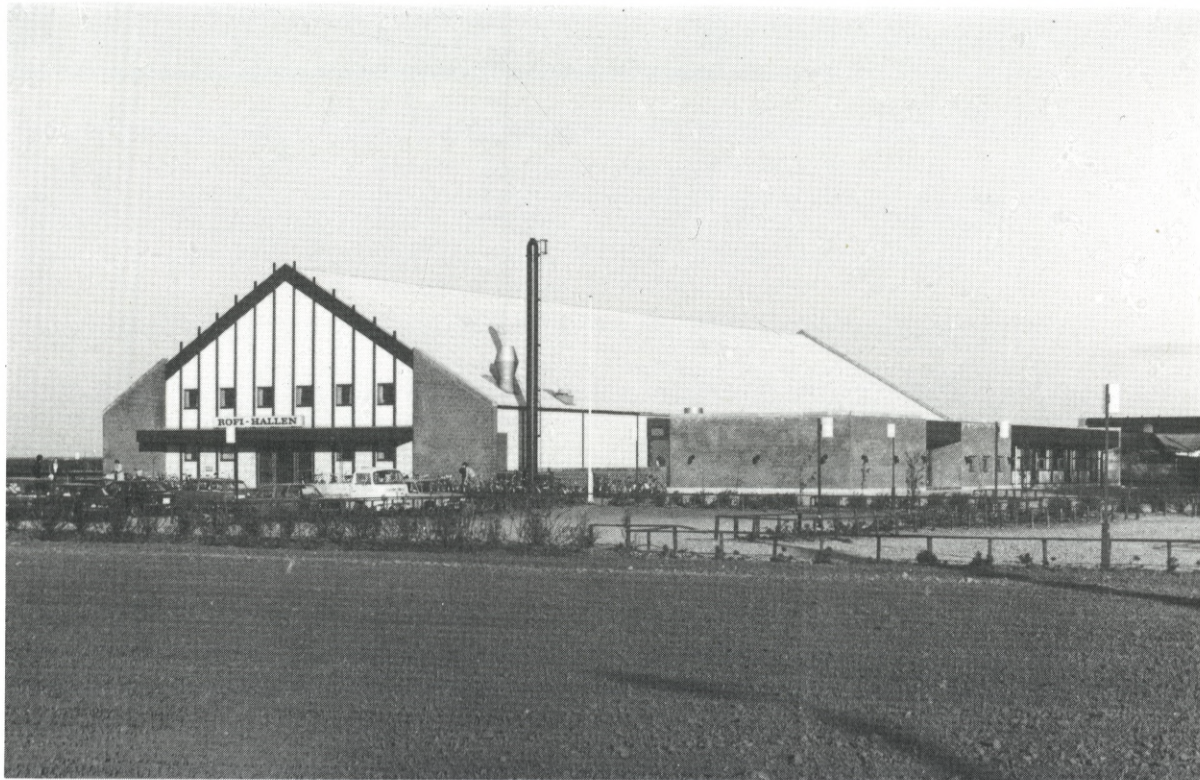


FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Ringkøbing og Omegns Firmaidræts egen hal, som blev indviet for et par år siden, var allerede efter et årstid blevet for lille. ROFI-Hallen er nu blevet udvidet med 430 kvm, som indeholder nyt indgangsparti, foyer, garderobe, kiosk og billetrum, toiletter, kørestolstoilet, teknikrum, køkken, kontor, bestyrelses- og udvalgmødelokale, depot samt mødelokale, som kan deles op med foldevæg, til 200 personer. Tilbygningen ses til højre i billedet.

6 JUNI 1978 · 21. 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:

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

1. Næstformand:

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

2. Næstformand:

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

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

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

FIRMAIDRÆT

Redaktion

Ole Wordolff, Svanemosen 67,
Mosede, 2670 Greve Strand
Tlf. (02) 90 13 35

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtrykkergården a-s,
Struer

Udgivet i 8.600 eksemplarer

S 48-legatet

Dansk Firmaidrætsforbund indkalder herved i henhold til de i nr. 5 anførte statutter for Sprøjteselskabet af 1948 A/S's ungdomslederlegat ansøgere til legatet.

Skriftlig ansøgning stiles til Dansk Firmaidrætsforbund, Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg, og indsendes gennem den lokale bysammenslutning.

Ansøgningen skal indeholde oplysning om ansøgerens navn, CPR-nummer, adresse, navnet på den idrætsklub og/eller bysammenslutning, i hvilken ansøgerens ledergerning er udført, en udførlig beskrivelse af lederhvervene samt oplysning om, til hvilket formål legatet tænkes anvendt.

Ansøgninger skal for at komme i betragtning være forbundet i hænde senest 1. september 1978.

Indhold

Brug forbundet – det betaler sig	3
Idrættens Fællesråd. Af Kurt Møller	4
Tipsloven blev ikke ændret	5
Hvor går NBIF i årene fremover	6
Pausegymnastik i Sverige. Af Bente Dahl	7
Dødsfald	8
Cykling er skøn motion. Af John Olufsen	10
Bevares – man kan da også holde weekend i en liggestol	13
»Forbrugerundersøgelse« om FIRMAIDRÆT	14

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.



Brug forbundet - det kan betale sig

Fritidsloven indeholder bestemmelser, der giver kommunerne retningslinier for anvisning af lokaler og udendørs anlæg med fornødent udstyr til interessegrupper for børn og unge, til ungdomsklubber og til foreningsarbejde for børn og unge under 25 år. Bestemmelserne ser jo umiddelbart ikke ud til at berøre firmaidrætten vældig meget. Men alligevel . . .

Det, at fritidsloven også gælder for firmaidrætten, afstedkommer mange problemer for de lokale sammenslutninger – og især de nyeste. Unge, uerfarne ledere har måske ikke opnået et kendskab til loven, som sætter dem i stand til at udnytte den i fuldt omfang, og man kan ikke altid forvente, at kommunerne, som administrerer fritidsloven, af egen fri vilje orienterer om rettighederne i loven.

Dansk Firmaidrætsforbund ekspanderer heldigvis stadig. Nye sammenslutninger kommer til, og dermed kommer problemerne ind på livet af både sammenslutningerne og forbundet. Et par friske eksempler viser, at nye sammenslutninger på helt urimelig vis er blevet konfronteret med nogle krav, som kommunerne ingen hjemmel har til at kræve opfyldt.

De pågældende kommuner, som påberåber sig manglende faciliteter – det vidner i øvrigt om dårlig planlægning – har blandt andet krævet, at fordelingen af baner og lokaler sker igennem De samvirkende Idrætsklubber i kommunen, og når firmaidrætssammenslutningen så henvendte sig der, fik den at vide, at der ikke kunne blive baner eller lokaler, når sammenslutningen ikke var medlem af de samvirkende. Og endnu mere paradoksalt blev det, når de samvirkendes love ikke gav mulighed for at optage firmaidrætten.

Spørgsmålet om betaling af omklædningsrum etc., som kommunen også skal stå for efter fritidsloven, er også blevet afvist, efter at den pågældende sammenslutning selv havde påvist ledige, offentlige baner (på kaserne eller gymnasium), den kunne bruge.

