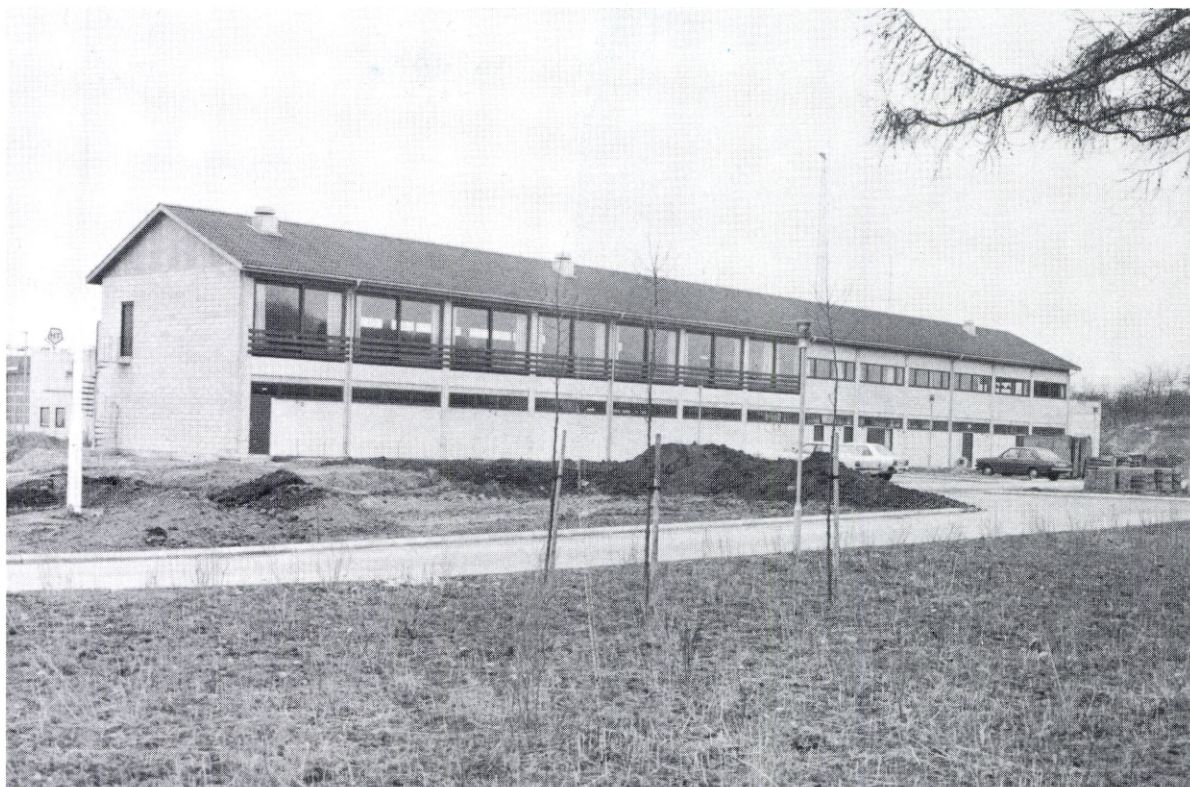


FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Helsingør Firma Idræt har ved frivillig arbejdskraft bygget sit eget fritidscenter. Det nye center, som ses på ovenstående billede, indeholder 1.400 etagemeter fordelt i to plan. Læs mere inde i bladet om byggeriet.

1 JANUAR 1980 . 23. ÅRGANG





DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg
Tlf. (09) 22 55 92

Eksp.: Mandag-fredag 9-16

Generalsekretær:

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

Styrelsen

Formand:

Tage Carlsen, Heboltoft 12,
6950 Ringkøbing
Tlf. (07) 32 14 58

1. Næstformand:

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

2. Næstformand:

Kaj Christensen, Svalevej 34,
7100 Vejle. Tlf. (05) 82 33 63

Alfred Petersen, Bregnevej 7,
5220 Odense SØ
Tlf. (09) 13 79 22

Jørgen Olsen,

H. C. Andersensvej 19,
3000 Helsingør. Tlf. (03) 21 58 29

DFIF Centret

Strandvejen, 6840 Oksbøl
Tlf. (05) 27 13 11

Forstander: Karl Randrup,

FIRMAIDRÆT

Ansvarshavende redaktør:

Jørgen Rasmussen, Lovvej 10,
Pederstrup, 4700 Næstved
Tlf. (03) 76 16 35

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtrykkergården a-s,
Struer

Udgivet i 9.300 eksemplarer

ISSN 0106-2700

DFIF's konsulenter

Jens Boe

Langelandsgade 209, 8200 Aarhus N. Tlf. 06 - 16 04 23

Jørgen Rasmussen

Lovvej 10, Pederstrup, 4700 Næstved. Tlf. 03 - 76 16 35

Hans Hove Sørensen

Dølby Gl. Skole, 7800 Skive. Tlf. 07 - 53 13 43

Indhold

Leder. Direkte kontakt	3
S 48-legatet til Næstved-leder	4
Halvandet års arbejde blev en gave til DFIF	6
Minivolley	7
Vellykket familiemotions-lørdag	8
Ålborg Firma Sport er flyttet ind i nye og større lokaler	10
DFIF arrangerer fem familiemotionskurser	12
4,3 mill. kr. til DFIF	12
CYKL'80 er nu en realitet	13
Ny DFIF medarbejder	13
Ny idrætsgren i DFIF regi	14
DFIFs kursustilbud for foråret 1980	14
To Sønderborg-ledere fik DFIFs hæderstegn	15
Man bør kontrollere sin vægt regelmæssigt	16
Kursustilbud i januar og februar	18
Det skrev Dansk Firmaidræt for 20 år siden	18
Jule-mave-delle-øvelser	19
Set bag fra	20

FIRMAIDRÆT

udkommer 10 gange om året.
Udsendes til sammenslutningerne
ca. den 20. i hver måned,
undtagen juli og december.
Stof, der ønskes optaget
i et nr. af bladet,
må være redaktøren i hænde
senest den 1. i samme måned.

*De i artiklerne
fremførte syns-
punkter er forfat-
ternes og deles
ikke nødvendigvis
af organisationen.*

Et nyt årti

Et år er gået, og vi skriver nu 1980. Det betyder samtidig, at vi er begyndt på et nyt årti. Og hvad vil det bringe! Lad os først kaste et blik tilbage på udviklingen i 70erne, inden vi begynder at spå om udviklingen i 80erne.

Det er svært at spå, for hvem ville ved udgangen af 60erne have forudset, at medlemstallet i DFIF i løbet af 70erne ville blive over fordoblet? En motionsbølge bevirkede, at nye aldersgrupper var at finde blandt de aktive. Det blev almindeligt at se midaldrende og ældre motionere for sundhedens skyld. Idrætshaller skød op overalt i landet med rekordagtig hast. Hvem ville iøvrigt have forudset, at idrætten officielt ville blive karakteriseret som en del af kulturlivet og overflyttet til Kulturministeriet?

Dansk Firmaidrætsforbund kom på tipsloven. Vi fik ny struktur, som bevirkede, at vi fik etableret konsulentvirksomheden. Og vi har fået eget kursuscenter. Og sådan kunne man blive ved med at drage flere eksempler frem for at karakterisere udviklingen gennem 70erne. Men lad nu dette ligge, og lad os i stedet se lidt nærmere på det nye årti, vi er begyndt på.

Ikke blot DFIF, men dansk idræt som helhed, vil i de kommende år opleve en gennemgribende udvikling. – En udvikling, som vil være præget af hele samfundets økonomiske situation. Arbejdsløsheden og en øget fritid vil ligeledes være ting, som vil indgå i den fremtidige idrætspolitiske udvikling gennem 80erne. Og her vil firmaidrætten helt naturligt få en central placering.

Hele samfundsudviklingen vil uden tvivl bevirke, at idrætten på arbejdspladsen vil udvikles, uden dog at blive en del af overenskomstforhandlingerne. Familien vil i fremtiden stille krav

om en mere central plads i idrættens mønster, således at idrætten bliver noget, som familien samles om, istedet for noget der splitter den. Her vil firmaidrætten, bl.a. gennem arbejdspladsen, have sin berettigelse og betydning.

Vi har gennem de sidste år kunnet spore en tendens til, at det i fremtiden bliver meget vanskeligt at finde afløsere for de nuværende idrætsledere. Den væsentligste årsag til dette, er uden tvivl det øgede administrationsarbejde, der lægges på lederne. Hvis vi fortsat skal rekruttere dygtige og kvalificerede ledere, er det nødvendigt, at de i fremtiden ikke kvæles i administrativt arbejde, men i stedet får hjælp på den ene eller anden måde.

Vil udviklingen i 80erne betyde, at det bliver nødvendigt for DFIF at investere i endnu et kursuscenter? Hvor meget vil medarbejderstaben stige? Skal Danmark være arrangør af sportsfestivalen i 1985? Blot et par eksempler, som det kommende årti vil kunne give os svarene på!

Der kunne opstilles langt flere spørgsmål, som ville være relevante for at spå om udviklingen gennem 80erne. Lad os istedet håbe eller ønske, at vi i det kommende årti må være mere åbne overfor hinanden, således at vi på et bredere grundlag i fællesskab kan diskutere idrættens ønsker og problemer, og på den måde være med til at få den tilpasset det moderne samfund. Det vil uden tvivl betyde et bedre og udbytterigt samarbejde til glæde og gavn for alle parter – og ikke mindst for dansk idræt som helhed! – Godt nytår!

-jr.

Samarbejde og udvikling har præget det forløbne år

Det fremgår af dette indlæg, som er skrevet af DFIF's formand, Tage Carlsen i forbindelse med årsskiftet

For DFIF blev 1979 en bekræftelse på den stærke udvikling, som forbundet er inde i. Vi har i årets løb fået nye sammenslutninger, større medlemstal og udvidet vore aktivitetsområder. Vi har fået udbygget konsulentstaben, så landsdelene nu har fået deres egen konsulent. – En udbygning, som vi tror vil være en stor hjælp for både sammenslutninger og kredse i tiden fremover.

