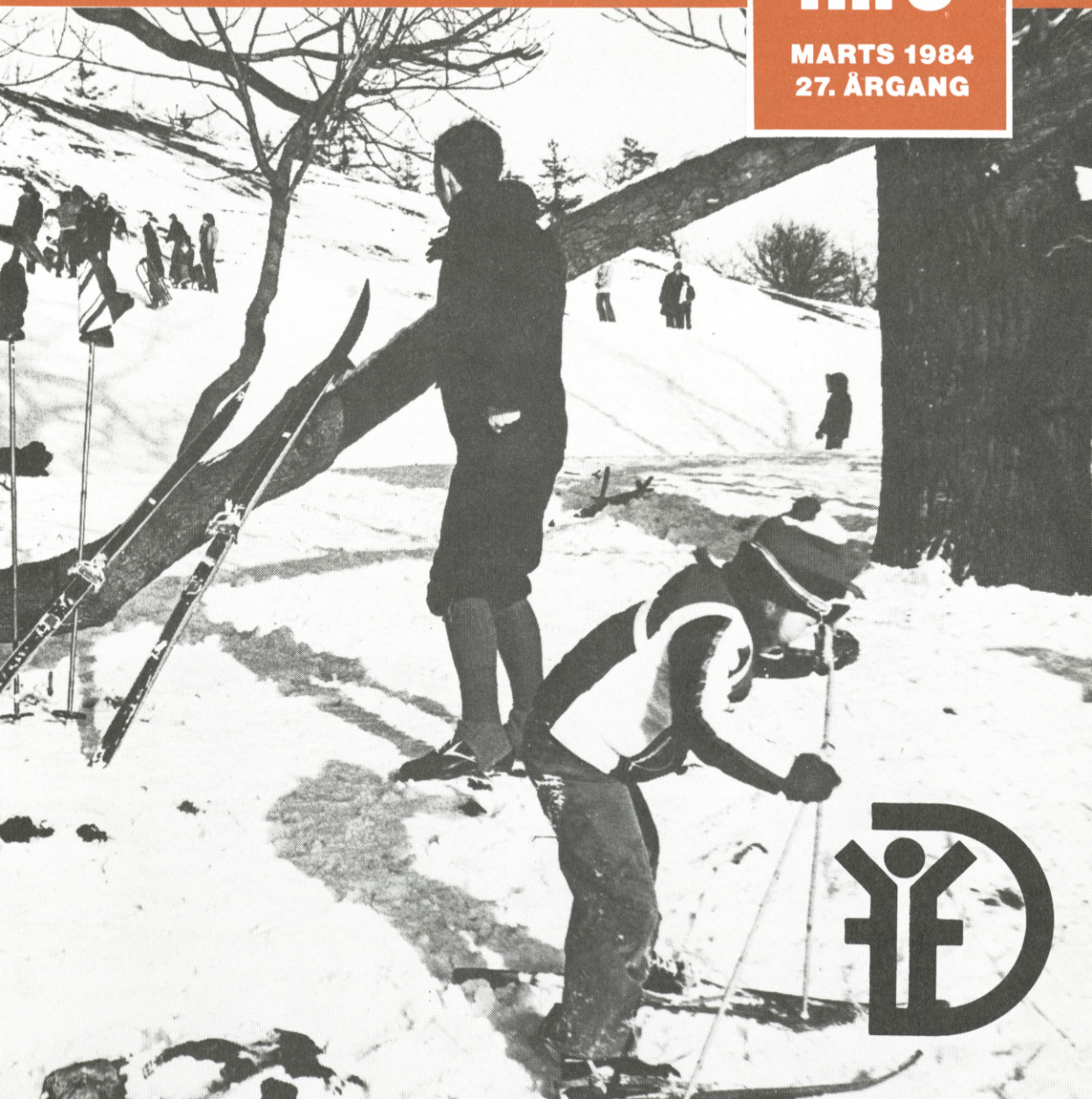


firmaidræt

Medlemsblad for Dansk Firmaidrætsforbund

nr. 3

MARTS 1984
27. ÅRGANG



Ansvarshavende redaktør:

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

Udkommer 10 gange om året.
Udsendes til sammenslutningerne
ca. den 20. hver måned,
undtagen juli og december.
Stof, der ønskes optaget i et nr.
af bladet, må være redaktøren i
hænde senest den 22. måneden før.

De i artiklerne fremførte syns-
punkter er forfatternes og deles
ikke nødvendigvis af organisationen.
Redaktionen forbeholder sig ret til
at redigere og forkorte i modtagne
artikler og indlæg.

Produktion, tryk og annoncer:
½ Næstved Tidende,
Ringstedgade 13, 4700 Næstved.
Tlf. (03) 72 45 11.

Distribution:
Multipost,
Industrivej 6, 3540 Lyngø.
Udgivet i 8.600 eksemplarer.
ISSN 0106-2700.

DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

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

Eksp.: Mandag-fredag kl. 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.

Næstformand:

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

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

Gunnar Petersen,
Snedronningensvej 17,
9230 Svenstrup J.
Tlf. (08) 38 21 13.

Kurt Petersen, Strandvejen 46,
4200 Slagelse. Tlf. (03) 52 75 35.

DFIF CENTRET

Strandvejen 25, 6840 Oksbøl.
Tlf. (05) 27 13 11.

DFIF's konsulenter:

Jens Boe,
Højskolevej 6, Ollerup,
5762 Vester-Skerninge. Tlf. (09) 24 35 15.

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

Hans Hove Sørensen,
Rudemøllevej 77, 7800 Skive. Tlf. (07) 53 13 43.

Peter Bergholdt Jensen,
Tingvallavej 41, 5210 Odense NV. Tlf. (09) 16 24 16.

Søren Vind,
Wandallsvænget 50, 5700 Svendborg. Tlf. (09) 21 41 60.

INDHOLD:

Leder: Der er andre	3
Går idrætsorganisationerne sammen i to blokke med LO i den ene?	4
Mindeord	6
Planlægning af CYKL' 84 kampagnen er langt fremme	7
Idrættens Forskningsråd	7
Interessen for Aktiv Ferie er stor	8
Danmark-Stafetten er åben for alle hold	9
Kai Holm nu DIF-formand	10
Ny konsulent ansat	11
DFIF's formand til Kina	11
- En familievenlig DFIF-ferie der bør gentages hvert år	12
Sjælland Rundt på Cykel	15
Set bag fra	16



Der ligger flere aktivitetsmuligheder i sneen. Men den usikkerhed der ligger i, om der overhovedet kommer noget sne, gør, at folk søger udenlands for at opleve sneens mange glæder og fornøjelser.

