

# Firmaidræt

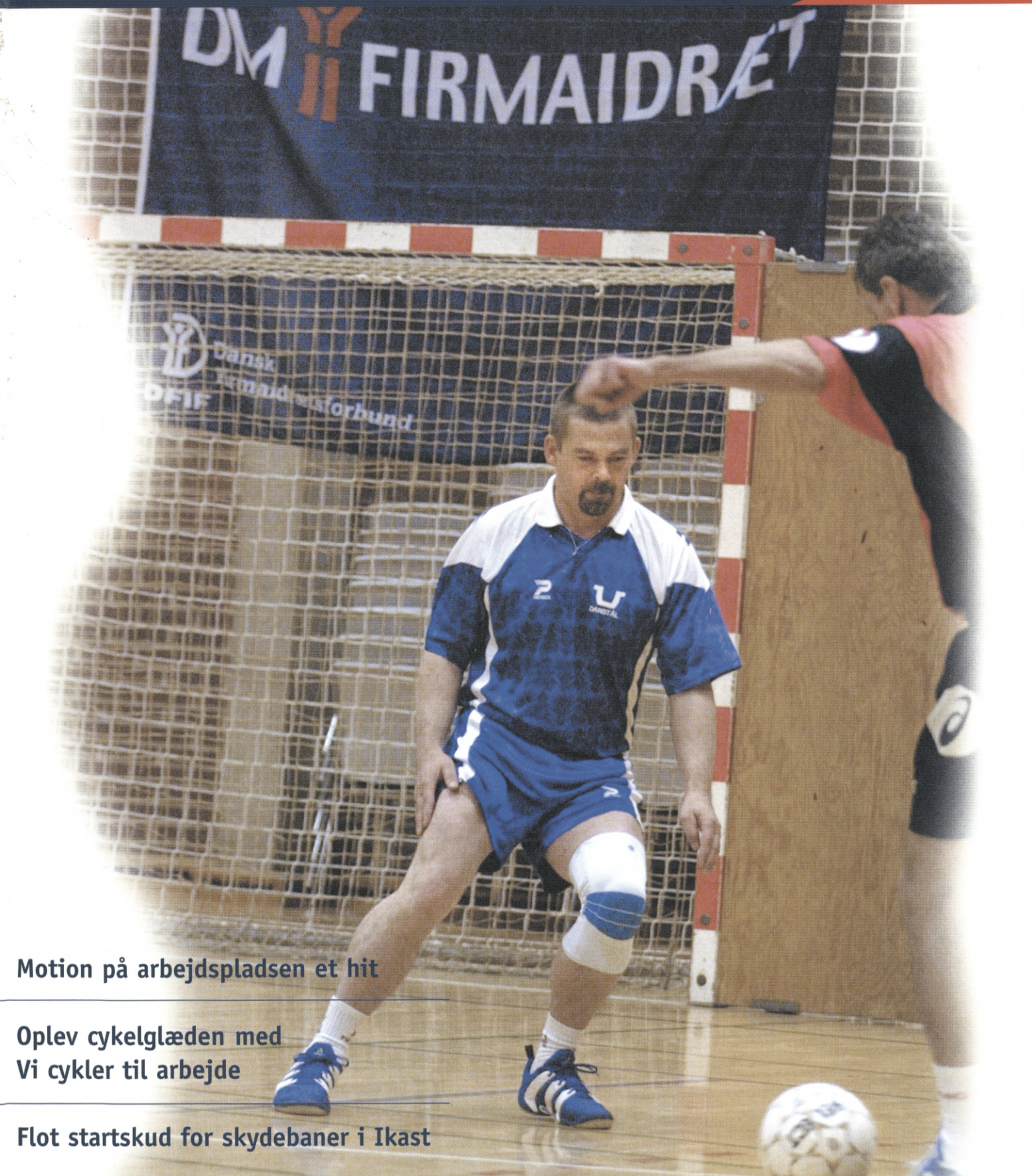


Dansk Firmaidrætsforbund



1

Januar • 2002



Motion på arbejdspladsen et hit

Oplev cykelglæden med  
Vi cykler til arbejde

Flot startskud for skydebaner i Ikast



# Motionstillidsmand på arbejdspladsen



*DFIF vil derfor arbejde på, at der på lige fod med den faglige tillidsmand eller sikkerhedsrepræsentant indføres en motionstillidsmand eller motionsansvarlig med ret til at udføre dette arbejde, siger DFIFs formand Peder Bisgaard.*

**Sundhed – og dermed sundhed på arbejdspladsen – vil i fremtiden fylde meget i den almindelige danskers hverdag**

## på arbejdspladsen

Det er nu næsten 3 måneder siden, at Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) afviklede repræsentantskabsmøde – et repræsentantskabsmøde der valgte en ny formand, hvilket vi troede i sig selv ville give god mediedækning, således at vi kunne få taget endelig hul på vores vision omkring synlighed.

Der har været pæn medieomtale af vort forbund – dog ikke så meget på grund af selve formandsskiftet, men mere på grund af DFIFs udmeldinger om Motion på Arbejdspladsen samt vores forslag om indførelse af en "motionstillidsmand" på de danske arbejdspladser.

Vi mærker stadig en stigende interesse for forbundet, så vi er ikke i tvivl om, at netop Motion på Arbejdspladsen er et godt produkt. I en tid hvor der skal holdes igen med lønstigninger på arbejdsmarkedet, fokuseres der meget på de alternative medarbejdgoder, og netop sundhed – og dermed sundhed på arbejdspladsen – vil i fremtiden komme til at fylde utrolig meget i den almindelige danskers hverdag.

Flere og flere virksomheder ser mulighederne i at få tilfredse og dermed også mere produktive medarbejdere, hvis disse lever et sundt liv. Derfor ønsker virksomhederne også at gøre noget for medarbejderne i form af oprettelse af motionsrum og tilbud om anden form for motion både i og uden for arbejdstiden. Motion på Arbejdspladsen er mere end det, idet der tages fat helt ude ved de medarbejdere, der normalt ikke dyrker motion. Alt for mange dyrker ikke motion af nogen art i dagligdagen og målet er, at få folk til at dyrke motion i en ½ time om dagen.

Men en ting er, at vi – Dansk Firmaidrætsforbund og lokalforeninger-

ne – tilbyder virksomheden Motion på Arbejdspladsen og deltagelse i lokalforeningens mange gode aktiviteter. Der skal også være personer til at koordinere, "sælge" og måske endda forestå vore gode tilbud ude på virksomhederne. Vi kender begrebet kontaktperson, men dette begreb er de senere år nærmest blevet et fyord, da det ikke mange steder mere er velanset, at en medarbejder i arbejdstiden bruger tid på foreningsarbejde.

Dansk Firmaidrætsforbund vil derfor arbejde på, at der på lige fod med den faglige tillidsmand eller sikkerhedsrepræsentant indføres en motionstillidsmand eller motionsansvarlig med ret til at udføre dette arbejde. For at nå hertil, er vi nødsaget til at indgå i en dialog med både fagforeningerne og Dansk Arbejdsgiverforening (DA), hvilket vi håber vil ske inden for kort tid.

En sådan person skal naturligvis have de rigtige værktøjer til at varetage hvervet, og vi er da også indstillet på som forbund at indgå et samarbejde med fagforeningerne og DA omkring en uddannelse på området.

Set i lyset af udmeldingerne fra den nye kulturminister om, at det skal være lettere at være frivillig leder, så ser vi optimistisk på mulighederne. Vi dog også opmærksomme på, at DA uofficielt har meldt ud, at arbejdsgiversiden ikke umiddelbart finder det nødvendig med indførelse af en motionsansvarlig, da mulighederne allerede er tilstede med de gældende aftaler. Hvis dette er tilfældet, så er det jo naturligvis glædeligt, da det vil gøre processen nemmere og hurtigere, idet vi i så fald så "bare" – i samarbejde med DA - skal have orienteret vore medlemmer om disse muligheder. ■



## indhold

4	Frygt for at de idrætssvage rammes
5	
6	Motion på arbejdspladsen hitter
7	
8	Firmaidrætsfestival i Kolding
9	Kom i SKI go' form på jobbet
10	Forårskampagne. Vi cykler til arbejde i april og maj
11	
12	Nye lederkurser i DFIF. Uddannelse ved en skillevej
13	
14	Åbne stævner i DFIF 2002
15	Ny kampagne fra Friluftsrådet. Familien i naturen
16	
17	Sidste udkald til vinterfestival i Kajaani i Finland
18	
19	
20	Ikast. Flot startskud for nye skydebaner



Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 22. februar 2002.

Husk! Sidste frist for tilmelding til DM stævner den 10. februar 2002.



# Idrætssvage bliver tabere

## Idrætspolitisk Idéprogram (IPIP) nedlægges. IPIP har støttet nogle alt for skæve ting, siger kulturminister Brian Mikkelsen (K)

*Nedlæggelsen af Idrætspolitisk Idéprogram (IPIP) vil gå hårdest ud over de idrætssvage grupper, som ikke har nogen traditionel tilknytning til idrættens verden, mener DFIF's formand Peder Bisgaard.*

Den nye kulturminister Brian Mikkelsen har ikke lagt fingrene imellem i forbindelse med nedlæggelsen af IPIP endnu inden udløbet af programmets treårige forsøgsperiode. Kulturministeren har i dagspressen givet udtryk for, at de fleste midler under IPIP har været anvendt til nyttesløse tiltag, uden at de ansvarlige har haft nogen egentlig fornemmelse af, hvad der foregår på området. IPIP har støttet nogle alt for skæve ting i stedet for at forsøge at hjælpe flest mulige børn og unge, mener Brian Mikkelsen.

Denne betragtning er DFIF's formand, Peder Bisgaard ikke ubetinget enig i.