Første center

Forbundet har fået sit første kursus- og feriecenter i Oksbøl, som efter en ombygning og udvidelse indeholder alle de faciliteter, som et moderne kursus- og feriecenter skal være i besiddelse af. Det er vort håb, at mange af forbundets medlemmer vil benytte centret på enten den ene eller anden måde, således at flest mulig får glæde af det.

Samarbejde

Både nationalt og internationalt har samarbejdet kørt på allerbedste måde og med udvidet aktivitet. I Idrættens Fællesråds formandsskab er samarbejdet aldeles fortræffelig.

– Et samarbejde, som jeg tror, ingen af forbundene kan undvære. Samarbejdet har iøvrigt også givet os den bedste kontakt til kulturministeren og kulturministeriet nogensinde.

På amtsplan er der dog stadig visse problemer idrættens organisationer imellem. Men vi håber, at amtskred-

sene vil hjælpe positivt til, at samarbejdet kommer til at fungere – også på amtsplan.

Internationalt

Der er også i årets løb opstået en kontakt til de københavnske organisationer KFIU, FKBU og LTFU, som vi i en positiv ånd vil udbygge i tiden fremover.

På nordisk plan er samarbejdet blevet udvidet med årlige tjenestemandsmøder. Indenfor den europæiske federation for firmaidræt har man i 1979 afviklet den anden europæiske sportsfestival i Gøteborg. Flere lande søger om optagelse i europafederationen, bl.a. flere østeuropæiske. Så vi kan også her konstatere, at der er en stærk udvikling i firmaidrætten på internationalt plan.

Godt nytår

Må jeg slutte med at sende alle firmaidrætsudøvere, ledere, konsulenter, personalet på forbundskontoret og DFIF-centret en varm tak for samarbejdet i året, der er gået, samt ønske jer alle et godt nytår. Jeg håber, at det gode samarbejde vil fortsætte til glæde og gavn for en fortsat god og sund udvikling for Dansk Firmaidrætsforbund.

Tage Carlsen



Tage Carlsen

Sidste frist

Vi erindrer om, at det årlige indberetningsskema fra sammenslutningerne skal være forbundskontoret i hænde senest torsdag den 31. januar 1980.

Nyt familiefotionskursus

Det planlagte indendørs familiefotionskursus II d. 7.–9. marts i Oksbøl afvikles istedet som et indendørs kursus I. DFIF's familiefotionskursus er et godt tilbud til dig og din familie. – Tilmeld Jer derfor! Tilmelding senest den 15. februar 1980.

Forbundsbladet skal tilsendes direkte til klubberne

*Den nye ordning forventes at kunne træde i kraft
i maj eller juni måned i år*

Det er dyrt at udgive et forbundsblad, men det er af stor betydning for at få organisationen til at fungere. Derfor må der heller ikke spares på den informationskilde, som forbundsbladet er. Det er en del af det materiel, som får maskinen DFIF til at køre.

Fra DFIF's side arbejder man stadig på at udvide informationsvirksomheden, således at endnu flere får kendskab til forbundet, og hvad man beskæftiger sig med.

Besparelser

Det første skridt på vejen er, at forbundsbladet tilsendes direkte til klubberne via avispostkontoret. Det vil spare sammenslutningerne for en del arbejde samt diverse udgifter, som er forbundet med udsendelsen.

Det er tanken, at der til klubber med indtil 25 aktive medlemmer tilsendes 1 blad, indtil 50 – 2 blade, over 50 – 3 blade pr. nummer. Bladene tilsendes klubbens kontaktmansadresse. Til bestyrelsesmedlemmer i sammenslutninger og kredse samt medlemmer af forbundets styrelse, udvalg, konsulenter m.v. tilsendes bladet den oplyste private adresse. Derudover tilsendes sammenslutningens adresse et antal svarende til antallet af udvalgsmedlemmer m.v. plus 10 stk. til fordeling til diverse kontakter. Denne fordeling foretages af sammenslutningen selv. Endvidere tilsendes bladet bibliote-

ker, idrætshøjskoler, kursuscentre, dagblade, samt diverse inden- og udenlandske kontakter og enkeltpersoner, som følger firmaidrætten.

Engangsforanstaltning

Der er til sammenslutninger og kredse udsendt en redegørelse fra forbundskontoret, som indeholder diverse oplysninger vedr. overgangen til omdeling via avispostkontoret.

Vi er klar over, at det vil medføre en øget arbejdsbyrde at udfylde de tilsendte blanketter. Vi skal dog ikke undlade at gøre opmærksom på, at det jo kun er en engangsforanstaltning. Man bør også huske på, at sammenslutningerne i fremtiden fritages for at skulle videresende forbundsbladet til klubberne.

Vi håber, at såvel sammenslutninger som kredse udfylder de tilsendte blanketter og anfører de nødvendige oplysninger, som forbundskontoret har bedt om, således at systemet kan blive kørt rigtig ind fra starten.

Diverse blanketter og oplysninger skal være forbundskontoret i hænde senest den 1. februar 1980.

-jr.

Placering af landsstævner 1980

Placeringen af landsstævner vinter 1980 ser således ud:

Badminton

Den 22.–23. marts i Frederikshavn

Bordtennis

Den 29.–30. marts i Odense

Billard

Den 29.–30. marts i Odense

Fodbold

Den 29.–30. marts i Ikast

Håndhold

Den 29.–30. marts i Nykøbing Mors

Kegler

Den 15.–16. marts i Middelfart

Skydning

Den 22.–23. marts i Århus

Sommerlandsstævnet

Den 13.–14. september i Middelfart. For skytternes vedkommende bliver det i Skallebølle.

PS. Vi erindrer om, at tilmeldingerne til vinterlandsstævnet skal være forbundskontoret i hænde senest den 10. februar 1980.

Forbundsrådsmødet indeholdt en fyldig og relevant dagsorden

Et positivt og sagligt møde hvor mange af forbundets funktioner blev berørt

Selv om det fjerde ordinære forbundsrådsmøde under DFIF indeholdt en lang, men relevant dagsorden, så må man samtidig konstatere, at de mange emner fik en positiv og saglig behandling.

Mødet startede med en orientering fra forbundsstyrelsen, som DFIF's formand *Tage Carlsen* tog sig af. Han omtalte de mange nye aktiviteter, som var kommet på programmerne landet over. Store byggerier er igangsat og afsluttet i flere sammenslutninger, hvilket formanden glædede sig over.

På internationalt plan har flere østeuropæiske lande søgt om optagelse i Europafederationen for Firmaidræt. Forbundsrådet tilsluttede sig iøvrigt et forslag fra forbundsstyrelsen, som går ud på, at man søger om at få den europæiske sportsfestival henlagt til Danmark i 1985.

Svømmekursus

Formanden for aktivitetsudvalget, *Kaj Larsen* oplyste, at der havde været en stor tilslutning til familiemotionkurserne. Han fortalte også, at man har fået et svømmekursus op at stå, som afvikles den 18.-20. april 1980 i Oksbøl. *Kaj Larsen* orienterede endvidere om den kommende cykelkampagne CYKL'80, samt om den kommende volleyballkampagne, som afvikles til efteråret.

Fra kursusudvalget kunne *Jørgen Riisom* berette om en stor søgning til

forbundets kurser. Han beklagede, at det er meget svært at skaffe de nødvendige egnede instruktører. Det blev endvidere oplyst, at der er et kursus på vej i turneringstilrettelæggelse, samt at man til februar påregner at afholde et møde med kursuskontaktmændene fra kredsene.

Forbundsbladet

Der var blandt forbundsrådets medlemmer enighed om, at forbundsbladet fra maj eller juni skal udsendes via avispostkontoret direkte til medlemsklubberne. Der har tidligere været forslag fremme om at få annoncer i Firmaidræt, for på den måde at nedbringe forbundets bladomkostninger. Man havde indhentet et tilbud fra et reklamebureau, som styrelsen anså for at være urealistisk sammenlignet med andre organisationers medlemsblades annoncepriiser. Forbundsrådet vedtog i første omgang at udelade annoncer i Firmaidræt. Det blev dog pålagt styrelsen, inden næste forbundsrådsmøde, at undersøge sagen nærmere. Man efterlyste endvidere gode forslag og ideer fra kredse og sammenslutninger.

Vedrørende udlodning af tilskud til sammenslutninger, var forbundsrådet enig med styrelsen i at foreslå en uændret fordelingsnøgle vedr. 1980 budgettet. Det vil altså sige 25% til fast tilskud, 30% til klubtil-

skud, 40% til aktivitetsområdet tilskud og 5% til medlemstilskud.

Der var en del diskussion om, hvilke fysiske aktiviteter, der kunne udbetales aktivitetsområdet tilskud til. Man enedes om at afvente nærmere, indtil de af aktivitetsudvalget udarbejdede retningslinier for aktivitets tilskud forelå. Man enedes ligeledes om at anbefale, at der i fremtiden på indberetningsskemaet gives muligheder for at påføre andre end de på skemaet angivne fysiske aktiviteter.

På foranledning af *Bent Stendorf* drøftede man den fremtidige form for repræsentantskabsmødets målsætningsdebat. Sammen med flere andre mente *Bent Stendorf* heller ikke, at målsætningsdebatten på repræsentantskabsmødet i Odense havde virket efter hensigten.

Pausegymnastik

Forbundsrådet stillede sig også en del skeptisk overfor målsætningsdebattens forbliven på dagsordenen for repræsentantskabsmødet. Hvis den skal bibeholdes, må man ihvertfald arbejde i en del mindre grupper. Man enedes om at fremsætte forslag til repræsentantskabet om at skyde målsætningsdebatten ud. Indkomne forslag skal på repræsentantskabsmødet behandles efter målsætningsdebatten, så man vil kunne vurdere debattens værdi, før man tager endelig stilling til det stillede forslag.