Disse afslag er naturligvis ganske uholdbare, og da forbundet blev bekendt med tilfældene, blev der reageret. En henvendelse til Undervisningsministeriet resulterede i, at kommunerne måtte revidere deres opfattelse af fritidsloven. Administrationen af den var ganske enkelt forkert. Det er nu slået fast, at kommunerne også skal anvise firmaidrætssammenslutningerne baneanlæg og lokaler, og at man ikke i nogen kommune kan forlange, at firmaidrætssammenslutningen skal være medlem af De samvirkende Idrætsklubber, selv om det er denne sammenslutning, der har banefordelingen mv.

Ligeledes er det slået fast, at kommunerne har pligt til at betale for de omklædningsfaciliteter, der er nødvendige for brugen af offentlige baneanlæg og lokaler.

Der er også et eksempel på, at en kommune har søgt at holde en firmaidrætssammenslutning ude fra f. eks. en kommunal svømmehal. Forbundets indgriben foranledigede, at amtet pålagde kommunen også at tilgodese vore medlemmer.

Eksemplerne viser, at man som leder i dag ikke skal lade sig affinde med det første det bedste afslag i denne sammenhæng. De viser samtidig betydningen af at sætte sig ind i de love og bestemmelser, der vedrører administrationen af en idrætsorganisation.

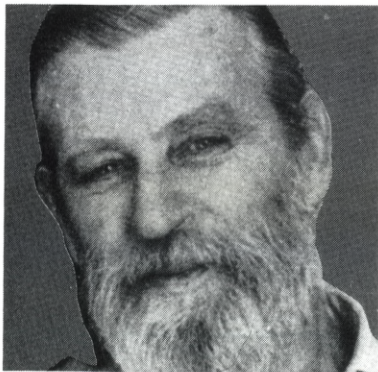
Kan man som leder ikke selv overskue situationen, er der endelig den mulighed at gøre brug af den ekspertise, forbundet efterhånden har opnået på disse punkter. Brug den – det kan ofte betale sig!

gæste bogen

Kurt Møller, som er juni måneds gæsteskribent, behøver næppe nogen præsentation for idrætsfolk.

Som tidligere formand for Dansk Idræts-Forbund har han talt idrættens sag gennem mange år.

Kurt Møller er advokat i København, og selv om han nu ikke mere er formand for DIF, har han ikke sluppet idrætten. Han er formand for Danmarks Olympiske Komité og i den egenskab tillige medlem af Idrættens Fællesråd, hvor han også beklæder formandsposten. Her orienterer han om Idrættens Fællesråd.



Idrættens Fællesråd

Jeg er blevet opfordret til at give en redegørelse for, hvad Idrættens Fællesråd er, og hvad man beskæftiger sig med, således at læserne skulle få mulighed for at bedømme betydningen af denne fællesorganisation.

Indledningsvis bør anføres, at de forskellige landsorganisationers distrikter og lokale afdelinger på forhånd burde være klar over, hvad Idrættens Fællesråd er, og hvad det står for, men dels under hensyn til denne opfordring og endvidere under henvisning til, at et seminar om dette emne er foreslået afholdt, kunne noget jo tyde på, at det var rimeligt at orientere om Idrættens Fællesråd, og på denne baggrund har jeg accepteret opfordringen.

Idrættens Fællesråd består af de fem landsorganisationer indenfor idrætten, nemlig DDGU, DDSG & I, DFIF, DIF og DOK. Disse organisationer har i en årrække arbejdet sammen på en ret så løs basis, men fra den 20. april 1977 er der etableret et mere formelt samarbejde, der for såvidt ikke ændrer de retningslinier, man hidtil har arbejdet efter, men har betydet, at man har udarbejdet statutter, der formaliserer samarbejdet og specielt et årsmøde, hvor indtil 10 repræsentanter fra de tilsluttede organisationer kan give møde. Hovedvægten er dog fortsat lagt på de regelmæs-

sige formandsmøder med deltagelse af formændene og generalsekretærene for de tilsluttede organisationer.

Der har været lagt vægt på at understrege, at Idrættens Fællesråd ikke er noget overordnet styrelsesorgan, men først og sidst et samarbejdsorgan, hvilket indebærer, at beslutninger kræver godkendelse af den enkelte organisations kompetente organer. De 5 medlemsorganisationer har således i praksis varet over for trufne beslutninger, hvilket er særlig betydningsfuldt for såvidt angår afgørelser, som vedrører økonomien.

Man kan så spørge, hvad formålet med Idrættens Fællesråd er. Det primære er at drøfte fælles problemer, d.v.s. løse opgaver, som er af betydning for al dansk idræt. Dette formål kan tilgodeses på mange forskellige måder afhængig af, om det drejer sig om lovgivnings-spørgsmål, forholdet over for myndighederne i bredeste betydning, herunder de lokale støtte- og tilskudsordninger i amter og kommuner, kursusaktivitet, fællesudvalg m. m. Det er givet, at en mere rationel løsning af en række problemer kan findes, når al organiseret idræt arbejder i fællesskab, og samtidig ligger der den fordel i sammenslutningen, at enighed gør stærk.

Vi har som nævnt i mange år

haft et samarbejde, også før Fællesrådet fik sine statutter den 20. april 1977, og det »traditionelle« samarbejde, der skal forstås som fortsættelse af det allerede eksisterende, finder sted bl. a. indenfor kursusaktiviteten, hvor man har nedsat et fællesudvalg med repræsentanter for de enkelte organisationer. Dette udvalg har beskæftiget sig med udarbejdelse af kursusmaterialer til grundkursus, alment instruktørkursus og almen undervisningslære, og disse konkrete arbejdsopgaver er stort set løste.

Endvidere har Idrættens Fællesråd nedsat et radio- og TV-udvalg, der i det forløbne år specielt har beskæftiget sig med radiospredningsloven med henblik på at sikre opstilling af idrætsrepræsentanter til amtsprogramrådene og arbejdet på at opnå indflydelse på andre organer inden for Danmarks Radio. Vi arbejder endvidere sammen i anlægsudvalget og her i samarbejde med Kommunernes Landsforening. Inden for det sidste år er udgivet en målbog med alle tekniske oplysninger til brug for anlæg af idrætsfaciliteter. Hensigten med dette udvalg er at skabe et organ, som kan give sagkyndig vejledning ved opførelsen af idrætsfaciliteter, og udvalget fungerer dels med en såkaldt politisk afdeling, dels med et teknisk udvalg.

Udenfor det såkaldte traditionelle samarbejde er alle organisationer repræsenteret i Idrættens Forskningsråd, som beskæftiger sig med finansiering af videnskabelige projekter, hvis løsning er af betydning for idrætten i bredeste forstand. I TRIM-Komiteen er Idrættens Fællesråd ikke repræsenteret som organisation, men der foregår alligevel på dette område et uformelt samarbejde derved, at Idrættens Fællesråd på sine møder drøfter og søger at opnå en ensartet stilling ved-

rørende problemer omkring TRIM-aktiviteter.

Endelig bør nævnes, at der er etableret et samarbejde gennem det såkaldte kontaktudvalg, der på embedsplan gennem regelmæssige møder mellem repræsentanter fra Kulturministeriet og Idrættens Fællesråd tager stilling til problemer, som vedrører dansk idræts stilling i samfundet.

På den politiske front arbejder vi i fællesskab omkring alle lovgivningsproblemer, og som eksempler herpå kan nævnes styrelsesloven, fritidsloven og som det mest aktuelle tipsloven, hvor Idrættens Fællesråd i samarbejde med Dansk Ungdoms Fællesråd har haft det mål at få statsafgiften nedsat fra 20 til 19 pct.

