



DANSK FIRMAIDRÆT

DFIFs konsulent, Ejgon Bertelsen,
har besøgt kredsene for at orientere
om bl. a. fritidsloven.
Her er han lynskudt i Sydsjællandskredsen



INDHOLD

Leder	2
Konditræning for motionister	3
Kondicykeltræning	6
Interview med Kaj Daugaard	7
Hvor lille kan en forening være	10
Fritid og samvær	11
Kredsmøderne	13
Diverse	12
Odensestævnerne	14
DFIFs hæderstegn	15
Det skrev andre blade	16

NR. **3**

MARTS 1975

18. ÅRGANG

Ny struktur nødvendig



Debatten om det offentliges tilskud til idrætten blusser op i ny og næ, uden at der sker synderlige ting af den grund. Således nedsatte engang en kulturminister et idrætsudvalg med henblik på at kulegrave idrættens forhold i vort lille samfund, og udvalget har da også afgivet betænkning, som blev til under stor opmærksomhed fra pressen. Men hvad er sket siden? Ingenting. Politikernes interesse for betænkningen er tilsyneladende ikke stor.

Idrætten – og det er idrætten i almindelighed – halter stadigvæk afsted på afgrunden af økonomisk ruin. Denne enorme fritidsbevægelse eksisterer kun, fordi det stadig er muligt at skaffe interesserede og idealistiske ledere, som uden betaling for stort arbejde lægger al – eller en stor del af – deres fritid på idrættens alter. Dansk Firmaidrætsforbund er ingen undtagelse. Tværtimod. Forbundet er vel nok eksponent for, hvordan det offentliges tilskud til idrætten virker helt urimeligt. Og så er det ingen trøst, at store specialforbund inden for Dansk Idræts-Forbund må tegne reklamekontrakter for at undgå konkurrencer.

Når der så endelig viser sig en mulighed for at opnå lidt større støtte fra det offentlige, må man naturligvis glæde sig. Hvordan disse muligheder udvikler sig, ved man endnu ikke, men det er givet, at hvis firmaidrætten skal opnå andele af eventuelle tilskud fra amterne, som der her er tale om, vil det medføre krav om strukturelle ændringer inden for forbundet. Vi må forudse, at vi skal have amtsforeninger eller noget, som svarer dertil.

Åh nej, vil sikkert mange sige. Ikke nu igen. Siden 1969, da forbundets nuværende struktur blev vedtaget, er årene gået med at få etableret et udbytterigt samarbejde i kredsene. Nogle steder lykkedes det forholdsvis hurtigt, andre steder er man først nu ved at »få det op at stå«. Skal vi så igen til at ændre det hele?

Man må forudse, at det kan blive konsekvensen. Hvis der kommer realiteter ud af de muligheder, der undersøges i øjeblikket, må man gå ud fra, at amterne ikke vil give tilskud til andre organisationer end dem, der findes inden for amtets grænse. Meget naturligt. Det er trods alt skatteydernes penge, man forvalter, og forære dem bort til andre amter, må man næppe forlange af nogen. Og her er det, at firmaidrættens problemer dukker op. Vore kredse retter sig ikke efter amtsgrænserne. Vi har kun 7 regionale kredse, medens der findes 13 amter.

Nu vil den mere besindige sikkert sige, at lad os nu først se, om der er realiteter bag. Samt spørge om størrelsen af eventuelle tilskud. Og det er meget naturligt. Men at det måske bliver mere, end man sådan umiddelbart tænker sig

Konditionstræning for motionister og andre

En orientering om KONDI-træning i almindelighed vil nok være rigtigst at indlede med en definition af begrebet KONDI for – uden at fortabe sig i det tekniske – at få ryddet eventuelle misforståelser af vejen.

Oprindelsen finder vi i det engelske ord *condition*, der med en meningsfuld oversættelse betyder almen fysisk tilstand med hovedvægten på kredsløbets funktioner.

Jeg skal ikke her komme ind på den alvorlige baggrund for den løbende kondikampagne og den interesse, man i vide kredse har fået for konditionstræning, men blot slå fast, at det i allerhøjeste grad og bogstaveligste forstand er en livsvigtig sag, det drejer sig om.

Stærkt forenklet er vort kredsløbs funktion at indtage den atmosfæriske luft, optage iltindholdet i organismen og transportere iltten rundt i hele kroppen til brug for livsvigtige legemsfunktioner. Dette system fungerer jo i almindelighed af sig selv, men er fra naturens hånd indrettet til og beregnet på enorme belastninger og præstationer, som et moderne menneskes magelige og fysisk inaktive tilværelse slet ikke udsætter det for. Resultatet af den manglende brug af evnerne bliver en generelt svag, fysisk præstationsevne, som oftest er parret med overvægt, små ineffektive, til tider næsten sammenfaldne lunger, et lille svagt hjerte, som nemt overanstrenges, og en ufuldstændig og dårlig blodcirkulation, som giver rige muligheder for fedtaflejringer i blodårer og hårkar og for almen degeneration af disse.