Læs inde i bladet bl.a. om DFIF's Aktive Sneferie i Norge. - Billedet er fra Fladså Bakker ved Næstved.

Foto: Mogens Hansen,
Everdrup.

Der er andre...

I oktober 1983 offentliggjorde Dansk Idræts-Forbund Idræt 80-udvalgets rapport på 331 sider. Og allerede i begyndelsen af december blev vi præsenteret for kulturministeriets betænkning om eliteidrætten i Danmark, som indeholdt 215 sider.

Der har været sagt og skrevet meget om begge publikationer, så en yderligere præsentation skulle være overflødig. Men en fornyet kommentar til specielt Idræt 80-udvalgets rapport er bestemt ikke overflødig, når man langt om længe i flere kredse har nærlæst den store rapport og sat den i relation til de faktiske forhold.

I Dansk Idræts-Forbunds skriftlige formandsberetning for 1983 pointerer Kai Holm, at DIF til enhver tid vedkender sig ansvaret for eliteidrætten. – Men hvad med breddeidrætten? – Den vil man åbenbart ikke vedkende sig ansvaret for selv om man ved forskellige lejligheder har oplyst, at kun omkring 1 procent af DIF's medlemmer hører til blandt eliteidrætsudøverne!

Når man så i Idræt 80-udvalgets rapport bl.a. pointerer, at det især er DIF, der har taget initiativer for udbredelse af motions- og breddeidrætten, kan man meget let blive forvirret og må samtidig sætte et stort spørgsmålstegn ved denne påstand. Det fremgår også, at det er DIF, der meget aktivt – i samarbejde med DAI – er gået ind i forsøg omkring arbejdsløshedsprojekter af forskellig karakter. Når man undersøger sagen lidt nærmere, så får man det umiddelbare indtryk, at DIF's igangsatte aktiviteter på dette område kan begrænses til Fyn!

Men derimod kan vi da til orientering oplyse, at specielt firmaidrætten er med i mange arbejdsløshedsprojekter med idræt på programmet i flere byer landet over. Det er derfor svært at få øje på, at det »især« er DIF, der har taget disse initiativer! Man må ikke glemme, at der er andre idrætsorganisationer end DIF i dette land!

Generelt må man også erkende og konstatere, at både DDSG&I, DDGU og DFIF har taget langt flere initiativer end DIF for at få udbredt motions- og breddeidrætten. Beviset for denne konstatering kan bl.a. aflæses i organisationernes medlemsblade.

Når dette er sagt, så ser det også ud til, at DIF har formået at overbevise Hans Jensen på dagbladet AKTUELT om, at det kun er DIF og Dansk Arbejder Idræt (DAI), der kan hjælpe de arbejdsledige med idrætstilbud. Det fremgår af en artikel i AKTUELT den 26. februar 1984 under overskriften: UD AF BUSKEN.

Det fremgår af artiklen bl.a., at hvis de konservative mænd i den grå bygning i Brøndbyerne ikke kan få taget sig sammen til at gøre noget for de arbejdsløse, må der stilles det spørgsmål, om ikke LO i samarbejde med DAI og landets kommuner selv bør tage sig af sagen!

Når man så ved, at Hans Jensen via DFIF's generalsekretær, Ejgon Bertelsen, i skrift og tale er blevet gjort bekendt med firmaidrættens medvirken i idrætstilbud til de arbejdsledige i mange byer landet over, kan man undre sig over den fordrejning af de faktiske forhold, han lægger for dagen i den omtalte artikel.

Man får det indtryk, at denne opgave kun kan løses af én eller to bestemte organisationer. Det er en meget snæversynet holdning, når man er bedre orienteret.

Der findes stadig andre idrætsorganisationer end DIF i dagens Danmark, som allerede har hjulpet mange arbejdsløse og er interesseret i at hjælpe endnu flere. Blandt dem har DFIF markeret sig stærkt landet over.

– jr.

Går idrætsorganisationerne sammen i to blokke med LO i den ene?

I en artikel i DDSG&I's blad Dansk Idræt under rubrikken: »Idræt på en anden måde«, skrevet af bladets redaktør, Erling Madsen, fremgår det bl.a., at den kendte journalist, John Idorn, tror, at DDGU, DFIF og LO på et tidspunkt vil finde sammen i et nyt samarbejde. Med tilladelse af bladets redaktør, Erling Madsen samt John Idorn, bringer vi ubeskåret det spændende indlæg, som også indeholder mange andre interessante synspunkter, hvor firmaidrætten ligeledes er inde i billedet.

Af Erling Madsen

Idræt på en anden måde i årene fremover: Idrætsorganisationerne vil gå sammen i to blokke og LO går ind i idrætsarbejdet, kommunerne sponsorerer 1. divisions fodboldhold.

Det er nogle af de ting, journalisten John Idorn venter – og for nogle punkters vedkommende frygter – i de kommende år.

– Jeg ønsker det ikke, men jeg tror, LO, DFIF og DDGU vil arbejde sammen – de har mange ting til fælles. Og DDSG&I vil måske gå i stykker – eller i hvert fald læne sig kraftigt op ad DIF.

Og mange vil være tvunget til at dyrke idræt, som det er typisk for DIF: Gennem regelrette turneringer og årligt tilbagevendende mesterskaber, siger John Idorn.

Han siger, at det for politikerne ville være rart, hvis der kun var én organisation – men at opbygningen med fire organisationer er enestående i verden.

– Det passer til den danske mentalitet. Jeg tror, vi har verdensrekord: Hver dansker er medlem af seks-syv foreninger.

Konkurrence-fims

Når John Idorn tror, DDGU, DFIF og LO vil gå sammen, begrundes han det med fællestræk:

– DDGU meldte sig ud af DOK, fordi organisationen ikke ville være med i det internationale konkurrence-fims. Selv om DDGU i 1970 måtte æde ét af de gamle dogmer. Hidtil havde der været DDGU-mesterskaber for hold, nu blev der også for individuelle. Det er hyggeligt med holdmesterskaber – men trods Jante-loven vil de fleste hellere placeres individuelt.

Idorn siger, at DFIF lægger megen vægt på familiens trivsel:

– DFIF nævnte det i 1973 – for første gang i en formålsparagraf for en idrætsorganisation og -klub. Og det ligger ikke langt fra DDGU.

Om LO's nye rolle siger han: – LO leder med lys og lygte efter en ny, samlende idé – og det kan blive »fritid«.

