

FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Interessen for at komme med på Dansk Firmaidrætsforbunds første familiemotionskursus indendørs var langt større end ventet. På billedet instruerer Bente Dahl kursisterne i svømmehallen. Læs mere inde i bladet om familiemotionskurset.

3 MARTS 1979 . 22. 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

Konstitueret formand:

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

1. Næstformand:

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

2. Næstformand:

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

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

Jørgen Olsen,

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

FIRMAIDRÆT

Redaktion

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

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtrykkergården a-s,
Struer

Udgivet i 9.100 eksemplarer

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

Bente Dahl

Mosevej 12, 3500 Værløse. Tlf. 02 - 48 09 45

Indhold

Leder. Mere påkrævet end tidligere	3
Europa-Komitémøde	4
Licitation på Oksen	4
Kulturministeren protektor for cykelkampagnen	5
Huskeliste CYKL'79	5
Silkeborg-familie om familiemotionskurset	6
Forventningerne til familiemotionskurset blev indfriet	7
Meninger om familiemotionskurset	8
Indbydelse fra Norge og Sverige	8
Billeder fra familiemotionskurset	9
Vi sætter focus på forbundskontoret	10
Personalet på kontoret	11
Oplysning kan forebygge kredsløbslidelser	12
156.000 kr. til 8 sammenslutninger	13
Odense-stævnet i skydning	14
Hørvejsmarchen	14
Kursustilbud i maj	15
Op i revyen	15
Det skrev Dansk Firmaidræt for 20 år siden	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.



Mere påkrævet end tidligere

Et spændende repræsentantskabsmøde står for døren. Når Dansk Firmaidrætsforbunds øverste myndighed samles i Odense i slutningen af april, skal man drøfte det første år under den struktur, der blev vedtaget i Grenå i 1977.

På de kredsmøder, der har været holdt de fleste steder, når dette blad udkommer, har der forhåbentlig været indgående drøftelser om kredsens funktion i dens første virkeår, ikke alene om det praktiske arbejde, men også om dens funktion på det mere overordnede plan. De ændringer i det daglige, praktiske arbejde, der skal til, er det op til den enkelte kreds selv at gennemføre, men skal der ske ændringer på det mere ideologiske plan, ligger det uden for kredsens beslutningsdygtighed.

Strukturændringen er formentlig knapt observeret af den aktive firmaidrætsudøver, og resultaterne af den har næppe haft den aktives interesse. Det bør de imidlertid have, for det må være i alle interesse, at vort forbund fungerer bedst muligt.

Hvad enten det gælder den aktives interesse eller arbejdet i kredse og sammenslutninger, er det imidlertid ikke nok at se tilbage på det år, der nu skal gøres status over. Ud fra denne erkendelse har DFIFs ledelse besluttet at tage en målsætningsdebat på programmet for repræsentantskabsmødet, og dermed er vi fremme ved en af de ting, som kan gøre det kommende repræsentantskabsmøde spændende. Forbundet er inde i en uhyre udvikling i øjeblikket, og den skal vi selv sørge for at styre. Men vi har behov for at vide, hvor vi skal styre den hen.

Der har været høstet gode erfaringer fra det formandsmøde, som for nogen tid siden var indkaldt med samme emne på programmet, men det er ledelsens ønske at komme videre i den debat, og derfor er den sat på dagsordenen til denne lejlighed. Det er af afgørende betydning for forbundets målsætning, at debatten kommer ud til så bredt et forum som overhovedet muligt, og styrelsen har anset for vigtigt, at den nu redegør for målsætningsdebattens placering i strukturen, dens betydning og videre udvikling til en egentlig målsætning.

Styrelsen er vel vidende, at en målsætningsdebat på repræsentantskabsmødet hverken kan eller skal gå i detaljer – det er der ikke tid til og på det plan heller ikke behov for – men styrelsen kan samle indtrykkene sammen og viderebearbejde dem, enten ved hjælp af endnu et formandsmøde eller i arbejdsgrupper, der har vist sig at være velegnede instrumenter i en planlægnings- og udviklingsfase.

De mange indberetningsskemaer fra sammenslutningerne viser i øvrigt en eksplosiv udvikling i DFIF. Mange nye klubber og aktivitetsmedlemmer er kommet til, og det betyder, at en snarlig beslutning om forbundets målsætning er mere påkrævet end nogensinde før. At målsætningsdebatten ikke er slutet endnu, er der i og for sig ikke noget mærkeligt i, fordi erfaringerne fra den nyindførte struktur meget naturligt skal indgå i debatten, hvor de ikke kan undgå at få indflydelse. Men en målsætning må der altså snart til.

Man kan spørge sig selv om, hvorfor der ikke forlængst er truffet beslutning om, hvilket mål forbundet skal styre efter, men forklaringen er ganske enkel. I den tid, hvor DFIF fik et langt mindre tipstilskud end nu, var det bare et spørgsmål om at leve fra dag til dag. Det går ikke længere, og styrelsens vurdering af en egentlig målsætnings vigtighed markeres af, at den er taget med i programmet for repræsentantskabsmødet.

Europa-komitémøde

Europa-Komiteen for firmaidræt har holdt møde i Hamburg med *Tage Carlsen* som repræsentant for DFIF.

På mødet blev bl.a. behandlet forslag til revidering af love, som skulle vedtages på kongressen i 1980. Der var forslag fra de nordiske lande, England, Holland, Belgien og Østrig. Mange af ændringsforslagene lignede hinanden, men det der satte sindene mest i bevægelse var

medlemsstatus af komiteen og antal stemmeberettigede.