Omvendt betyder et veludviklet kredsløbssystem, foruden nedsat vægt og den generelle og værdifulde kropslige motion, man har måttet udføre for at opnå det,

at lungerne bliver veludviklede, hvilket vil sige, at de udfylder brystkassen og dermed får en større overflade at virke med sam-

Konditionstræning for motionister og andre samt den efterfølgende vejledning i konditionstræning på motionscykel er skrevet af Georg M. Facius, Århus, som tidligere har været formand for AGFs atletikafdeling og international sekretær i Dansk Atletik Forbund. Georg Facius tog i sin formandstid i AGF initiativet til at få den new zealandske atletiktræner Arthur Lydiard til Danmark, hvor han har trænet en række af vore løbere, bl. a. Tom B. Hansen. Georg Facius, som herunder ses til venstre sammen med Arthur Lydiard og Tom B. Hansen, har på grundlag af sine egne erfaringer og Lydiards principper skrevet denne artikel, som i høj grad må være inspirerende for motionister.



tidig med, at denne overflades iltoptagningsevne forbedres,

at hjertet – der jo er en muskel – bliver større og stærkere og dermed mere effektivt, og – hvad der ikke er mindre væsentligt – mere modstandsdygtigt, således at f. eks. en blodprop kan passere igennem uden at gøre uoprettelig skade,

at blodcirkulationen bliver mere effektiv, dels ved at blodets evne til at optage og udnytte ilten fra lungerne forbedres, dels ved at hele systemet af forskellige blodårer, fra de største pulsårer til de mindste hårkarnet, udvides og effektiviseres, så gennemstrømningen kan foregå lettere og – når det er påkrævet – hurtigere. Det betyder igen, at fedtaflejringerne i årene og åreforkalkningen i det hele taget reduceres væsentligt; affaldsstofferne så at sige skylles bort,

at det almene velbefindende og den almene modstandskraft forbedres.

Hvordan forbedrer man da sin kondition

og opnår alle disse rare ting, og hvordan gør man det mest effektivt?

Svaret er – vel ikke helt uventet – UD AT LØBE!!

Tag noget praktisk tøj på: blødt undertøj, en sweater eller to, korte eller lange bukser (ikke for stramtsiddende) alt efter temperaturen, sko med tykke, bløde såler (lærredsko, tennissko eller løbesko)) og tag et par kraftige, bløde sokker på (eventuelt frotte).

Find et jævnt, ikke for blødt græsområde eller en jævn, ikke for hård skov- eller parksti, og så man klar til start. Har man ikke dyrket motion i længere tid, skal man naturligvis begynde forsigtigt; start med let luntetrav, ikke meget hurtigere, end man kan gå, og sæt så efter nogle minutter tempoet lidt op; prøv blot de første omgange at finde

et tempo, som ikke virker særligt ubehageligt eller anstrengende og hold så dette tempo i 5, 10 eller 15 minutter. Hold en pause, hvis det bliver for hårdt, og når man føler sig frisk igen, løber man igen en tur på nogle minutter.

Ved regelmæssig træning, hvilket vil sige i hvert fald hver anden eller tredje dag, vil man meget hurtigt finde frem til et tempo, som man uden for stort ubehag kan løbe i uden pauser i 15, måske 30 minutter, og så er man på rette vej.

Princippet i træningen

– uanset om man er nystartet motionist, eller man i større eller mindre grad dyrker idræt – er at finde et løbetempo, som ikke er højere, end man kan holde det samme tempo i nogen tid, men som på den anden side også er så tæt ved den maksimale fart, man er i stand til at løbe med i de 5, 10, 15, 30 eller 45 minutter, man har sat sig for at ville løbe. Men *husk, at det skal være et ensartet tempo uden pauser*. Bliver man nødt til at stoppe, før man har løbet i det antal minutter, man ville, så har man løbet for hurtigt. Er man derimod ikke træt, når tiden er gået, har man løbet for langsomt. *Det er sådan set alt, hvad man behøver at vide for at konditionstræne.*

Baggrunden for træningsformen,

som har været brugt af såvel olympiske mestre som af mennesker, der skal genoptrænes efter en blodprop i hjertet (hvoraf enkelte endda er nået så vidt som til at gennemføre et marathontløb), er en fysisk tilstand i kredsløbet, som kaldes *Steady State*, hvilket vil sige en tilstand af balance mellem iltoptagning og iltforbrug. Når man løber, optages en vis mængde ilt i blodkredsløbet, men samtidig udføres et stærkt iltforbrugende arbejde, og er forbruget af ilt større end den mængde ilt, man er i stand til at optage (jf. ovenfor),

tvinges man til at standse og hvile. Er forbruket mindre end optagelsen, kan man til gengæld blive ved at løbe, til andre faktorer som muskeltræthed m. v. sætter ind.

Den tilstand, man er i, når iltforbruget er lig med iltoptagningen, altså når den mængde ilt, man er i stand til at optage i organismen, lige netop dækker det behov for ilt, der opstår ved træningen, kaldes *Steady State*. Det er i den tilstand, vi så vidt muligt skal søge at udføre konditræningen, fordi det er i den tilstand, den er mest effektiv, dels fordi den (uden at det skal tages for bogstaveligt) ligger på kanten af ens formåen (og det er den, der skal skærpes), dels fordi denne bedst skærpes ved en så ensartet og langvarig påvirkning som muligt, og løber man tæt op til sit *steady state*, kan man jo netop blive ved at løbe i nogen tid.

Kan man tåle at løbetræne?

Har man været syg, eller er man i øvrigt i tvivl, bør man rådspørge sin læge, men ellers drejer det sig kun om at starte fornuftigt og arbejde sig langsomt op. Så vil man hurtigt få en fornemmelse af, hvad man kan og ikke kan, og sikkert også en klar fornemmelse af, at man er for »blød« til, at der nogensinde skulle blive nogen risiko for, at man overanstrenger sig.

I øvrigt kan man selv føre en nem og sikker kontrol med, hvad man kan tåle, og om formen forbedres, ved simpelt hen at kontrollere sin puls. Pulsslaget kan måles enten på siden af halsen, helt oppe under kæben, eller på indersiden af håndledet.

Især i begyndelsen bør man jævnligt kontrollere sin puls umiddelbart efter, at man har løbet. Lad være med at standse for brat op. Er pulsen for høj, må man gå omkring i nogle minutter, før man løber igen, og da først efter at have kontrolleret pulsen.