Den nedsatte arbejdsgruppe vedr. pausegymnastik beredtede, at man i sit forsøg på at få etableret et samarbejde med andre organisationer har haft positive forhandlinger med bl.a. Arbejdsmiljøfonden og Fysioterapeutforeningen. Der er endvidere aftalt møder med Arbejdsgiverforeningen og LO. Forbundsrådet tilsluttede sig, at der på budgettet for det kommende år kunne afsættes et beløb til arbejdsgruppens fortsatte arbejde.

Bent Stendorf lagde op til debat omkring begrebet »firma-, fag-, branche-, etatsidrætsklub«, på grundlag af en del henvendelser til Lovudvalget. Der var ikke problemer med at definere firma- og etatsidrætsklubber, problemet var fag- og branchidrætsklubber. Det havde bl.a. betydning ude i specielt nyere sammenslutninger med henblik på visse klubbers deltagelse i kreds- og landsstævner. Det viste sig hurtigt, at der også i

forbundsrådet var en del uklarhed omkring disse begreber. Det blev pålagt lovudvalget at søge at fremkomme med en klar definition på disse begreber. Sagen skal tages op til diskussion på det kommende forbundsrådsmøde og videre debatteres på næste formandsmøde.

Åbne stævner

Betegnelsen »sammenslutning« og/eller »forening« har i visse kommuner givet anledning til en del problemer. Fritidsloven omtaler kun foreninger, ikke sammenslutning af foreninger. Det har, og kan give problemer for sammenslutninger i forbindelse med forsøgene på at opnå kommunale lokaler, refusion fra kommunen af udgifter til egne og lejede lokaler m.v. Forbundets generalsekretær *Ejgon Bertelsen* anbefalede, at man anvender betegnelsen »forening« fremfor »sammenslutning«. Med henvisning til fritidslo-

ven anbefalede han også, at man går over til enkeltmedlemskab.

På et forslag fra forbundsstyrelsen vedtog forbundsrådet i Retningslinier for afvikling af åbne stævner m.v., at man i pkt. 4 sletter sidste stykke »For åbne stævner...«. Det er ikke muligt for forbundskontoret at udarbejde den angivne terminsliste, da ingen af kredsene fremsender kopi af de godkendte ansøgninger. Istedet vil man søge at optage en kort notits om de pågældende stævner i Firmaidræt.

Selv om der var mange punkter på dagsordenen, så fik de næsten alle en saglig og god behandling af forbundsrådet.

Det næste møde i forbundsrådet afholdes lørdag den 1. marts 1980 på DFIF-centret i Oksbøl.

-jr.

Et udsnit af deltagerne i forbundsrådsmødet



Forbundsrådet er et nyt element i forbundsstrukturen

Men har rådet formået at leve op til de lagte intentioner? Det redegør Bent Stendorf for i dette indlæg

Bent Stendorf var formand for det af DFIF nedsatte PP-udvalg, der startede sit virke i 1976, med henblik på en ny forbundsstruktur. – Den struktur, som DFIF arbejder under i dag. Den blev vedtaget den 30. november 1977.

Et nyt element i DFIF-strukturen blev forbundsrådet, og det var vel naturligt, at man visse steder udtalte en vis skepsis overfor dette »råd«, der nu kunne blande sig i den egentlige ledelses arbejdsområder.

Efter nu afholdte fire forbundsrådsmøder vil det være rimeligt at tage et lille feed back på, hvorvidt de lagte intentioner er helt eller delvis opfyldt. Og måske kan der af de indtil nu indhøstede erfaringer fremdrages ideer, der i endnu højere grad kan medvirke til at udfylde de rammer, hvorunder forbundsrådets arbejdsområder ligger.

Det første møde i Vejle må helt naturligt betragtes som en opstart på noget nyt, det andet møde i Slagelse havde det særlige element i sig, at forbundsrådet skulle rådgive styrelsen omkring overtagelse af centret i Oksbøl. Det tredje og fjerde møde – begge afviklet i Oksbøl – havde alene dagsordenpunkter, der var i overensstemmelse med retningslinierne for forbundsrådet, og kan vel derfor bedst være udgangspunktet for et feed back.

Tovejs-fordel

Jeg vil gerne med det samme fastslå, at disse to møders indhold og debatterne omkring emnerne langt ad vejen har opfyldt de mål, som er fastsat for forbundsrådets virke. Der kan efter de indtil nu afholdte møder ikke være tvivl om, at styrelsen skal være »oppe på mærkerne« i både forberedelsen og afviklingen af forbundsrådsmøderne, alene ud fra, at deltagerne i møderne er gengangere af firmaidrætsledere, der både har den fornødne indsigt i emnerne og samtidig har en god portion interesse i at rådgive med henblik på opnåelse af de bedst mulige løsninger. Heroverfor står så, at styrelsen efter debatterne på et forbundsrådsmøde med rolig samvittighed kan arbejde videre med emnerne efter de retningslinier, der i fællesskab er lagt – og det kan være med til at lette arbejdspresset for styrelsen, og måske også hin-



Bent Stendorf

dre en kritik af de afgørelser, der er truffet i et forum, der dækker langt ud i alle led i forbundet. Altså er der (bør der være) en tovejs-fordel i det arbejde, der lægges i forbundsrådet. Og den opfattelse tror jeg efterhånden deles af mange.

Lytte til hinanden

Forbundsrådet er sammensat af både gamle garvede idrætsledere, der har gennemløbet mange udviklinger i DFIF og af yngre nyere ledere – og det er efter min mening et meget afbalanceret forum, hvor erfaringerne hos de ældre ledere mødes med fantasien hos de yngre – og det bedste resultat opnår man, hvis man undgår manipulering af den ene eller den anden gruppe. Et forbundsråd skal, i et godt miljø, virke inspirerende på hinanden med henblik på at skabe størst mulig effekt og de bedste resultater til gavn for forbundet, og det kan nåes ved gensidig respekt og for-

ståelse af baggrunden for, hvorfor det enkelte medlem af forbundsrådet udtaler sig, som han gør. Vi skal være åbne overfor, at et indlæg kan være et problem et eller flere steder uden at det måske er et problem »hos mig« – vi er et forbund af lidt forskelligartede kredse og ihvertfald forskelligartede sammenslutninger (foreninger) med få eller mange år på bagen, og derfor skal alle indlæg, der kommer på forbundsrådsmøderne modtages og behandles seriøst. Ved at lytte til hinanden og drage lære af de indlæg, der fremkommer, får vi bedre muligheder for at styrke forbundet, så DFIF på langt sigt kan fremstå i endnu bedre homogenitet, der som resultat kan give, at vi fremover i højere grad mødes på lige fod ved vore mange møder og sidst, men ikke mindst, når vi skal mødes i den idræt, der er fundamentet i DFIF.

Bæredygtigt

Et ønske for fremtidige forbundsrådsmøder kan være, at styrelsen fortsat, som specielt på det seneste møde, fremkommer med velgenembearbejdede emner til drøftelse, og at enkeltmedlemmer af forbundsrådet også engang imellem kommer med forslag til punkter på dagsordenen, – det er man velkommen til, hvis man ikke hidtil har været klar over det.

Forbundsrådet er et nyt element i forbundsstrukturen, men jeg er af den absolutte opfattelse, at rådet fremover vil vise sig at være bæredygtigt, og at netop den kontakt, som styrelsen, via disse møder, har til udvalg og kredse, vil styrke forbundsstyrelsen i dens daglige ledelsesarbejde for DFIF.

Bent Stendorf



Dødsfald

Danske Jernbaners Idræts- og fritidsforbunds formand *Aage Johansen* døde pludseligt søndag den 25. november 1979.

Alle der kendte Aage Johansen finder det uforståeligt, at han skulle rives bort i sin bedste alder, kun 54 år gammel, og det vil vare længe at vænne sig til tanken om, at dette prægtige menneske ikke er blandt os mere.

Gennem mange års indsats, først som formand for Jernbanens Skakklub, København, derefter som forbundssekretær og sidst men ikke mindst som forbundsformand, har Aage gennem en menneskealder præget DJIF og med utrættelig energi arbejdet på altid at gøre tingene endnu bedre. Derfor kunne repræsentantskabsmødet, weekenden før hans død, konstatere at DJIF aldrig har fungeret så godt som nu. På samme møde genvalgte vi Aage til en ny to-årig formandsperiode – for de fleste af os blev det desværre sidste gang, vi var sammen med ham.

Aages fantastiske evne til at formulere sig, hans talegaver og smittende gode humør gjorde ham afholdt og skabte respekt om hans person i vide kredse i såvel indland som udland. Karakteristisk var hans optimisme og evnen til at bruge den. Vi har alle oplevet situationer, hvor løsningen af et problem syntes håbløs eller umulig, hvor så Aage med sin optimisme har fået os med på ideen og problemet løst.



Aage Johansen

I forholdet til Dansk Firmaidrætsforbund var det især på det organisatoriske, Aage gjorde sig bemærket, idet han gennem flere år var medlem af lovudvalget, ligesom han også altid har arbejdet for at udbygge samarbejdet bysammenslutningerne og landssammenslutningerne imellem.

Med Aage Johansens bortgang har vi mistet en dygtig leder samt en god kammerat, og savnet bliver stort, men vore tanker går alligevel først og fremmest til hans familie, for hvem savnet vil være endnu større.

Æret være Aage Johansens minde.

bp

Helsingør Firma Idræt har bygget eget fritidscenter

Der er lagt omkring 13.000 frivillige arbejdstimer i byggeriet, der rummer 1.400 etagemeter fordelt i to plan.

I Helsingør har firmaidrættens gjort det modsatte af, hvad vel nok størsteparten af andre ville have gjort, hvis man havde fået valget i dag. I stedet for at bygge idrætshal, har Helsingør Firma Idræt, ved frivillig arbejdskraft, bygget et fritidscenter.

