

Idræt | Motion | Samvær

# Firma i dræt



Dansk Firmaidrætsforbund

6

Juni • 2004



Succes med Firma Multi Motion i Langesø

25 års jubilæumsstævne i Falck Sport

Idrætsglad borgmester fører an i Kildeløbet



Peder Bisgaard, forbundsformand,  
Dansk Firmaidrætsforbund.

# Tipsmidlerne er breddeidrættens fundament

I den senere tid har Dansk Tips-tjenestes monopol på det danske spillemarked været heftigt debatteret blandt andet afstedkommet af udenlandske bookmakers utilfredshed med, at de ikke lovligt kan operere indenfor Danmarks grænser. Men hvorfor overhovedet bevare tipsmonopolet – hvad risikerer vi ved at ophæve det?

**”I dag danner tipsmidlerne fundamentet for det frivillige arbejde, der sikrer økonomien og dermed grundlaget for et bredt og varieret idræts- og motionsudbud i det danske foreningsliv”.**

Der er desværre ingen tvivl om, at hvis man 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, der sikrer økonomien i – og dermed grundlaget for – et bredt og varieret foreningsliv. Tips-tjenesten vil se sig udkonkurreret af udenlandske spillesyndikater, som grundet deres størrelse og internationale position, vil kunne tilbyde langt større præmier og samtidig ikke er lovmæssigt forpligtiget til at støtte det frivillige foreningsliv.

Netop derfor vil jeg gerne illustrere, hvad Dansk Firmaidrætsforbunds (DFIF) andel af tipsmidlerne – ca. 2,2 % af tipsoverskuddet – finder anvendelse til.

## Når der går sport i job og fritid

Firmaidræt dyrkes på tværs af alder, idrætsgren og kondital. Det er den familie- og motionsvenlige idræt,

der ikke nødvendigvis kræver den store træningsindsats fra deltagerne. Det er samværet omkring idrætten, der tæller, selvom konkurrenceelementet bestemt også er til stede!

Siden 1988 har DFIF's medlemstal været støt stigende fra 198.000 til knap 325.000 i dag. Vi er via tipsmidlerne i stand til at yde direkte tilskud til vore ca. 90 lokale foreninger, som er spredt ud over hele landet. Denne tilskudsordning er en stor gevinst i relation til at øge antallet af aktiviteter og dermed tiltrække nye medlemmer.

Der afvikles landsdækkende DM stævner i firmaidræt hvert år, og her samles ca. 10.000 firmaidrætsfolk. I øjeblikket dystes der i badminton, billard, bordtennis, bowling, dart, fodbold, håndbold, kegler, petanque, pistolskydning, riffelskydning, volleyball og beachvolley.

I foreningerne er det endvidere muligt at deltage i en lang række andre idrætsgrene spændende lige fra floorball over aerobic til lystfiskeri.

## Motion for alle

Sideløbende med de traditionelle idrætsgrene vægter Dansk Firmaidrætsforbund motionsfremmende kampagner og projekter højt. Her følger nogle eksempler:

Vi arrangerer i samarbejde med Dansk Cyklist Forbund den landskendte kampagne ”Vi Cykler til Arbejde” med omkring 100.000 deltagere årligt.

DFIF står for cykelkampagnen ”Tour de Pedal”, som årligt kan mønstre omkring 34.000 deltagere.

Vi er i fuld gang med at videreudvikle pilotprojektet ”Motion på fynske arbejdspladser”, der har integreret motion i over 60 fynske virksomheders hverdag. Det

sker via etableringen af lignende projekter i samarbejde med amter, kommuner og private virksomheder landet over og via lanceringen af kampagnen ”Arbejdspladsen Motionerer”, der allerede i opstartsåret 2003 opnåede et meget tilfredsstillende deltagerantal.

DFIF har gennem mere end 10 år investeret mange ressourcer på at få inaktive og ikke idrætsvante seniorer til at påbegynde idræts- eller motionsaktiviteter. Dette arbejde har givet gode resultater, og samtidig har vi i dag et stadigt stigende antal medlemmer, som fortsætter et langt og aktivt liv med idræt i centrum, når de forlader arbejdsmarkedet. Til seniorerne har vi i samarbejde med andre idrætsorganisationer udviklet et særligt tilbud kaldet ”Senioridræt”. Her kan ældre dyrke et varieret udbud af motionsaktiviteter og samtidig udbygge deres sociale netværk.

I dag danner tipsmidlerne fundamentet for det frivillige arbejde, der sikrer økonomien og dermed grundlaget for et bredt og varieret idræts- og motionsudbud i det danske foreningsliv. Vigtigheden af også i fremtiden at kunne tilbyde sådanne aktiviteter for folk i alle aldre understreges af det faktum, at al forskning på sundhedsområdet viser, at regelmæssig motion er vejen til et længere og sundere liv – først og fremmest til glæde for det enkelte menneske, men også for belastningen af det danske sundhedssystem.

Og der er vel ingen, der forestiller sig, at udenlandske bookmakerfirmaer – hvis primære formål er at tjene penge til aktionærerne – frivilligt vil kanalisere anseelige dele af deres overskud ind i aktiviteter til fremme af f.eks. idræt for børn og unge, motionskampagner for den danske befolkning eller senioridræt? █



## Indhold



- 4 **Bladstøtte godkendt af EU**
- 5 **Idemøde om Firmaidrætsfestival 2005 i Aalborg**
- 6 **Cykling er trivsel og velvære**
- 7 **Sundhedsstyrelsen vandt rejsen til Kina i VCTA**
- 8 **Modvind for Tour de Pedal**
- 9 **Tour de Pedal vinderne 2004**
- 10 **Ny livsstil og sammenhold i kampen mod overvægten**
- 11
- 12 **Til vands og til lands i Langesø**
- 13
- 14 **25 års jubilæumsstævne i Falck Sport**
- 15
- 16
- 17 **Prøve DM i golf slagspil**
- 18 **Slut med Internetbowling**
- 19 **Motionskampagne: Arbejdspladsen motionerer**
- 20 **Kursustilbud fra DFIF**
- 21 **Landet Rundt**
- 22 **Navne**
- 23 **Kort nyt**
- 24 **Idrætsglad borgmester fører an i Kildeløbet**

Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 25. august 2004.  
Redaktionen ønsker alle læsere en god og solrig sommer.



# Bladstøtte godkendt af EU

**EU-ja. Kommissionen har godkendt den særlig bladstøtte til distribution af kulturelle og samfundsmæssige blade og tidsskrifter udgivet af almennyttige organisationer i Danmark.**

Præcist et halvt år efter, at Folketinget vedtog at indføre en distributionsstøtte på ca. 35 millioner kr. årligt (28 millioner kr. i 2004) til blade udgivet af almennyttige og humanitære organisationer samt religiøse blade, har EU-kommissionen godkendt ordningen.

EU-kommissionen har over for den danske regering rejst en række spørgsmål om ordningen, men har nu efter en langvarig sagsbehandling sagt god for distributionsstøtten. Det betyder, at de 1.515 blade, der har søgt om støtte, inden for få

dage får besked om, hvorvidt de er støtteberettigede. Ca. 250 blade vil få afslag på deres ansøgning, men de vil få mulighed for at få afslaget behandlet på ny, hvis de inden den 1. august 2004 sender en motiveret klage over afslaget.

Bladpuljen har sin egen hjemmeside [www.bs.dk/bladpuljen](http://www.bs.dk/bladpuljen). Her vil - når alle blade har fået direkte besked - komme en liste over, hvilke blade der er fundet støtteberettigede, så blade, der får afslag, kan se, om sammenlignelige blade har fået støtte.

Støtten til det enkelte blad kan først beregnes præcist, når klagerne er behandlet, men Biblioteksstyrelsen, der administrerer Bladpuljen, undersøger, om de godkendte blade kan få udbetalt et åcontobeløb og få oplyst det forventede støttebeløb. På bladpuljens hjemmeside har Biblioteksstyrelsen har oprettet en nyhedsservice, hvor der informeres om Bladpuljen, bl.a. om offentliggørelse af ansøgningsrunder.

Se mere på [www.bs.dk/bladpuljen](http://www.bs.dk/bladpuljen)

AF PEDER SASS, FOLKETINGSMEDLEM FOR SOCIALDEMOKRATIET



# Tipsmonopol tilgodeser børn og unge

**Debat: "Danmark har fortsat brug for at bevare en demokratisk opbygget spilletjeneste med afsæt i at tilgodese dansk foreningsliv", fastslår Peder Sass i dette debatindlæg.**

Omkring 2,5 milliarder kroner fordeles årligt til en række foreninger i Danmark. Det være sig idrætsforeninger, spejdere, invalideorganisationer, ungdomsforeninger mv. Alle får glæde af dine og mine drømme om at blive Lotto-millionær.

Men sådan skal det ikke være, hvis det står til super EU-liberalisterne. Dansk Tipstjenestes monopol skal brydes, udenlandske kommercielle bookmakerfirmaer "kræves" ind på det danske marked, som de kalder det, for at konkurrere på lige vilkår, uanset hvad det

kan komme til at koste det danske samfund som helhed.

Sådan mener en række danske politikere, selv den tidligere socialdemokrat Freddy Blak i Europaparlamentet og Anders Samuelsen fra De Radikale er hoppet på vognen efter at have været i lobbyisternes hænder.

En ophævelse af spillermonopolet vil føre til et festfyrværkeri af aggressiv markedsføring fra udenlandske bookmakerselskaber, der igen vil medføre, at overskuddet vil forsvinde ud af landet og havne i kapitalstærke aktionærers lommer.

Dermed bliver der færre penge til organisationerne og til det danske samfund.

Danmark har fortsat brug for at bevare en demokratisk opbygget spilletjeneste med afsæt i at tilgodese dansk foreningsliv. Tipstjenesten har en rationel og retfærdig administration af dansk spil, der på en ansvarlig måde tilgodeser spillelystne danskere, samtidig med at vi kan bevare den mest sikre finansieringsmodel for dansk idræt mv.. Det vil jeg fortsat politisk arbejde for i Folketinget, uanset hvad EU mener.



# Idémøde om Firmaidrætsfestival 2005 i Aalborg

**Debatlysten var stor, da Landsdel Øst diskuterede, hvorledes forbund, unioner, kredse og foreninger gør firmaidrætsfestivalen i 2005 til en deltagermæssig succes.**

Repræsentanter fra Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU), Firma-Klubbernes Boldspil Union (FKBU), Coop Alliancen, Københavnens Firma Sport, Hillerød Firmasport, Roskilde Firma- og Familieidræt, Idræt & Motion samt forbundets PR-gruppe havde den 1. juni sat hinanden stævne i Grøndahl Centeret i København for at skabe ideer til, hvorledes alle dele af forbundet bedst muligt samarbejder om at skabe rammerne for en god firmaidrætsfestival med stor deltagermæssig opbakning.

