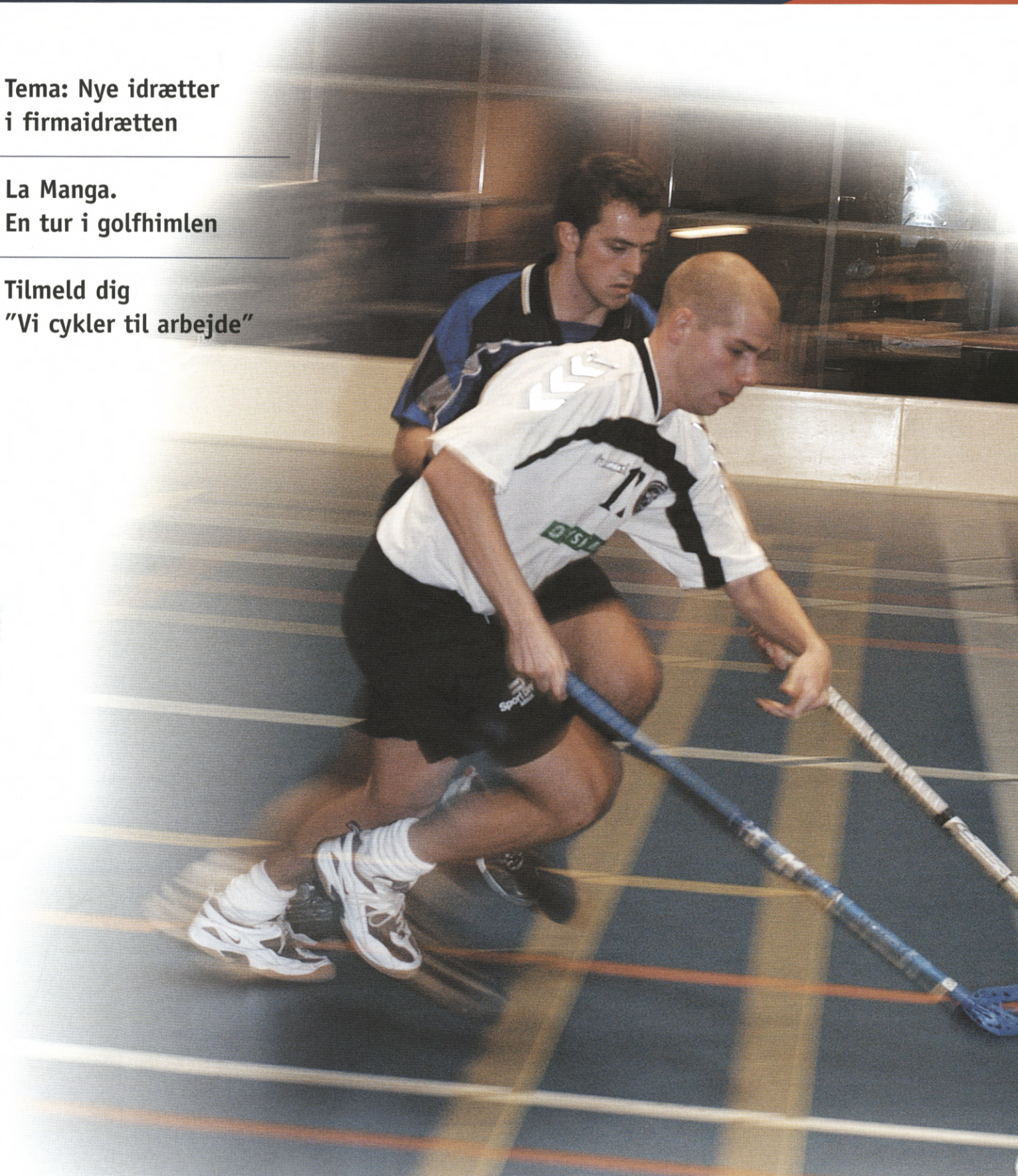




**Tema: Nye idrætter
i firmaidrætten**

**La Manga.
En tur i golfhimlen**

**Tilmeld dig
"Vi cykler til arbejde"**



Berlingske fordrejer debatten om Dansk Tipstjeneste

Her i februar kom den så – Rigsrevisionens længe ventede rapport om de seneste 5 års drift af Dansk Tipstjeneste A/S. En rapport foranlediget af Berlingske Tidendes massive kritik af Tipstjenesten for et lille års tid siden.



Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF

Rigsrevisionens rapport har 3 kritikpunkter:

For det første kritiserer Rigsrevisionen, at Tipstjenesten lod et advokatfirma, som Tipstjenestens bestyrelsesformand er medejer af, tage sig af de juridiske forhold i forbindelse med Tipstjenestens overtagelse af DanToto A/S. På baggrund heraf, har Tipstjenestens bestyrelsesformand selv valgt at trække sin virksomhed ud af Tipstjenestens forretninger. En etisk korrekt beslutning, der er helt i tråd med Tipstjenestens fremtidige politik om klar uafhængighed mellem bestyrelsen og professionelle rådgivere. Jeg vil dog gerne understrege, at der ikke er noget juridisk forkert i den hidtidige praksis.

For det andet er Rigsrevisionen af den opfattelse, at Tipstjenestens bestyrelse burde have gjort mere for at belyse og dokumentere det forretningsmæssige grundlag for overtagelsen af DanToto. Der har gennem længere tid været et politisk pres for at få samlet spilleaktiviteterne i

Danmark, herunder hestesporten, under Tipstjenesten. Aftalen med DanToto har sikret, at dette er sket på et forretningsmæssigt solidt grundlag.

For det tredje giver Rigsrevisionen udtryk for, at Tipstjenesten gennem de seneste to år har overført økonomiske midler til Hestevæddeløbs sportens Finansieringsfond i et større omfang, end det var forudsat i bemærkningerne til lov om væddemål i forbindelse med heste- og hundevæddeløb. Tipstjenesten og Skatteministeriet deler ikke Rigsrevisionens vurdering af, at der ikke var lovhjemmel til at overføre midler. Årsagen hertil er, at der ikke var tale om en bevilling, men om en kommerciel aftale der, som procedureerne foreskriver, var forelagt Skatteministeriet - hovedaktionæren i Dansk Tipstjeneste.

Ingen slinger i valsen

Vigtigst af alt viser Rigsrevisionens undersøgelse med al tydelighed:

- At økonomien i Dansk Tipstjeneste hviler på et sundt økonomisk grundlag
- At administrationsomkostningerne ligger på niveau med øvrige lotterier i Danmark
- At omkostningerne til markedsføring udgør en beskedent andel af den totale spilleomsætning.

Med disse konklusioner afviser Rigsrevisionen blankt de postulater, som Berlingske Tidende tromlede frem med i foråret 2002.

På den baggrund har det været en højst mærkværdig oplevelse, at følge den Berlingske koncerns journalistiske dækning af Rigsrevisionens konklusioner. Med overskrifter som fokuserede på "lovbrud" og "hård kritik af Tipstjenesten" stod Ber-

lingskes udlægning af Rigsrevisionens konklusioner i stærk kontrast til den resterende del af den skrevne presse, som kunne berette om et "pænt" og "rimeligt" resultat for Tipstjenesten.

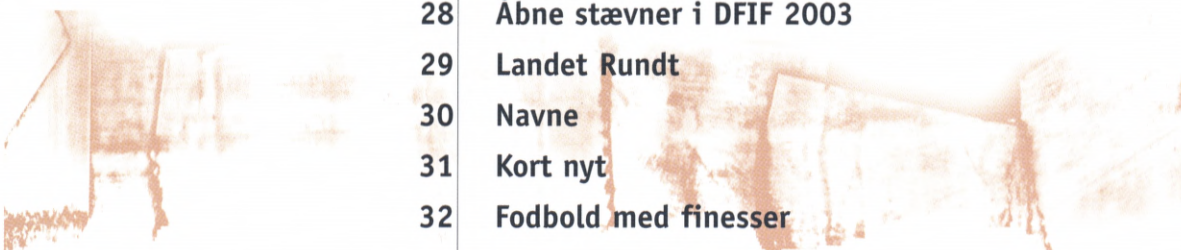
I mine øjne er det ikke nemt at tage Berlingske seriøst i øjeblikket. Koncernen har via sit ejerskab af Tipsbladet en indlysende interesse i at bryde Tipstjenestens monopol – også hvis det betyder, at man offentligt skal skævvride resultaterne af en rapport, der ikke fremkom med de resultater, som Berlingske havde håbet. Man kan nemt få den tanke, at der på Berlingske går en direkte linje fra hetzen mod Tipstjenesten for et år siden, over den nuværende journalistiske dækning af Rigsrevisionens konklusioner, til de intensive forsøg på at frigive sportsspillene og dermed på sigt alle spil i Danmark. Mon ikke der vanker en anseelig andel af markedsføringsbudgetterne til den Berlingske koncern, hvis de udenlandske bookmakere for alvor får vind i sejlene på det danske marked?

Hvis vi tillader udenlandske bookmakere at operere på det danske marked, vil vi hurtigt stå i en situation, hvor tipsmidlerne ikke længere kan støtte det frivillige idrætsarbejde og almenyttige arbejde, der sikrer økonomien og dermed grundlaget for et bredt og varieret foreningsliv. Tipstjenesten vil blive udkonkurreret af udenlandske spillesyndikater, som grundet deres størrelse og internationale position kan tilbyde langt større præmier. Og der er vel ingen, der forestiller sig, at udenlandske bookmakere vil kanalisere dele af deres overskud ind i aktiviteter til fremme af f.eks. idræt for børn og unge, motion på arbejdspladsen eller senioridræt? █



indhold

- 4 Firmaidrættens fokusfelter og struktur
- 5
- 6 Debatkataloget. Hvad siger formændene?
- 7
- 8 Firma DM i golf i Sorø
- 9 **Tema: Fart, tempo og action. Nye idrætter i DFIF**
- 10 **Gokart. Benzin i blodet**
- 11 Body Bike/Spinning. Fedtforbrænding til fede discorytmer
- 12 Floorball. Ishockey uden is
- 13
- 14 **Indoor Soccer. Fodbold for teknikere**
- 15
- 16 Livsstilsklub i Århus. Kampen mod overvægten er i gang
- 17 Livsstilklubber i Danmark
- 18 La Manga. En tur i golfhimlen
- 19
- 20 **Nye oplevelser fra cykelhøjde**
- 21 **Bruger du din cykel**
- 22 **Vandrestafetten 2003-2004**
- 23 **Sport, sundhed og lederkurser 2003**
- 24
- 25 **Teletubbierne toppede i Tarzan Cup**
- 26 **Tips og lotto. Monopol til glæde for mange**
- 27
- 28 **Åbne stævner i DFIF 2003**
- 29 **Landet Rundt**
- 30 **Navne**
- 31 **Kort nyt**
- 32 **Fodbold med finesser**





Firmaidrættens fokusfelter

Hvor er firmaidrætten på vej hen, og hvordan sikrer vi, at forbundet også kommer derhen hvor vi gerne vil være, spørger formanden for DFIFs Aktivitetsudvalg, Jørgen Pilegaard, i dette debatindlæg.

På baggrund af det nyligt udsendte debatkatalog fra DFIF's styrelse, har vi i forbundets aktivitetsudvalg valgt at tage udfordringen op og har arbejdet med et fremtids-scenarium, der sammen med styrelsens Vision 2003 og debatkataloget har dannet grundlaget for en visionsdebat i Aktivitetsudvalget.

Resultatet blev en kombineret debat om fremtidens fokusfelter og organisationsstruktur og Aktivitetsudvalgets udgangspunkt for den kommende debat om udvalgenes fremtid kan sammenfattes i nedenstående fokusfelter, der tager afsæt i forbundets nuværende formål.

Aktivitetsudvalget ser følgende fokusfelter i fremtiden:

- Øge danskernes livskvalitet og give større bevidsthed om sundhed gennem tilbud om motion, idræt, samvær og fællesskab
- Legen og de sjove oplevelser skal altid have en central placering
- Synlighed af foreningerne i lokalsamfundet

For at ovenstående fokusfelter kan fremmes, er de primære midler:

- Events
- DM-Stævner

- Idræt for særlige grupper
- Idræt- og motionskampagner
- Inspiration og uddannelse
- Projektudvikling

Organisationsmodellen på næste side er et forslag til en struktur der kan fremme fokusfelter og midler. (Red. Der er med vilje ikke sat linier ind mellem alle organer i organisationsstrukturen, fordi man ikke ønsker at fastlåse debatten om en fremtidig struktur.)

"A-Team"

"A-Team" består af 4-5 frivillige ledere der vælges på repræsentantskabsmødet. Til "A-teamet" tilknyttes et antal konsulenter og sekretærer efter behov.

Den udførende kraft er et samspil mellem det ansatte personale, de frivillige politikere og tilknyttede faglige eksperter, der danner særlige ekspertgrupper.

Ekspertgrupperne der skal arbejde med f.eks. "Foreningens dag", "Motion på recept" og Livsstilsklubber under et "A-Team", er nedsat og arbejder ud fra projekttanken. Ekspertgrupperne opløses når projektet er forankret, og eksperterne kan efterfølgende bistå som supervisorer ved opstart i de lokale foreninger.

Eksperterne er faglige dygtige ildsjæle, som arbejder ud fra mål- og strategistyring og særskilte bud-

getter inden for hvert hovedområde. Eksperterne findes ud fra deres faglige og menneskelige formåen, og kan sagtens være lokaliseret i en "skæv geografisk" fordeling.

Medlemmerne i "A-team" er tilknyttet en eller flere ekspertgrupper, og eksperterne deltager i et årligt visionsseminar for at bistå et "A-Team" med at skabe det bedste fundament for deres valg af kommende fokusfelter og midler på sigt.

Arbejdet på kort sigt varetages i ekspertgrupperne, og budgetterne skal afspejle prioriteringen af fokusfelter og midler og foretages af "A-Team".

Fremtidsscenario for "A-Team".

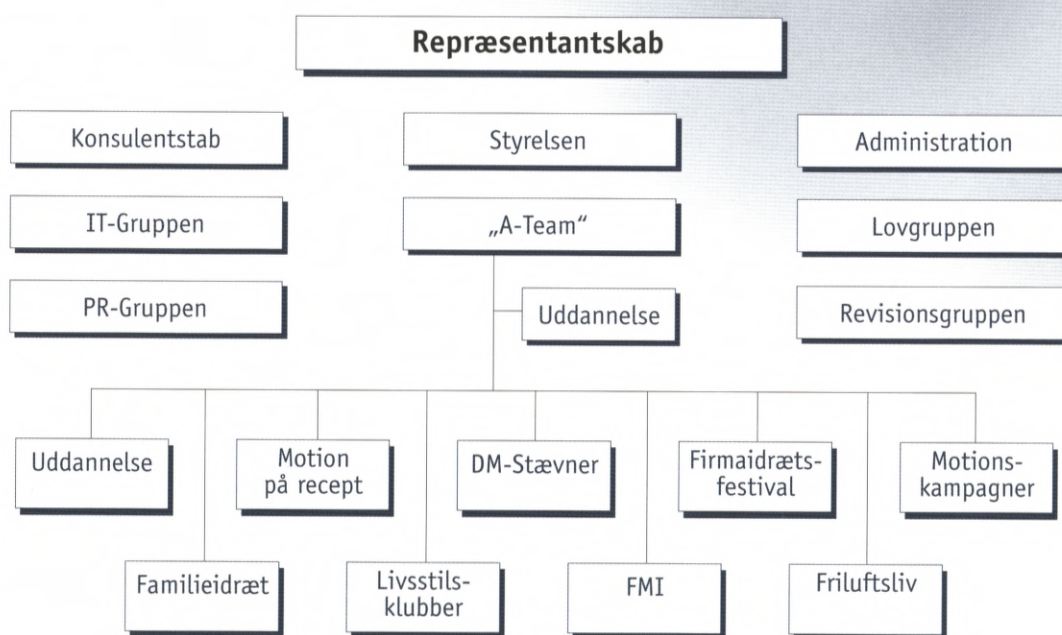
Der kan opstilles et fremtidsscenario for arbejdet i et "A-team", hvor man dels arbejder med den organisatoriske udvikling af forbundet, dels arbejder med foreningerne og sluttelig arbejder med udefra kommende påvirkninger af forbundet.