Som rettesnor kan gives følgende *maksimalt*:

Indtil 25 år	190
25 – 35 år	180
35 – 45 år	170
45 – 55 år	160
55 – 65 år	150

Overstiger pulsen under træningen disse tal, venter man, til pulsen er faldet til omkring 100 (pulsslaget tælles i 15 sekunder og ganges med 4).

Morgenpulsen kontrolleres jævnligt (før man står ud af sengen), og er der fremgang i konditionen, vil den vise faldende tendens. En »normal« hvilepuls ligger på 60–80 slag i minuttet, men kan ved træning bringes helt ned omkring 40–50 slag, for topidrætsfolk endda under 30 slag i minuttet.

Husk at føre træningsbog

Anfør det antal minutter, der er løbet i, eventuelle hvilepauser og lidt om tempoet samt pulsmålingerne.

Og glem så ikke at nyde naturen, den friske luft og motionen i det hele taget. Der er også en psykisk side af kondi'en.

Georg Facius

Af en eller flere grunde er der måske ikke mulighed for den motionsinteresserede til at løbetræne. Men Georg Facius giver i artiklen på næste side en kort anvisning på, hvordan man også kan få god konditionstræning ud af at cykle hjemme i sin stue på motionscyklen. Og husk så, at såvel løbetræningen som kondicykelturen kan give point i firmaidrættens aktivitetskonkurrence Fritid og Samvær.

Vejledning i konditions- træning på motionscykel

Idet jeg henviser til den almene træningsvejledning foran, skal jeg supplere med nogle kommentarer om de særlige forhold i forbindelse med træning på motionscykel.

Princippet i træningen er det samme som ved løbetræning, nemlig en ensartet belastning over en kortere eller længere periode, og med belastning menes her og i det efterfølgende modstand på cyklen + pedalhastighed.

Begynd med en moderat modstand på cyklen, find et jævnt godt kørselstempo (speedometerkontrol eller metronome), forsøg at holde tempoet i ca. 15 minutter. Bliver det nødvendigt at standse eller sætte tempoet ned, inden de 15 minutter er gået, har belastningen været for høj. Er man derimod ikke træt, når de 15 minutter er gået, har belastningen været for lav.

I begyndelsen må man således eksperimentere lidt med modstand og hastighed og finde frem til en passende kombination, og her gælder det, at modstanden hellere må være for lav end for høj. Det er kredsløbet, som skal trænes, og ikke benmusklerne, og kredsløbet trænes kun gennem en belastning af en vis varighed. 15-30 minutter må nok være passende ved regelmæssig træning (hver anden eller hver tredje dag).

Finn Jensen Slagelse

medlem af Dansk Firmaidrætsforbunds motionsudvalg, er på Slagelse Firma-Sports generalforsamling blevet valgt til formand for sammenslutningen. Han afløser forbundets nye hovedbestyrelsesmedlem, Ole Olsen, der indtil videre koncentrerer sig om formandsposten i Sydsjællandskredsen.

Har man fundet en passende modstand på cyklen, gælder det altså om at finde et tempo, man kan holde uændret i det tidsrum, man sætter sig for at køre. Skal man øge træningen, er det først og fremmest et spørgsmål om længere tid og ikke så meget spørgsmålet om større belastning. Hyppigere træning kan også anbefales.

Det gælder altså om at finde sit »eget« tempo, og der kan pulsslaget være en rettesnor. Få en hjælper til at måle pulsslaget efter ca. 5 minutters kørsel. Hvis træningen skal have nogen virkning, skal pulsen op over 100 slag i minuttet (bemærk maksimaltallene i træningsvejledningen foran).

God fornøjelse.

Georg Facius



Ungdomsoprører - og siden 25 år som idrætsleder

I præsentationsrunden af idrætsudvalgsmedlemmerne har DANSK FIRMAIDRÆT til dette nummer haft en samtale med *Kaj Daugaard*, Roskilde, som er valgt efter indstilling af Nordsjællandskredsen til at varetage badmintonsportens interesser inden for DFIF. Kaj Daugaard er badmintonudvalgsformand for Roskilde Firma Idræts Union (RFIU). Samtalen formede sig således:

– *Hvordan er du kommet ind i firmaidræt?*

– I 1967 blev man på Rockwool – efter i nogle år at have spillet fodbold i Roskilde Firma Idræts Union – enige om, at det nok ville være det bedste at prøve på at blive organiseret på en fornuftig måde. Jeg blev opfordret til at tage mig af formandsposten i den nystartede forening, og det sagde jeg ja til, fordi jeg var af den mening, at det var et gode, at vi ud over arbejdspladsen også interesserede os for hinanden i fritiden. Min opfattelse er, at man på den måde får et bedre samarbejde i ethvert firma, når arbejdere og funktionærer mødes og bliver stillet lige, akkurat som alle altid er det på en idrætsplads.

Det medførte yderligere to ting, nemlig for det første et bredt samarbejde med andre Rockwool-fabrikker. Rockwool er en stor koncern med fabrikker over det meste af Europa, og til dato har vi haft mange gode stunder med andre medarbejdere fra foreløbigt Sverige, Norge og Finland. For det andet ville jeg gerne beskæftige mig med andet end fodbold, og derfor sagde jeg i 1968 ja til at være med i arbejdet i RFIU.

Dengang havde RFIU kun fodbold på programmet, men i dag er der yderligere bordtennis, skydning og badminton, og i vinter har der været den første spæde begyndelse til en skakafdeling. I 1972 sagde jeg så på repræsentantskabsmødet i Helsingør ja til at gå ind i DFIFs idrætsudvalg.

