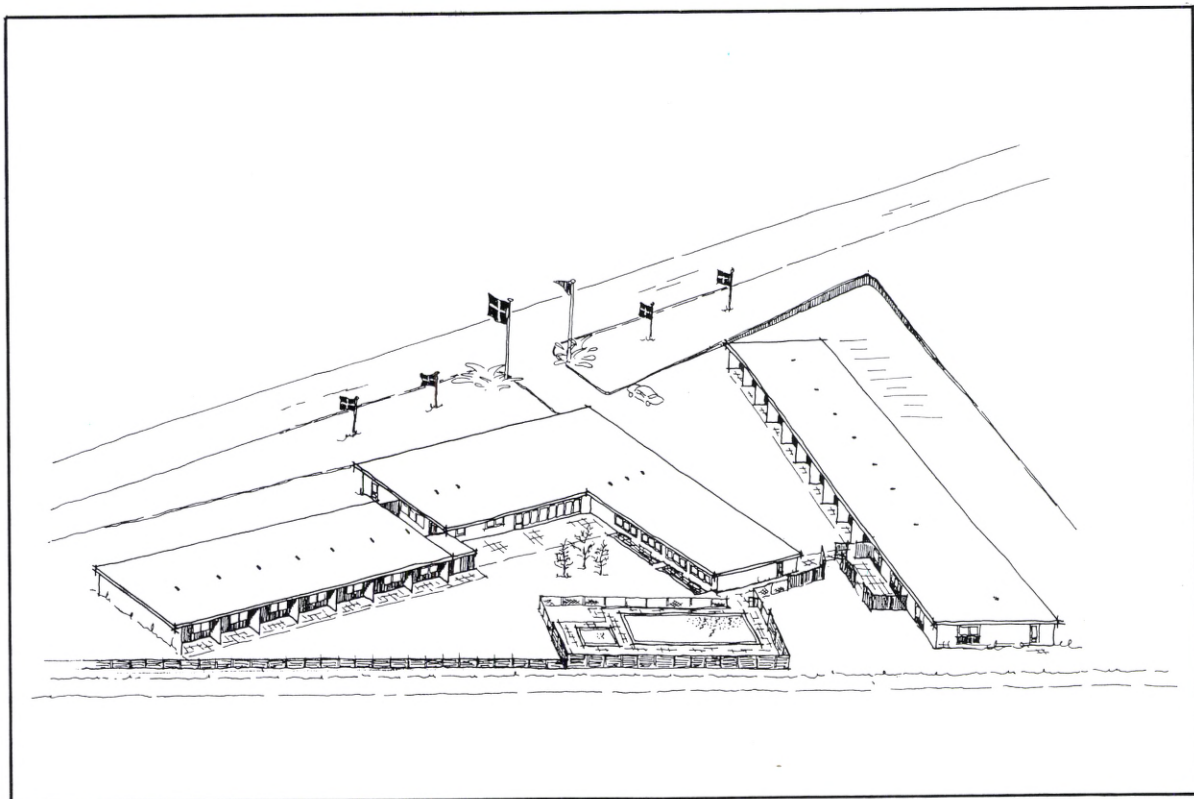


# FIRMAIDRÆT

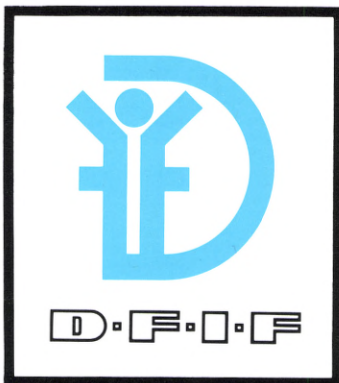
MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Et samarbejde mellem DFIF-centret i Oksbøl, der ses på ovenstående tegning, og forbundets aktivitetsudvalg, har resulteret i, at man i tre uger i sommerferien samt i efterårsferien forsøger sig med noget man kalder Aktiv Ferie. Læs mere inde i bladet om det spændende tilbud.

**3** MARTS 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

Hans E. Borbjerg,  
Irisvej 3,

7000 Fredericia. Tlf. (05) 92 37 21

### DFIF Centret

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

Forstander: Karl Randrup,

### FIRMAIDRÆT

Ansvarshavende redaktør:

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

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,  
Bogtrykkergården a-s,  
Struer

Udgivet i 9.600 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. Et tab for idrætten	3
Mindeord	4
CYKL'80 – Landet rundt på to hjul	5
»En komet lyser kort og brænder ud – en stjerne kaster fortsat lys«	6
Skydesektionen svarer	7
Odense-stævnet i skydning	8
Planlagte møder og arrangementer	8
Skattejagt	9
Et ferie- og motionstilbud for hele familien	10
Familie-trimlejr i Sydnorge	10
Volleyballkampagne til efteråret	11
Nordisk familielejre i Finland	11
Kredsløbssygdom – en folkesygdom	12
Det skrev Dansk Firmaidræt for 20 år siden	14
Fik 5019 femører i jubilæumsgave	15
Udtræder af styrelsen	15
Set bag fra	16

## 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 tab for idrætten

*Jeg er glad for, at Dansk Firmaidrætsforbund kom på tipsloven i 1976 og dermed fik økonomisk tryghed og tilskud af en størrelsesorden, som giver mulighed for at sætte initiativer igang, initiativer som kan have stor kulturpolitisk betydning. Disse ord stammer fra kulturminister Niels Matthiasens tale på DFIF's repræsentantskabsmøde i Odense i 1979.*

*Vi var mange, som hilste ministerens positive indstilling velkommen. – Men vi er langt flere, som med sorg har modtaget budskabet om Niels Matthiasens død, lørdag den 16. februar 1980.*

*Dansk kulturliv, og dansk idræt som helhed, har mistet en af sine bedste venner. Hvis der var nogen, som var betænkelig ved, at idrætten i 1976 blev overflyttet fra indenrigsministeriet til kulturministeriet, så varede det ikke længe, før det gik op for idrættens organisationer, at man var godt tjent med dette ministerium.*

*Ingen minister har vel interesseret sig så meget for idrætten, som netop Niels Matthiasen gjorde! Han har deltaget i et utal af møder og arrangementer landet over, hvor man har diskuteret og drøftet*

*idrættens problemer og dens fremtidige udviklingsmuligheder i det moderne samfund. Hans ligefremme væremåde og altid gode humør, smittede helt naturligt af på de mennesker han var blandt.*

*Niels Matthiasens interesse for idrætten kom også firmaidrætten til gode. Han gæstede sidste år DFIF's repræsentantskabsmøde og var senere protektor for cykelkampagnen CYKL'79. Hans medvirken i dette og andre arrangementer har været med til at styrke offentlighedens kendskab til firmaidrætten. Niels Matthiasen havde også givet tilsagn om at være protektor for dette års cykelkampagne, men sådan skulle det altså ikke være.*

*Niels Matthiasen var populær blandt idrættens ledere og aktive. Man betegnede ham som idrættens bedste minister til dato.*

*Niels Matthiasens død er et tab for dansk idræt, og det er svært at se, hvem der kan træde i hans sted! Vi er mange, som vil savne og mindes Niels Matthiasen!*

*-jr.*





## Mindeord

Kulturminister *Niels Matthiasen* er død. Et budskab, der kom som et chok og vakte stor sorg.

