

idræt | motion | samvær

Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

7

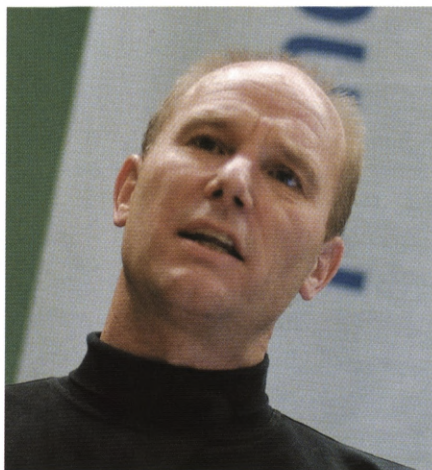
August • 2004



Ministre dyster på motion

Gang i stavene i Ikast

Nyt kursuskatalog 2004/05
indlagt i dette nummer



Når skatten spænder ben for motion og sundhed

Peder Bisgaard, forbundsformand, DFIF



Den siddende regering præsenterede kort efter sin tiltræden sit eget sundhedspolitiske program "Sund hele livet", som var en opfølgning på den tidligere regerings lignende program. I begge programmerklæringer fremgår det klart, at der er brug for en sundhedsmæssig indsats på arbejdspladserne - et udsagn som Dansk Firmaidrætsforbund naturligvis bakker 100 % op.



Desværre er det blevet klart, at regeringen fra et skattepolitisk synspunkt ikke ønsker, at lægge vægt bag sit eget sundhedspolitiske program. På den ene side skal arbejdspladserne bidrage til folkesundheden, og på den anden side risikerer medarbejderne at blive beskattet for at modtage sundhedsfremmende foranstaltninger til gavn for hele samfundet.



Debatten om skat på sundhed har raset i medierne i løbet af foråret og hen over sommeren. Det er blevet åbenbart, at samfundet kan spare mange millioner kr. ved, at udgifterne til sygefravær og sygehusudgifter nedbringes, hvis der kan skabes skattefrihed på sundhed. Samtidig kan arbejdspladserne iværksætte en vigtig social indsats over for deres ansatte, og i samme omgang - spare mange penge på bundlinien - alt sammen til gavn for hele samfundet.



Debatten har naturligvis haft Dansk Firmaidrætsforbunds bevågenhed

og netop for ikke at komme i klemme, har vi undersøgt reglerne på området. Heldigvis er konklusionen, at langt de fleste af vore tilbud ikke skal beskattes. De fleste af MpA's (Motion på Arbejdspladsen) tilbud kan nemlig indpasses i arbejdspladsernes indsats for at forebygge arbejdsskader. Alle sådanne indsatser er skattefrie. Desuden kan alle MpA's opgaver med at uddanne instruktører, eller afholde foredrag på arbejdspladserne karakteriseres som uddannelse, og dette er også skattefrit for den enkelte medarbejder. Endelig vil tilbud om aktivitetsdage og deltagelse i motionskampagner skulle beskattes som almindelig personalevedligeholdelse. Noget der naturligvis også er skattefrit for den enkelte medarbejder. Der er dog tilbud der skal beskattes, nemlig isolerede sundhedstjek, der ikke indgår i en samlet indsats for at forebygge arbejdsrelaterede skader.

Men hvorfor skal arbejdspladserne belastes med overvejelser om, hvad der er skattepligtigt og hvad der ikke er? Hvorfor overhovedet belaste Told & Skat med sådanne "bagateller"? Skattestop og manglende skatteindtægter er begrundelser, som den tidligere skatteminister undskyldte sig med, men det holder ikke i længden. Der er nemlig tale om ikke eksisterende skatteindtægter, da der formentlig ikke er nogle, der til dato har indberettet eksempelvis et sundhedstjek!