Udover de nævnte aktiviteter har Idrættens Fællesråd afholdt og støttet seminarer o. lign., sidst den 25. februar 1978, hvor man i Nyborg med deltagelse af repræsentanter for organisationerne, kulturminister *Niels Mathiassen* og andre politikere var samlet til drøftelse af emnet Idræt og Samfund.

En række andre opgaver, som vi arbejder i fællesskab på at løse, kunne nævnes, men jeg håber igen denne redegørelse at have gjort det klart for læserne, at der findes en række opgaver, som bliver bedre belyst gennem fælles drøftelser, hvilket alt andet lige skulle give mere rationelle og navnlig billigere løsninger. Tillige er det af afgørende værdi, at en samlet indstilling fra al organiseret idræt har større chance for at blive hørt ikke alene på regerings- og folketingsplan, men også af amts- og kommunalmyndigheder.

Kurt Møller

Tipsloven blev ikke ændret

Som vi forudså i sidste nummer af FIRMAIDRÆT, er det nu en kendsgerning, at tipsloven ikke blev ændret. Det indebærer, at Venstres forslag om en nedsættelse af statsafgiften fra 20 til 19 pct. ikke blev gennemført i denne omgang.

Ændringsforslaget var til afstemning den sidste arbejdsdag i Folketinget i dette folketingsår, og det medførte nogen ravage i folketingsalen. Forslaget fik nemlig lige mange stemmer for og imod, og efter forretningsordenen bortfalder forslaget hermed. Under afstemningen kom imidlertid et fraværende folketingsmedlem til stede, og så måtte afstemningen gå om. Den gav dog samme resultat, og forslaget bortfaldt dermed alligevel.

Skatte- og afgiftsminister *Jens Kampmann* oplyste imidlertid, at forslaget ville blive taget frem igen i det nye folketingsår, hvorfra det skulle få tilbagevirkende kraft til den 1. juli, således at statsafgiften reelt kun ville blive 19 pct. i det kommende år.

Ministerens bemærkninger var ledsaget af en oplysning om, at fordelingen af tipsoverskuddet ville blive taget op til overvejelse samtidig, men hvad det eventuelt vil kunne indebære for Dansk Firmaidrætsforbund, kan der ikke siges noget om på nuværende tidspunkt.



Hvor går NBIF i årene fremover?

Kaj Christensen (billedet), medlem af Dansk Firmaidrætsforbunds styrelse, har deltaget i Norges Bedriftsidrætsforbunds forbundsting – der svarer til DFIFs repræsentantskabsmøde – og han fortæller her om sine indtryk fra mødet:

NBIF står for Norges Bedriftsidrætsforbund, og overskriften stammer fra oplægget til en idédebat på forbundstinget i Kristianssand den 22. og 23. april.

Baggrunden skal søges tilbage til forbundstinget i Tromsø 1972. Efter ønske fra såvel firmaidrættens som den øvrige norske idræt besluttede man sig til at arbejde hen imod at give hele den norske befolkning tilbud om motionsaktiviteter og ikke kun efterabe den aktive idræt i specialforbundene. Det skal lige nævnes, at NBIF er et specialforbund under Norges Idrætsforbund.

Konklusionen i Tromsø blev, at

aktiviteter som familiemotion, pensionistmotion og pausegymnastik skulle prioriteres højt. Familiemotionen organiseres gennem »Norges Trimmen«, hvor der er utallige tilbud i form af arrangementer i kredse og sammenslutninger, og det er et ganske imponerende deltagertal, man kommer op på. Der er etableret et godt samarbejde med mange specialforbund, selv om man kunne mærke, at andre var mindre glade for den påførte »konkurrence«.

NBIF har set det som sin opgave at give pensionister tilbud om motionsaktiviteter, som samfundet ikke har bekymret sig særligt om. Man arbejder sammen med bl. a. Norsk Pensjonistforbund i »Samarbejdsutvalgene for Eldreaktivering«, der efterhånden er oprettet i alle fylker (amter) og mange kommuner.

Pausegymnastikken er i god udvikling, og alle er enige om, at behovet vil være stigende fremover. Både arbejdsgiverforeningen og LO (der begge er repræsenteret i NBIFs styre) er positive for sagen, uden at man dog tænker på at drage det ind i overenskomstforhandlingerne, da man finder det bedst at gennemføre ad frivillighedens vej med skyldigt hensyn til forholdene på de enkelte arbejdspladser.

Forsamlingen gav fuld tilslutning til at fortsætte og udbygge disse

områder, men det blev gjort helt klart, at ovennævnte aktiviteter skal være et supplement til de traditionelle idrætsgrene og ikke begyndelsen til »Norges Motionsforbund«.

Den traditionelle firmaidræt trives tilsyneladende i bedste velgående ude i kredsene, og man arrangerer ikke landsstævner i lighed med vore.

For DFIFs vedkommende må vi vel nok erkende, at mulighederne for at tage sig af familiemotionen (TRIM) blev forpasset, da vi af forskellige grunde opgav motionskampagnerne for nogle år siden.

Med hensyn til pausegymnastikken er vi kommet sent i gang, men med den konsulentbistand, vi har, kombineret med en seriøs indsats i kredse og sammenslutninger, tror jeg, at et godt resultat kan opnås.

Pensionistmotion – var det noget? Bør DFIF ikke interessere sig for de medlemmer, der af naturlige årsager forlader vore rækker?

Ovennævnte områder vil ganske givet blive berørt i forbindelse med det berammede formandsmøde til efteråret, hvor der bliver lagt op til en idédebat efter flere tilløb.

Alt i alt var det meget interessant at overvære mødet i Kristianssand, der var glimrende arrangeret, og ikke alt drejede sig om »tørre« forhandlinger – der var fest både fredag og lørdag aften.

Kaj C.

Besøg på Postgirokontoret i Stockholm

Bente Dahl

pause gymnastik

Pausegymnastik er et begreb, der har eksisteret meget længe i Sverige, og som i dag fungerer fint i en stor del af det svenske erhvervsliv.

Pausegymnastik har i snart mange år været en del af Svenska Korporationsidrottsförbundets program og ledes effektivt og inspirerende af gymnastikdirektør *Kerstin Werner*.

For at kunne igangsætte pausegymnastik på en arbejdsplads må der være en eller flere initiativtagere. Disse er ofte gymnastik- eller motionsinteresserede medarbejdere, som fremskaffer det fornødne materiale.

For at kunne starte pausegymnastik må man have et egnet øvelsesprogram og eventuel ledsagemusik. Det kan gøres på flere måder: man kan ansætte en fysioterapeut eller gymnastiklærer, som udarbejder pausegymnastikprogrammer og leder den daglige gymnastik, man kan købe færdige gymnastikprogrammer indspillet på bånd med tilhørende instruktionsark med tegninger og tekst, lige til at gå til, og endelig kan man vælge at uddanne forgymnaster, som selv er i stand til at udarbejde pausegymnastikprogrammer og sætte musik til. I Sverige har man endnu ikke den service, at pausegymnastik udsendes i radioen, men det kommer nok, efterhånden som kravene om arbejdsmiljøforbedringer vokser.