## Festivalambassadører

På mødet var der bred opbakning til, at hver forening udpeger en festivalambassadør, som får til opgave at være bindeled mellem forbund, firmaklubber, medlemmer og andre potentielle deltagere. Festivalambassadøren skal sikre, at alt PR-materiale når ud til rette vedkommende og skal efterfølgende følge op overfor de nævnte målgrupper, og opfordre dem til at melde sig til. Forbundet ser festivalambassadørerne som en meget vigtig brik i PR-arbejdet for den kommende festival, og netop af den grund arbejdes der i øjeblikket på at skabe nogle helt konkrete incitamentter for foreningerne og festivalambassadørerne til at indgå i dette arbejde – bl.a. på baggrund af de mange gode betragtninger på idémødet.

Sideløbende med festivalambassadørerne arbejdes der med en idé om at ansætte en festivalmedarbejder i Nordjylland, der som højre hånd for festivallederen og i tæt samarbejde med Aalborg Firmasport og festivalambassadørerne i området, skal arbejde intensivt med at skaffe mange deltagere til festivalen – både til DM-stævnerne og til de åbne stævner, hvilket vil kræve henvendelser til både nuværende og potentielle nye medlemmer.

## Transport og overnatning

Mødedeltagerne var generelt enige om, at transport og priser bliver meget vigtige parametre i forhold til et højt deltagerantal.

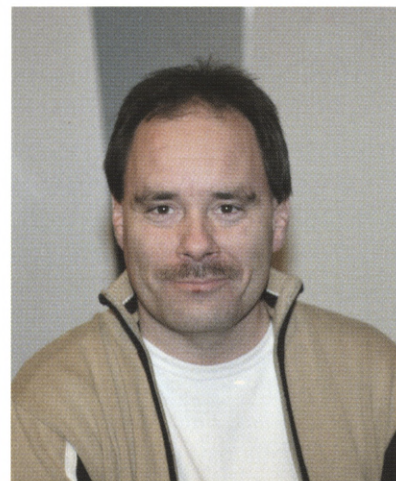
- Prisen på rejsen til Aalborg og prisen på overnatningerne, er meget vigtige for deltagerne, lød det fra Erik Højland fra Idræt & Motionsudvalget, der blev bakket op af formanden for Roskilde Firma- og Familieidræt, styrelsessuppleant, Claus Schou:

- Det spiller en rolle for firmakerne, hvordan vi kommer derop, og hvad det samlet kommer til at koste – jeg ser frem til nogle gode tilbud i form af pakkedninger.

På mødet drøftede man fordele og ulemper ved både bus, tog og fly som transportmidler til Aalborg, og der kom flere gode ideer frem, som festivalleder Torben Laursen vil tage med i det videre arbejde for at skaffe så attraktive priser på transport

og overnatning som muligt.

Idémødets deltagere fremkom endvidere med god inspiration i relation til, hvorledes det udsendte PR-materiale fra forbundet kan gøres mere anvendeligt for foreningerne, bl.a. ved at foreningerne får mulighed for at sætte deres eget præg på materialet. Ligeledes kom der gode bud på, hvilket festivalmateriale foreningerne gerne vil kunne hente via DFIF's hjemmeside, og på hvilken måde tilmeldingen gøres så enkel som muligt. Forbundets festivalansvarlige udtrykte på den baggrund stor tilfredshed med mødet, og er allerede i fuld gang med at sætte gang i en lang række af ideerne. |



Formanden for Roskilde Firma- og Familieidræt og styrelsessuppleant, Claus Schou efterlyste gode tilbud på pakkedninger for rejse og ophold til Firmaidrætsfestivalen i Aalborg 2005.

# Cykling er trivsel og velvære

## Ny undersøgelse afdækker hvorfor trafikanter med samme transportbehov i det daglige henholdsvis vælger og fravælger cykling som transportform.

Flere videnskabelige undersøgelser har vist, at fysisk aktivitet i selv moderat form er livsforlængende. Fysisk aktivitet "ordineres" bl.a. derfor i Ribe og Vejle Amter som "medicin" til at helbrede og forebygge en lang række livsstilsrelaterede sygdomme. Isoleret set er blot det at cykle til og fra arbejde livsforlængende. Et større studie af 6.954 danskere har vist, at personer, som ikke cyklede til arbejde, havde en 39 pct. højere dødelighed. Det er tal, der er til at føle på, og stort set alle ved da også at fysisk aktivitet, herunder cykling, er sundt.

### Mange argumenter for cykling

På den baggrund kan det undre, at ikke flere vælger at cykle dagligt. Cykling er sundt, miljørigtigt, støjer og lugter ikke. I de fleste

større byer er den trafikale fremkommelighed på cykel endda mange gange bedre, når man skal transportere sig på distancer op til 6 km.

Men disse argumenter har tilsyneladende ikke vægt i den brede del af befolkningen, for faktisk er, at cykling nationalt set udgør en stadig mindre andel af den samlede transportform.

Dette har givet anledning til et forskningsprojekt ved Syddansk Universitet med henblik på at undersøge kvaliteter i og barrierer for cykling som transportform. Et væsentligt aspekt i undersøgelsen har været at undersøge, hvorfor trafikanter med samme transportbehov

i det daglige henholdsvis vælger og fravælger cykling som transportform. Undersøgelsen er foretaget i perioden 2000-2003, hvor 677 odenseanere har udfyldt spørgeskemaer og en udvalgt skare er blevet interviewet om deres cykelvaner.

### Fysisk aktivitet i det fri

Resultater fra forskningsprojektet viser bl.a., at den væsentligste motivation ved cykling er fysisk aktivitet under åben himmel. Paradoksalt nok er den selv samme egenskab, som virker mest demotiverende blandt de personer, som fravælger cyklen som dagligt transportmiddel over kortere afstande. Der er tilsyneladende delte meninger på det område, idet klimaet både bliver opfattet som behageligt afvekslende og som ubehageligt lunefuldt. På samme måde opleves fysisk aktivitet som enten oplivende eller som trættende.

En afgørende forskel mellem daglige cyklister og øvrige trafikanter er selvsagt antallet af erfaringer med at cykle. Erfaringerne betyder i denne sammenhæng, at jo flere år man har cyklet, jo mindre tilbøjelig er man til at se de negative sider af cykling. Det er derfor væsentligt, at nystartede cyklisttrafikanter forbliver i sadlen i en vis periode, hvis cykling skal blive det daglige foretrukne transportmiddel. Først efter en vedholdende periode med daglig cykling opnås en tilstrækkelig fysisk form og dermed også et mentalt overskud til at nyde naturens og klimaets omskiftelighed.

### Sanselige oplevelser

En interviewundersøgelse af trafi-



kanter, der cykler hele året, viser således, at det netop er de sanselige oplevelser forbundet med cykling, som for dem er transportformens væsentligste belønning. For den daglige cyklist er cykling således ikke blot en transportform, som det indledende citat af en 55-årig kvindelig cyklist illustrerer, men en velværeform. På spørgsmålet om, hvorfor hun i en flerårig periode har cyklet dagligt, er svaret:

*"Det er fornøjelsen ved at cykle, glæden ved det, oplevelsen ved det, kontakten med luften, du får det godt af at bevæge dig, uafhængigheden, lethed, trivsel. Alting." En anden erfaren cyklist har et lignende svar:*

*"Solen behøver ikke at skinne, før jeg kan finde glæde ved at komme ud på min cykel. Jeg synes også godt om dage, hvor det er gråvej, - altså bare det at være udenfor, det synes jeg giver en eller anden..., - det giver en god oplevelse."*

### En sundhedsinvestering

På det individuelle plan er gevinsten ved at cykle, det at det er sundt. Daglig cykling kan på den måde opfattes som en sundhedsinvestering, der på sigt kan udmønte sig i et godt, langt liv. Nu og her, - når transportmiddelvalget skal

**"Selvom du ikke er ked af det, så er du gladere, når du kommer hjem ..."**



*Cand. Scient. Jens Troelsen har undersøgt hvorfor trafikanter med samme transport-behov vælger og hhv. fravælger cykling som transportform, når cyklen ofte er både et sundere og et hurtigere transportmiddel.*

foretages i et omskifteligt vejrklime som det danske er, – er det dog næppe den tanke, som presser sig på hos flertallet af trafikanter.

I stedet er det en afvejning af umiddelbare fordele og ulemper ved de transportformer, som er tilgængelige. Her spiller forhold ind så som: Regner det? Blæser det? Hvor meget skal jeg ha' med? Hvor skal jeg hen?

Cyklen kan i den sammenhæng vise sig overlegen ved ikke kun at være et regulært transportmiddel, men også et middel til velvære og oplevelsen af at være mere glad, når man kommer hjem igen. Det er ikke tal, men en oplevelsesdimension, der er til at føle på nu og her. **I**

## Fakta

- Potentialet for cyklisme er stort: 53 % af alle transportture i Danmark er under 6 km. 24 % heraf foregår på cykel og 53 % i bil.
- Fremme af cyklisme er muligt via positive virkemidler, dvs. uden at pålægge restriktioner for bilisme
- Cykling som transportform er associeret til en sund levevis
- Cykling er kvalitetsbetinget mobilitet: transport, sundhed, oplevelse, trivsel og velvære i forening
- Cykling er et mentalt frirum: et afkløbende bindeled i en hektisk, stressende hverdag

Ph.d.-afhandlingens kvantitative materiale består af 2700 spørgeskemaer besvaret i perioden 2000-2003 af 677 odenseanere i alderen 15-60 år.

Det kvalitative materiale består af 12 forskningsinterview med 6 daglige cyklister og 6 daglige bilister med udgangspunkt i trafikanternes verden.

Ph.d.-afhandlingen blev forsvaret på Syddansk Universitet den 2. juni 2004.

## Sundhedsstyrelsen vandt rejse til Kina

**13 cyklister fra Sundhedsstyrelsen vandt hovedpræmien i den landsdækkende Vi cykler til arbejde-kampagne, som havde 96.000 deltagere.**

**I** Kinas millioner af cyklister vil om kort tid få selskab af 13 danske cyklister fra Sundhedsstyrelsen. De 13 heldige løb nemlig af med hovedpræmien i Vi cykler til arbejde-kampagnen og vandt en rejse til Kina for hele holdet.

- Er det rigtigt? Nej hvor vildt, udbrod Regitze Siggaard begejstret, da Vi cykler til arbejde-sekretariatet ringede hende op og fortalte, at et af de seks hold, hun var holdkaptajn for, var blevet årets heldigste cyklister.

Rejsebeviserne til de 13 ihærdige cyklister blev overrakt af formanden for DFIF, Peder Bisgaard.

- Man fristes næsten til at sige, at det manglede da også bare, for hvis ikke Sundhedssty-

relsen skulle være foregangsmænd/kvinder i denne kampagne – hvem skulle så? I har med 6 hold og 47 deltagere markeret jer flot i kampagnen, så det skyldes ikke udelukkende held, men også ihærdighed, sagde Peder Bisgaard.