Det nye fritidscenter ligger på et 50.000 m² stort areal, som firmasporten har fået stillet til rådighed af kommunen for en 42-årig periode. Det store areal man overtog var en gammel forladt frugtplantage. I 1977

startede man med at rydde arealet for træer, således man kunne komme igang med byggeriet.

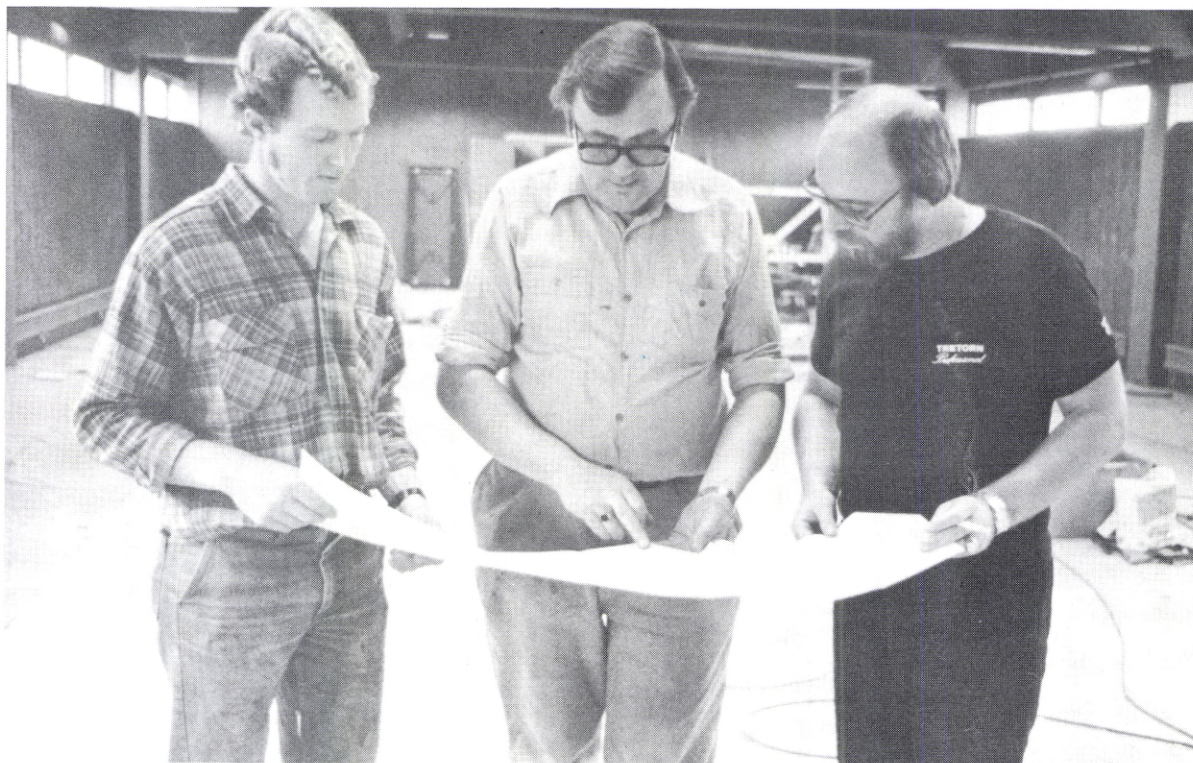
I disse tider, hvor det stadig bliver vanskeligere at få folk til at gøre et frivilligt stykke arbejde, er det værd at bemærke sig, at byggeriet i Helsingør hovedsageligt er sket ved frivillig arbejdskraft. Omkring 250 mennesker har lagt godt 13.000 arbejdstimer.

Fritidscentret er opført i to etager og indeholder sammenlagt 1.400 m².

På 1. sal er der et cafeteria på 350 m², som kan deles op i to lokaler. Der er plads til ialt 300 personer i cafeteriaet. På 1. sal er der endvidere indrettet et billardlokale på 230 m². Man råder over fire nye borde, som har kostet 100.000 kr.

Udover diverse køkkenfaciliteter indeholder 1. sal ligeledes sekretariat, mødelokaler, bestyrerkontor, toiletter m.v.

I den nederste etage er der indrettet et bordtennislokale på 340 m².





Billedet til venstre viser tre af personerne bag det nye fritidscenter. Det er fra venstre sekretær Mogens Schuldt, formanden Jørgen Olsen og næstformanden Niels P. Gregersen. Billedet herover viser det nye center, hvor det med tiden er tanken, at man til højre for byggeriet vil opføre en idrætshal.

Der er til træning plads til maximalt 8 borde, og ved turneringer 6 borde. Gulvet i bordtennislokalet er et kapitel for sig. Det er et grønt parketgulv, som er lagt i gummi, således det er selvaftjødrende med specielt sigte på bordtennisspillere. Den lokale bordtennisklub i Helsingør, hvis damer spiller i danmarksturneringens 1. division og herrerne i 2. division, har været med ved indretningen af lokalet. Vi har bordtennisformandens ord for, at vi har fået et af Danmarks bedste spillesteder, oplyste næstformanden i Helsingør Firma Idræt, *Niels-P. Gregersen*, da vi besøgte det nye fritidscenter. Bordtennisklubben har iøvrigt lejet sig ind i lokalet med 2.000 timer på årsbasis.

Den nederste etage indeholder endvidere omklædningsfaciliteter med plads til mellem 80 og 100 mennesker ad gangen.

Det nye fritidscenter, der er en

selvejende institution, vil, når det er færdigprioriteret, komme til at stå i omkring 4,5 millioner kroner. Man forventer, at indtægterne ved udlejning kan indbringe de 800.000 kr., som man skal skaffe på årsbasis.

Det er ikke kun et indendørs fritidscenter, man har fået i Helsingør. Der er på nuværende tidspunkt fire udendørs 7-mandsbaner til fodbold klar til brug, som jo også kan anvendes til håndbold. Endvidere er man ved at anlægge to 11-mands fodboldbaner. Derudover håber man også, at få etableret et par tennisbaner.

Den officielle åbning af fritidscentret skete lørdag den 24. november, og blev foretaget af Helsingørs borgmester, *Ove Thelin*. Dansk Firmaidrætsforbunds formand, *Tage Carlsson*, deltog også ved indvielsen, og udtrykte, sammen med mange øvrige talere, glæde over det opnåede resultat, som ikke blot vil komme

firmaidrætsmedlemmerne til gode, men også andre, som ønsker at bruge centret.

Man er endnu ikke helt færdig med det nye center, før man allerede har gjort sig nogle tanker om fremtiden. Såfremt økonomien tillader det, har man planer om, i forbindelse med det nye center, at opføre en idrætshal. I øjeblikket håber man, at en sådan hal vil kunne stå færdig engang i 1983.

Helsingør Firma Idræt har i dag omkring 2.500 aktivitetsmedlemmer fordelt i 110 klubber.

Med kun 12 år på bagen har Helsingør Firma Idræt bevist, at man ikke behøver at være en gammel sammenslutning, før man går igang med et byggeri til flere millioner kroner!

-jr.

Pausegymnastik, travetur og fællessang

Det var nogle af ingredienserne på et veltilrettelagt bladkursus

De fire skærmtrøle, *Jacob Nielsen, Ann Nissen, Preben Heide* og *Lars Christoffersen*, var helt på toppen i »KANAL 21« lørdag aften.

Under studieværtens, *K. Kastrup Knudsen's* kyndige ledelse, lavede de underholdning i topklasse.

De indbudte gæster i studiet, der for hovedpartens vedkommende bestod af redaktionsmedarbejdere fra forskellige foreningsblade, havde en festlig og fornøjelig aften og flere

gange var taget på studiet ved at lette, når kendte personer (*Ritt Bjerregård, Preben Møller Hansen, Allan Simonsen, Niels Viggo Bentzon* og *Valdemar Bandalowsky*, bare for at nævne nogle af dem) blev sat til at oplæse digte og prosa.

Ind imellem latterudbruddene og proklamationerne, brød forsamlingen ud i fællessang, så man kan vist roligt sige, at det var en virkelig vellykket aften for alle parter.

Men lad os lige konstatere, at det ikke var i Casino Studiet i Aarhus, det foregik. Det var på DDGU's kursusjendom »Fuglsøcentret«, og det var ikke Jacob Nielsen og co. der var til stede. Det var *Geert Madsen, Gudrun Andreasen, Niels Petersen* og *Lars Christoffersen*, der var instruktører på det bladkursus, DDGU havde arrangeret den 23., 24. og 25. november, med deltagelse af 50 bladfolk fra hele landet. Der-





Billedet til venstre viser deltagerne i bladkurset. Billedet herover er fra traveturen i Mols Bjerge.

iblandt var 10 Firmaidræts-folk og jeg tror ikke, at jeg siger for meget, når jeg, på alles vegne, siger, at det var et virkelig godt og veltilrettelagt kursus.

Vi startede fredag den 23. kl. 20 og derefter gik det slag i slag til søndag kl. 12,30, faktisk uden pause. Der var en meget fin timing hele kurset igennem og det gjorde, at tiden blev brugt på en meget lærerig måde.

Selv om det var et stramt program, følte man på intet tidspunkt, at der var noget, der blev sprunget over. Og man lærte lynhurtig hinanden at kende, så der på et meget tidlig tidspunkt af kurset opstod et kammeratskab, der gjorde sit til, at gøre kurset til en succes.

Vi fik alle gennemgået vore egne blade og fik dem kritiseret, hvilket nok ikke er nogen skade til, når det er en virkelig saglig kritik. Og det var det.

Vi fik gennemgået retningslinier



Ole Hansen

vedrørende interview og fik lov at prøve det i praksis på en af DDGU's landsstyrelsesmedlemmer, formanden for Strukturudvalget, *Leif Mikkelsen*. Her fik vi samtidig et ganske godt indblik i DDGU's struktur.