Niels Matthiasen havde en sjælden evne og energi til at komme i kontakt med mange personer. Han sparede aldrig sig selv. Han deltog og kom, når man kaldte, bare der var et »hul« i kalenderen inden for døgnets 24

timer, men jeg tror, han kunne lide det.

Niels Matthiasen blev idrætten en særdeles god ven og uden tvivl den første minister nogensinde, der har interesseret sig så meget for idrætten. Han fik idrætten flyttet fra indenrigsministeriet til kulturministeriet, og idrætten fik dermed sit »blå stempel« som en kulturfaktor.

Når man har været sammen med Niels Matthiasen, hvad enten det var ved møder, receptioner, festlige lejligheder m.v., var han altid i strålende humør. – En person, der simpelt hen sprudlede af livsglæde.

Det er ufatteligt, at vi ikke mere skal opleve at være sammen med ham. Han vil blive savnet, og hans minde vil bestå langt ud i fremtiden.

*Tage Carlsen.*



*Arbejdspladsen er et godt udgangspunkt for firmaidrætten. Det sagde kulturminister Niels Matthiasen i sin tale på DFIF's repræsentantskabsmøde i Odense sidste år, hvor det øverste billede er fra. Det nederste billede blev taget den 2. maj 1979 i Helsingør, hvor Niels Matthiasen som protektor for CYKL'79 officielt åbnede den første cykelkampagne. Fra venstre ses viceborgmester Børge Jensen, Niels Matthiasen og DFIF's formand, Tage Carlsen.*





# CYKL'80 – LANDET RUNDT PÅ TO HJUL

*Cykelkampagnen starter lørdag den 10. maj  
i Grindsted*

DFIFs store cykelkampagne, CYKL'80, tegner til noget endnu bedre end sidste år. På nuværende tidspunkt er det sandsynligt, at der vil være flere arrangerende sammenslutninger end sidste års 33 sammenslutninger. Og så godt som alle gengangerne regner med mindste dobbelt så mange cykelture i år. Om vi i år kommer op på siden af nordmændene er måske for meget at håbe, men vi skal da i hvert fald forsøge at vinde Cykellandskampen mod vore norske brødre.

## Man kan nå at være med

CYKL'80 under mottoet LANDET RUNDT PÅ TO HJUL..., afvikles som bekendt i år i perioden fra lørdag den 10. maj til lørdag den 31. maj. Tre uger hvor cyklen skal være i brug tit og ofte, måske for derved på længere sigt at få lokket nogen mennesker væk fra bilerne.

I forhold til sidste år er der sket nogle mere eller mindre væsentlige ændringer, alle forhåbentlig til at gøre det lettere at arrangere CYKL'80 ude i sammenslutningerne.

*Er jeres sammenslutning forresten med i CYKL'80?*

Hvis ikke, så kan I godt nå det endnu. Selvom vi, som det fremgår senere, har lagt en tidsplan, ja, så kan det altså godt nås endnu. Vi sørger for at have en del materiale i baghånden for at kunne tilfredsstille de sammenslutninger, der i første

omgang har fået bestilt for lidt eller for at kunne hjælpe de sammenslutninger, der endnu ikke har bestemt sig til at være med. Vi I være med, så er det med at komme ud af busken i en fart. Men det kan altså nås.

## Gode råd

Fra forbundet forsyner vi de delta-gende sammenslutninger med et hæfte med gode råd om cykelarrangementer (så I kan godt starte fra bar bund). Derudover stiller vi gratis startkort, klistermærker, plakater, brochurer, diplomer og meget mere til rådighed.



## Tidsplanen

Tidsplanen vi har lagt ser således ud:

17. marts er sidste frist for bestilling af materialer (i hvert fald, hvis man til have det til uge 13)

i uge 13 modtager sammenslutningerne det bestilte materiale

21. april vil vi gerne have endelig besked om de arrangementer, der i forbindelse med CYKL'80 bliver lavet ude i landet

10. maj starter CYKL'80, i år i Grindsted og i hele maj bliver I helt ømme bagi af al den cykling

31. maj afsluttes CYKL'80, forhåbentlig med hvad vi kalder Danmarks største cykelløb, arrangeret i 40 byer over hele landet

og endelig skal vi den 10. juni have de registrerede point ind til forbundet.

## For hele familien

Og point får man ved at cykle mindst 10 km på en dag. De 10 km kan godt deles op i 5 km om morgenen og 5 km senere på dagen. Uanset hvor mange km man cykler, kan der kun scores et point pr. dag. Ialt kan der altså scores 21 point pr. firmaidrætsmand/-kvinde. Og da det er hele familien, der kan være med, så skulle der rent teoretisk kunne scores ialt mere end 11 mill. point, blot indenfor egne rækker. Men så godt går det nok alligevel ikke, mindre kan også gøre det.

## Glæden ved at deltage

Belønningen for at være med er oplevelsen i sig selv, glæden ved (forhåbentlig) at have været med til at slå Norge i landskampen, glæden ved at have været med til at gøre din by til Årets Cykelby 1980, et flot diplom og endelig muligheden for at være med i en lodtrækning om et væld af cykler foruden 1. præmien på en uges Aktiv Ferie på DFIF-Centret for hele familien.

Man snyder faktisk sig selv ganske groft ved ikke at finde cyklen frem.

Vi ses ude på de danske landeveje i maj måned på vej til at cykle Landet Rundt På To Hjul...

-j/b.

## »En komet lyser kort og brænder ud – en stjerne kaster fortsat lys«

Ved læsning af sidste nummer af Firmaidræt, var der et indlæg om DFIF-pyramidens ineffektivitet i en række sammenhænge, belyst af hr. Kurt Bilotft, Ringkøbing, specielt med adresse til sin egen kredsbestyrelse, lidt til Herning Firma Idræt og et snært til forbundets skydeudvalg. Det fremmer ofte effekten, når tingene trækkes op af en idealist, som umiddelbart kan kaste med sten, i forvisning om, ikke selv at bo i glas-hus.