Forslaget fra Danmark, Norge og Sverige gik ud på, at hvert land kun kunne være tilsluttet med én organisation og have 2 stemmer. Men Belgien og Finland stred bravt imod, da de hver for sig havde interne problemer. Finnerne repræsenterede 4 organisationer, og belgiëerne repræsenterede både en fransk talende og flamsktalende organisation. Forslagene vil nu blive korrigeret af forretningsudvalget og så igen blive forelagt komiteen.

Der var forslag til en informationsfolder om den Europæiske Federation for firmaidræt, som skulle sendes til bl.a. de forskellige landes ministerier.

Svenskerne orienterede om sportsfestivalen i Gøteborg, som afholdes i juni måned 1979. Svenskerne lovede, at alle tilmeldte uden for Sverige kunne regne med at komme

med. Det indebærer, at de 400 forudtilmeldte danskere kommer med. Sportsfestivalen vil i 1981 blive afholdt i Hamburg, og i 1983 i London. Kongressen vil i 1980 blive afholdt i Oslo og i 1982 i Antwerpen.

I forbindelse med mødet havde jeg lejlighed til at drøfte klubudveksling med englænderne. Det resulterede i, at en dansk klub bliver inviteret til London i dagene 5.-9. april. Østrig var også interesseret i en udveksling, men det vil blive drøftet nærmere på et senere tidspunkt.

Tage Carlsen

Licitation på Oksen

Dansk Firmaidrætsforbunds nye kursus- og feriecenter Motel Oksen i Oksbøl skal som bekendt udvides, inden centret kan begynde at fungere efter planerne, idet man mangler kursuslokaler.

De første indledende øvelser er gjort, idet man har foretaget grundvandsundersøgelser, og de har vist, at man bliver nødt til at lave en grundvands-sænkning under byggeriet. På byggeriet vil der blive ind-

budt licitation med en hovedenterprice, hvor man indbyder 5 lokale entreprenører. Centerudvalgets formand *Jørgen Olsen* oplyser, at man forventer at skulle have licitation den 30. marts. Såfremt alt går efter planen, skulle byggeriet kunne start midt i april måned. Den nye tilbygning bliver på 320 etager og vil til plan og forventes klar til brug den 1. september.

Tilbud om ophold

For at få Oksen belagt mest muligt inden den nye tilbygning står klar til brug, har centerudvalget med øjeblikkelig virkning, og indtil den 1. juli 1979, udarbejdet tilbud om ophold for DFIF's medlemmer til meget rimelige priser. Tilbuddene gælder weekend-ophold samt fredag/lørdag/søndags ophold og ugeophold. Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til de lokale samslutninger.

SFS-Hallen

Vi lovede nok så flot i sidste nummer at bringe glimt fra indvielsen af SFS-hallen i Sønderborg, som blev indviet den 24. februar. Grundet pladsmangel har vi aftalt med Sønderborg at omtalen bringes i næste nummer.



Kulturministeren protektor for cykelkampagnen

Tiden nærmer sig, hvor startskuddet lyder til cykellandskampen mod Norge i maj måned. Der har i februar været afholdt nye infomøder rundt om i landet og med en god tilslutning. På disse møder blev den drejebog, der er udarbejdet og tænkt som en slags vejledning for cykelkampagnearrangører, udleveret.

Der er lagt et stort arbejde i udarbejdelsen af drejebogen, der indeholder 53 sider, men den vil til gengæld også være en uvurdelig hjælp for arrangørerne. – At arbejdet ikke er spildt, viser interessen for CYKL'79, idet 37 sammenslutninger har givet til kende, at de vil deltage i cykellandskampen mod Norge.

Arrangementstyper

I drejebogen er der udarbejdet forslag til adskillige arrangementstyper som f.eks. indretning af et humørcenter, hvor man kan afvikle følgende: – cykelbrems, – cykelspurt, – dynamocross, – vandcykel, – ringridning på cykel. Danmark har en dejlig natur, der er velegnet til cykelløb mange steder som f.eks. skove, plantager, grønne områder, nedlagte banestrækninger. Her forestiller man sig følgende arrangements-typer: – frem og tilbage, – cykelbingo, – cykelorientering, – kend din egn, – ringrute, – nulløb, – cykeltips, – cykelterrænløb, – cykelstafet.

PR-materiale

Det er klart, at det er dyrt at sætte en sådan kampagne igang. Midlerne har været begrænsede, men det har alligevel været muligt, at få fremstillet et godt materiale som stilles gratis til rådighed for arrangørerne. Det gratis materiale består af: startkort, plakater, diplomer, klistermærker, streamers, pile, trøjer til officials. Mod betaling kan man

endvidere bestille cykelkasketter og CYKL'79 T-shirts.

Kulturministeren deltager

Formålet med cykelkampagnen er at få folk ud at cykle – at skabe aktivitet. Kulturminister *Niels Mattiasen* vil også yde sit bidrag til CYKL'79, idet han har meddelt DFIF sin deltagelse i cykelkampagnen. Kulturministeren har været så venlig at indtræde i arrangementet som protektor, samt af affyre startskuddet på kampagnen. Endvidere har ministeren indvilget i at underskrive det diplom, som alle landskampens deltagere modtager.

Ønsker man yderlig oplysning om DFIF's cykellandskamp mod Norge er konsulent Jens Boe klar med råd og vejledning på tlf. (06) 16 04 23.