Idorn siger, der er nytænkning i »LO« i England, TUC, og i Vesttyskland, DGB. Begge steder er argumentet, at i teknologiens tidsalder kan faggrænserne ikke holde og medlemmernes ve og vel kan ikke klares via store lønstigninger:

– De er sikre på, medlemstallene falder, for de kan ikke gøre robotter og maskiner til medlemmer.

LO har i 100 år fået mange krav gennemført – men der er ikke så mange tilbage:

– LO må smide dogmet om klassekamp. Man kan ikke sige, der er klassekamp i et land, hvor Anker Jørgensen fra Det kongelige Vajsenhus og »lager og pak« nær det højeste embede.

Medlemmerne skal rustes fysisk

Da LO blev stiftet i 1898 var der arbejdskampe – med et lighedstegn til klassekampe. Dengang hed det, at det ville blive en skøn tid, når maskinerne havde overtaget alt det hårde arbejde – den tid er kommet, nu er maskinerne blevet et problem.

En af de ting, der kan »hentes hjem« i en overenskomstforhandling, er nedsat arbejdstid. For eksempel til 35 timer.

– Sker det, skal LO sørge for, at medlemmerne er bedst rustet på det fysiske område til at nyde fritiden. De nedsatte timer kan bruges til at blive solidt og godt in-

strueret i, hvordan man skal forbedre og vedligeholde den fysiske form, så man ikke vender nedslidt hjem.

John Idorn mener, det til gengæld kræver, at LO æder et dogme i sig: Det drejer sig om firmaidrætten, som han siger, LO ikke har diskuteret i årevis. Sidst det skete var konklusionen den:

– »Firmaidræt er arbejdsgivernes luskede påfund for – under dække af hyggeligt, kammeratligt samvær – at gøre arbejderne bedre rustet til at overholde akkordarbejdet«, siger John Idorn og tilføjer, at det er interessant, fordi hele den socialistiske verden går ind for idræt af denne grund.

Den femte organisation

John Idorn tror, at LO kan blive den femte organisation med idræt på tapetet.

– Hvis LO vil bruge idrætten – »motion for alle«, som DDGU gerne vil have monopol på – og går sammen med DDGU og DFIF, er vejen åben for hele det marked, som man ikke kan forestille sig i dag.

Han nævner, at LO har penge, en organisation og administrativ erfaring, mens den frivillige idræt har alle lederne. Det betyder også, ifølge Idorn, at et samarbejde sikkert vil betyde aflønning af idrætslederne.

– Det, idrætten skal undgå, er, at LO føler sig tvunget til at køre for sig selv, i stedet for at samarbejde med landsorganisationerne.

Han siger, at det eneste rigtige vil være, at parterne taler sammen:

– LO kan ikke gå til de enkelte klubber – med mindre det sker via DUI, Leg og Virke. I 1983 blev målet om 100 nye lokalafdelinger opfyldt, og der regnes med yderligere 100 afdelinger i 1984, siger John Idorn og tilføjer, at LO yder økonomisk støtte til dette arbejde.



John Idorn.

To reaktioner

John Idorn mener, at voksne og børn i 1970'erne har reageret mod organisationernes indflydelse: De voksne gennem deltagelse i Eremitageløbet – i fjor var der 14.000 deltagere.

– Organisationerne forhandlede løn, alle fik det samme i løn, vi fik CPR-numre, og det betød ikke noget, hvad man hed. Men Eremitageløbet var ét af de få steder, man kunne blive placeret i forhold til andre.

For børnene mener han de samme ting lå til grund:

– Idrætsforeningerne er blevet hjulpet af de store årgange – men selv med det taget i betragtning, var stigningen i børnemedlemmer kolossal. Børnene reagerede imod, at de ikke fik karakterer i skolen – de måtte ikke konkurrere. Og derfor kom de i idrætsforeningerne for at konkurrere.

Fritidsloven skaber tabere

John Idorn siger, at myten om, at idrætten skaber sociale tabere er noget vrøvl – men fritidsloven er skyld i mange bliver gjort til tabere: Det skyldes bestemmelserne om, at der gives tilskud pr. barn.

Han illustrerer det med dette eksempel:

Hvis fire børn fra en vej vil spille badminton i en idrætsforening, vil i hvert fald den ene statistisk set ikke være særlig god til det.

– Han taber hele tiden 0–15, 0–15, 0–15 og kan ikke ramme klatten. Det bekymrer de tre andre sig ikke om – det er ikke sjovt at spille med én, der ikke kan. Og så kommer myten om, at idrætten har gjort denne ene til taber. Men det er ikke idrætten – det er fritidsloven, der har gjort det.

Træneren burde snakke med den ene, som ikke er så god til badminton, og se, om en anden af foreningens idrætsgrene vil passe bedre til barnet, og så skabe en kontakt til den afdeling:

– Men træneren vil ikke have en balle for at jage medlemmer væk, så han lader ham stå i et hjørne. Han keder sig – men afdelingen får stadig tilskud for ham. Fritidsloven lægger grunden til, at lederen svigter. Han vil ikke være illoyal overfor badmintonafdelingen og jage medlemmer væk.

Idorn er ikke i tvivl om, at fritidsloven er et virkeligt gode, men det giver problemer, fordi idrætsforeningerne bygger deres økonomi på tilskuddene:

– Og de, der ikke er gode til badminton, forstår ikke noget – og så hedder det sig, at idrætten skaber tabere.

Kommuner som sponsorer

Også politikerne vil ændre signaler. Stiger arbejdsløsheden vil det betyde en anden fritidspolitik:

– Hvis der er 600.000 arbejdsløse i 1990, kan man naturligvis ikke lave fritidspolitik på samme måde som i et samfund med fuld beskæftigelse.

Her kommer lægerne også ind i billedet. Men det tager nok lidt tid:

– Danmark er ét af de få lande, hvor man ikke har idrætsmedicin som speciale. Lægeuddannelsen er speciel: Man bliver undervist i,

hvad man gør, når det er gået galt – ikke i hvad man skal gøre for, at det ikke skal gå galt.

Men hvis lægerne kan bevise, at idræt er sundt, vil det også få politikernes bevågenhed i større udstrækning end i dag. Ifølge Idorn vil de skæve til nationalbudgettet, hvor 35 procent bruges til syge- og sundhedssektoren.

Også i kommunerne vil der ske noget: De vil gå nye veje. Gør de det, ændres LO's rolle.

