægede stævner/turneringer, som i større grad tilgodeser den ikke aktives formåen og kondition.

At oplægget vil vække diskussion, er der næppe tvivl om, for det er ret epokegørende. Næppe så meget spørgsmålet om ægtefællers deltagelse som spørgsmålet om aktive idrætsudøveres udelukkelse fra firmaidrætten.

Firmaidrættens udvikling gennem et halvt århundrede har efter nogens mening haft et skævt sigte; vi har bevæget os bort fra den målsætning, som var firmaidrættens fra starten. Med det oplæg, som nu kastes ud til debat, er vejen banet for en tilbagevenden til udgangspunktet, til firmaidrættens virkelige idé: motionen og kammeratskabet for arbejdspladsens ansatte.

Og hvis udviklingen ikke skal løbe løbsk for os, må vi selv styre den. Men i hvilken retning? Er der noget at sige til, at hovedbestyrelsen er spændt på resultatet af debatten om oplægget?

# Gå, lunt eller løb med i den nordiske TRIM-landskamp

Selv om Dansk Firmaidræts Forbund ikke selv står som arrangør af nogen motionskampagne i 1973, skal vi motionere med i den nordiske TRIM-landskamp, som vi vel nok kan tillade os at se på som en direkte efterkommer af Firmaidrættens Motionskampagne i de foregående tre år.

## TRIM-Komiteen står bag

Som tidligere nævnt er det nu TRIM-Komiteen, som er trådt til som arrangør her i landet. I de øvrige nordiske deltagerlande, Finland, Norge og Sverige, er det de respektive forbund, som svarer til DFIF, der står bag arrangementet.

TRIM-komiteen har opfordret 277 fritidsnævne over hele landet til at oprette lokale TRIM-udvalg, som skal stå for de lokale arrangementer. I skrivende stund har ikke alt for mange fritidsnævne efterkommet opfordringen til at oprette de lokale TRIM-udvalg, men det vides, at der er adskillige under oprettelse.



## Nordisk TRIM-dag

Optakten til TRIM-landskampen skal være den fællesnordiske TRIM-dag, som falder den 30. september. På denne dag behandler massemedierne emnet TRIM samt de forskellige arrangementer rundt omkring i landet.

Landskampen finder i øvrigt sted i perioden 30. september til 21. oktober, begge dage inclusive.

## Disciplinerne

Landskampen omfatter disciplinerne gang, luntetrav, løb og orienteringsløb. Det er ikke sikkert, at der alle steder bliver arrangeret alle former for landskampdiscipliner, men med de nævnte discipliner skulle der være mulighed for alle for at deltage. Det er op til



de lokale arrangører selv at bestemme, hvilke discipliner der skal på programmet, men et krav er det, at alle udstukne ruter skal være mindst 3 km.

## Pointberegningen

Uden pointberegning afvikler man ikke en landskamp, men point får man, blot man deltager. Der tages ikke tid; man kan begive sig afsted i det tempo, som passer én bedst. Enhver, som gennemfører en af de discipliner, man er tilmeldt, er med til at skrabe point sammen.

Da vi på motionsområdet halter langt efter vor store nabo mod øst, Sverige, har svenskerne i denne første motionslandskamp givet lidt forud, idet pointberegningen foregår således:

Danmark	2 points pr. deltager
Finland	2 points pr. deltager
Norge	2 points pr. deltager
Sverige	1 point pr. deltager

Det er tilladt for alle at deltage i flere arrangementer på samme dag, men der gives

## TRIM-komiteen

har herved fornøjelsen at indbyde til 100-timers uddannelse af TRIM-ledere.

Kurset, der er gratis, foregår dels på Idrætshøjskolen i Århus, dels på Den jydsk Idrætsskole i Vejle i følgende weekends (begyndende fredag aften):

18.-20. januar 1974 i Århus

1.- 3. februar 1974 i Vejle

15.-17. februar 1974 i Århus

1.- 3. marts 1974 i Vejle

15.-17. marts 1974 i Vejle

29.-31. marts 1974 i Vejle

Kurset kan søges af medlemmer af de 4 idrætsorganisationer, Hjerteforeningen og efter indstilling fra de lokale TRIM-komiteer (uanset om de pågældende ikke er medlemmer af nævnte organisationer).

TRIM-komiteen betaler udgifterne, der er forbundet med opholdet af kursusstederne, samt rejseudgifterne. Øvrige udgifter er TRIM-komiteen uvedkommende.

Ansøgning om optagelse, indeholdende navn, adresse, evt. telefonnummer og CPR-nummer samt tilhørsforhold, sendes *inden 1. november 1973* til

TRIM-KOMITEEN

Vestervoldgade 11, 1552 København V.

kun point i landskampen én gang daglig for hver person.

Hver deltager skal have et startkort, som skal afleveres efter turens gennemførelse. Det skal bruges til indberetning til TRIM-Komiteen til opgørelse af det samlede landskampresultat. Desuden vil deltagerne kunne få udleveret nogle deltagerkort, hvorpå kan optegnes tider og steder for deltagelse i landskampen.

### Danmark med for første gang

Det er første gang, Danmark er med i en motionslandskamp, og skal der tippe et resultat, må det nok være, at vi slutter nederst på pointtavlen. Det betyder nu også mindre, hvis blot denne TRIM-landskamp kan sætte noget i gang herhjemme. Den bør medvirke til at give danskerne mere flair for motion.

De øvrige deltagerlande har gennem flere år haft motionslandskampe. Sverige har været

foregangsfolket, men efterhånden har såvel nordmænd som finner taget handsken op og kæmper nu bravt med i de landskampe, som arrangeres. Det kan f. eks. nævnes, at svenskerne i en landskamp på ski sidste vinter mod Norge havde omkring 1½ million startende. Ligeledes i en landskamp mod Finland i 1000 m skøjteløb kunne der opvises helt imponerende deltagertal.