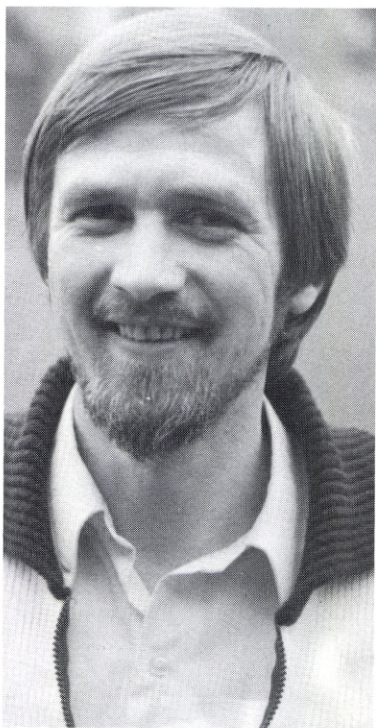
Endvidere lærte vi en masse om leder-artikler, reportager og referater og på det sideløbende kursus lærte de om lay-out, montage, fotos o.m.a.

Pausegymnastik, travetur i Mols Bjerge og et lille rask 400-meter løb var med til at krydre week-enden, og så har de i DDGU noget, som vi i DFIF kan lære noget af, nemlig sangbøger. Og hvad mere er, de bruger dem.

En tak til DDGU for et virkelig godt kursus. Jeg håber, at samarbejdet fortsætter og vi får mulighed for, at deltage igen næste år.

Ole Hansen
Vamdrup Firma Sport

Meninger om bladkurset



Niels Madsen, Fredericia:

Jeg deltog på A-kurset, hvor vi fik de grundlæggende regler og ideer for at lave et klubblad. Som en af de få var jeg på helt bar bund og lærte ganske meget på den week-end i DDGU's center i Fuglsø.

Mit holds lærer, *Lars Christoffersen*, der lagde noget professionelt ud med undervisningen, men som snart fandt ud af, at vi var amatører, gav os mange gode tips, og på grund af hans professionelle viden, fik vi mange fider af ham.

Efter dette kursus ønsker jeg afgjort af deltage i både C- og D-kurserne, som er en fortsættelse af kursus A.

Det var med dette kursus, som med de fleste i DFIF regi, at det var et meget stramt program, således at man måtte tage aftentimerne med og stryge det, der i kursusprogrammet hedder hyggesamvær.



Visti Kruse, Ringkøbing:

Jeg kan kort og godt sige, at det var et godt og veltilrettelagt kursus, med dygtige instruktører, der forstod at lære fra sig. Og samtidig blev kurset holdt på et plan, så alle kunne være med. Jeg kan bestemt overfor andre anbefale dette kursus.



Arne Jørgensen, Randers:

Et interessant og lærerigt kursus, hvor kursisterne, uanset den enkelte kursists bladerfaring, alle fik noget værdifuldt med hjem. Noget de kan anvende i deres arbejde som bladfolk for deres klub-, forenings- eller organisationsblad.

For A-kursets vedkommende blev der undervist i lay-out. Papir – skrifttyper – hjælperedskaber. Montage – krav til det færdige materiale m.m.

Endvidere blev der foretaget en gennemgang af de blade, som kursisterne arbejder med i det daglige. Denne gennemgang gav både ris og ros til kursisterne.

Efter en lang og krævende kursuslørdag, var »Kanal 21«, produceret af kursets instruktører, en dejlig opvækker.

Alt i alt må det siges, at have været nogle begivenhedsrige dage i et skønt miljø, sammen med nogle rare mennesker.

Jeg glæder mig til næste års bladkursus.



Jørgen Brochhoff, Albertslund:

Som nybegynder og deltager i DDGU's bladkursus vil jeg gerne bemærke, at såfremt nogen af læserne går med inspiration i retning af, hvordan forskellige journalistiske opgaver bliver behandlet, hvorledes et blad bliver »født«, er der ingen tvivl, meld dig til næste års bladkursus.

Jeg kan ihvertfald love, at man lærer en del, som ellers er vanskeligt at tilegne sig.

På linie A lærte vi i hovedtrækket lay-out, d.v.s. opsætning af et blad, hvilket er en nødvendig viden for en videre udvikling.

Tak for en udbytterig week-end i samvær med andre firmabladkursister.

**Bladkursus
på
»Fuglsø-
centret«**

Traveturen i Mols Bjerge gav deltagerne i bladkurset fornyet energi, men det gik dog bedst, når det gik ned ad bakke!



Esbjerg og Frederiksværk med i TV-udsendelse

Udsendelsen bringes torsdag den 6. marts

I uge 42 henvendte Danmarks Radios undervisningsafd sig til Esbjerg Firmaidræt angående filmoptagelse til TV, om arbejdsmiljø og firmaidræt.

Efter en kort vurdering fandt vi, at en udsendelse af den art kunne blive til gavn for firmaidrætten.

EFI aftalte et møde med producer Ulla Rønnau og producerass. Merete Neergård fra DR, formænd for 4 af EFIs klubber, EFIs halvbestyrer, EFIs kontordame og EFIs formand.

Kursustilbud i marts

Lederkursus III

Lederkursus III afholdes den 14.–16. marts i Oksbøl.

Alle DFIF's medlemmer, der indenfor de sidste 2 år har deltaget i lederkursus II kan deltage.

Formålet med kurset er, at give dig en vis færdighed som forhandler samt at øge dine samarbejdsevner, specielt med henblik på samarbejde i grupper.

Kursusgebyret er 200,00 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 15. februar 1980.

Danmarks Radios repræsentanter forklarede mødedeltagerne, at det drejede sig om optagelser af skydning – bordtennis – badminton – fodbold og motion i EFI hallen. Derefter optagelse på arbejdspladser af nogle udøvere. På den valgte arbejdsplads ønskede de interview med direktøren og tillidsmanden, da de ønskede deres mening om firmaidrættens betydning for arbejdspladsen, og om fagklubber kan samarbejde med firmaklubber.

Dette oplæg fandt vi så spændende, at vi allerede samme dag kunne meddele DR, hvem der skulle deltage i de forskellige idrætsgrene, og at direktøren og tillidsmanden for smedene på Kraftværket I/S Vestkraft, som har byens største og vel også bedst støttede idrætsklub, sagde ja til interview og optagelser på virksomheden.

Badmintonkursus II

Badmintonkursus II afholdes den 22.–23. marts i Oksbøl.

Alle DFIF's medlemmer, der har gennemgået kursus I, eller en tilsvarende uddannelse kan deltage.

Formålet med kurset er, at give dig et videregående kendskab til teknik og taktik, samt lære dig at undervise.

Kursusgebyret er 150,00 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 15. februar 1980.

Mandag den 22.10. ankom DR med et filmhold på 6 mand og gjorde klar til optagelse af bordtennis og skydning. Tirsdag den 23.10. optagelser af fodbold – badminton – motion og interviews med klubformænd. Onsdag den 24.10. fra kl. 7,30–15,30 optagelser på I/S Vestkraft samt interview med tillidsmand. Torsdag den 25.10. optagelser på Fiskerihavnen. Interview med EFIs kontordame og EFIs formand i EFI-Hallen. Fredag den 26.10. på posttur med postens idrætsklubs formand. Interview med direktøren på I/S Vestkraft.

Esbjerg Firmaidræt takker de medvirkende for indsatsen og er overbevist om, at udsendelsen er til gavn for firmaidrætten. Udsendelsen sendes i TV den 6. marts 1980 under titlen: Voksenundervisning.

Venlig hilsen
Jens Lykke, EFI

PS. Da man fra Danmarks Radios side også ønskede et indslag med svømning, er denne optagelse foretaget i Frederiksværk, idet man i Esbjerg ikke har svømning på programmet.

-jr.

Bordtenniskursus II

Bordtenniskursus II afholdes den 21.–23. marts i Oksbøl.

Alle DFIF's medlemmer, der har gennemgået kursus I eller en tilsvarende uddannelse, kan deltage.

Formålet med kurset er, at give dig et videregående kendskab til teknik og taktik, samt lære dig at undervise.

Kursusgebyret er 200,00 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 15. februar 1980.

Skydekursus II

Skydekursus II afholdes den 21.-23. marts i Oksbøl.

Alle DFIF's medlemmer, der har gennemgået kursus I eller en tilsvarende uddannelse, kan deltage.

Formålet med kurset er, at give dig et videregående kendskab i teori og praktik, samt lære dig at undervise.

Kursusgebyret er 200,00 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 15. februar 1980.

Pistolkursus II

Pistolkursus II afholdes den 15.-16. marts i Oksbøl.

Alle DFIF's medlemmer, der har gennemgået kursus I eller en tilsvarende uddannelse, kan deltage.

Formålet med kurset er, at give dig et videregående kendskab i teori og praktik, samt lære dig at undervise.

Kursusgebyret er 200,00 kr. Tilmeldingsfristen udløber den 15. februar 1980.



Ny pjece om amtskommunale støtteordninger

I de seneste år har de fleste amtskommuner etableret støtteordninger, til fordel for amts- og distriktsarbejde inden for de frivillige idræts- og ungdomsforeninger.

Baggrunden for den amtskommunale støtte er, at der ikke i fritidsloven er taget højde for den fritidsvirksomhed, som finder sted på amts- og distriktsplan, og som er vokset betydeligt i takt med udviklingen af fritidstilbuddene på lokalt (kommunalt) plan.

Det frivillige idræts- og ungdomsarbejde er en broget buket af fritidsaktiviteter for børn og unge etableret under forskellige arbejds- og organisationsformer, og det har derfor trods en yderst positiv holdning ofte været forbundet med mange overvejelser og problemer at finde frem til rimelige og retfærdige retningslinier for de amtskommunale tilskud til dette arbejde. Et resultat heraf er, at de etablerede amtskommunale støtteordninger er meget forskellige.