– Man kan tænke sig, at en kommune bliver sponsor for et 1. divisionshold i fodbold. Spillerne bliver betalt af kommunen. Og med stigningen i TV-programmer og omtale i aviser, vil det være mere reklame end de millioner, som turistbureauet koster.

Kommunerne vil gå ind i fritidsområdet, og Idorn mener kombinationen er indlysende:

– De ansætter folk med for eksempel en uddannelse fra en idrætshøjskole til at spille fodbold. Og i en del af tiden virker de som idrætsinstruktører.

Mange spørgsmål

Der er en lang række spørgsmål, som skal besvares først, mener John Idorn:

Hvad resultater når medicinen til?

Går kommunerne ind i fritidspolitikken?

Hvad siger lederne til 35 timers arbejdsuge – vil de bruge de ekstra fem timer til idræt?

Får familien et come back, som funktionsenhed, hvor man laver idræt sammen?

Vil landsorganisationerne finde ud af at samarbejde – eller vil politikerne føle sig foranlediget til at samkøre organisationerne?

Idræt på en anden måde

– Dét, der gør det så spændende, er, at der på så mange fronter er opbrud. Der er en erkendelse af, at organisationerne skal ændre sig i takt med, at samfundet ændrer sig, mener John Idorn.

Mindeord

Det er med stor sorg, at vi har modtaget meddelelsen om Henning Jensens pludselige død.

Henning Jensen var i mere end 30 år leder i Kolding Firma Sport, hvor han prøvede at være valgt til så at sige alle poster.

Gennem en periode på 10 år var han formand, og i hans for-

mandsperiode fik Kolding Firma Sport sin opblomstring. Det var ikke kun firmaidrætten i Kolding, der nød godt af Hennings viden. Henning var i årene 1962–1976 medlem af Dansk Firmaidrætsforbunds hovedbestyrelse, og ved sin fratræden var han næstformand. Hennings interesse for firmaidrætten var stor, hvilket omkringliggende firma-idrætssammenslutninger også nød godt af.

Meddelelsen om hans død har ramt os alle i firmaidrætten hårdt, og det bliver svært at forstå, at han ikke er der mere.

Den sorg, vi bærer, er dog intet at regne mod den sorg, der i disse dage tynger hans kone og pårørende – hos hvem vore tanker er.

Æret være Hennings minde.

Jørn O. Godt,

formand for

Kolding Firma Sport.

Henning Jensen.



Planlægningen af CYKL '84 kampagnen er langt fremme

Den officielle start er henlagt til Middelfart lørdag den 5. maj

Årets CYKL-kampagne, der afvikles i maj måned – nærmere betegnet i perioden fra den 5. maj til den 2. juni – nærmer sig med hastige skridt.

I forbundets Aktivitetsudvalg, der er »bagmænd« for kampagnen, har man satset meget på at motivere nye arrangører. Og det ser ud til delvist at være lykkedes. I skrivende stund har vi modtaget tilmeldinger bl.a. fra 6 sammenslutninger, der ikke var med i 1983:

Ringsted
Rødding
Tønder
Grenå
Odder
Ålborg

Andre sammenslutninger er derimod faldet fra, men vi regner med, at vi totalt set når tæt på de 40 lokale arrangører, og det vil så sige et par stykker mere end sidste år.

Planlægningen i sammenslutningerne er langt fremme, så vi kan vente os en god kampagne i år. Planlægningen af åbningen i Middelfart den 5. maj er også så langt fremme, at vi kan begynde så småt at løfte lidt af sløret.

Vi vil invitere alle deltagende sammenslutninger til Middelfart til en fælles start lørdag den 5. maj. Der lægges op til lidt af en folkefest i Middelfarts gader, så alle i miles omkreds bliver opmærksomme på, at nu starter CYKL '84. Fra Middelfart cykler de enkelte hold hjem til egen sam-

menslutning, måske ikke med hornorkester i spidsen, men i hvert fald på en sådan måde, at alle vi møder dermed præsenteres for CYKL '84.

For den pr-mæssige side af sagen er væsentlig. Ikke blot skal vi sætte en masse mennesker i gang med at cykle, men vi skal i høj grad også bruge denne kampagne til at fortælle alle og enhver, at firmaidrætten har et godt tilbud.

Målet i år er på landsplan at kunne registrere flere points end sidste års 241.203. Skal vi runde de 300.000 i år?

Delmålet for mange sammenslutninger er at blive Årets Cykby 1984. Den ære snuppede Brønderslev sidste år, efter at Grindsted havde siddet på »tronen« i de første fire år. Bliver det Brøn-

derslev igen, bliver det Grindsted, der får comeback – eller hvad med Kolding, der har arbejdet godt de tidligere år. Rygtet siger også, at Esbjerg satser godt. Ja, sådan kunne vi blive ved at nævne bynavne. Spændende bliver det.

Og afgørelsen har vi midt i juni måned. Også på dette tidspunkt ved vi, hvem der har vundet de på landsplan udsatte cykler.

Det er derfor oplagt, at vi alle skal være med i CYKL '84: for at få en skøn motionsoplevelse, for at skabe pr omkring firmaidrætten, for at sikre points til egen sammenslutning – og måske også for at vinde en præmie. Hvad end baggrunden for den enkeltes deltagelse er – I er alle lige velkomne.

–jb.

Idrættens Forskningsråd

der har til formål at fremme og samordne forskning af idrætslige spørgsmål af medicinsk, fysiologisk, psykologisk, historisk og teknisk art, har mulighed for at yde økonomisk støtte til forskningsarbejde af ovennævnte art.

Rådet foretager to årlige uddelinger og har til disse til rådighed et samlet beløb på i alt ca. 500.000 kr.

Der gøres opmærksom på, at støtte ikke kan ydes til udarbejdelse af specialer eller uddannelsesmæssige formål i øvrigt.

Ansøgningsskema kan rekvireres på tlf. (02) 45 55 55, lokal 211, og indsendes til Idrættens Forskningsråd, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2600 Glostrup, inden den 1. april 1984.

Interessen for Aktiv Ferie er stor

Allerede 4 måneder før, at sommerens Aktiv Ferie 1984 starter på DFIF-centret i Oksbøl er mere end halvdelen af værelserne udlejet i uge 28 og 29.

Udover dette kan vi til orientering oplyse, at DFIF-centret har måttet sende omkring 20 værelsesbestillinger retur til afsenderne på grund af manglende underskrift fra den lokale sammenslutning.