### Læs den lokale presse

Det kan naturligvis ikke lade sig gøre at nævne tid og sted for de mange forskellige arrangementer, som løber af stabelen under TRIM-landskampen, men læs den lokale avis. Deri omtales datoer, starttider og startsteder for samtlige arrangementer.

TRIM betyder trivsel og motion. Er det ikke lige anledningen til at stifte bekendtskab med disse to synonymmer. Prøv det! Nu. Du vil have så godt af det. Og du vil kunne lide det.

# Bær TRIM-troiden i TRIM-landskampen

---

Bær den festlige TRIM-bluse under TRIM-landskampen. Vis, at du er ude og trimme. Dansk Firmaidræts Forbund sælger blusen i forskellige farver og størrelser for kun 15 kr. pr. stk. Den fås i farverne rød, hvid, orange og turkis.



Bestil en bluse på forbundets kontor, som har adressen DFIF, Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg, ved at indsætte 15 kr. på forbundets postkonto: 6 65 08. Men skynd dig. Op-laget er ikke så stort i nogle af farverne.

---

## Nordisk møde i Oslo

*Karl Randrup, Henning Nielsen og Ejgon Bertelsen* – henholdsvis formand, kasserer og konsulent – har deltaget i et nordisk firmaidrætsledermøde i Oslo. Endvidere deltog TRIM-Komiteens konsulent, *Poul Gregersen*, med henblik på den forestående TRIM-landskamp, som naturligvis var et af de største punkter på programmet.

Det blev også besluttet at optage kontakt med firmaidrættens på Island, som hidtil ikke har været med på nordisk plan. Europakonferencen næste år i Finland blev også drøftet indgående, ligesom man også drøftede en TRIM-landskamp af længere varighed i 1974.

Mødet ændrede ikke meget ved den kendsgerning, at firmaidrættens i Danmark er et godt stykke efter vore kolleger i Norge og Sverige, og at vi ikke har en chance for at hale ind på dem, før vi får flere penge til vor rådighed.

---

## Fynskredsens kredsmøde

Den 5. september holdt Fynskredsen kredsmøde i Fåborghallen. Alle sammenslutninger var repræsenteret med 2 stemmeberettigede medlemmer. *Erik Arno*, Middelfart, valgtes til dirigent.

Kredsformanden, *Alfred Petersen*, Odense, aflagde en lang og fyldig beretning over arbejdet i det forløbne år. Beretningen efterfulgtes af en større diskussion om bl. a. kredsbestyrelsens sammensætning. Denne diskussion var foranlediget af en henvendelse til DFIF's hovedbestyrelse fra Svendborg Firma Sport. Diskussionen medførte ikke enighed med den udtalelse, som hovedbestyrelsen havde afgivet.

Kredsformanden blev genvalgt. Ny næstformand blev *Viggo Jensen*, Fåborg. *Børge Kristensen*, Nyborg, genvalgtes både som kasserer og hovedbestyrelsesmedlem. Ny sekretær blev *Sten Hansen*, Middelfart. Suppleant til hovedbestyrelsen er kredsformanden.

# Familiekurset en af de bedste ting, man endnu har fundet på

---

Der var engang, hvor onde tunger sagde om deltagerne i DFIFs kurser og møder, at det var Tordenskjolds soldater. Det er i hvert fald med tiden blevet et postulat, hvilket man kan konstatere ved at se deltagerlisterne fra de seneste kurser. Jeg konstaterede det i praksis i sidste weekend af august måned, hvor forbundet startede sæsonens kursusrække med et familie-motionskursus.

Der var ikke alene mange nye idrættskammerater blandt deltagerne, men der var også nogle nye former for idræt, motions- og konkurrencepræget efter behag. De to nyeste former, jeg vil fremhæve her, og som jeg personligt tror har gode muligheder inden for firmaidrætten, er *Indiaca* og *Unihoc*.

*Indiaca* er et spil, der er kommet til Europa fra Sydamerika, og det har allerede vundet indpas i Tyskland, Finland og Sverige. Det kan spilles med fra en til flere deltagere på en badmintonbane med en særpræget fjerbord og med hånden som »rekvisit«. Det er en udmærket motionsform for det lille firmahold eller for en familie.

*Unihoc*, som svenskerne har kaldt *Innebandy*, er en art af det kendte hochej (ishockey), men lavet om til indendørs brug.

Det vil nok virke mere fascinerende på de boldglade, og det kan vi bruge på vore indendørs fodboldbaner for dem, som er kede af eller bange for at være til grin på fodboldholdet.

For retfærdigheds skyld skal nævnes, at der endvidere var volleyball, testning, orienteringsløb og gummislangegymnastik, og alle instruktørerne var i fin form.

Men selve det at have hele familien med på kursus synes jeg er en af de bedste ting, man endnu har fundet på. Det, at børnene lærer, hvad firmaidræt er, kan kun være en god ting for fremtiden. Dette kursus bør absolut følges op med lignende kurser hvert år.

Tak til DFIF og til alle deltagerne for godt samvær.

*Just og familien*



---

## Før: Forventning Efter: Største oplevelse nogensinde

---

Det var to forventningsfulde kursister – *Finn Jensen*, Slagelse, og undertegnede – der mødtes til en kop formiddagskaffe søndag den 29. juli i Københavns Lufthavn, inden turen gik til Stockholm, hvor vi skulle deltage i det *årlige* og *traditionsrige* Bosönkursus. Vi vidste ikke, hvor Bosön var beliggende, og hvad det i det hele taget var for noget, vi havde dristet

os til at ansøge om deltagelse i, men herom senere.