Huskeliste CYKL'79

I forbindelse med deltagelsen i cykellandskampen mod Norge er det meget vigtigt, at korrespondancen til DFIF bliver afsendt rettidigt. Overhold derfor følgende datoer:

- | | |
|------|--|
| 15/3 | Sende DFIF navn på kontaktperson |
| 23/3 | Bestille PR-materiale |
| 23/3 | Fremstille ønske om kontakt med FAXE |
| 2/4 | Fremstille oversigt over planlagte arrangementer |
| maj | Sende rapportskema til DFIF efter hvert arrangement |
| 10/6 | Sende opgørelse over selvregistreringerne til DFIF |
| 10/6 | Sende de sidste rapportskemaer fra arrangementerne til DFIF |
| 10/6 | Sende forreste del af startkortet til DFIF for deltagelse i lodtrækningen – forudsat deltagelse i mindst 4 arrangementer |

Silkeborg-familie om
familiemotionskurset:

HER KAN ALLE VÆRE MED

DFIF har ramt plet med deres familiemotionskurser, og nu mangler der kun, at flere får kendskab til denne form for familieidræt.

Efter at have læst flere indlæg fra disse kurser, fik jeg også lyst til at stifte bekendtskab med denne aktivitet, og min kone, to døtre på 7 og 11 år og jeg selv var så heldige at komme med på det første familiemotionskursus (indendørs aktiviteter), som blev afholdt i RAGU-KU-centret i Oksbøl i februar måned. Vore forventninger var store, men det var vores udbytte sandelig også. HVILKEN HERLIG OPLEVELSE.

En god idé

De dygtige og erfarne instruktører vidste fra starten, hvorledes folk skal rystes sammen. Præsentationen foregik ved, at hustruerne eller en af børnene præsenterede sin familie for de øvrige deltagere (en god idé). Der var 12 familier med ialt 28 børn. Efter præsentationen skulle vi danse folkedans, og denne blev godt ledet af *Karin Petersen* fra Århus, som trods den trange plads formåede, at få alle til at træde dansen i en times tid. Aftenen sluttede med kaffe og hyggesnak.

Lørdag morgen startede med morgengymnastik ved *Karin Petersen*, og efter morgenmaden fortalte *Bente Dahl* om især ryggens svage og stærke sider, samt betydning af at behandle den godt (sidde rigtigt –

løfte rigtigt m.v.). Det næste på programmet var familiegymnastik, som foregik i den »gamle hal«, og det var igen *Karin Petersen*, der stod for den, og det var ikke småting, vi fik gennemgået. Det var simpelthen bare godt. Vi havde opvarmning, vi dansede Travolta, vi lavede parøvelser og sluttede af med, at alle deltagerne blev delt op i hold, som så skulle gennem en opstillet forhindringsbane bærende et

glas med vand (nitroglycerin) der eksploderede, hvis vi spildte bare én dråbe (der er vist ikke meget tilbage af den hal). Vi fik dog alle bjærget ud af ruinerne, idet vi skulle over at spise. Her skal lyde et stort kompliment til vore værtsfolk, som sørgede så glimrende for vores forplejning alle tre dage.

Et dejligt sted

Efter middagen fortsatte *Bente Dahl*, hvor vi slap om formiddagen, og hun forstår på en glimrende måde, at få folk oplyst om kroppens vedligeholdelse. Dernæst fik vi en kort gennemgang om DFIF af kursusleder *Jens Boe*, hvorefter turen gik ud til DFIF's nye kursusjendom Motel Oksen, og det er virkelig et dejligt sted. Vi blev orienteret om de fremtidige planer for stedet og efter at have nydt kaffen, gik turen tilbage til RAGU-KU, og det kan



nok være, at børnene førte an, idet næste programpunkt var den med længsel ventede tur i svømmehallen. Først gennemgik Bente Dahl forskellige øvelser i bassin til styrkelse af musklerne, og herefter lærte vi forskellige boldspil i vand. Disse blev gennemgået af Jens Boe og *Kaj Larsen*. Vi sluttede af med at tage svømmemærket.

Efter aftensmaden var der kun en ting på programmet, nemlig: hyggeligt samvær. Her deltog alle aktivt med forskellig underholdning til stor morskab for alle. Senere gik snakken og dansen lystigt i de tilstødende lokaler.

Fyldigt materiale

Søndag morgen var det Bente Dahl, der stod for morgenmotionen og efter morgenmaden foregik resten af formiddagen ovre i den nye hal. Det var *Finn Jensen* og *Kaj Larsen*, der på en dygtig måde instruerede os i forskellige spil og lege inden-dørs. Til stor tilfredshed for alle, fik vi igennem hele kurset udleveret et fyldigt materiale til at tage med hjem. Efter middagen afsluttedes kurset med en skriftlig kursuskritik fra de deltagende familier.

Inspirerende kursus

Til slut vil vi sende en hilsen til alle de deltagende og en stor tak til instruktørerne for et dejligt inspirerende kursus. Vi glæder os, til vi skal afsted igen, og håber, at dette indlæg vil være med til at få flere til at melde sig til disse familiekurser. Det har de fortjent.

*Mette, Jane, Eva og Jørgen
Markvardsen, Silkeborg*

Forventningerne til familiemotionskurset i Oksbøl blev indfriet

Dansk Firmaidrætsforbunds første vinter-familiemotionskursus blev afviklet den 9.–11. februar i Oksbøl på Ribe Amts Gymnastik- og Ungdomsforeningers kursuscenter.

Det var med en vis spænding, at aktivitetsudvalget ventede på tilmeldingerne til dette første indendørs familiemotionskursus. – Men glæden var stor, da kurset var fuldtegnet, men der kom flere tilmeldinger endnu. Det blev derfor nødvendigt, at udelukke nogle familier. – En beslutning, aktivitetsudvalget dybt beklager, men det var simpelthen umuligt, at være flere på kursuscentret, som var belagt til det yderste.