For ikke at bringe andre i samme situation, skal vi derfor her erindre om, at på den bestillingskupon, man sender til DFIF-centret, skal den lokale firmaidræts-sammenslutning sætte sit stempel og underskrift som bekræftelse på medlemskabet i sammenslutningen og dermed i DFIF. Ikke medlemmer kan nemlig ikke komme på Aktiv Ferie.

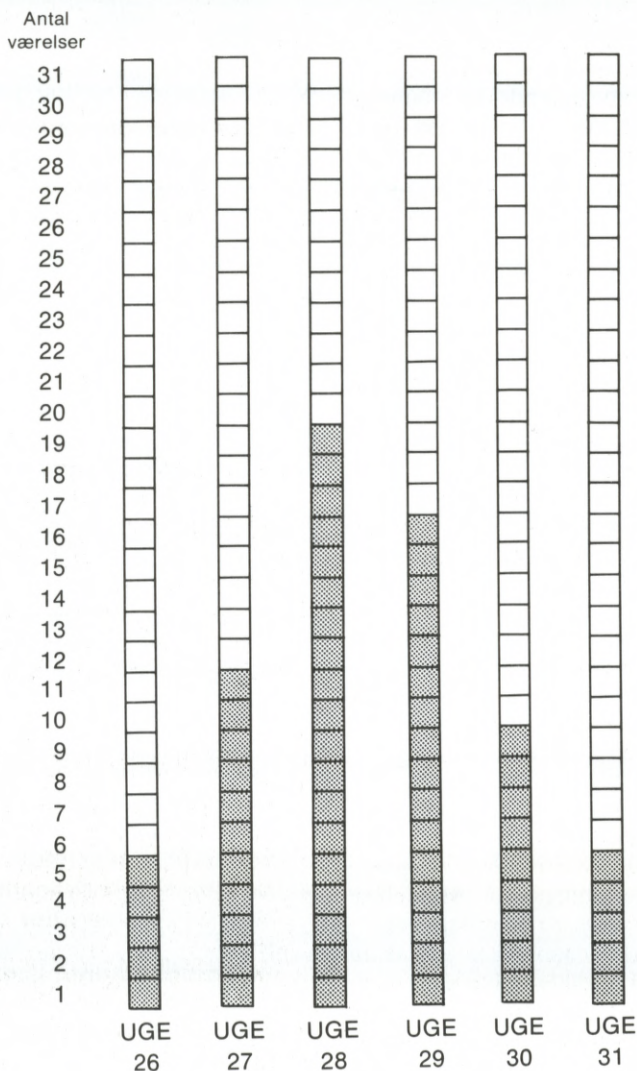
I sammenligning med tidligere, ser det i skrivende stund ud til, at interessen for Aktiv Ferie er mere end lige så stor som tidligere!

Men vil man sikre sig en plads i en af ugerne haster det med reservationen, idet man registrerer tilmeldingerne i den rækkefølge, de indgår til DFIF-centret i korrekt udfyldt stand.

Som en orientering til læserne og evt. interesserede Aktiv Ferie deltagere har vi i samarbejde med centret udarbejdet et belægnings-termometer, som angiver de i skrivende stund bestilte antal værelser.

- jr.

AKTIV FERIE's BELÆGNINGSTERMOMETER



Danmark-Stafetten er åben for alle hold

Nedenstående indlæg indeholder et forslag til et træningsprogram op til afviklingen

Danmark-Stafetten – arrangeret i et samarbejde mellem Dansk Atletik Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund – løber af stablen:

lørdag den 2. juni i Næstved

søndag den 3. juni i Viborg

lørdag den 9. juni i Svendborg

I hver by har den lokale atletikklub og firmaidrættens fundet sammen om at lave et motionsstafet-løb, hvor hver deltager på holdet skal løbe cirka 6 km.

Hvem kan være med?

Danmark-Stafetten er åben for alle hold. Der bliver en række for firmahold, hvor alle holdene skal være medlemmer af en firmaidræssammenslutning. Og der bliver en række for øvrige hold, f.eks. fra atletiklubber, boligforeninger og andre holdsammensætninger.

I begge rækker bliver der mulighed for at stille både herre-, dame- og mixede hold. Så Danmark-Stafetten har plads til alle, der ønsker at være med.

Flere oplysninger

De to forbund udgiver i samarbejde en motionsavis – Motion fra Skagen til Gedser – hvori vi i detaljer fortæller om Danmark-Stafetten. Derudover vil avisen indeholde en række artikler om motion. Avisen vil være »på gaden« midt i april og kan fås gennem jeres lokale sammenslutning.

Fortræning

Nu er 6 km en overkommelig distance, som alle kan træne sig op til at klare. Men på den anden side er det så lang en tur, at alle bør træne, før man går i gang.

Nedenfor er angivet et forslag til træningsprogram. Heri forudsættes, at I er næsten utrænede, at I max er interesserede i at »ofre« 3 gange ugentlig træning på sagen, og at I ved, at det vil gavne jer fysisk og psykisk at løbe.

Allerførst bør I finde sammen i en gruppe – f.eks. det hold, I vil deltage på i Danmark-Stafetten. Det gør det hele sjovere samtidig med, at I er underlagt det nødvendige gruppepres de dage, hvor I måske ikke er så oplagte.

Der næst bør I afsætte faste tidspunkter på ugen, hvor I mødes. Og så er det bare med at komme igang med træningen.

Husk, at skal man løbe 6 km i et vist tempo, ja, så skal man langsomt vænne kroppen til både di-

Billedet er fra starten på Danmark-Stafetten 1983 i Viborg. Foto: Poul Kofoed.



stancen og tempoet. Nøgleordene er »GÅ LANGSOMT FREM«. Det er den bedste og sikreste måde at nå målet på.

Uge 13-14

1. dag - 20 min. løb afvekslende med gang, det skal være let og kunne gennemføres uden besvær (eks. 2 min. løb - 2 min. gang osv.).

2. dag - Som 1. dag.

3. dag - 25 min. løb afvekslende med gang.

Husk tempoet må ikke være højere, end at du bliver lettere forpustet!

Uge 15-16

1. dag - 25 min. løb afvekslende med gang.

2. dag - 10 min. løb - 5 min. gang - 10 min. løb - 5 min. gang.

3. dag - Som 2. dag.

Husk at vælge en rute, der er max. 1500 meter. Det gør det hele meget lettere.

Uge 17-18

1. dag - 12 min. løb - 5 min. gang - 12 min. løb - 5 min. gang.

2. dag - Som 1. dag.

3. dag - 15 min. løb - 5 min. gang - 15 min. løb - 5 min. gang.