- Der skal ikke herske nogen tvivl om, at de 3 idrætsorganisationer alle tidligere officielt har meldt ud, at IPIP bestemt ikke var idrættens kop te, men efter selv at have sidet i arbejdsgruppen bag programmet i mere end 2 år må jeg indrømme, at jeg har fået et noget mere positivt syn på programmets idégrundlag. Jeg mener, at vi har arbejdet med mange spændende projekter – også mange af den slags projekter som kulturministeren nu selv vil sætte i gang på idrætsområdet, siger Peder Bisgaard, der ikke deler den opfattelse, at IPIP ikke har haft "fingeren på pulsen".

- Jeg er ked af, at kulturministeren melder så bombastisk ud omkring de projekter, der har været støttet – især når udmeldingen går på, at IPIP er en fond "der spiller med uden reel fornemmelse for, hvad der sker på området". Alle fondens medlemmer havde faktisk rødder dybt inde i idrættens verden



og netop idrættens repræsentanter er stort set de samme personer, som kulturministeren efter fondens nedlæggelse nu har stor tillid til!

### Uheldige følger

Brian Mikkelsen har også givet udtryk for, at regeringen ønsker at satse på den foreningsbaserede idræt – og at idrættens organisationer er langt bedre til at løse disse opgaver end IPIP har vist sig at være.

DFIF's formand vurderer, at nedlæggelsen af IPIP giver nogle følger, som kulturministeren endnu ikke har taget højde for.

- Jeg er ikke helt sikker på, at idrætsorganisationerne er helt så villige til på samme måde som IPIP at satse "risikovillig kapital" og formentlig heller ikke i de størrelsesordner, som IPIP har haft mulighed for. Jeg ved, at flere af DFIFs foreninger har ideer og tanker på bedding om spændende projekter, hvor i hvert fald det ene projekt formentlig ville have kunnet få op til 400.000 kr. i støtte. Det er nu

tvivlsomt, om dette projekt kan etableres. Det ville være utænkeligt at forestille sig, at DFIF med vores budget vil være i stand til at dække denne omkostning.

På den baggrund mener Peder Bisgaard, at de marginaliserede grupper – og dermed de idrætssvage – kan blive de store tabere.

- Et eller andet sted synes jeg, at det er lidt fattigt, hvis et land som Danmark ikke længere kan støtte nogle af de projekter, som IPIP har været involveret i. Men IPIP er fortid, og vi skal se fremad. Derfor er det positivt, at kulturministeren har meldt ud, at han vil i dialog med idrætsorganisationerne bl.a. om de tipsmidler, som kulturministeriet nu får rådighed over. Med det stillet i udsigt kunne det være spændende, hvis idrætten kunne få en større del af den kulturpolitiske debat i fremtiden. ■



## Idrætten går fri

■ Lukningen af det Idrætspolitiske Idéprogram (IPIP) vil give Kulturministeriet en besparelse på 20 millioner kroner, men de penge skal ifølge kulturminister Brian Mikkelsen (K) ikke få lov at ligge stille i ministeriets pengekasse. Tværtimod skal de tilføres tipsmidlerne og bruges til idrætsformål.

- Pengene vil blive brugt til idrætsformål, og det vil ske i samarbejde med idrættens organisationer, lover Brian Mikkelsen.

- Alle områder inden for staten bliver beskåret kraftigt for tiden.

Idrætten er et af de områder, der er sluppet lettest igennem, siger kulturministeren til DGIs blad, Ungdom & Idræt.

IPIP skulle udløbe ved udgangen af dette år, og den samlede pulje til eksperimenterende projekter inden for idrætten var på 75 millioner kroner, som skulle uddeles over de godt tre år. Lukningen betyder, at de 20 mio. kr. der skulle uddeles i 2002, bliver overført til kulturministeriets kasse. Allerede bevilgede projektmidler i IPIP-programmet kommer til udbetaling. ■

### FAKTA OM IPIP

- Idrætspolitisk Idéprogram (IPIP) er et udviklingsprogram, der er søsat af den daværende kulturminister Elsebeth Gerner Nielsen (R) i 1999. Programmet skulle løbe til udgangen af 2002
- Idrættens organisationer afgav 36 mio. kr. til IPIP ved forliget om tips- og lottoloven i 1998.
- IPIP har haft til formål at udvikle idrættens kulturpolitiske dimension og styrke mangfoldigheden, kvaliteten og ytringsfriheden i det danske idrætsliv
- IPIP har været ledet af en arbejdsgruppe nedsat af Kulturministeriet, hvor DFIFs formand, Peder Bisgaard, har været repræsenteret
- Programmet har støttet en lang række forsøgsprojekter omkring idræt for flygtninge/indvandrere, sindslidende, skolefritidsordninger og nye udfoldelsesformer i idrætten
- IPIP rådede over et samlet budget på 75 millioner kroner over de tre år

## Friluftsliv for foreningsløse unge

■ Et af de projekter i firmaidrætsregi som har fået midler fra IPIP er "Projekt foreningsløse unge" i Sæby. Projektet er realiseret med støtte fra ikke færre end seks forskellige instanser, men den helt afgørende pose penge, der betød at projektet kunne gennemføres, kom fra IPIP, der bidrog med 170.000 kr. Projektet henvender sig til de unge der ikke tiltrækkes af de etablerede foreningers tilbud.

- Alle ved, at medlemskab af en forening giver social kontakt og gode oplevelser med teamwork, men der er mange børn og unge der ikke er med i en forening, siger Marianne Rasmussen fra Sæby Firma Idræt, der fik idéen til projektet, der startede i foråret 2001.

Det gennemgående tema er friluftaktiviteter der skal vise, at idrætten og foreningslivet kan fungere uden de traditionelle idrætsanlæg. I øjeblikket bruger to skolefritidsordninger med elever fra 2.-4. klasse projektet, der har med fast mødedag onsdag eftermiddag.

- Midlerne bliver brugt til professionel hjælp de to år projektet skal køre. Vi bruger naturen i aktiviteterne med vægt på fysisk aktivitet, f.eks. vandski, cross-kørsel, træklating og rapelling, siger Marianne Rasmussen, der forventer at projektet er selvkørende ved årets udgang med støtte fra kommunen. ■

*Friluftaktiviteter med vægt på fysiske aktiviteter viser vejen for unge i Sæby. Arkivfoto. DFIF.*





**En ny undersøgelse viser en markant interesse for motion på arbejdspladsen. Halvdelen af de ansatte vil gerne betale for motion.**

## Motion på arbejdspladsen hitter

De ansatte på de danske arbejdspladser vil gerne dyrke motion på arbejdspladsen, og de ønsker et mangfoldigt og varieret udbud af

motionsaktiviteter. Det er konklusionen af en holdningsanalyse - „Fra rod til rødder - en holdningsanalyse“ - der er udarbejdet af ansatte på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Undersøgelsens hovedresultater blev fremlagt på DFIF's rep.-møde i november af nuværende højskole-

forstander Finn Berggren, tidligere lektor på Institut for Idræt og Biomekanik, og han slog de positive toner an for de 400 DFIF-ledere.

- Denne rapport viser, at størstedelen af de ansatte i alle aldre og ved arbejdspladser af forskellig karakter for det første ønsker at dyrke motion, og for det andet er interesseret i at få tilbud om motion via deres arbejdsplads, sagde Finn Berggren, der fastslog at kundegrundlaget for DFIF tilsyneladende

er stort og motivationen hos lederne er høj.

- Rapporten viser også, at forbundet råder over lokale kræfter, der tydeligvis allerede gør et stort stykke arbejde og på flere måder er indstillet på at gøre mere. En stor indsats er dog også nødvendig i en tid, hvor konkurrencen vedrørende motion på arbejdspladsen er opadgående.

### Krav om mangfoldighed

Undersøgelsen bygger dels på en spørgeskemaundersøgelse blandt medarbejdere på i alt 72 arbejdspladser fra hele landet, dels på samtaler med 15 af DFIFs lokalformænd angående idrætspolitiske holdninger og visioner.

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de potentielle brugeres krav til motionstilbud er præget af mangfoldighed. Selvom top-3 listen over ønskede aktiviteter udgøres af forholdsvis traditionelle idrætsformer som styrketræning, badminton og aerobic - nævnes af mellem 566 og 322 af de adspurgte - så følger andre aktiviteter som eksempelvis jogging og motionsgymnastik ganske tæt efter med henholdsvis 264 og 209.

Det er i særlig grad ansatte på store arbejdspladser, som ønsker, at

aktivitetstilbuddene bliver placeret på selve arbejdspladsen. Således ønsker 48 % af de ansatte på arbejdspladser med mere end 200 ansatte denne placering.

Betragtes de ansattes betalingsvillighed adskiller gruppen af funktionærer sig, idet 63% i denne gruppe er villige til at betale for deltagelse i motionstilbud organiseret af DFIF og/eller arbejdspladsen. 46% af de ufaglærte, 47% af de faglærte og 47% af de med anden uddannelsesmæssig baggrund vil betale for deltagelse i sådanne tilbud.

### Udbredelse af motion på arbejdspladsen

Udbredelsen af motionstilbud er størst på de store arbejdspladser. 73 % af de adspurgte, som er ansat på arbejdspladser med over 200 ansatte, angiver, at der er motionstilbud på eller via deres arbejdsplads. Det er bemærkelsesværdigt, at 54 % af de, som er ansat på arbejdspladser med 20-49 ansatte ligeledes angiver, at der er motionstilbud. Slutteligt giver det anledning til eftertanke, at 23 % af medarbejderstaben ved virksomheder med 50-99 ansatte, ikke kan svare på, om der findes motionstilbud i regi af deres arbejdsplads (se fig. 1).

**“FRA ROD TIL RØDDER – EN HOLDNINGSANALYSE”** er udarbejdet af Finn Berggren, (nu forstander på Gerlev Idræthøjskole) Thomas Kaptain, Thomas Skovgaard og Charlotte Worm, de sidstnævnte alle ansat ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Rapporten kan frit downloades fra DFIF's hjemmeside.