Enkelte ting bør rettes

Kursets instruktører, *Karin Petersen*, *Bente Dahl*, *Finn Jensen*, *Kaj Larsen* og *Jens Boe*, forstod på en afslappet og inspirerende måde, at gøre kursisterne interesseret i de forskellige programpunktet. Der var, helt naturligt, enkelte ting som bør rettes til næste kursus. Skal man pege på en enkelt ting, må det være, at Bente Dahls træning i vand burde have haft mindst 3 lærere. Der var også ønsket fremme om, at dele boldspil op i børn og voksne, samt at beskæftige de helt små børn for sig selv. Men ellers fremgik det af spørgeskemaerne, at kurset som helhed havde svaret til de forventninger, deltagerne havde gjort sig.

Kursisterne følte sig som hjemme på RAGU-KU, hvor centrets leder *Sich* og *Hans Åsted* passede og plejede alle på fortræffelig vis.

Der var stor tilfredshed med kurset og dets indhold, og alle glæder sig nu kun til at få lejlighed til at deltage på kursus 2, som afholdes den 24.–26. august.

Har aldrig set firmaidræt

Fra FIRMAIDRÆTS side var det sørgeligt at konstatere, at de fleste ikke havde kendskab til forbundsbladet, som fik mange rosede ord med på vejen af kursisterne. – Man var målløs over, at man aldrig havde set bladet. Til orientering kan det oplyses, at vi arbejder med problemet, og vi finder forhåbentlig en acceptabel løsning.

Det må være et af vore mål, at flere får kendskab til forbundsbladet, således man der igennem har mulighed for, at følge med i hvad der sker i DFIF, og dermed også på kursusområdet, således vi kan få flere gjort opmærksomme på, at familiemotionskurserne er noget hvor alle kan være med. – Man snyder for det første sig selv og sin familie for en oplevelse, og for det andet sine medlemmer hjemme i klubben.

Meninger om familiefotionskurset



Agnes Kromann, Vamdrup:

Det er første gang vi er med, og jeg synes, at det har været et godt kursus. – Den måde vi kommer hinanden ved, skaber et godt klima deltagerne imellem.

Selv om hele familien var godt trøtte, var *Agnes Kromann* hurtig til at fortælle, at hvis man får mulighed for det, er familien også at finde på kursus 2.



Leif Jensen, Vejen:

Det er første gang, at min kone og jeg sammen med vore 4 børn deltog i et familiefotionskursus.

Vi mangler ledere i Vejen til bl.a. familiefotion. Dette kursus har været godt og lærerigt, og vi vil gerne slå et slag for kommende familiefotionskurser. – Det er bare alle tider.

Krop og bevægelse med *Bente Dahl* var godt, men det er min opfattelse, at der var for meget teori for børnene. Det er helt sikkert, at hvis vi kan komme med på kursus 2, så glæder vi os allerede.



Else Jensen, Mundelstrup:

Min mand og vore 3 børn har været glade for dette kursus. – Man får en

masse gode ideer, som man kan bruge hjemme i klubben.

Kend din krop med *Bente Dahl* var meget interessant, og jeg kunne godt tænke mig, at få noget mere at vide om dette emne. Havde der været tid til det, tror jeg, det ville være en god idé, om vi selv havde fået lov at føle på vores egen krop, de ting *Bente* omtalte, man gør forskert. Vi er meget interesseret i at komme med på kursus 2.

Indbydelse fra Norge og Sverige

Kort før redaktionens slutning har Dansk Firmaidrætsforbund fra Norge modtaget en indbydelse, hvor

man indbyder en dansk familie til at deltage i en familiefotionslejr, som afholdes i dagene 15.–21. juli 1979 på familiefotionslejren Resøy i Sydnorge.

Endvidere har man fra Sverige modtaget indbydelse til den nordiske familiefotionslejr, som afholdes i dagene fra den 15.–20 juli 1979. Her kan vi deltage med fire familier.

Nærmere oplysning kan fås ved henvendelse til sammenslutningerne eller til DFIF's kontor.

Billeder fra familiemotionskurset



Vi sætter focus på forbundskontoret

Ingen er vel uvidende om, at Dansk Firmaidrætsforbunds kontor er placeret i Tåsinge-hallen ved Svendborg, men det er FIRMAIDRÆT's indtryk, at det i mange tilfælde også er det eneste, man ved. – Man kender måske de ansatte ved navn, og har talt med dem i telefonen, men hvordan ser de ud disse mennesker, og hvad beskæftiger de sig egentlig med i det daglige arbejde på forbundskontoret. Det vil vi prøve at råde bod på i denne artikel, hvor vi sætter focus på kontoret og de ansatte.

Siden Dansk Firmaidrætsforbund blev startet i 1946 og frem til efteråret 1967, var det de enkelte bestyrelsesmedlemmers skrivebord, der fungerede som kontor for forbundet. I efteråret 1967 fik man så eget kontor i Rosenvængets Allé i København, hvor der samtidig blev ansat en kontordame. Det var store fremskridt, men som årene gik, og forbundet voksede, blev pladsen for trang, og man skulle finde andre muligheder.

Valget fandt på Tåsinge-hallen, hvor man flyttede ind i nogle helt nye lokaler i 1972. Samtidig med indflytningen blev der ansat en ny kontordame, og forbundets første konsulent blev på samme tidspunkt tilknyttet kontoret.

Kun to år efter, i 1974, blev der ansat endnu en kontordame, men kun på deltid. I 1978 blev medarbej-

derstaben udvidet med en halvtids kontorbetjent, og pr. 1. februar i år er der blevet ansat en kontorelev, således at der i dag er beskæftiget 5 personer, hvoraf de 3 er på heltid og 2 på halvtid.