### Startede med en misforståelse

Velankommet til Arlanda satte vi os på en bæk for at tage et overblik over alle de svenskere, der ventede gæster fra det store udland. Som det ses, ventede vi vore værter komme;

vi ventede nemlig, at vi ville blive afhentet i lufthavnen, men det var en stor misforståelse, for aftalen mellem Svenska Korpen og Dansk Firmaidræts Forbund lød på, at vi selv skulle sørge for transporten til Bosön, hvilket vi blev klar over, da ingen gav sig til kende. Vi tog derfor en bus til Stockholm og herfra en taxi til Bosön.

Hvor ligger så Bosön? Dette vil mange nok spørge om, og det samme spørgsmål havde jeg også stillet mig selv så sent som få dage inden afrejsen. Jeg vil derfor forsøge at give en forklaring herpå. Bosön er et idrætsinstitut, der ligger på øen Lidingö i den stockholmske skærgård, ca. 15 km eller 31 sv. kroners taxikørsel øst for Stockholm. Det ligger på en skrånning ned mod vandet på nordsiden af øen. Der er meget skönt derude, og placeringen i sig selv gav en del motion, da bakkerne skulle forceres mange gange dagligt.

Så over til kurset. Da vi med forsinkelse ankom til Bosön, var de første, vi mødte, vore ledere, *Karl Erik Olsson* og *Sven Oloj Dahlberg*, som kunne fortælle os, at dagens lektioner var forbi, men at vi kunne gå i svømmehallen, hvor vi ville finde de øvrige deltagere i vor gruppe. Endvidere fik vi oplyst, at vi ville blive installeret i hovedbygningen for natten, og at vi om mandagen ville få et værelse i elevboligen.

### I sportstøjet hele dagen

Mandag morgen gik det så for alvor løs. Vi var i sportstøjet fra kl. 7,30–17,00 hver dag, for det var simpelt hen den fornuftigste påklædning. Praktik og lektioner vekslede dagen lang, og vejret var helt i top – det var solskin dagen lang – så alle de sparsomme pauser (10 minutter) blev benyttet til soldyrkelse.

Kurset var et fortsættelseskursus, så det var om at holde såvel øjne som øren stive for at få et indblik i motion på svensk. Det var

hårdt, men programmet var dog kædet sammen, så det følte som en leg at være deltager. Både Finn og jeg mener, at vi har fået en hel del med os hjem, men først nu er alle indtrykene ved at sætte sig.

Inden kurset læste jeg igennem, hvad der tidligere var skrevet om Bosönkurserne, og jeg må give mine forgængere ret i, at Karl Erik Olsson ledede dette kursus helt perfekt. Det var fantastisk, som alt klappede. Kurset havde 100 deltagere, fordelt på 5 grupper, så også dette fortæller noget om Karl Eriks dygtighed. Han er en kapacitet på sit felt.

Motionen på dette kursus bestod i løb på motionsstien (1250 m i kuperet terræn), boldspil, gymnastik og svømning, men derudover var der en del opgaver, som skulle løses. Motionsgruppen, som vi deltog i, var inddelt i 3 grupper, der på skift tilrettelagde morgenmotion, opvarmning, intervaltræning, styrketræning samt udfærdigede et træningsprogram for 1. halvår af 1974. Hver gruppe fik også tildelt en opgave ved gruppeforevisningen, som fandt sted torsdag eftermiddag og aften. Her skulle vises, hvad grupperne beskæftigede sig med.

### Orienteringsparløb uden succes

Foruden dette var der et orienteringsparløb, men der havde vi dog ikke den store succes, idet vi ville skyde genvej fra 1. til 2. post. Vi så derfor ikke posten og løb forgæves og ledte i 10 minutter. Vi var ved at opgive, men opdagede så posten på vej nedad; vi blev sidst, men havde heller ikke sat næsen op efter mere. Større succes havde jeg i »tipspromenad« – en travetur i lighed med motionskampagnen i 1971 – hvor vi skulle tippe ved hver post. Vi blev sendt 5 mand afsted ad gangen, så det var om at holde ørene stive ved hver post, hvor man var i tvivl. Der var mulighed for at halvgardere, men så talte svaret kun

---

1 point, og var halvgarderingen forkert, var det minuspoint. Jeg havde 11 rigtige, hvilket gav mig 22 points, hvorfra jeg dog måtte trække 3 minuspoints, og det rakte til en andenplads hos herrerne. For den fik jeg en træfigur under stor jubel, for jeg måtte indrømme, at jeg havde været meget langøret, men det tog ingen dog notits af.

### Slut op om motionslandskampen

På motionens område er vi langt efter svenskerne og har derfor meget at lære endnu. Svenske forhold kan selvfølgelig ikke overføres hertil, for de har for det første flere penge til rådighed, og for det andet har de en helt anden indstilling til friluftsliv i Sverige, end vi har her i Danmark. Her skal lyde en appel til alle DFIFs medlemmer: Slut op om den nordiske motionslandskamp, når den afvikles med TRIM-Komiteen som arrangør. Svenskerne har lagt stor vægt på propagandaen til denne dyst, og så er regelmæssig motion så sundt.

Inden turen til Stockholm var jeg lidt betænkelig med hensyn til sprogvanskelighederne. Kunne jeg nu begå mig sådan et sted?

---

## Jørgen Riisom, Randers,

---

formand for Randers Firma Sport, tidligere kursusleder i DFIF, ivrig kursusedtager på motionskurser i ind- og udland og senest instruktør på DFIF's familiekursus, har modtaget en ærefuld opfordring til at være kursusleder på det på side 4 omtalte TRIM-kursus, der skal afholdes i den kommende vinter. Jørgen Riisom gennemførte selv det foregående TRIM-kursus.