– *Et ofte udtalt synspunkt hos »firmaidrætsideologer« er, at konkurrencemomentet i firmaidrætten ikke må komme til udtryk. Du er vist ikke helt enig – eller er du?*

– Nej, jeg er ikke helt enig med »ideologerne«. Det er jeg ikke, fordi man simpelt hen ikke kan dyrke idræt, uden at konkurrencemomentet kommer ind i billedet.

Er man motionist, konkurrerer man alligevel med sig selv om at gå, løbe, svømme eller cykle en bestemt distance bedre og bedre. Er man »aktiv«, træner og konkurrerer man altid med både sig selv og andre. Og det er vel egent-



*Kaj Daugaard,
Roskilde*

lig også grundideen i idræt. Er man leder, ser man også helst, at ens egne henter sejren hjem. Og du må kalde mig Mads, om det ikke er noget, kredse, sammenslutninger og klubber i virkeligheden lægger meget vægt på. Hvor tit lyder ikke »Vi har vundet så og så mange mesterskaber og stævner« eller »I kan se pokalerne (præmierne) her i skabet«.

Sæt ølse for og ølse bag, kald det mesterskaber eller stævner. Konkurrencemomentet vil være der hele tiden. Men det ville være en lykke, om man på en eller anden måde, eventuelt gennem begrænsninger, kunne komme det hårde spil i visse idrætsgrene til livs. Det er tydeligt at se, at ikke alle hylder de olympiske ord om, at det er ikke det at vinde, men det at være med, det gælder. Mange vil vinde for enhver pris.

– *Får den habile badmintonspiller noget ud af at spille »firmafjer«? Er konkurrencen i sammenslutningernes turneringer ikke for ulige?*

– Konkurrencen i sammenslutningerne kan jeg ikke udtale mig ret meget om. Den er forskellig fra by til by, og derfor ved jeg ikke, om den habile spiller får noget ud af at spille i firmaidrætten.

Men de fire landsmesterskaber, jeg har været med til, har vist, at dem, du kalder de habile, i hvert fald har fået noget ud af det, og de mindre habile har også måttet bestille noget. Og det har i årenes løb overbevist mig om, at såfremt der bliver indført begrænsninger, vil alle få noget godt ud af det. Og de begrænsninger, jeg taler om, skal ikke kun være i individuelt, men der burde også være en øvre grænse for deltagelse i holdturneringen, en løsning man til alles tilfredsstillelse har i nogle sammenslutninger.

– *Er den form, vore kreds- og landsstævner afvikles under, den rigtige? Og tiltaler det dig at høre tanken om at sprede vore lands-*

stævner, så f. eks. badmintonstævnet afvikles i én by, de andre idrætsgrene i forskellige andre byer?

– Jeg mener, at kreds- og landsstævnerne afvikles, som de skal, og jeg føler mig overbevist om, at de begrænsninger, som »ekspert-mødet« i Svendborg har fået godkendt, vil give en bedre afvikling end tidligere. Men jeg vil da også gerne gøre mig til talsmand for en endnu bredere klassificering, således at endnu flere fik mere ud af det end nu. Her tænker jeg specielt på den nederste halvdel af deltagerne i de individuelle rækker.

Landsstævnet vinter 1975 viser til fulde, at en deling af stævnet vil være påkrævet. Officielt er det Fredericia, der afholder stævnet på samme gode måde, som de plejer, men ikke desto mindre bliver stævnet afholdt i flere byer. Skydning skal vi til Middelfart med, badminton ligeledes for en dels vedkommende, medens bordtennisstævnet om søndagen har måttet henlægges til Kolding. Det indicerer jo, at en spredning af landsstævnet vil være en god idé, fordi man her ved får en mulighed for at få den halkapacitet, som nødvendigvis skal være til stede for at afvikle stævnet.

Det sidste repræsentantskabsmøde overlod det jo til hovedbestyrelsen at finde en løsning for 1976, og idrætsudvalget har som rådgiver for hovedbestyrelsen afgivet dets indstilling om, hvordan vi fremover skal løse problemerne.

– *Vi har uddannet nogle miniinstruktører i badminton. Hvad står det for, og er det noget, vi fortsat skal beskæftige os med, eventuelt udbygge uddannelsen af?*

– Der er altid et gevaldigt behov for instruktører, og jeg synes, at det er noget, vi skal fortsætte med og også intensivere. Det kunne f. eks. ske i samarbejde med De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger, De Danske

Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger samt Dansk Badminton Forbund, som »kører« nogle kurser, enten som ugekurser eller gennem en hel vinter.

Jeg mener absolut, at det er en opgave for DFIF at få uddannet sine egne instruktører, måske et par stykker i hver kreds, således at en sammenslutning altid kan få en instruktør til rådighed, når der er behov.

Det er min erfaring fra de år, jeg har deltaget i idræt, at jo bedre trænere og instruktører, man får uddannet, jo mere øges interessen for idrætten. Jeg er godt klar over, at det er noget, som koster både tid og penge, men her vil jeg gerne pege på DDSG&I og DDGU, som hver sommer afvikler en hel række kurser. I DDGUs Fuglsøcenter kan man f. eks. for en billig penge tage ægtefælle og børn med (der er arrangementer for børnene hver dag), og derved har man hele familien samlet til en uges festligt samvær, selv om der måske må ofres en uges ferie på det.

Jeg har selv prøvet det – i en juli måned og 30° varme – og selv om vi sad på skolebænken eller spillede badminton fra 9 morgen til 10 aften, så var det en fantastisk uge, som gav virkeligt godt udbytte både med hensyn til idrætten og til samværet med folk fra hele landet.

Og det tror jeg ville være en god ting, om DFIF prøvede at gennemføre instruktøruddannelse i Tåsinge-Hallen på denne måde.