1. Organisatorisk kan "A-team" arbejde med at:

- udnytte synergimulighederne i forbundet
- udvalgene overlapper hinanden, så det er svært at skelne mellem dem



Forslag til ny organisation for Firmaidræt Danmark



- samarbejdet skal udbygges f.eks. med fælles visionsweekender?
- at forbundet har flere ansatte end for 10 år siden, men er de rigtigt placeret?

2. Foreningsarbejdet:

- være "arbejdsgivere" for flere ansatte
- klippekortstilbud
- mere fleksible tilbud
- virksomhederne arbejder sammen med foreningen eller køber bare tilbud

3. Facts som kan påvirker forbundet og et "A-Teams" arbejde:

- faldende offentlige tilskud
- medlemmerne bliver kunder
- idræt i smågrupper eller større fællesskaber suppleret med individuel træning
- foreningerne har i stigende grad behov for at ansætte professionelle instruktører og administratorer
- medlemsfremgang grundet professionalisering og kvalitetshøjnelse af aktiviteter.
- aktivitetsdage, motionsarrangementer, lokale idrætsfestivaler, etc.
- spontan sport og fusionsidrætter

- købeidrætten vinder frem
- ubemandede motionscentre
- flere selvarrangerede virksomhedsarrangementer

Ovenstående forslag skal ses som det det er, nemlig et debatindlæg, der forhåbentlig kan være med til at sætte gang i en dynamisk debat til gavn for forbundet. Jeg vil samtidig gøre opmærksom på, at debatindlægget på ingen måde er dækkende for hele aktivitetsudvalgets holdning, men udelukkende skal ses som min personlige holdning til debatkataloget og den fremtidige struktur. ■

Firmaidræt har spurgt en række formænd for kredse, foreninger og udvalg om deres personlige holdning til en række spørgsmål som debatkataloget rejser om en eventuel ny struktur for forbundet.

Debatkataloget.

Hvad siger formændene?

Spørgsmål!

Nyt navn:

Kan et navneskifte være med til at skabe mere gennemslagskraft og kendskab til firmaidrættens tilbud?

Hvilke fordele og ulemper vil der være ved et navneskifte?

I bekræftende fald, hvad skal navnet så være?

Spørgsmål!

Fremtidig struktur for idrætter, aktiviteter og uddannelse:

Kan der skabes en synergieffekt og en øget fleksibilitet ved en sammenlægning af udvalgene?

Hvilke fordele og ulemper vil der være ved en sammenlægning af udvalgene?

Hvilken rolle skal sektionerne spille i en evt. ny struktur?

Spørgsmål!

Kredsens fremtidige opgaver:

Er der stadig et behov for kredse i Dansk Firmaidrætsforbund?

Hvilke opgaver skal kredsene løse i fremtiden?

Hvis kredsene nedlægges, skal der så sættes noget i stedet?



Carsten Pedersen, formand for Århus Firma Sport (Firmaidræt Århus)

Svar!

Ja meget. Men det kræver, at alle foreningerne er med på et navneskifte. Det hjælper ikke at vi bruger oceaner af penge på at ændre navn i DFIF, hvis foreningerne ikke gør det samme.

Vi kan overalt i landet tale med „en tunge“ hvis vi hedder det samme. Det vil være meget lettere at markedsføre firmaidrætten. Jeg ser ingen ulemper.

Firmaidræt Danmark er vel ok.



Ib Østergaard, formand for Vejle Amts Kredse, DFIF.

Svar!

Jeg vil ikke afvise et nyt navn, men det løser ikke vores problemer med kontakten til vore medlemmer. I kredse og foreninger vil det ikke ændre noget.

Lettere genkendelighed hvis alle foreninger og kredse bakes op. Det er ikke gratis at ændre navn, og vi skal passe på ikke at komme til at ligne DGI og DIF.

Dansk Firmaidræt er nok det mest optimale, da det er det vi kalder os i dag. Foreninger og kredse kunne så hedde eks. Firmaidræt Fredericia, eller Firmaidræt Vejle Amt.



Jens Ipsen, formand for Sønderjyllands Amtskredse, DFIF.

Svar!

Jeg synes ikke vi skal skifte navn. Det vil ikke skabe mere synlighed.

Det er ikke mange år siden, at forbundet fik en hel del foreninger til at skifte til Familie og Firma Sport. Jeg tror ikke, at mange skifter fordi forbundet ønsker det.

Til daglig kalder vi det firmaidrætten, så vi vil nok forestå Firmaidrætten Danmark.

Svar!

Ja. Men det skal kun være IU og AU. UU kunne drives som en administrativ del af forbundet.

Sammenlægningen af IU og AU vil medføre et bedre samarbejde om idræt og aktiviteter i forbundet. Ved en sammenlægning skal de nye udvalgs personer være „eksperter“ på hver deres felt.

De skal nedlægges. Tiden er løbet fra sektionerne. Der bruges al for mange penge på opgaver enhver som forening kunne klare.

Svar!

Den nuværende struktur er ok. Jeg mener at de tre udvalg skal stå selvstændigt, men de skal være bedre til at samarbejde. Nøgleordet er koordinering og samarbejde som tre dynamiske udvalg.

Kan jeg ikke svar på, da jeg ønsker en uændret struktur.

Kan jeg ikke svar på, da jeg ønsker en uændret struktur

Svar!

Mange er tilfredse med den måde, som det fungerer på i dag. Det er svært for kredse og foreninger at vurdere, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert.

Vi føler, at det der foregår på forbundskontoret og i udvalgene er et lukket land. Jeg tror problemet er mangel på samarbejde.

Sektionerne bør nedlægges. I stedet skal der 5-7 mand i idrætsudvalget. Sektionsmedlemmerne kan fortsætte arbejdet i kredse og foreninger.

Svar!

Nej, kredsene bør nedlægges. Der bruges penge på det forkerte, alene det at der er kredse der har overskud på kval. Stævner fortæller vel alt!

Som kreds ingen!

Lad foreningerne holde kvartalsmøder. Her kan de selv planlægge kval. stævner, seminarer, kurser og de kan bruge møderne til at finde fælles fodslaw i de landspolitiske spørgsmål.

Svar!

Ja, det er useriøst at sige at kredsene skal nedlægges. Kredse fungerer godt som forum for erfaringsudveksling. Og de 1,3 mill. kr. i tilskud er billigt for det forum som vi har i dag.

Det idrætslige skal fremmes evt. i samarbejde med aktivtetsudvalget. Skal være igangsætter med nye aktiviteter, fremstød i amtet. Arrangører af DM kvalifikationsstævner m.m. Kredsbestyrelsen skal være bindeled mellem DFIF og foreningerne.

Ja. Hvis kredsene nedlægges, skal der sættes noget i stedet. Men det er ikke her vores egentlige problem ligger. Problemet er, at vi mangler nye og yngre ledere.

Svar!

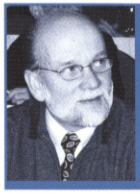
Ja, kredsene skal bestå, evt. under en anden form og med andre arbejdsopgaver.

Vi ser gerne flere opgaver tilført kredsen, f. eks. kunne kredsene i samarbejde med en forening arrangere DM-stævner.

Der er mange kredse som i dag har mange samarbejdspartnere. Det giver PR, og så koster det ikke det store i forhold til det PR-arbejde som i dag koster forbundet masser af midler.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF.





Jørgen Krog, formand for Storstrøms Amtskreds, DFIF.

Kjeld Engelhart, formand for Uddannelsesudvalget, DFIF.

Leif Sørensen, formand for Fyns Amtskreds, DFIF.

Palle Lindstrøm, formand for Frederiksborg Amtskreds, DFIF.

Jan Reinholdt, formand for Idrætsudvalget, DFIF.

Svar!
Nej, det tror jeg ikke, men det kan være en klar fordel med et navn for forbundet, som er nemmere at udtale. Vi betegnes alligevel tit som firmaidrætten/firmasporten.

Fordelele er nævnt ovenfor, hvis navnet bliver nemmere at udtale. Ulemper, ja der er de praktiske ændringer, men det er jo kun en gang det sker.

Personligt er jeg mest stemt for Firmasport Danmark, men alternativet kunne være Firmaidræt Danmark.

Svar!
Uddannelsesudvalget bør være et selvstændigt udvalg, men IU og AU kan med fordel lægges sammen, med mulighed for at udnytte ressourcerne bedre.

Ja, jeg kan vist kun se fordele, mere enkel struktur, mere effektivt.

Sektionerne bør nedlægges, og foreningerne skal i samarbejde med amtskredsen og forbundskontoret overtage deres opgaver. Det vil medføre en mere professionel og enklere struktur.

Svar!
Helt klart. Uden samarbejde med de lokale foreninger er det svært at få impulser til nye måder at lave foreningsarbejde på. Vi kan lære meget af hinandens succeser og fiaskoer.

Fælles arrangementer, DM-stævner i samarbejde med foreningerne, Idrættens Fællesråd, PR, sparringspartner med de andre foreninger i kredsen debatterer amtskommunale problemer, osv., osv.

Man kunne tænke sig et samarbejde mellem foreningerne på frivilligt plan. Politisk ville vi være mindre synlige uden kredsen. Det ville være en falliterklæring at gå ud af samarbejdet med DGI og DIF i Idrættens Fællesråd i amtet.

Svar!
Skulle jeg vælge et nyt navn vil det være Firmaidræt Danmark. Et kort præcist navn, som tydeligt og præcist skal vise befolkningen hvem vi er.

Et navneskifte vil næppe skabe forvirring, da Dansk Firmaidrætsforbund ikke er særlig kendt i befolkningen.

Firmaidræt Danmark.

Svar!
Debatkataloget har ikke været bredtfavnende nok. Det fokuserer kun på de tre udvalg og kredsene. Er hele organisationen den rigtige? Kunne man ikke med fordel ændre her?

De tre udvalg er et solidt fundament i et hus som DFIF. Man skal analysere på alle funktioner og ikke blot som debatkataloget lægger op til, bare nedlægge de tre udvalg, aktivitets-, idræts- og uddannelsesudvalget.

Det kan jeg ikke svare på.

Svar!
Nej ikke på nuværende tidspunkt, men på sigt en ændring af opgaverne.

Kredsens opgaver i en fremtidig skal organisation være at skabe nye idrætsformer og aktiviteter på tværs. F.eks. træfstævner, som i Storstrøms Amtskreds.

Jeg tror debatkataloget har åbnet op for en debat som nok lige er startet, men som vil og efter min mening skal gå over tid, ligesom vision 2003 i sin tid gjorde det.

Svar!
Jeg vælger at sige ja. Det nuværende er tungt, langt, formelt og klinger ikke.

Jeg ser en stor fordel i, såfremt alle foreninger også skifter navn til "Firmaidræt Xby". Udover omkostningerne ved nyt brevpapir m.m., kan jeg ikke se nogen ulemper. Det skulle lige være de forkortelser foreningerne har i dag. De er inarbejdet og alle kender dem.

Min fantasi rækker ikke til et bedre navn end "Firmaidræt Danmark"

Svar!
Jeg føler mig lidt ude på dybt vand.

Det er jo nemt nok, at sige: Nedlæg eller læg sammen, men det kræver et grundigt kendskab til udvalgenes opgaver. Umiddelbart lyder det logisk, at lægge IU og AU sammen og lade UU være et selvstændigt udvalg.

Sektionernes rolle i forbindelse med DM er ved at være udspillet. De foreninger der søger om et DM kan også klare opgaven uden hjælp fra sektionerne. Til gengæld tror jeg der er behov for, at foreningernes idrætsudvalg har et sted, en "Ekspert", de kan spørge til råds om 'sin' idrætsgren.

Svar!
Med risiko for, at få påduttet: "Klister på taburetten", er min helt klare opfattelse, at kredse skal bevares. Jeg mener også, at kredsstrukturen har stor værdi for DFIF.

Uanset mine svar så kan svaret sikkert blive: "kræver det en kreds"? De opgaver der blev besluttet for ganske få år siden, er vel stadig relevante. Kredse kan holde sammen på tropperne og holde gejsten oppe i foreningerne.

Glem det. Kredse bliver ikke nedlagt, men vi skal hele tiden køre fornuftigt.

Svar!
Jeg tvivler på, at et navneskifte kan skabe mere kendskab til firmaidrættens tilbud. Et mere mundret navn, og evt. et fælles logo, kan dog profilere firmaidrætten bedre end det lange og svært udtalelige.

På fordelssiden mener jeg man kan finde en genkendelighed, hvis logoet opbygges så "fornavnet" er fælles og "efternavnet" er individuelt. På minusssiden skal man nok regne med, at mange vil føle, at deres lokale særpræg bliver frataget dem.

Jeg synes ideen med et "fornavn" der hedder Firmaidræt og et "efternavn" der betegner lokaliteten vil være et stærkt logo. Med den rette grafiske fremstilling kan det blive godt.

Svar!
Der er i DFIF alt for mange led i organisationen med deraf følgende møder og repræsentationsudgifter.

Ligesom alle andre organisationer og virksomheder kan der naturligtvis også ske ændringer hos os, men det skal gøres ud fra de korrekte forudsætninger og resultatet af ændringerne skal være overvejet grundigt inden de gennemføres.

For ved enhver organisatorisk justering vindes der noget - men der tabes også altid noget mellem stolene, når der flyttes rundt.

Svar!
Kredse er et overflødig led. Når det nu er vedtaget at de skal være der, så har man også været nødt til at opfinde noget de kan beskæftige sig med.

Nedlæg kredse, flyt de tilskud der gives til kredse ud til foreningerne, der på den måde vil få større tilskud. Der hvor kredse i dag fungerer dårligt vil en nedlæggelse i stedet betyde, at der flyttes penge til idrætten.

Man kan jo på frivillig basis oprette et kredslignende forum, finansieret af de øgede tilskud. Nogle vil sige, at så går firmaidrætten glip af nogle tilskud fra visse amter, men det er kasse-tænkning.

Svar!
Ja, hvis det konsekvent gennemføres i hele organisationen. Eks.: Firmaidræt Danmark og Firmaidræt Slagelse.

Jeg ser kun fordele da vi opnår hvad folk siger i dagligdagen. Nemt at sige og kort og ramme.

Firmaidræt Danmark osv.

Svar!
Ja, det kan man godt, men det er min opfattelse at UU ikke skal omfattes i denne sammenlægning, men være en stabsfunktion på forbundskontoret.

Fordele: Slankere organisation og økonomien kan anvendes mere offensivt. Ulempe: Hvis ikke der fra starten er en klar opdeling/vægtning mellem kampagner og idræt vil grundlaget for forbundets eksistens ophøre. (Vi er et idrætsforbund).

Ingen.

Svar!
Nej.

Ingen.

Hvis de forskellige foreninger ønsker et samarbejde kan de selv skabe dette og økonomien klare de selv.

Firma DM i golf

Dansk Firmaidrætsforbund indbyder hermed til Firma DM i Stableford. Arrangementet foregår på Sorø Golfklub i weekenden den 3.-4. maj 2003 og afholdes i samarbejde med Københavns Firmasport.

Sorø Golfklub ligger i et naturskønt område med et kuperet og udfordrende landskab, talrige søer, mange stengærder og kurvede fairways. Ikke to huller er ens. Se mere om Sorø Golfklub på www.soroegolf.dk

Lørdag den 3. maj afholdes individuelt DM i Stableford for dame- og herrespillere over 18 huller med start kl. 09.00.

Søndag den 4. maj er der DM for par (dame, herrer og mix) over 18 huller med start kl. 09.00.