Denne forskellighed kan føre til problemer for ungdoms- og idrætsarbejdet på amtskommunalt plan. Forholdene kan også føre til vanskeligheder, når vilkårene i en amtskommune f.eks. skal sammenholdes med vilkårene i nabokommunen.

Det har derfor været et ønske både fra Amtsrådsforeningen og fra idræts- og ungdomsarbejdet samlet i Dansk Ungdoms Fællesråd og Idrættens Fællesråd at opnå en så stor ensartethed i vilkårene for amts- og foreningsarbejdet i den enkelte amtskommune. På denne baggrund besluttede man i fællesskab at nedsætte en arbejdsgruppe med repræsentanter fra Amtsrådsforeningen, Dansk Ungdoms Fællesråd og Idrættens Fællesråd. Det er resultatet af dette arbejde, der nu foreligger i form af en pjece indeholdende en vejledende orientering om amtskommunale støtteordninger.

Pjecen, der er på 23 sider, indeholder endvidere en beskrivelse af oven-

Orientering om Amtskommunale støtteordninger inden for det frivillige Idræts- og Ungdomsarbejde.



stående organisationer. Pjecen kan bestilles ved henvendelse til forbundskontoret og koster 10,00 kr.

Der er tidligere udgivet en pjece, der indeholder en orientering om tilskud til fritidsvirksomhed for børn og unge. Den kan ligeledes bestilles ved henvendelse til forbundskontoret og koster 5,00 kr.

-jr.

Orientering om tilskud til fritidsvirksomhed for børn og unge



Kendte personer gæstede Fåborg Firmasport

Det skete i forbindelse med indvielsen af firmasportens nye billardsalon

Billardsporten er i en rivende udvikling. Mange steder i landet er interessen så stor, at man har folk på venteliste.

Også i Fåborg, hvor firmasporten har både fodbold, håndbold, badminton, bordtennis og skydning på programmet, har interessen for at komme til at spille billard været stor. Dette ønske har man fra Fåborg Firmasports ledelse gerne ville råde bod på.

Torsdag den 29. november gik ønsket i opfyldelse. Omkring 40 gæster overværede åbningen af Fåborg Fir-

masports nye billardsalon i Svanninge Sognegård. Formanden, *Viggo Jensen*, bød på sammenslutningens vegne velkommen, hvorefter den officielle åbning blev foretaget af Fåborgs borgmester, *Richard Hansen*. Han udtrykte glæde over, at der stadig åbnes fritidsaktiviteter, som kan samle både unge og ældre. Det vil betyde besparelser på andre udgiftsposter, sagde borgmesteren. Der blev endvidere talt af bl.a. formanden for Fyns Amtskreds under DFIF, *Leif Krog*.

Efter den officielle åbning gav tre

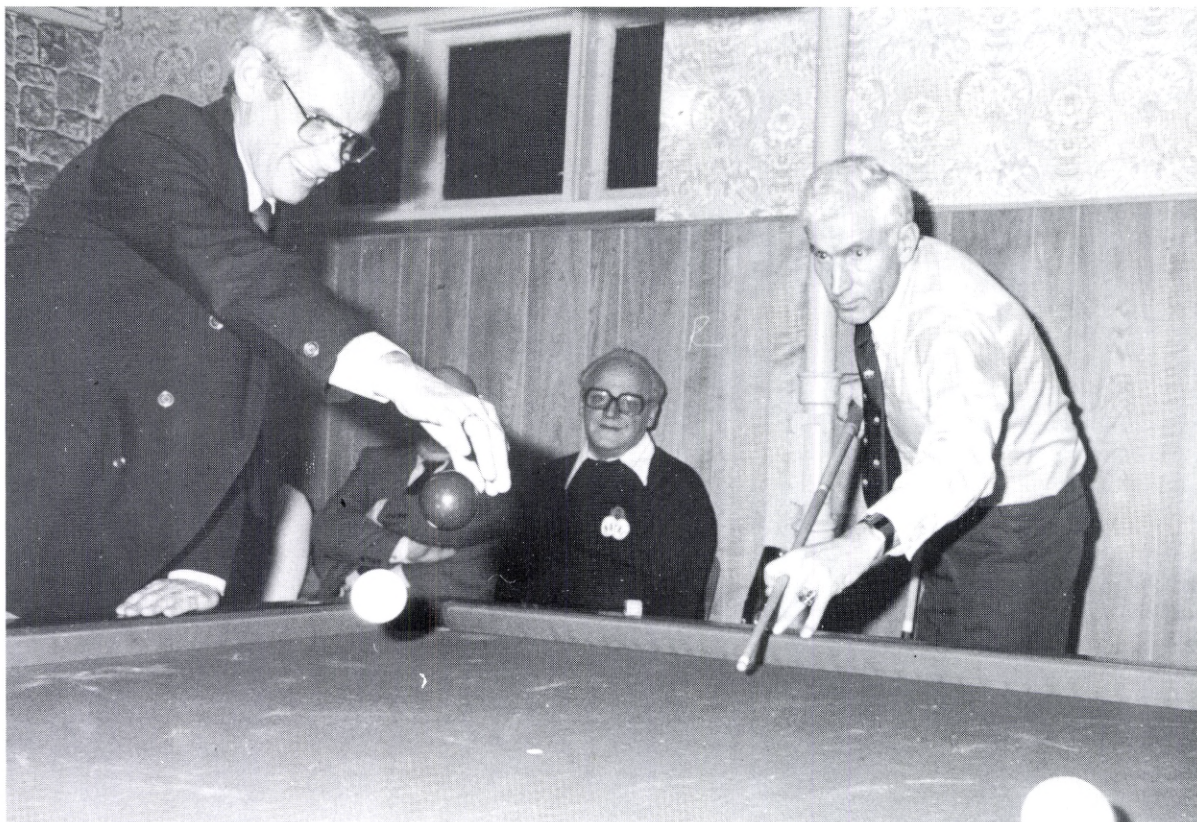
kendte billardspillere opvisning. Der blev først spillet en dyst mellem *Søren Søgård* og *Olaf Nielsen*. Søren Søgård har bl.a. vundet 19 danske mesterskaber og Olaf Nielsen 21 fynske mesterskaber. Der blev vist mange fine detaljer under den to timer lange kamp, som blev vundet af Søren Søgård.

Efter denne dyst gav billardkunstneren *Tini Veinen* opvisning. Tini Veinen, der nu er bosat i Danmark, har 21 gange været hollandsk mester og fire gange europamester i kunstbillard. Han viste på glimrende vis gæsterne, at der er mange måder at spille billard på. Til tider brugte han også bordkanten og gulvet for at udføre sine vanskelige og interessante numre.

Aftenen sluttede med, at formanden for billardsektionen under DFIF, *Bent Larsen*, Odense, fortalte om billardsporten i forbundet.

Fåborg Firmasport har lejet såvel lokale som billardbord. Man råder



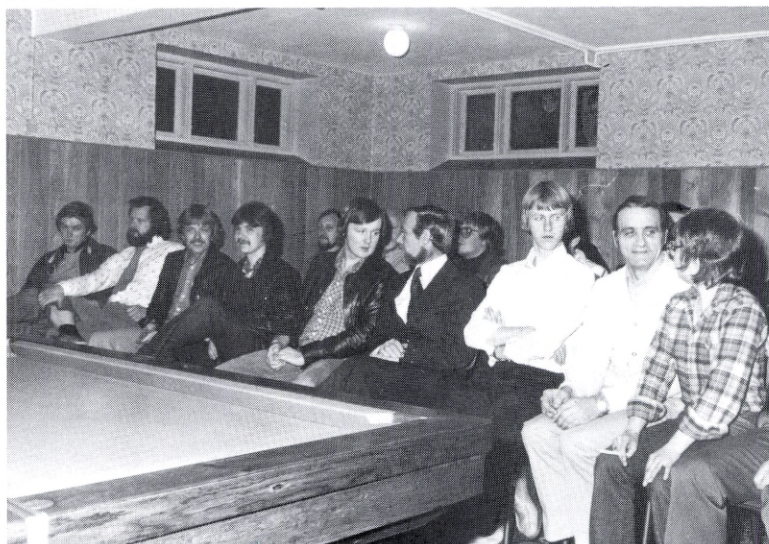


over et lokale på 56 m². I første omgang har man kun lejet et enkelt bord. Der er dog ingen tvivl om, at det bliver nødvendigt med endnu et bord. På nuværende tidspunkt har man 35 billardspillere, og de lægger så og sige beslag på samtlige timer om ugen. Vi får stadigvæk tilmeldinger, fortæller formanden for Fåborg Firmsport, Viggo Jensen, så vi må nok se i øjnene, at der inden længe er behov for endnu et bord, men så har vi heller ikke plads til flere i lokalet, understreger Viggo Jensen.

Med den nye idrætsgren på programmet, er der ingen tvivl om, at Fåborg Firmsport vil fortsætte den medlemsfremgang, som har kendetegnet firmsporten i Fåborg de sidste år, hvor man i dag har omkring 600 aktivitetsmedlemmer.

-jr.

Billedet på side 18 viser fra venstre: Søren Søgård, Olaf Nielsen, borgmester Richard Hansen, Tini Veinen og formanden for Fåborg Firmsport Viggo Jensen. Billedet herover viser Tini Veinen i aktion, der dog her får hjælp af formanden for Fyns Amtskreds under DFIF, Leif Krog. Det nederste billede viser et udsnit af publikum.



Prellbold

Idékassen

Atter engang skal jeg fortælle om et boldspil, der er ret udbredt i Sverige og Finland, men meget lidt kendt i Danmark.

Prellbold kan spilles overalt, hvor man har en rektangulær bane, der er delt på midten af et 40 cm højt net eller i mangel af net bænke eller skamler af tilsvarende højde. Det er dog bedst at spille indendørs på f.eks. en volleyballbane eller en badmintonbane.

Der spilles med en volleyball eller en bold af tilsvarende størrelse og vægt.