Som kredsformand (og formand for Herning Firma Idræt) overrasker det mig, at den argumentation der danner grundlag for indlægget, i store træk er sat i en sammenhæng, der ikke har rod i de faktiske forhold.

### Ingen skriftlig protest

I de omtalte forhold er følgende gældende:

Det er korrekt, at Andelsbanken i Herning vandt kredsstævnet i 1979 i skydning og derved fik udleveret de til arrangementet indkøbte præmier.

Ca. 10 dage senere blev jeg ringet op fra ROFI (jeg mener det var Carl Hammer), hvor man gjorde opmærksom på, at det vindende hold var forkert sammensat, idet der på holdet deltog en skytte, som ikke var ansat i Andelsbanken.

Under henvisning til DFIF's regler for Kreds- og Landsstævner D 15, § 10 var der ikke mulighed for, at det var en protest, men en oplysning.

Principielt skulle sagen tages op, og jeg lovede at undersøge forholdet nærmere. *Der foreligger ingen skriftlig protest*, som anført af hr. Bilotft.

### Principisag

Der var heller ikke, som anført i indlægget, tale om skytter fra flere firmaer, men at den ene skyttes far var med på holdet, ud fra holdets fortolkning af formålsparagraffen om arbejdspladsen og familien o.s.v. Holdet havde handlet i god tro, og ikke spurgt om denne vurdering var rigtig. (Faderens arbejdsplads deltog ikke i aktiviteten på daværende tidspunkt).

Jeg gjorde firmaet opmærksom på henvendelsen og drøftede samtidig dette med formanden for skydeudvalget i Herning, hvorefter sagen blev drøftet på et senere kredsbestyrelsesmøde.

Sagen har været drøftet flere gange i den mellemliggende periode, men hele tiden som en principisag og ikke som en protest. Kredsbestyrelsen har i andre forhold anvendt den samme fremgangsmåde, idet vi naturligvis er interesseret i at få så mange med som muligt, men også at de gældende regler overholdes.

I denne sag er resultatet nu, at nævnte firma i Herning ikke ønsker at tilbagelevere indvundne præmier og dermed har fået skriftlig meddelelse om, at firmaet på intet tidspunkt fremover kan deltage i aktivi-

teter i firmaidrættens regi, før nævnte forhold er bragt i orden. Dette har man formentlig accepteret!

Der har, ikke som anført, været flere henvendelser fra Nordsøværftet i sagen. Jeg har ikke set et eneste stykke papir hidtil i sagen. For at forebygge et evt. angreb på hr. Bilotfts egen repræsentant i kredsbestyrelsen, kan jeg sige, at han har varetaget Nordsøværftets interesse i hele sagen og at bestyrelsen er enige i på nuværende tidspunkt, at tilstille Nordsøværftet erstatningspræmier.

### Bestyrelsesbeslutning

Med hensyn til kredsarrangementer vinter-80 er det vedtaget på et kredsbestyrelsesmøde 24.11.1979, jfr. referat fra samme møde, at der ikke skulle udsendes indbydelser til kredsstævnerne, men tilmeldes som anført inden 15. dec. Der er ikke tale om ligegyldighed, men en bestyrelsesbeslutning. Måske skulle hr. Bilotft have spurgt sin repræsentant, inden han begynder at vaske snavset tøj for åbne vinduer. Der er jo noget, der hedder HV-spørgsmål!

Herning Firma Idræts indre anliggende må jeg kraftigt anmode hr. Bilotft blande sig uden om, ellers ser jeg mig nødsaget til at anke de injurerende bemærkninger til DFIF for undersøgelse og deraf følgende afgørelse. Lokalkritik kommer fra medlemmerne og ikke fra folk udenfor (med mindre det er bestilt). Besty-

**læser  
debat**





P. E. Nitschke

relsen. Det kan være, hr. Bilstoft regnede med, det var et efteruddannelseskursus i organisation og mødeledelse!

### Klar til saglig kritik

Hr. Bilstofts forgænger i embedet forstod betydningen af fællesskab og sammenhold omkring den opgave, der skulle løses. Han forstod at træde til med sin rutine og støtte nye folk på posterne rundt omkring. Skydning har en høj status i Ringkøbing Amt med bl.a. kredsturnering (Carls værk) ligesom det er den eneste aktivitet, der fortsat har samling på en del af den »gamle Vestjyllandskreds«.

Lad ikke disse initiativer ødelægges af ego-trip, men i fællesskab medvirke til fremme for firmaidrætten, så den fremgang, som også anføres i indlægget, fortsætter.

Vi er klar til kritik, saglig, velbe-

grundet, men usaglige initiativer, som jeg går ud fra helt er hr. Bilstoft egne, synes jeg bør holdes inde, indtil sagen tåler en udendørs præsentation.

Svaret kunne måske været givet ved et udvidet kredsbestyrelsesmøde, med deltagelse af hr. Bilstoft, således der var mulighed for udveksling af evt. misforståelser.

At uddele »næser« til alle led i en organisation af forbundets størrelse er en stor mission at starte, det ville måske være et råd at vente med dette, indtil en plads i pyramiden kan give magt som agt!

*P. E. Nitschke  
Kredsformand*

*Ringkøbing Amtskreds  
Formand*

*Herning Firma Idræt*

relsen for Herning Firma Idræt vil senere foreholde hr. Bilstoft udtalelsen i indlægget.

Kredsen har i de sidste to år overdraget kredsstævnet i skydning til Herning Firma Idræt, og forventningerne er indfriet hver gang.

Med hensyn til de videre udfoldelser i indlægget om forbundets skyde-sektion, saver hr. Bilstoft kraftigt i den gren, hvor på hans trygge rede sidder.

### Redegørelse mangler

Hr. Bilstoft var fra Ringkøbing Amtskreds indstillet til at deltage i Idrætsafdelingens årsmøde, specielt skydning. Der er efter årsmødet ikke tilgået kredsbestyrelsen et bogstav eller redegørelse for evt. ændringer m.v. hvilket burde have fundet sted gennem hr. Bilstofts repræsentant. (Sagen var jo meget vigtig).

Vi har naturligvis læst referatet fra mødet og drøftet dette i kredsbesty-

## Skyde- sektionen svarer

Da vi gik hjem fra mødet i Munkebjerg, var det med en forståelse af, at alle kredsrepræsentanter gik hjem til de respektive kredse, og informerede om hvad der var vedtaget, og hvad der var bortfaldet i lovene.