Det vil være en god idé at lave noget gymnastik/strækøvelser i stedet for gang i pauserne!

Uge 19-20

1. dag - 5 min. løb - 5 min. gang - 20 min. løb - 5 min. gang - 5 min. løb.

2. dag - 10 min. løb - 5 min. gang - 25 min. løb - 5 min. gang.

3. dag - 15 min. løb - 5 min. gang - 2 min. hurtigt løb - 2 min. gang - 2 min. hurtigt løb - osv. Ialt 18 min. - 5 min. gang.

Det at finde en god rytme og holde den, gør det hele nemmere!

Uge 21-22

1. dag - Som 3. dag i uge 19-20.

2. dag - 10 min. løb - 5 min. gang - 25 min. løb - 5 min. gang.

Danmark-Stafetten

3. dag - Danmark-Stafetten.

Husk, at et jævnt tempo hele vejen giver det bedste resultat!

Ved at gennemføre ovennævnte program, så er du også i form til årets Danmark-Stafet. Og så kunne det måske oven i købet være, at du finder ud af, at det at løbe ikke blot er sundt, men også dejligt.

Ovenstående træningsoplæg er udarbejdet af *Karl-Age Søltøft*.

- jb.



Kai Holm.

Kai Holm ny DIF-formand

På Dansk Idræts-Forbunds (DIF) repræsentantskabsmøde søndag den 12. februar blev *Kai Holm*, Viborg, valgt til ny formand for DIF.

Kai Holm, der er 45 år og ingeniør, har siden *Svend O. Hansens* død i august 1983 været konstitueret som DIF's formand. Kai Holm blev valgt uden modkandidat, og valget var ventet, så det havde mere karakter af en kåring end af et valg.

De øvrige 4 valg til forretningsudvalget blev også besat af mand-

lige kandidater. Gymnastikforbundet havde ellers opstillet en modkandidat, *Inga Skjærris Nielsen*, Roskilde. Men hun måtte nøjes med 98 stemmer, og det var langt fra nok til at true de 4 mandlige kandidater.

Der kom altså ingen kvinde ind i DIF's forretningsudvalg denne gang. Indtil videre er *Inger Engberg* den eneste kvinde, som har haft sæde i forretningsudvalget.

- jr.

Ny konsulent ansat

Med virkning fra mandag den 13. februar har forbundsstyrelsen ansat den 38-årige *Søren Vind* fra Ballerup som markeds-konsulent i forbundet.

Søren Vind har i en 10-årig periode været marketingskonsulent hos Bosch. Her har hans arbejde

bl.a. bestået i strategisk planlægning og gennemførelse af annonce- og salgskampagner. Han har igennem sit tidligere arbejde opnået et bredt kendskab til de grafiske produktionsmidler. Endvidere har han arbejdet med layout, sats, montage og reproarbejde. Derudover har han redigeret



Søren Vind.

diverse produktionsinformationer, klubblade og pressemeddelelser.

Søren Vind har lige fra sin pure ungdom dyrket idræt. Senere blev han tiltrukket af ledergeringen, og allerede som 18-årig tog han initiativ til stiftelsen af Varde Bordtennis Klub. Han blev klubbens første formand – et job han bestred i 8 år.

Da han var ansat hos Bosch i Esbjerg, startede han firmaidrætsklubben og var formand i fem år. Han tog også initiativ til stiftelsen af idrætsklubben Bosch i Ballerup og var dennes formand i 7 år, indtil han forlod firmaet for at blive selvstændig.

Søren Vind skulle således være godt rustet til at varetage de markedsføringsmæssige opgaver m.v. for DFIF.

Vi byder Søren Vind velkommen i DFIF's rækker og håber på et godt og frugtbart samarbejde.

– jr.

– jr.

DFIF's formand til Kina

En dansk delegation på 8 personer, med kulturminister *Mimi Stilling Jakobsen* i spidsen, skal i perioden fra 25. marts til 8. april 1984 gæste Kina.

Udover kulturministeriets repræsentanter fra biblioteksvæsenet, filminstituttet, kultureksportudvalget samt Idrættens Fællesråd. Dansk idræt bliver repræsenteret ved DFIF's formand, *Tage Carl-*

sen, i sin egenskab af formand for Idrættens Fællesråd.

Rejsen er et led i den kulturelle udvekslingsaftale, Danmark har indgået med den Kinesiske Folkerepublik. Det sidste møde mellem de to lande foregik i Danmark, så nu er turen altså kommet til Kina.

Der venter utvivlsomt delta-gerne en oplevelsesrig rejse.

– En familievenlig DFIF-ferie der bør gentages hvert år

Med deltagelse af 71 danske firmaidrætsmedlemmer, fordelt blandt 20 familier med børn i alderen fra 3 til 16 år, afviklede DFIF for andet år i træk en Aktiv Sneferie i Norge.

Den Aktive Sneferie blev afviklet i tidsrummet 10.–19. februar. Stedet var Tempelseter Fjellstue, som ligger ved Eggedal på vestsiden af Norrefjell i 900 meters højde cirka 140 km vest for Oslo.

Området indeholdt først og fremmest et udmærket turterræn med et vidtstrakt løjpenet i både fjeld og skov. Der var noget for enhver smag hvad angår længde og sværhedsgrad. Der var kort sagt både noget for dem, der stod på ski for første gang, samt dem der havde prøvet det før.

Lige i nærheden af Tempelseter Fjellstuen, hvor DFIF-deltagerne boede og havde stedet helt for sig selv, lå Eggedal Skitræk med en længde på 476 meter. Et skitræk af den længde er selvfølgelig først og fremmest beregnet på de lidt mere garvede løbere samt i træningsøjemed. Men det skal da også nævnes, at flere af DFIF-skiløberne, både børn og voksne, vovede sig op med det 476 meter lange skitræk og tog turen ned på ski. Flere i fin stil, mens andre senere måtte erkende, at de var blevet nogle ømme lemmer og blå mærker rigere. Men det er nu engang generelt betingelserne, specielt hvis man står på ski for første gang. Men for ikke at af-

skrække nogen skal det da også nævnes, at der var ingen af DFIF's deltagere, som brækkede hverken arme eller ben, selv om det til tider ellers så halsbrækken- de ud.

Aktiv Sneferie var først og fremmest baseret på en familieferie med et bredt udsnit af aktivitetsmuligheder. Der blev arrangeret flere skiture af forskellig længde og karakter. Men udover disse ture var der også flere personer, der i grupper selv lagde deres egen skitur, så den passede netop til dem.