I Stockholm har jeg været med Kerstin Werner på besøg på Postgirokontoret for at overvære pausegymnastik. Posten har 5.000 ansatte og er en stor arbejdsplads med mange afdelinger med et stort antal medarbejdere i samme lokale. På denne arbejdsplads har man ladet uddanne en stab af forgymnaster, de var for tiden 10, som på skift 2 og 2 forestod pausegymnastik i 15 afdelinger. Disse 2 piger bliver hver dag taget fra deres normale arbejde i ca. 3 timer i en måned ad gangen for at lede pausegymnastikken.

Med en pladespiller og et par skønne, iørefaldende og aktuelle plader går de to forgymnaster fra afdeling til afdeling, stiller to borde op i hver sin ende af lokalet mens musikken informerer om pausegymnastikken. De springer op på hver sit bord, og deres kolleger flokkes omkring dem og danser med til et dejligt, festligt pausegymnastikprogram. Øvelserne varer 5–6 minutter og er meget varierede, og det lyser ud af de medvirkende, at de nyder det.

Så hopper forgymnasterne ned og vandrer videre til næste afdeling, hvor forestillingen gentager sig – 15 gange!

Det virkede meget inspirerende, at det er ens egne kammerater, der kommer og udfordrer en til at være med til pausegymnastik i stedet for en fremmed og måske mere velud-

dannet gymnastikleder, der får en til at føle sig genert over at stå frem og hoppe med.

På Postgirokontoret i Stockholm får forgymnasterne en grundig uddannelse, idet de bliver sendt på Korpens kurser i pausegymnastik, som består af trin I på en weekend, trin II på en uge og trin III, som også varer en uge. Disse kurser i pausegymnastik gør forgymnasterne i stand til at udføre øvelserne korrekt og til at undervise kammeraterne på arbejdspladsen. Her ud over lærer man på kurserne selv at udfærdige programmer og sætte musik til. Kurserne omfatter også en del anatomi og fysiologi, de lærer om rigtige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser og noget om arbejdsbetingede skader i bevægeapparatet.

På Postgirokontoret får alle forgymnaster udleveret en smart rød velourtræningsdragt og kondisko, så de ser ens ud, når de går ud i afdelingerne.

For at holde kontakt med de færdiguddannede forgymnaster og for at kunne inspirere hinanden til at lave nye programmer afholder Korpen fællesmøder for forgymnasterne overalt i landet hvert kvartal.

Det forekommer mig at være den rigtigste måde at indføre pausegymnastik på med uddannelsen af forgymnaster eller forhoppere, som de kaldes på Bing & Grøndahl, som

netop har indført pausegymnastik i en stor del af virksomheden.

Det går ofte sådan på en arbejdsplads, at man starter vældig entusiastisk med de 5 aktive minutter, med pausegymnastik en eller to gange om dagen, men efterhånden falder en del fra, hvis man ikke fornyer påvirkningen jævnlige. Hvis man i hver afdeling har et par meget ivrige forgymnaster, er de i stand til at forny interessen omkring pausegymnastik og til at informere kammeraterne om alt nyt inden for området.

Vi har i DFIF holdt 3 kurser i pausegymnastik, men da det har vist sig at være svært at få kontakt med interesserede, har vi foreløbig stillet det i bero og i stedet taget pausegymnastik med som et naturligt emne på andre kurser.

Det er imidlertid min hensigt at arbejde videre hen imod en opbygning af pausegymnastik med forgymnaster i lighed med den svenske, da jeg mener, at det vil være den mest tilfredsstillende måde at indføre pausegymnastik på – nemlig ved, at flest muligt tager aktivt del i udformningen af programmerne og har størst mulig viden om baggrund og betydning for pausegymnastikken.

Bente Dahl



Dødsfald Carsten Sørensen København

Carsten Sørensen, en af Dansk Firmaidrætsforbunds tidligere formænd, er død, knapt 56 år gammel.

Med Carsten Sørensens meningsløse og alt for tidlige bortgang, har dansk idræt i almindelighed og firmaidrætten i særdeleshed mistet en leder, der har lagt et imponerende arbejde i idrættens tjeneste. Hans halve liv var idræt, og han lagde aldrig skjul på sin glæde over at have beskæftiget sig med den sag i så mange år.

Det er svært at finde de rette ord om den mand, der har bragt en i forbindelse med Dansk Firmaidrætsforbund, og hvor vi har tilbragt så mange timer sammen med en følelse af, at være sammen om noget, der virkelig interesserede os begge. Minder havde vi begge mange af, og vi kunne tale om dem i lange tider. Det er svært at fatte, at Carsten Sørensen ikke mere er blandt os. Han burde have haft mange gode år endnu.

Han startede sin lange ledergerning inden for firmaidrætten, da han i 1947 blev valgt som formand for Toldassistenternes Idrætsforening i København. Der gik dog ikke lang tid, før man fik øjnene op for hans organisationstalent i KFIU, hvor han blev fodboldformand i 1951. I 1959 blev han valgt som næstformand i unionen, og her vil han især blive husket for den helt utrolige indsats, han lagde for

dagen, da KFIU-Hallen skulle genopbygges efter en brand i 1963.

I 1955 blev han indvalgt i Dansk Firmaidrætsforbunds fodboldudvalg. Her sad han i 5 år, indtil han kom ind i DFIFs bestyrelse i 1960. Efter to år som bestyrelsesmedlem blev Carsten Sørensen valgt til kasserer, og i 1967 blev han så formand.

Det var imidlertid ikke det eneste foreningslederjob, Carsten Sørensen havde, og da han samtidig blev sat på en krævende opgave på sit job, kunne helbredet ikke klare det længere. På sin læges opfordring sagde han formandshvervet fra sig i 1968.

Han holdt sig dog ikke væk i lang tid fra det arbejde, der havde givet ham så meget, og da Toldvæsenets Idrætsforbund blev stiftet i 1973, gik Carsten Sørensen med sin store erfaring som leder ind og støttede 3 unge kolleger i bestyrelsesarbejdet. Han var ved sin død stadig næstformand i TIF.

Også på anden vis havde Carsten Sørensen haft sine kollegers bevågenhed, idet han gennem en årrække var kasserer i Den Danske Toldetats Forening.

Fodboldommergerningen var en anden af Carsten Sørensens store interesser. Han blev divisionsdommer i 1960 og blev i årenes løb sat på mange store opgaver – også internationale. Hans myndighed på

Carsten Sørensen in memoriam

fodboldbanen gav ham således den særprægede oplevelse at være dommer i en græsk 1. divisionskamp på et tidspunkt, hvor græske dommere havde opgivet at styre temperamentet hos spillerne.

Carsten Sørensen.



Han havde flere poster i årenes løb i forskellige dommerforeninger, og mange fodbolddommere af i dag kan takke Carsten Sørensen for deres dommerlicens. Endnu ved sin død var han dommerbedømmer for DBU.

Carsten Sørensens lederevner var umiskendelige. Han havde overblik, kunne på kort tid sætte sig ind i problematikken i den sag, der blev lagt foran ham. Han forlangte kvalitet, ikke kun af andre, men i allerhøjeste grad også af sig selv.

Han kunne umiddelbart synes at være svær at komme ind på livet af, men det var også kun en umiddelbar betragtning. Han forstod at tale med mennesker, og var man først kommet i kontakt med ham, var man klar over, at hans lidt mutte væsen rummede et lyst og venligt sind. Hans mange års erfaring som idrætsleder gav ham mulighed for at råde og vejlede, og han var ikke bange for at øse ud af sin viden.