Men det lader ikke til at være tilfældet i Ringkøbing! Da hr. Kurt Bilstoft selv var kredsrepræsentant, skulle han have informeret Herning, så de vidste, hvilke præmisser de

skulle have kørt efter til kredsstævnet.

Der blev sagt på mødet, at lovene trådte i kraft pr. 1. januar 1980. Men ingen havde lovet, at lovene skulle ligge nyoptrykt. Men da alle kredse har fået tilsendt et eksemplar af mødereferatet, skulle det jo heller ikke give problemer!

*På sektionens vegne  
Aksel Sørensen*

**læser  
debat**

# Odense-stævnet i skydning

422 skytter var tilmeldt

På trods af sne og glatte veje blev det traditionelle Odense-stævne i skydning afviklet den første weekend i februar. Der var tilmeldt 422 skytter til stævnet, som blev afviklet i Skallebøllecetret med FKS's skydeudvalg som arrangør.

Betty og Leif Sørensens vandrepokal for damehold blev i år vundet af Plumrose, Odense. FKS's vandrepokal for fritstående hold blev vundet af I. K. Telefonen, Odense.

De øvrige resultater blev:

*De glade vindere af Betty og Leif Sørensens vandrepokal for damehold: Plumrose, Odense.*

## Hold

### Damer

Kl. A Plumrose, Odense  
Kl. B Grundfoss, Viborg.  
*Fritstående*

Kl. A Telefonen, Odense  
Kl. B Jernbanen, Odense  
Kl. C Telefonen, Odense  
Kl. D Acta, Odense

## Mesterskabsskydning

Kl. A Karin Andersen, Randers  
Kl. B Bodil Hansen, Odense  
*Fritstående*

Kl. A John Iversen, Odense  
Kl. B Birgit Næslund, Odense  
Kl. C Jan Petersen, Odense  
Kl. D Zaron Zimic, Odense

## Odense bys ærespræmie

Dame A Karin Andersen, Randers  
Dame B Bodil Hansen, Odense  
*Fritstående*

Kl. A John Iversen, Odense  
Kl. B Birgit Næslund, Odense  
Kl. C Jan Petersen, Odense  
Kl. D Zaron Zimic, Odense

## Hovedskydning

### Dame

Kl. A Kirsten Pedersen, Odense  
Kl. B Bodil Hansen, Odense  
*Fritstående, herrer*

Kl. A William Kjær, Kolding  
Kl. B Jørgen Jensen, Odense  
Kl. C Søren Jørgensen, Fåborg  
Kl. D Zaron Zimic, Odense

Næste års stævne afvikles den 7. og 8. februar, oplyser FKS's skydeudvalgs sekretær, Betty Sørensen.

---

## Planlagte møder og arrangementer

### Repræsentantskabsmøde

Lørdag den 26. og søndag den 27. april i København.

### Cykelkampagnen: CYKL'80

Den officielle start finder sted i Grindsted lørdag den 10. maj.

### Sommerlandsstævnet 1980

Lørdag den 20. og søndag den 21. september i Middelfart. For skytteres vedkommende i Skallebølle.

### Forbundsrådsmøde

Lørdag den 22. november på DFIF-centret i Oksbøl.

-jr.





# Skattejagt

Til denne idé har jeg ladet mig inspirere bl.a. af mine drengeårs søroverhistorier som Den røde Pirat, Skatteøen, og hvad de nu hedder.

Det primære i skattejagten er en travetur i frisk luft; men som bekendt lokker det jo flere med, hvis der også sker lidt på turen.

## Opgaver

Fra startstedet til det sted, hvor skatten er gravet ned, kan man have forskellige opgaver eller øvelser for deltagerne; men det er ikke nødvendigt.

Det vil imidlertid kræve, at der er kontrol ved skattestedet, så ingen starter med at grave før tiden, og en del øvelser kræver også kontrol.



Lav en kortskitse over ruten f.eks. langs stranden.

Skitsen skal vise markante ting på ruten, eventuelle øvelser og selvfølgelig det sted, hvor skatten er begravet.

Skitsen kan duplikeres og bruges som startkort.

Rutens længde afhænger noget af, hvem der skal deltage, men er der børn med, foreslås ca. 3,5 km (man skal jo også tilbage).

Deltagerne medbringer hver en skovl eller en spade.

Har man ingen opgaver undervejs, følges man ad til stedet, hvor skatten skal findes.

Dette sted kan være afgrænset på en eller anden måde.

På et givet signal begynder man at grave.

Har man opgaver undervejs vil det jo være sjovt, om disse havde relation til sørovere, skibe eller lignende. Det vil desuden være en lettelse for arrangørerne, hvis så mange af opgaverne som muligt, ikke kræver kontrol, men kan klares ved, at deltagerne selv noterer på et startkort.

## Eksempler på opgaver:

1. Glas eller pose fyldt med mønter. Gæt hvor mange.
2. binde et bestemt knob på et udleveret tov. Kontrolleres ved mål.
3. Gå på planker.
4. Kaste anker eller redningsbælte med tov mod et bestemt mål.
5. Øse vand af eller i en stor balje på tid eller find ud af, hvor mange mål, der skal til.
6. Drikke et glas »rom« (saftevand) på tid.

## Idékassen

Blot for at nævne nogle få muligheder.

Brug fantasien, der er mange flere.

Har man øvelser, kan løsningen af disse præmieres på en eller anden måde, og selve skatten, som man skal grave efter, må afpasses herefter.

## Skatten

Men iøvrigt kan skatten jo bestå af hvad som helst fra poser med piratos til en rigtig kiste med penge.



Begrav ikke skatten for dybt og husk at dække hullerne igen.

Skattejagten bliver ikke mindre spændende af at være i en skov; men der kan blive problemer med at få lov til at grave.

God jagt!

Kaj Larsen

# Et ferie- og motionstilbud for hele familien

## Aktiv ferie på DFIF-centret

Med forbundets køb af det dejlige DFIF-Center i Oksbøl har der åbnet sig gode muligheder for at arrangere en ferie med indhold – *Aktiv Ferie på DFIF-Centret.*

Et samarbejde mellem Centret og forbundets Aktivitetsudvalg fører til, at alle interesserede firmaidrætsudøvere, *med familier*, allerede nu kan begynde at kridte sportsskoene.

Første forsøg med Aktiv Ferie løber af stablen i tre uger i sommerferien, ugerne 29-30-31, og i efterårsferien. I disse uger vil der være en igangsætter til stede på Centret for at hjælpe de mange motionsinteresserede familier igang.

