

FIRMAIDRÆT

MEDLEMSBLAD FOR DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



Ålborg Firma Sport har fået stillet en nedlagt kontor- og kantinebygning til rådighed. Bygningen, som ses på ovenstående billede, indeholder 640 m², som firmasporten helt og alene kan disponere over. Læs mere inde i bladet om bl. a. de mange lokalers anvendelse.





DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

Tåsinge-Hallen, 5700 Svendborg
Tlf. (09) 22 55 92
Eksp.: Mandag-fredag 9-16

Generalsekretær:

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

Styrelsen

Formand:

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

1. Næstformand:

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

2. Næstformand:

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

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

Jørgen Olsen,

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

DFIF Centret

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

FIRMAIDRÆT

Redaktion

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

Trykt i Christensens Bogtrykkeri,
Bogtrykkergården a-s,
Struer

Udgivet i 9.200 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

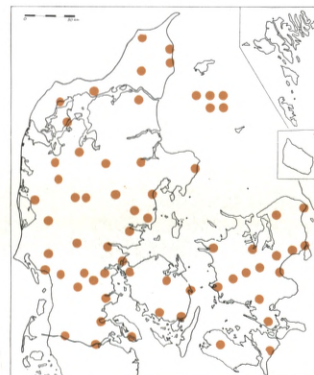
Bente Dahl
Mosevej 12, 3500 Værlose. Tlf. 02 - 48 09 45

Indhold

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

FIRMAIDRÆT

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



Direkte kontakt

Både i dagspressen og i de respektive organisationers medlemsblade, kan man med jævne mellemrum læse om folks meninger vedr. kommunikation. Det er kritiske røster der fremføres, og de peger næsten alle i samme retning. – Kommunikationen er for dårlig.

Det er interessant at følge disse negative synspunkter, idet de mere eller mindre kommer fra både redaktører, forbundsformænd, idrætsledere og de menige medlemmer. Kort og godt, der er et udbredt ønske om en øget information. Man kunne derfor spørge, jamen hvorfor gør man så ikke noget ved det? Det skulle vel ikke være vanskeligt, at få noget gennemført, når så mange bakker et ønske op! – Nej, umiddelbart ikke, men det lader sig ikke gøre fra den ene dag til den anden.

DFIF er vågen overfor informationsvirksomhedens betydning for organisationen som helhed. Ikke den eneste, men velnok den information, der kommer længst ud blandt medlemsskaren, er forbundsbladet. Men modtagelsen af bladet har for de flestes vedkommende været meget uregelmæssig, selv om bladet tilsendes sammenslutningerne meget regelmæssigt i de 10 måneder det udkommer. Vi har erfaret, og tidligere påpeget, at hvis bladet ligger hos sammenslutningerne i op til flere måneder, før det tilsendes klubberne, så er det spild af tid og penge at investere mere i forbundsbladet. Men det har bestemt ikke afskrækket styrelsen eller redaktøren i at arbejde på en forbedring af problemet – tværtimod. – Og professionelle erhvervsfolk vil kunne forstå hvorfor. Det er nemlig næsten umuligt at sælge et produkt, som ikke er kendt.

Der er nok mange sammenslutninger, som vil give os medhold i denne betragtning! Hvor tit er vi ikke ude for, at en sammenslutning ikke bliver behandlet på lige fod med andre foreninger i en kommune! – Og hvad er årsagen? Ja, i de fleste tilfælde er det kort og godt manglende kendskab til firmaidrætten. Derfor må der heller ikke spares på informationsvirksomheden. Det er af stor betydning, at der skrives og fortælles om firmaidrætten. Ikke blot blandt vore egne medlemmer, men til befolkningen som helhed.

DFIF vil i første omgang forsøge at få en mere direkte kontakt med klubberne – og dermed også medlemsskaren. På formandsmødet i Oksbøl fremlagde styrelsen et forslag, som er udarbejdet i samarbejde med generalsekretæren og redaktøren. Det går ud på, at der tilsendes klubberne et antal gratis eksemplarer af forbundsbladet efter medlemstal. Det er tanken, at bladet tilsendes klubberne direkte via avispostkontoret. Det vil betyde en hurtig, ensartet og effektiv levering uden en yderligere forsinkelse, ved at det først skal over sammenslutningen, som tilfældet er i øjeblikket. Det vil spare tid og penge for sammenslutningen. Den direkte kontakt til klubberne vil muligvis også kunne anvendes i forbindelse med udsendelse af materiale til landsdækkende motionskampagner m.v.

Der er mange muligheder i en direkte kontakt, men samtidig skal man være opmærksom på, at administrationen flyttes fra sammenslutningerne til forbundskontoret, og det bør man have i tankerne, inden man eventuelt begynder at stille spørgsmål til øgede administrationsudgifter på forbundskontorets konto.

Klubberne vil sammen med det årlige indberetningsskema høre nærmere vedr. forbundsbladets fremtidige distributionsform m.v. – Den direkte kontakt er på vej til at blive etableret!

S-48 legatet til Næstved-leder

Det er Leif Ellegaard Jensen, der vil bruge beløbet til en studietur til England

Ved en festlighed torsdag den 25. oktober i København uddelte Sprøjteselskabet af 1948 for syvende gang sit ungdomslederlegat i idræt.

De 4 legatportioner, som hver er på 4.000 kr., uddes med en til hver af de fire landsorganisationer: Dansk Idræts-Forbund, De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger, De Danske Skytte-, Gymnastik & Idrætsforeninger og Dansk Firmaidrætsforbund.

Fra DFIF's side havde man i år indstillet Leif Ellegaard Jensen fra

Næstved, og han fik sammen med de øvrige legatmodtagere: Børge Strøyer Christensen (DIF), Karen Kamp Nielsen (DDGU), og Marianne Jensen (DDSG&I), overrakt legatet af formanden for Københavns Idrætspark, Børge Schmidt, der tidligere har været kulturborgmester i København.

Det var naturligvis nogle glade legatmodtagere, der på denne måde følte at de fik fornyet energi og lyst til at fortsætte med lederarbejdet. Og der er nok at tage fat på. For

På billedet er det fra venstre Gunnar Dener fra Sprøjteselskabet af 1948, Marianne Jensen (DDSG&I), Leif Ellegaard Jensen (DFIF), fhv. kulturborgmester i København Børge Schmidt, Karen Kamp Nielsen (DDGU) og Børge Strøyer Christensen(DIF).