## Interesse for motion på arbejdspladsen

Interessen for motion organiseret af DFIF og/eller arbejdspladsen er markant. Således angiver 81 % af kvinderne og 76 % af mændene, at de vil være interesseret i tilbud. I aldersgruppen 16-24 år og 25-44 år er interessen henholdsvis 85 % og 82 % og dermed betydelig større end tilfældet er i aldersgruppen 45-66 år, hvor 68 % er interesseret (se fig.2).

## Placering og organisering af motionstilbud

Med hensyn til placeringen af eventuelle motionstilbud mener de fleste - nemlig 46 % - at motionsaktiviteterne bør foregå i den lokale idrætsforening, mens 44 % peger på den lokale DFIF-forening, 39 % på private fitness centre og 37 % på selve arbejdspladsen. Det skal her nævnes, at hver person er blevet bedt om at afkrydse alle de steder, hvor vedkommende ønsker at tilbuddene skal foregå. (se fig. 3).

Med hensyn til ønsker vedrørende organiseringen af motionstilbud udgør følgende udsagn top-3: 1) Det skal være gruppeaktiviteter, 2) Aktiviteterne skal foregå på faste tidspunkter og 3) Der skal være tilknyttet instruktør. Henholdsvis 47 %, 43 % og 40 % har peget på de tre ovenstående som ønsker (se fig. 4).

## Økonomi

Betragtes de ansattes betalingsvillighed adskiller gruppen af funktionærer sig, idet 63 % i denne gruppe er villige til at betale for deltagelse i motionstilbud organiseret af DFIF og/eller arbejdspladsen, mens henholdsvis 46 % af de ufaglærte, 47 % af de faglærte og 47 % af de med anden uddannelsesmæssig baggrund vil betale for deltagelse i sådanne tilbud (se fig. 5).

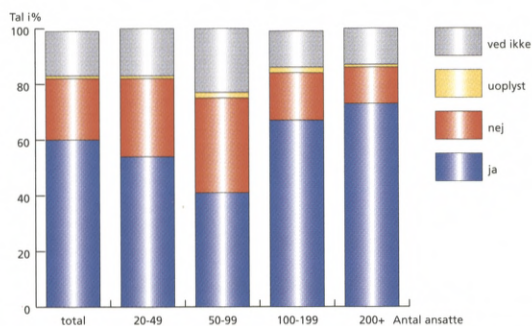


Fig. 1. Er der på din arbejdsplads mulighed for motion?

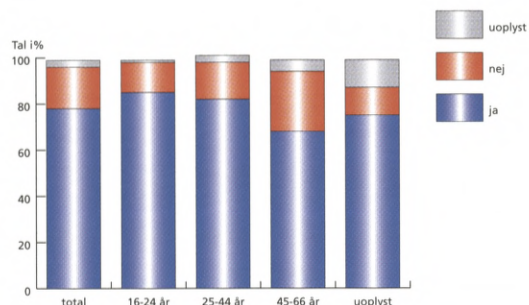


Fig. 2. Hvis der kom et tilbud om motion organiseret af DFIF og/eller din arbejdsplads, vil du så være interesseret?

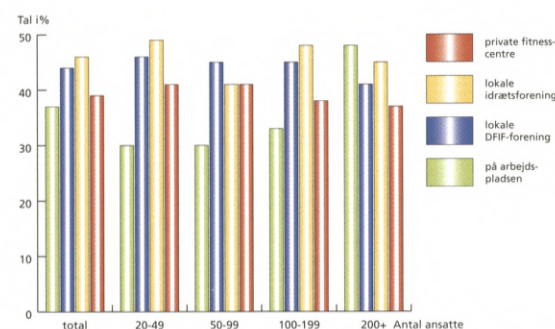


Fig. 3. Hvis du skal deltage i motion organiseret af DFIF og/eller din arbejdsplads, hvor skal tilbuddet foregå?

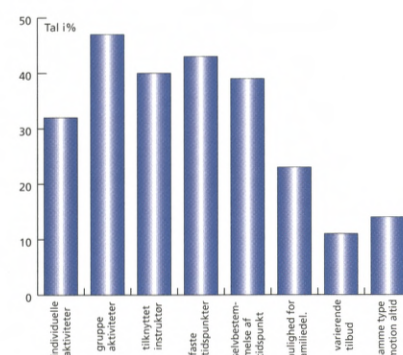


Fig. 4. Hvis du skal deltage i motion organiseret af DFIF og/eller din arbejdsplads, hvordan skal tilbuddet så organiseres?

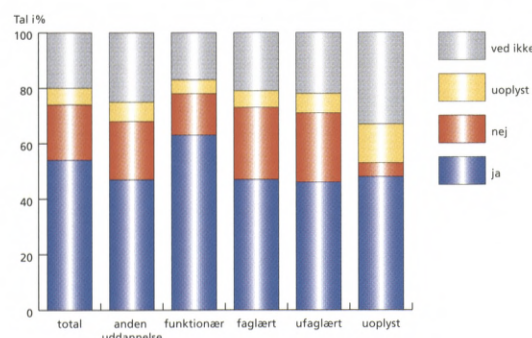


Fig. 5. Hvis du skal deltage i motion organiseret af DFIF og/eller din arbejdsplads, er du så villig til at betale for det?



Kolding 6.-8. september 2002

# Idrætsfest i Kolding

Der venter deltagerne en uforglemmelig oplevelse når det går løs med idræt, motion og samvær i Kolding den 6.-8. september 2002

Det bliver 3 dage fyldt med idræt, motion og samvær, når Kolding Firma Sport og DFIF inviterer til firmaidrætsfestival i Kolding den 6.-8. september 2002.

Festivalen starter fredag, hvor landsforeningen Told\*Skat Fritid afvikler deres store årlige idrætsdag med over 1500 deltagere fra hele landet. I løbet af fredagen ankommer resten af de forventede 6000 deltagere til Kolding, og der bliver arrangeret motionsaktiviteter og kulturelle aktiviteter i bymidten og på festivalpladsen på Kolding Stadion, der i løbet af de 3 dage vil udgøre festivalens omdrejningscentrum.

Alle idræts- og motionsaktiviteter starter i løbet af fredagen, og fortsætter hele weekenden i tidsrummet fra kl. 9.00 – 17.00 lørdag og fra 9.00 – 15.00 søndag, hvor et af højdepunkterne bliver en halvmarathon gennem byens gader.

## 8 DM stævner i firmaidræt

Firmaidrætsfestivalen er tilrettelagt, så fundamentet bliver forbundets DM stævner i firmaidræt i de 8 traditionelle sommeridrætter: **beachvolleyball, billard, dart for 4-mandshold, fod-**

**bold, håndbold, petanque, pistolskydning 25 m., og riffelskydning 50 m.**

Festivalen er for alle, så der afvikles også åbne stævner i de 8 ovenstående idrætsgrene samt i yderligere 8 idrætsgrene: **badminton, tennis, bordtennis, bowling og kegler, tankesport (bridge og skak) squash og floorball.**

Der vil være noget for enhver smag, og festivalen er tilrettelagt, således at de mange idræts-, motions- og aktivitetstilbud er mere end blot et udvidet DM stævne i firmaidræt.

- Deltagerne skal have en uforglemmelig oplevelse, samtidig med, at Firmaidrætten viser hvilke muligheder der er for de virksomheder, der gerne vil tilbyde deres ansatte idræts- og motionsaktiviteter på arbejdspladsen, siger festivalkoordinatoren Kurt Petersen fra DFIF.

Festivalen er et tilbud til alle, og samtidig må deltagerne gerne tage deres familie med, for festivalen har både plads og et tilbud specielt til hele familien. Herudover er der halvmarathonløb, tilbud til seniorer, aktiviteter i bymidten, en aktivitetscafe for børn på Kolding Stadion, friluftaktiviteter i Marielundsskoven o.m.m.

## Kolding Firma Sport 50 år

Kolding Firma Sport markerer også deres 50 års jubilæum i år 2002, og man tager allerede fat på jubilæumsfestlighederne den 16. marts 2002, hvor der afholdes reception i Park-hallen for at festligholde 50 årsdagen. Samtidig bliver jubilæet markeret ved at afvikle DM i firmabowling

den 22.-24. marts, hvor Kolding Firma Sport kan forvente op imod 1500 deltagere.

Sammen med næste nummer af Firmaidræt vil Bulletin nr. 2 for Firmaidrætsfestivalen blive udsendt, og her vil man kunne finde alle oplysninger om aktiviteter, tilmelding, deltagerpriser og overnatningsmuligheder. |

**Motionscenter på din arbejdsplads  
- uden investering**

Professionelt fitnessudstyr - løbeband  
trappemaskiner - cykler

Ring **86 94 16 11** og hør hvordan

**Team Hyldahl a/s**





# Kom i SKI go' form på jobbet

Motion på fynske arbejdspladser vejleder i øvelser inden skiferien

## 400.000 danskere på ski

Hvert år tager over 400.000 danskere på skiferie. For alle disse er det en god ide at være i rimelig grundform inden den første tur nedad pisterne. På den måde kan mange af de skader, der sker på grund af trætte muskler og led sidst på skidagen undgås. Med en god grundform får man samtidig mere glæde af ferien, når man kan klare at stå længere på ski. Husk hver dag på skiferien at tjekke ski-bindingerne og drikke rigeligt med væske.

## Kom i SKI go' form på jobbet – og få et pusterum

Som inspiration til at få motioneret skimusklerne er der netop nu lavet en ny "Ta' en pause" plakater med 7 skiøvelser. Med øvelserne kan medarbejderne komme i form inden ferien dels ved små motionspauser på arbejdspladsen og dels i hjemmet. På den måde kan man forebygge skader og sygefravær.

## Flere plakater

Dansk Firmaidrætsforbund og Fyns Amt samarbejder om projektet "Mo-

tion på fynske arbejdspladser" og har udover den nye skiplakat udarbejdet plakaterne basis, elastik, styrke og stræk samt en mødeplakat, der opfordrer til at afbryde mødet for en kort motionsstund. Plakaterne koster 10.- kr. stykket og der fås 10 stk. for 75,- kr. Man kan købe alle plakater og få mere at vide om projekt "Motion på fynske arbejdspladser" ved henvendelse til Trine Andersen eller Bo Isaksen, Dansk Firmaidrætsforbund telefon nr. 6531 6560.