Under kyndig ledelse af *Per Moksnes* og *Helge Moen* med familie fra Norges Bedriftsidrætsforbundet afviklede man også et ski-TRIM arrangement, hvor alle familiemedlemmer var med. Der

var indlagt diverse familieprægede »færdighedsprøver« m.v. i det dejlige skiterræn. – Et populært arrangement som var skræddersyet til de skiglade og motionsbevidste firmaidrætsfamilier.

Udover de mange muligheder i det vidtstrakte løjpenet var der tæt ved indkvarteringsstedet store og små bakker, man kunne øve sig på. Det var også her, at TRIM-konsulent *Per Moksnes* fra det norske firmaidrætsforbund gav en kyndig instruktion og vejledning i skikunstens mange finesser dag efter dag. Han var utrættelig i sin gerning og forstod på en frisk og inspirerende måde at lære fra sig. Hans store hjælpsomhed på mange områder gjorde ham særdeles populær blandt deltagerne – og ikke mindst børnene. – Han forlod

Skiinstruktion med Per Moksnes.



ikke bakken, hvis der blot var én, som ønskede hans tilstedeværelse.

Jeg har på samtlige deltageres vegne lovet at viderebringe en stor tak til de norske skiinstruktører Per Moksnes og Helge Moen med familier fra Norges Bedrifts-idrættforbundet. – Uden deres tilstedeværelse havde vi ikke fået det ud af den Aktive Sneferie, som vi fik. – Tak for det!

Det kan til orientering oplyses, at Helge Moen er formand for Familiegruppen i det norske firmaidrættforbund, det svarer til DFIF's aktivitetsudvalg. Han har tidligere været blandt Norges bedste skiløbere og endda været udtaget til den olympiske fortræningstrup for de norske deltagere i vinterolympiaden. Både Helge Moen og Per Moksnes er uddannede skiinstruktører i Norges Skiforbund. På den Aktive Sneferie tog Helge Moen sig specielt af langrendsturene, og her kom hans store viden og erfaring deltagerne til gode på mange områder.

Mange forbinder nok en sådan sneferie udelukkende med sne og ski. Men det var ikke tilfældet på denne meget Aktive Sneferie.

Man startede dagen med morgengymnastik (det var frivilligt), hvorefter man spiste morgenmad og smurte sin madpakke til frokost, som enten blev indtaget i terrænet et eller andet sted uden dørs i sneen eller i en af Fjellstuenes opholdslokaler indendørs. Men udover skiturene var der også mulighed for at prøve sine færdigheder i en bobslåede, som Per Moksnes havde medbragt 10 stk. af. De var til meget stor glæde og fornøjelse for både børn og voksne samt tilskuerne. Der blev afholdt diverse konkurrencer, og en af de mest spændende, og velnok også den farligste, foregik i meget stor fart ned af bjergvejens 34 hårnålesving om aftenen i måneskin. Ingen kom til skade, og alle blev kørt op til Fjellstuen igen i bil.



Der gøres holdt under en af turene i fjeldet.

Om aftenen samledes man for at høre deltagerens mening om dagens program. Herefter planlagde man i fællesskab næste dags program. Når dette var overstået, hyggede man sig sammen i en lille times tid med sang, folkedans og diverse forlystelseslege m.v.

Vi har spurgt nogle af de deltagende familier om deres mening om den Aktive Sneferie i Norge.

Familien Inge og Jørgen Rasmussen, Odder, med børnene Torben, Jakob og Mette på henholdsvis 12, 7 og 5 år.

– Det er første gang, vi er på skiferie. Vi så tilbuddet i FIRMAIDRÆT og tog primært med for børnenes skyld. Vi har selv haft meget glæde af ferien. Men det er vores opfattelse, at alle familiedømmer får mere ud af en sådan sneferie, hvis de yngste deltagere ikke er yngre end omkring 7 år.

En anden stor fordel ved denne ferieform er, at man ikke skal være barnepige for sine børn. De passer nemlig sig selv, idet de leger med de øvrige familiers børn.

Det var godt og meget positivt, at man fra starten fik den grundlæggende og fornødne skiinstruktion vist og fortalt. Det bør være et naturligt programpunkt. Den

familievenlige ski-TRIM konkurrence var et godt og populært indslag, som også bør være et naturligt led ved én eller flere lejligheder under ferien.

Vi kunne godt tænke os en lidt bedre information inden ferien evt. suppleret med et program for hver dag! Det var også et godt indslag med den udendørs morgengymnastik hver dag. En anden ting som også gør denne ferieform tillokkende er, at alle kan deltage uden færdigheder. Og sidst, men ikke mindst kan vi godt lide, at det er helt frivilligt, hvad man ønsker eller ikke ønsker at deltage i.

Vi kan på det varmeste anbefale andre at tage på Aktiv Sneferie med DFIF, hvis der skulle blive arrangeret en ny! Hvis det skulle blive tilfældet, vil vi gerne opfordre DFIF til primært at tænke på tilbud til børnene, da det er af afgørende betydning for hele familiens trivsel, at børnene fungerer og har det godt. Derfor bør man fremover finde et sted med en børnehejs samt en mindre og større bakke i nærheden af indkvarteringsstedet.

Vi må nemlig erkende, at børnene ikke interesserer sig ret meget for langrendsture. Der er ikke

fart og spænding nok på. Og endvidere er det også et spørgsmål om kræfter og tålmodighed. Hvis man også skal komme hinanden lidt mere ved, bør gruppen nok fremover være lidt mindre. Stedet bør heller ikke ligge mere end en 2-3 timers kørsel fra Oslo.

Familien Marianne Striboldt, Køge, med børnene Jannie, Peter og Morten på henholdsvis 11, 9 og 5 år.

- Vi så tilbuddet i FIRMA-IDRÆT og er med for første gang. Det er en god måde at holde familieferie på. Børnene passer stort set sig selv og finder hurtigt nogle jævnaldrende at lege med.

Jeg vil gerne fremhæve de to skiinstruktører, som gjorde det godt og grundigt. Det var bl.a. også medvirkende til, at man tryk kunne lade børnene færdes i området. Det er også en god idé, at man er frit stillet til at vurdere, hvilke tilbud man ønsker at deltage i.

Aftenens program var godt, og de nødvendige informationer tilfredsstillende. Nu var vi jo heldige med vejret, men hvis det nu havde været dårligt, manglede vi nogle alternative indendørs muligheder, idet specielt værelserne jo ikke indbød til andet end omklædning og den nødvendige søvn.