Skattereglerne for de forebyggende sundhedstilbud passer derfor ganske enkelt ikke til den udvikling, der foregår i virksomhederne. Vi kunne derfor fristes til at foreslå en liste over, hvad der er skattefrit, og hvad der skal beskattes, altså en positiv og en negativ liste, men hvorfor gøre det så besværligt. En positiv liste vil betyde at nye tiltag, der ikke står på en sådan liste, som udgangspunkt vil være skattepligtige og vil kræve politisk stillingtagen ved en ændring.

Derfor står DFIF helt bag Dansk Handel & Service' forslag om, at gøre alle forebyggende sundhedsfremmende tilbud skattefrie for den enkelte medarbejder. Kravet skal blot være, at indsatsen størrelsesmæssigt skal placeres under den såkaldte bagatelgrænse. Bagatelgrænsen definerer, hvad arbejdspladser skattefrit må give deres medarbejdere. På den måde vil der aldrig være nogen, der kan få dyre sejlture og sydlandske golf-ture - eller for den sags skyld et medlemskab af en golfklub - betalt skattefrit. Dette har desværre været et af de mere tynde argumenter, som har været brugt i debatten imod skattefrihed for en forebyggende sundhedsindsats på de danske arbejdspladser. Så her fra Dansk Firmaidrætsforbund kan vi kun opfordre regeringen til snarest at "bagatellisere" skat på sundhed!



Indhold



- 4 **Arbejdspladsen motionerer skudt i gang under stor mediebevågenhed**
- 5
- 6 **Virksomhederne bakker op om motionskampagne**
- 7 **Superligaspillere sparker Firmaidrætsfestival i gang**
- 8 **Euro Sports Festival 2005 i Clermont-Ferrand**
- 9
- 10 **Solen skinnede over Danmark-Stafetten i Næstved**
- 11
- 12 **Åbne stævner i DFIF 2004/05**
- 13
- 14 **Livsstilklub på Langeland**
- 15 **Ny livsstil. 4 liter is om dagen er ikke sagen**
- 16 **FMI-Nyheder. Stavgang er et hit**
- 17 **FMI-Nyheder. Besøgsrunde godt i gang**
- 18 **Struer. Firmaidræt får helt motionscenter**
- 19 **DJF. Familietræf i Nyborg**
- 20
- 21 **Landet Rundt**
- 22 **Navne**
- 23 **Kort nyt**
- 24 **Gang i stavene i Ikast**



Næste nummer af Firmaidræt udkommer den 23. september 2004.



Forbundsformand Peder Bisgaard trådte i pedalerne til ære for fotografene sammen med de to ministre og Lise Kingo, Novo Nordisk.

”Arbejdspladsen motionerer” skudt i gang under stor mediebevågenhed

I - For Dansk Firmaidrætsforbund er kampagnen ”Arbejdspladsen motionerer” et eksempel på, at det nytter noget at iværksætte sygdomsforebyggende initiativer – at man via kampagner som denne kan vise de inaktive, hvor vigtigt det er at røre sig hver dag, og at motion ikke behøver at være en sur pligt, men sagtens kan være sjov.

Sådan lød det fra forbundsformand Peder Bisgaard, da han den 17. august, flankeret af koncerndirektør for Stakeholder Relations i

Novo Nordisk, Lise Kingo, samt indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen og kulturminister Brian Mikkelsen, bød velkommen til et meget velbesøgt pressemøde i et fitnesscenter i Charlottehaven på Østerbro i København.

Indbyrdes dyst mellem ministerierne

Pressemødet var et fremstød for årets udgave af ”Arbejdspladsen motionerer”, som Dansk Firmaidrætsforbund i år lancerer i

samarbejde med Novo Nordisk ud fra et fælles ønske om at styrke danskernes motionsvaner.