Jeg må med skam sige, at mit indtryk af svenskerne inden turen ikke var for godt, men det kammeratskab og den hjælpsomhed, der her blev vist, gjorde, at vi aldrig fik lejlighed til at føle os ensomme. Vi blev praktisk talt taget med i alt, hvad der foregik. Det eneste, vi gik glip af, var en tur til Stockholm, men både nordmændene og vi var inviteret med kursusledelsen denne aften.

Til slut vil jeg sige tak, fordi jeg var så heldig at blive udvalgt til dette års Bosön-kursus. Det har været den største oplevelse, jeg har haft i firmaidrættens tjeneste, og et minde for livet.

*Jens Ole Birch, Randers.*



---

ROFI-NYT er navnet på et nyt medlemsblad, som har set dagens lys i det vestjydske. Ringkøbing og Omegns Firmaidræt har etableret sig i de bladudgivende sammenslutningers kreds med et nydeligt og velskrevet blad, som man agter at udgive ca. 10 gange om året.

Redaktøren, som hedder *Hans Otto Delfs*, siger ganske vist i sine indledningsord, at man ikke kan regne det første nummer som en prototype, idet der kun findes én annonce i bladet. Det vil ikke kunne lade sig gøre at klare bladudgivelsen uden annoncerne, og de vil komme til at præge bladet mere i de kommende numre, men med en fornuftig opsætning af annoncerne skal bladet nok blive det aktiv for sammenslutningen, som man ønsker sig. Bladet udgives i samme format som det blad, dette læses i.

Vi hilser velkommen og ønsker held og lykke med bladarbejdet.



## In memoriam Louis Rugaard

## Edvard Gøtje, Helsingør, 50 år

Formanden for Storkøbenhavns Firma-Sport, *Louis Rugaard*, er død, kun 52 år gammel.

Louis Rugaards store interesse var firmaidrætten, men ulykkeligvis kan man ikke sige, at firmaidrætten altid beredte ham glæder. Hans holdning til spørgsmålet om de københavnske sammenslutningers tilhørsforhold var fast, og den medførte desværre for Rugaard mange ubehageligheder i hans sidste leveår.

Louis Rugaard var mere end nogen anden DFIFs mand. Igennem mange år var han medlem af forbundets bordtennisudvalg, og i det første år, idrætsudvalget eksisterede, var han også medlem der. Da de københavnske sammenslutninger meldte sig ud af DFIF, var Rugaard manden, som tog initiativet til stiftelsen af Storkøbenhavns Firma-Sport, for han ville fortsætte med at dyrke sin firmaidræt i DFIF.

Og Louis Rugaard var aktiv til det sidste. Ikke alene var han ved forbundets landsmesterskaber manden, som planlagde stævnerne, men han var også stævneleder, dommer og aktiv deltager. Og han overkom det hele. Man kunne være sikker på, at når Rugaard havde med arrangementerne at gøre, så klappede de, som de skulle.

Louis Rugaards indsats for firmaidrætten er uvurderlig. Sjældent vil vi komme til at opleve en firmaidrætsleder, der lægger så mange kræfter på firmaidrættens alter af ren idealisme. Ingen kræfter skyedes for at nå et resultat, som firmaidrætten kunne nyde gavn af. Vi vil komme til at savne Louis Rugaard i vor lederskare, og savnet sættes i relief, fordi han var i besiddelse af de bedste menneskelige egenskaber, man kan tillægge en mand.

Vi vil i dyb ærbødighed bøje vore hoveder, lade vore tanker gå til hans efterladte og udtale et Æret være hans minde.

Den ene af de to eneste her i landet, der er omend ikke betalt for, så dog valgt til at kritisere Dansk Firmaidræts Forbund, fylder den 3. oktober 50 år. Det er naturligvis en af forbundets kritiske revisorer, der er tale om, og det er *Edvard Gøtje*, Helsingør, der nu går ind i de »voksnes« rækker.

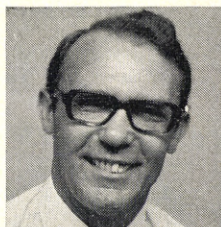
Edvard Gøtje er måske ikke kendt af en stor skare idrætsfolk rundt omkring i landet. Ja, endda næppe af en stor skare firmaidrætsledere, for det er ikke Edvard Gøtjes form at stå frem på vore repræsentantskabsmøder og tale store ord om, hvordan forbundet efter hans mening skal anvende eller ikke anvende sine penge. Han foretrækker at give sin mening til kende i revisionsprotokollen på en sober og vejledende måde.

Edvard Gøtjes hele fritid er firmaidræt. Sit arbejde har han hos Shell, hvor han er tankbestyrer. I Helsingør Firma Idræt har han været med fra starten i 1957, og i dag har han ansvaret for HFIs økonomi. Et stort arbejde er lagt i firmaidrættens tjeneste i de mange år, han efterhånden har været med, og selv om han har truet med at holde op, vil vi se det, før vi tror det. Det vil blive svært for Gøtje at undvære firmaidrætten.

Helsingør Firma Idræt agter at fejre sin kasserer med en reception på fødselsdagen. Den foregår i Tennishallen, Ndr. Strandvej, den 3. oktober, kl. 10-12.

DANSK FIRMAIDRÆT gratulerer med den runde fødselsdag.

*DFIFs kritiske  
revisor, Edvard  
Gøtje,  
Helsingør,  
fylder 50 år  
den 3. oktober.*





## ÅLBORG Sådan gjorde vi

Nedenstående er klippet i Ålborg Firmasport, som er navnet på medlemsbladet for sammenslutningen af samme navn. Og det er naturligvis Motionskampagnen '73, der er tale om.