Sundhedsstyrelsens 6 hold har cyklet flittigt under kampagnen, og da hver cykeldag giver ét lod, havde de optjent i alt 706 af de 1,3 mio. lodder, der var i puljen. Vinderholdet har cyklet 201 dage, eller godt 15 dage pr. person. **I**



*De 13 ihærdige cyklister fra cykelholdet "VOS" skal en tur til Kina.*

*Fra venstre er det Thomas Schiøler, Inge Kaas, Søren Thoring, Marianne Søborg Nielsen, Maja Bencke, Jens Nielsen, Helle Bihlet, Inge Erbs, Fabienne Primault, Michael Von Magnus, Elisabeth Hersby, (med præmie) og Margit Smedemark Hansen. Den 13. deltager på holdet, Eva Bidstrup, mangler på billedet. Som nr. 2 fra højre ses medicinaldirektør Jens Kristian Gøtrik. Foto. John Thrane.*

# Tour de Pedal

## Modvind for Tour de Pedal

Dårligt vejr i maj måned holdt mange cyklister hjemme i årets tour.

DFIF's motionscykelkampagne Tour de Pedal, som siden starten i 1979 har samlet flere hundrede tusinde cyklister til motion og hyggeligt samvær i maj måned, kom i slem



Der blev trukket lod om et rejsebevis på 5.000 kr. fra DFIF blandt de 33.915 indsendte startkort, og den heldige vinder blev Anni Rahr fra Korsør, der startede som barn i Tour de Pedal i 1986, men som har holdt ved den gode tradition også i de voksne år. Anni fik præmien overrakt af formanden for Familie- og Fimaidræt Korsør, Bent O. Hansen (tv) og Jørgen Pilegaard fra Idræt & Motion, DFIF. Foto. DFIF.



3 glade vindere af cykler sponsoreret af de handlende i Varde. Fr. Er det Sigrid Petersen (Vestergade Cykler i Varde), Ditte Bjerre, (Kvickly) tour-leder i Varde, Julius Ravn og Herdis Petersen (Bilka). Foto. Johnny Ravn.

modvind i 2004. Et hurtigt blik på resultatlisten (se side 9) afslører en tilbagegang i deltagerantallet næsten over hele linien blandt de 42 deltagende foreninger.

Sidste år samlede kampagnen 38.138 deltagere. I år faldt deltagerantallet til 33.915, et minus på 4.223 eller 11 %.

Det dårlige vejr i maj med blæst og kulde holdt mange hjemme, og det har været de trofaste deltagere der har mødt op på startstederne, uanset vejr og vind.

- Vejret har drillet utroligt meget i år, fortæller tour-leder Per Møller Jensen fra Hjørring, der hentede en 5. plads i tour-feltet med 2.021 cyklister. En lille stigning på 120 fra 1.901 cyklister sidste år.

- Vi fik en voldsom tilbagegang i 2003, hvor vi faldt fra over 3 tusinde deltagere til under 2 tusinde. Jeg er glad for, at vi nu har stabiliseret deltagerantallet, siger Per, der oplyser, at der er kørt 16 aftener i Hjørring i løbet af maj.

### Grindsted på 1. pladsen

De øverste podiepladser i Tour de Pedal har i mange år været et vestjysk anliggende, hvor Grindsted, STØFI, Varde og Ringkøbing har siddet tungt på pladserne. Sådan blev resultatet også i år, hvor Grindsted atter engang viste stabiliteten og kom øverst på podiet.

Grindsted havde i år 5.531 cyklister til start, og det var nok til at give baghjul til rivalerne fra STØFI, der samlede 5.088. Det resultat er tour-leder fra Grindsted, Knud Erik Skau Jakobsen, naturligvis godt tilfreds med, selvom han også måtte notere en tilbagegang på 9 % i forhold til sidste års 6.090 starter.

- Vi kan jo se, at der er en generel tilbagegang, og tager vi det

i betragtning, kan vi jo være godt tilfredse, siger Knud Erik, der dog hæfter sig ved, at flere af de trofaste cyklister i Grindsted bliver ældre og ældre.

- Vi savner de yngre familier med børn, som vi tidligere kunne samle mange af. Det hænger nok sammen med, at der er mange andre tilbud i dag, men også at de unge familier nok har en travl hverdag, der ikke levner tid til så mange fritidsaktiviteter sammen med børnene, og det er jo en skam.

### Mange sponsorer

Den sidste plads på podiet blev besat af Varde, der er en af de få foreninger, der kan notere en flot fremgang. Sidste års rekorddeltagelse på 3.781 cyklister blev slået eftertrykkeligt med 701, så udover 3. pladsen i feltet med i alt 4.482 startkort, kan tour-lederen i Varde, Julius Ravn, også bryste sig af den største deltagermæssige fremgang.

- Vi har oplevet en vældig interesse for Tour de Pedal de sidste par år, og vi har deltagere der kommer fra yderkanten af Esbjerg for at cykle med. Det skyldes helt sikkert, at vi laver en masse PR, men også at vi kan lokke med mange præmier fra vore sponsorer. Vi har aldrig tidligere haft så mange sponsorer som i år, og de ringer faktisk selv for at spørge om de kan være med, siger Julius, der glæder sig over, at de mange nye ansigter i kampagnen også smitter af på medlemstallet i firmaidrætten i Varde.

- Vores mål er at blive nr. 1 i Tour de Pedal, og kan vi fortsætte fremgangen, ja, så er 2. pladsen indenfor rækkevidde næste år, slutter Julius, og fremhæver, at de i Varde har mange "gamle" hjælpere til at få kampagnen til at køre. |



**Blandt de 33.915 indsendte startkort er der blevet trukket lod om præmier fra DFIF.**

## Hovedpræmie

1 Rejsegavekort kr. 5.000 fra DFIF:  
Anni Rahr, Korsør.

## De øvrige heldige vindere af lodtrækningspræmier er:

**2.-3. præmie.** Game Boy Color:  
**Lene Nielsen**, Tistrup og **Kirsten Bomholt**, Brønderslev.

**4. præmie.** Målfest til foreningen 2005 (foreningen): **Jacob Førgård**, Glejbjerg.

**5.-9. præmie.** Gavekort til Intersport á kr. 500: **Lasse Lindsted**, Bramming. **Erik Brandt**, Grindsted. **Anne Møballe**, Tønder. **Ebbe Andersen**, Ringe. **Birthe Sørensen**, Odder.

**10.- 25. præmie.** Gavekort til Intersport á kr. 250: **Bente Jakobsen**, Ringsted. **Hans Chr. Hansen**, Brørup. **Jakob Sally**, Hvide Sande. **Lea Eisenhardt**, Søllested. **Lene Houmøller**, Hjørring. **Rita Fredslund**, Vejen. **Bente H. Henriksen**, Ringkøbing. **Daniel Hansen**, Tarm. **Jørgen Bruntse**, Lemvig. **Sebastian D. Heick**, Hejnsvig. **Børge Jensen**, Nakskov. **Nanna Jakobsen**, Skælskør. **Bente Lykkegaard**, Farsø. **Keld Hansen**, Slagelse. **Keld Hansen**, Nyborg og **Harry Hansen**, Vejen.

**DFIF siger tillykke til alle vinderne!**



## Sådan gik det uge for uge i årets Tour.

Forening	uge 18	uge 19	uge 20	uge 21	uge 22	Uge 23	2004	2003
Grindsted		626	1.878	1.137	1.890		5.531	6.090
STØFI		900	1.120	1.400	1.668		5.088	5.818
Varde		911	1.001	1.131	1.439		4.482	3.781
Ringkøbing		586	741	683	804		2.814	2.895
Hjørring		533	662	364	462		2.021	1.901
Nakskov		335	428	373	779		1.915	3.214
Brønderslev		462	457	193	364		1.476	1.946
Sæby					1.469		1.469	1.404
Bramming		318	397	296	287		1.298	1.580
Korsør	80	193	208	171	109	92	853	628
Farsø		137	327	92	200		756	1.074
Glejbjerg		81	192	137	104	180	694	595
Ribe		141	149	80	207		577	617
L.T.F.U.		8	563				571	388
Tønder		140	223		195		558	930
Slagelse		107	112	63	99		381	439
Lemvig					370		370	377
Struer		66	96	56	62	81	361	466
Hirtshals		72	95	62	85		314	491
Skive		49	53	45	124		271	161
Frederikshavn		60	61	42	58		221	129
Odder		61	59	43	55		218	218
Vejen		25	41	32	83		181	251
Ringsted	25	29	29	26		45	154	208
Aulum		26	51	36	39		152	206
Skælskør	54	18	48	25			145	197
Horsens		15	80	12	12		119	50
Grenaa		24	31	31	30		116	197
Ikast		84					84	450
Motionsklub Amager (KFS)		22	21	33		7	83	64
Aalborg SeniorSport		24	23	15	15		77	43
Midtfyn		0	47		29		76	76
Bov		20	12	19	18		69	270
Haderslev		29	8	12	19		68	0
Give		17	23	12	15		67	127
Vamdrup		17	11	10	22		60	78
Ebeltoft		12	8	12	10	10	52	70
Fredericia		16	10	11	12		49	66
Holstebro		25				20	45	65
Nyborg		13	13	6	5		37	30
Kolding		2	15	5	10		32	0
Herning				10			10	12
I alt	159	6.204	9.293	6.675	11.149	435	33.915	

*Pia Hansen, sekretær i Idræt & Motion var lykkens gudinde, da de heldige vindere af lodtrækningspræmierne blandt de næsten 34.000 indsendte startkort skulle findes. Hun blev fint assisteret af Jan Knudsen, afdelingsleder i Idræt & Motion. Foto: John Thrane.*



# Ny livsstil og sammenhold i kampen mod

## Fællesskab og sammenhold er et effektivt middel mod overvægt og livsstilssygdomme.

**I** Når man ser på holdet i Roskildes nye livsstilsklub, der har eksisteret siden marts 2004, er man ikke i tvivl om, at de nok skal klare at nå deres mål.

- Der er også en god motivation til stede blandt medlemmerne, fortæller klubbens formand Birthe Hjorth, der er glad for samarbejdet og støtten fra DFIF.

- Det har stor betydning for os, fordi der netop er et væld af muligheder inden for sport og motion, som kan tilfredsstille næsten alle behov.

### En god indpisker

Gymnastiksalen er en fast del af ugens program, og salen oser af humør, aktivitet og viljestyrke. Medlemmerne har det sjovt, mens

de arbejder sig gennem programmet, og de er vilde med deres instruktør, som én - med et glimt i øjet - kalder "sadisten".

"Sadisten" - der hedder Ulla Oxe - er kendt i lokalsamfundet som en afholdt og effektiv gymnastikinstruktør for både M/K og slankehold gennem flere år - så hun har den erfaring, som er nødvendig. Og selv om hun er en effektiv "indpisker", så fornemmer man klart, at der også er plads til humor og et godt grin.

- Hun er simpelthen guld værd. Hun forstår virkelig at motivere os, og hun ved, hvad vi kan holde til på vores niveau. Men så får den altid lige 10 % mere, inden vi går til udspændings- og afslapningsøvelserne. Det sidste er vi ret gode til, men det er de 10 % som gør, at

vi bliver bedre uge for uge, siger en af holdets deltagere.

På holdet kommer mange forskellige mennesker i alle aldre - fra ægtepar til mor og datter på 65 og 39, og enkelte store børn, som nogle af medlemmerne har taget med til en ekstra gymnastiktime - for motion og sund livsstil kan man vel ikke starte med for tidligt.