Leif Ellegaard Jensens vedkommende kommer han ikke til at kede sig foreløbig. Leif har sit daglige arbejde på CF-kolonnen i Næstved. Han har gennem de sidste 13 år været medlem af denne klubs bestyrelse, hvor han i øjeblikket bestrider sekretærposten. I de sidste 12 år har Leif endvidere haft sæde i Næstved Firma Sports bestyrelse. Han har været formand i 3 år, men i de sidste 6 år har han med stor dygtighed været sekretær for sammenslutningen. – Et omfattende arbejde med 60 underlagte klubber.

Det er ikke kun på lederfronten, at Leif er aktiv. Når hans skiftende arbejdstider, og den sparsomme fritid tillader det, dyrker han også idræt. I Næstved har man også gang på gang været ude for, at man manglede folk til f.eks. et nyt udvalg. På dette, som så mange andre områder, har Leif utallige gange tilbudt sin hjælp. Man stod pludselig og manglede folk til et skydeudvalg, men inden længe havde Leif også fået løst dette problem. Han fik engageret sin kone Hanne i udvalget, og det var ingen dårlig idé. For hun er nu også blevet grebet af firmasporten og går op i arbejdet med stor interesse. Det har igen smittet af på datteren Gitte, der mere end nogen anden, sammen med sine forældre, deltager flittigt i firmasportens arrangementer. – Et godt eksempel, der tydeligt viser, at firmasporten er en familievenlig idræt.

På kreds- og landsplan har man også lagt mærke til Leifs interesse for arbejdet med firmaidrætten. Han er formand for Storstrøms Amtskreds, og blev på forbundets repræsentantskabsmøde i år valgt ind i lovudvalget.

Firmaidrætten har i mange kommuner uacceptable arbejdsforhold og bliver dårligt behandlet i forhold til andre foreninger. Dette problem håber man at få løst i Næstved, idet



Leif ved kommunevalget i 1978 blev valgt ind i fritidsnævnet.

Leif har mange jern i ilden, men som han selv udtrykte det ved legatoverrækkelsen, så er et sådant legat med til at give en fornyet lyst til at knokle videre med de mange spændende opgaver, som ligger og venter forude.

De nærmere enkeltheder om legatets anvendelse kendes endnu ikke, men det er tanken, at det skal bruges til en studietur. Leif har planer om en tur til England, hvor han godt kunne tænke sig at studere firmaidræt på både lokal- og landsplan, for derigennem at hente inspiration til sin egen klub og sammenslutning, men også til DFIF som helhed.

-jr.

Leif lykønskes på det øverste billede af Børge Schmidt og på det nederste af formanden for Næstved Firma Sport Georg Jacobsen.



Halvandet års arbejde blev en gave til DFIF

Gaven er et fyldigt skydemateriale på 120 sider udarbejdet af Søren Pedersen, Middelfart

På repræsentantskabsmødet i Odense overrakte *Sten Hansen* fra Middelfart, på *Søren Pedersens* vegne, en gave til Dansk Firmaidrætsforbund. Gaven var et bogværk i A-4 format på 120 sider indeholdende et fyldigt materiale om skydning. Vi har i den forbindelse haft en samtale med *Søren Pedersen*, som er manden bag værket.

Søren Pedersen har interesseret sig for skydning i mange år, og har i de sidste 32 år selv været aktiv skytte. Sammen med *Ole Thomsen* ar han endvidere for nogle år siden med til at få startet en skydeafdeling i Middelfart Firma Sport.

Kom til skade

Men hvordan fik du ideen til værket?

Det startede med, at jeg i 1977 blev opfordret til at deltage i DFIF's repræsentantskabsmøde som en af Middelfarts repræsentanter. Det fandt jeg ikke noget underligt i, men det kan nok være, at jeg senere blev klar over, hvorfor jeg skulle med. På repræsentantskabsmødet blev *Søren Pedersen* nemlig tildelt *Leo Frederiksens* mindepokal. – En pokal, som tildeles en person under DFIF, der i sit arbejde har virket til gavn for skyttesagen.

Efter repræsentantskabsmødet var *Søren Pedersen* så uheldig at komme til skade ved et færdselsuheld, som krævede et længere sygeleje. Jeg har tidligere deltaget i sky-



dekurser under DFIF, fortæller *Søren Pedersen*, og jeg synes ikke, at man havde noget rigtig materiale at kunne tilbyde kursisterne. Alt dette taget i betragtning, samtidig med at jeg følte, at jeg måtte gøre noget, når jeg nu havde fået pokalen, fik mig til at gå igang med opgaven.

Efter halvandet års arbejde blev jeg færdig med at bearbejde materialet i foråret 1979. Det blev renskrevet og diverse illustrationer m.v. blev kopieret i A-4 format. Det færdige ringbind omfatter 120 sider.

Formålet med det udarbejdede bogværk er at få et fyldigt og ensartet materiale, som kan bruges af instruktører og udleveres til DFIF's skydekursister. DFIF's skydesektion og kursusudvalget har med interesse gennemgået det færdige materiale, og man er positivt indstillet på, at det

af *Søren Pedersen* udarbejdede materiale kan danne grundlag for det fremtidige skydemateriale.

Dygtig amatør fotograf

Søren Pedersen har lagt et fantastisk og prisværdigt arbejde i sit store værk på 120 sider. Han har med dette kvitteret for modtagelsen af *Leo Frederiksens* mindepokal.

Selv om *Søren Pedersen* også er en meget ivrig og dygtig amatør fotograf, så ønskede han ikke at blive fotograferet i forbindelse med dette indlæg.

-jr

Tak

I forbindelse med indvielsen af DFIF-centret i Oksbøl siger Dansk Firmaidrætsforbund tak for venlig opmærksomhed.

*Tage Carlsen
Formand*

MINI-VOLLEY



Idékassen

I disse måneder har mange motionister erstattet løbetræning o.s.v. i den frie natur med gymnastik og anden træning indendøre.

Det er både sundt og fornøjeligt* at afslutte en gymnastiktime med en eller anden form for boldspil.

Her skal beskrives en absolut ny variation af volleyball, som egner sig glimrende til gymnastiksale og andre steder, hvor pladsen er kneben. Desuden er spillet på grund af reglernes udformning fornøjeligt for grupper selv hvor deltagerne ikke har samme fysiske styrke. F.eks. forældre og børn, mænd og kvinder o.s.v.

Spillet er udviklet i Finland, hvor det nu søges introduceret som hvermands spil i skoler, på campingpladser, på feriecentre, i boligkomplekser og lignende.

Der er 4 spillere for hvert hold på banen ad gangen; men det går fint med 1 udskiftningsspiller.

Banen måler $5,2 \times 13,4$ m og er delt på midten af et net der er 224 - 243 højtt.



GRUNDSERVE

Har man ingen bane med disse mål, kan man udmærket bruge en badmintonbane, en volleyballbane delt på den lange led eller lignende.