Se mere på [www.motion-fyn.dk](http://www.motion-fyn.dk)

# Ta' en pause!

# SKI



Kom i ski go' form – og få et pusterum

[www.motion-fyn.dk](http://www.motion-fyn.dk)



Dansk Firmaidrætsforbundet

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg · Tlf. 6531 6560  
Fax 6530 1426 · E-mail [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk) · [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

# Oplev cykelglæden

**Vi cykler til arbejde er nu en forårsbegivenhed.  
I 2002 kører kampagnen fra 22. april til 19. maj.**

**I** Som noget nyt vender Vi cykler til arbejde nu tilbage som en forårskampagne. Kampagnen kører fra den 22. april til den 19. maj 2002, og arrangørerne, Dansk Cyklist Forbund (DCF) og Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), håber at få endnu flere til at snuppe cyklen og blive i sadlen den sommeren over.

- Derved håber vi at kunne lokke endnu flere ud på cykelstierne - ikke mindst kan bilisterne forhåbentlig blive nemmere at lokke med udsigten til den friske forårsluft, siger Bo Isaksen fra DFIF.

- Ved at lægge kampagnen i foråret, håber vi også, at vi får deltagerne til at blive længere på cyklen. Gerne sommeren over eller måske endnu længere. Samtidig er kampagnen udvidet fra tre til fire uger for at kompensere for de mange fri- og helligdage i perioden.

## Sammenholdet styrkes

Mere end 95.000 medarbejdere fra landets virksomheder sadlede op i 2001 og deltog i Vi cykler til arbejde. Det var en stigning på næsten 25 procent fra året før, og ifølge kampagneleder Gitte Lildholdt fra DCF, skyldes den store succes flere ting.

- For det første oplever de mange deltagere, at det kolle-

giale sammenhold styrkes både under og efter kampagnen, og for det andet får de fleste øjnene op for de mange glæder og fornøjelser, der er ved at cykle. For eksempel er cykelturen nem og hurtig transport direkte fra dør til dør, man får god motion, man får klart tankerne med frisk luft efter en hård arbejdsdag, og så er der jo lige det dér med præmierne, siger Gitte Lildholdt, der håber at få ligeså mange til at cykle med i år.

## Nemt at deltage

Selvom kampagnen er flyttet til foråret og udvidet med en ekstra uge, så ligner den sig selv. Reglerne er de samme, og det koster stadigvæk kun 20 kroner pr. deltager. Kampagnen går ud på, at arbejdspladser i hele landet kan deltage med et eller flere hold på hver 4 til 16 deltagere. Det gælder om at bruge cyklen til arbejde så mange dage som muligt i de fire kampagneuger. Man kan enten cykle hele vejen eller kombinere cykelturen med tog/bus. Holdene får point efter, hvor mange dage, de har brugt cyklen. Alle disse point indgår i den endelige lodtrækning om mange flotte præmier.

## Flotte præmier

Hovedpræmien er en eksotisk rejse til Mauritius, hvor man blandt andet kan vandre, klatre og snorkle blandt eksotiske fisk eller slappe af på en af de

kilometerlange sandstrande. Man kan desuden vinde cykler, cykeltøj, hjelme og pumper, og der er naturligvis præmier til alle på vinderholdene.

Hvorfor er det egentlig så vigtigt at cykle til arbejde? Jo, når det gælder vores helbred og fysiske velbefindende er det vigtigt at dyrke motion mindst en halv time om dagen. Med cykelturen til og fra arbejde når man snildt op på det anbefalede minimum uden at bekymre sig om at skulle nå en tur i fitnesscentret efter arbejdstid. Det er en tidsbesparende måde at motionere, fordi motion og transport kombineres på smarteste vis.

Øg så er der jo lige det med miljøet. Noget af det, der forurener mest, er nemlig at tage bilen på korte afstande. Man sparer såle-

**KLIK IND PÅ  
WWW.VICYKLER.DK**  
Kampagnens hjemmeside – [www.vicykler.dk](http://www.vicykler.dk) – er netop åbnet. Her kan man læse mere om kampagnen, regler og præmier. På hjemmesiden kan man også tilmelde hold og finde interessante artikler om cykling. I kan også gå ind på vores hjemmeside [www.vicykler.dk](http://www.vicykler.dk) eller på den særlige side for presse og samarbejdspartnere [www.vicykler.dk/samarbejde.htm](http://www.vicykler.dk/samarbejde.htm). Her kan I downloade kampagnens logo, tilmeldingskupon, finde adresser på samarbejdspartnere og meget mere.



des miljøet for en betragtelig mængde CO2 ved at snuppe cyklen til arbejde. Alene ved sidste års kampagne sparede deltagerne miljøet for næsten 2.000 ton CO2-udledning og 800.000 liter benzin. Ved at springe i sadlen frem for i sædet gør motionen os lidt lettere, og pengepungen bliver lidt tungere, når vi sparer penge på benzinen. ■

*Oplev cykelglæden med Vi cykler til arbejde. For 5. år i træk inviteres alle landets virksomheder til at cykle til arbejde i jagten på flotte præmier, god motion og fartfulde oplevelser.*

## Alle kommuner er inviterede

■ Sidste år deltog ikke færre end 85 kommuner som samarbejdspartnere i Vi cykler til arbejde, og alle danske kommuner har igen modtaget en invitation med en direkte henvendelse til borgmesteren om at deltage i Vi cykler til arbejde 2002 som aktiv samarbejdspartner.

Vi cykler til arbejde kampagnen kan være med til at styrke kommunens profil og skabe et bedre image ved at vise borgerne, at man er aktiv samarbejdspartner i kampagnen. Desuden styrker man kommunikationen mellem kommunen, borgerne og erhvervslivet. Det giver glade og tilfredse borgere.

- Vi cykler til arbejde er skræddersyet til at profilere kommunens miljø- og trafikpolitik. Kampagnen sætter fokus på borgernes trafikvaner og er medvirkende til at bryde de mindre gode af dem. Med et smil, naturligvis, siger Jens E. Pedersen, der er direktør for Dansk Cyklist Forbund (DCF).

- Kampagnen gør også borgerne opmærksom på, at cykling og motion hænger sammen, og hvad miljøet angår, ja så er de fleste klar over, at det sparer miljøet for en hel del CO2 at lade bilen stå de ofte få kilometer, der er til og fra arbejde. Mange synes desuden, det luner godt i pengepungen, at cyklen ikke skal tankes op med andet end kroppens eget brændstof.

Sidste år deltog 85 kommuner i et samarbejde om kampagnen, hvilket var en stor succes for begge parter, og kampagnesekretariatet sidder klar ved telefonerne - 33 14 42 32 - 102 - til at give din kommune de råd, I behøver for at gennemføre jeres aktiviteter med størst succes. ■

## Bliv VCTA samarbejdspartner

■ Sidste år deltog næsten 95.000 i Vi cykler til arbejde - en stigning på 25 % - og hvis det flotte resultat skal slås, har kampagnen brug for DFIF's foreninger som samarbejdspartner.

Din forening kan blive samarbejdspartner i VCTA ved blot at ringe til Gitte Lildholdt på tlf. 33144232 - 102 eller mail på [vcta@dcf.dk](mailto:vcta@dcf.dk) og tilbyd din forening som samarbejdspartner til VCTA.

Du kan også gå ind på kampagnens hjemmeside på [www.vicykler.dk/samarbejde](http://www.vicykler.dk/samarbejde) og se hvilke samarbejds muligheder der allerede ligger i netop din kommune. Her finder du også pressemeddelelser, kampagnens logo, billeder til artikler, du kan se de rare præmier og du kan bestille et idékatalog om aktiviteter i lokalområdet.

### Hent tilskud fra DFIF

Det koster selvfølgelig noget arbejde fra foreningen side, men du kan også hente tilskud fra DFIF til kampagnen, da der ydes tilskud på 4.000 kr. til opstart. Året efter kan foreningen indberette kampagnen som en aktivitetstilskud 2 berettiget kampagne og få 4000 kr. i udlodning. For at din forening skal kunne få dette tilskud skal foreningen være registreret som samarbejdspartner hos „Vi cykler til arbejde“ og dermed stå opremset under [www.vicykler.dk/samarbejde](http://www.vicykler.dk/samarbejde) under samarbejdspartnere.

Hvis din forening har spørgsmål vedr. kampagnen er du meget velkommen til at ringe til forbundskontoret og snakke med aktivitetsskulent Bo Isaksen. ■



*Uddannelsesudvalget er klar med 5 nye moduler i lederuddannelse for fremtidens ledere i firmaidrætten.*



## Uddannelse ved en skillevej

**DFIFs uddannelsesudvalg er klar med 5 nye moduler i lederuddannelse til firmaidrættens frivillige ledere.**

Med de første 5 moduler i den netop søsatte lederuddannelse i kredsene, har Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) i år 2002 taget hul på en anderledes måde at uddanne ledere på i firmaidrætten. Modulerne som hver består af aktuelle emner, har en varighed på 3 timer, et timeantal som fint vil kunne passes ind en hverdagsaften enten som et selvstændigt emne den aften eller som en del af bestyrelsesmødet.

De første 5 moduler er lige blevet introduceret på det nyligt afholdte repræsentantskabsmøde i København. Modulerne er "Kend din organisation", "Kommunikation og samarbejde", "Lokal PR og markedsføring", "Lederpleje – et fælles ansvar" og "Jeg en dirigent". Det er disse 5 moduler som vil blive tilbudt her i år 2002.

### Uddannelse i forandring

Tidligere bestod DFIFs uddannelsesvirksomhed stort set kun af 3 moduler i lederuddannelsen: lederkursus I, som omhandlede talerteknik, modul II med mødeledelse og lederkursus III med forhandlingsteknik. For instruktørerne var der mu-

lighed for instruktørkursus I, II og III for henholdsvis riffel-, pistol-, badminton- og bordtennisinstruktører.