### Fællesskabet tæller

Livsstilsklubben i Roskilde er en udløber fra Ubberup Højskole (kendt fra tv - "Livet er fedt"), der på landsplan har lagt op til et nyt koncept omkring kost, motion, fællesskab og vægttab. Birthe Hjorth lod sig inspirere af sit ophold i 2003 til at stå for opstarten af en livsstilsklub i Roskilde. Hun så proble-



Livsstilsklubben i Roskilde har medlemmer i alle aldre - fra ægtepar til mor og datter og store børn, som nogle af medlemmerne har taget med til en ekstra gymnastiktime - for motion og sund livsstil kan man vel ikke starte med for tidligt.

# overvægt

met i at være overladt til sin egen selvmotivation efter at have været på højskole, hvor alt var lagt i faste rammer - i fællesskabets ånd.

- Det er ofte der, det kikser. Når man er alene om et problem, er det svært og måske specielt omkring problemet; vægttab, siger Birthe Hjorth.

- Det "at tage sig sammen", komme op af sofaen, ud af døren, løbe, gå eller cykle - det er absolut meget lettere, når man har en aftale - når man er flere sammen, og når man har det sjovt samtidig.

## Ene hane i kurven

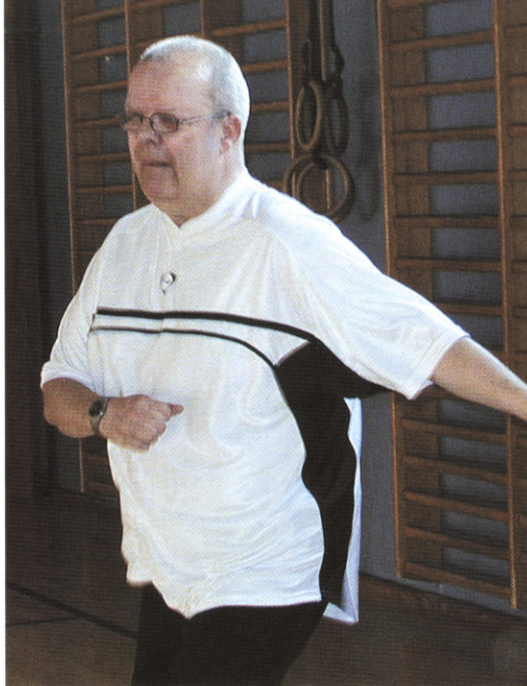
Livsstilsklubben er for både mænd og kvinder med vægtproblemer og resultaterne er slående selv efter kun ganske få måneder. I snit har hver deltager tabt godt 5 kg siden opstarten.

Mogens er enlig hane i kurven, og det har han det fint nok med, siger damerne. Selv mener han, at han godt kunne ønske sig, at der var et par mænd mere i klubben, og som han selv udtrykker sig: "Jeg kan vel ikke være den eneste fede mand i Roskilde". Men Mogens tror, at det for en stor del handler om blufærdighed, og at mange mænd tror, der kun er kvinder på holdet - så bliver de hellere hjemme.

- Så hvis vi skal have gang i noget mere mandigt inden for sport og motion, må de komme ud af busken. Der er bestemt ikke noget at være bange for, tværtimod, vi har det faktisk ret så muntert - og det er jo også en livsstil, smiler Mogens.

## Ingen grænser for idéer

Medlemmerne mødes hver mandag, hvor der startes med en times mo-



- Jeg kan vel ikke være den eneste fede mand i Roskilde, siger Mogens, der godt kunne ønske sig at flere mænd mødte op i livsstilsklubben i Roskilde.

tionsgymnastik (forbrænding og afspænding). Efterfølgende er der mulighed for individuel vejledning, og der samles op på de problemer, der har været siden sidst.

- Naturligvis bliver vi også vejret, men ikke til fælles skue og heller ikke noget med at klappe af hinandens resultater. Det foregår mere afslappet, siger Birthe Hjorth, der har fået en af klubbens medlemmer, Inga Steffensen, med i lederteamet.

- Der lægges jo op til, at den enkelte gør en indsats, og nogle skal jo tage sig af det praktiske, så det fungerer. Derudover er alle initiativer velkomne - ikke mindst idéer til, hvad man ønsker af aktiviteter i fremtiden. Der er bl.a. mulighed for at danne små individuelle hold sideløbende med de faste arrangementer - alt efter behov, og det er kun fantasien, der sætter grænser her. Nogle har fundet sammen til gåture i naturen i weekenden, andre ønsker at cykle eller svømme sammen, og der er blevet ytret ønske om et spinninghold, siger Birthe Hjorth.

Livsstilsklubben i Roskilde satser på en stadig udvikling og glæder sig derfor til at give deres erfaringer og inspiration videre til nye medlemmer i den kommende tid.

Så, frister det med motion, god kost og hyggeligt samvær, kan yderligere information indhentes på DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk)

## Livsstils klubber i Danmark

Vil du have smil, opbakning, kostvejledning og motion til at tabe dig? Vil du have en sundere livsstil?

Så prøv livsstilsklubben. Der er intet krav om tilknytning til et firma. Klubben er for alle, der vil tabe sig gennem et skønt samvær med andre, og du kan melde dig ind, når du har lyst. Det koster så lidt og giver så meget. Der er over 20 livsstils klubber fordelt over hele landet.

Yderligere informationer om livsstils klubber i Danmark fås hos konsulent Jane Have Andersen på tlf. 65 31 72 53 eller E-mail: [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

Læs mere om livsstils klubberne på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk).

**Teambuilding på højt niveau. Succes for det første Firma Multi Motion. 20 hold forhåndstilmeldt til næste års tur.**

## Til vands og til lands i Langesø

I Målområdet i Langesøskoven ligner en banegård. I græsset ligger vinderne fra Team Friluftslageret. De er netop landet og skal ikke længere. Turen tog dem 3 timer og 18 minutter. Holdet fra Sønderborg Erhvervsskole skal videre og står og kan ikke rigtig få kortet til at vende rigtigt. Næste station er Langesø, hvor en kanotur på 2 km venter.

Ved ind- og udcheckningen sidder Gitte Krogh og ønsker tillykke til holdene, der er i mål og opmuntrer dem, der har langt igen.

Mens folk landet over nyder Grundlovsdagen, solen og picnic-kurven i skoven, afholder DFIF sit første Firma Multi Motion. De 26 deltagende 3-mandshold skal i løbet af dagen møde op til fem poster, hvor de bliver udsat for udfordringer, der både bringer dem på en skovmandsklatring i toppen af træerne, ned på bunden af Morud Friluftsbad efter nogle bogstaver og til Skallebøllecentret for at skyde med riffel.

Transportmidlet er en solid mountainbike, og hvis man finder det rigtige spor, er cykelturen på i alt 40 km. Forresten er der også lige et orienteringsløb på 7 km. Undervejs skal deltagerne holde sig til sine holdkammerater, ellers venter der tidsstraf.

### Teambuilding på højt plan

- Jeg tror at Adventure Race – eller Firma Multi Motion – vinder mere frem, for det her er teambuilding på højt plan, siger Thomas Meyer, der er på det vindende herrehold, Team Friluftslageret fra Odense.

Team Friluftslageret deltager også i de store Adventure Race konkurrencer, men de vil gerne bakke op om DFIF's nye koncept med Firma Multi Motion, som er tilrettelagt, så alle med en rimelig fysisk form kan være med.

- Hvis man kan få det her sammenhold ind i firmaerne, så ville det jo være optimalt. Nu har vi jo



Nye opgaver i målområdet. Holdet fra Sønderborg Erhvervsskole er lige kommet ind efter en tur på mountainbike. Nu venter en 2 km kanotur på Langesø.

vundet, men det vigtigste for os er at få optimeret vores samarbejde. At fokusere på opgaven nu og her, siger han.

- Vi vil gerne bakke op om noget lokalt, og Langesø er jo vores baghave, det er her vi træner, siger Thomas Meyer. Selvom de tre holdkammerater ser godt trimmede ud og er kommet hjem 3-4 timer før de sidste, mener de, at Firma Multi Motion også er for alle.

- Folk med en lille bodegamave kan sagtens deltage i det her. Man behøver ikke være i toptræning for



Firma Multi Motion sluttede med en 2 km lang kanotur på Langesø nordvest for Odense.

at få en fantastisk oplevelse ud af det.

### Tidsstraf til politiet

I målområdet er tre mand fra Vejle Politi dukket op. De må selvfølgelig forklare, hvorfor de kalder sig Xtreme POLTID. Poltid er et meget lidt populært kontrolsystem, hvor man som ansat i politiet skal registrere alt, hvad man foretager sig på sin arbejdsdag. I dag lader de tre sig frivilligt registrere. Undervejs er der tidsstraf, hvis man rammer forbi på skydebanen eller



- Vi håber på sigt at kunne tilbyde Firma Multi Motion til DFIF's foreninger og til firmaer, siger Steen Sulstad Pedersen, der var løbsleder og arrangør for det første Firma Multi Motion i Langesø.



Dan Hillgaard, fra Provianten i Fredericia får massage, mens Svend Pedersens krampe må vente lidt endnu.



- Det her er teambuilding på højt niveau, siger Morten Skov, Jesper Melin og Thomas Meyer fra vinderholdet Team Friluftslageret.

springer tændstikopgaven over. Politifolkene kom i mål i en tid på præcis 5 timer og endte på en tiendeplads i herrerækken.

- Men det her er da til at tage og føle på, siger de nærmest i kor og roser løbet. Det er første gang at de deltager i en sådan konkurrence.

To af dem tager sig til lysken. Det sagde "pling" da de satte sig kanoen og skulle ud på en 2 km lang rundsejls på søen. Man kan næsten se krampen i ansigtet på Svend Pedersen, der tager plads ved Dansk Røde Kors' udsendte massør.

### En ny målgruppe

Allerede et par timer før løbet bliver blæst af, er Steen Sulstad Pedersen, der er ansvarlig for arrangementet, sikker på at arrangementet bliver gentaget næste år. Og der er noget at leve op til.

- Vi har fået utrolig god feedback i dag. Løbet er lagt an på, at man godt kan deltage, selv om man ikke er i topform, men man kan ikke komme lige fra gaden. Det er en rigtig god ide at gå sammen på arbejdspladsen og aftale at løbe- og cykletræne sam-

men i månederne op til et løb, siger han.

Målet var at få 20 hold til at deltage i det, som Steen Sulstad Pedersen kalder et pilotprojekt. Der kom 26 hold.

- Meningen er at styrke friluftssporten og forhåbentligt også at få nogle unge med i foreningsregi. Det er jo lykkedes i dag. På sigt vil jeg håbe, at DFIF vil kunne tilbyde firmaer og de lokale foreninger deres egne miniløb. Et løb er allerede i kalenderen, og det er den 24. september 2005 i Langesø. |

# Nyt navn og jubilæum

## Landsidrætsforeningen Falck benyttede 25 års jubilæet til at få nyt og mere tidssvarende navn.

Siden 19. maj 1979 har Falcks landsdækkende idrætsforening heddet Landsidrætsforeningen Falck. Det gør foreningen ikke mere. I forbindelse med et 25 års jubilæumsstævne i Vingstedcentret blev det nye navn, Falck Sport, taget i anvendelse, og i den anledning gik flaget i ordets bogstaveligste forstand til tops.