### Sådan gjorde vi i Ålborg

Først henvendte vi os til Sparekassen Nordjylland, som igen var meget venligt indstillet over for os. Vi havde tænkt os at tage penge for at starte, overskuddet skulle gå til et velgørende formål.

Der blev udsendt 500 plakater til ophængning i skoler, sparekasser, klubhuse o.s.v. Sparekassen klarede annoncerne i Aalborg Stiftstidende, en stor introduktionsannonce mandag den 21. maj og derpå den mindre onsdage og mandage før start.

Vi gik på kondistien, som Ålborg Kommune har anlagt i en af Ålborgs parker, hvorpå der er indlagt 10 forskellige øvelser. Ved to af disse havde vi en konkurrence, og dem, der bestod, fik udleveret en kasket.

Tirsdag den 12. juni havde vi besøg af de handicappedes idrætsklub, og da vi så disse mennesker, glade og tilfredse, fordi de måtte deltage, så vi, at valget med at støtte denne forening, var rigtigt.

Det kostede 1 kr. pr. startkort. Dem blev der solgt 1113 af. Når man havde 5 stk., fik vedkommende et TRIM-stofmærke. Desuden havde vi 16 turs kort à 5 kr. Dem blev der solgt 80 stk. af.

Til 16 turs kortene var der fremstillet en medalje, som kunne erhverves for yderligere 5 kr., som gik til delvis betaling af medaljerne. Der blev indløst 65 stk.

Sluttelig blev der blandt 1 turs kortene udtrukket 10 vindere, som hver fik en sportstaske, ligeledes skænket af Sparekassen Nordjylland.

I alt indbragte kampagnen 1.513 kr., som blev overrakt de handicappedes idrætsforening af Ålborgs borgmester på klubbens 1 års fødselsdag. *Motionsudvalget*



## KØGE Byfest med 100.000 kr. i overskud

Atter en gang kan Køge Firma Bolds ledelse trække vejret lettet efter et byfestarrangement. I weekenden 27.-29. juli afvikledes byfesten for 4. år i træk og med samme fine resultat som de øvrige år. Det endelige regnskab er endnu ikke gjort op, men det ventes, at KFB kan sætte omkring 100.000 kr. ind i halfonden, og det må jo siges at være et imponerende resultat.

Omsætningen i de tre dage, byfesten var i gang, løb op på omkring 750.000 kr., og med

det før nævnte overskud er KFBs halfond nu oppe på ca. 1/2 million kroner.

Mange måneders energisk forarbejde kronedes med et godt resultat, hvilket naturligvis også skyldtes, at vejrguderne er byfestarrangørerne venlig stemt. Netop den weekend begyndte sommervejret igen for alvor.

Danmarks kendteste kunstnere på flere felter underholdt, der var børnecirkus, tivoli, lodseddelsalg med farve-TV som førstepræmie, og der var Miss Køge-konkurrence. For-

---

inden byfesten havde KFB arrangeret en plakatkonkurrence, der vandtes af en 10-årig pige. Vindermotivet var selvfølgelig Kjøgehøns.

Til trods for det fine overskud og den efterhånden store halfond véd Køge Firma Bolds ledelse endnu ikke, hvornår det første spadestik til firmaidrættens egen hal kan tages. Det fortsatte anlægsstop kan måske udskyde planerne igen. Men hallen er meget savnet, og derfor håber Køge Firma Bold på en meget snarlig igangsætning.



## **HELSINGØR**

### **Helsingør rundt - en stor succes**

---

Helsingør Firma Idræts cykel-TRIM-arrangement den 9. september blev en stor succes for arrangørerne. 900 gennemførte cykelturen på 30 km rundt i Helsingør Kommune, og alle var begejstrede for turen.

Blandt de mange deltagere var omkring 200 svenskere, som havde taget turen over med en af de utallige færger, der sejler mellem Helsingør og Helsingborg. Klokkeren 7.30 – en halv time før første holds start – var der samlet en masse mennesker ved startstedet for at overvære startsignalet. 20 cyklister blev sendt afsted på hvert hold.

Den ældste deltager var 80 år, mens den yngste, som selv cyklede turen igennem, var bare 5 år. De hurtigste på turen var hjemme igen omkring en time efter starten, og blandt dem en del svenskere, som er vænnet til meget længere cykelture i Skåne.

Undervejs var der kontrolklipping samt rastepads, hvor deltagerne kunne vederkvæge sig med vådt og tørt. Den stride blæst, som gjorde turen anstrengende nogle steder, kunne

godt få nogle til at sukke efter lidt at væske ganen med, og det havde lokale firmaer og Civilforsvaret sørget for.

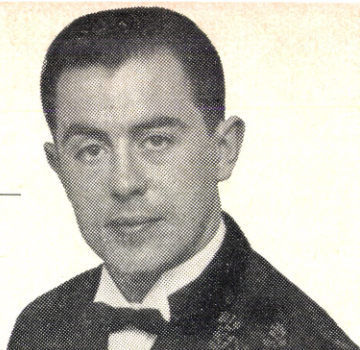
Alle, som gennemførte turen, fik ved målet overrakt en nyindstiftet nål, der viser, at bæreren har været med i det største motionsarrangement hidtil i Helsingør.

Helsingør Firma Idræts ledelse, som forestod arrangementet i samarbejde med Civilforsvaret, Turistforeningen, Helsingør Dagblad, LB-færgerne samt Korpen i Skåne, havde lagt et meget stort arbejde i forberedelserne, og de glædede sig naturligvis over den store tilslutning. Man er allerede begyndt at tale om en gentagelse til næste år, hvor man håber, at endnu flere svenskere vil deltage. Den lokale presse har vist arrangementet stor interesse.