Og prisen er helt i bund. For kun 100,- kr. pr. værelse – med plads til en familie på fire – kan man få del i dette tilbud. Hertil kommer selvfølgelig spiseudgifter. Man kan spise i Centrets hyggelige cafeteria, eller man kan på anden måde selv sørge for kosten.

### *Men hvad er så Aktiv Ferie?*

Aktiv Ferie er et tilbud til Centrets beboere i de pågældende uger. Der er ingen, der siger, at man skal være med til at spille bold, til at svømme, til at lege, til at løbe i skoven eller hvad vi ellers kan finde på. Vi tror blot, at mange vil være glade for den mulighed, der her byder sig.

For de, der vil være med, ligger der altså et bredt tilbud af familieegnede motionsaktiviteter – på Centret eller

i den dejlige natur omkring Oksbøl. En del af aktiviteterne kan man dyrke på egen hånd, andre vil aktivitetsudvalgets medlemmer være med til at sætte igang. Hovedsagen er, at man får en mulighed for at dyrke en sjov og hyggelig form for motion, samtidig med at man nyder Vestkystens friske luft og skønne natur.

Der vil fra forbundet blive udsendt en lille folder med nærmere beskri-



velse af mulighederne på DFIF-Centret i Oksbøl. Og her i FIRMAIDRÆT vil I også kunne læse mere om dette tilbud i de næste numre.

Men sørg for allerede nu at sætte et kryds ud for Aktiv Ferie i Oksbøl i juli. Vi kan garantere for et godt vejr (forudsat man har det rigtige tøj med!).

-jb.

---

## Familie-trimlejr i Sydnorge

DFIF har fra det norske firmaidrætsforbund modtaget indbydelsen til 1 dansk families deltagelse i den norske familie-trimlejr på Risøya i Sydnorge i dagene 13. – 20. juli 1980.

Der er fra forbundskontoret tilsendt DFIF's sammenslutninger en indbydelse. Det er således lagt ud til sammenslutningerne at informere sine medlemmer om tilbuddet.

For at komme i betragtning er det en betingelse, at familien har deltaget i DFIF's familiekursus 1 og 2, eller at et af familiemedlemmerne har gennemgået et 100 timers TRIM kursus, eller tilsvarende uddannelse.

DFIF betaler ophold incl. fuld forplejning for hele familien. Man skal dog selv medbringe sengetøj eller so-

vepose. Rejseudgifterne til og fra lejren må den deltagende familie selv betale.

Ansøgningen skal være DFIF's kontor i hænde senest den 1. april 1980. Det skal til orientering oplyses, at ansøgningen skal være anbefalet og underskrevet af sammenslutningen.

Eventuelle ansøgere vil senest den 15. april kunne få oplyst resultatet af forbundsstyrelsens behandling af de indgåede ansøgninger.

Yderligere oplysninger vedr. familietrimlejren samt ansøgningsskema kan fås ved henvendelse til den lokale sammenslutning eller til forbundskontoret.

-jr.



# Volleyballkampagne til efteråret

*Kampagnen afsluttes med nogle træfstævner i november måned*

Volleyball er på vej ind i mange fir-maidrætssammenslutninger. Og det er måske ikke så mærkeligt. For hvilken anden motionsidræt giver deltagere på så mange forskellige tekniske niveauer, i så mange forskellige aldre, med forskelligt køn osv. så gode muligheder for at få sjov motion sammen.

DFIFs Aktivitetsudvalg har siden sidste år været på vej med en mindre kampagne for at hjælpe med til udbredelsen af denne aktivitet. Man har haft en del planer, men har stået lidt tvivlende overfor det helt rette tidspunkt for kampagnen.

Men i samarbejde med bl.a. Dansk Volleyball Forbund skulle den nu være der. I de mange sammenslutninger, der gerne vil have en ny alsidig vinteraktivitet på programmet, kan man godt begynde at glæde sig.

Meningen er, at det er det kommende efterår, hvor slaget om volleyball skal stå. For at starte op skal bl.a. følgende være til stede: de nødvendige lokaler, de nødvendige instruktører eller igangsættere og spillerne.

Fra forbundet udsendes ultimo april en nærmere redegørelse for hvilke (små) krav, der stilles til lokalerne og lidt nærmere oplysninger om, hvad volleyball egentlig er for noget.

I august/september vil vi søge at afvikle en række små kurser lokalt.

Over et par aftener skulle vi kunne give jer nødvendige forudsætninger for at kunne starte volleyball op i en sammenslutning/klub.

Og endelig vil vi sørge for en festlig volleyballplakat m.m., så I kan få gjort opmærksom på det gode tilbud, I kommer med.

Kampagnen afsluttes i sidste weekend i november med nogle store træfstævner, hvor vi indbyder alle



nystartede volleyballgrupper til at være med.

Nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til forbundets Aktivitetsudvalg.

Volleyball – det er alle tiders fir-maidræt. Hvad med at prøve selv?

-jb.

---

## Nordisk familielejre i Finland

Fra det finske firmaidrætsforbund har DFIF modtaget indbydelse til 4 danske familiers deltagelse i den nordiske familielejre 1980, som afvikles i Syd-karelen i Latukartano ved Kivijarvisøen ca. 195 km fra Helsingfors i dagene 6.–12. juli 1980.

For at komme i betragtning er det en betingelse, at familien har deltaget i DFIF's familiekursus 1 og 2, eller at et af familiemedlemmerne har gennemgået et 100 timers TRIM kursus, eller tilsvarende uddannelse. Ansøgere, som opfylder ovennævnte betingelser vil altid have fortrinsret.

DFIF betaler opholdet incl. fuld

forplejning og logi i familierum. Rejsen til og fra lejren må deltagerne selv betale.

Ansøgningen, der skal være anbefalet og underskrevet af sammenslutningen, skal være forbundskontoret i hænde senest den 1. april 1980. De indgåede ansøgninger vil senest den 15. april kunne forvente at få resultat af styrelsens behandling oplyst.

Yderligere oplysninger samt ansøgningskema kan fås ved henvendelse til den lokale sammenslutning eller til forbundskontoret.

-jr.

# Kredsløbssygdom – en folkesygdom

*Bente Dahl kommer i denne artikel ind på en del af problemerne omkring kredsløbsslidelserne*

Bente Dahl

pause  
gymnastik

For 50 år siden døde 11 % af den danske befolkning af hjertesygdomme, nu er tallet 35 %. Ca. 1/4 af de mænd, der dør af en hjertesygdom, er under 65 år, kun 1/10 af kvinderne er under 65.