Forbundskontoret råder over omkring 200 kvadratmeter incl. kælderlokalet, hvor kontorets eget offsettrykkeri er placeret sammen med forsendelse-, arkiv- og depotlokalerne. DFIF har lejet sig ind i lokalene på en 10 års kontrakt, som udløber i efteråret 1983. Efter en mindre udvidelse af kælderlokalet for nylig, er der ikke muligheder for yderlig udvidelse. Hvad der skal ske, når kontrakten udløber i 1983, hvis man f.eks. er kommet i pladsnød, er et problem, som må tages op til den tid.

Der var meget røre om placeringen af kontoret, da man skulle flytte fra København, men det er stort set underordnet, hvor det er placeret i landet, da det jo ikke er nogen butik, hvor kunderne kommer og handler, men istedet fungerer som en slags ekspeditionskontor henholdsvis pr. telefon og post. Personalet på kontoret undrer sig dog alligevel over, at det er yderst sjældent, at folk fra medlemsskaren kommer på kontoret.

Selv om der er hektisk aktivitet dagen igennem, vil de ansatte meget gerne præsentere kontoret, og hilse på de mennesker man arbejder for

Personalet på kontoret

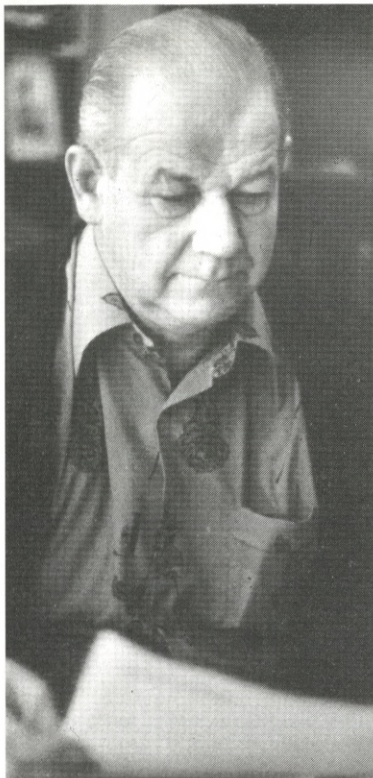


Bente Rasmussen, 20 år og kontorelev.

Bente har været ansat siden 1. november 1978, og er den sidst ankomne på kontoret. Bente beskæftiger sig med alt forefaldende kontorarbejde.

til daglig. Trods travlheden, har pigerne lovet, at der nok skal blive budt på en kaffetår, hvis man kommer forbi. Kommer man i et større antal, vil man dog meget gerne vide det på forhånd.





Ejgon Bertelsen, 58 år og forbundets generalsekretær siden 1977.

Ejgon har siden 1947 beskæftiget sig med firmaidræt. På et indledende spørgsmål, hvad han egentlig laver i det daglige arbejde, trækker han på smilebåndet og siger, at hvis vi skal skrive om det, så har jeg ikke papir nok med. – Og han har nok ret, for arbejdet består i så og sige alt forefaldende arbejde på kontoret.

Ejgon er en slags forbindelsesled mellem forbundsstyrelsen og andre organer, der er tilknyttet forbundet. Han udarbejder bl.a. budgetforslag og andre oplæg til styrelsen. Selv om den officielle kontortid er fra 9,00 til 16,00, så følger der mange møder og repræsentative gøremål med jobbet udover kontortiden.

Det er et job, der kræver sin mand, og en familie der kan acceptere det.



Ulla Faistrup, 32 år, har været ansat på kontoret lige siden man flyttede til Tåsinge-hallen i 1972.

Ulla beskæftiger sig hovedsagelig med de regnskabsmæssige funktioner – samt sekretærarbejde. Som den, der sammen med Ejgon har været længst på kontoret, har Ulla et indgående kendskab til alt, hvad kontoret beskæftiger sig med. – Et kendskab, som har hjulpet mange, når man ringer og stiller spørgsmål.



Erling Østerbye Jensen, 55 år, har været ansat siden 1. august 1978 på halvtid.

Erlings arbejdsområde er forsendelse, arkiv, lager, køre på posthus og iøvrigt alt forefaldende arbejde. Det er også Erling, der passer forbundets eget offsettrykkeri. Til orientering kan oplyses, at hovedparten af det materiale, der tilgår sammenslutninger m.fl. trykkes på kontoret.

Nogen vil måske kunne genkende Erling, og det har sine naturlige årsager, idet han i sine velmagtsdage var en af Fyns bedste fodboldspillere. Erling har iøvrigt flere gange været på Fyns udvalgte hold i både håndbold og fodbold.



Lizzi Pedersen, 36 år, har været deltidsansat siden 1974.

Lizzi beskæftiger sig hovedsagelig med kursusvirksomheden, i nært samarbejde med den konsulent, der står for dette område. Derudover spænder arbejdsopgaverne så og sige over det meste af det, kontoret beskæftiger sig med.

Oplysning kan forebygge kredsløbsslidelser

Det er muligt, at mange mennesker allerede ved så meget om kredsløbet, at denne artikel kun vil være repetition.

Takket være hjerteforeningens mange oplysende kampagner om kredsløbssygdomme er der temmelig stor bevidsthed i befolkningen omkring dette sundhedsområde.

I dag er kredsløbsslidelser en af de mest udbredte sygdomme og så afgjort den sygdom, der kræver flest døds ofre. Årsagerne til disse kredsløbssygdomme er mange, her skal nævnes forkert ernæring, for lidt motion, overbelastning af kredsløbet ved overvægt eller store arbejdsbelastninger.

For at bekæmpe tendensen til stigning i kredsløbsslidelser må man sætte ind med oplysning, så man udnytter de muligheder, man har for selv at forebygge skaderne.