Næste store arrangement i Helsingør bliver TRIM-landskampen, og man er overbevist om, at den ikke kunne have fået en bedre optakt end dette motionsarrangement.

# En pionérhistorie (2)

Af K. Just Andersen



## De skønne forhåbningers land

Ni dage tager turen over det indiske ocean, men der gøres meget for at undgå, at passagererne keder sig. Hver aften er der forskellige former for underholdning om bord, for eksempel amatørkonkurrencer og karneval samt bankospil og biograf. For de sportsinteresserede er der turneringer i dæktennis, skak og lerdueskydning ud over agterenden af skibet. I det stille konkurrerer kvinderne på mellemdækket i at strikke; hver nation har sin måde at strikke på og sine egne former for pinde. Nogle er meget lange og holdes oppe under armhulerne; Connie vækker opsigt med sin rundpind. Sådan en har man aldrig set før.

Men ni dage uden at se land, og uden at møde et eneste skib føles som en uendelig lang tid. Endelig på 8. dagen kan vi på transistorerne høre, at der er andre på kloden end os; vi er inden for de australske radiosenders rækkevidde. Næste dag dukker Vestaustralien frem af horisonten, og nogle timer senere ligger skibet på reden ud for *Freemantle*. Her kommer de australske immigrationsmyndigheder om bord, og alle bliver udspurgt om deres formål med indrejse i Australien. En del går fra borde her, men de fleste skal videre til den mere frodige østkyst. I *Melbourne* forlader vi vore nye venner på skibet, og med fly tager vi videre til vor destination på nordvestkysten af *Tasmanien*. Efter 23 dages rejse fra Danmark når vi byen *Burnie*, en by på ca. 16.000 indbyggere, og vor tilværelse i »De skønne forhåbningers land«, som *Hakon Mielche* kalder Australien, begynder.

## Jomfruelig natur

En af de første ting, der fanger den nyankomnes opmærksomhed, er den meget særprægede natur. Dybe kløfter med rivende floder og høje bjerge minder en del om Norge, og her til kommer så den dominerende vegetation af

stedsegrønne *Eucalyptus*. Kommer man så en snes kilometer ind i baglandet, får det hele et præg af »jomfruelighed«, som om ingen andre tidligere har været her. Australien er jo også det sidste kontinent, som er blevet erobret af den hvide race, idet dets »officielle opdagelse« skete i 1642, da hollænderen *Abel Tasman* drog ud fra Batavia i Hollandsk Ostindien med ordre til nærmere at undersøge det, som man vidste fra skibe, der var kommet ud af kurs, befandt sig mod syd. (Australien betyder landet mod syd). I sejlskibenes tid var man så meget afhængig af vinden, at Tasman først blev ført mod syd, derefter mod øst, og han undgik derved på sin første rejse det australske fastland.

I 1642 fik han landkending af en meget barsk og ugæstfri kyst. To bjerge dér gav han navne efter sine skibe, *Zeehan* og *Heemskerck*, men han fandt ikke landet tiltalende, og da de indfødte også voldte ham besværligheder, rejste han videre efter at have navngivet landet *Van Diemens Land* – efter sin chef i Batavia. På samme rejse opdagede han *New Zealand*, men rejste skuffet hjem og berettede, at der ikke var noget at hente for hollænderne dér.

Der gik så 128 år, inden der igen skete noget. Dengang var man også interesseret i rummet omkring os, og englænderne havde fundet ud af, at man bedre kunne observere planeten Venus fra den sydlige halvkugle. Kapitajn *James Cook*, der både var en dygtig astronom og navigator, var sat til at klare denne opgave fra øen Tahiti i Stillehavet, og som biopgave havde han fået besked på at »kigge lidt« på det land mod syd.

---

I marts 1770 kom han til New Zealand, og nogle uger senere landede han på den frugtbare østkyst af Australien. Begge steder plan-  
tede han »Union Jack«, og de tilhørte det britis-  
ke imperium. Så let gik det dengang.

### Han sparkede spanden

Det var straks meget sværere at få befolket det nye land. Først noget efter 1776, da eng-  
lænderne måtte afstå det halve af Nordame-  
rika, begyndte nybyggerne at søge mod det  
fjerne land mod syd. Men da det stadig gik  
trægt, begyndte man at deportere straffefan-  
ger som et hovedmiddel til at forsyne kolo-  
nien med arbejdere. Man kan vel sige, at man  
forenede afstraffelsen med hensynet til det  
nyttige. Der ligger dog mange tragiske skæb-  
ner bag disse deportationer, for langt fra alle  
var kriminelle, men fattige borgere, der i nød  
havde taget et halvt brød eller lignende.

Den »convict tid« har visse steder sat sit  
præg på landet, f. eks. i sproget. Når en per-  
son afgår ved døden, hedder det blandt jævne  
folk »He kick'ed the bucket« (han sparkede  
spanden). Det hævdes, at når disse convicts af  
de slemme skulle henrettes, blev de ofte stillet

op på en spand, fik løkken om halsen og fik  
så ordre til selv at sparke spanden væk under  
sig, og . . . ja, så døde han jo.

Jeg skal i et senere kapitel vende tilbage til  
en bestemt convict, som kan have interesse for  
danskere.

*Just.*

*K. Just Andersens pionerfortælling fortsættes  
i næste nummer.*

---

## Fynskredsen skriver

---

Da DANSK FIRMAIDRÆT, ligesom alle  
medlemsblade, mangler stof fra læserne, her-  
under fra kredse og sammenslutninger, fore-  
slår kredsbestyrelsen på Fyn, at hver sammen-  
slutning og kreds udpeger en repræsentant,  
der er ansvarlig for stof til vort medlemsblad.