– *Har du anden idrætslederuddannelse bag dig?*

– Hvis du dermed mener, om jeg har gennemgået kurser med afgangsbrev, diplom eller lignende, må svaret blive nej. Men jeg har faktisk 25 års jubilæum som idrætsleder i år, idet jeg siden jeg var 15 år – dengang var der også ungdomsoprør – konstant har været i bestyrelser for forskellige idrætsklubber. Erfaring har jeg endvidere fået gennem min ak-

tive deltagelse i idræt, siden jeg var 6 år, og jeg har gennem 10 år fået instruktion og træning af nogle af de bedste trænere, der har været her hjemme, bl. a. af Dansk Atletikforbunds daværende landstræner.

Jeg har som aktiv dyrket fodbold, håndbold, boksning, redskabsgymnastik, tennis, billard, atletik og badminton. Alt dette, både som aktiv og leder, har lært mig at se på idrætten ikke som noget enkeltstående, men som et samlet hele, og det er noget, man engang imellem godt kunne ønske, at der var flere idrætsledere, som gjorde. Jeg mener, at mange idrætsledere viser for lidt interesse for andre ting end dem, de mener, at deres egen forening står som eksponent for.

Til slut, har du lagt mærke til, at jeg hele tiden har talt om idræt, ikke om sport. Jeg er nemlig af den opfattelse – som i øvrigt så mange idrætsledere – at sport er noget entydigt, medens idræt er altfavnende, og at en god idrætsleder (foreningsleder) må være i stand til at tage sig af hvilken som helst idrætsgren, det være sig fodbold, bordtennis, håndbold, svømning etc., uanset om han ved noget om emnet i forvejen. Det bør man lære sig, hvis man vil have med idræt at gøre.

Kaj Daugaard ønskede til slut at fremhæve det godt samarbejde, som var udviklet i det nye idrætsudvalg. Og med det in mente og den erfaring, der er samlet i udvalget, er der lagt op til, at den idrætslige side af forbundets aktivitet går gode tider i møde.

—wor



Hvor lille kan en forening være?

I forbindelse med, at Dansk Firmaidrætsforbund »lukkede op« for ægtefællerne i firmaidrætten, har der rejst sig gentagne spørgsmål om, hvor lille en forening kan være. Hvor mange medlemmer skal en forening have for at kunne betegnes som en forening?

Kan manufakturhandler Jensen danne en forening sammen med sin elev for at deltage i firmaidrættens bordtennisturnering? Er to nok til at danne en forening? Eller skal der flere til?

Dette spørgsmål ligger ikke ganske klart. Måske kan læserne hjælpe? Bladets spalter

står åbne for argumenter for, hvor stor en forening skal være. Og for så vidt også om de spørgsmål, der er en helt naturlig følge af det første spørgsmål, nemlig skal en forening være stiftet efter en til formålet indkaldt stiftende generalforsamling? Eller hvem har det økonomiske ansvar, hvis ikke foreningen er stiftet på lovlig vis og har valgt en bestyrelse? Hvor stor skal bestyrelsen være?

Lad redaktionen høre om læsernes mening om spørgsmålene. Adressen er anført på bagsiden. Husk at skrive til redaktørens privatadresse.

Ny struktur nødvendig *(fortsat fra side 2)*

til, kan man måske få en fornemmelse af, når det høres, at Dansk Idræts-Forbund på deres nyligt overståede årsmøde vedtog en struktur, der tager hensyn til amternes afgrænsning. Og når det kan have interesse for DIF, må det også kunne have det for DFIF.

Der er sikkert også nogle i kredsene, der vil påstå, at disse tilskud ikke kan have interesse, hvis de skal ydes på bekostning af et godt kredssamarbejde. Kredsene får jo som bekendt tilskud fra forbundet til deres arbejde. Ja, det er rigtigt, men hvor længe? Hvis ikke tipsloven ændres meget hurtigt, må man se i øjnene, at forbundets kritiske økonomiske situation nødvendiggør, at kredsene i fremtiden klarer sig selv rent økonomisk. Og så må det vel være meget nærliggende at tænke godt over de muligheder, amterne måske er.

For Dansk Firmaidrætsforbund er man nu nået dertil, at man bliver nødt til at vælge. Hvis vi ikke skal udelade forskellige aktivi-

teter som f. eks. kurser, medlemsblad m. m., må det ske på bekostning af forskellige tilskud til kredse og sammenslutninger. Derfor kommer de muligheder, amterne her står for, i rette tid. Men firmaidrættens medvirken i de forhandlinger, der skal foregå mellem idrætsorganisationerne og amterne, kræver en hurtig stillingtagen til problemet. For at sige det lige ud: Det er her og nu.

Jørgen Lindby København

har afløst Københavns Funktionær Idræts Unions formand gennem mange år, Harry Grønkjær, på formandsposten. Harry Grønkjær var formand i 24 år. Han mister dog ikke helt forbindelsen med den store sammenslutning, idet han fortsætter som redaktør af unionens medlemsblad, Funktionær-Idræt.



Firmaidrættens Aktivitetskonkurrence

Den 1. april drøner startskuddet til Fritid & Samvær, Firmaidrættens Aktivitetskonkurrence, som løber helt frem til 31. marts 1976.

Alle, der er medlemmer af en klub under DFIF, samt deres familie kan deltage i konkurrencen, der primært er sat i værk for at øge interessen for at motionere sammen i fritiden. Konkurrencemomentet er lagt ind for at motivere firmaidrætsklubberne til at gå aktivt ind for formålet.