Deltagergebyr og tilmelding

Deltagergebyr i individuel- og parturnering er kr. 300 pr. person/pr.dag. Dette er incl. green fee. Startgebyret skal indbetales til Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg på giro 6466508, mærket "Golf".

Tilmelding til ovenstående arrangement sker på www.dfif.dk. Her er det også muligt at reservere værelse, samt tilmelde sig aftenbuffeten. Betalingen for opholdet på Comwell, Sorø Storkro skal finde sted når deltagelse og reservation er bekræftet.

Overnatning

For de som ønsker overnatning, tilbydes der indkvartering på Comwell, Sorø Storkro www.comwell.dk Overnatning mellem lørdag og søndag tilbydes for kr. 370,- pr. person i dobbeltværelse incl. morgenbuffet. Enkeltværelse koster kr. 645,- incl. morgenbuffet.

Sorø Storkro gør dog opmærksom på, at sengene på enkeltværelserne

Dansk Firmaidrætsforbund afvikler DM I firmagolf på Sorø Golfklubs baner den 3.-4. maj.



INDELINGEN AF RÆKKERNE ER FØLGENDE:

Individuelt (lørdag)		Par (søndag)
A rækken	hcp. 00.0 – 13.0	00.0 – 45.0
B rækken	hcp. 13.1 – 26.0	45.1 –
C rækken	hcp. 26.1 – 45.0	

En række afvikles kun, såfremt der er 4 spillere/par eller derover.

Der er præmier til de tre første i hver række. Præmierne er fra Rosendahl.

er ¾ senge, hvilket vil sige, at par sagtens kan bo sammen på et enkeltværelse.

Lørdag afholdes et aftenarrangement i lukkede lokaler, hvor der bydes på en lækker buffet til kr. 150,- pr. person.

Endvidere tilbyder Sorø Storkro et "golfophold" til kr. 625,- fra fredag til lørdag. Dette golfophold indebærer green fee til Sorø Golfklub samt overnatning i dobbeltværelse. Eventuelle interesserede bedes rette henvendelse til Sorø Storkro på tlf.: 5783 5600.

Tilmelding og yderligere oplysninger

Sidste tilmeldingsfrist er den 31. marts 2003. Vi gør opmærksom på, at der er plads til 68 spillere, såvel lørdag som søndag. Deltagelse bekræftes i den rækkefølge som de modtages.

Yderligere oplysninger vedrørende ovenstående arrangement kan fås ved henvendelse til DFIF på tlf.: 6531 6560 eller til Københavns Firmasport v/ Poul Erik Ooppelstrup på tlf.: 3969 2501/2077 3701, e-mail: koebh-fs@dfif.dk.

Hærvejsvandring

For 31. gang
300 km »hyggetur« på syv dage
6. - 12. juli 2003

Den 31. hærvejsvandring starter i Slesvig søndag den 6. juli 2003 og følger den gamle hærvej. Undervejs ser vi den storslåede jyske natur og de mange historiske mindesmærker, afsluttende med fælles indmarch gennem Viborg lørdag den 12. juli.

Prisen er 1.775 kr. der inkluderer

- Bustransport til slesvig eller hjemtransport fra Viborg.
- Morgen- og aftensmad på kro eller lignende.
- Suppe på middagsrast og vand/saftevandsdepoter.
- Overnatning på skoler eller haller.
- Transport af bagage.
- Sanitetstjeneste.

Øvrig forplejning kan købes til FODSLAWs lave priser.

Har du lyst til at opleve fællesskabet på denne tur, kan du få yderligere oplysninger eller tilmelde dig hos:

VANDREFORENINGEN FODSLAW
Li. Sct. Hans Gade 9, Postboks 268
8800 Viborg
Telefon 8661 3588
Telefax 8661 3589
E-mail admin@fodslaw.dk
Internet www.fodslaw.dk



Tema: Nye aktivitetstilbud i firmaidrætten

Intensitet og spænding er fællesnævneren for fire nye aktiviteter, der er klar til at supplere nogle af de traditionelle idrætstilbud i firmaidrætten

Gokart:

Benzin i blodet

Body Bike:

Fedtforbrænding til fede discorytmer

Floorball:

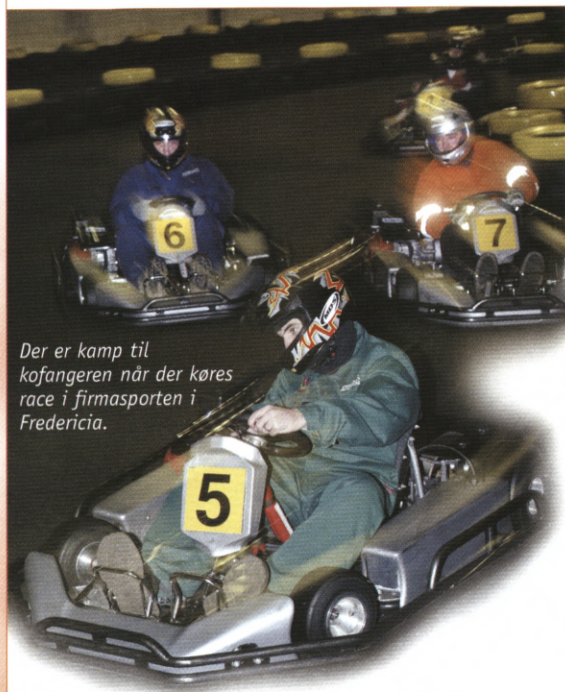
Ishockey uden is

Indoor Soccer:

Et spil for teknikere



Benzin i blodet



Der er kamp til kofangeren når der køres race i firmasporten i Fredericia.

Mænd bliver til drenge igen, når kørerhandsker og hjelm tages på til gokart Le Mans løb i Fredericia.

Som drenge igen

Den første onsdag i hver måned arrangerer firmasporten i Fredericia Le Mans gokart løb på Fredericia Gokart Bane, og det er en sport som gør mænd til drenge igen.

- Adrenalinen kører rundt i kroppen og der skal altså arbejdes med rattet og gokarten hvis det skal gå stærkt. Du får sved på panden og pulsen kommer op, når du skal køre 15-20 min. for fuld skrue, griner Kurt Pedersen fra Inreco Asfalt, da han tager hjelmen af og tørrer sveden af ansigtet.

Gokart er den billigste form for motorsport der findes. En Le Mans aften med firmasporten på Fredericia Gokart Bane koster 550 kr. for 80 min., og så er der tilmed gratis kaffe og blødt brød til den fælles hygge efter løbet.

- Vi gør meget ud af det sociale samvær. Vi hjælper de nye der starter så de kommer godt i gang, og så har vi en god sponsor i Guldbageren i Skærbæk, der giver blødt brød til kaffen efter ræset, siger Kasper Brostrøm, der er formand for de 70 medlemmer i gokartafde-

lingen i Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund. Og det er en populær aktivitet. De fem løbsdage i foråret er allerede fuldt booked.

Ikke råd til fejl

Kampen mellem asfaltarbejderne og avisbudene er stadig lige tæt, efter at der er skiftet køreere. Det tætte race bliver afgjort af en kørefejl af Ryan Kærgaard fra avisbudene, der presser gokarten for meget i kampen for at komme uden om Dennis Larsen. Inden han har fået snuden på gokarten i den rigtige retning igen, har Ryan mistet en halv omgang, og er blevet overhalet af holdet fra Told & Skat. Med kun 5 min. tilbage kan forspringset ikke hentes, og avisbudene må nøjes med en 3. plads.

- Det kan godt gå lidt voldsomt for sig, når man vil overhale, men bagefter er vi gode venner igen. Vi går ikke så meget op i hvem der vinder, selvom der er champagne og medaljer til vinderne. Det er mere den interne duel på banen mellem to køreere der er spændende, siger Kasper Brostrøm. ■

De otte gokarts drøner rundt på banen i den store hal, og kampen om placeringer bliver intenst overvåget fra pitten, hvor mellem 20 og 25 køreere venter på at det bliver deres tur til at afløse makkeren bag rattet.

Ude på banen er der kamp til kofangeren om førstepladsen mellem Inreco Asfalt og Avisbudene fra Jyllandsposten. Omgang efter omgang ligger avisbudene lige i baghjulet på asfaltarbejderne. Omgangstiderne registreres elektronisk. En chip i gokarten sender information til en computer og vognenes placering vises på en skærm.

FART OG TEMPO FAKTA

Det koster 550 kr. pr. hold for en Le Mans start hvor man kører 80 min. Der er 3-4 køreere på hvert hold. Vinderne fra sidste løbsdag starter bagerst, og skal køre sig op igennem feltet. Banen i Fredericia er 182 meter, og en omgang tager ca. 20 sekunder for de bedste. Topfarten er 50-52 km/t. for indendørs gokarts til udlejning. Læs mere på www.fffif.dk/ eller kontakt Kasper Brostrøm, tlf. 26 15 79 79 for yderligere information om hvordan man starter gokart i din forening.

Fedtforbrænding til fede discorytmer

En tur på spinningcyklen giver ny energi.

Alerede på parkeringspladsen udenfor SFS-Hallen strømmer lyden af den høje dunkende musik en i møde. Det lyder som et diskotek med lamper i loftet og ekstatiske unge på dansegulvet, men discorytmerne kommer fra et træningslokale, hvor der sidder en flok svedige kroppe og tramper i pedalerne på 25 blanke Body Bike cykler.

Op ad bjerget

Vi er til Body Bike i Sønderborg Firma og Familie Sport på en ellers ufestlig tirsdag efterårsaften. Toni Børløs er både diskjockey og indpi-sker. Hun skruer ned for musikken for at give instrukser om de næste fem minutters bjergkørsel. - Så går det opad de næste fem minutter, råber Toni.

Ved at skrue op for belastningen på cyklen, bliver pedalerne så tunge at træde rundt, som hvis du kørte op ad Alpe d'Huez, men du bliver dog ikke sat af. Du kan helt vælge sit eget tempo, for alle kan være med til Body Bike, uanset alder og form. Og hvis du en dag ikke er oplagt, kan du lade være med at køre så hårdt. Derfor er der ingen undskyldning for at blive hjemme.

- Halvandet minut, så er vi på toppen, råber Toni. Musikken dunker ud fra højttalerne, og giver rytterne energi til de sidste par hundrede meter op ad "bjerget".

Når bjergtoppen er nået, går det nedad igen - der er ingen pauser. Discorytmerne dunker, og omkvædet "I can't get no sleep" fjerner fokus fra trætheden i kroppen og benene.

Ny energi

- Adrenalin pumper rundt i kroppen og giver folk et "energikick" som man bliver afhængig af, og selvom det er hårdt, kommer folk igen, siger Toni, der har flere hold i løbet af ugen.

- Når du sidder på cyklen kommer 80 % af dynamikken i Body Bike fra musikken. Det kan godt sammenlignes med, at du cykler en tur i naturen og lytter til fuglesang. Det giver også ny energi.

Om torsdagen har Toni et "bjerghold" der hovedsagelig består af langdistanceløbere, der kommer for at få lidt afveksling i træningen. Om tirsdagen kommer man for at træne konditionen eller et dårligt knæ og en ryg, eller også vil man bare have brændt noget fedt af.

På vej op af dit indre Alpe d'Huez. I Body Bike og Spinning er det dig selv der bestemmer hvor hårdt det skal være.



FAKTA

Hvis du har lyst til at blive instruktør i Body Bike/Spinning, tilbyder DFIF en uddannelse som instruktør. 1. kursus er den 23. marts 2003 kl. 9.30-18.00 i Kolding. Mere info hos DFIFs uddannelseskonsulent Jane H. Andersen, på 6531 6560.



Strækkeøvelser efter en svedig time. Toni Børløse er instruktør på flere hold i Sønderborg Familie- og Firma Sport.

FAKTA

Body Bike eller Spinning er to betegnelser for den samme motionsform. I firmaidrætten kan du dyrke

Body Bike eller Spinning i:
Frederikshavn Firma Klubber
Haderslev Familie og Firmsport
Ringkøbing og Omegns Firmaidræt
Slagelse Firma Sport
Struer Firmaidræt
Svendborg Firma Sport
Sønderborg Familie og Firma Sport

Ishockey uden is

Floorball er et perfekt spil for alle, der synes, det er sjovest at løbe, når der er en bold i farvandet.

I Udeholdets visirklædte keeper dykker ned og afværger et farligt skud, men den lille hullede plasticbold ryger retur til angriberen, der med staven vipper bolden sikkert i mål. Sekundet senere flokkes holdkammeraterne om målscoren. Også spillerne på den talstærke udskiftningsbænk løber ind på banen i jubel over den overraskende føring. Oprykkerne fra Århus Firma Sport Floorball har bragt sig foran med 1 - 0 over lokalrivalerne fra Team Århus i herrenes elitedivision.

I floorball er der fem markspillere og én målmand på banen ad gangen. På udskiftningsbænken sidder der dobbelt så mange spillere.

- Floorball er et utrolig hurtigt spil. Spillerne er i gang hele tiden, så ofte er de kun på banen i et minut ad gangen, siger Villiam Ehmsen.

Han er formand for de 100 medlemmer i Århus FS Floorball. Klubben råder over tre herrehold, et damehold, to motionshold for henholdsvis herrer og damer og to ungdomshold.

Mange forveksler floorball med goalball, hvor blinde kaster en bold

med klokke langs gulvet. Forvirringen skyldes alene navnet, for langt de fleste har prøvet at spille floorball i deres skoletid. Dengang kaldte de det blot hockey. Men hockey er primært et udendørs spil, der spilles med træstokke, en læderkugle og anderledes regler.

- Det er en stor ulempe, at vores spil hedder floorball, men vi kan ikke kalde det hockey, for det navn er jo taget. Desuden er floorball det internationale navn på spillet. Heldigvis er det let at forklare, hvad floorball er - det er ishockey uden is, siger Villiam Ehmsen.

Ude på banen nærmer spillerne sig slutningen af anden periode. Spillerne kæmper om hver centimeter halvgulv. Århus FS Floorball spiller fornuftigt og lader sig ikke friste til hovedløst at kaste sig frem på banen, men to minutter før tid får de frislæg i hjørnet. Bolden bliver sendt hårdt ind foran mål, rammer målmandens ben og ryger til stor glæde for langt de fleste af de omkring 100 tilskuere i kassen til 2 - 0.

Let at lære

Floorball er hurtigt og intensivt, men det er let at lære.

- Jeg spiller floorball, fordi jeg gerne vil løbe en masse. Hvis man kan løbe og fighte, kan man begå sig, siger 24-årige Mette Egeberg fra Århus FS Floorball.

Hun har spillet floorball i fire år og er stamspiller på kvindelandsholdet. Det var tilfældigt, at hun kastede sig seriøst over den lille sportsgren.

- Jeg kunne lige så godt have valgt en anden idræt, bortset fra at floorball er let at begynde på som voksen. Jeg lærte hurtigt den grundlæggende teknik og følte, at jeg rykkede utrolig hurtigt. Alligevel er der hele tiden nyt at lære, for eksempel hårde præcise afleveringer, forskellige former for skud og overblik over banen, siger Mette Egeberg.

Hendes holdkammerat for klubbens tophold i damernes elitedivision, 25-årige Trine Refsgaard, er begyndt ud fra den samme recept. Hun har spillet fodbold engang, men efter en pause på nogle år var det svært at følge med de andre.

- Jeg kan godt lide tempoet i floorball. Spillet er ideelt til konditionstræning, fordi vi bevæger os så meget. Det er sjovt at have en bold

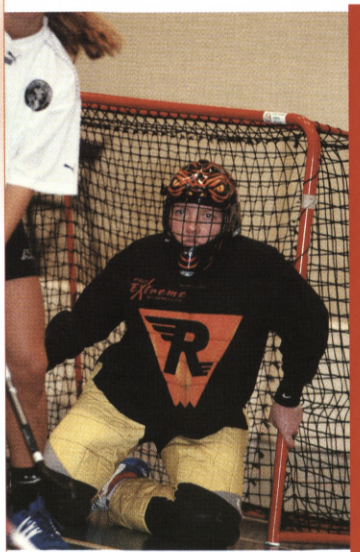
FAKTA OM FLOORBALL

Floorball spilles på en håndboldbane omgivet af en 50 centimeter høj bande med buede hjørner. Målet er 115 cm højt og 160 cm bredt og står et stykke fra bagbanden. Der må spilles bag målet.