Man spiller med en almindelig volleyball, men for begyndere er det fint med en soft volleyball d.v.s. en bold af skumgummi, men på størrelse med en volleyball.



GRUNDSLÅG - FINGERSERVE

Spillerne placeres på banen i korsform: en ved nettet, en ved højre sidelinie, en på baglinjen og en ved venstre sidelinie, og man roterer ved vunden serv med uret. Eventuelle udskiftningsspillere skal ved rotation ind på serverens plads, og spilleren ved højre sidelinie ud.

Man server med underhåndsserve eller fingerslag fra baglinjen, idet nemlig alle andre former for slag end dem, hvor man rammer bolden nedefra, er forbudt såvel i serve som i spil.



FINGERSLAG

På hver side af nettet må bolden røres 3 gange, dog ikke 2 gange i træk af samme spiller.

Begår et hold fejl ifølge disse specielle regler eller ifølge almindelige volleyballregler, får det modsatte hold 1 point og vinder serveren, såfremt man ikke havde den i forvejen.

Der spilles bedst af 3 sæt. Det kan aftales at spille bedst af 5 sæt. I såfald spilles sidste sæt til 10 points, mens man i øvrigt spiller et sæt til 30 points med en forskel på mindst 2 points.

God fornøjelse!

Kaj Larsen

Vellykket familiemotions-lørdag arrangeret af Århus klub

Det er blot et af de mange resultater, som DFIF's familiemotionskurser har en stor del af æren for

Motionsudvalget mødes

For at afprøve vor nyerhvervede lærdom fra DFIFs familiemotionskurser, blev vi på Campens Maskinfabrik i Århus, enige om at lave en motions-lørdag, hvor familiehyggen og det kammeratlige samvær skulle være det vigtigste.

Motionsudvalget mødtes så en aften for at planlægge tid og sted, og vi blev hurtigt enige om, at stedet skulle være Slåen Sø, som ligger i en meget naturskøn egn, lidt vest for Himmelbjerget.

Derefter fik vi på turistkontoret i Århus nogle brochurer, som Statskovvæsenet har lavet, med vandreture netop i det ønskede område. Herpå tegnede vi en rute til Bingo, og markerede den parkeringsplads vi skulle mødes på om lørdagen ved 9-tiden.

Efterlod bilerne

Der var tilmeldt ca. 50 voksne og børn til turen, og efter en times kørsel i private biler, dukkede de alle op på det aftalte sted. Her efterlod vi bilerne og gik i samlet trop ca. 1 km til en dejlig opholdsplads, der ligger lidt hævet over Slåen Sø.

Velankommet hertil gik vi igang med første øvelse, som var motions-Bingo. Vi havde i forvejen været ude på den afmærkede rute for at hænge numre op på træerne, som folk skulle krydse af på de Bingo-plader, de



Man hyggede sig på både den ene og anden måde, samtidig med, at man fik lidt sol på kroppen.

fik udleveret inden starten sammen med en is fra en lokal sponsor.

Ude på den 5-6 km lange rute var der også hængt 12 tavler op, hver med et spørgsmål, som skulle besvares med 1 - x eller 2, så man på den måde kunne opnå en tolvter.

Efterhånden som deltagerne kom tilbage fra turen, fik de udleveret en velfortjent øl eller sodavand, som velvilligt var stillet til rådighed af firmaet.

Da alle var samlet igen, gik vi

igang med at spise de medbragte madpakker. Det foregik ved borde og bænke eller på tæpper i græsset. Under spisningen blev der uddelt præmier til dem, som havde Bingo eller en tolvter.

Efter spisningen gik vi så igang med nogle muntre konkurrencer. Den første vi havde på programmet var sjipling i Hula-hop-ring på tid. Det gjaldt om at få flest på 30 sek.

Derefter fortsatte vi med styltegang på en 40 m lang bane. Her tog

vi tid med stopur, så vi kunne finde nogle vindere både blandt voksne og børn.

Dagens sidste konkurrence var tovtrækning. Her lavede vi 4 hold, så der var lige mange voksne og børn på hvert hold. Det var lige noget, der passede alle, her kunne man rigtigt bruge de sidste kræfter.

Klokken var nu blevet 15.00, og vi sluttede af med at drikke kaffe hvorefter alle, godt trætte, men en dejlig oplevelse rigere, begyndte på hjemturen.

Med sportslig hilsen
Kurt John Jensen

Det øverste billede viser en situation fra en bingo-post og på de to efterfølgende billeder gælder det henholdsvis sjipling i hula-hop-ring og tovtrækning.



Ålborg Firma Sport er flyttet ind i nye og større lokaler

Man råder nu over 640 m², som er indrettet til kontorer, mødelokaler, pejse- og opholdsstue, cafeteria samt billardlokale

Landet over kæmper mange sammenslutninger en fortvivlet kamp med de kommunale myndigheder, når det drejer sig om tilskud til bl.a. mødelokaler, kontor- og aktivitetslokaler, blot for at nævne nogen. En bedring og mere positiv indstilling overfor dette problem skulle være på vej, idet man fra kommunernes landsforenings fritidsudvalg bl.a. peger på, at kommunerne også bør støtte og hjælpe foreningerne med det administrative arbejde.

Det er imidlertid ikke i alle kommuner, at man er negativ indstillet overfor firmasporten, og de problemer man slås med, som i mange tilfælde skyldes manglende kendskab til firmasporten og dens foreningsstruktur i forhold til andre foreninger. Ålborg Firma Sport er en af de sammenslutninger, som møder en positiv forståelse hos de kommunale myndigheder.

I april måned i år fik firmasporten stillet en nedlagt kontor- og kantine-

bygning til rådighed. Bygningen indeholder 640 m², som firmasporten helt og alene kan disponere over. Vi kan til sammenligning oplyse, at man på forbundskontoret kun råder over omkring 200 m². Inden man kunne rykke ind i lokalerne, måtte der først foretages en gennemgribende restaurering af faciliteterne.

I slutningen af august måned kunne man så melde klar til indflytning. Ved en reception den 1. september markerede man såvel overtagelsen som istandsættelsen af den store bygning og dens mange lokaler. Det var et flot resultat af mange timers arbejde, den store skare af receptionsgæster blev vidne til, da de blev vist rundt i bygningens velindrettede lokaler.