Konkurrencen løber mellem firmaklubberne, som kan vinde præmier til at indkøbe idrætsmateriel for. Der konkurreres i 3 klasser, afhængig af firmaernes størrelse. Firmaer med 25 medarbejdere eller derunder konkurrerer i kl. 1, firmaer med mellem 26 og 100 medarbejdere i kl. 2, medens firmaer med over 100 medarbejdere konkurrerer i kl. 3. Hvert kvartal gøres op, hvilken firmaklub der har haft flest medlemmer med familie ude at motionere.

Deltagerne får 1 point hver gang, de har motioneret i mindst $\frac{1}{2}$ time. Alle former for motion, som kan udføres i fritiden, tæller med. Selv den ugentlige fodboldkamp på fir-

maklubbens hold eller træningen tillader registrering i Firmaidrættens Aktivitetskonkurrence. Til gengæld kan der kun opnås 1 point hver dag, uanset hvor meget man motionerer.

Registreringen skal foregå på et registreringskort, som fås udleveret hos klubbens kontaktperson. Registreringskortene gælder for et kvartal og skal altså fornyes, når kvartalet er gået.

Når du har opnået 100 points, kan du erhverve dig firmaidrættens motionsnål i bronze, og hvis du i løbet af det år, konkurrencen løber, kan opnå 150 eller 200 points, kan nålen fås i sølv og guld.

**Lad bil
og knallert stå
brug cykel eller gå**

**i Firmaidrættens
Aktivitetskonkurrence**



Nordisk møde i Svendborg

Direktør, generalsekretær, sekretariatschef og konsulent er titler, man ikke umiddelbart sætter i forbindelse med firmaidræt, men ikke desto mindre er denne imponerende titelrække betegnelser for de fire daglige ledere af henholdsvis det svenske, norske, finske og danske firmaidrætsforbund. De fire ledere samles den 5. april til et møde i Svendborg med DFIFs konsulent, Ejgon Bertelsen, som vært.

Dette møde, som skal danne grundlag for en hvert andet år tilbagevendende begivenhed, har man ønsket som et supplement til de fællesnordiske møder, som også hvert andet år finder sted mellem forbundenes forretningsudvalg. På møderne mellem de daglige ledere skal diskuteres problemer af fælles nordisk karakter, som f. eks. struktur, økonomi m. m. Senere er det tanken at inddrage andre funktioner i de fælles møder såsom motionsledere, redaktører m. v.

Spilleregler for 2 nye spil

På flere af Dansk Firmaidrætsforbunds kurser har deltagerne stiftet bekendtskab med 2 – i hvert fald i Danmark – nye spil, der især henvender sig til motionister. Det er *Indiacca* og *Unihoc*.

Det første spil har lidt tilfælles med badminton, idet det spilles med en fjerbold. Man bruger derimod ikke ketcher, men hænderne til at slå bolden over nettet med. Det andet spil er en form for hockey, der spilles indenørs.

DFIF har optrykt spillereglerne for begge spil i små hæfter, og de kan købes ved henvendelse til forbundskontoret. Prisen for spillereglerne er fastsat til 1 kr. 25 øre pr. sæt.

Kursus om idrætspolitik

Gerlev Idrætshøjskole har indbudt repræsentanter for en lang række idrætsforbund samt amtskonsulenterne for fritidsundervisning til et kursus om idrætspolitik, som vil blive afholdt på idrætshøjskolen i tiden fra 22. til 27. juni 1975.

Kurset henvender sig til alle, der vil arbejde med idrætspolitiske spørgsmål for derefter at blive klar over muligheden for og ønskeligheden af at ændre bestående strukturer af psykologisk, organisatorisk og økonomisk art, som knytter sig til idrætten. Ved hjælp af discipliner som historie, sociologi og psykologi vil der blive arbejdet mod en fælles grundviden, der skulle give en rimelig baggrund for at analysere de aktuelle forhold og se de aktuelle muligheder.

Tilmelding skal ske inden 1. juni 1975 til Gerlev Idrætshøjskole, 4200 Slagelse. Kursusgebyret er 500 kr.

Vestkyst-løbet i Esbjerg

Nu får Eremitageløbet og Marselisløbet en pendant i Vestkyst-løbet, der arrangeres af Esbjerg Atletikforening, Esbjerg Firma Idræt og dagbladet Vestkysten i fællesskab. Vestkyst-løbet afvikles den 25. maj 1975 og er 9 km langt.

Arrangementet af Vestkyst-løbet er kommet i stand efter den store motionsinteresse, der præger vestjyderne, og man venter sig meget af denne nyskabelse. Man har arrangeret fortræning hver lørdag eftermiddag, så interesserede kan nå at bringe sig i en acceptabel form, inden de begiver sig ud på den fulde distance. Nærmere oplysninger om løbet kan fås hos Esbjerg Firma Idræt.

Fritidsloven kræver initiativer allerede nu

Dansk Firmaidrætsforbunds konsulent, *Ejgon Bertelsen*, har gennem de sidste måneder besøgt forbundets kredse i en møderække, der hovedsageligt har været baseret på at oplyse om de ændringer, der vil ske med fritidsloven, som skal ændres med virkning fra 1. april 1976.

Det sidste møde fandt sted i Sydsjællandskredsen, hvor 4 ud af kredsens 5 sammenslutninger var samlet i Køge. Motionsudvalgsmedlem Finn Jensen deltog også i mødet.

Ejgon Bertelsen blev efter mødet i Køge spurgt om, hvad der havde været hovedsigtet med møderækken, og han svarede:

– Populært sagt at vække sammenslutningernes ledere, fordi det slet ikke er for tidligt at tænke på, hvad ændringerne i fritidsloven pr. 1. april 1976 vil medføre for idrætten. Jeg har fortalt, at de bestemmelser, som gælder i dag for tilskud til bl. a. idrætsforeninger, ikke kan forventes opretholdt efter den nævnte dato.