Startskuddet til kampagnen lyder formelt den 6. september, men allerede ved pressemødets afslutning tyvstartede kulturministeriet og indenrigs- og sundhedsministeriet kampagnen med de to ministre i spidsen for en motionsdyst, hvor det gælder om at forbedre sin form mest muligt i løbet af fem uger. Ministerierne stiller med hver sit hold og deltagernes kondital måles

individuet før og efter kampagnen samtidig med, at der føres dagbog over motionen.

Motionspolitik er fremtidens udfordring

- Det er en kendsgerning, at danskerne skal røre sig noget mere for at forebygge livsstilsrelaterede sygdomme. Det kan man sagtens gøre i løbet af sin arbejdsdag ved for eksempel at tage trappen i stedet for elevatoren. Vi håber med vores deltagelse at kunne inspirere flere arbejdspladser til at deltage i kampagnen, udtalte indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen og fortsatte:

- Tre ud af fire virksomheder har en alkoholpolitik, mens kun én ud af fem virksomheder har en motionspolitik. Derfor er der et enormt potentiale for initiativer som det Dansk Firmaidrætsforbund her har sat i gang.

Social og sundhedsmæssig effekt

- Motion er en kulturel aktivitet, som skaber fællesskaber og styrker de sociale relationer på arbejdspladsen. På den måde kan motion med kollegerne give en bedre hverdag. Sammen med den sundhedsmæssige effekt slås to fluer med et smæk, og derfor er vi med til at bakke op om dette initiativ, sagde kulturminister Brian Mikkelsen, der ikke var sen til at smide skjorte og slips foran pressefotograferne og trække i en polo med kampagnens logo.

Kulturministeren er aktiv motionsløber og cykler også til arbejde, når tiden tillader det. Han proklamerede sejrssikkert, at kulturministeriet ville vinde dysten mod de ansatte i indenrigs- og sundhedsministeriet. Til den påstand

afleverede Lars Løkke Rasmussen følgende kække salut:

- Jeg anser mig selv for at være favorit, for det gælder jo om at forbedre sin kondition over den her periode.

Koncerndirektør for Stakeholder Relations i Novo Nordisk, Lise Kingo, fulgte ministrenes verbale dyst med et smil på læben og gav kampagnen og Novo Nordisk' deltagelse følgende ord med på vejen:

- Det vi bedst kan lide ved kampagnen er, at den tager udgangspunkt i arbejdspladsen. Novo Nordisk har øget sit fokus på sund livsstil. Vi har for kort tid siden oprettet en enhed kaldet "Novo Sund" og vi gennemfører lige nu bl.a. en omfattende rygestop kampagne rettet mod vore medarbejdere, udtalte Lise Kingo, der også løftede sløret for, at hun har opfordret direktionen i Novo Nordisk til at gå forrest og tilmelde et hold til kampagnen, der kan forvente flere tusinde deltagere alene fra Novo Nordisk.

- Nogle vil nok spørge, hvorfor vi går ind i en kampagne, der bl.a. skal forebygge type 2 diabetes, som vi jo lever af at helbrede - om vi på den måde ikke saver den gren over, vi selv sidder på. Til det vil jeg sige, at grenen vokser hurtigere, end vi kan nå at save. Type 2 diabetes vokser med skræmmende hast, og om få år vil det slå bunden ud af mange landes sundhedsbudgetter, hvis der ikke gøres noget, lød det fra Lise Kingo, inden hun til ære for fotograferne tog et par træningsomgange på spinningcyklerne sammen med Peder Bisgaard og de to ministre. Hvordan det tog sig ud kunne bl.a. ses i TV 2 Nyhederne samme aften og i de landsdækkende aviser dagen derpå. |



Hvem kommer bedst i form på fem uger - kulturminister Brian Mikkelsen (K) eller sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen (V)?



Koncerndirektør for Stakeholder Relations i Novo Nordisk Lise Kingo og forbundsformand i DFIF Peder Bisgaard glæder sig til samarbejdet omkring kampagnen "Arbejdspladsen motionerer".