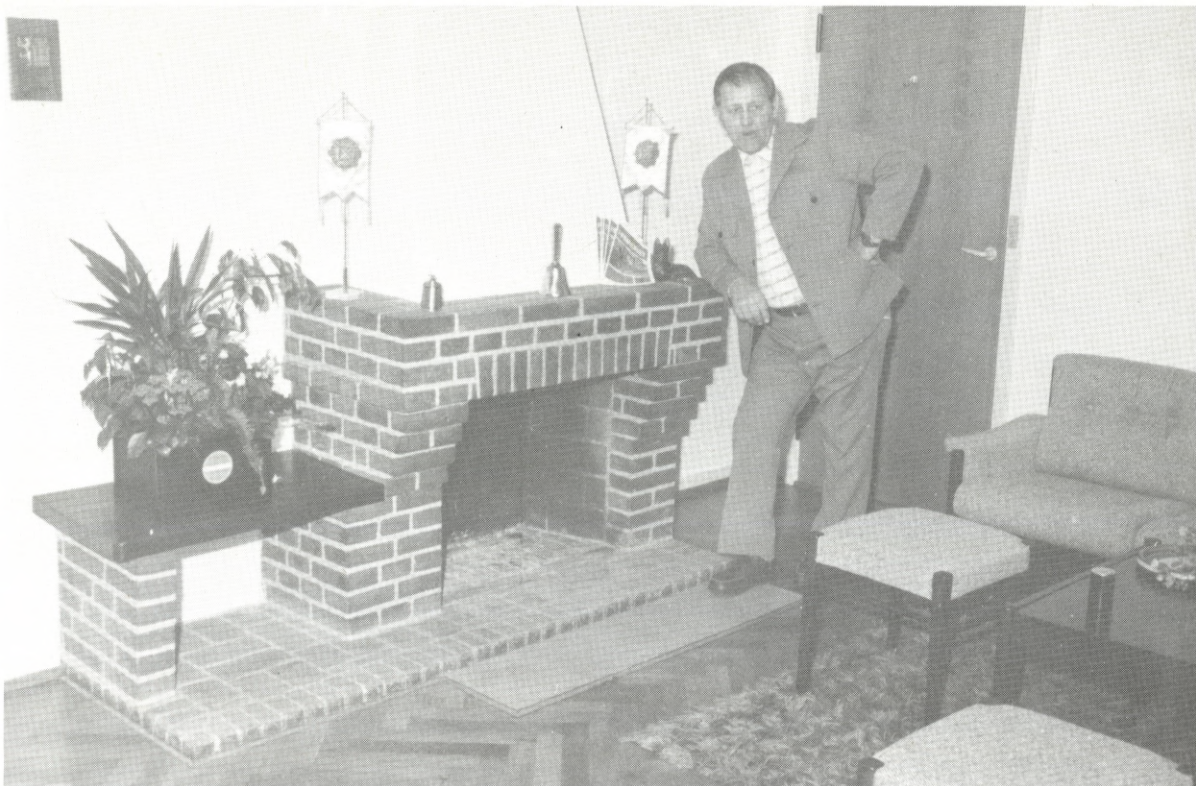
Billedet viser en del af det store cafeterialokale, hvor der er plads til 60 personer.



Kommunalt tilskud på 160.000 kr.

Udover den frivillige arbejdskraft har det naturligvis også kostet penge at få bygningen sat i stand. Når man flytter ind i nye og langt større lokaler, end dem man rådede over i forvejen, så kan det ikke undgås, at der skal foretages nye indkøb af inventar m.v. Til såvel istandsættelse som indkøb af inventar, har firmasporten fået 160.000 kr. af Ålborg kommune. Udover dette beløb har man selv måttet indskyde 70.000 kr. for at kunne dække udgifterne.

Af de 640 m² er de 220 indrettet til kontorer for afdelingerne, hvor man er to om at dele et. Der er ialt 5



kontorer, hvoraf afdelingerne råder over de 3, mens et er indrettet til den daglige administration og et andet til formandskontor. Udover kontorlokalerne rummer bygningen flere møderum samt en dejlig pejse- og opholdsstue. Ålborg Firma Sport har også indrettet eget cafeteria i en del af lokalerne, hvor der er plads til 60 mennesker. Oven i alt dette, så var der også plads til at indrette et dejligt

billardlokale med plads til 4 nye borde til en samlet pris af 100.000 kr.

178 klubber

Mange vil misunde Ålborg Firma Sport, og det med god grund, for man har virkelig forstået at udnytte bygningen og dens lokaler på en fornuftig og praktisk måde, således at man føler sig hjemme, enten man kommer for at hygge sig, eller for at deltage i det praktiske arbejde. Firmasporten har lejet lokalerne for en 10-årig periode og skal betale 132.000 kr. i leje om året. Størsteparten af lejebeløbet vil dog blive refunderet på den ene eller anden måde.

Ålborg Firma Sport er, med sine omkring 15.000 aktivitetsmedlemmer fordelt i 178 klubber, en af landets største. Til det mere praktiske, og iøvrigt alt forefaldende kontorarbejde, har man ansat en kontordame på halvtid. Sammenslut-

ningen råder over de fornødne hjælpemidler som f.eks. eget trykkeri. Firmasporten tilbyder sine medlemsklubber, samt kredsen, at benytte lokalerne vederlagsfrit til møder og generalforsamlinger samt kurser m.v., som de også er velegnet til.

Lad os håbe, at dette indlæg kan være medvirkende til, at endnu flere kommuner bliver positivt indstillet overfor firmasporten og dens problemer!

– Efterlyser man eksempler på løsninger, så kan man roligt henvise til Ålborg!

-jr.

På det øverste billede er det formanden for Ålborg Firma Sport, Egon Pedersen, der stolt viser os den hyggelige pejse- og opholdsstue, som firmasporten helt og alene også råder over.



DFIF arrangerer fem familiemotionskurser i det kommende år



DFIFs Aktivitetsudvalg arrangerer i 1980 fem familiemotionskurser. Udvalget har udsendt en lille folder om disse kurser – spørg efter den lille grønne familiemotionsfolder hjemme i din egen klub/sammenslutning.

Det første kursus, der løber af stablen er et *Indendørs Familiemotionskursus 1 i Oksbøl den 11.-13. januar 1980*, tilmelding til forbundets senest den 15. december.

Alle medlemmer under DFIF sammen med hele deres familie er

mere end velkomne, dog skal børnene være mindst 6 år.

På kurserne får deltagerne et indblik i familiemotions muligheder, samtidig med at hele familien tilbringer en sjov og aktiv weekend sammen. Kurserne skulle gerne sætte deltagerne i stand til at være med til at tilrettelægge og afvikle familiemotion hjemme i egen klub/sammenslutning.

På det kommende kursus i Oksbøl vil vi bl.a. fortælle deltagerne om

Kroppens opbygning, og hvordan man egentlig bevæger sig, vi vil danse folkedans, lave en masse familievenlige aktiviteter i hal og i svømmehal plus en masse mere.