### En moderne profil

At navneskiftet netop kommer nu, hænger naturligvis først og fremmest sammen med jubilæet. Foreningens formand gennem de seneste syv år, Jørn Bonde fra Aabenraa, siger også, at der var brug for at give foreningen en mere moderne profil. Derfor et nyt navn og et nyt logo.

- Der er sket meget siden starten i 1979. Landsidrætsforeningen

Falck var et langt og tungt navn, mens Falck Sport passer bedre til nutiden. Og så er det samtidig et internationalt navn, og det er ikke uden betydning. Falck får flere og flere aktiviteter uden for landets grænser, og jeg ser gerne, at vi hjælper nogle af vores "nye" lande med at få etableret en landsdækkende idrætsforening som vores egen. Det kunne f.eks. være oplagt i Polen, hvor Falck er størst, når det gælder ambulancevæsenet, siger Jørn Bonde, der mener, at der er god fornuft i et internationalt samarbejde. Han vil ikke udelukke, at der om fire år er udenlandske deltagere med, når Falck Sport afvikler sit store stævne.

### Måske et EM-stævne

- Måske skal vi til den tid slet ikke snakke om et landsstævne, men om et EM-stævne, lyder det fra formanden, der står i spidsen for en bestyrelse bestående af syv medlemmer. Den skal holde styr på de 250 afdelinger i landet, hvor der i alt er ansat omkring 10.000 medarbejdere. Omkring 6.000 af disse



I forbindelse med 25 års jubilæumsstævnet i Vingstedcentret skiftede Landsidrætsforeningen Falck navn til det mere moderne og mundrette Falck Sport. Det blev markeret med hejsningen af et nyt flag, og det sørgede formanden, Jørn Bonde for.

skønnes at være aktive idrætsudøvere, og mange af dem deltager lokalt i de lokale firmaturneringer. For tre år siden blev Falck medlem af DFIF, og det har været positivt for begge parter.

- Som medarbejder i Falck er du automatisk medlem af Falck Sport, fordi Falck er hovedsponsor for de mange idrætslige aktiviteter, der strækker sig lige fra motionsbadminton til deltagelse i Berlin Maraton. Mellem disse yderpunkter er det også muligt at spille f.eks. bowling, golf, fodbold og håndbold, fortæller formanden, som ved jubilæumsstævnet kunne glæde sig over 700-800 idrætsdeltagere og ikke færre end 900 deltagere til aftenfesten. █

# Kunst og sport går hånd i hånd



At kunst og sport går fint hånd i hånd, kan formanden for Falcks kunstforening, Claus Sejr Pedersen og kunstneren Hanne Sørensen fortælle en hel masse om. Kunstforeningens udstilling blev besøgt af mange ved jubilæumsstævnet i Vingstedcentret.

Hos Falck betragter man kunst og sport som to ligeværdige partnere, som fint går hånd i hånd, og derfor var Falck's kunstforening også med til 25 års jubilæet i Vingsted.

- Vi støtter hinanden. Vi ved, at mange af de aktive sportsudøvere har ledsagere med, og de kan så - mens sportsaktiviteterne afvikles - benytte tiden til at se på, hvad vi i kunstforeningen har at byde på. Samtidig er det for os en god måde at få nye medlemmer på, fortæller formanden for kunstforeningen, Claus Sejr Pedersen fra Nykøbing Mors.

Falcks kunstforening er landsdækkende og er med sine 1855 medlemmer den største private kunstforening i Danmark. Forenin-

gen bruger hvert år ca. 250.000 kr. på at købe kunst af forskellig art; alt lige fra malerier til skulpturer og keramik. En meget stor del af de indkøbte kunstværker bortlodes hvert år, mens andre kunstværker bliver udstillet rundt om i landet hos Falck. På den måde får rigtig mange af Falcks medarbejdere glæde af kunstforeningens indsats.

I forbindelse med sportsstævnet i Vingstedcentret, var der arrangeret en udstilling med maleren Hanne Sørensen fra Snaptun. Hun udstillede i februar hos Falck i Århus og fik så tilbudt at komme med til Vingsted, og den mulighed sagde hun omgående ja tak til. █

# En ildsjæl med korpsånd

**Korpsånd. Initiativtageren til Falcks idrætsforening har været med som frivillig i 25 år.**

Der er næppe mange der vil protestere, hvis man kalder Poul Erik Madsen fra Ringsted for en ildsjæl. Poul var i 1979 initiativtager til stiftelsen af Landsidrætsforeningen Falck, og siden 1986 har han været formand for Falcks velfærdstjeneste. Så Poul Erik er den helt rigtige at spørge om hvordan det gik til, at Falck fik en idrætsforening for 25 år siden.

- Det var faktisk ganske naturligt. Mange af de ansatte på stationerne rundt om i landet dyrkede jo idræt, og dengang var der også tid til f.eks. at spille lidt bordtennis i arbejdstiden, men der manglede ligesom lidt stil over Falck-medarbejdere, når de skulle deltage i en turnering eller et stævne, fortæller Poul Erik.

- De mødte op i alle mulige og umulige forkældninger, og derfor slog det mig, at der skulle gøres noget for at skaffe dem bedre vilkår. Jeg skrev et oplæg til Falck,

og det fik en positiv modtagelse af Mogens Falck, hvorefter vi fik 30.000 kr. til at starte idrætsforeningen for. Falck kunne godt se idéen med, at medarbejderne repræsenterede korpset på bedste vis, siger Poul Erik Madsen, der ikke lægger skjul på, at foreningens start skete på ikke særlig demokratisk vis. Han valgte selv de personer ud, der efter hans mening skulle udgøre bestyrelsen.

## Trivsel på arbejdspladsen

Siden er der løbet meget vand i åen, men siden en velfærdskonference i Troense i 1984, og efterfølgende etableringen af velfærdstjenesten i 1986, har det været en selvfølge, at Falck økonomisk støtter de mange forskellige initiativer og aktiviteter, der udfoldes. Ikke kun i Falck Sport, men også i Kunstforeningen, Veteranforeningen, Falck Museets Venner og MC Blålus.



To centrale personer i det frivillige arbejde, der bliver gjort i Falck: Formanden for Falck Sport, Jørn Bonde (tv) og formanden for velfærdstjenesten i Falck, Poul Erik Madsen, som i 1979 tog initiativ til stiftelsen af den landsdækkende idrætsforening.

- En moderne arbejdsplads er nødt til at kunne tilbyde sine medarbejdere andet end arbejde. Det er afgørende betydning at sætte trivlsen i højsædet – at skabe nogle aktiviteter uden for arbejdstiden, for der er ikke længere plads til socialt samvær i arbejdstiden, siger Poul Erik.

- Arbejdstempoet er skruet op, så hvis medarbejderne på en station skal have lidt socialt liv sammen, skal de mødes i fritiden. Heldigvis hører Falck, idræt og fritid sammen, lyder det fra ildsjælen, som er en af de kun fem formænd, Landsidrætsforeningen Falck/Falck Sport har haft gennem de 25 år. |

## Nej tak til særbehandling

Redder Susan Jensen fra Falck i Esbjerg er en sej pige. I det daglige job er hun vant til lidt af hvert, og det smittede også af, da hun deltog i Falck Sports store jubilæumsstævne i Vingstedcentret. Som eneste pige var hun nemlig med på den vestjyske stations fodboldhold.

Nu skulle man umiddelbart tro, at Susan Jensen ikke ville have noget imod, at de mange mandlige fodboldspillere tog en smule hensyn til hende på banen, men nej. Hun ønskede ikke særbehandling på grønsværen.

- Når jeg har sagt ja til at spille med, må jeg indstille mig på at få samme behandling som alle andre. Jeg håber i hvert fald ikke, at der

bliver taget hensyn til mig, lød det fra Susan Jensen, da hun fik sig en puster på sidelinjen.

## Også energi til dansegulvet

Esbjergenserne har spillet fodbold i mange år, så derfor var det helt naturligt, at hun fik tilbuddet om at komme med til Vingsted. Og hun behøvede ikke lang betænkningstid, inden hun sagde ja tak til invitationen.

- Selv om jeg de seneste år har trappet meget ned rent fodboldmæssigt og derfor ikke træner mere, er det stadig sjovt at være med på motionsplan. Men det gælder om at økonomisere med kræfterne, for der skal også være energi tilbage til at

brænde af på dansegulvet, kommer der med smil om læben fra Susan, som i øvrigt kunne tage hjem fra Vingsted med gode minder. Holdet vandt nemlig sine tre kampe. |



- Der skal ikke tages specielt hensyn til mig, selv om jeg har sagt ja til at spille på et hold med mænd, lyder det fra redder Susan Jensen fra Falck i Esbjerg.

# 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 gladere.

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





# Prøve DM i Golf Slagspil 2004

I weekenden den 11.- 12. september 2004 indbyder DFIF og Farsø Firma og Familieidræt til Prøve DM i netto slagspil over 36 huller i Himmerland Golf og Country Club. I samme weekend afholdes en introduktionsweekend til golf.

Alle golfspillere med et gældende DGU kort, eller tilsvarende kort fra en udenlandsk golfunion, som er over 18 år ved turneringens start den 11. september, kan deltage. Der kræves medlemskab af DFIF.

Turneringen afvikles som et individuelt DM for både dame- og herrespillere over 36 huller. Der spilles over to dage - lørdag spilles der på Old Course og søndag på PGA New Course. Herefter kåres de tre bedste spillere i hver af de fire

rækker. Mere info kan findes her: [www.himmerlandgolf.dk](http://www.himmerlandgolf.dk)

## Deltagergebyr/aftenfest

Deltagergebyr for begge dage er kr. 800,- pr. person incl. greenfee under turneringen. Aftenfest lørdag kr. 175,- stegebuffet med salatbar. Aftenfesten afholdes sammen med deltagerne i introduktionsweekenden.

## Introduktionsweekend

På Himmerland Golf og Country Club's, træningsanlæg vil Himmerlands PGA pro, Bobby's Golfskole, sammen med andre instruktører, give dig en indføring i golfspillet mange finesser samt etik. Prisen for at deltage i dette 2-dages kursus er kr. 600,- inklusiv frokost i Green Bar. Her kan du finde ud af,



om golf er noget, du har lyst til at dygtiggøre dig i. Udstyr skal du ikke tænke på - det er der sørget for.