En kredsløbssygdom opstår ikke ganske pludseligt, men er resultatet af en gradvis udvikling. Man mærker som regel ikke noget til sit hjerte, før den dag symptomerne på en kredsløbsslidelse viser sig, og da er sygdommen ofte langt fremskredet. På dette sene stadium er det ikke muligt at kurere sygdommen, men det er ofte muligt, at forbedre patientens fysiske velbefindende gennem fornuftig behandling.

Det er imidlertid vigtigt at påpege, at man kan være med til at forebygge en del kredsløbsslidelser ved at leve et sundt liv.

Hjerteforeningens opskrift på et sundt liv indeholder 7 vaner:

## DE 7 VANER:



**ryger ikke cigaretter**



**drikker højest moderat**



**spiser morgenmad hver morgen**



**spiser regelmæssigt, og ikke større måltider udenfor de faste**



**holder sig slank**



**sover 6-8 timer hver nat**



**motionerer regelmæssigt**

Kredsløbets opbygning og funktion er omtalt i en tidligere artikel (Firmaidræt 3/79), og her skal derfor kun understreges, at hjertet er en muskel, og hjertefunktionen derfor er betinget af blodtilførslen til musklen samt musklens træningstilstand. En muskel, der ikke bliver krævet noget af, bliver svag – muskelstyrken øges ved træning.

Jeg vil her kort beskrive nogle af de mest almindelige hjertesygdomme og kredsløbssygdomme samt fortælle noget om mulighederne for at forbedre tilstanden.

## Iskæmiske karsygdomme

Iskæmi betyder blodstandsning og anvendes for sygdomme, der opstår ved åreforkalkning. Blodkarrene i kroppen er ved fødslen smidige og glatte på indersiden, men efterhånden forkalker karvæggene og bliver mere uelastiske, samtidig med at fedtaflejringer på indersiden af karvæggene forsnævrer karrene. Forsnævrede karvægge hæmmer blodgennemstrømningen, d.v.s. der kræves større kraft for at presse blodet fremad, og dermed belastes hjertet unødigt hårdt.

Ca. 90 % af alle hjertesygdomme skyldes åreforkalkning eller årefordtning.

**Angina Pectoris:** (Hjertekrampe)  
Kranspulsårerne, som forsyner hjer-

temusklen med blod, er ofte sæde for forkalkning. Hvis disse blodkar forsnævres, får musklen ikke tilført blod/ilt nok til det uafbrudte muskelarbejde, hjertet udfører. Herved opstår der en muskelkrampe med kraftige smerter i brystet ofte strålende ud i venstre arm. Smerterne fremkaldes som oftest ved legemlig anstrengelse og forsvinder ret hurtigt, hvis man ophører med arbejdet og hviler sig.

Medicinsk kan smerterne mindskes med nitroglycerin.

Operativt kan det i visse tilfælde lade sig gøre, at skifte et forsnævret blodkar ud med et sundt. Ved fysisk træning kan tærsklen for arbejde, der udløser smerte, hæves, og muligvis kan anfald helt undgås.

## Blodprop i hjertet

(coronarocclusion)

Hvis en af kranspulsårerne lukker helt til, opstår det, der kaldes blodprop. En del af hjertet får nu slet ikke tilført blod, og kan derfor ikke arbejde. Der opstår voldsomme og vedvarende smerter, og såfremt blodtilførslen til musklen ikke kommer i gang igen indenfor ganske få minutter, går hjertet helt i stå, og mennesket dør.

Ved hertestop bliver der ikke pumpet blod ud i kroppen, og man kan ingen puls føle. Når hjernen ingen ilt får tilført, bliver man bevidst-

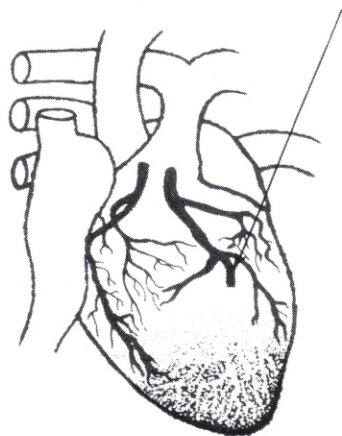


løs, og ved iltstop til hjernen på mere end 4-6 min. vil hjernen tage varig skade.

Mange mennesker, som får tilstrækkeligt hurtig hjælp, overlever dog en blodprop.

Hvis man har haft en blodprop i hjertet, er det vigtigt, at man får hjælp til at vende tilbage til en normal levevis igen. Ofte føler disse patienter en meget stor angst for overhovedet at røre sig, hvilket absolut ikke er gavnligt for hjertet.

Det er netop meget vigtigt for disse mennesker at træne sig op, således at hjertefunktionen bliver bedst mulig. Gennem en fornuftig genoptræning kan man komme til at leve et helt normalt liv igen, i stedet for at komme til at sidde inaktive og ikke turde »leve«. Det er vigtigt at holde op med at ryge, at tillægge sig fornuftige spisevaner og dermed undgå overvægt, samt at arbejde sig langsomt op til en rimelig god kondition.



Eftertræning af patienter, der har haft en blodprop i hjertet, startes på hospitalet med en meget gradvis øgning af intensiteten, og kan så mange steder følges op på specielle »hjerte-hold« enten under aftenskolen eller gennem Hjerteforeningens motionsklubber.

Man kan selvfølgelig også træne selv, og i ethvert tilfælde bør der selv-

følgelig altid være jævnlig lægekontrol dels for dosering af medicin dels for blodtrykskontrol.

### Forhøjet blodtryk

Mange mennesker får konstateret forhøjet blodtryk uden at have observeret nogen symptomer. Forhøjet blodtryk kræver forøget hjertefunktion, hvilket et sundt hjerte godt kan tåle, men i forbindelse med fremskreden åreforkalkning kan der opstå overbelastning af hjertet. Forhøjet blodtryk kan behandles medicinsk.

Årsagerne til forhøjet blodtryk er ikke altid lette at konstatere, men det kan bl.a. skyldes stress, idet man ved, at blodtrykket stiger ved stor psykisk anspændelse.

Det er i hvert fald givet, at en stresset tilværelse er medvirkende årsag til en stor del af hjertedødsfaldene.

### Nervøst hjerte

Nogle mennesker lider af alle symptomerne ved en hjertesygdom, åndenød, hjertebanken, ondt i brystet, uden at hjertet rent fysisk fejler noget.