Samtidig hermed foreslår vi, at der i hvert  
nummer af bladet meddeles, hvornår sidste  
frist for indsendelse af stof til næste nummer  
er. Eventuelt kan også benyttes den tidligere  
fremgangsmåde, hvorefter kontoret udsender  
besked herom, men første forslag må være  
den bedste løsning, idet meddelelsen nogle ste-  
der ikke vil komme længere end til sammen-  
slutnings eller kredsformand.

*Fynskredsen.*



*Russels Falls,  
et af Australi-  
ens smuk-  
keste vand-  
fald,  
beliggende  
i det sydlige  
af staten  
Tasmanien.*

---

Sidste frist for indsendelse af stof til næste  
nummer af DANSK FIRMAIDRÆT fastsæt-  
tes hermed til 28. oktober 1973. Stoffet skal  
sendes direkte til redaktøren, hvis adresse er  
anført på bagsiden af dette blad.

---

# Vi har klippet i Helse: Sportslæsioner

---

Idræt er et naturligt led i et moderne samfund. De skader, som opstår, må på alle områder mindskes – først og fremmest gennem forebyggende grundig træning af idrætsudøvere og trænere, men også gennem en øget interesse blandt landets læger for disse specielle problemer.

Den fremadskridende civilisation og tekniske udvikling i samfundet har på adskillige områder lettet menneskers livsvilkår. Samtidig sker der en stadig stigning i antallet af ulykkesofre. Når behandlingen af tilskadekomne er blevet det største samlede arbejdsfelt inden for kirurgien, skyldes det først og fremmest den moderne trafik og idræt. Ganske vist sker der stadig væk et stort antal ulykker på arbejdspladserne og i hjemmene, men antallet af disse ulykker er ikke stigende – formentlig på grund af en bedre forebyggelse.

## Rammer de sundeste

Idrætsskaderne, som kan betegnes som hobbylæsioner, rammer til gengæld den sundeste og mest produktive del af befolkningen. I den forbindelse kan det oplyses, at 80 pct. af idrætsudøverne er mellem 10 og 30 år. Derfor er det også af økonomiske grunde særlig vigtigt, at de skader, der rammer denne del af befolkningen, forebygges mest muligt – og behandles bedst muligt.

Idrætten er gennem de sidste 30–40 år blevet af stadig større betydning i fritidsbeskæftigelsen. Dansk Idræts-Forbunds medlemstal viser, at mere end 1/5 af Danmarks befolkning er tilsluttet en idrætsforening. I disse tal er der både medregnet aktive og dem, der driver idræt som motion. Denne gruppe er i de sidste 5 år øget betydeligt også uden for idrætsklubberne, især som følge af den kraftige sundhedsoplysningsvirksomhed, der drives.

Antallet af idrætsudøvere er i stadig stigning, og samtidig øges antallet af konkurrencer, som bliver vanskeligere. Der stilles stadig større krav til idrætsfolk om at være i topform. Denne udvikling indebærer naturligvis en stigning i antallet af kortvarige idrætsuheld foruden en risiko for større og mere langvarige skader. Dette har ført til, at man i England, USA, Rumænien, USSR og Sverige har indrettet specielle idrætsklinikker – i enkelte tilfælde idrætsafdelinger i sygehuse.

En talmæssig vurdering af det samlede antal skader inden for forskellige idrætsgrene er fremlagt bl. a. i New Zealand. Her viser det sig, at af samtlige deltagere kommer 65,4 pct. af fodboldspillere til skade, ved hockey 33 pct., fri idræt 17,6 pct. og ved gymnastik 7,3 pct. Af disse tal fremgår det klart, at der er tale om et betydeligt problem.

Idrætsskader deler man i to store hovedgrupper, nemlig belastningsskader (stresslæsioner) og læsioner fremkaldt ved kvæstelser.

## Belastningsskader

Ved stresslæsioner forstår man skader, der er opstået på grund af langvarig, ensartet belastning. F. eks. kan man ved langvarig gang få brud på fodskelettet (marchbrud). Brud i den ydre ankelkno opstår hos springere, især højdespringere. Seneoverrivning efter overbelastning af hænderne forekommer hos kasterne, og karakteristisk er achillesene-overrivning ved tennis og badminton. De muskeloverrivninger, som kaldes fibersprængninger, er en hyppig og typisk belastningsskade. De skyldes en kombination af manglende træning, dårlig opvarmning og for stor belastning. De giver stærke smerter og gør det nødvendigt at holde sig fra at drive sport, så idrætsudøvere ofte må ligge stille i lange perioder. Da et tilbageskud oven i købet er typisk, kan man forstå, at aktiviteten vil blive stærkt hæmmet.



*To tredjedele af alle fodboldspillere kommer til skade.*

Man må behandle symptomerne, fordi man ikke er i stand til umiddelbart at få store muskulære overrivninger til at vokse sammen. I friske tilfælde vil ultralyd kunne få blodsamlinger til at forsvinde hurtigere, men denne behandling forkorter ikke den tid, hvor patienten må holde sig i ro, og derefter kræves der yderligere tid til en omhyggelig genoptræning.

### **Kvæstelser**

Læsioner – frembragt af kvæstelser – er mangfoldige, og der forekommer alle former for brud, ledscred og bløddelslæsioner, men der er en typisk ophobning af ganske bestemte lidelser inden for de forskellige idrætsgrene.