## Tilmelding

Tilmelding til begge arrangementer skal ske på [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk), hvor det også er muligt at reservere overnatning, samt tilmelde sig aftenarrangementet. Sidste frist for tilmelding er den 15. august 2004. |

# Åbne



# Stævner 2004

## Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2004

Idrætsgren	Dato/Måned/år	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.
 <b>Badminton</b> Åbent stævne	6. nov. 04	FKS, Odense	Henning Simonsen	66 17 98 61	
 <b>Bowling</b> Vælt en and	31. okt. 04	Svendborg	SFS kontor	62 22 58 09	
 <b>Kegler</b> Keglestævne	6.-7. nov. 04	Sønderborg	Laila S. Axelsen	22 52 64 47	
 <b>Skydning</b> Riffel 50 m	21.-22. aug. 04	Middelfart	Marianne Enemark	64 40 10 91	2. aug. 04
<b>Motionsløb/marcher m.m.</b>					
Hærvejsmarchen	4.-10. juli 04	Fodslaw	<a href="http://www.fodslaw.dk">www.fodslaw.dk</a>	86 61 35 88	
Motionscykelløb	15. aug. 04	Horsens	Per Petersen	75 61 56 61	
Mini-triathlon	22. aug. 04	FKBU	<a href="http://www.fkbu.dk">www.fkbu.dk</a>	40 10 19 18	
Kongebroløbet	11. sept. 04	Middelfart	MFS's kontor	64 41 20 90	23. aug. 04
Julemærkemarchen	5. dec. 04	Hele landet	Ingolf Romlund	86 29 37 52/55 73 00 87	

Få din forenings åbne stævne eller arrangement med på DFIF's aktivitetskalender for sæsonen 2004. Send en e-mail til Firmaidræts redaktion, e-mail [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk) med oplysninger om tidspunkt, sidste frist for tilmelding, arrangerende forening samt tlf. eller e-mail for kontaktperson.

# 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. • Naturvejledere • 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 friluftforeninger samt til overnatningshytter. Her gælder særlige regler. Kontakt Friluftsrådet for nærmere information.

*Rejser, mountainbikes, kanoer, klatrevægge, idrætsanlæg og lege- redskaber støttes ikke.*

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

Næste ansøgningsfrist er **1. august 2004**. Der kan også søges pr. 1. november og 1. marts.

Yderligere information om tipsmidler kan findes på [www.tipsmidler.dk](http://www.tipsmidler.dk)



## FRILUFTSRÅDET

Scandiagade 13,  
2450 København SV, TLF. 33 79 00 79  
E-post: [tips@friluftsradet.dk](mailto:tips@friluftsradet.dk)  
[www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)

# Slut med Internetbowling

Et halvt hundrede bowlingspillere fra hele landet var lørdag den 12. juni samlet i Odense Bowlinghal til finalstævnet i Internetbowling. Der blev gået til keglerne med fynd og klem, fortæller Vagn Jensen fra FKS, Odense, der stod for arrangementet.

- Der blev kæmpet hårdt på alle 24 baner, og der var flere gange, hvor serierne var over 200 og alle spillerne var meget tilfreds med hallens baner, som en af spillerne sagde "der kan bare ikke klages over de gode baner".

Indtil videre er det sidste gang at DFIF afvikler Internetbowling, hvor spillerne vinteren igennem dyster mod spillere i andre foreninger ved at indberette resultater på DFIF's hjemmeside. Alle deltagerne håber dog på at DFIF tager Internetbowling op igen.

## Manglende PR

- Mange af spillerne var kede af at det nu var slut, men man kunne godt forstå at man stoppede, når tilslutningen ikke havde været større. Det skyldes bl.a. manglende PR, siger Vagn Jensen, der bliver bakket op af Conni Persson fra Helsingør Firma Idræt.

- Der skal laves noget mere PR om Internetbowling. Der er alt for mange, der ikke ved, det eksisterer. Fra den lokale firmaidræt får

medlemmerne jo tilsendt en masse om forskellige turneringer i alle sportsgrene. Hvorfor sender man det ikke med her, siger Conni Persson, der også peger på, at det er vigtigt, at indbydelsen kommer ud i god tid, evt. før sæsonen slutter i april/maj.

- Indbydelsen skal også sendes til ophæng i bowlinghallerne, så alle ser den hvis nu den lokale kontaktperson "glemmer" at give besked til spillerne.

## Forslag til forbedringer

Conni Persson deltog i dame B-rækken, og hun havde også nogle forslag til forbedringer af turneringsformen, hvis nu DFIF beslutter sig for at tage Internetbowling op igen.

- Resultaterne bør også offentliggøres på nettet, når afleveringsfristen er udløbet. Hvis man ved man ligger på "førstepladsen" køber man ikke flere slagsedler. Man skal som minimum købe 5 slagsedler (10 serier) og det skal være snittet på min. 10 serier der bør gælde, fordi det egentligt er ret nemt at få et højt snit, når det kun er de 5 bedste serier der tæller. Egentlig burde man ikke kunne trække "dårlige" serier fra.

For at undgå "snyd" kan man stille krav om, at der skal foreligge en udskrift fra Hallen, som afleve-

res sammen med slagsedlen, og som den lokale kontaktperson så kontrollerer. |



Vinderne af finalstævnet i den foreløbige sidste udgave af Internetbowling foran Odense Bowlinghal.



# Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen

Så er tilmeldingen til DFIF's motionskampagne til alle danske virksomheder åbnet. Kampagnen "Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen" løber i ugerne 37, 38 og 39.

Vandt du ikke rejsen til Kina i Vi cykler til arbejde-kampagnen, frister det måske med en rejse til St. Croix i Caribien. Det er nemlig 1. præmien i DFIF's nye kampagne "Arbejdspladsen motionerer", der løber af stablen fra mandag den 6. september til søndag den 26. september. Inspireret af Sundhedsstyrelsens anbefalinger handler kampagnen i al sin enkelthed om at dyrke 30 minutters motion hver dag. Sidste år deltog over 10.000 ansatte på danske virksomheder

## Tilmeld dit hold nu

Motion kan være mange andre ting, end at cykle til arbejde. Du kan f.eks. motionere på din arbejdsplads ved at tage trapperne, eller gå med beskederne i stedet for at sende dem med mail. Du behøver ikke motionere 30 min. i træk blot du når det i løbet af dagen.

"Arbejdspladsen motionerer - 30 minutter om dagen" løber i ugerne 37, 38 og 39 i september, men allerede nu er der åbent for tilmelding. Du kan tilmelde hold på mellem 4 og 16 deltagere til kampagnen, og hvem ved - måske er det jeres hold der efter 3 ugers motion på arbejdspladsen vinder en rejse til St. Croix.

## Nemt at deltage

Hvis du ikke lige her og nu kan finde 4 deltagere til dit hold, kan du sagtens tilmelde et hold nu, og så finde resten af dine deltagere senere. Som holdkaptajn får du nemlig et personligt password, så



Når du dyrker motion styrker du dit helbred og velvære. Foto. Johnny Wichmann.

du hele tiden kan rette i dit hold og tilmelde flere deltagere. Er I flere end 16, kan du også sagtens være holdkaptajn for flere hold på én gang. Du kan tilmelde dine hold via kampagnens hjemmeside eller alternativt på kuponen på bagsiden af kampagnefolderen.

## Informationsmateriale

Med dette nummer af Firmaidræt får du et sæt af kampagnens informationsmateriale som består af en folder og en plakat. Her står det meste af det du har behov for at vide omkring kampagnen, og om hvordan du tilmelder dig.



Tilmeld et hold til "Arbejdspladsen motionerer" og vind en rejse til Caribien for hele holdet!

Du kan bestille flere eksemplarer af materialet gratis via kampagnens hjemmeside på: [www.dfif.dk/mpa](http://www.dfif.dk/mpa) Her kan du også downloade en pdf-fil til din virksomheds hjemmeside. God fornøjelse! |

**Tilmeld dit hold på  
[www.dfif.dk/mpa](http://www.dfif.dk/mpa)**

# Kursustilbud fra DFIF

## Kursus i "Præsentationsteknik"

### Formål og målgruppe

Kursets formål er at give deltagerne viden, færdigheder og ny inspiration til at planlægge og gennemføre undervisning. Kurset henvender sig til dig, der ikke tidligere har modtaget uddannelse i, hvordan du planlægger og gennemfører din undervisning, så budskabet formidles på overbevisende måde til dine kursister. Max. 12 deltagere.

### Indhold

Kurset veksler mellem teori og praktik. Du kommer til at forberede og gennemføre korte præsentationer for de andre kursister. Din undervisning vil blive optaget på video og vil efterfølgende blive

gennemgået. Kurset vil fokusere på din brug af undervisningshjælpe-midler samt din personlige fremtræden med fokus på øjenkontakt, taleteknik, mimik og gestikulation. Du vil under kurset også lære at udarbejde en struktureret plan for undervisningen.

### Den teoretiske del indeholder:

- Perception og mål
- Niveau, indhold og struktur
- Undervisningsplan
- Uddannelseshjælpe-midler
- Personlig fremtræden

### Den praktiske del indeholder:

Gennemførelse af 2 undervisnings-situationer af 5 og 7 minutters

varighed. Din undervisning bliver optaget på video og vil efterfølgende blive brugt som en del af den tilbagemelding, du modtager fra instruktøren og resten af gruppen. Det forventes, at du bruger lidt tid inden kursets start på forberedelse.

**Instruktør:** Susan Mangor Madsen. Officer i flyvevåbnet, med tjeneste på flere af flyvevåbnets uddannelsessteder.

**Tidspunkt og sted:** Fra fredag kl. 19.00 til søndag kl. 15.00 i Nyborg.

**Pris og tilmelding:** Pris kr. 3.300 incl. overnatning og forplejning. Foreningspris kr. 1.200 incl. overnatning og forplejning. Tilmelding senest den 18. juli 2004. |

Idræt | Motion | Samvær

# Spinning

*Vær's go her har du en supergod instruktøruddannelse. Uddannelsen løber over 3 kurser og afsluttes på kursus 3 med eksamen og diplom.*

### 1-del • Spinning 1

Søndag den 5. september 2004 - kl. 9.30 - 18.00 i Kolding

Pris: Kr. 1200,-

Tilmelding: Senest den 16. august 2004

*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](http://www.dfif.dk) eller ring til konsulent Jane Have Andersen på tlf. 65 31 65 60.*



Dansk  
Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11 . 5800 Nyborg  
tlf. 65 31 65 60 . fax 65 30 14 26  
[www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) . e-mail [dfif@dfif.dk](mailto:dfif@dfif.dk)



## Silkeborg.

### Til kamp for folkesundheden

Mandag den 7. juni inviterede DFIF alle silkeborgensere til at få foretaget et lille vejledende sundhedstjek i Torvecentret i Silkeborg, og tilbuddet om at få tjekket BMI (Body Mass Index) fedtprocent og kondital, var der mange der tog imod. Arrangementet var et led i Sundhedsstyrelsens kampagne i uge 24, der opfordrer alle til at få mindst 30 minutters motion om dagen. Det var DFIF's afdeling for Motion på Arbejdspladsen (MpA) der stod for arrangementet.

- DFIF vil gerne have flere virksomheder til at tage et socialt ansvar ved at aktivere de ansatte f.eks. i pauserne, siger konsulent Morten Bierbaum, der peger på, at det netop er i arbejdstiden, at man er mest frisk og har energi til at røre sig. Han glæder sig over, at stadigt flere virksomheder er opmærksomme på problemet med stigende overvægt blandt danskerne.

- Tidligere var det kun de helt store virksomheder, der var interesserede i at gøre noget på området og gøre brug af vores tilbud, men nu er der også mange mindre firmaer, der henvender sig, siger Morten Bierbaum. |

## Svendborg.

### 150 ældre deler blad ud

Bortfaldet af portostøtte til udsendelse af foreningsblade har truet det blot to år gamle blad for ældre i Svendborg "Impulser" med bladdøden, men nu har de ældre i kommunen taget sagen i egen hånd.