Der har tidligere her i bladet været bragt omtaler fra forbundets familiemotionskurser, kig tilbage herpå – og glem så ikke: Et familiemotionskursus skal opleves!

Giv din familie det i julegave!

-jb

4,3 mill. kroner til DFIF

Dansk Tipstjeneste har afsluttet sit 30. regnskabsår. Det fremgår af regnskabet, at der denne gang bliver næsten otte millioner kroner mere til idrætsformål. For DFIF's vedkommende betyder det, at vi denne gang får godt 300.000 kr. mere end sidste år. Det er 59.000 kr. mindre end det man fra forbundets side havde regnet med på budgettet.

Det samlede indskud udgjorde 676.288.459 kr., hvilket er 41 mil-

lioner kroner mere i forhold til sidste år. Det skal dog bemærkes, at der denne gang har været 53 spilleuger mod 52 i forrige regnskabsår.

Bevillingsudgiften på 19 procent udgør 128.494.807 kr. Derudover har staten i afgift af præmier på over 200 kr. fået næsten 200 millioner kr.

Efter diverse fastsatte udbytter m.m. fremkommer et restbeløb på 152.853.03 kr., som fordeles til idrætsformål af »almen kulturel karakter«, til velgørende og andre »almennyttige formål« samt støtte af »ungdommens friluftsliv«.

Fordelingen i tal

Beløbet, der er til rådighed til idrætsformål, er på 108.525.656 kr. og fordeler sig således:

Dansk Idræts-Forbund	47.751.289
De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger ...	24.960.901
De Danske Gymnastik- og Ungdomsforeninger	19.534.618
Dansk Firmaidrætsforbund	4.341.026
Dansk Boldspil-Union	2.170.513
Danmarks Olympiske Komité	2.170.513
Ministeriet for kulturelle anliggender	7.596.796

CYKL'80 er nu en realitet

Aktivitetssudvalget er langt fremme i planlægningen

Cykl'79 er nu et afsluttet kapitel. Vi var mange der nød disse cykelture i maj, men vi var ikke nok.

Om vi bliver nok i 1980 er svært at sige, men mon ikke vi bliver en del flere, når vi i maj 1980 kalder ud til CYKL'80.

Forbundets Aktivitetsudvalg har allerede fået grønt lys for en cykelkampagne igen næste år. Og man er allerede langt i planlægningen. Erfaringerne fra i år skal jo udnyttes – både lokalt og på forbundsplan. Aktivitetsudvalget har haft møder med en del af de sammenslutninger, der arrangerede i 1979. På grundlag af de mange erfaringer, der over hele landet var indhøstet, tilrettelægger vi nu næste års kampagne.

Vi kan allerede løfte sløret en smule:

- vi har foreslået nordmændene endnu engang at afvikle arrangementet som en landskamp (vi har så absolut revanche til gode).
- CYKL'80 bliver også en blanding af arrangementer og cykling på egen hånd.
- vi vil søge at inddrage »brugerne«
 - det vil sige de lokale arrangører endnu mere i forarbejdet
- og vi vil være endnu tidligere ude med materialet end sidste år.

Derudover kan det også siges, at vi i øjeblikket endnu ikke har lagt os fast på kampagnens længde. Vore overvejelser går i retning af at korte kampagnen en smule ned.

Men alt dette vil man ude omkring i sammenslutningerne høre mere om i det nye år. Begynd allerede nu at planlægge jeres deltagelse i CYKL'80. Nærmere oplysninger kan eventuelt fås ved at henvende jer til Aktivitetsudvalgets konsulent, Jens Boe.

-jb

En lille aktiv purk fra CYKL'79



Ny DFIF medarbejder

Til at varetage de regnskabsmæssige funktioner på DFIF-centret i Oksbøl, har forbundet fra 1. november 1979 ansat Gurli Andreassen, som ses her til højre. Gurli har tidligere været ansat på et revisorkontor, og har i de sidste par år passet regnskabet i ægteparrets købmandsforretning i Oksbøl. Vi byder Gurli velkommen i DFIF's rækker, og håber på et godt samarbejde.



Ny idrætsgren i DFIF regi



Aktivitetssudvalget vil også gerne slå et slag for nye – i firmasporten – idrætsgrene. Og vi er i første omgang standset ved VOLLEYBALL. Det er jo alle tiders motionssport, ideel for firmasporten!

Efteråret 1980 vil i DFIF stå i Volleyboldens tegn. Men trods alt skriver vi idag kun 1979, så hvorfor dette brøl allerede nu?

Jo, se det at få sat gang i en ny aktivitet kræver en hel del, bl.a.:

- lokaler
- ledere
- spillere

Aktivitetssudvalget udsender straks i det nye år nogle gode råd omkring opstart af volleyball, bl.a. fortæller vi lidt om hvad der kræves af lokaler, og noget om hvordan man overhovedet får fat i disse lokaler.

Næste trin på stigen er en række kurser rundt omkring i landet. Vi vil over et par aftener i april måned uddanne en række motionsledere i volleyball.

*DFIF's kursustilbud
for
foråret 1980*

Så har I lokaler og ledere, nu mangler I blot spillerne. Her vil vi søge at hjælpe jer med færdigt PR-materiale, som I kan bruge over for jeres medlemskreds.

Dermed håber vi at have hjulpet jer igang med volleyball. Rosinen i pølseenden – det man kan arbejde hen imod i efteråret 1980 – bliver tre træfstævner i volleyball, afviklet landsdelsvis. I disse stævner kan kun

deltage nystartede hold, vi skulle gerne ud at konkurrere på lige fod.

Det var måske en idé allerede nu at begynde en snak om volleyball. Det kan blive den største indendørs firmaidrætsgren om nogle år. I hvert fald har den kvalitetene til det!

-jb

LEDERKURSUS

II	4. – 6. januar	Oksbøl
II	25. – 27. januar	Ålborg
II	1. – 3. februar	Ringsted
III	14. – 16. marts	Oksbøl

BADMINTONKURSUS

II	26. – 27. januar	Slagelse
II	9. – 10. februar	Ålborg
II	22. – 23. marts	Oksbøl

BORDTENNISKURSUS

II	21. – 23. marts	Oksbøl
----	-----------------	--------

SKYDEKURSUS

II	8. – 10. februar	Kalundborg
II	8. – 10. februar	Skive
II	21. – 23. marts	Oksbøl

PISTOLKURSUS

II	15. – 16. marts	Oksbøl
----	-----------------	--------

På Sønderborg Firma Sports repræsentantskabsmøde den 25. oktober blev to af Sønderborgs ledere tildelt DFIF's hæderstegn.