Denne kursusopbygning blev med tiden noget utidssvarende, idet der opstod behov for egentlige efteruddannelseskurser, idet mange nye ledere inden for firmaidrætten havde gennemgået kurser i f.eks. talerteknik via deres engagement i en fagforening eller via deres arbejdsplads.

Der var derfor behov for forandringer i kursusvirksomheden, og den daværende formand for kursusudvalget, Hakon Jørgensen fandt tiden inde til en kritisk gennemgang af de eksisterende modulkurser. Udvalget foretog en omfattende analyse og barslede med skriftet "En fremtid under opbygning" i marts 1989.

Arbejdet resulterede i en fleksible kursusopbygning, som vi kender i dag, hvor 1) de uddannede instruktører kan oprette lokale grundkurser i idrætsgrenen i foreningen eller kredsen og hvor 2) vægten er lagt på efteruddannelseskurser for lederne.

### Kurser styrker korpssånden

I dag kender alle DFIFs kursuskatalog med den brede og mangfoldige vifte at både leder- og instruktørkurser samt en hel del kurser, hvor vægten er lagt på efteruddannelsen af de erfarne ledere og instruktører. Her kan nævnes foredrag, inspirationskurser m.m., og så er familien også tilgodeset i vore sundhedskurser.

Og navnlig sundhedskurser spiller en fremtrædende rolle i kursuskonceptet, idet det er udvalgets opfattelse, at en sund leder og instruktør er en god leder og instruktør.

Alle kurser har også som formål at styrke de kollegiale sammenhold, også kaldet korpssånd, i firmaidrætten. Derfor har der været placeret kurser rundt om i hele landet nemlig dér, hvor behovet nu var.

En brik i uddannelsen er også at synliggøre firmaidrætten i Danmark. Dette gøres bl.a. ved at sende kursuskataloget ud til mange uden for DFIFs rammer. Det har resulteret i at mange kurser nu efterspørges af personer og firmaer, som ikke endnu er medlem af firmaidrætten.

### 3 timers grundmoduler

I Uddannelsesudvalgets skrift "Uddannelse mod 2010" har udvalget gjort sig nogle tanker om den fremtidige uddannelse, blandt andet på baggrund af, at repræsentantskabet vedtog at lægge en del af lederuddannelsen ud i kredsene.

Her har en nedsat arbejdsgruppe ihærdigt arbejdet med at "strikke" en uddannelse sammen. Uddannelsen gennemføres i samarbejde med foreningskonsulenterne efter et vedtaget koncept. "Kredsens Lederuddannelse" kaldes konceptet, som vil omfatte mange aktuelle tilbud i form af 3 timers grundmoduler. Når varigheden er sat til 3 timer, vil et modul med fordel kunne afvikles en hverdagsaften eventuelt i forbindelse med et bestyrelses- eller udvalgs møde.

Det er klart, at et grundmodul af 3 timers varighed ikke vil give en dybere indføring i emnet, men dog nok til at give input til ledergerningen, men vil lederen have mere kendskab til emnet vil forbundets weekendkurser være en oplagt mulighed. Her vil der i takt med udbygningen af modulkurserne ske en tilsvarende udbygning af weekendkurserne.

### Uddannelse via internettet

Ud over weekendkurserne, vil der også være et kommende tilbud, i form af uddannelse via internettet. Et tilbud der ligger lige rundt om hjørnet, enten i form af selvstudium ved at hente relevant materiale hjem via DFIFs hjemmeside eller ved særlige tilbud fra eksterne udbydere.

En uddannelsesvirksomhed vil aldrig være og må heller ikke blive statisk. Den skal udvikle sig til altid at være levende, engageret og tilpasset de behov, som altid vil opstå i en idrætsorganisation som Dansk Firmaidrætsforbund.

Uddannelsesudvalget er klar. ■

### 5 NYE MODULER I LEDERUDDANNELSE

Uddannelsesudvalget tilbyder nu 3 timers grundmoduler i lederuddannelse. De 3 timers grundmoduler kan afvikles på en hverdagsaften. Der ydes et tilskud på 1000 kr. fra forbundet pr. modul. Der er mulighed for at samle 2 moduler på en lørdag eller søndag.

#### KEND DIN ORGANISATION

**Indhold:** En introduktion til DFIF og forbundets struktur lokalt og på landsplan, og hvilke idrætsorganisationer er der i Danmark og deres opbygning. **Forudsætninger:** Ingen. Kurset er bygget op som foredrag og dialog.

#### KOMMUNIKATION OG SAMARBEJDE

**Indhold:** 10 % teori og 90 % øvelser i at blive bevidst om at kommunikation er forudsætningen for et effektivt samarbejde, og at kommunikation også kan foregå non-verbalt. **Forudsætninger:** Ingen, men man skal være indstillet på at få og give feedback til de andre deltagere.

#### LOKAL PR OG MARKEDSFØRING 1

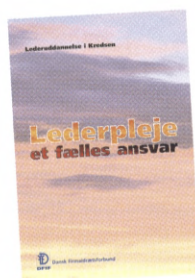
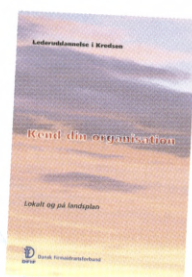
**Indhold:** Grundlæggende kendskab til PR virksomhed. Redskaber og konkrete ideer til lokal PR og markedsføring. Sparring på deltagerens egen PR virksomhed. 50 % teori og 50 % praktiske eksempler på lokal PR og markedsføring. **Forudsætninger:** Fordel at have indsigt i egen forenings PR virksomhed.

#### LEDERPLEJE – ET FÆLLES ANSVAR

**Indhold:** Gøre deltagerne bevidste om, at lederpleje er en vigtig brik i det frivillige foreningsarbejde, gennem foredrag, dialog, spørgsmål og plenumopgaver. **Forudsætninger:** En fordel at være medlem af et udvalg eller en bestyrelse – dog ingen betingelse.

#### JEG – EN DIRIGENT














**Indhold:** 60 % teori og 40 % øvelser om dirigentens rolle ved en generalforsamling. Kurset skal give dirigenten overblik omkring opgaver og ansvar. **Forudsætninger:** En fordel at man gennem foreningsarbejde har deltaget i generalforsamlinger, og man skal være indstillet på at få og give feedback til de andre deltagere.





# Stævner 2002

fra 1. februar til 31. september 2002

Idrætsgren	Dato	Måned/år	Sidste frist	Forening	Kontakt nr.
 <b>BADMINTON</b> Badminton	10.	Mar. 2002	10. feb.	Sønderborg	7448 6160
 <b>BILLARD</b> Albani Cup	25. & 26.	Maj. 2002	29. apr.	Odense	6616 8242
 <b>BOWLING</b> Knæk et æg VFI-CUP Bymesterskab	17. 14. 20.	Mar. 2002 Apr. 2002 Apr. 2002	01. marts 10. april	Svendborg Vejle Esbjerg	6222 2579 7571 2680 7513 0470
 <b>FODBOLD, INDE</b> DM stor bane Arovit Cup	2. & 3. 10.	Feb. 2002 Feb. 2002	20. jan.	Fredericia Esbjerg	4019 5876 7513 0470
 <b>FODBOLD, UDE</b> Hannerupstævne	11.	Aug. 2002	26. juli	Fredericia	4019 5876
 <b>KEGLER</b> Kegler Kegler	23. & 24. 5. & 6.	Feb. 2002 Apr. 2002	23. jan. 08. mar.	Sønderborg Aabenraa	7446 8082 7462 5246
 <b>MOTIONS LØB</b> Påskeløb Danmark-Stafet Engsløbet Danmark-Stafet Danmark-Stafet Danmark-Stafet Danmark-Stafet Vestkystløbet Danmark-Stafet Crossløb	1. 26. 26. 30. 8. 9. 9. 9. 24. 15.	Apr. 2002 Maj. 2002 Maj. 2002 Maj. 2002 Juni. 2002 Juni. 2002 Juni. 2002 Juni. 2002 Aug. 2002 Sept. 2002	24. mar.	Fredericia Ry Grindsted København Svendborg Hillerød Næstved Esbjerg Frederikshavn Fredericia	7592 7639 8689 2156  4498 5426 4498 5426 4826 9643 5573 2085 7513 0470 9843 0438 7592 7639
 <b>NATURGOLF</b> DM I naturgolf	8. & 9.	Jun. 2002	20. maj	Fredericia	7591 2385
 <b>PENTANQUE</b> Petanque Petanque, åben	25. 10. & 11.	Maj. 2002 Aug. 2002	01. maj 23. juni	Middelfart Fredericia	6441 2090 7592 7639
 <b>PISTOL 15 M og 25 M</b> Pistol 15 m Pistol 15 m Pistol 25 m cal. 22 Pistol 15 m Hold (pist.+ rif.)	1. - 3. 9. & 10. 2. 2. & 3. 13.	Feb. 2002 Feb. 2002 Mar. 2002 Mar. 2002 Apr. 2001	11. jan. 24. jan. 02. feb. 02. feb. 22. mar.	Odense Haderslev LTFU Bov LTFU	6617 6320 7452 7765 ltfu@ltfu.dk 7467 3096 ltfu@ltfu.dk
 <b>RIFFEL 15 M</b> Riffel 15 m Riffel 15 m Riffel 15 m Riffel 15 m Riffel 15 m	9. & 10. 16. & 17. 23. & 24. 23. & 24. 2. & 3.	Feb. 2002 Feb. 2002 Feb. 2002 Feb. 2002 Mar. 2002	24. jan. 28. jan. 04. feb. 25. jan. 14. feb.	Haderslev Fredericia Grindsted Aabenraa Bov	7452 7765 7592 6342 7532 2983 7466 4185 7467 3096
 <b>RIFFEL 50 M</b> Riffel 50 m Riffel 50 m Riffel 50 m	16. 22. 17. & 18.	Juni. 2002 Juni. 2002 Aug. 2002	01. juni 31. maj 29. juli	Fredericia Odense Middelfart	7592 6342 6617 6320 6441 5030
<b>TREKAMP</b> 3-Kamp (Riffel 15 m, tæppecurling, floorball)	6.	Apr. 2002	25. feb.	Vordingborg	5537 2644
 <b>VANDRING</b> Kyndelmissevandring Fødselsdagsvandring Ryslinge Marchen	3. 28. 24.	Feb. 2002 Maj. 2002 Aug. 2002	Ingen Ingen Ingen	Wabblerne Wabblerne Wabblerne	6267 1525 6267 1525 6267 1525



# Familien i naturen året rundt

## Tag familien Danmark med ud i naturen – og deltag i Friluftsrådets kampagne "Familien i naturen året rundt"

Friluftsrådet vil fra april til november 2002 inspirere danske familier til at opleve naturen helt tæt på! Det vil vi gøre ved sammen med vores medlemsorganisationer at tilbyde familierne en række arrangementer og oplevelser udendørs, - i skov, ved å, hav eller måske i byens park eller på naturlegepladsen.