Disse smerter opstår oftest i hvile og fortager sig ved bevægelse – modsat Angina Pectoris smerter. Det er vigtigt at gå til læge og få sit hjerte undersøgt, og dermed måske få fjernet sin angst for at fejle noget alvorligt.

En omlægning af ens daglige tilværelse kan måske fjerne symptomerne ved nervøst hjerte, som ofte er stressbetingede.

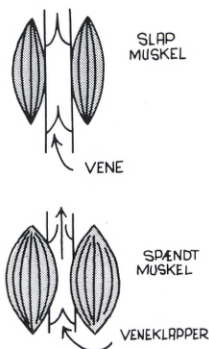
Ikke alle kredsløbslidelser opstår som hjertesygdomme. Lidelser i andre dele af kroppen som følge af åreforkalkning er *blodprop i hjernen* med deraf følgende lammelser i kroppen, eller blodprop i andre organer f.eks. i benene, som oftest med svære smerter til følge.

Meget forringet *kredsløb i benene*

kan medføre koldbrand i tærne eller underbenene, og man er som regel nødt til at amputere disse lemmer, da smerterne bliver uudholdelige.

En anden almindelig kredsløbslidelse er *åreknuder*.

Åreknuder opstår, når veneklapperne på grund af forkalkning bryder. Herved bliver der en større blodsøjle, som trykker på de nedenforliggende veneklapper, og der dannes en udposning på venen.



Hvis generne ved åreknuder bliver for store, kan man ved operation fjerne en del af venen, og blodet finder så en anden vene at løbe tilbage gennem.

Der er mange årsager til åreknuder, men ikke alle er forklarlige, muligvis spiller arvelige årsager ind. Man ved dog, at åreknuder forværes ved:

- Langvarigt stillesiddende arbejde
- Tungt løftearbejde
- Overvægt
- Graviditet

Det er klart bevist, at kroppen har behov for fysisk aktivitet. Hvis man forestiller sig vores fremtidige arbejdsforhold som en 8-timers stillesiddende arbejdsdag, må det som konsekvens give en klar stigning i kredsløbssygdomme.

*Fortsættes næste side*

Det er vigtigt, at man gør sig kroppens krav bevidst, og lærer at variere vore arbejdsbevægelser. Der er i Sverige og Norge set eksempler på, at man går til mere sammensatte arbejdsopgaver i stedet for den meget skarpe specialisering, som har medført, at mange udfører ganske små og ens arbejdsbevægelser hele dagen.

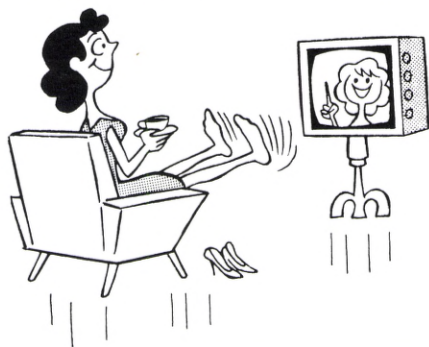
Stillesiddende arbejde i længere tid er dårligt for kredsløbet. Den store blodmængde, som er samlet i benene ved siddende eller stående ar-

bejde, medfører stor udsvivning af blodvæske fra venerne, og dette giver hævede ankler.

Det er gavnligt for kredsløbet, at anbringe sig med benene højt indimellem.

Mange *arbejdsstole* er for høje, hvilket medfører et tryk på undersiden af lårene og dermed en sammenklemning af venerne, hvorved der opstår hæmning af blodets tilbageløb fra underbenene.

I denne artikel er selvfølgelig kun



omtalt en lille del af problemerne omkring kredsløbslidelserne, og såfremt nogen er interesserede i yderligere oplysninger, vil jeg stærkt anbefale Hjerteforeningens oplysende pjecer f.eks. »Bliv dus med dit hjerte«, »Efter blodproppen« eller »Motion«.

Bente Dahl

## Nordisk Korrespondancematch i skydning

I december-januar måned afvikledes Svendborg Firma Sports snart traditionelle korrespondancematch, der i år havde fået større tilslutning end nogensinde tidligere, ikke mindst fra norsk og svensk side.

Vindere blev i år holdet fra DJIF (Dansk Jernbaners Idræts Forbund) med FKBU's 1. hold på andenpladsen og sidste års vindere fra Sandness i Norge på 3. pladsen. Ialt var anmeldt 49 hold, hvoraf kun 2 ikke gennemførte. Holdene fordelte sig med 16 fra Danmark (og fra alle egne af landet), 2 fra Sverige og 31 fra Norge, men dertil vides, at ikke så få andre hold, især svenske, ikke nåede at få anmeldelserne frem i rette tid. Alt i alt må det fremhæves, at dette initiativ fra de Svendborg-skytter ganske åbenbart har været noget af en »blikker« (for at tale langdistanceskyde-sprog!).

## Det skrev Dansk Firmaidræt for 20 år siden...

Arrangørerne beretter, at der ialt deltog 564 skytter som hver i 20 skiver – ialt 11.280 skiver – afgav ialt 22.560 skud! Det har ikke været noget ringe arbejde at gennemgå alt dette materiale, så at det trak lidt ud, kan ikke bebrejdes arrangørerne eller overdommeren, Agerskov Pedersen, til hvem de bedste resultater yderligere var til godkendelse.

DFIF's ærespræmie blev – f. ø. i Århus den 13. marts under bordtennismesterskaberne og med redaktø-

ren her som kronvidne – overrakt skyttelederen i DFIF i Århus, Anton Sørensen, der samtidig modtog de 10 sølvriffelplader, som tilkom hver mand på holdet – og efter Anton Sørensens udtalelser vil disse 10 plader blive fordelt fra København til Skive – over Århus. Med de mange anmeldte hold var der råd til pokaler til de 6 bedste hold, ligesom der var riffelplader til de 10 bedste individuelle resultater – og også her besatte Danmark de 2 første pladser med en nordmand tættest på! Således blev de 5 bedste placeringer:

1. Poul Gadegård, Ålborg, Danmark 387 p.
2. K. K. Jensen, DJIF, Danmark 386 p.
3. A. Herikstad, Ø-Sport, Sandnes, Norge 386 p.
4. O. Larsen, FKBU, Kbh., Danmark 385 p.
5. S. Elze, FKBU, Kbh., Danmark 385 p.



# Fik 5019 femører i jubilæumsgave

*Firmasport Klubbernes Sammenslutning  
i Odense har fejret 40 års jubilæum*

Der var trængsel i FKS-hallen mandag den 18. februar. Årsagen var den, at Firmasport Klubbernes Sammenslutning (FKS) i Odense holdt reception i anledning af sammenslutningens 40 års jubilæum.