Kredsløbets opbygning:

Kredsløbet foregår i *hjerter og blodkar*. *Hjertet* er en muskel, som hele ens liv arbejder dynamisk i en jævn rytme. Hjertet er inddelt i 4 kamre, 2 forkamre og 2 hjertekamre. Mellem forkamre og hjertekamre findes hjerteklapperne, som kun tillader blodet at passere een vej igennem. Hjertemusklens er ikke under viljens kontrol, man kan ikke bevidst ændre den rytme, hjertet arbejder i. Hjerterytmen ændrer sig, når det arbejder, man udfører, kræver større forsyning af ilt og dermed større blodgennemstrømning.

Hjerterytmen, pulsen, kan måles i de store pulsårer og er mindst i hvile – stigende med større arbejdsbelastning for kroppen.

Blodkarrene består af to systemer: de blodkar, der fører det iltrige blod ud i kroppen, hedder *arterier*.

Det andet system, som fører det iltfattige blod tilbage til hjertet, hedder *vener*.

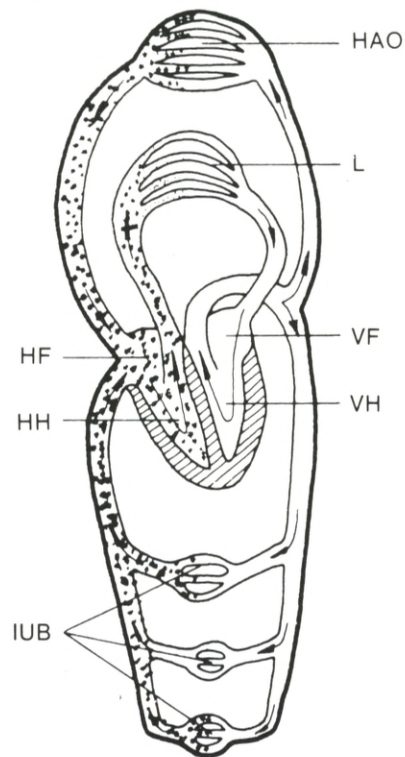
Blodkarrene er størst inde ved hjertet, hvor den store blodmængde befinder sig, og forgrener sig i tyndere og tyndere blodkar for til sidst at ende i et meget forgretnet net, som kaldes *hårkarnettet*.

Hårkarnettets forgreninger er så fine, at de kommer i forbindelse med hver enkelt celle i organismen. Væggene i hårkarrene er ganske tynde, fordi udvekslingen af blodets

Bente Dahl

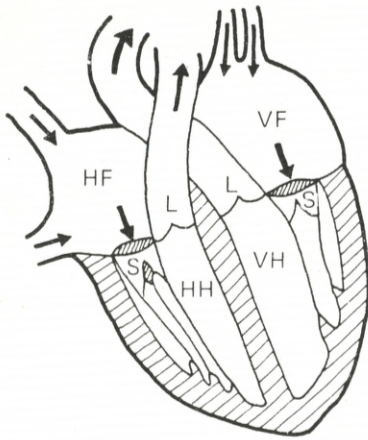
pause gymnastik

ilt og næringsstoffer og cellernes kultvejte og affaldsstoffer foregår gennem hårkarnettets vægge.



Kredsløbets funktion:

Fra hjertets venstre hjertekammer presses blodet ved hjertemusklens sammentrækning ud i de store pulsårer, arterierne. Dette blod er mættet med ilt og næringsstoffer, som blodet transporterer ud til alle kroppens organer. Når blodet har afgivet disse næringsstoffer, optager det affaldsstoffer fra forbrændingen i or-



ganismen og fører affaldsstofferne tilbage til hjertets højre forkammer gennem de blodkar, som hedder vener.

Fra højre forkammer løber blodet ned i højre hjertekammer, hvorfra det pumpes op i lungerne.

I *lungerne* afgiver blodet kulstve- ilte og optager ny ilt. Det iltede blod løber ned til venstre forkammer og herfra ned i venstre hjertekammer, og kredsløbet er sluttet.

Kredsløbet er altså et lukket system, hvor blodet fungerer som en slags transportbånd for ilt og næringsstoffer til alle kroppens funktioner.

Venepumpen:

Hjertet pumper blodet ud i kroppen, når det trækker sig sammen, men hvordan kommer blodet tilbage gennem venerne?

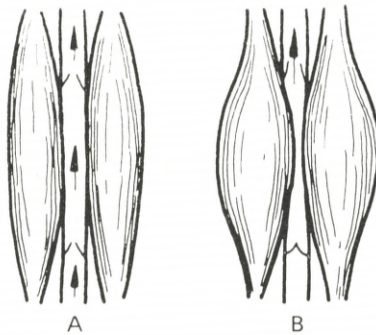
Når man ligger ned løber blodet let tilbage mod hjertet, men når man befinder sig i oprejst stilling, skal blodet fra underkroppen pres-

ses op mod tyngden. Den er musklerne, der her er med til at presse blodet op gennem venerne. Når musklerne arbejder klemmer de på blodkarrene og skubber hermed blodsøjlen fremad.

Venerne er forsynet med *veneklapper*, nærmest som små lommer, som forhindrer blodet i at løbe den forkerte vej i systemet.

Når man arbejder statisk med en muskel (holder musklen konstant spændt), lukker man for blodkarrene i musklen og stopper herved iltforsyningen og bortførsel af affaldsstoffer.

Når man arbejder dynamisk med musklerne (skiftevis spænding og afspænding), pumper man blodet igennem musklerne, dette kaldes venepumpen.



Det er derfor vigtigt for venepumpen, at man bruger musklerne især i underkroppen.