Friluftsrådets medlemsorganisationer er på hjemmebane, når det handler om spændende friluftaktiviteter! Derfor håber vi at rigtigt mange af jer, der kender til gode lokale naturoplevelser har lyst til at bidrage med en hertil familieoplevelse.

Oplevelserne vil hver især udgøre en "solstråle", som giver familierne inspiration til at dyrke friluftslivet og færdes i naturen sommer og vinter. Det er klart at naturoplevelserne vil veksle med årstidernes skiften, - oktobers solstråler er anderledes end aprils!

### Sådan kan en solstråle se ud:

- Cykel- og vandreture i sol og blæst
- Vingslag og spidse næb ved Sønderø
- registrering af forårstegn i april og maj, - hvem ser de første bølgeblade?
- mælkevej og stjernes kud en aften i oktober
- Samtale for skovtrolde i lejrbalets skær i august

### Tilmeld dit arrangement

Planlæg en tur i kano, på cykel eller på gå-ben. Lad familierne opleve jeres "hemmelige" oaser i naturen. Via kampagnen har I mulighed for at vise jeres forenings særlige interesse frem for andre og samtidig være med til at gøre

år 2002 til året, hvor familien Danmark får naturen helt tæt på!

### Sådan gør du

Kontakt Friluftsrådets projektkoordinator Ida Kryger på telefon 3379 0079 eller send en mail på kam@friluftsradet.dk og bed om yderligere information samt tilmeldingsskema. Arrangementer kan tilmeldes hele året frem til 1. november, men de arrangementer, der er tilmeldt inden 1. april kan komme med i den store kampagnelancering den 10. april. Vær opmærksom på, at solstrålerne kan støttes med et mindre beløb, hvis I har nogle udgifter, I har brug for at få dækket. Alle idéer er velkomne! Vi glæder os til at præsentere netop dit naturtilbud for de danske børnefamilier! █

### FAKTA

Friluftsrådet er en paraplyorganisation for 93 organisationer – heriblandt DFIF – inden for friluftsliv, natur og miljø. Rådet varetager både organisationernes og enkeltpersoners interesser og forsøger gennem bl.a. kampagner, projekter og politisk lobbyarbejde at støtte og fremme mulighederne for friluftsliv.

Friluftsrådet administrerer „Tips- og lottomidler til friluftsliv“.

Tilmelding til kampagnen, kontakt Ida Kryger, Friluftsrådet, Scandiagade 13, 2450 kbh SV, tlf: 33790079, fax: 33790179, mail: kam@friluftsradet.dk.



Ny kampagne fra Friluftsrådet – "Familien i naturen året rundt" – er et tilbud til alle landets børnefamilier om at komme ud i naturen og få gode oplevelser som her ved "Skovens dag" i Bidstrup Skovene.

www.foreningsnyt.dk

**GRATIS BANKOSPIL**

med fine præmier!

...kig ind på  
www.foreningsnyt.dk

**ALT  
TIL FORENINGSBRUG**



**JØRGENSEN ENGROS A/S  
9717 5599**

## Kost & Træning

Foredrag

mød Per Brændgaard Mikkelsen - mangeårig-skribent på træningsmagasinet »Workout og Fitness«.

- Spis den rigtige form for energi.
- Ernæring før, under og efter træning og konkurrence.
- Sportsdrikke
- Spis efter din målsætning: udholdenhed, muskeltvækst, fedttab
- Væske
- Vitaminer og mineraler

**Tid og sted:** Lør. d. 20. april 2002 kl. 14 - 16 i Nyborg.

**Pris:** kr. 50,- (ingen forplejning)

**Tilmelding:** senest d. 19. marts 2002

## Healing 1

**At skabe helhed**

Der kræves ingen forkundskaber til dette kursus

**Sådan er kurset.**

Du lærer at skabe helhed i kroppen, at heale dig selv og andre på en nem, enkel og effektiv måde. Du vil komme til at arbejde med:

- Kroppens energibaner
- Farvernes påvirkning
- Grounding, øvelser i at bevare en god jordforbindelse.

**Instruktør:** sygeplejerske, kinesiolog og healer Elisabeth Petersen

**Tid og sted:** lør d. 06. april 2002 kl. 10-17 i Nyborg.

**Pris:** kr. 250,- incl. materialer og frokostbolle

**Tilmelding:** senest d. 05. marts 2002

## 7 gode vaner

det nyeste i ledelse, samarbejde og kommunikation. Et hit i USA med Stephen Covey - nu har du chancen for at få samme indblik og bruge det i fremtiden.

### Instruktør

Arne Schumann ejer Frihedsinstituttet ApS.

Har været underviser på handelsskoler og Handelshøjskoler i mange år.

Har været forstander ved Århus Købmandsskole i 18 år. Er censor på universiteter og Handelshøjskoler på 25. År. Er cand. Merc. med organisation og ledelse som speciale. Bachelor i psykologi.

Arne holder foredrag og peptalks for politikere, offentlige institutioner, forvaltninger, hospitaler, industri og handel.

**Denne lørdag omfatter:**

- 7 gode vaner for højeffektive folk med krav til høj livskvalitet.
- Hvad er de 7 gode vaner for at øge livskvaliteten ved effektiv ledelse og samarbejde.?
- Hvordan kan man udføre offentlige og private sejre.
- Hvordan fusioneres samfundsliv, arbejdsliv og fritidsliv.

**Tid og sted:** lørdag d. 13. april 2002 kl. 10 - 17 i Middelfart

**Pris:** kr. 250,- incl. kaffe og let frokost

**Tilmelding:** senest d. 10. feb. 2002



## Fitness 3

**Indhold:**

På dette kursus arbejdes der teoretisk og praktisk med følgende emner:

- Instruktørens arbejde
- Instruktionsteknik, pædagogik
- Bred indsigt i programlægning, fejltræning
- Kostens fordeling og betydning.
- Pulsmåling hvad skal pulsen være efter en bestemt træning?
- Fedtforbrænding, fedtmåling

**Instruktører:** Svend Erik Pedersen, Michal Thomsen, Århus

**Tid og sted:** lørdag d. 09. marts 2002 kl. 10 - søndag d. 10. marts 2002 kl. 16 i Tommerup på Fyn

**Pris:** kr. 2.700,- incl. overnat., forpl. og mat.

**Tilmelding:** senest d. 20. jan. 2002.



Vil du vide mere om kurserne. Se på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk), eller kontakt Jane Have Andersen på 6531 6560 eller [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

## Super Nova videregående

**Finans/Firmamedlem**

- Udvidet brug af regnskab og opsætning af flet.
- Anvendelse af indbetalingsdata fra bank/giro til indlæsning af kassekladder.

**Idræt 1 og 2**

- Kreds- DMstævne-planlægning
- Udfærdigelse af program
- Deltagernes egne medbragte turneringer.

**Instruktører:** DFIFs IT-instruktører.

**Tid og sted:** d. 01.-02. juni 2002 i Nyborg.

**Pris:** kr. 600,-

**Tilmelding:** senest d. 27. marts 2002

**Billard 2 d. 12.-14. april 2002 i Middelfart**

Tilmelding senest d. 09. februar 2002

**Pistol 3 d. 15.-17. marts 2002 i Middelfart**

Tilmelding: nu

**Bowling 3 d. 03.-05. maj. 2002 i Middelfart**

Tilmelding senest d. 01. marts. 2002

**Riffel 3 d. 19.-21. april 2002 i Middelfart**

Tilmelding senest d.17. februar 2002



# Tilskud til idræt om dagen

## 32. uddeling - februar 2002

FMI indkalder herved ansøgninger om tilskud til Idræt-om-Dagen arrangører, d.v.s. alsidige lokale tilbud om organiseret fysisk aktivitet for alle ikke idrætsvante voksne i dagtimerne (med særligt tilrettelagte idrætslige aktiviteter) specielt henvendt til ledige, pensionister, skifteholdsarbejdere m.fl. Tilbudene skal lægge vægt på socialt samvær og åbenhed samt struktureres med deltagerindflydelse og være non-profit.

Vi imødeser ligeledes gerne ansøgninger fra FMIs 4 regionale netværker om fællesaktiviteter, samt særlige og nye aktiviteter, som afvikles over sommeren (maj - september)

Aktiviteten skal have Idræt om Dagen som hovedformål, d.v.s. have selvstændig ledelse og regnskab, samt være registreret/godkendt af FMI som Idræt om Dagen arrangør 2001/2002 (dette gælder dog ikke for projekter under etablering).

Aktivitetstilbuddene skal være idrætsligt alsidige og henvende sig til ikke idrætsvante, voksne deltagere.

Aktivitetstilbuddene skal være varierede og engagerende med muligheder for deltagelse flere gange ugentligt.