Der er bred politisk enighed i Folketinget om, at den refusion, som staten efter mange forskellige love yder kommunerne, i fremtiden skal ydes gennem bloktilskud, således at kommunerne selv skal administrere tilskuddene. Det kan få store konsekvenser for idrætten mange steder i landet, og det er det, jeg ville forsøge at forebygge gennem denne møderække. Hvis vi ikke skal tages på sengekanten den 1. april 1976, skal vi i gang med at handle allerede nu.

– *Vil det sige, at kommunerne slet ingen forpligtelser har over for idrætten efter 1. april 1976?*

– I og for sig ja. Selvfølgelig vil der på visse områder blive fastsat retningslinier for, hvad bloktilskuddene skal anvendes til, men ikke i sådanne detaljer, at det vil komme til at fremgå, at en kommune skal yde så og så stort tilskud til en idrætsforenings lokaleudgifter.

Idrættens Fællesråd fører imidlertid en række forhandlinger med Kommunernes Landsforening om retningslinier for kommunernes tilskud til idræt og friluftliv. Men jeg bliver nødt til at pointere, at sådanne retningslinier, som måtte blive aftalt, kun er retningsgivende for kommunerne. De behøver ikke at følge dem, og derfor er det så vigtigt, at vi er opmærksomme på de problemer, der rejser sig, når loven skal laves om.

– *Hvordan skal sammenslutningerne forholde sig?*

– Hvis jeg skal give et godt råd, så skal de melde sig ind i De samvirkende Idrætsforeninger, som findes i næsten alle byer. Man står stærkere, når man fremtræder over for de kommunale myndigheder som en enhed. Er der ikke en sådan sammenslutning, eller er der ikke mulighed for optagelse i den, må firmaidrætssammenslutningen selv tage fat i de kommunale myndigheder for at få forhandlinger i gang.

– *Du talte om, at amterne muligvis kunne komme ind i billedet med hensyn til tilskud til idrætten. Kan du fortælle lidt mere om det?*

– Der er ikke noget fast om det endnu, men det har vist sig, at der er mulighed for, at amterne kan yde tilskud til idrætten. Det er også noget, vi vil tage op i Idrættens Fællesråd med henblik på at få nogle forhandlinger i gang med Amtsrådsforeningen. Vi må imidlertid være indstillet på, at hvis dette bliver til noget, kan det medføre, at vi må tage vor struktur op til ny overvejelse. Det er ikke utænkeligt, at vi kan komme i den situation, at vi må vælge mellem et økonomisk tilskud fra amterne og en ændret kredsinddeling, der følger amtsgrænserne. Det er et meget interessant emne, som vi imidlertid skal have koncentreret noget mere, inden vi kaster det ud til debat, sluttede Ejgon Bertelsen. –*wor*

Lørdag den 1. og søndag den 2. februar 1975 afholdt FKS Odense Odense-stævnet i skydning. Skydningen var i år henlagt til Pårup-hallen, hvor alle blev godt modtaget og pænt behandlet.

Det blev et fint afviklet stævne, hvor alle skytter med deres gode indstilling og humør var medvirkende til, at stævnet blev en succes og planmæssigt afsluttet. Der deltog 188 skytter – heraf 43 dameskytter – fra 16 forskellige sammenslutninger fra Sjælland, Jylland og Fyn.

FKS' vandrepokal for hold blev i år vundet af IKT, Odense, med et gennemsnit på 188,7 points. De øvrige resultater blev følgende:

Hold damer	Points
1. Slottet, Odense	577
2. JIF, Odense	574
3. HPI, Odense	573
4. Skærbækværket, Fredericia	566
5. IKT, Odense	546

Hold herrer	Points
1. IFK, Karup	576
2. IKT, Odense	566
3. JIF, Odense	563
4. Brdr. Gram, Vojens	557
5. DSB, Nyborg	555



Mesterskabskydning samt vindere af Odense Bys Ærespræmie	Points
Kl. A. John Iversen, Odense	389
Kl. B. Peder Klaser, Odense	377
Kl. C. Preben Sørensen, Vejle	372
Kl. D. Maja Hansen, Odense	359
Kl. E. Eva Ray, Odense	396

Hovedskydning	Points
<i>Klasse A</i>	
1. Kuno E. Jensen, Næstved	195
2. John Iversen, Odense	193
3. Larry Hansen, Odense	192

<i>Klasse B</i>	Points
1. Poul Nielsen, Ringkøbing	188
2. Peder Kalsner, Odense	188
3. Karl E. Hansen, Odense	187

<i>Klasse C</i>	Points
1. Preben Sørensen, Vejle	187
2. Karsten Albjerg, Odense	185
3. E. W. Jensen, Nyborg	183

<i>Klasse D</i>	Points
1. Vagn Hansen, Odense	181
2. Maja Hansen, Odense	178
3. Benny Poulsen, Slagelse	178

<i>Klasse E</i>	Points
1. Elsebeth Højstrand, Odense	199
2. Eva Ray, Odense	198
3. Sonja Jensen, Odense	196

Festskydning (fritstående - drage)	Points
1. Karl E. Friis, Fredericia	48
2. Arne Kjær Pedersen, Odense	48

Festskydning (damer - ballon)	Points
1. Eva Ray, Odense	50
2. Anne M. Rasmussen, Odense	49

FKS Odense takker for et godt stævne og ønsker på gensyn. *Alex Rasmussen*

På billedet tv. ses vindere af holdskydningen for damer, Conny Kejlhof, Anne Merete Rasmussen og Irene Kalsner, Slottet, Odense.

DFIFs hæderstegn til 3 firmaidrætsledere

3 firmaidrætsledere fik i februar måned overrakt Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn efter indstilling fra deres respektive sammenslutninger og kredse.