Carsten Sørensen fik ved DFIFs jubilæum i 1971 tildelt forbundets guldnål.

Vi vil savne Carsten Sørensen, men det er naturligvis for intet at regne i forhold til det savn, hans kone og børn lider. Vore tanker går til dem i denne svære stund.

Æret været Carsten Sørensens minde.

Ole Wordolff

Den 8. maj 1978 modtog vi i forbundet meddelelse om, at forbundets næstformand, Carsten Sørensen, var afgået ved døden.

Carsten Sørensen var i hele sin toldertid aktiv inden for toldidrætten. Han var med til opbygningen af TIF, København, hvor han i en årrække beklædte formandsposten.

Også firmaidrætten på landsplan havde Carsten Sørensens bevågenhed; således var han i en periode formand for Dansk Firmaidrætsforbund.

Af mange vil han også blive husket for en lang karriere inden for fodbolddommergerningen.

Da Toldvæsenets Idræts- og Fritidsforbund blev stiftet i 1973 var det da også naturligt, at Carsten Sørensen blev draget ind i bestyrelsesarbejdet for på den måde at drage nytte af hans store erfaring.

Vi, hans bestyrelseskolleger, lærte Carsten Sørensen at kende som en rettænkende, loyal bestyrelseskollega, som med sin praktiske sans for arbejdet var med til at få de mange problemer, der opstod i forbindelse med opbygningen af et nyt idrætsforbund, til at falde på rette plads.

Hans tilstedeværelse i vor midte vil blive savnet.

Æret være Carsten Sørensens minde.

F. Steensgaard Jensen
Toldvæsenets Idræts- og
Fritidsforbund

Her er et godt cykelprogram

Måned	1. uge dag km	2. uge dag km	3. uge dag km	4. uge dag km
Marts	Ti. 5	Ti. 5	Ti. 5	Ti. 5
	To. 5	To. 5	To. 5	To. 5
	Lø. 5	Lø. 5	Lø. 5	Lø. 5
				Sø. 5
	15	15	15	20
April	Ti. 5	Ti. 5	Ti. 5	Ti. 5
	To. 5	To. 5	To. 5	To. 5
	Lø. 5	Lø. 5	Lø. 5	Lø. 5
	Sø. 5	Sø. 8	Sø. 8	Sø. 8
	20	23	23	23
Maj	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6
	To. 8	To. 8	To. 8	To. 8
	Lø. 8	Lø. 8	Lø. 8	Lø. 8
	Sø. 8	Sø. 8	Sø. 8	Sø.10
	30	30	30	32
Juni	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6
	To. 8	To. 8	To. 8	To. 8
	Lø. 8	Lø. 8	Lø. 9	Lø. 9
	Sø.10	Sø.12	Sø.12	Sø.12
	32	34	35	35
Juli	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6
	To. 8	To. 8	To. 8	To. 8
	Lø. 9	Lø. 9	Lø. 9	Lø. 9
	Sø.15	Sø.15	Sø.15	Sø.17
	38	38	38	40
August	Ti. 8	Ti. 8	Ti. 8	Ti. 8
	To. 8	To. 8	To. 8	To. 8
	Lø. 8	Lø. 8	Lø. 9	Lø. 9
	Sø.20	Sø.20	Sø.25	Sø.25
	44	44	50	50
September	Ti. 8	Ti. 8	Ti. 6	Ti. 6
	To. 8	To. 8	To. 7	To. 6
	Lø. 8	Lø. 8	Lø. 8	Lø. 8
	Sø.20	Sø.20	Sø.17	Sø.16
	44	44	38	36
Oktober	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 6	Ti. 5
	To. 6	To. 6	To. 6	To. 5
	Lø. 6	Lø. 6	Lø. 6	Lø. 5
	Sø.15	Sø.12	Sø.12	Sø.10
	33	30	30	25

Derefter bør man overholde et træningsprogram, der omfatter ca. 25 km om ugen, vinteren igennem.

Cykling er skøn motion

Cykling var tidligere en folkesport i Danmark, og i 40'erne og 50'erne havde næsten alle danskere en cykel. Storbytrafikken var præget af et mylder af cykler, og København var ikke uden grund kendt som »Cyklernes By«. Igennem 60'erne forsvandt cyklerne næsten helt fra gadebilledet, mens knallerter, motorcykler og biler vandt frem. Men i 70'erne er cyklen blevet genoptaget. Den er blevet trukket op fra kælderen eller taget frem fra skuret, pudset og smurt, og den er nu igen med til at præge gadebilledet.

Hvorfor mon? Jo, med den stigende motorisering af befolkningen voksede antallet af hjerte- og karsygdomme foruroligende, og befolkningens syn på motion blev gradvist ændret, og med de stigende priser på olie og benzin steg behovet for et billigere transportmiddel. Hvad er så mere nærliggende end at tage cyklen? Ud over den mo-

tion, cyklen giver, løser den også et transportproblem for mange. Den er let at have med at gøre, hurtig over korte afstande, og så er den miljøvenlig, der er ingen forurening, og olieforbruget er ret lavt.

Mange fordele

Cyklen har mange fordele frem for andre transportmidler. I bytrafikken kommer man hurtigt frem, og problemet med at finde en parkeringsplads er overskueligt. En del har anskaffet cykler, som kan skilles ad eller klappes sammen, og de har så cyklen i bilens bagagerum, kører et stykke af vejen, parkerer bilen og cykler så det sidste stykke vej.

I mange firmaer har medarbejdergrupper sluttet sig sammen og er begyndt at cykle til og fra arbejde, og når man bruger cyklen som transportmiddel på denne måde, er

Af John Olufsen

man sikker på, at det bliver til noget med den daglige motion, for så er træningen jo lagt ind i hverdagen på en meningsfyldt måde.

Også som familiemotion er cykling velegnet. Man ser ofte familier, hvor moderen og faderen har hvert sit barn med på cyklen (og det er jo ekstra effektivt for dem begge), eller familier, hvor de voksne kører med børnene ved siden af sig. Det er en skøn form for familiesamvær, hvor man kombinerer motionen med en dejlig måde at være sammen på.

Motionens værdi

Har det nogen motionsmæssig værdi at cykle? Det spørgsmål må helt klart besvares med et »ja«. Motionens formål er bl. a. at forbrænde overflødige kalorier, og ved at cykle med god fart i et kvarter, forbrænder man ca. 100 kalorier, som ellers måske ville have sat sig på sidebenene som overflødig fedt. Cykler man et kvarter om dagen i et år, svarer det til, at man har forbrændt ca. 6 kg fedt. Og så må man heller ikke glemme den træning, som hjertemusklen får ved at pumpe blodet rundt, mens man cykler. Det er den træning, som sætter hjertet i stand til at udholde større anstrengelser senere.

Cykling har flere fordele fremfor andre former for motion, som kræver specielt anlagte baner, (f. eks. svømmehaller). For mange – og især for byboerne – er det langt lettere at finde et egnet sted, hvor man kan cykle, end et sted, hvor man f.eks. kan løbetræne. Ved cykling belastes musklerne og leddene ikke så hårdt som ved løb, og cykling er derfor særlig velegnet som begyndermotion eller for motionister, som har svært ved at klare løb på grund af gener i muskler og led.