Bolden er hvid og af plastic. Den vejer 23 gram og har en diameter på 7,2 cm (lidt større end en tennisbold). Bolden har 26 huller på hver en diameter på en centimeter. En kamp varer 60 minutter, fordelt på tre perioder á 20 minutter.

Der må være op til 20 spillere på et hold, hvoraf fem markspillere og én målmand må være på banen ad gangen.

Markspillerne har hver en stav af plastik der højst må være 95 centimeter lang. Målmanden har ingen stav, men skal til gengæld bruge ansigtsmaske. Han må parere bolden med hele kroppen og holde den i hænderne i op til tre sekunder.



Floorball er ishockey uden is, og der bliver kæmpet om hver centimeter halvgulv.

at løbe efter. I folkeskolen havde jeg de sjoveste idrætstimer, når vi spillede „hockey“, siger Trine Refsgaard.

- Det er ikke bare et fedt spil, vi har også et fantastisk sammenhold. I dag spiller alle fire seniorhold på hjemmebane, og mange bruger hele dagen på at følge med i hinandens kampe. Mange af os går nok i byen i aften, siger Mette Egeberg.

Mange fra ishockey

Kvindeholdet i Århus Firma Sport har allerede besejret Team Århus i sin kamp. Værre ser det ud for herrene. I løbet af få minutter af tredje periode sætter holdet sin to måls føring over styr. 2 - 2, og modløsningen breder sig i hallen.

- Det kan både blive en dreng og en pige, lyder det bekymret fra William Ehmsen, og han har næppe talt færdig, før gæsterne scorer for tredje gang.

Men ligesom i ishockey kan spillet vende enormt hurtigt. I løbet af 35 sekunder scorer Århus FS Floorball to gange, og denne gang fastholder spillerne føringen akkompagneret af publikums taktfaste klapsalver.

- Vi har taget den store skalp i dag“, siger en af spillerne, 22-årige Christian Engelsen, glad og stolt efter kampen. Han er en af de mange floorball spillere, der har en fortid i ishockey.

- Ishockey er en god sportsgren at komme fra, både fordi spillets opbygning er den samme, og fordi man kan plukke fra stavteknikken, fortæller Christian Engelsen, der som ungdomsspiller vandt mesterskaber på stribe for Herning Ishockey Klub.

Han var ikke god nok til førstehold-

det. Derfor skiftede han til floorball.

- Ishockey har publikumstække. Til gengæld kan floorball udvikle sig til en langt større idræt. Der er stort set lige mange medlemmer i de to forbund, men det er kun ti år siden, floorball kom til Danmark, så vi skal først have skabt en fødekæde.

Billigt at begynde

Christian Engelsen peger på tre klare fordele i floorballs favør.

- Floorball spilles på alle skoler, det kan spilles i almindelige haller, og det er langt billigere at komme i gang, fordi det kun kræver en stav til cirka 100 kroner.

I Sverige og Finland er floorball en udbredt indendørs sport. Alene i Sverige er der 100.000 serie- og divisionsspillere fordelt på 1.700 foreninger, og nationen hører til blandt verdens stærkeste for både damer og herrer.

- Det tager ti år, før vi når på niveau med vores nabolande. Til den tid er jeg færdig på landsholdet. Men det er sjovt at være med til at etablere spillet i Danmark, siger Mette Egeberg. ■



HER KAN DU SPILLE FLOORBALL I FIRMAIDRÆTTEN

- Dansk Politi-IdrætsForbund
- Esbjerg Firmaidræt
- FKS, Odense
- Frederikshavn Firma Klubber
- Helsingør Firma Idræt
- Hirtshals Familie- og Firmaidræt
- Hjørring Firma sport
- KFIU

(Københavns Firma Idræts Union)

- Lemvig og Omegns Firmaidræt
- Pandrup Firma og Familie Idræt
- Vestfyns Firmaidræt
- Aalborg Firmasport
- Århus Firma Sport

Læs mere om floorball på www.dfif.dk og www.floorball.dk.

Indoor Soccer

- fodbold for teknikere

Indoor Soccer er en frisk fornyelse af indedefodbold hvor driblekunsten og teknikken er afgørende.

I - Hold nu presset på deres banehalvdel for helvede! Målmand Niels Krog Nielsen fra Freja Transport lægger ikke fingrene imellem, når ham opdigner medspillerne i deres forsøg på at erobre bolden igen. Det sidste angreb endte med, at bolden lige akkurat røg forbi modstandernes mål, og nu gælder det om at dække modstanderne op, for deres målmand har kun 4 sekunder til at sætte spillet i gang igen.

Flyvende udskiftning

Vi er til et præsentationsstævne i Indoor Soccer i Århus Firma Sport, og kampen mellem Arla og Freja Transport bølger frem og tilbage i et hæsblæsende tempo. Stillingen er 5-5 midt i første halvleg.

- Det er sjovt og der er fart på, puster Simon Nørregaard fra Arla, der lige skal have åndedrættet på plads igen, førend han kan svare på flere spørgsmål. Der er flyvende udskiftning, og hans plads på banen er overtaget af tvillingebroderen Thomas.

- Det er meget sjovere end almindelig indedefodbold. Bolden er lettere at tæmme, og der er ikke så mange skæve opspring. Man skal lige vende sig til, at banen virker lille når der er fem spillere på hvert hold, og at alle spillere frit kan bevæge sig over hele banen, siger Simon, mens han spændt følger holdkammeraternes kamp på banen.

Ved halvleg er stillingen 8-7 til holdet fra Arla, og folkene fra Freja Transport er begyndt at se lidt trætte ud efter den første halvleg på 25 min.

Et spil for teknikere

Indoor Soccer stammer fra det Sydamerika, og Brasilien har store traditioner i det tekniske og tempofyldte spil, der har bredt sig til Europa og Asien. I 1989 blev det første FIFA verdensmesterskab afviklet i Holland, og selvfølgelig med Brasilien som vinder.

Både Arla og Freja Transport har inden deres kamp spillet mod det danske VM-hold i Indoor Soccer, og har luret nogle af de taktiske og tekniske finesser af.

- Spillet lægger op til, at du dribler meget mere end ved almindelig indedefodbold, siger Claus Behrend og Martin Jørgensen, der begge var med på det danske VM-hold ved den seneste VM i Eindhoven i Holland, hvor Danmark blev nr. 4.

- Du kan ikke stå med tre mand foran målet og spille bolden rundt i trekanten som man plejer. Det handler meget om at dribble og "sætte" din direkte modspiller af, og så kombinere sig frem til en afslutning. Du kan heller ikke bare skyde udefra, både fordi målmanden må tage bolden med hænderne, men også fordi bolden er lidt mere tung og "død" end en almindelig fodbold, siger Claus og Martin.

Masser af dynamik

De to dommere har fløjtet op til anden halvleg mellem Arla og Freja Transport, og det er tydeligt, at holdene allerede har taget nogle af de taktiske finesser til sig. Der bliver ikke scoret så hurtigt fordi man dækker bedre op, og begge hold er blevet bedre til at sætte spillet i



gang uden straks at tabe bolden.

- Du skal være vågen når du starter opspillet fra egen bane. For det første har målmanden ikke mere end fire sekunder til at få bolden i spil og for det andet står modstanderne og ånder dig i nakken. Det giver et meget intenst og dynamisk spil, siger Simon Nørregaard i en pause udenfor sidelinien.

- Du skal kunne holde bolden i gang mellem spillerne, og det giver også spillet en anden dimension at målmændene kan tage bolden med hænderne. Det gør det svært at score på langskud.

Kampen mellem Arla og Freja Transport slutter uafgjort 13-13, og det er en flok trætte, men begejstrede spillere der går fra banen.

- Vi er helt sikkert klar hvis Århus Firma Sport laver en turnering i Indoor Soccer. Det er en frisk fornyelse, især at vi målmænd må spille bolden med hænderne, griner målmand Niels Krog Nielsen fra Freja Transport, der sammen med sin kollega fra Arla fik overrakt en ny flot Indoor Soccer fodbold, så der kunne trænes videre i den daglige turnering. **I**



Indoor Soccer er tempofyldt og spilles med en speciel bold der er lidt tungere og mere "død" end en almindelig fodbold. Det gør bolden lettere at tæmme.

En spændende FORNYELSE

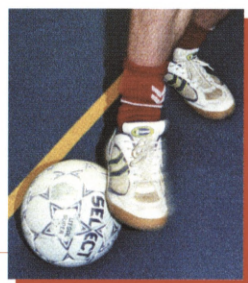
- Det er ikke så vildt som man skulle tro, og bolden er forbavsende få gange ude over sidelinien. Når banderne er væk troede jeg, at bolden ville ryge ud over sidelinien hele tiden, men det gør den ikke, siger formanden for Århus Firma Sports fodboldudvalg, John Madsen, der synes Indoor Soccer ser spændende ud.

Århus Firma Sport har planer om at lave en invitationsturnering en weekend, hvor man vil invitere en række firmaklubber for at få præsenteret spillet.

- Vi har 70 firmaklubber der spiller indefodbold, og jeg tror at der vil være interesse for et PR-stævne en weekend, hvor holdene kan prøve spillet. Det kan blive en spændende fornyelse.

Det kan formanden for DAI's fodboldudvalg i København, Jan Ludvigsen, kun give ham ret i.

- Vi tog Indoor Soccer på programmet i DAI for 6 år siden, og nu har vi en løbende turnering i København med knap 100 hold, og vi må sige stop, fordi vi ikke har mere plads i hallerne, siger Jan Ludvigsen.



FAKTA

Spillet og bolden

Indoor Soccer spilles på en håndboldbane med håndboldmål, men uden bander. Kamptiden er 2 x 25 min. Med fem spillere på hvert hold af gangen hvoraf en er målmand. Det er tilladt at have op til 5 udskiftningsspillere. Der er fri udskiftning. Bolden er mindre og har et lavt opspring. Ved "dødboldssituationer" skal frisparket tages indenfor maksimalt fire sekunder. Målmanden må bruge hænderne, og alle spillere må bevæge sig frit over hele banen.

Regelsættet for Indoor Soccer kan rekvireres ved henvendelse til DFIF på tlf. 6531 6560 eller DAI på tlf. 3929 1211.

Læs mere om Indoor Soccer på www.dfif.dk eller www.daifodbold.dk



Indoor Soccer kan blive en spændende fornyelse, siger formanden for Århus Firma Sports fodboldudvalg, John Madsen (tv). Th. Jan Ludvigsen, formand for DAI's fodboldudvalg i København, der har en turnering med knap 100 hold.

- Vi vil gerne udbrede spillet til hele landet, og det er baggrunden for vores samarbejde med firmaidrætten omkring disse præsentationsstævner. Hvis firmaidrætten kan få deres firmaklubber til at fatte interesse for Indoor Soccer, er det oplagt at lave en fælles landsdækkende turneringen med et afsluttende DM stævne.

Kampen mod overvægten er i gang

På en måned har den nye livsstilsklub under Århus Firma Sport fået 30 medlemmer. Et antal, der passer formanden Charlotte Lise godt.

Charlotte Lise træder op og ned af sin stepbænk i takt til musikken, der dunker tempofyldt ud af højttalerne. Bag hende følger ni kvinder med så godt, de kan.

- Husk at tage de pauser, I har brug for. Fordi nogle af jer kan køre i et bestemt tempo, betyder det ikke, at I alle kan, råber Charlotte Lise. Ind i mellem falder en deltager ud, puster et øjeblik og koncentrerer sig så igen for at komme ind i rytmen. Vi er til step i den nye livsstilsklub for overvægtige i Århus Firma Sport. Klubben er et resultat af samarbejdet mellem Dansk Firmaidrætsforbund og Ebeltoft Kurcenter, som mange kender fra tv-programmet „Miraklet på Mols“. Foreløbig kan deltagerne i Århus vælge mellem aktiviteter som step, gåture og gymnastik på stole og som noget nyt også cykelture og intervaltræning. En gang om ugen kan deltagerne blive vejlet.

- Jeg har lagt op til, at man træner to gange om ugen og bliver vejlet mindst en gang om måneden. Så kan jeg følge med i, hvordan det går den enkelte, siger Charlotte Lise, der er formand for Livsstilsklubben. De fleste kommer til vejning hver uge. Størstedelen har ikke dyrket motion i årtier, så når de kombinerer motion med en omlægning af kosten, går det stærkt.

- I starten taber de sig fra uge til

uge. Men når vægten lige pludselig står stille i tre uger, er det vigtigt at have nogle at snakke med. Derfor har vi talt om, at vi skal arrangere emnedage om kost og ernæring. Vi vil også gerne låne et skolekøkken og lave mad sammen, siger Charlotte Lise.

Tid til at følge med

Livsstilsklubben i Århus blev etableret for en måned siden og er oppe på 30 medlemmer. Et antal Charlotte Lise er godt tilfreds med.

- Vi vil selvfølgelig gerne være flere. Derfor har vi planlagt et foredrag med en diætist, hvor alle er velkomne, og vi har planer om et åbent-hus arrangement. Men vi skal også kunne følge med. Foreløbig er jeg den eneste, der står for vejningen, og jeg skal have tid til at tale med folk om, hvordan det går. Jeg er ikke psykolog, men jeg har nogle erfaringer at trække på, så jeg ved, at man skal have hovedet med, når man skal tabe sig, siger Charlotte Lise.

Hun har selv smidt 33 kilo under et ophold på Ebeltoft Kurcenter. En af deltagerne i aftenens step, Gitte Petersen, har også været omkring kurcentret. Hun var oppe på at veje 108 kilo, men tabte de 30. Nu kæmper hun med de sidste 10-12 kilo, hun vejer for meget.

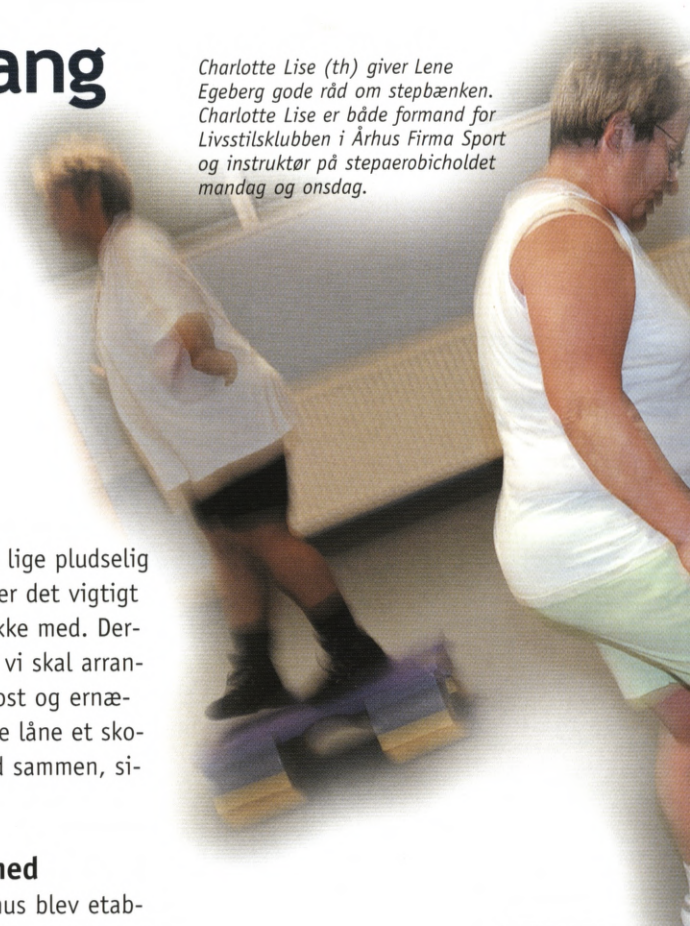
- Det er de sværeste at komme af

Charlotte Lise (th) giver Lene Egeberg gode råd om stepbænken. Charlotte Lise er både formand for Livsstilsklubben i Århus Firma Sport og instruktør på steptaerobicholdet mandag og onsdag.

med. Bare det at holde vægttabet fra kurcentret var utrolig svært. Det er så let at sætte sig hen i lænestolen. Men med Livsstilsklubben kan jeg holde mig i gang, siger Gitte Petersen. Det er ikke hvem som helst, der kan blive instruktør i Livsstilsklubbens forskellige aktiviteter, påpeger hun.