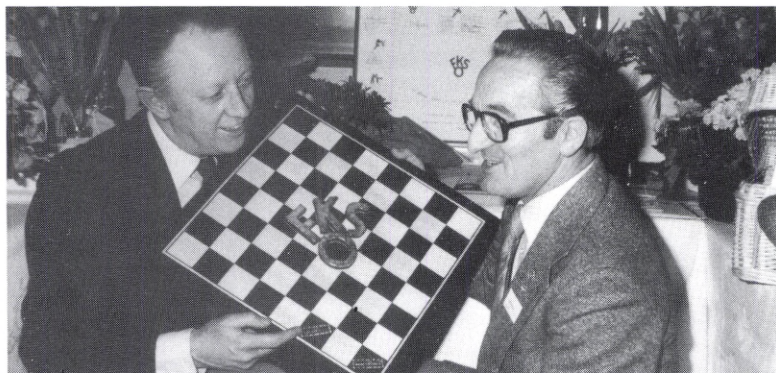
Dagen igennem strømmede det ind med hilsener og gaver i lange baner. Man anslår, at omkring 300 repræsentanter fra klubber, kredse, sammenslutninger og forbund samt forretningsforbindelser og andre samarbejdspartnere både idrætslig og andre instanser, fandt vej til FKS-hallen for at ønske tillykke med jubilæet.

FKS havde ønsket sig pengegaver med henblik på indkøb af diverse inventarer og rekvisitter til de mange udvalg. En af de utraditionelle pengegaver var puttet i en sæk, der indeholdt 5019 femører. I kontante beløb modtog man ialt ca. 16.000 kr.

Jubilæet fejres ved en fest lørdag den 22. marts i FKS-hallen.

-jr.

*En af dem, der var med til at starte FKS Odense, var Bent Sandhus, fra politiet, der ses her til højre på billedet. Han glædede FKS ved at møde op og ønske tillykke med jubilæet. På det nederste billede overrækker formanden for skakafdelingen, Preben Rasmussen, afdelingens gave til FKS formanden Alfred Petersen.*



## Udtræder af styrelsen

Medlem af DFIF's styrelse Jørgen Olsen, Helsingør, har grundet sygdom meddelt forbundsstyrelsen, at han med øjeblikkelig virkning ønsker at blive fritaget for sit hverv. Styrelsen har efterkommet hans ønske. Som nyt medlem af styrelsen er

udpeget Hans Borbjerg, Fredericia. Hans Borbjerg har siden Jørgen Olsens sygdomsmeddelelse i maj måned sidste år deltaget i styrelsesmøderne. Den ledige post i forbundsstyrelsen skal besættes på det kommende repræsentantskabsmøde i København.

Hans Borbjerg





## Debatoplæg

Birgitte Thomsen fra Vamdrup Firma Sport skriver følgende i sammenlutningens medlemsblad, efter at have deltaget i et kredsmesterskab i skydning i 2 dage i Vamdrup-Hallen.

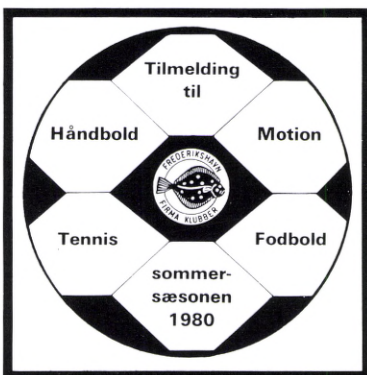
Alt klappede fantastisk fint, men der var jo også lagt et stort forarbejde i det. Samtidig var der fodbold i hallen hele søndagen. En ting der slog mig og gjorde lidt ondt at se, var alle de små børn, der løb rundt, fordi deres forældre var engageret som ledere eller deltagere. De havde ikke mulighed for at lave andet end at løbe rundt i de kolde gange eller plage deres forældre om penge til slik eller sodavand af bare kedsomhed. For nogles vedkommende drejede det sig jo om mange timer.

Kunne man ikke lave et »hjørne« til dem med forskelligt legetøj?

Dette er et forslag til debat, fra en der er over sine egne børnepasningsproblemer, og som nyder godt af, at der er nogle, der vil påtage sig et lederjob, slutter Birgitte Thomsen.

## Sommersæsonen

I Frederikshavn Firma Klubber gør man opmærksom på sommersæsonen på medlemsbladets forside på nedenstående måde.



## Afslutningsfest

Der er mange måder at gøre sine medlemmer opmærksomme på de respektive arrangementer i foreningen. I Roskilde Firmaidræt har man i medlemsbladet inviteret til afslutningsfest på nedenstående måde.



## Kloge ord

I KFIU's medlemsblad FUNKTIONÆRIDRÆT har vi fundet følgende kloge ord:

I en diskussion kan et lille snøft ofte være mere sigende end mange ord!

Den, som altid er tilfreds med sig selv, tilfredsstiller sjældent andre!

Det er bedre at give end at låne ud – og ofte koster det omtrent det samme!

Ethvert stort problem i Verden kunne være løst, da det var lille!

Der findes mennesker, der ikke har respekt for alder ... med mindre den findes på vinflasker!

Hvorfor kan livets problemer ikke møde os, når vi er 17 år ... og ved alt!

At gabe er naturens metode til at åbne ens mund for at få andre til at lukke deres!

## Årets top 10

Julemærkemarchen i 1979 havde et samlet antal deltagere på 23.706, fremgår det af Postens Idrætsforbunds medlemsblad.

Årets top 10 liste ser således ud:

Viborg	1751 deltagere
Århus	1505 deltagere
Nordborg	1501 deltagere
Horsens	923 deltagere
Randers	885 deltagere
Svendborg	843 deltagere
Hjørring	842 deltagere
Sønderborg	835 deltagere
Hellerup	773 deltagere
Fr.værk/Fredericia	632 deltagere

## Træfstævne

I Sønderborg Firma Sports medlemsblad skriver formanden *Otto Svendsen* bl.a. i sin nytårshilsen.

Også på det bredere felt er vi i gang, idet vi i september 1980 afholder et TRÆFSTÆVNE for alle firmaidrætsudøvere i hele Sønderjylland. Vi vil her på en helt uhøjtidelig måde lade flest mulige deltagere i næsten alle de idrætsgrene, man kan tænke sig. Det er noget helt nyt, og hvorfor skulle vi ikke være foregangsby for noget sådan, understreger Otto Svendsen i medlemsbladet.

set  
bag  
fra