Gå roligt i gang

Cykeltræning byder ikke på særlige problemer, og man kan følge de almindelige regler for træning, herunder f. eks. opvarmning. Ingen træning uden opvarmning. Under kørsel i skiftende terræn behøver man ikke tænke på at variere træningen, den skiftende arbejdsrytme kommer nemlig helt af sig selv, man kører med let belastning på lige vej, og med stor belastning, når man kører op ad bakke. Hvis man kører i bytrafik med korte strækninger og mange stop og forsigtig kørsel, er det klart, at træningseffekten ikke er særlig stor. Man bør finde en strækning, hvor man kan køre nogenlunde uhindret. For begyndere kan tempoet sættes tilpas op, og man kan trække op ad bakke, mens den rutinerede cyklist kan køre i et hårdt tempo og med mange bakker, derved opnå en træningseffekt, der er lige så stor, som den man opnår ved løb.

Man kan altså roligt gå i gang med at cykeltræne, men som ved al træning gælder det om at starte roligt, hvis man er begynder, og så efterhånden udvide træningen, så man opbygger en acceptabel form. Vi vil her komme med et forslag til træningsprogram for en begynder, der har sat sig det mål, i løbet af sommeren at komme op på at køre 50 km om ugen på cykel (se skemaet, red.).

For at træningen skal være rigtig effektiv, bør man køre med et puls-slag omkring 140 per minut. I begyndelsen vil det derfor være fordelagtigt at have et ur med sekundviser, så man kan kontrollere pulsslaget. Hvis man kører med et lavere pulsslag, har træningen ikke den fornødne effekt, og man vinder intet ved at køre med et hurtigt pulsslag. Så bør man i stedet køre længere distancer med en puls omkring 140.



John Olufsen, som ses på billedet herover, er måske ikke kendt af mange firmaidrætsudøvere, men når det nævnes, at han sammen med Bente Dahl er tilrettelægger af Danmarks Radios pausegymnastikprogrammer hver dag, vil mange sikkert ikke genkende til navnet. Artiklen har også været bragt i tidsskriftet Lev Vel.

Spred træningen

Med hensyn til de ugedage, der er foreslået i træningsprogrammet, så kan man naturligvis bytte om på dagene eller flytte dem, som det passer den enkelte bedst, men træningen skal helst spredes ud over hele ugen, så man ikke maser på torsdag, fredag, lørdag og søndag og så ligger stille de øvrige dage i ugen.

Howdan sidder man på cyklen?

Der er ingen bestemte regler for, hvordan man sidder bedst på en cykel, men det er vigtigt, at den er indstillet rigtig, så den passer til den person, der skal køre på den. Sadelen skal have den rigtige højde, så benet næsten er strakt, når man træder pedalen i bund, styrets højde skal være rigtig, stellet skal have den rigtige størrelse o.s.v. Og så bør cyklen selvfølgelig være i god stand og velsmurt.

Husk vindmodstanden

Der er én ting mere, man som motionscyklist godt kan være opmærksom på: Vindmodstanden. Hvis man sidder oprejst på sin cykel og kører ca. 18 km i timen, går 50 % af den forbrugte energi til at overvinde vindmodstanden. Kører man 40 km/t, bruger man 3 gange så megen energi, og nu går ca. 90 % af energien til at overvinde vindmodstanden. Jo hurtigere man kører, jo vigtigere er det altså at overvinde denne modstand. Og hvordan kan man så det? Jo, hvis vi ser på cykelrytterne, kan vi godt lære nogle fiduser. For det første den foroverbøjede stilling. Jo mere foroverbøjet man sidder, jo mere formindsker man vindmodstanden. Men vi er ikke cykelryttere, og vi behøver ikke at overdrive og ligge vandret hen over cyklen, men en foroverbøjet stilling er faktisk energibesparende. Kører man i flok,

kan man også lære af cykelrytterne. De skiftes til at ligge forrest og »tage slæbet« for derefter at rykke lidt ned i rækken og ligge i læ af de andre ryttere. Det er forklaringen på, at sprinter-betonede cykelryttere ofte »gemmer sig« i et felt af ryttere for at spare kræfter og derefter sætte ind med en kraftig slutspurt, og derved kan vinde over ryttere, som ellers er stærkere.

Når man først er rutineret motionscyklist, kan man udvide sin cykling ved at tage på cykelferie. Dansk Cyklistforbund og Dansk Vandrelaug har færdigarrangerede cykelture, hvor man kan få kort og oplysninger, og f. eks. i Tyskland har man et system, som hedder »Fahrrad am Bahnhof« eller »cykler ved stationen«, hvor man ved de tyske jernbanestationer kan leje cykler. Man kan altid taget toget hjem fra og så cykle rundt i naturen, når man kommer frem.

Cykling som organiseret motionsform

Hvis man ønsker at være »professionel cyklemotionist«, er der efterhånden mange muligheder for det. Der afholdes over hele landet fællestøring for motionister, og disse arrangementer omtales bl.a. i Hjertereforeningens Motionsblad. Hjertereforeningen lægger stor vægt på cykling som motion, og 50 km cykling indgår som en af øvelserne til Hjertereforeningens motionsdiplom sammen med 1 km svømning, 5 km orienteringsløb, 10 km løb og 20 km gang. Disse krav kan opfyldes ved at man deltager i forskellige arrangementer i løbet af 1 år.

Mange steder i landet afholdes hvert år større motionsarrangementer

Mange har fundet cyklerne frem igen. Cyklemotion er en ideel familiemotion.



ter for cyklister. Et af de største er »Sjælsø Rundt«, et løb på ca. 50 km, som hvert år gennemføres af mange cyklister. Det er en stor oplevelse at deltage i disse løb, hvor man møder alle typer cyklister, lige fra den sammenbidte type, der ligger frem over raceren og fræser derud af, til den hyggelige gamle fyr, der smilende hjuler afsted og har en frisk bemærkning til alle og enhver.

A'propos »gamle fyr«, så er der

sikkert mange, der kan huske tilbage i 50'erne, da vore svenske naboer afholdt 6-dagesløb på landevej hvert år, og hvor danske cykelryttere som Eluf Dalgaard og Hans E. Andresen var med. Dette løb havde også en motionsklasse, hvor den svenske »Stålfarfar« blev berømt ved at gennemføre det anstrengende løb år efter år trods en høj alder. Og nu har svenskerne taget et nyt initiativ: »En svensk klassiker«, som bl. a. også omfatter mo-

tionscykling – omend kun for super-motionister. For at blive »en svensk klassiker« skal man gennemføre 4 anstrengende discipliner: Vasaloppet (86 km på ski), Vättern-rundan (cykeltur rundt om søen Vättern – 300 km i et stræk), 3 km svømning i en svensk elv, med vand som er 13–17 grader varmt (eller koldt) og endelig Lidingö-terrænløbet, 30 km i et stærkt bakket terræn. Jo, der er også muligheder for super-motionisten.

Bevares - man kan da også holde weekend i en liggestol

De fleste glæder sig, til det bliver weekend. Hjem og slappe af, smide sko og strømper og så ellers gøre lige, hvad man har lyst til. Simpelt hen bare ligge i en liggestol.

Og børnene bliver revet med af forældrenes glæde. Nogle finder måske endda på at tømme alle skabene i børneværelset.