Ansigtsslæsioner forekommer ved boksning og brydning – det såkaldte »blomkålsøre« er typisk. Først kommer der blødning mellem hud og brusk, og senere forekommer der en ødelæggelse af ørebrusken med deformitet. Også næselæsioner med brud og deformitet er typisk for disse sportsgrene.

Hjernelæsioner ved boksning skal ikke her omtales nærmere, da dette emne vil kræve en selvstændig artikel.

Læsioner i armenes led og muskler forekommer hos kastere, tennis- og badmintonspillere. Typisk er den såkaldte tennis-albue, som opstår ved overbelastning af underarmsmuskulaturen og viser sig ved smerter og ømhed på udsiden af albueledet. Årsagen er i

mange tilfælde en irritation af en slimsæk på dette sted. Behandlingen kan være vanskelig, da der ofte kommer tilbagefald, men i disse tilfælde er der til gengæld god virkning af operativ fjernelse af slimsækken.

I hånd og håndled forekommer ledbånds- overrivninger, kapselbristninger og ledscred. Disse læsioner kræver hånd-kirurgisk behandling.

Læsioner af benene er så langt de dominerende som følge af de talrige boldspillere, som dagligt er i aktivitet på vore idrætspladser.

Her skal omtales de to hyppigste skader – nemlig *menisklæsioner* og *ledbånds-læsioner*. Meniskerne i knæledet er 2 »nymåne«-formede bruskskiver, som er beliggende imellem de 2 leddele på henholdsvis lårben og skinneben. Disse bruskskiver kan ved drejebevægelser i knæet rives af fra deres tilhæftning i kapslen, glide ind i ledets midte og derved skabe aflåsning, dvs. ubevægelighed i fastlåset stilling. Imidlertid giver menisklæsioner anledning til flere andre symptomer, som kan forveksles med simpel forvriddning af leddet. Diagnosen kan være vanskelig. Spørgsmålet kan derfor ofte være: er det nødvendigt at operere en menisklæsion? Min erfaring igennem de sidste 17 år som idrætslæge er et klart ja. Generne er så store, at unge idrætsfolk ellers kan sættes ud af spillet på grund af denne sygdom.

# DANSK FIRMAIDRÆT

Udgivet i 6.600 eksemplarer

## Redaktion:

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

Dette nummer er afsendt til  
sammenslutningerne  
8. oktober 1973

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,  
Bogtrykkergården a-s, Struer.

25723

## DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg  
Tlf. (09) 22 55 92  
Eksp.: Mandag-fredag 9-16

## Konsulent:

Ejgon Bertelsen, Porthusvej 38,  
5700 Svendborg. Tlf. (09) 21 17 98  
Træffetid uden for kontortid:  
Mandag-tirsdag kl. 16-19,

## BESTYRELSE

### Formand:

Karl Randrup, Sjøllandsgade 48,  
6700 Esbjerg. Tlf. (05) 12 71 45.

### Næstformand:

Henning Jensen, Havesangerv. 6,  
6000 Kolding. Tlf. (05) 52 72 62.

### Kasserer:

Henning Nielsen, Kamillevej 7,  
8800 Viborg. Tlf. (06) 62 26 92.

Niels Bak Andersen, Frejasvej 1,  
8500 Grenå. Tlf. (06) 32 30 72.

K. Just Andersen, Kastanjevej 12,  
6600 Vejen. Tlf. (05) 36 17 84.

Tage Carlsen, Heboltoft, Velling,  
6950 Ringkøbing.  
Tlf. (07) 32 14 58.

Kaj Christensen, Svalevej 16,  
7100 Vejle. Tlf. (05) 82 33 63.

Børge Kristensen, Vibevej 2,  
Rolfsted, 5863 Ferritslev.  
Tlf. (09) 98 15 06.

Erik Mørk, Stokbrogade 24,  
9700 Brønderslev. Tlf. (08) 82 26 10.

Jørgen Olsen, H. C. Andersensv. 19,  
3000 Helsingør. Tlf. (03) 21 58 29.

---

*Ledbåndsoverrivninger i knæledet* er som nævnt ligeledes en meget hyppig læsion, især hos fodboldspillere. Hos danske skiløbere finder man også en stigning år for år, efterhånden som antallet af vintersportsrejser stiger.

Ledbåndslæsioner forårsager løshed i knæled og dermed usikkerhed ved løb og gang. Løsheden kan i ubehandlede tilfælde give anledning til, at der senere opstår slidgigt-forandringer med alle deres gener. Ledbåndslæsioner opstår ved en forkert belastning af ledet, enten på udsiden eller indsidet. Herved kan henholdsvis det udvendige eller indvendige ledbånd overrives – ved større læsioner også de 2 korsbånd, beliggende midt i knæet. Disse læsioner er svært invaliderende, og de bliver permanente, hvis de ikke behandles. Efter vore hidtidige erfaringer bør patienterne hurtigst opereres med efterfølgende bandagebehandling og energisk genoptræning. Under alle forhold gælder det, at en grundig træning af den tilskadekomne er en absolut nødvendighed.

*(Overkirurg, dr. med. P. Thestrup Andersen  
i familiens lægeblad HELSE).*

---

## Repræsentant- skabsmødet

---

Årets repræsentantskabsmøde holdes i Älborg, hvor firmaidræts-sammenslutningen tidligere på året kunne fejre 25 års jubilæum. Hotel Hvide Hus skal danne ramme om mødet, der afvikles i weekend'en 28. og 29. oktober.

Älborg Turistforening er draget ind i arrangementet med hotelreservation, sight-seeing for damerne m. m. Samtlige repræsentanter og gæster vil komme til at bo på Hotel Hvide Hus, hvor der ligeledes efter festmiddagen lørdag aften bliver dans.