Den ene var SFS' formand Otto Svendsen. Otto blev indvalgt i bestyrelsen i 1966, hvor han samtidig var medlem af håndboldudvalget, for hvilket han året efter blev formand. I 1968 blev han så formand for SFS, et job han som sagt stadig bestrider. Otto har i årenes løb haft en masse tillidsposter. Han har bl.a. været medlem af Samvirkende Idrætsforeningers bestyrelse. Han er medlem af et kommunalt sportsudvalg, og har endvidere siden 1976 været medlem af idrætssamarbejdsudvalget for Sønderjyllands Amt. Udover dette, fik han helt naturligt sæde i SFS-hallens bestyrelse ved stiftelsen i 1977.

Der kunne trækkes langt flere eksempler frem, hvor Otto har gjort et stort arbejde til gavn for firmaidrætten.

Den anden Sønderborg leder som fik tildelt DFIF's hæderstegn var næstformanden Per Thomsen.

Per blev indvalgt i SFS' bestyrelse i 1969, hvor han samtidig blev formand for bordtennis- og motionsudvalget. I 1973 blev han sekretær, og i 1977 næstformand i SFS' bestyrelse, hvilket job han også bestrider i dag. Per blev i 1977 kredsformand for Sønderjyllands Amtskreds. Han er endvidere medlem af landsstævneudvalget samt forbundets centerudvalg. I forbindelse med halbyggeriet i Sønderborg har han været meget aktiv, og har repræsenteret SFS ved næsten alle byggemøder. Per er endvidere næstformand i SFS-hallens bestyrelse.

I lighed med Otto Svendsen kunne man trække langt flere eksempler frem, hvor Per Thomsen har gjort et stort arbejde til gavn for firmaidrætten.

-jr.

To Sønderborg-ledere fik DFIF's hæderstegn



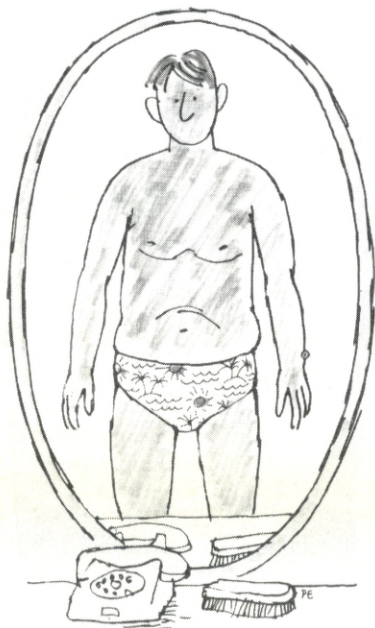
Hans Borbjerg overrakte på forbundets vegne de to hæderstegn. På det øverste billede er det Otto Svendsen og på det nederste Per Thomsen, som lykønskede af Hans Borbjerg.

Man bør kontrollere sin vægt regelmæssigt

Vi bringer i dette, og i de efterfølgende to numre af Firmaidræt, nogle indlæg om vigtigheden af rigtig kost og rigelig motion

Motion er kun en del af kunsten at have det godt. Rigtig mad i passende mængder er en anden del. Er du som de fleste af os, så spiser du helt forkert – og rører dig alt for lidt!

DFIF gennemførte i forbindelse med forårets cykelkampagne et absolut uvidenskabeligt forsøg omkring begreberne »Kost og Motion«. Ti specielt udvalgte forsøgspersoner spiste rigtigere end de plejede og dyrkede samtidig motion. Og ikke overraskende tabte de sig alle samtidig med at de følte sig bedre tilpas.



I dette og i de to næste numre af FIRMAIDRÆT vil vi fortælle noget om vigtigheden af rigtig kost og rigelig motion.

Hvornår bør man tabe sig?

Frem for alt når man opdager, at man uge for uge tager på i vægt, det er derfor man bør kontrollere vægten regelmæssigt. Nogle få kilos overvægt er ikke nødvendigvis farligt for dit helbred, det er først når man vejer en 15–20 kilo for meget, at det begynder at blive alvorligt.

Det er ikke til at sige nøjagtigt, hvor meget man bør veje. Men en tommelfingerregel siger, at vægten skal være lig højden minus 100. Er man 172 cm høj skal man altså veje 72 kilo. Idealvægten varierer en hel del, mænd vejer mere end kvinder, kraftig bygning kan betyde en vægtforskel på flere kilo. Men ovennævnte tommelfingerregel er meget højt sat. Er du usikker på dit egen idealvægt, så kig i spejlet!

Er det farligt at være tyk?

Det beror absolut på, hvor megen overvægt man slæber rundt på. En overvægt på 5–10 kilo kan ikke siges at være farlig, men vejer man de førømtalte 15–20 kilo for meget, så begynder belastningerne for hjerte og karsystem, for led og ben at blive alvorlige. Ved en række sygdomme er fedme en risikofaktor.

Man mærker selv belastningen,

når man anstrenger sig. F. eks. har man besvær med at klare trapperne.



Hvorfor tager man på i vægt?

Det er to forhold, der gør, at vi tager på i vægt:

- vi spiser for meget energirig mad
- vi bevæger os for lidt

Spiser man mad, der indeholder mere energi end kroppen forbruger, så lagres overskuddet som fedt rundt omkring i kroppen.

Dermed har man også sagt det vigtigste omkring det at tabe sig: *man kan mindske energitilførslen til kroppen gennem ændrede madvaner, og man kan øge energiforbruget gennem at motionere.*

Findes der en vidundermetode, hvorpå man kan tabe sig?

Måske har du i ugepressen læst om Ananasmotoden, Kulhydratmetoden etc. Jeg vil på det kraftigste fraråde folk at kaste sig ud i sådanne eksperimenter. De er som oftest

langt fra ufarlige og giver ej heller noget varigt resultat. Vil man virkelig tabe sig og blive nede i vægt, så er der kun en løsning: man må ændre sine kostvaner og motionere mere. Lær dig selv at spise og drikke det, der modsvarer dit behov.

Er det anbefalelsesværdigt at faste?

Den hurtigste måde at tabe sig på må jo være ikke at spise noget. Der findes personer, der kan faste en eller et par uger uden besvær og som oplever fasten som noget positivt. Andre kan ikke tåle det. Det kan lige frem være farligt at faste uden lægemedvirken. Og det er vel heller ikke den bedste løsning. For ideen er jo, at man skal lægge sine kostvaner om, ikke bare for en kort periode.