Nu skal der nemlig ske noget.

Flere genkender sikkert også situationen, når der er gået nogle timer. Man bliver urolig, lidt rastløs, ja måske endda en smule irritabel. Man vender sig en ekstra gang i liggestolen.

Og børnene er begyndt at kede sig. Spørger hele tiden om, hvad de skal lave.

Alternativ!

Pak en kuffert, tag på familielejre – DFIFs familielejre – og vær med, når det går løs i Agger den 25.–27.

august. Her får I skøn motion og dejlig underholdning. Og se lige her »alle kan deltage«.

Disse lejre (kurser) er ikke opbygget af tørt og teoretisk stof, men er en blanding af samvær, underholdning, undervisning og med plads til individuel udfoldelse.

Blandt aktiviteterne, vi skal beskæftige os med, skal nævnes lette familiespil, familiekonkurrencer, orienteringsture mv. Her ud over er der det mere tekniske (familietilpasset) som pausegymnastik, kropspens opbygning, løbetræning.

Om aftenen hygger vi os med forskellige optrin, en sludder over en kop kaffe/øl, og hvis vejret tillader det, er der mulighed for lejrball. Og det er selvfølgelig klart, at vi under alle omstændigheder vil synge nogle sange.

Det er Vesterhavsgården i Agger, der danner rammen om lejren. Gården, der er et kombineret ferie-

og kursuscenter, er beliggende midt i de naturskønne områder i Thy, kun 1 km fra det brusende Vesterhav. Centret er opbygget med familierum, med god plads til ungerne egen medbragte kuffert, en spise- og samlingsstue, bordtennisrum (eget bat og bolde medbringes), en dejlig udendørs terrasse, boldbane, bålplads og sidst, men ikke mindst en skøn udsigt.

Da det er et kursus I, kan alle deltage, idet der her ikke er tale om nogen krav, som skal opfyldes for at være med. Prisen er kun 250 kr. for hele familien (børnene skal dog være mindst 6 år).

Tilmelding skal være forbundet i hænde senest *den 25. juli*.

Det, du skal gøre, er at henvende dig til din egen sammenslutning. Den vil så foretage det videre forløb. Skulle du have spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til forbundskontoret (se side 2).

Beslut dig allerede nu – så har du også en chance for at komme med og sammen med din familie få en dejlig oplevelse.

DFIFs aktivitetsudvalg

»Forbrugerundersøgelse« om FIRMAIDRÆT

Husker du billedet på forsiden af det første nummer af FIRMAIDRÆT i 1978? Det forestillede 10 friske firmaidrætsredaktører, der havde været på bladkursus hos De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger i Fuglsøcentret, hvor de havde lært en masse om, hvordan et medlemsblad skal laves.

Efter referatet i samme nummer at dømmme havde de fået megen god inspiration til deres hjemlige redaktion, og FIRMAIDRÆT drager nu den viden om bladfremstilling, de 10 fik med sig hjem, ind i en lille »Gallup«-undersøgelse. Som det nok er indres, skiftede dette blad format, lay-out m.m. fra nytårsskiftet, men er det nu blevet bedre eller

dårligere af den grund. Det er noget, der ikke kan opklares gennem den respons, der kommer fra læserne – der kommer nemlig sjældent nogen – og hvad var så mere naturligt end at spørge disse 10 »specialister«.

Alle kom desværre ikke med svar på de stillede spørgsmål, men hvad der kom ud af denne lille »spørg«, kan læses på de næste par sider.

Interessant var det at læse svarene, selv om de har efterladt redaktøren i mere eller mindre frustreret stand. Så få medvirkende, så mange forskellige meninger!

Inspirerende har det naturligvis også været, og selv om jeg ikke kan love at opfylde de mange ønsker,

der kommer frem i svarene, vil jeg gøre mit bedste for at efterkomme så mange som muligt.

Spørgsmålene

til de 10 kursister lød således:

- 1 Kan du lide formatet?
- 2 Er du tilfreds med det lay-out, der bruges?
- 3 Er du tilfreds med billedvalget og placeringen af billederne?
- 4 Hvordan er din stilling til de faste rubrikker, f. eks. Gæstebogen, Focus på formanden, Pausegymnastik m. v.?
- 5 Er det en god eller dårlig idé med det gule indlæg »Portræt af en sammenslutning« i nr. 2/78?
- 6 Hvad mangler FIRMAIDRÆT for at være efter din smag?
- 7 Læser du FIRMAIDRÆT, hver gang det udkommer?
- 8 Hvad mener du om det journalistiske (sproget)?



Forreste række nr. 2 fra venstre Kirsten Gormsen og nr. 3 Finn Hagedorn. I bageste række fra venstre Erik Greffel og som nr. 3 Hans Lauridsen, derefter Aksel Thorsen, Erik Sorgenfri og Jørgen Riisom.

Kirsten Gormsen, Fredericia

① Helt tilfreds med formatet er jeg ikke. Det er i orden, at forsiden er grøn, men hvorfor skal så meget inde i bladet have den samme farve? Det er både overskriften, vittighederne og stregerne, der deler spalterne, der er grønne.

② Ja.

③ Nej. Billederne er sådan set gode nok, men det er lige som om, der mangler noget. De fleste billeder viser kun ansigtet. Kunne man eventuelt ikke få noget mere med og så undgå, at nogle er grønne i hovedet. Angående placeringen synes jeg, at billederne skal spredes lidt mere og ikke kun placeres nederst på siderne.

④ Jeg synes, det er godt, at der er faste rubrikker i bladet, da det er spændende at læse, hvad gæstekribenten mener om firmaidrætten. Ligeledes synes jeg, at »focus på formanden« er et godt indslag, da det er interessant at læse om, hvordan andre klubber arbejder.

⑤ Ja, jeg synes, det er en god idé med de gule sider i nr. 2. Det er et festligt indslag og liver op i bladet.

⑥ Kunne man eventuelt ikke i hvert blad lave en rubrik, hvor der gøres opmærksom på, at der i den eller den by finder et stævne sted, og hvornår sidste tilmelding er. Det kunne eventuelt gøres som i januarnummeret, hvor der gøres opmærksom på kursustilbuddene.

⑦ Ja.

⑧ Fint.

Finn Hagedorn, Viborg

① Dette er det nemmeste at svare på, og det er selvfølgelig JA. Nu havde jeg jo heller ingen postbesørgelsesproblemer, som jeg havde hørt andre har haft. Det er i øvrigt en lækker papirkvalitet, der bruges.

② Ja, der er rart med luft omkring de enkelte ting.

③ Det er lidt svært at svare på, om man er tilfreds. For hvad er udelukket? Jeg ville hellere ændre spørgsmålet og spørge: Er der billeder nok? Mit svar ville da være: jo flere billeder, des flere læsere – og dermed større interesse for bladet. Placeringen af dem, der er, er i orden.

④ Mit syn på rubrikkerne Gæstebogen og Focus er positiv, men jeg kan ikke rigtig se, at Pausegymnastik skal være fast. Så kunne så mange andre aktiviteter være faste.

Jeg har et forslag til en ny fast rubrik – »det skrev DFIF for ? år siden«. Mange gamle firmaidrætsfolk vil sikkert nikke genkendende med hovedet og sige: Ja, det var dengang.

⑤ Her er svaret kort – en brandgod idé.