- Det betyder meget, at instruktøren selv har tabt sig. Når hun kan, så kan jeg også, siger 38-årige Gitte Petersen, der selv står for klubbens gå- og cykelture. Igen handler det både om det praktiske og det mentale, siger Charlotte Lise.

- Det er vigtigt, at vi forstår, hvorfor deltagerne er blevet overvægtige. Det har slanke mennesker meget svært ved at indse. Jeg skal tage hensyn til, at overvægtige ikke bevæger sig så hurtigt. For nogle er det svært bare at få fødderne op på stepbænken. Derfor skaber



Kost, motion & motivation

Recepten er motion, kostændring og samvær - resultatet er Livsstilsklubber i Danmark.

■ Livsstilsklubber i Danmark er et tilbud til alle overvægtige, der ønsker at tabe sig via omlægning af kost- og motionsvaner, og som gerne vil mødes med andre ligestillede i et aktivt og motiverende fællesskab omkring idræt, motion, undervisning og vejledning.

I Livsstilsklubben ved de personer, der leder og instruerer, hvad det vil sige, at mærke „pinslerne på egen krop“. Det er de rigtige eksperter, for de har selv prøvet hvad det vil sige, når overflødige kilo begrænser en i hverdagen.

Ved at kombinere motion og ideer til sund kost og binde det hele sammen med et helt specielt samvær, hvor man også vejes og udveksler opskrifter og erfaringer, så er grundlaget for en Livsstilsklub skabt. ■

Her er der etableret Livsstilsklubber:

Livsstilsklub – Frederikshavn:

Frederikshavn Firma Klubber, tlf. 9842 7063.

Livsstilsklub – Esbjerg:

Esbjerg Firmaidræt, tlf. 7513 0470.

Livsstilsklub – Struer:

Struer Firmaidræt, tlf. 9785 3504.

Livsstilsklub – Aalborg:

Aalborg Firmasport, tlf. 9819 0522

Livsstilsklub – Aarhus:

Århus Firma Sport, tlf. 8678 6222.

Livsstilsklub – Odense:

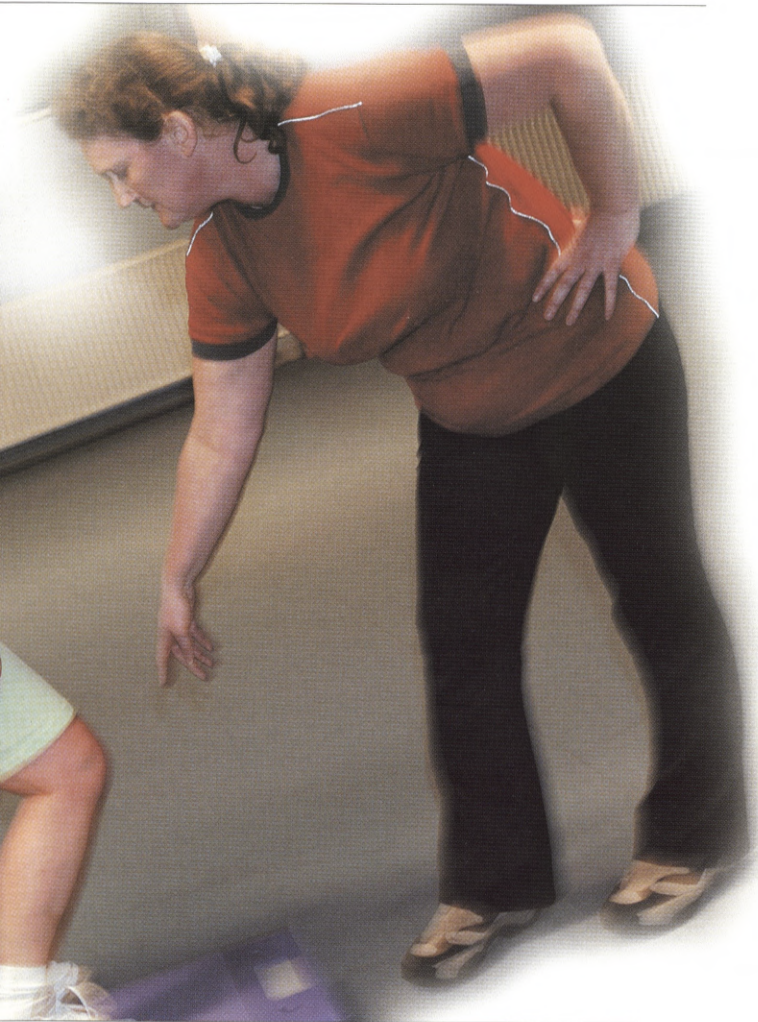
Firmasport Klubbernes Sammenslutning, tlf. 6617 4606.

Livsstilsklub – Holbæk:

Åbent Hus onsdag den 5. marts kl. 19.00 – 20.30 på Slotsmarksskolen, Holbæk.

Yderligere information fås hos Livsstilsklubleder Jeanette Lund, mail jeanette-l@ofir.dk eller tlf. 4640 6892.

Snart også i Vejle, København og Varde!



det tryghed, at jeg selv har haft det på samme måde, siger Charlotte Lise og fremhæver sin opfordring til deltagerne om at holde pauser.

- Hvis de går døde efter fem minutter, får de ikke noget ud af træningen.

Dejligt at svede

Man behøver ikke have været på kurcenter for at komme med i Livsstilsklubben. Ude på gulvet må 56 årige Lene Egeberg koncentrere sig for at følge med i træningen. Det er anden gang, hun er til step, for hun vil gerne tabe sig, inden hun bliver gammel.

- Indtil jeg fik børn, gik jeg til svømning, håndbold og aerobic. Livsstilsklubben gav mig startskud til at komme i gang igen. Det er dejligt at svede. Det har jeg ikke gjort i mange år, siger Lene Egeberg, der har tabt sig 1,7 kilo på to uger. ■

FAKTA

Nyt inspirations- og idékursus for ledere og instruktører i Livsstilsklubberne afvikles den 7.-9. marts 2003 i Ebeltoft. Tilmelding til DFIF senest den 27. februar 2003. Læs mere på side 23 i dette nummer af Firmaidræt.

FAKTA

Vil du have materialer eller høre mere om Livsstilsklubber i Danmark? Så ring til uddannelses- og livsstils konsulent Jane Have Andersen på tlf. 6531 6560 eller send Jane en mail på jha@dfif.dk



I GOLFHIMLEN

Vinderne af DFIFs Internetgolf 2002 fik en oplevelse for livet med en uges ophold sammen med kærester og familie på La Manga.



Det var som en drøm der gik i opfyldelse. Blot 5 timer efter at være lettet fra Kastrup lufthavn en tidlig søndag morgen, stod vi midt i det som alle golfere drømmer om.

Et af Spaniens mest eksklusive golfanlæg, La Manga, i det syd-østlige Spanien.



De 3 vindere af turneringen i La Manga. I midten Camilla Nielsen, Fredericia Golf Club, tv. nr. 2 Nicolai Wolf Klithof, Værløse Golfklub, og th. nr. 3, Anette Gerner Hansen, Hørsholm Golfklub.

Det var lige som man ser i rejsekatalogerne. Velplejede greens, bløde fairways, strategisk velanlagte søer og kløfter. For en dansk golfer som de sidste 2 og en halv måned ikke har kunnet spille ordentlig golf, var det som vi var landet i golfhimlen.

Vidunderlige velplejede baner

Vi skulle i løbet af ugen spille i alt 7 runder på La Mangas 3 baner. De første 3 runder på henholdsvis South og West Course var træningsrunder, hvor vi stille og roligt kunne få gang i golfmusklerne og finde lidt af det gode spil frem. De sidste 4 runder var selve finalestævnet.

Den 1. gældende runde blev spillet på North Course, den 2. runde foregik på West Course, og de sidste 2 runder foregik på North Course.

Det var simpelthen vidunderligt at få lov til at spille på så velplejede baner, hvor man på intet tidspunkt måtte lade koncentrationen forlade sindet, for så blev man straffet på den ene eller den anden måde, ved enten at ende i en bunker, hasard eller out of bounds. Det var en stor fornøjelse at prøve.

Vi blev indlogeret i nogle meget luksuriøse lejligheder, som havde det hele. Kabel-tv med video, store soveværelser med tilhørende badeværelser, en stor stue og en stor terrasse. Det var helt vildt, og her skulle vi tilbringe den næste uges tid.

Vi var i alt 15 personer inkl. vores underholdende guide Lars Skjelmose

fra Sport & Event International. Nogle af os blev indlogeret sammen med nogle, indtil da, ukendte danske golfere, andre sammen med venner eller familie. For vi var jo ikke kun 7 finalister af sted. Vi havde fået muligheden for at tage venner, kærester eller familie med til La Manga til en god pris, og det var det flere, der havde benyttet sig af.

Masser af træningsmuligheder

Når vi om morgenen skulle af sted til golfanlægget, gik vi blot ned i receptionen og bad om en Shuttlebus, som skulle bringe os ned til the Caddymaster. I løbet af 5 min. blev vi hentet og bragt uden nogen omkostning. Og så var der rig mulighed for at træne. Enten på drivning range, i den store træningsbunker, på chip and run-greenen eller på putting-greenen. Så der var ingen undskyldning, hvis man ikke var klar til dagens runde.

Inden runden mødtes vi alle ved putting greenen, og så fik man snakket sammen og putte trænet lidt inden man skulle ud på sin runde. Når runden startede, var koncentrationen stor, og stemningen i bol-

Internetgolf 2003

Vinderne af de 8 rækker i Internetgolf 2003 skal spille på La Manga banerne i uge 3 i 2004.

La Manga byder golfspillere på velplejede greens, strategisk velanlagte søer og bløde fairways.



dene var meget behagelige. Ude på hullerne blev der hyggesnakket også om regler og vejledning. Så vi lærte alle lidt hver dag. Når runden var færdigspillet, mødtes vi oppe på anlæggets restaurant, hvor vi hyggede og snakkede om dagens golfspil.

Når vi ikke spillede golf, slappede vi af hjemme i lejlighederne med snak og kortspil m.m., og en enkelt dag blev der endda taget en dukkert i kompleksets swimmingpool, mens nogle andre bare nød solen.

Den første aften var der velkomstmiddag på en lille hyggelig restaurant ved navn La Bodega, hvor der var der rig mulighed for at få stillet sin sult i forskellige spanske retter. Samtidig præsenterede vores guide os for lidt god spansk rødvin, som vi selvfølgelig også smagte på. En meget hyggelig aften hvor vi blev rystet godt sammen, og lærte hinanden lidt bedre at kende. En anden aften spiste vi alle på Casa Victor for at fejre en af de medrejsendes fødselsdag.

Finalen blev spillet med $\frac{3}{4}$ del handicap, og Camilla Nielsen fra Fredericia Golf Klub spillede en flot turnering med stabilt spil og uden nerver, selvom Nicolai Wolf Klithof fra Værløse Golfklub pressede Camilla lige til sidste runde. På de sidste huller måtte Nicolai give op hvor Camilla førte med 10 point. Camilla scorede 111 point på de fire runder, Nicolai Wolf Klithof lavede 99 point og Anette Gerner Hansen, Hørsholm Golfklub fik 3. pladsen med 85 point.

De øvrige finalister i turen til La Manga var Sara Haldan, Haderslev

Fem runder fra maj til september

Turneringen afvikles som en Stablefordturnering med handicap. Der spilles fem runder fra maj til september 2003. Spillerunden i september skal dog være afviklet senest søndag d. 14. september. Scoren bliver indtastet måned for måned på DFIF's hjemmeside www.dfif.dk

Efter de fem indledende runder, inviteres de otte bedst placerede i hver række til semifinaler på Sct. Knuds golfbane i Nyborg fredag den 10. oktober 2003. Hvis én eller flere af de otte bedst placerede ikke kan/vil deltage i semifinalen, inviteres næste semifinaler-berettigede med. Vinderen af hver række indbydes herefter til det endelige finalemesterskab på La Manga banerne i Spanien i uge 3 i 2004. ■

Yderligere information om Internetgolf 2003 på www.dfif.dk

Golfklub, Claus Holm, Holbæk Golfklub, Erling Fenger, Skovlunde og Herlev Golfklubber og Søren B. Larsen, Rønnede Golfklub.

Oplevelse for livet

Det hele var bare så perfekt, så man tror det er løgn, indtil man selv har prøvet det. Man kunne gøre hvad man havde lyst til. Man kunne bare blive hjemme i lejligheden, og hygge sig hen over gryderne med et godt glas rødvin, hvis man hellere vil det. Og hvis man var til noget af det sene nattefest, så skulle man blot tage ned på det nærliggende hotel, hvor der var Casino, piano-bar eller til et spillested med live musik.

Derfor kan jeg kun opfordre alle

danske golfspillere til at deltage i DFIFs Internetgolf turnering 2003. Det er en oplevelse for livet. Og skulle man være så uheldig, at man ikke vinder sin række, ja, så er der stadig mulighed for at tage med på turen. Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at jeg skal med til La Manga næste år.

Til sidst vil jeg gerne takke de 14 andre, som var med i uge 4. I var alle med til at gøre dette til en uforglemmelig uge, og så håber jeg, at vi ses igen næste år.

I øvrigt også en stor tak til vores suveræne guide Lars Skjelmosen fra Sport & Event International. Tak for en god tur! ■

Nye oplevelser fra cykelhøjde

**Vind en rejse til Cuba og masser af andre flotte præmier.
Vi cykler til arbejde fra den 28. april til 25. maj.**

■ Hvorfor valgte 105.000 at deltage i Vi cykler til arbejde kampagnen 2002?

- Fordi det giver god motion og er hurtig transport direkte fra hjem til arbejde, lyder nogle af svarene. Men der findes mange flere gode bud på, hvorfor det er smart at snuppe cyklen.

Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund inviterer for 6. år i træk alle landets virksomheder til at cykle til arbejde i jagten på god motion, masser af gode oplevelser og ikke mindst et hav af flotte præmier. Kampagnen kører i år fra den 28. april til den 25. maj.

Hvorfor deltage?

Der er mange gode argumenter for at deltage i kampagnen og cykle til arbejde. Først og fremmest giver cykelturen masser af god motion. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne får minimum 30 minutters motion om dagen. Det nedsætter risikoen for en række alvorlige livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge og fedme. Cykelturen til og fra arbejde giver for de flestes vedkommende 30 minutters motion om dagen. Smart og nemt.

Dernæst er cykling skånsomt for miljøet. En tredjedel af alle bilture

er på under 5 kilometer. Det er disse korte ture med såkaldte koldstarter, der forurener forholdsmæssigt mest. Det er samtidig disse ture, der er mest overkommelige at tage på cykel. Cykelturen bidrager til et bedre miljø hurtigt og enkelt.

Penge at spare

Desuden er der masser af penge at spare ved at lade bilen stå, når man skal på arbejde. Man sparer penge til benzin, vedligeholdelse, reparationer og parkering. Penge, der luner godt i lommen, og som er hurtig tjent.

I byerne er det desuden ofte hurtigst at snuppe cyklen. Man er fri for at sidde i kø og cirkle rundt efter en parkeringsplads. Cykling er nem og bekvem transport direkte fra dør til dør.