Aktiv Sneferie er et godt tilbud til en rigtig familieferie. Men for at det kan blive en god ferie, må man hele tiden være opmærksom på, at der skal være tilbud for både børn og voksne samt nogle fællesaktiviteter, hvor alle familimedlemmer kan deltage. Det var der også på denne ferie. Men en børnehøjs og nogle små og større bakker i nærheden af indkvarteringsstedet til både ski og bobslæde, bør man prioritere højt ved evt. en ny Aktiv Sneferie for hele familien.

Familien Marianne og Jørgen Groth-Pedersen, Næstved, med Stine på 5 år.



Aftenunderholdning for hele familien.

- Vi er med for 2. gang og synes, at denne ferie var bedre end den første. Det skyldes nok bl.a., at vi hele tiden havde nogle kyn-dige instruktører, der vidste, hvad vi gerne ville. Stedet var godt grundet de mange muligheder.

Vi ved jo af erfaring, at børnene ikke gider løbe langrend. Men her var der jo også flere andre muligheder at vælge imellem. Der var noget for enhver smag og aldersgruppe.

Det var en god idé, at vi havde hele indkvarteringsstedet for os selv. Gruppen var måske lidt for stor, idet en mindre gruppe lettere kommer til at lære hinanden bedre at kende.

Indslaget med bobslædekørslen, som både var for børn og voksne, var et afvekslende og godt initiativ som der blev talt meget om under ferien deltagerne imellem.

Hvis man ud fra disse udtalelser, sammenholdt med de mange ideer og kommentarer, der blev givet udtryk for under ferien, skal drage en konklusion, så har der generelt været stor tilfredshed med Aktiv Sneferie 1984.

Værelserne på Fjellstuen var nok lidt mere primitive end de fleste deltagere havde ventet. Men det hænger naturligvis også sammen med prisen. - Og så må vi da også erkende, at det jo ikke var der, vi primært skulle opholde os, det var jo udelukkende ude i naturen med et par ski på benene. Det var den generelle kommentar til dette forhold.

De deltagere, der kørte i bus fra København og helt op til Tempelseter (ca. 16 timers transport) vil meget kraftigt opfordre DFIF til, at rejsen fremover foregår med skib.

Ønskerne for fremtiden er der ikke den store uenighed om: Aktiv Sneferie hvert år for hele familien afviklet i Norge med instruktører samt et sted indeholdende små og store bakker til børnene og gerne med et skitræk. Derudover et afvekslende terræn med både skov og fjeld. Kort og godt en Aktiv Sneferie for hele familien uanset alder og færdigheder. - Altså et tilbud til DFIF's medlemmer i lighed med sommerens Aktiv ferie på DFIF-centret i Oksbøl - ja, hvorfor ikke!

- jr.

Sjælland Rundt på Cykel 1984

Sjælland Rundt på Cykel, 320 km gennem nogle af Sjællands skønneste naturområder, havde sidste år over 3.300 deltagere – motionister og eliteryttere fra hele Norden samt enkelte fra Europa. Startskuddet går den 29. juni kl. 21 fra Køge Torv.

Herefter skal de 320 km tilbagelægges på under 24 timer, hvis du ønsker diplom for anstrengelserne. Ved de 9 depoter undervejs serveres mad og læskedrikke, og her kan du også få samariterhjælp og teknisk assistance.

Der er en aldersgrænse på 14 år for at deltage. Det tilrådes at være i rimelig god fysisk form. Deltagerafgiften er 350 kr., som inkluderer fuld forplejning undervejs.

Ønsker du at køre i samlet flok med familie eller venner, skal navn, adresse, fødselsdag og evt. tlf.nr. på hver enkelt indsendes samlet i én kuvert.

Og har du specielle ønsker om at starte tidligt eller sent i løbet, skal du anføre dette i brevet eller på girokortet. Så vil der i størst muligt omfang blive taget hensyn hertil.

TILMELDING SENEST

DEN 14. MAJ

Arrangeret af Køge Cykel Ring's

Venner i samarbejde med

POLITIKEN



Jeg ønsker yderligere oplysninger.

POLITIKEN tlf. 01 - 11 85 11, lokal 796 kl. 10-15.

KØGE tlf. 03 - 66 22 40 kl. 12-16.

Jeg tilmelder mig og vedlægger 350 kr. i check.

Navn

Gade

Postnr. By

Telefon

Fødsd. Måned. År

Jeg har tidligere gennemført

sæt x

1980

1981

1982

1983

Kupon og check sendes senest

14. maj til:

SJÆLLAND RUNDT PÅ CYKEL

Postbox 176, 4600 Køge



Set
bag
fra

DFIF-leder hædret i Kolding

I slutningen af januar uddelte Kolding Idræts Ring den årlige lederpris. Prisen blev tildelt Kolding Firma-Sport's (KFS) nuværende og mangeårige kasserer, Henning Olesen.

Han startede sin ledergerning i firmaidrætssammenhæng i 1961, hvor han blev valgt ind i KFS fodboldafdeling. Han har igennem årene næsten haft sæde i samtlige afdelinger under firmasportssammen slutningen i Kolding.

Henning Olesen overtog kassererposten i KFS i 1968 og bestrider stadig denne post. Han har tidligere også været kasserer i



Formanden for Kolding Idræts Ring, Else Poulsen, overrækker Henning Olesen hædersbevisningen.

DFIF's tidligere Sydjyllandskreds og i DJIF. Han har bl.a. også været kritisk revisor i DFIF.

Ved KFS' 25 års jubilæum i 1977 blev Henning Olesen tildelt DFIF's hæderstegn, og i 1982 blev han belønnet med KFS' hæderstegn i guld.

Den nye hædersbevisning blev overrakt af formanden for Kolding Idræts Ring, Else Poulsen.

- jr.

PLANER OM KLUBHUSUDVIDELSE

Firmaidrætten i Fredericia har planer om udvidelse af det eksisterende klubhus. Man foretog ellers en udvidelse på 132 kvm. i 1979/80. Planerne går i denne omgang ud på at fjerne den bestående bjælkehytte til fordel for noget mere tidssvarende byggeri. Det har bl.a. været de stærkt stigende oliepriser, der har været medvirkende til denne beslutning, fremgår det af sammenslutningens medlemsblad.

**Vort speciale er
sportstøj med
reklametryk...**

Ring eller skriv efter
vor farvebrochure.

**ANÉRO
SPORT Aps.**

Specialfabrik for fritids- &
sportsbeklædning.

7400 Herning . Tlf. 07-12 92 11