### Der kan ydes tilskud til

- Etableringsudgifter
- Udvikling og forsøg - f.eks. i forbindelse med nye aktiviteter, opsøgende virksomhed, PR-fremstød o.lign.
- Særlige omkostninger vedr. leje, transport m.v. som er nødvendige til aktiviteterne.
- Vedligeholdelse af materiel, informationsmateriale, m.v.

Ansøgningsskema samt registreringsmateriale kan rekvireres hos FMI, og for at komme i betragtning til 30. Uddeling skal det udfyldte skema være FMI i hænde **senest den 1. februar 2002** til FMI, Idrættens Hus, Brøndby Stadion, 2605 Brøndby.

Da ikke alle ansøgninger vil kunne imødekommes, er det vigtigt at udfylde skemaet omhyggeligt m.h.t. projektets formål, omfang og økonomi med konkret angivelse af, hvad der søges om tilskud til (helst med angivelse af priser) samt evt. vedlægge seneste reviderede årsregnskab og evt. folder, bilag o.lign. Svar på ansøgningerne forventes udsendt i marts. ■

# Eurofestival i Finland 2002

**Vinterfestival EFCS i Kajaani og Vuokatti i Finland fra den 21.-25. marts 2002. Sidste frist for tilmelding den 30. januar 2002.**

De 1000 søers land – eller landet med de mange saunaer – inviterer til vinterfestival i Kajaani, midt i Finland med masser af skov og et hav af søer.

Kajaani bliver hovedby for festivalen med åbningsceremoni torsdag aften kl. 21 og afslutningsfest søndag aften. Derudover afvikles volleyball, badminton, floorball, ishockey, bowling og vinterbadning i Kajaani. Vinterbadning er helt specielt finsk, så det anbefales at besøgende prøver en lille dukkert i det friske vand. Efter denne kolde dukkert er der obligatorisk saunabesøg.

Ca. 35 km vestlig ligger Vuokatti, en sports- og ferieby bygget op omkring en indendørs langrendstunnel. Her afvikles langrend, slalom, indendørs fodbold, skitour på 20-60 km og vinter teamtour. Det sidste er en holdkonkurrence for 4 deltagere i disciplinerne, løbslæde, 4 personers ski, sneboldkastkonkurrence og curling m.m.

Interesserede kan få tilsendt bulletin nr. 2 ved henvendelse til Bo Isaksen på forbundskontoret og evt. spørgsmål vil kunne besvares samme sted. ■

### PRISER

**Transport: Fly Kastrup-Kajaani (incl. bus til hotel) 3.000 kr. Fly Kastrup-Oulu (incl. 2½ times bus) 2.200 kr. \***

**Tilmeldingsgebyr: betales af DFIF \* Ved grupper på min. 10 pers.**

### OVERNATNING

**Pr. person i 2 pers. værelser i 4 dage incl. morgenmad og aftensmad: Fra 1400 kr. over 1750 kr., 1900 kr. til 2600 kr. De fleste hoteller ligger i Kajaani. 5-6 pers. hytter i 4 dage i Vuokatti. Alle hytter er med køkken, sauna, tv, mikrobølgeovn og komfur. Priser fra 700 kr. pr person til 950 kr.**

### IDRÆTGRENE

**Volleyball, badminton, floorball, ishockey, bowling og vinterbadning, langrend, slalom, indendørs fodbold, skitour på 20-60 km og vinter teamtour (løbslæde, 4 personers ski, sneboldkastkonkurrence og curling).**



## Nyt om navne

### Nye folk i idrætsudvalget og billardsektionen

På repræsentantskabsmødet i København den 17.-18. november blev **Ole Toft**, Aalborg valgt til et nyt medlem i Idrætsudvalget. Ole Toft afløser **Pelle Dresler** fra Frederiksværk Familie- og Firma-Sport, som har været med siden udvalget blev nedsat i 1993. Der skal lyde en stor tak til Pelle Dresler for det store arbejde og engagement, han har lagt i udvalget i de 8 år, han var med. Det har været en fornøjelse at arbejde sammen med ham, og vi ønsker ham og hans familie alt godt i fremtiden.

Ole Toft har i en årrække været formand for DFIFs billardsektion og idrætsudvalget siger tillykke med valget til Ole Toft og ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde.

Ole Tofts indtræden i idrætsudvalget betyder samtidig, at DFIFs billardsektion skal konstitueres med en ny repræsentant. Frem til idrætssektionsårsmødet den 4. maj 2002 bliver nuværende medlem **Ole Sørensen** fra Morsø Firma-sport fungerende formand for sektionen, og som nyt medlem af sektionen konstitueres **Peter Dorf Kristensen** fra Aalborg Firmasport. Tak til Peter Dorf Kristensen for tilsagnet om at indgå i billardsektionen, og vi ser frem til en godt og konstruktivt samarbejde med ham. █



Nyt IU-medlem Ole Toft (tv.)

Nyt sektionsmedlem i billard Peter Dorf Kristensen (th.)

### Ny PR- og informationskonsulent i DFIF

DFIF har pr. 1. januar ansat Jesper Ræbild, 28 år, i en nyoprettet stilling som PR- og informationskonsulent.

Jesper kommer fra en stilling som fuldmægtig i Undervisningsministeriet med ansvar for informations- og markedsføringsdelen i et tværministerielt projekt kaldet Det Nationale Kompetenceeregnskab.

Jesper er uddannet cand. scient. adm. fra Aalborg Universitet, og har i forbindelse med studierne arbejdet på Ålborg Kommunes EU-kontor i Bruxelles. Derefter har Jesper i to år arbejdet for konsulentfirmaet PLS RAM-BØLL Management. Her har salgs- og markedsføringsaktiviteter samt informationsformidling indgået som væsentlige elementer i hans arbejde.

Som PR- og informationskonsulent skal Jesper arbejde med den overordnede markedsføring af DFIF overfor medier og presse, support af forbundets for- eninger i PR- og markedsføringsmæssige spørgsmål, og med nyhedsformidling og artikler til Firmaidræt og DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) █



Jesper Ræbild er ansat i DFIF i nyoprettet stilling som PR- og informationskonsulent

### DFIFs nye byrødder

Der er tilsyneladende god brug for de evner man samler op gennem et mangeårigt virke i DFIF. Ved kommunevalget den 20. nov. blev en tidligere og to nuværende ansatte i DFIF valgt til byrådet i h.h.v. Ringkøbing, Fladså og Vissenbjerg kommune.

I Ringkøbing sidder DFIF's netop afgående formand **Tage Carlsen** nu igen i byrådet for socialdemokratiet. Tage Carlsen har tidligere siddet i byrådet i Ringkøbing i 8 år fra 1978 til 1986.

I Fladså kommune blev forbundskonsulent **Jørgen Rasmussen**, valgt til byrådet for partiet Venstre, der fik et ka-

nonvalg i Fladså med en fremgang fra 6 til 9 mandater. Jørgen kom ind som nummer tre med 90 personlige stemmer, og han vil blandt andet arbejde for at sætte det frivillige foreningsarbejde for børn og unge og idrætten på den politiske dagsorden.

I Vissenbjerg kommune blev forbundets administrationschef, **Jan Steffensen**, valgt til byrådet for socialdemokratiet, der fik et godt valg i Vissenbjerg. Med 82 personlige stemmer fik Jan bl.a. posten som formand for kulturudvalget i Vissenbjerg kommune. █

### Nye suppleanter og udvalgsmedlemmer

På repræsentantskabsmødet i november blev **Ragna Knudsen**, Ringkøbing og Svend Mandel, Told og Skat, København blev valgt til suppleanter til DFIFs styrelse med h.h.v. 190 og 181 stemmer.

Aktivitetudvalget fik et nyt medlem i **Lene Johansen**, Skive. I revisionsudvalget ønskede **Sten Hansen**, Middelfart ikke genvalg, og i stedet blev **Jørgen Nielsen**, Svendborg valgt som formand og ny mand i udvalget blev **Bjarne Andersen**, Ikast. █



Ragna Knudsen, ny 1. suppleant til DFIFs styrelse (tv.)

Svend Mandel, Told & Skat, ny 2. suppleant til DFIFs styrelse (th.)

Bjarne Andersen, Ikast, nyt medlem af revisionsudvalget (tv.)

Lene Johansen, Skive, nyt medlem af aktivitetudvalget (th.)



## Kort nyt

### Eurofestival i indendørs fodbold

Firmasporten i Ålesund, Ålesund Bedriftsidretningsråd, inviterer alle firmaklubber der er medlemmer af DFIF eller en anden europæisk organisation der er medlem af EFCS (European Federation of Company Sport) til Eurofestival i indendørs fodbold i Ålesund i Norge fra den 24.-27. april 2002.

I tilfælde af international deltagelse starter turneringen fredag den 26. april. Der spilles finaler søndag den 28. april.

Turneringen spilles som five a side, og afvikles i Sunnmørshallen på fem five a side baner (20x40 m). Underlaget er kunstgræs med gummigranulat, og det anbefales at bruge fodboldsko med faste knopper og kunstgræssko. Der spilles i fire rækker: herre-, dame-, oldboys- (+35 år) og mixhold (min. to damer på banen). Der spilles 2 x 12 minutter og alle hold er sikret 3 kampe.

Der bliver rig mulighed for sightseeing-ture og kulturelle besøg. Se mere på Ålesund Bedriftsidretningsråds hjemmeside [www.aabir.no](http://www.aabir.no) hvor der er masser af information om Ålesund og et tilmeldingsskema til turneringen. ■

### Motionsløb 2002

Danmarks TRIM-komite har udgivet den årlige løbskalender med en oversigt over alle motionsløb i 2002. Løbskalenderen koster 60 kr. og kan bestilles hos Trim-Komiteen på tlf. 4326 2390/2391, Fax: 4326 2394. Danmarks Trim-komite udgiver også en cykelkalender der koster 15 kr.