Svend Aage Jacobsen, Esbjerg

Den første, som fik hæderstegnet overrakt, var Svend Aage Jacobsen, Esbjerg. Det skete den dag, Idrætsforeningen POSTEN i Esbjerg havde 25 års jubilæum, den 2. februar.

Han blev ved foreningens stiftelse for 25 år siden valgt til dens første formand, en post, han med et enkelt års undtagelse besad til 1955. I 1953 blev han valgt som kasserer i Postens Idrætsforbund, og det tunge hverv havde han i 13 år. Også Esbjerg Firma Idræt

har haft stor glæde af Svend Aage Jacobsens lederevner og energi, idet han har siddet i EFIs badmintonudvalg i årene 1964-69 og igen fra 1974. Desuden var han fra 1968 til 1973 forretningsfører for Esbjergs Firma Idræts egen hal, EFI-Hallen, hvilket var en meget stor opgave, som han klarede til stor tilfredshed for alle de medlemmer, som har deres gang i hallen.

EFIs og Dansk Firmaidrætsforbunds formand, *Karl Randrup*, foretog overrækkelsen.

Bent Kruse, Horsens

På repræsentantskabsmødet i Firmaernes Idræts-Forbund i Horsens blev uddelt hele 2 hæderstegn.

Østjyllandskredsens formand indtil sidste efterår, Bent Kruse, fik hæderstegnet, efter at han nu i godt et halvt år har fungeret som formand for sammenslutningen i Horsens. Hans firmaidrætsledergerning strækker sig mere end 10 år tilbage, hvor han begyndte i fodboldudvalget, som han siden har ledet. Foruden dette job har han også haft tid til at beskæftige sig med byggefondsudvalget, som for et par år siden påtog sig en stor opgave at bygge et parcelhus, der skulle sælges til fordel for FIFs byggefond.

Willy Mott

Den anden Horsens-leder, som fik overrakt DFIFs hæderstegn, var sammenslutningens formand indtil for godt et halvt år siden, Willy Mott. Også han har en lang ledergerning bag sig, som altså sluttede med en formandsgerning. Før formandstiden havde Willy Mott været sekretær, ligesom han også havde lagt et stort arbejde i FIFs byggefondsudvalg.

Begge hæderstegn blev overrakt af Østjyllandskredsens repræsentant i hovedbestyrelsen, *Niels Bak Andersen*, Grenå.

Odense-stævnet i fodbold

I week-enden 11.-12. januar afvikledes Odensestævnet i indedefodbold i Allesøhallen. Om lørdagen afvikledes puljerne for de lokale hold, og om søndagen kom gæsterne fra andre sammenslutninger til.

Det var en af de gæstende klubber, der kom til at præge præmielisten. *Carmen*, Kalandborg, vandt både dame- og old boys-rækken, og klubbens hold i herrerækken var også blandt finaleholdene. I denne række måtte klubben dog tage til takke med en fjerdeplads, men det var alligevel et fint udbytte at rejse fra Odense med.

Herrerækken vandtes af *Poul Sigvartsens Boldklub*, Odense, der foruden FKS-præmierne også modtog Odense Bys Ærespræmie.



DANSK FIRMAIDRÆT

Udgivet i 6.800 eksemplarer

Redaktion:

Ole Wordolff, Svanemosen 67,
Mosede, 2670 Greve Strand
Tlf. (01) 90 13 35

Dette nummer er afsendt til
sammenslutningerne
18. marts 1975

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtrykkergården a-s, Struer

27221

DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

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

BESTYRELSE

Formand:

Karl Randrup, Sjællandsgade 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.

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

Ole Olsen, Elmevej 13,
Flakkeberg, 4200 Slagelse.
Tlf. (03) 58 62 95.

Erling Thorsen, Peter Freuchsv. 31,
9000 Ålborg. Tlf. (08) 14 24 62.

Det skrev andre blade

Motionskampagne

Skal vi nu i gang med det igen – vil en og anden nok tænke, det er vist ikke lige sagen. Dette kan vi vel egentlig heller ikke fortænke nogen i, for situationen er og har til dato ikke været for lys; det har været Tordenskjolds soldater, der har taget det store slæb, når det gælder deltagelse.

*(Jobi-c i Randers Firmasport,
medlemsblad for sammenslutningen
med samme navn)*

Hyggen i forgrunden

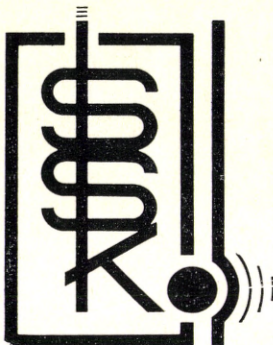
Det viser sig, at de almindelige stævner ikke længere har den store interesse. Det siges, at de er for konkurrenceprægede, og derfor vil vi gerne forsøge at lave noget nyt, som virker mere hyggeligt end konkurrencepræget.

*(Fodboldudvalget i FFK Bladet,
medlemsblad for Frederiksbavn
Firma Klubber)*

Alle kævles

De fortvivlede baneforhold i byen må og skal løses nu, alle idrætsklubber i byen skriger på flere og nye baneanlæg. Alle kævles om at fordele de forhåndenværende til rådighed værende anlæg. Dette må høre op, nu kan det da ikke være anlægsstop og arbejdskraftmangel, der er årsagen mere.

*(G. Kr. i Firmaidræt,
medlemsblad for Firmaernes Idræts-Forbund
i Horsens)*



Sydsjællandskredsens bomærke

Bomærket, der ses ved siden af, er lavet af Sydsjællandskredsens og pryder nu alle kredsens publikationer, det være sig brevpapir, indbydelser, stævneprogrammer.