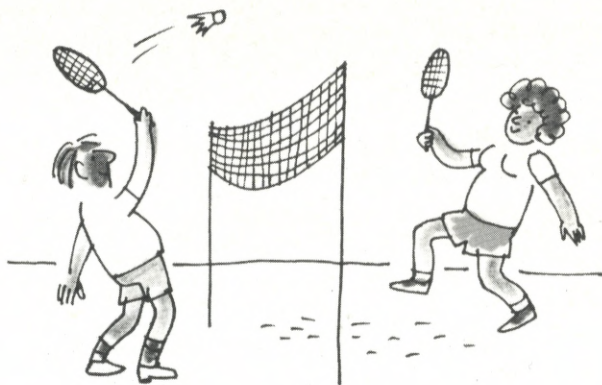


Hvor hurtigt skal man tabe sig?

Går det for hurtigt med at tabe sig, kan det medføre fysiske og psykiske problemer. Og dermed lærer man sig ikke nye vedvarende kostvaner.

Derfor kan det anbefales at tabe sig op til 1/2 kilo pr. uge. På et år kan det jo også blive til 26 kilo!

Man kan også blive for tynd. Man har set, specielt blandt yngre piger, forfærdelige eksempler på dette. Overdreven taben sig kan også være farligt.



Hvilken mad bliver man specielt fed af?

Indeholder den mad, man spiser, mere energi end kroppen forbruger, så tager man på i vægt. Det, der er afgørende i denne forbindelse er den totale energimængde, der tilføres. Brød og kartofler er således ikke mad, man bliver specielt tyk af. De er meget værdifulde set ud fra et næringsmæssigt synspunkt, og bør så absolut indgå i enhver kostplan.

Når man skal lægge sin kostplan skal man vælge mad, der indeholder tilstrækkelig næring, men lavt energiindhold.

Sukker indeholder kun energi og ingen næring, fedt indeholder specielt megen energi. Derfor må man gå i en stor bue udenom chokolader, kager, fede sovse, mayonaise, pommes frites, man bør helst skære fedtkanten af kødet etc.

Behøver man motion for at tabe sig?

Ja, helt bestemt! De aller fleste af os fører et meget stillesiddende liv. Alt det fysisk tunge arbejde er overtaget af maskiner. Det betyder, at vi forbruger mindre energi nu end før. Men den gode appetit har vi stadig, og derfor spiser vi mere end kroppen har brug for.

Motionerer vi regelmæssigt nogle gange om ugen, og samtidig sørger for at tage trappen i stedet for elevatoren, cyklen i stedet for bilen – ja,

så kommer energiforbruget op i en mere normal størrelse.

Bliver man sulten af motion?

Man forbruger jo mere energi når man motionerer og bliver vel også en smule mere sulten. Men appetitreguleringen fungerer bedre, når man motionerer. Appetitten øges ikke væsentligt, men tilstrækkeligt til, at man bør være på vagt. Drik derfor et glas vand inden du spiser. Det dæmper appetitten samtidig med at du erstatter den væske, du har tabt, mens du har motioneret.

Kan man bryde forkerte spisevaner?

Ja, det kan man – hvis man virkelig vil. Men vist kan det være svært. Mange uvaner grundlægges jo allerede i barndommen. Får man f.eks. et stykke slik som belønning, så kommer vi til at holde af søde sager. Senere i livet at afstå fra noget, vi fik som opmuntring, da vi var små, kræver en masse ryggrad. Erfaringerne siger dog, at man kan tillægge sig nye madvaner og lære at sætte pris på nye smagsoplevelser.

Men hvad vi egentlig skal spise, det vender vi tilbage til i næste nummer af FIRMAIDRÆT.

-jb

Kursustilbud i januar og februar

Lederkursus II

Lederkursus II afholdes den 4.–6. januar i Oksbøl og den 25.–27. januar i Ålborg og den 1.–3. februar i Ringsted.

Alle DFIFs medlemmer, der indenfor de sidste 2 år har deltaget i lederkursus I kan deltage.

Formålet er at give dig en grundlæggende viden om nogle af de lederfærdigheder, du kan få brug for i det daglige lederarbejde.

Kursusgebyret er 200 kr. Tilmeldingsfristen er for kurset i Oksbøl den 15. december, for kurserne i Ålborg og Ringsted er det den 1. januar.

Badmintonkursus II

Badmintonkursus II afholdes den 26.–27. januar i Slagelse og den 9.–10. februar i Ålborg.

Alle DFIFs medlemmer der har

gennemgået kursus I, eller en tilsvarende uddannelse kan deltage.

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

Kursusgebyret er 150 kr. Tilmeldingsfristen udløber for kurset i Slagelse den 1. januar og for kurset i Ålborg den 15. januar.

Skydekursus II

Skydekursus II afholdes den 8.–10. februar i Kalundborg og Skive.

Alle DFIFs medlemmer der har gennemgået kursus I eller en tilsvarende uddannelse kan deltage.

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

Kursusgebyret er 200 kr. Tilmeldingsfristen udløber for begge kursers vedkommende den 15. januar.

Det skrev Dansk Firmaidræt for 20 år siden...

Ændringer i DFIF's bestyrelse

På bestyrelsesmødet den 24. maj i Odense meddelte formanden, at Axel E. Jensen, Haderslev, på grund af manglende tid ønskede at udtræde af forbundets bestyrelse. Man havde taget denne tilbagetræden til efterretning og indbudt I. suppleant, N. Chr. Thomsen, DTI, til mødet. Formanden bød N.C. Thomsen velkommen tilbage til arbejdet og udtalte håbet om godt og fordrageligt samarbejde til forbundets gavn, og N. Chr. Thomsen takkede

for velkomsten og tilsagde sin medvirken til forbundets fortsatte trivsel – hvorefter Thomsen med bestyrelsens godkendelse forlod mødet for at træffe de sidste forberedelser til håndboldstævnet, der skulle løbe af stabelen samme dag.

Ny organisation

Randers Firma Sport har indmeldt sig i DFIF. Organisationen tæller ved indmeldelsen 36 klubber. DFIF byder også her Randers-klubberne velkommen til samarbejde.

Udenlandske kurser

I Norsk Bedriftsforbunds årlige kursus deltager fra DFIF Egon Nielsen, Odense, og John Sørensen, Ålborg.

I Svensk Korporationsidrotts Forbunds årlige kursus på Bosön deltager fra DFIF Allan Jacobsen, FKBU, og – med økonomisk støtte fra FFF i Århus – Grethe Holmer, Århus, i det specielle kontorgymnastik-kursus.

Årets tilskud af Tipsmidlerne

til DFIF steg med 3.000 kr. til 36.000 kr. – det går den rigtige vej, men der er også meget at bruge pengene til!

Af årets indberetninger fremgår

at DFIF's 22 organisationer nu omfatter ialt 759 klubber med 45.955 aktive medlemmer. Vi skal i næste nummer nærmere behandle disse tal.