Se også Danmarks Trim-komites hjemmeside på [www.trim.dk](http://www.trim.dk) ■

### Kursus i PowerWalk

Danmarks TRIM-komite indbyder til kursus i PowerWalk den 24. - 26. maj 2002 på Kursuscentret, Vejle Idrætshøj-skole, 7100 Vejle. Kurset tager udgangspunkt

i folderen "GÅ OG TRIM DIG" med gennemgang af opvarmningsøvelser, koordinationstræning, herunder balance- og fokuseringsteknik og afspænding samt musik. Detaljeret kursusindhold er endnu ikke beskrevet.

Instruktører er Birgitte Raaschou og Finn Bygballe og kurset henvender sig til personer, der allerede er i gang eller ønsker at iværksætte PowerWalk i lokalområdet. Der kræves ikke medlemskab af forening eller organisation. Danmarks TRIM-komite betaler opholds- og undervisningsudgifterne. Deltagerne betaler et kursusgebyr på kr. 500. Ansøgning, indeholdende navn, adresse, telefon, fødselsdag og -år samt hvor man beskæftiger sig / eller ønsker at beskæftige sig med PowerWalk sendes inden 1. april 2002 til:  
**Danmarks TRIM-komite**  
**Idrættens Hus**  
**2605 Brøndby** ■

### Julemærkemarchen 2001

Julemærkemarchen er stadig det største motionsarrangement i Danmark, oplyser Ingolf Romlund fra Julemærkemarchen. I alt var der på landsplan 20.177 deltagere ude at gå, heraf fik 11.089 årets Julemærkemedalje og 5.941 fik Julemærke-diplom, 26 fik Julemærkeløbediplom, og 3.121 deltagere støttede den gode sag ved køb af æremærker, marchdagskverter samt pins.

De største startsteder ved den 25. Julemærkemarch blev: Skælskør med 1.247 startkort, nr. 2 blev Køge med 1.118 startkort, Aalborg blev nr. 3 med 758 startkort og Frederiksværk besatte 4. pladsen med 715 startkort.

Julemærkemarchen er samtidig det arrangement, der samler flest penge ind til Julemærkehjemmene på én dag, og man forventer også i år, at overskuddet bliver ca. 350.000 kr. til Julemærkefonden.

Den 26. Julemærkemarch afvikles søndag den 1. december 2002. ■



## Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60 • Fax 65 30 14 26

### Ekspedition:

Man.-torsdag kl. 8.00-15.30.  
Fredag kl. 8.00-15.00.

### Generalsekretær

Lars Borup Andersen  
Svend Møller  
Cedervænget 14  
5700 Svendborg  
Tlf. 6222 5733  
Mobiltlf. 4013 8733  
E-mail: [sm@dfif.dk](mailto:sm@dfif.dk)

### IT-chef

Lars Borup Andersen  
Kissendrupvej 18  
5800 Nyborg  
Mobiltlf. 4016 8560  
E-mail: [lb@dfif.dk](mailto:lb@dfif.dk)

### Aktivitetskonsulenter:

Bo Isaksen  
Vestergade 3  
5881 Skårup  
Tlf. 6223 1433  
E-mail: [au.bo@dfif.dk](mailto:au.bo@dfif.dk)

### Styrelsen:

Formand Peder Bisgaard  
Kighusvænget 21  
3400 Hillerød  
Tlf. 4826 9643  
Fax. 4824 9643  
Mobiltlf. 2445 3015  
E-mail: [bis@dfif.dk](mailto:bis@dfif.dk)

### Næstformand

Jørn Godt  
Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 7557 2322  
Mobiltlf. 4091 4274  
E-mail: [jgo@dfif.dk](mailto:jgo@dfif.dk)

### Tonny B. Andersen

Løvetandsvej 73  
8870 Langaa  
Tlf. 8646 7104  
Fax. 8646 7114  
Mobiltlf. 2081 7252  
E-mail: [tba@dfif.dk](mailto:tba@dfif.dk)

### Kurt Petersen

Lumbyesvej 12  
4200 Slagelse  
Tlf. 58 52 75 35  
Mobiltlf. 4045 7859  
E-mail: [kurt\\_pet@dfif.dk](mailto:kurt_pet@dfif.dk)

### Knud Johansen

Bragesvej 12  
8680 Ry  
Tlf. 8689 3326  
Fax. 8689 3326  
E-mail: [kj@dfif.dk](mailto:kj@dfif.dk)

### Adm.chef

Jan Steffensen  
Ærtekilen 6  
5492 Vissenbjerg  
Tlf. 6447 3317  
Fax. 6447 3387  
Mobiltlf. 4033 9920

### Redaktør

John Thrane  
Capellavænget 12  
5210 Odense NV  
Tlf. 6616 0888  
Mobiltlf. 2045 5502  
E-mail: [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk)

### Uddannelseskonsulent

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Tlf. 6531 7253  
Mobiltlf. 4045 7862  
E-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

### Idrætskonsulent

Anette Hvidtfeldt  
Læssøegade 135  
5230 Odense M  
Tlf. 6619 1936  
Mobiltlf. 2423 7525  
e-mail: [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk)

### Foreningskonsulenter:

Jørgen Rasmussen  
Lovvej 10, Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 5576 1635  
Fax. 5576 0335  
Mobiltlf. 2142 1635  
E-mail: [jr@dfif.dk](mailto:jr@dfif.dk)

### Sannie Kalkerup

Skovhaven 6, Eskilstrup  
4560 Vig  
Tlf. 5932 8384  
Fax. 5932 8441  
Mobiltlf. 4045 7863  
E-mail: [sk@dfif.dk](mailto:sk@dfif.dk)

### Torben Laursen

Gl. Kongevej 48  
6200 Aabenraa  
Tlf. 7463 2515  
Fax. 7463 2514  
Mobiltlf. 4045 7864  
E-mail: [tl@dfif.dk](mailto:tl@dfif.dk)

### Jan Grumstrup

Vibevej 20  
9500 Hobro  
Tlf. 9851 0101  
Fax. 9852 0235  
Mobiltlf. 4033 9832  
E-mail: [jg@dfif.dk](mailto:jg@dfif.dk)

### Peter Nyeng Kristensen

Tinbækparken 30, Skovby  
8464 Galten.  
Tlf.: 86947616.  
Mobil: 24617158.  
Fax.: 86947612.  
E-mail: [pnk@dfif.dk](mailto:pnk@dfif.dk)

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

## Flot startskud for skydebaner



Ved resultattavlen. Helle L. Sørensen brugte juleferien på at planlægge DM kval. stævnet. Foto. Kurt Larsen



Koncentration og en rolig hånd. Erik Johannesen afgiver sine 20 skud. Foto. Kurt Larsen



Stortalent på 11 år. Jeanne Kirk ramte plet 20 gange og blev stævnets store overraskelse. Foto. Kirk

## Ikast Familie og Firmaidræt indviede nyrenoverede skydebaner med DM kval. stævne.

Skydeafdelingen i Ikast Familie og Firma Idræt (IFFI) har ikke afviklet et DM kvalifikationsstævne i mange år pga. dårlige baneforhold. Derfor var glæden dobbelt i IFFIs skydeafdeling, da de nyrenoverede skydebaner under Ikast Hallen skulle stå deres prøve ved DM kvalifikationsstævnet i riffel- og pistolskydning. Stævnet blev afviklet over to dage, og samlede 139 deltagere fra Holstebro, Herning, Ringkøbing, Struer og Ikast.

- Stævnet gælder som kvalifikation til DM for firmaskytter, der afvikles i marts måned i Randers, fortæller formanden for skydeudvalget i IFFI, Helle L. Sørensen, der glædede sig over, at så mange skytter havde fundet vej til Ikast.

- Det var over 30 år siden at der sidst var blevet gjort noget ved banerne, så dem kunne vi ikke bruge til DM stævner. Nu har vi fået renoveret skydeanlægget, og det er første gang at vi kan invitere skytter udefra til vores egen hjemmebane, fortæller en glad Helle L. Sørensen, der havde allieret sig med folk fra skydeafdelingen i STØFI (Skjern, Tarm, Ølgod Firma og Familie Idræt,) til at give gode råd og hjælp under stævnet.

Det samarbejde er gået så godt, at Helle ikke vil tøve med at trække på STØFIs skytter en anden gang. Planlægningen har stået på i længere tid, og Helle L. Sørensen brugte juleferien på at få alle brikker i puslespillet til at falde på plads. Og det havde hun gjort godt, for stævnet blev afviklet uden forsinkelser.

### Tvunget til skydning

Blandt de 139 deltagere finder vi Jeanne Kirk på 11 år, der har et helt specielt talent for skydning. Jeanne blev nemlig DM kvalifikationsstævnets store overraskelse i riffelskydning, hvor hun med 200 point, hvoraf 8 var rene krydstiere, beviste at hun er et absolut talent.

Jeanne's forældre er begge ivrige jægere, og har derfor skydevåben i huset. Det er grunden til, at Jeanne's far Jørgen Kirk insisterede på, at Jeanne og hendes lillesøster Michelle på 8 år, skulle gå til skydning i mindst én sæson for at lære en fornuftig omgang med våben. Tanken er at afmystificere våben, og fjerne fristelsen til blot at prøve en enkelt gang på egen hånd.

Jeanne synes ikke at skydningen er det sjoveste. Der er sjovere at være sammen med andre børn før og efter skydningen. Selv om Jeanne har et talent for skydning, passer hendes forældre på, at der ikke lægges et pres på Jeanne og hendes lillesøster Michelle, der i sin skydning skød 190 point.

Skydning giver ikke meget motion, så derfor går Jeanne også til atletik, cykler til skole og er i øvrigt som alle andre 11-årige i konstant bevægelse. Jeanne's kalender har i januar været fyldt godt og grundigt op med fødselsdagsfester, stævner i skydning og atletik – og så er der jo også skolen der skal passes. Der går det også fint, siger Jeanne selv, mens far Jørgen nikker. ■



**Boldspilsvideo for seniorer**

**Familiestævne med KPA**

**Invitation til Firmaidrætsfestival 2002  
indlagt i dette nr. af Firmaidræt**