- Vi fik den ide, at lade arbejdet med at dele blade ud gå hånd i hånd med motion, og fik 150 deltagere i ældreidrætten i Svendborg til at dele bladet ud. De ældre stod nærmest i kø for at være med, fortæller lederen af ældreidrætten i Svendborg, Birthe Bergmann.

- "Impulser" skrives af ældre for ældre, og indeholder artikler og praktiske oplysninger for målgruppen. Den ældste i korpset af bladudbringere er 88-årige Harriet Madsen, og

## Landet rundt

hun bringer 36 eks. af bladet ud på fem villaveje nær sit hjem på Gl. Færgevej på Thurø.

- Nogle skal jo gøre det, og jeg er vant til at gå to km til købmanden hver dag, fortæller Harriet, der har dyrket gymnastik hele sit liv og fortsat er aktiv i ældreidrætten i Thurø-hallen.

Uden hjælpen fra de ældre ville portoregningen for bladet stige fra 70.000 kr. til 200.000 kr. om året. Nu spares i stedet 70.000 kr., der ikke blot går tilbage i kommunekassen, men som er øremærket til et belønningsskema for de ældre. |

### Rude Skov. Orienteringsløb på mountainbike

Motion på Arbejdspladsen (MpA) havde i maj måned arrangeret en skøn formiddag i Rude Skov for 25 ansatte fra Novo Nordisk i Bagsværd. Deltagerne var inddelt i hold, som selv skulle finde vej gennem skoven. Undervejs var der udfordringer til både krop, sjæl og samarbejde. Der blev bl.a. spillet naturgolf, gættet rebusser, cyklet "ringridning" og skudt med hjemmelavede buer og pile. Arrangementet blev afsluttet omkring lejrbalet, hvor der blev grillet revlben og stegt skumfiduser. Alt i alt en forrygende dag blandt kolleger i den fri natur. |



Kortet studeres inden turen går rundt i Rude Skov på mountainbike.

### Grenaa. Nye muligheder i Kulturhuset Pavillon

Medlemmerne af Grenaa Firmsport får måske snart mulighed for at dyrke

flere af de populære sportsgrene et og samme sted. Således forhandler firmsporten i øjeblikket med kommunen om at få adgang til Kulturhuset Pavillon, der står over for en større ombygning. Ombygningen skal betales af Foreningen Kulturhuset Pavillon, men Grenaa Firmsport er villig til at betale størstedelen af denne udgift ved at betale for de næste 15 års leje. Pengene kommer via egen opsparing samt et lån fra DFIF. Det springende punkt er, hvorvidt Grenaa Firmsport kan få eneret på brugen af de nye lokaler.

- Får vi ikke eneretten, kan det muligvis få betydning for de økonomiske forhold i lejekontrakten, men det overlader jeg til vores konsulent fra DFIF at forhandle, fortæller formand for Grenaa Firmsport, Lis Tornbjerg. |

### Hjørring. Golf godt i gang

Golfen er kommet fint fra start i Hjørring Firma Sport. 10 hold har tilmeldt sig den første turnering, og der afvikles kampe hver onsdag på Hjørring Golfklubs baner, der har tilrettelagt en turnering som er blevet afviklet over 10 onsdage i foråret. Der er 7 firmaer repræsenteret, og der er både herrer og damer på holdene. Det har indtil videre været golfklubben der har stået for afviklingen, men formanden for Hjørring Firma Sport Per Møller Jensen håber, at der kan oprettes et golfudvalg i HFS, og at nogle af de aktive spillere vil gå ind i sådan et udvalg. |

### Helsingør. Flittige cyklister

120 hold med i alt 1.275 deltagere var i år med i årets Vi cykler til arbejde-kampagne i Helsingør. Den 11. juni uddelte Agenda 21, Dansk Cyklist Forbund og Helsingør Firma Idræt præmier til det flittigste hold. 1. præmien tilfaldt holdet fra plejehjemmet Hammershøj. Oticon Research var det hold, som cyklede længst per deltager, idet de i gennemsnit cyklede 80 kilometer om ugen i de fire uger, kampagnen varede. |



## Nyt om navne

### To nye MpA-medarbejdere

DFIF's nye fremadrettede afdeling, Motion på Arbejdspladsen (MpA), har den 1. juni 2004 ansat to nye projektmedarbejdere, der primært skal tage sig af det opsøgende salg af MpA's produkter og ydelser til virksomheder over hele landet samt arbejde med motionskampagnen "Arbejdspladsen Motionerer".

**Katarina A. E. Zachariassen**, er 40 år, og er uddannet som exam. scient. i Idræt fra Syddansk Universitet i 1990, og har efterfølgende uddannet sig som socialrådgiver.

**Stine Hald** er 28 år, og er nyuddannet cand. scient. i Idræt og Sundhed fra Syddansk Universitet. Stine og Katarina er begge to projektsansat i MpA i samarbejde med Arbejdsformidlingen i Odense. |



Stine Hald, ny projektmedarbejder i MpA



Katarina A. E. Zachariassen, ny projektmedarbejder i MpA.

### Hæder til Nakskov-ledere

Ved generalforsamlingen i Nakskov Firma og Familie Sport (NFFS) har tre ledere modtaget hæder fra DFIF. Sekretær **Lisbeth Krøjer** modtog forbundets fortjensttegn for sin mangeårige indsats i foreningen. Lisbeth blev valgt ind i NFFS' bestyrelse i 1972 og i 1973 overtog hun sekretærposten og var initiativtager til, at foreningen tog damefodbold op. Lisbeth var sekretær indtil 1982, hvor hun gik ind i badmintonudvalget, hvor hun virkede frem til 1991, hvor hun igen overtog sekretærposten i foreningen. Lisbeth er altid velforberedt til alle møder, og hun

lægger et stort arbejde i at tegne annoncer til NFFS avis, som hun i de seneste år har været ansvarlig for. Medlem af badmintonudvalget **John Kristensen** modtog forbundets hæderstegn. John blev medlem af bestyrelsen i 1992, og sad her frem til 1996, hvor han trådte ud af bestyrelsen for at hellige sig arbejdet i badmintonudvalget, hvor han i dag stadig er en stor arbejdskraft. John blev i 2002 hædret med NFFS' lederpris for sig flotte arbejde for foreningen.

Medlem af skydeudvalget **Villy Larsen** modtog forbundets hæderstegn. Villy har været med i skydeudvalget i NFFS siden 1986, da man tog skydning på programmet, og han var i 1994 initiativtager til, at foreningen tog bueskydning op. I 1997 blev Villy valgt ind i bestyrelsen, hvor han havde sæde i et par år. Villy er kendt af mange skytter i firmasporten, og ved de DM stævner som NFFS har afholdt, har Villy været en af de store arbejdskraft. Villy var således også initiativtager til, at forbundet tog skydning for børn op, og han modtog i 2001 NFFS' lederpris for sit store arbejde for firmasporten. Hæderen til de tre ledere i NFFS blev overrakt af DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard. |

### 13 nye fitness-instruktører

Søndag den 25. april 2004 bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i Fitness/Motionscenter: **Anne-Birgitte Johnsen**, Ringkøbing. **Helle Friis Kristiansen**, Sæby og **Mike Cadabra**, **Thomas Lau Rimmen**, **Michael Seiger Kristiansen**, **Kirstine Reinholdt** og **Martin Meienburg**, Århus kommunehospitals motionscenter. **Casper Johnsen**, **Janne Baj Rasmussen**, **Niels Ole Madsen**, TDC-motionscenter. **Flemming Bundgård**, Rockwools Motionsklub, **Ben-**

**ny Nielsen** og **Torben Balcer**, Motionsklubben Storstrømmen.

Instruktører: **Svend Erik Pedersen** og **Michael Thomsen**. Kursusleder: **Morten Vang Jensen**. |

### 7 nye aerobic-instruktører

Søndag den 2. maj 2004 bestod nedennævnte kursister instruktøruddannelsen i Keep Fit aerobic:

**Lena Larsson**, Køge Firma Bold. **Ella Nielsen**, Holbæk Firma Sport. **Flemming Poulsen**, Esbjerg Firmaidræt. **Mette Jepsen**, Familie og Firmaidrætten i Varde og Omegn. **Aase Pontoppidan**, Vejle Firma Idræt.

**Anita Olsson**, Frederikshavn Firma Klubber. **Michael Rank Bertram**. Instruktører: **Sebastian B. Rasmussen** og **Britta Haagen Jensen**. Kursusleder: **Kirsten B. Pedersen**.

### Vikar til Idræt og Motion

Den 1. august tiltræder **Steen Sulstad Pedersen** et vikariat som konsulent i Idræts- & og Motionsafdelingen på DFIF's forbundskontor i Nyborg. Steen skal de næste 12 måneder afløse konsulent **Anette Hvidtfeldt**, der går på barsel. Steen er 40 år, og er uddannet folkeskolelærer fra Odense Seminarium i 1990, og har siden været ansat som underviser i psykologi, pædagogik og træningslære i idræt på kursuscenter SIKO i Odense. Steen har sideløbende specialiseret sig i outdoor aktiviteter og klatring, og har haft det overordnede ansvar for en række teambuildingskurser og friluftslivsarrangementer i DFIF regi. |



Steen Sulstad Pedersen er ansat i et vikariat som konsulent i Idræt & og Motion afdelingen pr. 1. august.



## Kort nyt

### StorTræf 2004 i Nyborg

■ Hvis du er kasserer, sekretær, redaktør, webmaster, kommunikations/PR-ansvarlig, superbruger, Idræt & Motions-leder, drifts-ansvarlig for center eller klubhus i foreninger eller lignende i en forening under DFIF, så er det tiden at sætte kryds i kalenderen til StorTræf 2004, der finder sted fredag den 17. og lørdag den 18. september 2004. Stortræffet afvikles på Hotel Nyborg Strand, Nyborg. Opholdet betales af DFIF, og der ydes ikke refusion på transportudgifter. Konsulenter og instruktører på Stortræffet er allerede i færd med at sætte et spændende program sammen, hvor der både tages hensyn til de aktuelle og vedkommende emner i de enkelte træf og ønsker om faglighed, men hvor der også bydes på fælles inspirerende foredragsholdere. Fredag aften er det fælles middag med show og musik/dans. Ved tilmelding skal du kontakte din foreningsformand, og tilmelding sker via forbundets hjemmeside efter først til mølleprincippet. Sidste frist for tilmelding er søndag den 22. august 2004. Har du brug for nærmere oplysninger vedrørende Stortræf 2004, så kan du kontakte forbundskonsulent, Jan Grumstrup, tlf. 9851 0101, e-mail jg@dfif.dk eller sekretær Anette Holmer på 6531 6560, e-mail ah@dfif.dk ■