Stillesiddende arbejde i længere tid er dårligt for kredsløbet, da muskelarbejdet her er minimalt.

Kredsløbssygdomme, forebyggelse og behandling af disse vil blive behandlet i en følgende artikel.

Bente Dahl

156.000 kr. til 8 sammen-slutninger

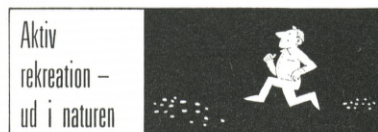
På et styrelsesmøde har Dansk Firmaidrætsforbund imødekommet 8 sammenslutningers ansøgninger om lån fra anlægs- og materialefonden på ialt 156.000 kr.

Beløbene fordeler sig således mellem sammenslutningerne:

Horsens	10.000 kr. over 5 år til indkøb af billardborde.
Sønderborg	10.000 kr. over 5 år til indkøb af rifler.
Odense	10.000 kr. over 5 år til indkøb af billardborde.
Eva	2.000 kr. over 2 år til indkøb af rifler.
Næstved	4.000 kr. over 3 år til indkøb af rifler.
Skive	40.000 kr. over 10 år til andel i skydehus.
Tønder	40.000 kr. over 10 år til andel i Idrætshal.
Middelfart	40.000 kr. over 10 år til udvidelse af klubhus.

Skive og Tønders lån er betinget af, at man får repræsentation i ledelsen (repræsentantskabet) i de pågældende ejendomme.

Udbetalingen vil finde sted i maj måned.



Odense-stævnet i skydning

Den 3. og 4. februar afvikledes Odense-stævnet i skydning i Skallebøllecetret. Trods vintervejret var der 383 skytter med i det veltilrettelagte stævne, hvor *Idrætsforeningen Flyvestation Karup* vandt FKS's vandrepokal for hold til ejendom med et gennemsnit på 190,33 points.

For andet år i træk vandt dameholdet fra *S. C. Sørensen* i Randers den vandrepokal for damehold, som er udsat af Betty og Leif Sørensen.

De mange rækkevindere blev i øvrigt:

Damer

Kl. A Lis Abrahamsen, Ringkøbing

Kl. B Birgit Madsen, Odense

Fritstående

Kl. A John Iversen, Odense

Kl. B Henning Johansen, Odense

Kl. C Viggo Kruse, Middelfart

Kl. D Conny Andersen, Haderslev

Mesterskabsskydning

Damer

Kl. A Lis Abrahamsen, Ringkøbing



FKS's vandrepokal for hold vandtes til ejendom af Idrætsforeningen Flyvestation Karup. Her overrækker formanden for FKS Alfred Petersen, pokalen til repræsentanter for flyvestationens hold.

Kl. B Birgit Madsen, Odense

Fritstående

Kl. A John Iversen, Odense

Kl. B Mogens E. Olsen, Odense

Kl. C Flemming Laursen, Esbjerg

Kl. D Conny Andersen, Haderslev

Hold

Damer

Kl. A S. C. Sørensen, Randers

Kl. B Grundfos, Viborg

Fritstående

Kl. A IK Telefonen, Odense

Kl. B Wittenborg, Odense

Kl. C Roulund, Odense

Kl. D M. H. Stålmøbler, Middelfart

FKS takker alle de deltagende skytter for et godt stævne og ønsker på gensyn i 1980.

Betty Sørensen

Hærvejsmarchen

Der er nu kun 3 måneder til den 11. Hærvejsmarch, der i år finder sted den 23. og 24. juni og som sædvanlig udgår fra Viborg.

Marchforeningen Fodslaw har i år forbedret ruterne og glæder sig til at byde de mange tusinde deltagere velkommen ud på vejene omkring byen.

Viborg vil stå i Hærvejsmarchens tegn i den nævnte weekend. Når deltagerne ikke er ude på ruterne, kan de feste og more sig inde i selve byen, som bliver omdannet til et festområde med musik og dans, ganske som det er sædvane. Noget

nyt i år bliver et vablebal lørdag aften.

Hærvejsmarchens brochure er sendt ud til alle, som deltog i 1978. Andre, der ønsker brochurer tilsendt, kan ringe eller skrive til Hærvejsmarchen, Nytorv 5, 8800 Viborg. Telefon 06 - 62 58 54.

Og så er det i øvrigt ikke for tidligt at begynde træningen, hvis man vil med i Hærvejsmarchen.

Kursustilbud i maj

Kursussæsonen nærmer sig sin afslutning, men endnu er der mulighed for at komme med, endda på nogle af Dansk Firmaidrætsforbunds mest populære kurser.

Den 18.–20. maj holdes et Familiemotionskursus I, hvor formålet med kurset er lagt an på samvær et suppleret med orientering og aktiv medvirken i forskellige motionsaktiviteter.

Medlemmer af DFIF med familie

Allerede på repræsentantskabsmødet røbede forbundets formand lidt om planerne for et udvidet lederkursus i 1959, og emnet var genstand for en del – interesseret – diskussion.

På bestyrelsesmødet den 25. januar redegjorde Agerbæk lidt mere om planerne, som forretningsudvalget siden har arbejdet med.

Selve indbydelsen følger ud til organisationerne, såsnart de sidste enkeltheder er fastlagt, men lad os alligevel her nævne lidt om det spændende arrangement:

Det foregår altså fredag den 25. april – søndag den 27. april i Middelfart, nærmere betegnet Folkeferies skønt beliggende bygningskompleks lige ved siden af Hindsgavl. Man begynder fredag ved 10-tiden (med ret til at ankomme allerede torsdag aften) – og regner med at slutte af lige efter middag om søndagen. Men i mellemtiden har man haft nok at

kan deltage; dog betinger man sig, at de deltagende børn er over 6 år.