Ny organisation på vej . . .

N. Chr. Thomsen overværede for nylig en venskabsmatch mellem vor nye organisation i Randers og en tilsvarende organisation i Viborg! Der kan ingen tvivl være om, at Viborg snart er medlem af DFIF! Hvilken organisation bliver nummer 25?

Kampen endte for øvrigt 6–4 til Randers-holdet – men Viborg-holdet viste »Esbjerg-takter«, da det var bagud 0–5 ved pausen!

Jule-mave-delle-øvelser



Så er det snart jul igen, og det er jo dejligt med al den gode julemad – men pas på – flæskesteg, julekager og juleslikkerier sætter sig på sidebenene.

Prøv at starte allerede nu med at bekæmpe juledellerne – udfør hver dag det følgende lille øvelsesprogram, som især tager sigte på at styrke mavemusklene.

Brug desuden juleferien til nogle ekstra traveture eller cykelture, så kan du med bedre samvittighed nyde det dejlige samvær omkring de veldækkede julefrokostborde.



Lig på ryggen – bøj knæene og sæt fødderne i gulvet. Fold armene over brystet og løft hoved og skuldre op mod knæene.

Stop halvvejs oppe og bliv der mens du tæller langsomt til 10 – rul ned på ryggen igen.

10 gange.

»En lille båd der gynger«.



Lig på ryggen og bøj knæene helt op til brystet – armene i gulvet lidt ude til siden.

Læg knæene ned i gulvet til den ene side – behold skuldrene i gulvet – løft benene op igen og gyng over til den anden side.

10 gange til hver side.

Halegang



Bente Dahl

pause gymnastik

Sid på gulvet med strakte ben og armene foldede på brystet.

»Gå« fremad på halen 4 skridt – »gå« tilbage 4 skridt. 4 gange hver vej.

Palmetræer



Stræk armene op over hovedet og bøj langt ned til den ene side – ret op og svaj ned til den anden side.

5 gange til hver side.



Og så en løbetur på stedet med meget høje knæløft – i et tempo der passer dig.

Bente Dahl

Går KFS ned med flaget?

Det, som vi har frygtet de sidste 2 år, er nu en realitet: *Tage Brostrøm* forlader formandsposten i KFS, og en ny formand skal løfte den tunge arv efter Tage. Vi forstår godt, at Tage forlader arbejdet i Kalundborg Firma Sport. Det var næsten blevet en uoverkommelig opgave for ham, efter at han måtte skifte stilling, og selv om han er både dynamisk, energisk og interesseret, kan man jo spænde buen så hårdt, at strengen knækker, og det har Tage nok været lige på randen til. Men det bliver en svær opgave at efterfølge ham på formandsposten. Tage har jo været med fra foreningens start og har været involveret i firmasport lige siden, ikke blot lokalt, men også på kreds- og landsplan. Med en aldrig svigtende interesse har han kastet sig over arbejdet, og hans enorme viden og forhandlingsevne har firmasporten nydt godt af. All right – man kunne være uenig med ham på mange områder, men hans ekspertise viste også, at det som regel var ham, der havde ret. KFS siger tak for det arbejde, der er udført, og som har gjort KFS til Kalundborgs største forening. Problemet er nu, om firmasportens kritikere skal få ret, når de siger, at uden Tage Brostrøm eksisterer KFS ikke! Læst i Kalundborg Firma Sports medlemsblad.



Tage Brostrøm.

Afslutningsfest

Hvorfor kan Firma Sport i Sorø ikke samle mere end 65 mennesker til sine afslutningsfester, hvad er der galt? Før i tiden kunne vi let samle 130 mennesker, men det var dengang. Holder vi fest for tit? Er det for dyrt? Skal det arrangeres på en anden måde? Hjælp os med at få nogle nye ideer. Dette er også for dig. Send dit forslag til *Ebbe Jørgensen*, Hasselvej 8, 4180 Sorø, skriver »kontakten«, som er medlemsblad for Firma Sport Sorø.

24 klubber – 4 haltimer

Fordelingen af haltimerne lørdag formiddag i Vesthallen, 4 timer, er smart og frejdigt oversendt til forbundet af kulturudvalget, der så kan fordele disse fire timer til de 24 firmaklubber, der har søgt om træningstid i hallerne. Så enhver må kunne forstå, at dette utaknemmelige arbejde, som forbundet her skal lave, er meget vanskeligt, især når der er klubber, der mener, at de skal have mere end 1 time hver. Kulturudvalget har spillet sorteper videre til os ved at tilskrive samtlige 24 klubber, og vi har fordelingen i vor lille hånd – vi siger tak! Ovenstående har vi fundet i medlemsbladet Firma-Idræt Horsens.

Positiv indstilling!

På Sønderborg Firma Sports repræsentantskabsmøde var formanden for Byggefonden på talerstolen, for at ville give udtryk for byggefondens positive medvirken fremover. Her udtalte han bl.a.: – idet det skal bemærkes, at vi kalder hallen for vores fælles barn med kommunen: Jeg skal ikke have flere børn, men jeg vil godt være med til at lave arbejdet!!!

– Hvis forsamlingen ikke havde fået rørt lattermusklerne tidligere på aftenen, så fik de det ihvertfald efter denne positive indstilling var fyret af.

set
bag
fra

Mit ønske må være

Min opfattelse er, at de fleste ønsker, at man følger lovene, og mit ønske må derfor være, at dommerne dømmer efter lovene, og at spillerne retter sig endnu mere efter dommerens afgørelser, når vi nu mødes til vinterens aktiviteter, skriver *Otto Svendsen* i Sønderborg Firma Sports medlemsblad.

Informationsmødet gav resultat

I august måned afholdt Nakskov Firma Sport et informationsmøde, hvor man bl.a. drøftede sammenslutningens nye idrætsgren badminton. Der var en positiv indstilling og interesse for netop denne idrætsgren. Tilmeldingen har også vist, at det ikke var falsk reklame. Ved tilmeldingens slutning havde 32 hold nemlig tilmeldt sig turneringen. De fordeler sig med 12 hold i serie 2 og 20 hold i serie 3. Fra Nakskov oplyser *Henning Grøndahl*, at det helt tilfældigt nøjagtigt passer med det antal timer, man har fået stillet til rådighed. Senere skal der afholdes kredsmesterskaber i badminton, og man håber, at det vil styrke interessen yderligere.

Forsinket Tillykke

Det forlyder, fra en ret så pålidelig kilde, at Firmaidræts forhenværende redaktør, *Ole Wordolff*, har fået ny stillingsbetegnelse, hvoraf det fremgår, at han nu er vicetoldinspektør. Vi iler med et forsinket Tillykke.