Sidst med ikke mindst giver cykelturen frisk luft til hovedet efter en lang arbejdsdag. Det klarer tankerne og giver ekstra energi. En gratis opfrisker, der er helt uundværlig, når først man har prøvet det.

Og så er der jo lige det der med præmierne – de er værd at cykle efter!

En rejse til Cuba

Hovedpræmien i 2003-udgaven af Vi cykler til arbejde er en spændende

rejse til Cuba for alle på det vindende hold. Desuden er der mulighed for at vinde flotte cykler, cykelhjelme, rygsække, cykellåse og meget andet godt. Der er flere præmier end nogensinde før. Som noget nyt kåres også de hold, der cykler længst under kampagnen. Det er bare om at smøre kæden og samle et hold fra din arbejdsplads. Det er ganske let.

Let at være med

Arbejdspladser og studerende i hele Danmark kan deltage med et eller flere hold på hver 4 til 16 personer. I de fire uger kampagnen varer, gælder det om at bruge cyklen til arbejde så mange dage som muligt. Man kan enten cykle hele vejen eller kombinere cykelturen med tog/bus. Holdene får point efter, hvor mange dage de har brugt cyklen som led i transporten til arbejde. Alle disse point indgår i den endelige lodtrækning om de mange flotte præmier. ■



LÆS MERE PÅ WWW.VICYKLER.DK

Kampagnen kører fra den 28. april til den 25. maj 2003. Tilmeldingsfristen er mandag den 14. april. Det koster 25 kroner pr. deltager at være med. Man kan tilmelde sig på kampagnens hjemmeside, hvor man også kan læse mere om regler, præmier og meget andet spændende. Så kig ind forbi www.vicykler.dk, så ses vi på cykelstierne til foråret.

At cykle til arbejde er sundere end man tror

At være moderat fysisk aktiv er livsforlængende og har en langt større betydning for vores helbred, end man lige tror.

■ - Hvis man bare er fysisk aktiv 30 minutter om dagen, forbedres musklernes evne til at omsætte sukker og fedt. Det betyder, at vi kan holde livstruende sygdomme som sukkersyge og hjerte-kar-sygdomme væk, forklarer Bente Klarlund Pedersen, der er professor i intern medicin på Rigshospitalet og tilknyttet Center for Muskelforskning.

Al forskning peger på, at motion, udover at beskytte mod sukkersyge og hjerte-kar-sygdomme, også beskytter mod for højt kolesteroltal, for højt blodtryk, åreforkalkning, hjertedød, knogleskørhed, tyktarmskræft og kroniske rygmerter. Der er dermed alle gode grunde til at snuppe cyklen om morgenen, når vi skal på arbejde.

Moderat motion styrker immunsystemet

Bente Klarlund Pedersen har gennem flere år undersøgt immunsystemet hos personer, der cykler og løber. Disse undersøgelser har vist, at moderat fysisk træning, svarende til sammenlagt 30 minutter om dagen, styrker immunsystemet. Hun har også vist, at der under fysisk aktivitet frigives et bestemt protein fra musklerne ud i blodet. Dette protein hjælper musklerne til at omsætte sukker og fedt og giver kroppen et optimalt stofskifte. Hvis man derimod dyrker så megen motion, at kroppen bliver stresset, det vil sige ikke når at restituere inden man tvinger den i gang igen, ja så bliver kroppen meget modtagelig overfor

infektioner. Immunforsvaret nedbrydes simpelthen, hvilket ikke er sundt.

Det ses for eksempel, når man løber et maraton eller cykler et af de flere hundrede kilometer lange cykelløb. Hvis man vil opretholde et sundt immunforsvar og et godt helbred, så kan man nøjes med at cykle eller gå, og turen til og fra arbejde er passende for de fleste.

De tynde skal også motionere

Er det virkelig nødvendigt at dyrke motion, når man er slank? Og hjælper det overhovedet at motionere, hvis man ryger?

- Motion må ses som en selvstændig faktor, der har indflydelse på vores helbred. Man må derfor sige, at slanke mennesker også har brug for at holde sig i gang for eksempel ved at cykle. Den sundhedsfremmende effekt har nemlig ikke noget at gøre med vores kropsvægt. Det handler om, hvordan vores indre organer har det - ikke om, hvordan vi ser ud udenpå. Sammenligner man overvægtige personer, der dyrker motion med slanke personer, der ikke dyrker motion, ja så er der større risiko for, at de slanke personer dør for tidligt, forklarer Bente Klarlund Pedersen, og fortsætter:

Ryger og inaktiv

- Hvad angår rygning, så kan man ikke sige, at det har nogen indflydelse på motionens effekt. Men vi har fundet ud af, at en inaktiv livs-

stil er ligeså farlig som at ryge. Hvis man så både ryger og ligger hjemme på sofaen, ja, så udsætter man sig selv for en betydelig fare for ikke at blive særlig gammel som følge af en alvorlig sygdom.

Mellem 30 og 40 procent af befolkningen er i risikogruppen for at få en af de følgesygdomme, der er forbundet med fysisk inaktivitet. De rører sig nemlig stort set ikke. Alt imens en større del af befolkningen er begyndt at dyrke idræt, for eksempel løbe, cykle og gå til aerobics langt mere end de anbefalede fire timer om ugen, ja, så er den anden del af befolkningen gået helt i stå. Og det er den mere dovne del af befolkningen, der vil kunne sikre sig en bedre livskvalitet ved at 'lade bilen stå, tage cyklen eller gå', som Bente Klarlund Pedersen udtrykker det. ■





Vandrestafetten 2003-2004

Danmark Rundt med Vandrestafetten fra den 1. marts 2003 til den 6. marts 2004

Dansk Motions Forbund (DMF) har 30 års jubilæum i 2003, og det bliver markeret med et landsdækkende arrangement, Vandrestafetten 2003-2004. Startskuddet lyder ved Dansk Motions Forbunds formandsmøde den 1. marts 2003 i Fredericia. Vandrestafetten vil "vandre" gennem hele landet, og slutte ved DMF's ordinære repræsentantskabsmøde i Hillerød, den 6. marts 2004.

20.000 km på et år

Vandrestafetten er et hjul med påsat kilometertæller, som skal måle, hvor langt der bliver gået i de for-

skellige foreninger under DMF. Arrangørerne håber, at stafetten vil tilbagelægge mellem 15.000 og 20.000 kilometer på sin vej rundt i hele landet i løbet af året.

Hver forening har stafetten i en uge på turen gennem Danmark, og i den uge vil det være op til den enkelte forening hvor meget stafetten skal rulle. Det er frit for den enkelte deltager hvor langt man vil gå med stafetten, og formålet er at få så mange som muligt ud og få noget motion og frisk luft, fortæller Gunner F. Nielsen fra DMF.

Har man vandret en tur med sta-

fetten, får man – for en beskedn sum – et diplom, der er det synlige bevis på, at man har deltaget i Vandrestafetten 2003-2004.

Hvor og hvornår stafetten er på din egn kan du se på DMF's hjemmeside www.ivv.org/denmark og her kan du også følge med i hvordan det går stafetten og læse statistik på kilometerne samt læse om de deltagende foreninger.

Du kan få yderligere oplysninger hos Gunner F. Nielsen, DMF på telefon 97 15 58 61, der kan henvise til den lokale vandreforening. ■

Spinning...

Værsgo her har du en supergod instruktør-uddannelse. Uddannelsen løber over 3 kurser og afsluttes på kursus 3 med eksamen og diplom

1-del • Spinning 1

Søndag den 23. marts 2003 - kl. 9.30 - 18.00 i Kolding

Pris: Kr. 1100,-

Tilmelding: Senest den 1. marts 2003

Er I minimum 12 deltagere fra samme center, kan kurset også afvikles hos jer, så I sparer tid og kørsel.

Vil du vide mere om kurset se www.dfif.dk eller ring til uddannelseskonsulent Jane Have Andersen på tlf. 6531 6560.



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 • 5800 Nyborg • Tlf. 6531 6560
Fax 6530 1426 • www.dfif.dk

Sport, sundhed og lederkurser 2003

Kurstilbud fra Dansk Firmaidrætsforbund her og nu

Livsstilsklub inspirations- & idékursus

et kursus for ledere og instruktører i Livsstilsclubberne.

**Fredag d. 07. marts –
søndag d. 09. marts. 2003.**
Sted: Ebeltoft kurcenter.



Kurset indeholder ideer og masser af svedig inspiration:

- Svedig aftengymnastik • sjov dans
- boldspil • Svedig step og styrke.
- Sjov motion • Vandgymnastik og vinterbadning.
- BLMRA.

Det hele krydres med teoretisk inspiration og idéudveksling.

- Motivation – din egen og medlemmernes.
- Motion i Livsstilsclubberne.
- Erfaringsudveksling – fra de enkelte Livsstils-klubledere – hvordan gør jeg/vi det i vores klub - med hensyn til kostinformation, vejning, motion, og motivation.
- Livsstilsclubbernes tænketank- fremtidens ideer, netværk og fælles tiltag.
- Hvad dukker op af hatten?

Lørdag: aftenfest i Glassalen.

Instruktører: Ebeltoft Kurcenters instruktører, fysioterapeut, direktør, livsstilskonsulent og DFIFs uddannelseskonsulent samt gæstelærere.

Pris: kr. 800 incl. instruktion, overnatning og forplejning samt materialer.

Tilmelding: skal ske senest d. 27. februar 2003 til uddannelseskonsulent Jane Have Andersen på jha@dfif.dk eller uddannelsessekretær Helle Nielsen på tlf. 6531 6560 eller mail hn@dfif.dk

Stress som positivt værktøj

Lørdag d. 03. maj 2003
kl. 10 – 17 i Middelfart

- Hvordan opstår stress?
- Findes der positiv stress?
- Hvordan bevares overblikket i en stress-situation?
- Hvordan slipper jeg af med stress?

Instruktør: Grethe Fremming

Pris: for DFIFs foreninger kr. 425 incl. frokost og kaffe.

Andre: kr. 950 incl. frokost og kaffe

Tilmelding: senest d. 02. marts 2003 til Jane eller Helle på tlf. 6531 6560 eller jha@dfif.dk eller hn@dfif.dk

Vi du høre mere om kurserne eller vil du have tilsendt et gratis katalog med alle de spændende kurstilbud? Kontakt DFIF på tlf. 6531 6560, eller send en mail til uddannelseskonsulent Jane Have Andersen på jha@dfif.dk



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg,
tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,
e-mail: jha@dfif.dk og www.dfif.dk

FirmaMotion



“Når Virksomhed og Medarbejdere skal ha’ det godt”

At have et firmamotionsrum i virksomheden er en luksus, som flere og flere virksomheder og medarbejdere ikke vil være foruden.

Fordelene taler for sig selv. Både for medarbejdere og virksomhed.

Velvære kommer indefra og ses og mærkes udenpå. Motion er den bedste kilde til bedre velvære og resultatet ses og mærkes efter få uger.

Med et firmamotionsrum i virksomheden får du mulighed for at få indpasset træningen i en travl hverdag f.eks. efter

arbejde når myldretrafikken er på sit højeste. Når du er færdig kan du køre hjem og ofte er du hjemme på samme tid, som du ellers ville have været. Bare friskere og glattere.

Med et firmamotionsrum får virksomhedens medarbejdere det bedre. Både med sig selv og hinanden.

Man mødes til træning, på tværs af organisationen og det skaber ofte relationer man ellers ikke ville have fået.

Relationer giver forståelse og bedre kommunikation i dagligdagen. Samtidig

giver det motivation i træningen og i arbejdet.

Pedan sørger for at oplevelsen af træningen bliver unik. Med det bedste udstyr på markedet hvor design, funktionalitet, effektivitet og sikkerhed går op i en højere enhed, dækker Pedan's udstyr ethvert træningsbehov du måtte have, lige fra kredsløbstræning til styrketræning.

Virksomheden skaber rammerne. Pedan giver mulighederne - men i sidste ende er det dig, der skaber resultaterne.

TECHNOGYM

The Wellness Company™

PEDAN A/S

- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE
Tlf. 56 65 64 65

info@pedan.dk - www.pedan.dk

Teletubbierne toppede

Da Den Sunde Arbejdsplads i Storstrøms Amt sammen med amtets syv foreninger under DFIF, inviterede til Tarzan Cup i efteråret 2002, meldte der sig et hold ved navn Teletubbierne.

- Udover at tabe os, var vores mål at vinde billetter til en fodboldlandskamp i Parken i foråret 2003, og det gjorde vi, fortæller Henrik Dal fra holdet.

Tarzan Cup løb over tolv uger og var en sundhedsfremmende kampagne med fokus på danskernes stigende overvægt og mangel på fysisk aktivitet.

- Vores firma har en personaleklub, hvor medarbejderne kan deltage i aktiviteter i Næstved Firma Sport, så det var naturligt, at vi også deltog i Tarzan Cup. Det tiltalte os meget at forsøge at få et sundere liv ved motion og omlægning af kosten, og på den måde tabe os, fortæller Henrik Dal.

Firmaet Hansen & Nielsen (el-virksomhed) som deltagerne er ansat i, startede for 10-11 år siden Telepunkt Næstved, derfor navnet på holdet, Teletubbierne.

Har lavet en frokostklub

På arbejdspladsen Hansen & Nielsen har deltagelsen i Tarzan Cup betydet, at der er lavet en frokostklub for dem, der er med, og der er kommet mere frugt i firmaet. Når deltagerne mødes, rykker de hinanden for, hvordan det går med vægten,



Teletubbierne tabte 41,7 kg og 70 cm i taljen og vandt landskampsbilletter.

og der er heller ingen tvivl om, at flere fortsætter den sunde livsstil, når Tarzan Cup er færdig.

De 23 hold der deltog i Tarzan Cup tabte tilsammen 363 kg og smed 477 cm af deres omkreds. I alt 157 medarbejdere fordelt på 23 hold fra virksomheder i amtets nordlige deltog.

Finalen blev afviklet i Fladsåhallen den 20. november, og det blev en forrygende oplevelse. Atten hold dystede i både floorball og tæppecurling. Der blev virkelig gået til den - til stor jubel for familier, kollegaer og modstandere, som udenfor banen sørgede for en fantastisk stemning og opbakning. ■

TARZAN CUP for tunge drenge og piger

Er din vægt i top og din kondi i bund, så har du gode chancer for at vinde Tarzan Cup og billetter til fodboldkampen Danmark – Norge den 7. juni 2003.

Invitationerne til forårets Tarzan Cup er sendt ud i uge 5 til alle virksomheder på Lolland og Falster. Det er Den Sunde Arbejdsplads (Storstrømmens Folkesundhedscenter), der i samarbejde med DFIFs Storstrøms Amtskreds, inviterer alle medarbejderne på virksomhederne til en firma-turnering, hvor hold på 5-7 kolleger konkurrerer om at komme i form og smide nogle overflødige kilo.

Tarzan Cup henvender sig til alle der trænger til at tabe sig 5-7 kilo, som ved at de får for lidt motion, og

som derfor gerne vil forbedre konditionen og samtidig have det sjovt med kollegerne.

Smid kilo og få point

Den Sunde Arbejdsplads kommer ud på arbejdspladsen 3 gange i løbet af foråret, hvor de måler og vejer deltagerne og tester konditionen. Hver gang får deltagerne hjælp og gode råd til at komme ned i vægt og i bedre form. Jo mere man taber sig og forbedre konditionen, jo flere point til holdet.

Det hele kulminerer med den festlige finaledag, der arrangeres af DFIFs Storstrøms Amtskreds, hvor der skal dystes holdvis i forskellige discipliner. Finaledagen sluttet med præmieuddeling og lidt sundt og godt til ganen.

Det koster 100 kr. pr. person at deltage, og man kan tilmelde sig hos Den Sunde Arbejdsplads, Storstrømmens Folkesundhedscenter, Parkvej 37, 4800 Nykøbing F. Att. Denni Pedersen, tlf. 54 84 46 73. Sidste frist for tilmelding er den 28. februar 2003. ■

OPLEV NATUREN

med tips- og lottotilskud til friluftslivet

Har du en ide, som kan give nye oplevelser i naturen?