Deltagerne er delt i to hold med 4-6 spillere på hvert hold. Der kan spilles med færre eller flere såfremt baneforholdene taler for det.

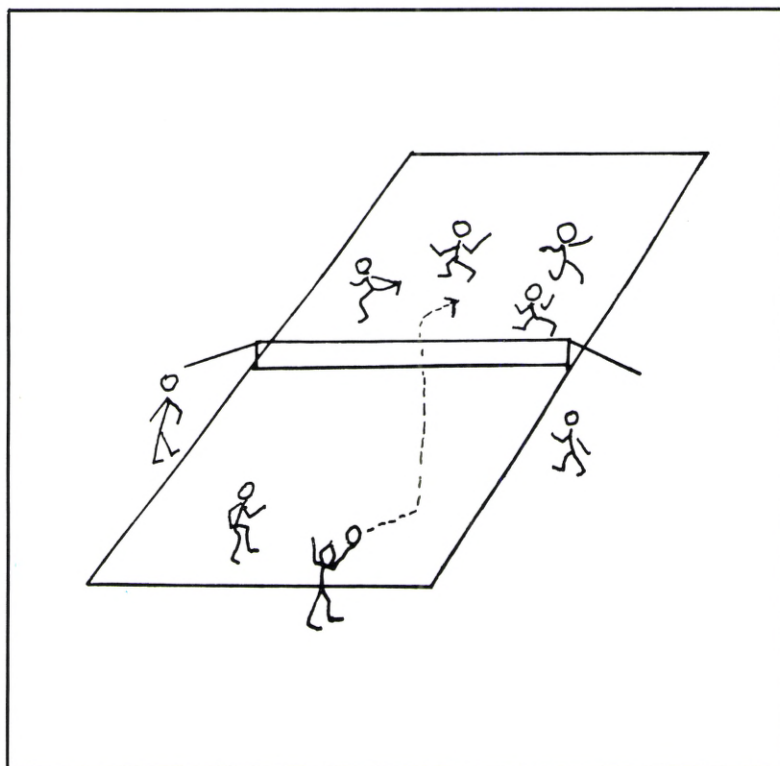
Efter at have lært spillet var jeg overbevist om, at det var et ideelt familiespil; men senere erfaringer har vist, at det kan være ganske fornujeligt med hold af blandet køn, mens det er bedst, at børn og voksne spiller hver for sig.

Man spiller ved at slå bolden nedad i gulvet med knyttet hånd eller underarm.

Et hold må slå bolden tre gange, dog må samme spiller ikke slå to gange i træk.

Senest 3. slag fra et hold skal returnere bolden til modstandernes banehalvdel.

Man server fra banens bageste højre hjørne ved at slå bolden i gulvet på egen banehalvdel, så den går



over nettet til modstandernes banehalvdel.

Rører bolden nettet i serveren, er der fejl.

Der er også fejl, hvis der slås med flad hånd eller hvis bolden slås opad, løftes eller føres.

Ved fejl mod det serverende hold går serveren over, og ved fejl mod det ikke serverende hold gives point til det serverende hold.

Der spilles 10 minutter i hver

kamp, dog kan man spille sæt som volleyball eller badminton, hvis man har aftalt i dette inden kampen.

Kaj Larsen



Det er vigtigt, at man sammensætter sine måltider på en sådan måde, at de giver den nødvendige næring

Vi fortsætter artikelserien omkring kost og motion, som startede i sidste nummer

Skal man tabe sig, så gælder det om at mindske madens energiindhold, men samtidig at huske på, at vort behov for næring stadig tilfredsstilles. Det lyder måske lidt indviklet?

Energi

Vor krop har brug for energi, selv under fuldstændig hvile. Hjerter, lunger og andre organer behøver energi til deres virksomhed. Vi bruger også energi til at holde kroppen varm. Man regner med, at en kvinde i 25-års alderen med normal kropsbygning forbruger 5000–6000 kJ (1200–1400 kcal) pr. døgn ved fuldstændig hvile. For en mand er de tilsvarende cifre 6500–7000 kJ (1550–1800 kcal). Og så stiger energiforbruget betydeligt, når musklerne arbejder, f.eks. på vej op ad trappen. Det er derfor, at motion er så vigtigt, når man skal tabe sig.

Vor tilværelse er efterhånden blevet for bekvem. Tungt kropsarbejde er næsten forsvundet, og vi bevæger os ikke lige meget. Vort energibehov er derfor blevet formindsket. Fortsætter vi med vore tidligere madvaner bliver følgen derfor, at vi tager på i vægt. Den, som skal tabe sig, må derfor indtage mindre energi således kroppen bliver nødsaget til at tage af det reserveforråd af fedt, vi har i vævene.

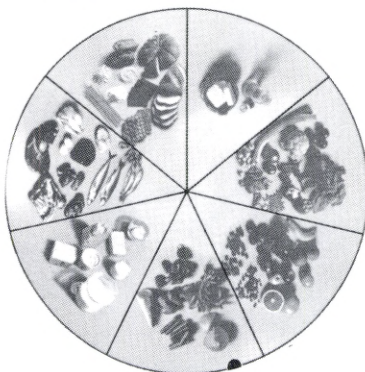
Energien i maden kommer fra fedt, kulhydrater og protein. Hvert gram fedt giver mere end dobbelt så meget energi som de øvrige. Spiser vi

mindre fedt, vinder vi altså forholdsvis mere, end hvis vi spiser mindre kulhydrater og proteiner. Vi vinder også meget, dersom vi spiser mindre sukker, det indeholder nemlig kun energi og ingen nødvendig næring. Også alkohol er en energikilde. Dets energiindhold er lavere end fedtets, men højere end kulhydraters og proteiners. Derfor bør man også undlade at drikke alkohol, hvis man ønsker at tabe sig.

Næring

Til at opbygge og fornye kroppens mange dele og til at holde en mængde livsprocesser igang behøver vi næring. Vi behøver protein til at forny cellerne, vi behøver jern for at lave nyt blod, vi behøver kalk til knoglerne, og sådan kan vi blive ved.

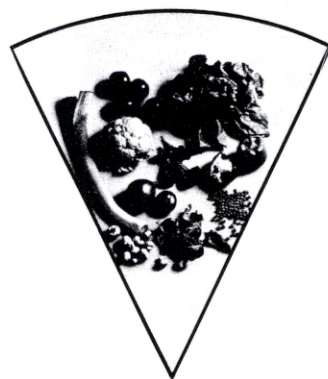
Ønsker man at tabe sig, og altså formindsker energiindholdet i vor mad, så er det meget vigtigt, at man sammensætter måltiderne på en sådan måde, at de giver os den nødvendige næring.



Kostcirklen

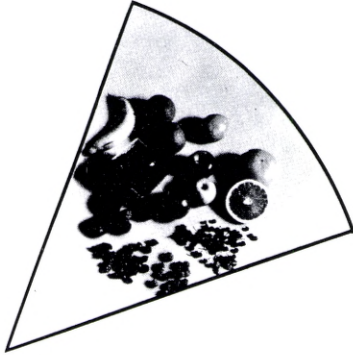
Kostcirklen er et godt hjælpemiddel, når man skal tilrettelægge sin kostplan. Den indeholder syv forskellige grupper kost. Vælger man hver dag mad fra alle syv grupper, så er man sikker på at få den nødvendige næring.

Lad os gennemgå kostcirklens enkelte grupper:



1 – Grøntsager kan man roligt spise meget af

Grøntsager giver ikke særlig meget energi, men derimod en mængde vitaminer og mineraler. Spis dem rå eller let kogte, så bevarer de lettere næringsindholdet. Grøntsager giver en god mæthedsfølelse, samtidig med at tarmen stimuleres. Det er en god idé at starte et måltid med en råkostsalat, så spiser man mindre af den øvrige mad.



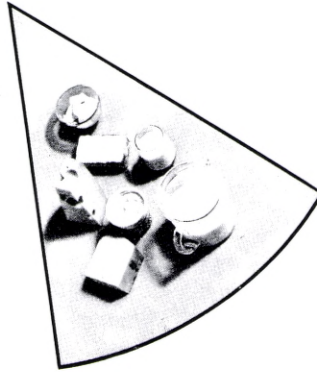
2 – Frugt og bær går det også godt med

Denne gruppe indeholder også mineraler, kostfibre og vitaminer, frem for alt askorbinsyre (C-vitamin), som man specielt bør tænke på her om vinteren. Frugt og bær er fortrinligt som efterret og som mellemmåltid, meget bedre end kaffe og kager. Energiindholdet kan variere en del. Således giver bananer dobbelt så meget energi som appelsiner, og cirka 50% mere end æbler. Tørrede frugter indeholder meget energi, f.eks. indeholder tørrede figer ca. 5 gange så meget energi som et frisk æble.



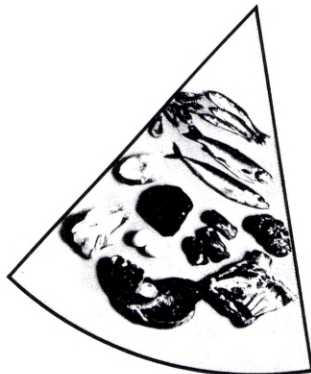
3 – Kartoffler og rodfrugter

Disse ting er rige på vitaminer, mineraler og en del protein. Kogte eller bagte kartofler er fortrinlig kost, når man skal tabe sig. Husk blot at undgå brasede og friturestegte kartofler, det er jo fedtet vi skal undgå. Og udelad smørklatten i den bagte kartoffel. Den klat smør, du gerne vil have i kartofflen, indeholder mere energi end hele selve kartofflen.