### Indbydelser til DM stævner

■ Indbydelserne til DM stævnerne i sommeridrætterne er sendt ud til alle kredse og foreninger fra forbundskontoret i Nyborg. Med undtagelse af beachvolley, er sidste frist for tilmelding til DM stævnerne den 10. august 2004, hvor forbundskontoret skal have tilmeldingerne i hænde fra kredse og foreninger. Deltagerne i beachvolley skal allerede inden den 20. juni have tilmeldt sig DM stævnet, der i år afvikles den 21.-22. august 2004 på beachvolleybanerne ved Nyborg Strandcamping. DM stævnet i håndbold afvikles den 11.-12. september i Ringkøbing, og samme weekend skal alle petanquespillerne til DM stævne i Aabenraa. Pistol- og rifle-skytterne skal til DM stævne i Thisted i weekenden den 18.-19. september, og

samme weekend går det løs med DM stævne i billard i Odense, DM stævne i fodbold i Holstebro og DM stævne i dart i Silkeborg. Idræt & Motion opfordrer alle deltagerne om at anvende elektroniske tilmelding til DM stævnerne enten via SuperNova eller via DFIF's hjemmeside. ■

### MailMotion med Mpa

■ Nu kan alle interesserede blive motio-neret lige bag skærmen. Med MailMotion vil du modtage dagens nye motionsøvelse direkte på skærmen. Her får du mulighed for at tage en motionspause fra arbejdet og få løsnet op for forskellige muskler. Du kan tilmelde dig på DFIF's hjemmeside [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) God fornøjelse! ■

### Prøve DM i Gokart

■ DFIF indbyder i samarbejde med Københavns Firmsport og Roskilde Racing Center til prøve DM i Gokart for firmahold søndag den 5. september 2004 på banen ved Roskilde. DM i Gokart afvikles som Le Mans kørsel over 2 timer som holdkørsel med 4 køre (M/K) på hvert firmahold. Der er plads til max. 72 firmahold, der deles op i heat af 24 firmahold, hvorfra de 8 bedste går videre til finalen. Le Mans løbet køres på Roskilde Racing Centers 1250 m. lange bane, hvor der er officials fra banen der står for afvikling af løbet og sikkerhedsforanstaltninger. Deltagergebyr: 1200 pr. hold. Sidste frist for tilmelding den 10. august 2004. Yderligere oplysninger ved henv. Til Poul-Erik Oppelstrup tlf. 20 77 37 01 eller 39 69 25 01. E-mail: [koebh-fs@dfif.dk](mailto:koebh-fs@dfif.dk) ■

### Idrætten vandt over KODA/Gramex

■ Højesterets afgørelse den 28. maj 2004, som frikender 11 gymnastikforeninger for at skulle betale afgifter for at bruge musik til deres træning, er en sejr for foreningsidrætten. Højesteretsdommen i den såkaldte KODA/Gramex-sag betyder, at landets mange gymnastikforeninger slipper for musikafgifter og administrative byrder. Dommen implicerer foreningsidrætten generelt og friholder dermed foreningerne fra at skulle betale musikafgifter i forbindelse med træning. ■



# DFIF

## 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

Svend Møller  
Cedervænget 14  
5700 Svendborg  
Tlf. 62 22 57 33  
Mobiltlf. 40 13 87 33  
E-mail: [sm@dfif.dk](mailto:sm@dfif.dk)

### Styrelsen

Formand Peder Bisgaard  
Kighusvænget 21  
3400 Hillerød  
Tlf. 48 26 96 43  
Fax. 48 24 96 43  
Mobiltlf. 24 45 30 15  
E-mail: [bis@dfif.dk](mailto:bis@dfif.dk)

### Næstformand Jørn Godt

Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 75 57 23 22  
Mobiltlf. 40 91 42 74  
E-mail: [jgo@dfif.dk](mailto:jgo@dfif.dk)

### Tonny B. Andersen

Løvetandsvej 73  
8870 Langaa  
Tlf. 86 46 71 04  
Fax. 86 46 71 14  
Mobiltlf. 20 81 72 52  
E-mail: [tba@dfif.dk](mailto:tba@dfif.dk)

### Ragna Knudsen

Bøgevej 32  
6950 Ringkøbing  
Telefon: 97 32 23 15  
E-mail: [ragna@dfif.dk](mailto:ragna@dfif.dk)

### Knud Johansen

Bragesvej 12  
8680 Ry  
Tlf. 86 89 33 26  
Fax. 86 89 33 26  
E-mail: [kj@dfif.dk](mailto:kj@dfif.dk)

### Souschef

Jan Steffensen  
Ærtækilen 6  
5492 Vissenbjerg  
Tlf. 64 47 33 17  
Fax. 64 47 33 87  
Mobiltlf. 40 33 99 20  
E-mail: [jst@dfif.dk](mailto:jst@dfif.dk)

### Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen  
Kissendrupvej 18  
5800 Nyborg  
Mobiltlf. 40 16 85 60  
E-mail: [lb@dfif.dk](mailto:lb@dfif.dk)

### Redaktør

John Thrane  
Capellavænget 12  
5210 Odense NV  
Tlf. 66 16 08 88  
Mobiltlf. 20 45 55 02  
E-mail: [jt@dfif.dk](mailto:jt@dfif.dk)

### PR- og informationskonsulent

Jesper Ræbild  
Dyrehavevej 53  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 82 20  
Mobil: 23 29 80 67  
E-mail: [jesper@dfif.dk](mailto:jesper@dfif.dk)

### Afdelingsleder Idræt & Motion

Jan Knudsen  
Sortebrovej 25  
5690 Tommerup  
Telefon: 65 91 08 03  
Telefax: 65 91 08 03  
Mobil: 40 45 78 60  
E-mail [au.jan@dfif.dk](mailto:au.jan@dfif.dk)

### Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Telefon: 65 31 72 53  
Telefax: 65 30 14 26  
Mobil: 40 45 78 62  
E-mail [jha@dfif.dk](mailto:jha@dfif.dk)

### Anette Hvidtfeldt

Læssøgade 135  
5230 Odense M.  
Telefon: 66 19 19 36  
Telefax: 65 30 14 26  
Mobil: 24 23 75 25  
e-mail [hv@dfif.dk](mailto:hv@dfif.dk)

### Mpa konsulenter

Bo Isaksen  
Vestergade 3  
5881 Skårup  
Tlf. 62 23 14 33  
E-mail: [au.bo@dfif.dk](mailto:au.bo@dfif.dk)

### Morten Bierbaum

Stakdelen 95  
5220 Odense SØ  
Mobiltlf. 21 64 66 46  
E-mail: [mb@dfif.dk](mailto:mb@dfif.dk)

### Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen  
Løvvej 10, Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 55 76 16 35  
Fax: 55 76 03 35  
Mobiltlf. 21 42 16 35  
E-mail: [jr@dfif.dk](mailto:jr@dfif.dk)

### Sannie Kalckerup

Skovhaven 6, Eskilstrup  
4560 Vig  
Tlf. 59 32 83 84  
Fax. 59 32 84 41  
Mobiltlf. 40 45 78 63  
E-mail: [sk@dfif.dk](mailto:sk@dfif.dk)

### Torben Laursen

GL. Kongevej 48  
6200 Aabenraa  
Tlf. 74 63 25 15  
Fax. 74 63 25 14  
Mobiltlf. 40 45 78 64  
E-mail: [tl@dfif.dk](mailto:tl@dfif.dk)

### Jan Grumstrup

Vibevej 20  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01  
Fax. 98 52 02 35  
Mobiltlf. 40 33 98 32  
E-mail: [jg@dfif.dk](mailto:jg@dfif.dk)

### Per Nedergaard Rasmussen

Kirkebakken 15  
6040 Egtved  
Telefon: 75 55 00 12  
Mobil: 61 61 40 55  
E-mail: [pnr@dfif.dk](mailto:pnr@dfif.dk)

### Lise Vestergaard

Ildervej 24  
8680 Ry  
Telefon: 86 15 16 87  
Mobil: 22 38 11 78  
E-mail: [lv@dfif.dk](mailto:lv@dfif.dk)

TEKST. JOHN BERG. FOTO. ULRİK BANG

## Idrætsglad borgmester fører an

Frederikshavns idrætsglade borgmester, Erik Sørensen, blæste vanen tro det 33. Kildeløbet i gang.

I Frederikshavn er idræt og sport to begreber, der uden tvivl hører sammen med byens borgmester Erik Sørensen. Kr. Himmelfartsdag afviklede firmaklubberne i Frederikshavn sit 33. Kildeløbet, hvor deltagerne kan vælge mellem ruter på 3,2, 6,0 og 10,4 km. Som tidligere år var det borgmesteren der blæste løbet i gang, og som sædvanlig løb han selv med på en af ruterne.

- Kildeløbet er en god grund til at få sig rørt. Jeg startede selv med at løbe, da jeg og min familie boede i Padborg, hvor jeg var skatteinspektør. Sidst i 80'erne flyttede vi til Frederikshavn, og her var Kildeløbet en naturlig start til sommerens motion. Den ligger placeret på et godt tidspunkt i foråret, og jeg vælger gerne mellem den korte eller mellemste rute. Denne gang tager jeg den korte, siger den idrætsglade borgmester, der stresser af med motionen.

### Løber ikke for at vinde

Den 61-årige Tage Andersen fra Frederikshavn, har deltaget i firmaklubbernes Kildeløbet, næsten samtlige år løbet har eksisteret. Det hele

startede i 1971 med en kort rute på tre kilometer i skoven ved Cloos-tårnet. Senere blev det til længere ruter, og firmaklubberne flyttede senere start- og målområdet til Søværnets idrætsplads, syd for byen.

- Jeg startede med at motionsløbe på det tidspunkt hvor Kildeløbet startede, og første gang deltog der 65 løbere. Jeg har været med hvert år siden, undtaget et år hvor jeg var skadet, fortæller Tage Andersen.

Antallet af deltagere har aldrig været over ét tusinde, men med dette års 560 løbere, ser det ud til at tallet er en smule faldende.

- Firmaklubberne mener, at det måske er landets ældste motionsløb, og der er da heller ikke mange af de aktive fra dengang tilbage. Jeg selv elsker at løbe en tur om morgenen, og gør det gerne seks dage om ugen. Jeg har en enkelt gang løbet over målstregen som vinder, men der er absolut ikke for at vinde, at jeg løber med, siger Tage Andersen, der ikke forventer at stoppe med at løbe de næste mange år.



Frederikshavnernes idrætsglade borgmester blæste den 33. udgave af Kildeløbet i gang.



Tage Andersen med nr. 620 har deltaget i Kildeløbet 32 gange. En gang måtte han stå over på grund af en skade.

### Aktiv idrætspolitik

I Frederikshavn fører kommunen en aktiv idrætspolitik, hvor man støtter både eliten og bredden, og borgmester Erik Sørensen kunne løfte sløret for, at kommunen nu barsler med en tilskudsordning til ældreidrætten.

- Som midtpunkt for mange af breddeidrættens gode sider, har vi mange kommunale sportshaller og et aktivt idrætscenter, hvor firmaklubberne udbyder masser af gode tilbud. Jeg er glad for, at vi i kommunen satser mange ressourcer på idræt og motion, og som noget nyt er vi på vej med en tilskudsordning til ældre mennesker, der vil dyrke idræt og motion, tilsvarende den ordning, vi har for unge mennesker, slutter borgmester Erik Sørensen. |

Starten er gået. Kildeløbet – der måske er landets ældste motionsløb – bød de i alt 560 løbere på 3 ruter på h.h.v. 3,2, 6,0 og 10,4 km.