Eller et projekt, der kan forbedre vilkårene for friluftslivet?

Så kan der måske opnås tilskud fra tips- og lottomidlerne.

Der gives bl.a. støtte til:

GRØNNE OMRÅDER OG LOKALT NATURARBEJDE.

Materialer der forbedrer mulighederne for naturoplevelser og friluftsliv i nærmiljøet, fortrinsvis til projekter, der er baseret på frivilligt arbejde.

Tilskud gives til • shelters • fuglekasser • bålhuse • frugttræer og bærbuske og meget andet.

NATURFORMIDLING. Projekter der øger befolkningens forståelse for naturen. Det kan være

• udstyr til naturundersøgelser • foldere og kort • infotavler • naturskoler og -centre og meget andet.

FRILUFTSPROJEKTER. Materialer og grej der giver grupper eller foreninger bedre muligheder for at udøve friluftsliv. Der gives tilskud til • både • havkajakker • lavvuer • fiskegrej m.m.

FORSKNING OG UDVIKLING. Projekter vedrørende friluftslivets muligheder i Danmark.

KULTURMILJØ. Initiativer, der formidler samspillet mellem naturen og den kulturhistoriske udvikling.

Derudover gives tilskud til naturvejledere, driftstilskud til landsdækkende natur- og friluftsföreninger samt til overnatningshytter. Her gælder særlige regler.

Kontakt Friluftsrådet for nærmere information.

Rejser, mountainbikes, kanoer, klatrevægge, idrætsanlæg og legepladser støttes ikke.

Ansøgningsskema (*obligatorisk*), oplysninger om sidste års tildelinger, inspiration og vejledning kan findes på Friluftsrådets hjemmeside www.friluftsradet.dk eller kan tilsendes ved direkte henvendelse til sekretariatet.

Næste ansøgningsfrist er **1. marts 2003**. Der kan også søges pr. 1. august og 1. november.

Yderligere information om tipsmidler kan findes på www.tipsmidler.dk



FRILUFTSRÅDET

Scandiagade 13,
2450 København SV, TLF. 33 79 00 79
E-post: tips@friluftsradet.dk
www.friluftsradet.dk

Monopol til glæde for mange

Den nuværende model for tips- og lottomidlerne giver et bredt udsnit af den danske befolkning mange muligheder indenfor friluftsliv, sport og kultur.

At have monopol på noget har i de flestes ører en negativ klang. Hvordan kan det dog være til glæde for mange?

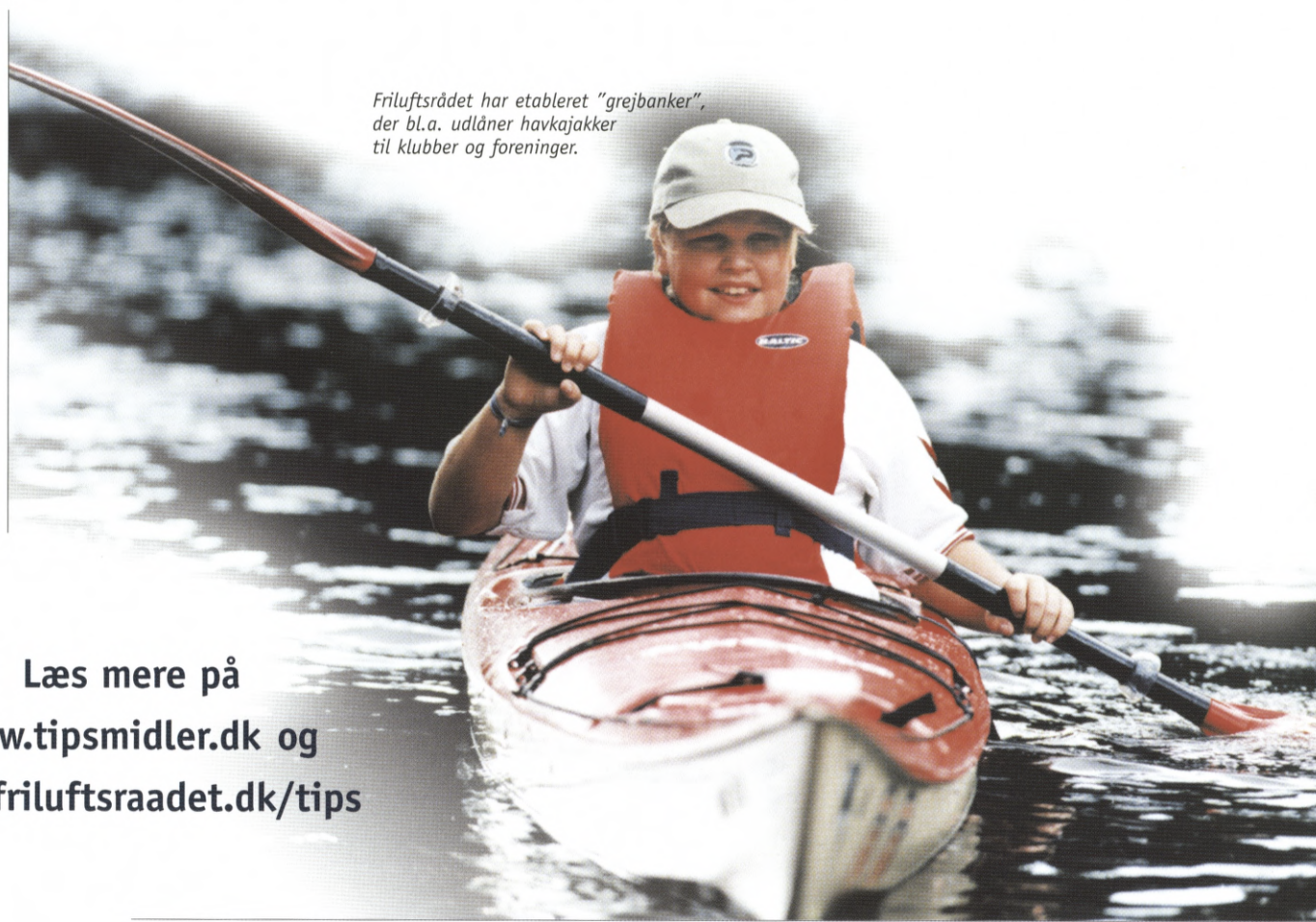
En del af pressen har angrebet Dansk Tipstjeneste for at have monopol på det danske spillemarked; et monopol, som fastholdes i det forslag til ny tipslov, som i disse uger behandles i Folketinget. Fastholdelse af monopolen er en forudsætning for, at en meget stor del af overskuddet bliver uddelt til almennyttige formål. Modellen er ganske enestående, og gælder ikke blot i Danmark, men også i andre lande.

Friluftsrådet administrerer en lille del af overskuddet fra tips- og lottomidlerne i Danmark. Jeg vil her give nogle eksempler på, hvad disse penge går til. Penge, som uden det statslige monopol formentlig ville gå direkte i lommerne på aktionærerne i udenlandske spillevirksomheder.

I Friluftsrådet administrerer vi 3,6 procent af tipsoverskuddet, som er øremærket til "befolkningens friluftsliv". Det er næsten 48 mio. kr. om året.

Naturformidling til danskerne

De fleste har formentlig de senere år set en "naturlegeplads". Legepladser



Friluftsrådet har etableret "grejbanker", der bl.a. udlåner havkajakker til klubber og foreninger.

Læs mere på
www.tipsmidler.dk og
www.friluftsradet.dk/tips

med naturindhold blev påbegyndt med en idékonkurrence, som Friluftsrådet tog initiativ til i 1997. Siden da har tipsmidlerne til friluftslivet givet støtte til ca. 1200 naturlegepladser og grønne legeområder rundt om i landet.

De danske naturvejledere er et andet eksempel. Et stort antal naturvejledere i Danmark (ca. 50 ud af 230) oppebærer løntilskud fra tipsmidlerne. Naturvejlederne afholder hvert år mere end 25.000 ture med flere end 800.000 deltagere. Med deres viden og store lyst til at fortælle om dansk natur, landskab og kulturmiljø er de således helt centrale i den danske naturformidling.

Derudover støttes en mangfoldighed af forskellige projekter inden for friluftsliv og naturformidling: Udstyr til naturundersøgelser til skoler og børnehaver, indretning af naturskoler og naturcentre, små lokale borgergrupper der vil gøre en frivillig indsats for at forbedre nærmiljøet, og nogle få forskningsprojekter.

I alt ca. 700 projekter om året modtager støtte, i størrelsesorden fra nogle få tusind kroner og op til

flere millioner. I løbet af de 10 år, hvor Friluftsrådet har været ansvarlig for uddeling af midler, er flere end 6000 projekter blevet støttet.

Af de mere interessante kan nævnes grejbankerne, der udlåner turudstyr i form af f.eks. havkajakker, lavuer, kogegrej og rygsække til institutioner, klubber, foreninger m.v., offentligt tilgængelige shelters, naturskoler m.m.

Endelig modtager en række landsdækkende natur- og friluftsansatjoner hvert år driftsstøtte fra tips- og lottomidlerne.

Natur- og miljøforståelse

Alle kan søge. Langt de fleste projekter er små, lokale projekter, hvor den lokale befolkning, med det lokale kalkendskab der skal til, selv deltager i planlægningen og udfører et stykke frivilligt arbejde. Initiativet kan f.eks. komme fra børnehaver, lokale befolknings- eller brugergrupper, foreninger m.m. Midlerne er altså til rådighed for det lokale initiativ, til glæde for mennesker, som selv vil være med til at gøre en forskel for mulighederne for friluftsliv.

For Friluftsrådet er et aktivt uden-dørs liv ensbetydende med gode oplevelser, bedre sundhed og forhåbentlig en bedre forståelse for vor natur og vores miljø, samt et bedre socialt netværk. Undersøgelser viser, at børn som færdes aktivt ude får forbedret deres indlæringssevne, fysik og sociale færdigheder samt får styrket immunforsvaret.











Senest har Friluftsrådet bakket kontant op om miljøministerens initiativer til etablering af nationalparker. En pulje på 20 mio. kr. fra Friluftsrådet skal over de næste to år fordoble midlerne til at lave pilotprojekter for – og dermed også antallet af nationalparker.

Det er vigtigt at forstå, at den nuværende model for fordeling af overskuddet fra tips- og lottomidlerne giver nogle ekstraordinære muligheder for et meget bredt udsnit af den danske befolkning. Muligheder, som ikke ville være der, hvis ikke Dansk Tips-tjenestes overskud gik til almennyttige formål som friluftsliv, sport og kultur i stedet for til overskud for aktionærer i udenlandske bookmakerfirmaer. ■



Stævner 2003

1. marts til 31. august 2003

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
 Gang og vandring					
Ryslunge Marchen	22.-23. aug. 03	Wabblerne	Fl. Rasmussen	62 67 15 25	
 BILLARD					
Albani Cup	24. & 25. maj 03	FKS Odense	Arne Kristensen	66 10 99 67	1. maj 03
 BOWLING					
Bymesterskab	10. maj 03	Esbjerg	EFIs kontor	75 13 04 70	11. april 03
Bowling VFI Cup	30. marts 03	Vejle	Jette Lillebæk	20 93 61 22	
 CYKLING					
Vi cykler til arbejde	28. april til 25. maj	Hele landet		65 31 65 60	
Tour de Pedal	Maj måned	Hele landet			
Tour de Pedal	25. maj 25 års	Jubilæumsdag	Hele landet		
Danmark Rundt	16.-19. juni 03	Politiet IF	Elisabeth Sørensen	25 39 80 44	
 KEGLER					
Kegler	26. & 27. april 03	Nyborg	Bernt Larsen	65 31 68 55	14. apr. 03
 MOTIONSLØB					
Vestkystløbet	1. juni 03	Esbjerg	EFIs kontor	75 13 04 70	
Kongebrolobet	13. sept. 03	Middelfart	MFS	64 41 20 90	24. aug. 03
Danmark-Stafetten	22. maj 03	København	Eli Rasmussen	32 53 53 42	
Danmark-Stafetten	25. maj 03	Ry	Erik Kjær Kristensen	86 89 21 56	
Danmark-Stafetten	1. juni 03	Hillerød		48 26 73 20	
Danmark-Stafetten	14. juni 03	Svendborg		62 22 58 09	
Danmark-Stafetten	15. juni 03	Næstved	Aja Andersen	55 73 56 84	
Danmark-Stafetten	23. aug. 03	Frederikshavn		98 43 86 25	
 PETANQUE					
St. Bededags Cup	16. maj 03	Ringe	Søren Hansen	62 66 16 13	13. maj 03
Petanque	24. maj 03	Middelfart	Bodil Christensen	64 41 26 79/ 64 471 20 90	1. maj 03
 RIFFEL 15 M					
Riffel 15 m	1. & 2. marts 03	Bov	Finn Nikolajsen	74 67 30 96	
 RIFFEL 50 M					
Riffel 50 m	21. juni 03	FKS Odense	Leif Sørensen	66 17 63 20	30. maj 03
Riffel 50 m	16. & 17. aug. 03	Middelfart	Vagn Ove Jensen	64 41 50 30	2. aug. 03
 TENNIS					
Tennis double	15. & 16. marts 03	LTFU	Kim Kofoed	45 46 00 29	28. feb. 03

Få din forenings åbne stævne eller arrangement med på DFIFs aktivitetskalender.

Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, e-mail jt@dfif.dk med oplysninger om tidspunkt, sidste frist for tilmelding, arrangerende forening og tlf. eller e-mail for kontaktperson.



Landet rundt

Kolding. Årets forening

Ved et festligt arrangement for 650 frivillige ledere, blev Kolding Firma Sport lørdag den 8. februar kåret til årets forening i Kolding. Kolding Firma Sport er med sine 5900 medlemmer Koldings største forening, og kåringen er kulminationen på et yderst begivenhedsrigt år 2002, hvor Kolding Firma Sport dels kunne fejre 50 års fødselsdag, og dels stod som arrangør af den første firmaidrætsfestival nogensinde. I indstillingen fra Folkeoplysningsudvalget hedder det blandt andet, at det er karakteristisk for Kolding Firma-Sport, at foreningen er meget åben over for nye og mere utraditionelle former for idræt. Ligeledes betoner Folkeoplysningsudvalget vigtigheden af, at Kolding Firma Sports engagement i Firmaidrætsfestivalen, i høj grad var med til at sætte Kolding på landkortet i 2002. ■

Fakse. Counter Strike

Fakse Idræt og Fritid (FIF) har nu en ny aktivitet – Counter strike – på programmet. Foreningen har fået oprettet en server, der på nettet kun har én opgave, nemlig at køre det populære spil Counter Strike, som der afholdes konkurrencer i verden over. Serveren kræver en adgangskode, så kun de der melder sig ind i FIF kan spille på den. Lørdag den 8. februar 2003 blev der så afholdt Counter Strike aften i aktivitetscentret, hvor medlemmerne i computergruppen kom med deres egne PC'er, satte dem sammen i netværk, og spillede hele natten, fortæller formanden for FIF, Jørgen Krog. ■

Maribo. Succes med bowling

Maribo Firma- og Familiesports forårsturnering for bowlingspillere har nu 47 hold tilmeldt. I efteråret

deltog 37 hold, og det betyder 60 nye medlemmer, siger Kim Poulsen fra foreningen. Succesen betyder, at Maribo Firma og Familiesport er klar til at starte andre idrætsgrene op. Der er måske folk der har lyst til at spille petanque, badminton eller måske golf. Det afgørende er blot, at der er nogle lokale ildsjæle som er villige til at gå i gang, siger formanden Knud Jørgen Hougaard. ■

Ringkøbing. ROFI-Nyt på gaden igen

Ringkøbing og Omegns Firma-idræts medlemsblad, ROFI-Nyt, er igen på gaden. Bladet har ligget stille i nogle år, men er nu genopstået i en ny udformning. Redaktør på ROFI-Nyt er Hans Herping, der også i en årrække i 1980'erne og 1990'erne var redaktør af bladet. ROFI-Nyt udkommer i 7000 eksemplarer og bliver husstandsomdelt i Ringkøbing. Formålet er bl.a. at fortælle om de mange aktiviteter og tilbud, der er i foreningen ROFI og i ROFI-centret, siger formanden for ROFI Tage Carlsen, der har stået i spidsen for ROFI siden starten for 35 år siden. ■

ROFI-Nyt er på gaden igen og bliver husstandsomdelt fire gange om året i Ringkøbing by og omegns kommuner.