4 – Mælk og ost er godt, blot de er magre

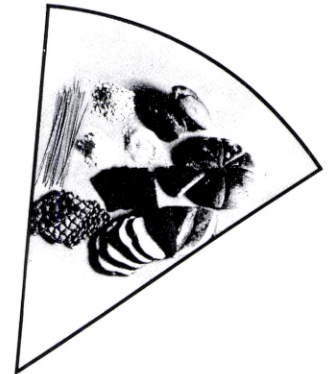
Mælk og ost indeholder værdifuld næring i form af protein, calcium og vitaminer. Men vælg let- eller skummetmælk og mager ost, for derigennem at mindske på »det usynlige fedt«. Magre mælkeprodukter bør indgå i den daglige basiskost.



5 – Kød og fisk – vælg det magert!

Når det gælder kød er de magre varianter at foretrække, når man ønsker at tabe sig. Grisekød er i vore dage mere magert end tidligere, kylling er maget (blot ikke fra frituren). En god regel er, at skære alt fedt af efter tilberedningen. Og glem alt om pølser og andre fede delikatessevarer. Vælg mager skinke, saltet og røget kød. Lever og lignende er godt med sit vitamin- og jernindhold.

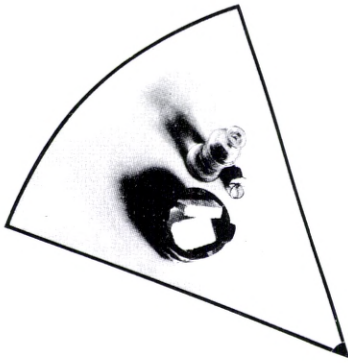
Rødspætte, torsk og gedde er eksempler på magre fisk. Sild, makrel og laks tilhører de fede fisk. Fiskenes protein er lige så godt som kødets.



6 – Brød, gryn og mel

Brød, med sit indhold af B-vitaminer, protein og jern, er vigtigt, når man skal tabe sig. Groft brød giver en god mæthedsfølelse og holder maven igang. Skift mellem fint og groft brød. Og hvorfor ikke spise brød til maden uden fedtstof (smør) på – det kan man gøre i mange andre lande. Gå derimod i en stor bur uden om brødet til kaffen, det indeholder alt for meget sukker og fedt.

Makaroni, ris og lignende er gode ting til erstatning for brød og kartofler – skift lidt ind imellem.



Det skrev Dansk Firmaidræt for 20 år siden...

Århus den 12.–13. marts 1960:

Landsmesterskaber i bordtennis

Århus og KFIU tog det meste!

Med 222 anmeldelser blev dette års bordtennismesterskaber det største til dato. Med forbehold for efteranmeldelser og andre ændringer fordelte disse mange deltagere sig således:

	M-rk.	Old	Junior B-rk.	Ialt	anm.
KFIU	41	1	31	73	
Århus	24	6	27	57	
FKBU	24	1	7	32	
Horsens	4	1	16	21	
Fredericia	1	5	8	14	
Svendborg	4		5	9	
DTI			7	7	
Posten	2		3	5	
Odense			3	3	
Hjørring	1			1	

Således at 10 af vore 27 organisationer altså viste deres farver ved denne

7 – Fedtstof, det skal du ikke have for meget af

Minarine indeholder kun halvdelen af det fedt almindeligt margarine indeholder. Husk på, at det kan godt lade sig gøre at tørstege meget mad – mange foretrækker der ligefrem tilberedt på denne måde. For glem ikke, at fedt har et meget højt energiindhold – og meget lidt næring – og at hovedparten af det fedt, vi spiser, får vi fra de øvrige grupper, som f.eks. mælk, ost, kød og fisk.

Hvor tit skal man spise?

Overgangen fra en alt for energirig kost til en kost med lavere energiindhold kan for mange »madglade« personer være temmelig hård, både psykisk og fysisk. Når man skal tabe sig, er det vigtigt, at maden – og dermed tilførslen af næringsstoffer – bliver fordelt jævnt over hele dagen.

For igennem en jævn fordeling undgås de værste sultfølelser.

Morgenmåltidet er specielt vigtigt. Ved at spise op imod 20% af dagens næringsbehov til morgenmad, så har man ladet op til dagens arbejde og undgår træthed (grundet for lidt at spise). Midt på dagen og ved arbejdets slutning spiser man de andre to hovedmåltider, som bør indeholde ca. 30% af dagens næringsbehov. Så er der 20% tilbage til to eller tre lette mellemmåltider.

I næste nummer af FIRMAIDRÆT slutter vi vor lille artikelse om Kost og Motion med nogle gode råd om motion.

-jb



lejlighed plus DJIF, der var med i holdkampene! (Dette med at »vise farverne« skal nu ikke tages for bogstaveligt! Thi det var kun de færreste af deltagerne, der bar deres organisations mærker! Ind imellem lærte man enkelte holddragter at kende, (når man altså fik dem forklaret) – til gengæld vidste overtræksdragterne alle kendte danske bordtennisclubbers signaturer!).

De 2 holdmesterskaber gik til KFIU
KFIU's 2 stærke damer Bente Utoft og Inga Kristensen besejrede først FKBU's hold med 3–0, hvorefter de i finalen gentog spøgen og vandt over Svendborg med samme cifre. Til gengæld havde Svendborg besejret Århus-pigerne med tilsvarende 3–0!

KFIU's stærke herrehold gik også sikkert igennem: Svendborg: 5–0 – Posten: 5–1 og endelig finalen mod Århus: 5–1! Århus nåede finalen med sejr over henholdsvis DTI: 5–1

– Fredericia 5–1 og Horsens 5–2. Posten noterede sig for 2 sejre: over DJIF: 5–3 og over KFBU: 5–4. Endelig vandt Horsens over Odense med 5–0 og FKBU over Svendborg med 5–0!

Mesterrækken bød på mange overraskelser

Altså hos herrerne! Hos damerne gik det om søndagen, som man måtte vente det efter lørdagens resultater i holdkampene. KFIU's trumfkort mødtes i finalen, hvor Bente Utoft i 3 sæt vandt over kollegaen Inga Christensen. Til semifinalen nåede Kirsten Krighår, FKBU og Laila Madsen, Svendborg.

Også damedoublen tog de 2 københavnske piger sig af ved i slutkampen at besejre Laila Madsen – Grete Bertelsen, Svendborg.

Hurra for den lille forskel

Badmintonafdelingens 3 mixpuljer som spiller på Munkebakkeskolen har hold/hold – køn/køn haft en større kontakt/kommunikation i mellem hinanden end de øvrige mixpuljer i FFK.

Ikke alle spillere har været tilfredse med denne kontakt, de fleste har faktisk været utilfredse, kun en enkelt har været meget tilfreds.

At spillerne har haft denne større kontakt skyldes, at disse mixhold kun har haft et omklædningsrum. Denne oplysning giver G.G. i F.F.K. bladet, der er medlemsblad for Frederikshavn Firma Klubber.

Henstilling!

Da det er ret vanskeligt og meget generende for mig, henstiller jeg til klubberne om ikke at ringe til mig i arbejdstiden, såfremt det ikke er meget vigtigt. Henstillingen kommer fra *Jens Ipsen* i Sønderborg Firma Sports medlemsblad. Jens Ipsen er formand for fodboldudvalget.

– At lave blad

er morsomt – men ikke altid bare sjov.

Hvis vi bringer vittigheder, siger læserne, at vi er pjattede. Hvis vi ikke gør det, er vi kedelige.

Hvis vi klipper i andre blade, er vi for dovne til selv at skrive.

Hvis vi ikke gør det, er vi for glade for vort eget.

Hvis vi ikke optager indlæg, bidrager vi ikke til den sande oplysning.

Hvis vi gør det, er bladet fuld af vås.

Hvis vi skriver sandheden, risikerer vi at blive sagsøgt.

Og så er der måske nogen, som tror, at vi ikke har klippet dette ud af et andet blad – men det har vi.

Hjælp os i den nye redaktion således at vi undgår ovenstående, skriver *Jan Grønkær Jensen* i Viborg Firmaidræts medlemsblad.



Har redigeret 18 årgange

Som redaktør skal man aldrig beklage sig over at skulle gøre det meste arbejde selv, sådan vil det oftest være, og frugterne af det gjorde arbejde er, at det skrevne ord måske har haft betydning for den forening, som bladet tilhører og den læserkreds, som bladet henvender sig til.

Disse ord er skrevet af *Bent Stendorf*, Slagelse Firma Sport i medlemsbladet »Klub Nyt«, hvor han fratræder som redaktør, efter at have redigeret 18 årgange.

Sker der noget?

– Ja, det synes vi selv. Motionsløbskalenderen påregnes udsendt i januar måned.

Ved indberetning fra løbsarrangører i 1979 er det blevet oplyst, at der i årets løb har deltaget 73.807 i de afholdte løb.

Reflexbrikker er igen på lager og kan rekvireres i sekretariatet, fremgår det af TRIM-information, som er medlemsblad for Danmarks TRIM-komité.

Nyt kontor

Næstved Firma Sport har erhvervet nye kontorlokaler.

Disse er betydelig større end det nuværende i Næstved-hallen, hvilket også længe har været alt for lille til de forskellige mødeaktiviteter og lignende, fremgår det af Næstved Firma Sports medlemsblad.

Bare en dag!

Træt? Udkørt? Ulyst til at se en ny dag i øjnene, når du står op? Intet under! Se, hvad hver ny dag kræver af dig:

Dit hjerte skal slå 103.689 slag.

Du skal trække vejret 23.040 gange.

Du skal indånde 11.800 liter luft.

Du skal spise 1,5 kg mad.

Du skal drikke 1,4 liter væske.

Du skal miste 3,55 kg i form af affald

Du skal afgive 0,75 liter sved.

Du skal vedligeholde en temperatur på 37 grader C.

Du skal præstere 134 tonsmeter energi.

Du skal vende dig i søvne 30 gange.

Dine negle vokser 0,000115 cm.

Dit hår vokser 0,043 cm.

Du skal aktivere 7.000.000 hjerne-celler.

Og så forlanger din chef oven i købet, at du skal bestille noget!

Læst i Esbjerg Firma Idræts medlemsblad.