Læs om familiemotionskurset i Oksbøl i februar i dette blad og træf en hurtig beslutning om at være med. Kurserne bliver hurtigt overtegnede, og sidste frist for tilmelding er under alle omstændigheder sat til den 1. maj 1979.

Motionslederkursus I

Det andet kursus i maj er et Motionslederkursus I, der har til formål gennem teori (anatomi, fysiologi, idrætsskader, kost og motion) og praktiske lektioner (løb, boldspil m.v.) at give kursisten et nødvendigt grundlag for forståelsen af motion.

Kurset foregår i dagene 4.–6. maj og er for deltagere fra hele landet. Anmeldesfristen er sat til 18. april 1979.

For begge kurser gælder det, at der kan fås anmeldesblanketter ved at ringe til DFIF's kontor.

Op i revyen

Hvor ofte har man ikke oplevet, at nye ting og ideer har svært ved at blive accepteret i et skeptisk indstillet samfund, og at det kun er et spil af tilfældigheder, der får folks øjne op for nyskabelsernes fortræffeligheder.

En af måderne at gøre opmærksom på en ting på er at udlevere den til latteren, og hvor gør man det på en pæn måde: i revyerne.

Fremtidsudsigterne for pausegymnastikken er lyse. Studenterrevyen i København har nemlig taget et nummer med, som handler om pausegymnastikkens fordele- og måske mest bagdele!

Det skrev
Dansk
Firmaidræt
for 20 år
siden...

bestille. Foreløbig ligger fast: et foredrag om »lederproblemer« og et foredrag om »forenings teknik«. Endvidere et lægeligt foredrag og en stor »rundbordssamtale« om »Firmaidrættens mål og midler og placering i forhold til den øvrige idræt«. Dertil »orienteringssporten – en oplagt firmaidræt« (foredrag med efterfølgende tilpasset øvelse ude i naturen!). Og så altså et eller to andre aktuelle foredrag. Og til dette

rent saglige naturligvis god tid indimellem til kammeratligt samvær – og vel også tid til lidt »sightseeing« – Lillebæltsbroen ved nat o.lign.!

Til deltagelse indbydes – altså inden længe – 2 mand fra hver organisation, og prisen for disse bliver så ringe som 25 kroner alt inklusive, altså også rejsen på de i forbundet gældende vilkår. Yderligere deltagere kan anmeldes, men da på egen, evt. lokalorganisationens, regning og under forudsætning af, at der er plads . . . her vil altså reglen gælde, at den, der kommer først til mølle . . .

Som foreslået på repræsentantskabsmødet vil programmet blive forsøgt lagt således, at man med fuldt udbytte kan deltage i blot de 2 af de 3 dage, altså fredag-lørdag eller lørdag-søndag, men alt nærmere vil komme til at fremgå af indbydelsen.

Emanuel Rose

generalsekretær i Dansk Idræts-Forbund, har fået mere sildesalat til reversen. I slutningen af februar fik han finsk idræts højeste udmærkelse: fortjenstkorset i guld. Det kan han nu hænge på jakken sammen med mange andre udenlandske hædersbevisninger.

Emanuel Rose, som med sine kontroversielle meninger har formået at skabe sig andet end venner i den hjemlige idrætsverden, er administrativ leder af DIF. Det blev han efter at have været ansat i politiet i næsten 25 år. Han er overordentlig velanskrevet i den internationale atletikverden, og han fungerer ofte på høje poster ved verdens- og europamesterskaber.

Niels Grønbjerg

Fredericia, nyligt afgået formand for Jernbanens Sportsklub, har i klubbens medlemsblad haft følgende hjertesuk i anledning af et forstemmende ringe fremmøde til generalforsamlingen:

»Med nogen forstemthed måtte man desværre atter engang erkende, at de medlemmer, der mener, at man til stadighed kan nyde uden at yde, er i klart flertal.«

Han har ikke selv givet en løsning på problemet om den lave tilslutning til foreningens generalforsamling. Men kan andre?

Ikke engang Skagen ville være bedre

Kjeld Mølgaard, formand for Frederikshavn Firma Klubber, siger i et interview i sammenslutningens medlemsblad på spørgsmålet om, hvorfor DFIF valgte Oksbøl som centrum for kursusarbejdet:

– Det vil jeg helst ikke udtale mig om, jeg kan bare sige, at for os kan det ikke ligge et dårligere sted. Skal



vi fremover have folk på landskurser, skal de have mindst en dag fri fra arbejde. skal vi med offentlige transportmidler, er det 2 dage. For landet som helhed ligger det meget yderlig. Der er kun 2 steder, der var dårligere – Skagen og Bornholm!

Jens Kornum

Viborg, forlod formandsposten for Viborg Firmaidræt den 22. februar

efter kun 1 år på posten. Han ønskede at beholde posten som formand for Viborg Amtskreds.

Bent Søndergaard

Kolding, har også trukket sig tilbage fra en ledergerning i firmaidrætten, idet han blev afløst som sekretær i Kolding Firma-Sport af Svend Bjørnbak. At man har været tilfreds med Bent Søndergaards indsats på posten, vidner tildelingen af KFS' lederpokal om. Den fik han nemlig, da han gik af.

Carl Aage Sørensen

formand for Roskilde Firmaidræt, kom lidt uheldigt afsted under vinterens hærgen over landet. Efter at have dyrket sin yndlingsport, badminton, faldt han på vej hjem og brækkede den ene arm.

Han nåede dog at vise flaget inden uheldet, idet han vandt herredoublen i old boysrækken ved RFIs individuelle mesterskaber sammen med Frede Schmidt.