Rødby. Rekordtilmelding i bowling

Rødby Firmasports bowlingafdeling kan melde om rekorddeltagelse til forårets firmabowling turnering. De tidligere sæsoner har vi haft 26 og 27 hold, men nu er vi oppe på 35 hold, siger formanden for bow-

lingudvalget Helen Siegvardsen. Som tidligere år er firmaet Codan Medical topscorer med 10 hold og på andenpladsen kommer Lalandia med 6 hold. ■

Holbæk. Klar med livsstilsklub

Holbæk Firma Sport starter nu en livsstilsklub op for overvægtige. I samarbejde med Ubberup Højskole og Ebeltoft Kurcenter og Dansk Firmaidrætsforbund startes der op med et Åbent Hus onsdag den 5. marts kl. 19.00 – 20.30 på Slotsmarksskolen, Absalonsvej 25, Holbæk. Her kan man møde livsstils-konsulent Klaus Olsen fra Ebeltoft Kurcenter, der bl.a. vil fortælle om hvordan han har tabt 105 kg. Yderligere information fås hos Livsstils-klubleder Jeanette Lund, mail jeanette@ofir.dk eller tlf. 4640 6892. ■

Storstrøms Amt. Fælles Fodslaw

DGI, DIF og Firmaidrætten i Storstrøms Amt er gået sammen om Idrættens Fællesråd i amtet, hvilket er det første af sin slags på lokalt plan. Fællesrådet ser det som sin opgave at være et modspil til amtets og kommunernes politikere samt at være et samtaleforum, hvor alle idrætspolitiske emner kan tages op. Formanden for DFIFs Storstrøms Amtskreds, Jørgen Krog, glæder sig over det nye samarbejdsforum.

– Vi har længe ønsket dette samarbejde. Firmasporten er speciel fordi vi har vores grundlag på arbejdspladserne, men vi har også nogle holdninger til idrætspolitiske emner, f.eks. på det sundhedsmæssige område, siger Jørgen Krog. ■



Nyt om navne

Bjarne Sørensen genvalgt til formand for Nakskov Sportsråd

■ **Bjarne Sørensen**, formand for Nakskov Firma og Familie Sport, er på årsmødet i Nakskov Sportsråd blevet genvalgt som formand for sportsrådet. Nakskov Sportsråd blev stiftet i 1923 og Bjarne Sørensen er blot den 5. formand i sportsrådets historie. Det er ikke mange år siden, at firmasporten i Nakskov end ikke var accepteret af de andre idrætsforeninger i Nakskov, og det er en stor anerkendelse af firmasportens arbejde, at Bjarne Sørensen blev genvalgt. ■

Valg til DFIFs idrætsudvalg 2003

■ På de udsendte indkaldelser til idrætssektionsårsmøder & idrætsmøde, som afholdes hhv. lørdag den 12. april og søndag den 13. april 2003 på Hotel Nyborg Strand, fremgår det, at **Klaus Frank** fra Silkeborg er indstillet til genvalg som medlem af DFIF's idrætsudvalg.

Klaus Frank har været nødt til at trække sit kandidatur til idrætsudvalget af arbejdsmæssige og personlige årsager. Det betyder, at der på idrætsmødet søndag den 13. april 2003 skal findes et nyt medlem til idrætsudvalget.

Ole Toft fra Aalborg er fremdeles indstillet til genvalg som medlem af idrætsudvalget.

Foreningerne skal senest den 12. marts 2003 til DFIF's idrætssekretariat indsende skriftlig indstilling af kandidater til valg til idrætsudvalget. Indstillingen skal som minimum indeholde en lederprofil af den/de indstillede. ■

Valg til DFIFs dartsektion 2003

■ På den udsendte indkaldelse til idrætssektionsårsmøde (og idrætsmøde) i dart, som afholdes lørdag den 12. april 2003 på Hotel Nyborg Strand, fremgår det, at **Mogens Ustrup** fra Silkeborg er indstillet til genvalg som medlem af DFIF's dartsektion.

Mogens Ustrup har imidlertid meddelt, at han trækker sit kandidatur

til DFIFs dartsektion, og det betyder, at der på idrætssektionsårsmødet i dart nu skal findes et nyt medlem af dartsektionen.

Vi skal i den forbindelse anmode om, at foreningerne senest den 12. marts 2003 til DFIF's idrætssekretariat indsender skriftlig indstilling af kandidater til valg til dartsektionen, og husk at indstillingen som minimum skal indeholde en lederprofil af den/de indstillede. ■

Afdeling for Motion på Arbejdspladsen

■ Dansk Firmaidrætsforbund har nu oprettet en afdeling for Motion på Arbejdspladsen (MpA). Til afdelingen er knyttet en styregruppe bestående af styrelsesmedlem **Knud Johansen**, Ry, (formand), forbundsformand for DFIF, **Peder Bisgaard**, Hillerød, suppleant til styrelsen **Ragna Knudsen**, Ringkøbing, kredsformand **Hans Thomsen**, København, centerdirektør i Århus Firma Sport, **Carsten Pedersen** og generalsekretær **Svend Møller**, DFIF. ■

Tilskud til idræt om dagen arrangører 34. uddeling – april 2003

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

- Aktiviteten skal have Idræt om Dagen som hovedformål, dvs. have selvstændig ledelse og regnskab, samt være registreret/godkendt af FMI som Idræt om Dagen arrangør 2003/2004.
- Aktivitetstilbuddene skal være idrætsligt alsidige og henvende sig til ikke idrætsvante, voksne deltagere.
- Aktivitetstilbuddene skal være varierede og engagerende og gerne med muligheder for deltagelse flere gange ugentligt.

Der kan ydes tilskud til:

- Opstart / Udvikling – dvs. udgifter i forbindelse med etablering af nye projekter eller udvikling af eksisterende projekter
 - PR – f.eks. avisannoncer, foldere, hjemmesider m.v.
 - Rekviritter.
- Særlige forhold – eksempelvis særligt dyre udgifter, herunder halleje, som er nødvendige for afvikling af aktiviteterne.

Ansøgningskema samt registreringsmateriale kan rekvireres hos

FMI, Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby,
tlf. nr. 43 26 24 40
eller downloades på vores hjemmeside www.fmi.dk.

NB: Kun skemaer påtrykt: 34. uddeling kan benyttes. For at komme i betragtning til 34. uddeling skal det udfyldte skema være FMI i hænde SENEST DEN 24. MARTS 2003.

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 vedlægge senest reviderede årsregnskab og evt. folder, bilag o. lign. Det skal understreges, at senest reviderede regnskab SKAL MEDSENDES, også selvom det i forbindelse med tidligere ansøgning har været fremsendt til FMI. Svar på ansøgningerne forventes udsendt ultimo april/primio maj 2003.



Kort nyt

Køge fejrer 50 års jubilæum

I anledning af Køge Firma Bolds 50 års jubilæum, afholdes reception mandag den 10. marts 2003 i Ravnsborgshallens Cafeteria mellem kl. 14.00 og 18.00. Køge Firma Bold blev stiftet den 10. marts 1953, og bestyrelsen for KFB vil byde gæsterne på en lille forfriskning. Alle er velkomne til at komme og være med til at fejre den gamle forening. Med venlig hilsen, bestyrelsen, Køge Firma Bold. ■

Bowling for seniorer

Dansk Firmaidrætsforbund har modtaget en invitation til en international bowlingturnering for seniorer i Hamborg. Turneringen spilles fra den 30. september til den 5. oktober 2003, og man skal være fyldt 50 år på spilledagen samt være medlem af firmasporten for at være spilleberettiget. Der spilles i herre- og damerækker for hold. Startgebyr er 80 Euro pr. spiller. Tilmeldingsfristen er den 1. august. Der er 400 Euro i præmiepenge til bedste hold. Turneringen er godkendt af EFCS (European Federation of Compagny Sports). Invitation med yderligere information kan fås ved henvendelse til DFIFs forbundskontor i Nyborg. ■

Cykelmotion 2003

Cykelmotion 2003 er på gaden med en oversigt over 158 cykelbegivenheder i Danmark og 28 i udlandet. Du kan finde cykelløb, hvor hele familien kan være med, udfordringer for begyndermotionisten eller længere løb for veltrænede motionsryttere. Nogle løb er kun for kvinder og andre foregår på mountainbike, og der er masser af gode råd for motionscyklister. Cykelmotion 2003 koster 30 kr. og kan fås ved henvendelse til Cykelmotion Danmark, tlf. 5573 3488. Mail cykelmotion@email.dk ■

Skat - Skattemæssige forhold for idrætsforeninger

En ny revideret udgave af skattehæftet fra DIF, DGI og DFIF giver klare informationer om, hvordan skatteforholdene er for foreningens lønnede og ulønnede trænere og ledere, alt sammen i henhold til de nyeste regler. Enhver foreningskasserer bør være i

besiddelse af skattehæftet. DFIF har sendt et eksemplar af skattehæftet til alle foreningers og kredses postadresser. Ring til DFIF på 6531 6560, hvis I er interesserede i at rekvirere ekstra eksemplarer. ■

25 år med firmasport i Tønder

Den 22. februar 2003 var der fest i Tønderhallerne i anledning af, at Tønder og Omegns Firmasport (TOFS) kan fejre 25 års jubilæum i 2003. TOFS blev stiftet den 30. maj 1978, så det egentlige jubilæum er først i maj måned, men man har altså valgt at tage festlighederne lidt på forskud. TOFS har haft syv forskellige formænd igennem den 25 år, og det er blevet til utallige danmarksmesterskaber indenfor firmasporten. ■

Fælleskalender for forbund og foreninger

Spændende aktiviteter og åbne stævner. Det er nogle af de mange muligheder, som nu åbner sig for at din forening kan markedsføre sig selv på vores nye fælleskalender på www.dfif.dk

Det har længe været et ønske, at forbund og foreninger sammen kunne vise omverdenen, at der i hele vores organisation er aktiviteter, som er værd at fortælle om. Derfor har PR- og IT Gruppen fået lavet en fælles kalender, der nu ligger klar på hjemmesiden.

Kalenderen er yderst brugervenlig, idet din forening selv kan indtaste de aktiviteter, I har lyst til. Aktiviteterne vil herefter være synlige sammen med forbundets øvrige aktiviteter. Det eneste det kræver, er at man skal have adgang til værktøjskassen.

I den grønne menu på www.dfif.dk er der nu et punkt, som hedder "Kalenderadministration". Klik på det, og du bliver endnu en gang bedt om brugernavn og password til værktøjskassen. Klik på "Opret ny bruger" for at blive oprettet. Når det er overstået, kan du indtaste begivenheder og aktiviteter, som du synes kan være relevante for offentligheden. Du kan altid få hjælp til det givne område ved at trykke på linket "Hjælp". ■



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
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 4016 8560
E-mail: lb@dfif.dk

Styrelsen:

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

Næstformand

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

Tonny B. Andersen

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

Kurt Petersen

Lumbyesvej 12
4200 Slagelse
Tlf. 58 52 75 35
Mobiltlf. 4045 7859
E-mail: kurt_pet@dfif.dk

Knud Johansen

Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 8689 3326
Fax. 8689 3326
E-mail: kj@dfif.dk

Adm.chef

Jan Steffensen
Ærteken 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 6447 3317
Fax. 6447 3387
Mobiltlf. 4033 9920
E-mail: jst@dfif.dk

Redaktør

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

Uddannelseskonsulent

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

IT-chef

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 4016 8560
E-mail: lb@dfif.dk

Aktivitetskonsulenter:

Bo Isaksen
Vestergade 3
5881 Skårup
Tlf. 6223 1433
E-mail: au.bo@dfif.dk

Jan Knudsen
Westermannsvej 15
5230 Odense M
Tlf. 6591 0803
Fax. 6591 0803
Mobiltlf. 4045 7860
E-mail: au.jan@dfif.dk

Idrætskonsulent

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

PR- og informationskonsulent:

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 6531 8220
Mobil: 2329 8067
E-mail: jesper@dfif.dk

Foreningskonsulenter:

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

Sannie Kalkerup
Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 5932 8384
Fax. 5932 8441
Mobiltlf. 4045 7863
E-mail: sk@dfif.dk

Jan Rask
Fåborgvej 28A
5762 Vester Skerninge
Tlf. 6224 1101
Mobiltlf. 2029 1822
E-mail: jan.rask@dfif.dk

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 7463 2515
Fax. 7463 2514
Mobiltlf. 4045 7864
E-mail: tl@dfif.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 9851 0101
Fax. 9852 0235
Mobiltlf. 4033 9832
E-mail: jg@dfif.dk

TEKST OG FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, DFIF

Fodbold med finesser

Succesfuldt PR-stævne i Indoor Soccer i Hillerød.



- Det kræver en god kondi at spille Indoor Soccer, sagde spillerne fra Hillerød Posten, der havde prominente fodboldnavne på holdet. Forrest Kenneth Wegner (tv) og John Helt.

Hillerød Posten stillede med fuldt hold, 10 mand i alt, ved PR-stævnet i Indoor Soccer i Frederiksborg Centret, og der blev brug for alle kræfter, da holdet først vandt turneringen og bagefter skulle spille mod det danske landshold i Indoor Soccer fra DAI.

DAIs landshold består af udvalgte spillere fra københavnske klubber, og landsholdscoach Kenn Andersen benyttede PR-stævnerne i Hillerød og Næstved til en trænings-samling.

Hillerød Posten havde hentet kendte fodboldnavne ind som forstærkning. John Helt og Kenneth Wegner med en fortid på henholdsvis Lyngby's og FCK's superligamandskaber, og de beviste, at de stadigvæk behersker finesserne, selvom bolden i dagens anledning var lidt anderledes.

De to eks-proffer mente, at Indoor Soccer er en spændende fornyelse af fodboldspillet.

- Det er et helt anderledes spil end almindelig indendørs fodbold, og man skal lige spille et par kampe, før end man har fundet ud af at undgå fælderne og lave fejl,

sagde John Helt.

Indoor Soccer spilles med fem mand på banen uden bånd, og målmanden må tage bolden med hænderne. Fodbolden har et lavere opspring og føles lidt mere død. En kamp varer 2 x 25 min.

Kræver en god kondi

- Man vender sig hurtigt til den anden bold. Det er en lidt anderledes fornemmelse, og det er svært at score. Man skal også lige vende sig til, at der er mere intensitet på, fordi der er fem mand på banen, sagde spillerne fra Hillerød Posten, der også var enige om, at Indoor Soccer kræver en god kondition af spillerne.

Holdet var også enige om, at de 2 x 25 min. passer bedre til en kamp.

- Det er relativt svært at score, når målmanden må tage med hænderne. Så der kan let blive lidt for meget stress på, hvis man kommer bagud når man kun spiller en kamp på 10 min., sagde John Helt.

Hillerød Posten vandt finalen med 1-0 over FC Recognize, og fik dermed retten til en "superfinale" mod DAIs landshold, der forinden havde spillet en opvisningskamp.

Hillerød Posten fik her brug for al rutinen, da DAI-landsholdet satte dem under pres fra første til sidste fløjt, men avisfolkene klarede sig dog hjem med æren i behold med et nederlag på 2-0 for de 2 x 10 min. ■



DAIs landshold i Indoor Soccer skal til VM i Brasilien i 2004, og landsholdscoach Kenn Andersen benyttede de to PR-stævner i hhv. Hillerød og Næstved til at afholde en trænings-samling.