⑥ FIRMAIDRÆT mangler ikke noget, og jeg håber blot, at der er plads til alt det stof, der fortæller, hvad der rører sig rundt omkring i DFIF.

⑦ Ja, og jeg kan fortælle, at den kuvert, bladet sendes i, er ubrugelig efter åbningen.

⑧ Enhver fugl synger med sit næb. Jeg synes, du synger godt.

Jørgen Riisom

① Her er der 2 svar! Jeg sagde fra starten nej, men har ændret synspunkt nu, hvor vi har brugt op af kuverterne, som vi sendte blade ud i, og hvor der nu er bestilt kuverter, der også passer til FIRMAIDRÆT.

Det andet svar er, at jeg er så glad for formatet, at vi her påtænker en omlægning i samme retning. Vi kan derved få mere stof med på det samme sidetal – formentlig ca. 50 %. Det nuværende format er af hensyn til bogtrykkeren.

② Der er faktisk kun 2 kommentarer. Den første er i mine øjne meget væsentlig. Bladet hedder

FIRMAIDRÆT. I et forsvinder helt i det lange ord. Jeg vil foreslå, at du ændrer til FIRMA IDRÆT i 2 ord over hinanden og med emblemet ved siden af. Hvad så det nederste felt skal bruges til, ved jeg ikke – eventuelt et billede af gæstekribenten, ja sågar landkortet på side 2 i nr. 1 kan flyttes hertil.

Den anden ting er den meget omfangsrige billedtekst. Her mener jeg lidt, men godt og præcist.

③ Her er alt OK, dog savner jeg billeder på side 16 til at bryde lidt – men det kan også gøres med tegninger. Jeg er meget begejstret for formatet på de 2 bagsidebilleder i nr. 1.

En glædelig forbedring er det, at vi forhåbentlig i fremtiden slipper for farveunderlægning i billedet af gæstekribenten – se forskellen på Stendorf/Henning Jensen og Sejr Fink.

④ Alle tre er udmærkede rubrikker, som dog nok bør placeres et fast sted i bladet – altså fast placering!

⑤ Jeg synes ikke om ideen. Jeg ville foretrække, at du eventuelt udvælger ting til en Idé-brevkasse fra et sådant interview.

⑥ Jeg kunne ønske mig, at konsulenterne hver måned skulle gennemgå en del af de gældende love med henblik på forståelse – og gerne fast på de 4 midtersider. Forbundet fik herved et fortolkningsblad, som kunne lægges ved de lovblade, som forbundet ville kunne skaffe fra Folketingets trykkeri til fordeling i sammenslutningerne. Jeg tænker bl. a. på Skolestyrelsesloven, Fritidsloven og lignende relevante love.

Det er store områder, som kan deles op i flere afsnit på en naturlig måde.

⑦ Ja, så absolut og det endda før noget andet. Jeg gemmer også eventuelle pluk derfra, hvis jeg mener,

det er noget, der kan blive brug for senere.

Jeg »sakser« også til vort eget blad, når jeg falder over en ting, som skal ud til et større forum. FIRMAIDRÆT kommer i realiteten kun ud til vore klubbers bestyrelser. Kun i meget begrænset omfang til det menige medlem.

8 Jeg synes, det er lidt for poleret. Det er mit indtryk, at du omskriver alt til dit eget sprog. Jeg kunne godt tænke mig bladet krydret med noget stof, som er »anderledes«, dog i forståelse med forfatteren.

Vi holder en meget høj standard i vort blad, men er ind imellen næsten sterile.

Erik Greffel, Brønderslev

- 1 Formatet er meget fint.
- 2 Kort og godt: JA.
- 3 Placeringen af billederne er i orden, men måske kunne man ønske sig billeder med lidt mere handling i og ikke blot portrætter.
- 4 Principielt synes jeg, det er i orden med faste rubrikker, de må bare komme i anden række, hvis man har aktuelt og andet spændende stof. (De faste rubrikker skal selv følgelig også være aktuelle).
- 5 Det er en af de nye ting, man bør gøre mere ud af. Jeg læste artiklen med stor interesse.
- 6 Spændende overskrifter, der fanger, og flere billeder.
- 7 JA.
- 8 Efter min mening er sproget godt og velformuleret.

Erik Sorgenfri, Fredericia

- 1 Ja.
- 2 Ja.
- 3 Jeg er tilfreds med billedvalget. Dog kan jeg ikke rigtig forstå, hvorfor billedet af gæsteskribenten skal være grønt. Det er pænere med sort/hvidt.

4 Jeg synes, det er en god idé med de faste rubrikker, da »Gæstebogen« belyser de lidt større linier i firmasporten, mens »focus på formanden« beskriver det arbejde, der bliver gjort i de enkelte sammen slutninger/klubber. Focus på formanden i martsnummeret efterlyses, men måske er det mine øjne, der er noget i vejen med.

5 Det er en god idé med det gule indlæg, da man altid bliver nysgerrig, når man ser noget nyt og som følge deraf vil læse, hvad der står.

6 I januarnummeret er der en rubrik, der omtaler kursustilbud i marts. Det ville være en god idé, hvis der i hvert nummer var en påmindelse om de forskellige kurser. Kunne der ikke på lignende måde gøres opmærksom på, hvornår der bliver afholdt stævner rundt omkring?

- 7 Ja.
- 8 Udmærket.



Hans Lauridsen, Esbjerg

- 1 Jeg synes, formatet er godt.
- 2 Nogenlunde tilfreds med det brugte lay-out, blot synes jeg, siderne kunne udnyttes noget bedre, da der er temmelig mange hvide pletter efter nogle meget små overskrifter til nogle artikler. Jeg foretrækker, at der bruges større typer til overskrifterne. Som eksempel nævner jeg nr. 3, side 5, hvor overskriften er lille, efterfulgt af en stor

hvid plet. På modsatte side, side 4, er papiret meget bedre udnyttet med en god overskrift og med dejlige store typer.

3 Jeg er tilfreds med billedvalget og placeringen af billederne. Men jeg synes ikke om, at hårtoppen klippes af personerne på alle personbillederne. For eksempel er alle toppene klippet af bestyrelsesmedlemmerne i nr. 1, side 5. Samtidig har du en hvid plet på samme side, så der kunne godt blive plads til de fulde billeder. Det samme gør sig gældende i nr. 3, side 9, i artiklen om DIFs nye formand.

- 4 Helt i top.
- 5 Jeg synes, det er en god idé med indlægget. Men jeg kan ikke lide den gule farve.
- 6 Jeg mener ikke, der mangler noget.
- 7 Ja.
- 8 Jeg synes, at det journalistiske og sproget er godt.

Aksel Thorsen, Randers

- 1 Både ja og nej. Som det var før, var det jo nemt at sende ud til vore klubber, hvorimod vi nu må bruge større konvolutter for at få plads til bladet.
- 2 Ja. Da vi fik januarnummeret var det første indtryk, jeg fik: Hvor er det lækkert, og det synes jeg stadig.
- 3 Ja.
- 4-5 Det er godt med faste rubrikker, men man skal passe på, at det ikke kommer til at køre i en fast skure, med f. eks. de samme spørgsmål.
- 7 Ja, jeg glæder mig hver gang til at læse bladet og f. eks. høre nyt om dem, jeg kender fra min tid i idrætsudvalget.
- 8 Godt og i kraft af gæsteskribenterne meget afvekslende.