Læs mere om
kampagnen og tilmeld
dig på www.dfif.dk



Virksomheder bakker op om medarbejderne

Den landsdækkende motionskampagne *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* nærmer sig starten, og tilmeldingerne strømmer ind.

I Selv om der stadig er et stykke tid til Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen går i luften, så kommer der stadig mange tilmeldinger ind.

Der er mange ting som tyder på, at kampagnen igen i år bliver en succes. Erfaringerne fra kampagnen i 2003 viser nemlig, at det ofte er i sidste øjeblik, det helt store tilmeldings-boom kommer, så med den hastighed tilmeldingerne kommer ind i øjeblikket, ser det ud til at vi når målet.

Glade medarbejdere

Udover tilstrømningen af tilmeldinger, tyder virksomhedernes opbakning til kampagnen også på, at vi kan vente os en lang række deltagere. Flere virksomheder har nemlig valgt at gå ind i kampagnen og bakke op om deres medarbejdere.

Et eksempel på dette er virksomhederne Danfoss og Sauer-Danfoss, som har valgt at gå ind og bakke op omkring kampagnen, ved at støtte deres medarbejders deltagelse.

Helt konkret betyder det, at begge virksomheder har foranstaltet en intern konkurrence, hvor der sættes præmier på højkant til lodtrækning mellem alle de medarbejdere, der har motioneret 30 minutter eller mere om dagen i mindst 11 dage.

Danfoss og Sauer-Danfoss slår gennem deres støtte til Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen et slag for deres medarbejders sundhed og trivsel.

- Alle vores erfaringer fortæller os, at medarbejdere som motionerer regelmæssigt, er både sundere, gladere og mere effektive medarbejdere, så det er et rigtigt positivt

tiltag der her er taget, siger motionskonsulent i MpA, Bo Isaksen.

Sådan kommer du med

Kampagnen Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen løber i ugerne 37, 38 og 39 fra den 6. september til den 26. september. For at være med, skal kolleger på danske arbejdspladser danne motionshold på mellem 4 og 16 deltagere, og motionere 30 minutter dagligt i løbet af kampagnen.

Det koster kun 25 kr. at være med, og mellem alle de deltagende hold, som har motioneret, trækkes der lod om en rejse for ét af holdene til St. Croix.

Der er stadig åbent for tilmelding af hold på www.dfif.dk/mpa, eller på telefon 65 31 65 60. Sidste frist for tilmelding er mandag den 30. august 2004. |

Motion fra Gedser til Skagen

Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen er blevet landsdækkende.

I DFIF kampagne *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* som bliver til i samarbejde med Novo Nordisk, er for alvor blevet landsdækkende. Kampagnen der har det formål, at få flere danskere til at motionere 30 minutter eller mere om dagen, er målrettet landets arbejdspladser hvor kolleger

i uge 37, 38 og 39 opfordres til at motionere sammen.

København topper

Tilmeldingen til kampagnen løber i hele august måned, og der er allerede tilmeldte fra alle amter i landet. Københavns kommune og Københavns amt ligger i øjeblikket i spidsen for tilmeldingerne med godt 1150 tilmeldte, mens Roskilde Amt og Bornholms regionskommune ligger sidst med omkring 110 deltagere.

Samlet er der i øjeblikket tilmeldt godt 4.000 deltagere, et tal

som stiger dagligt. Forventningerne til kampagnen er et deltagerantal på 20.000, en fordobling af sidste års kampagne med 10.000 deltagere.

På kampagnens hjemmeside www.dfif.dk/mpa kan man holde øje med, hvor mange hold arbejdspladserne i de enkelte amter har tilmeldt, samt finde kontakter til holdkaptajnerne på de respektive hold.

Tilmeldingsstatistikken kan findes direkte på: http://www.dfif.dk/mpa/am/vis_1_amt.asp |



MailMotion er blevet et hit

Over 1200 har allerede tilmeldt sig MpA's gratis service med MailMotion.

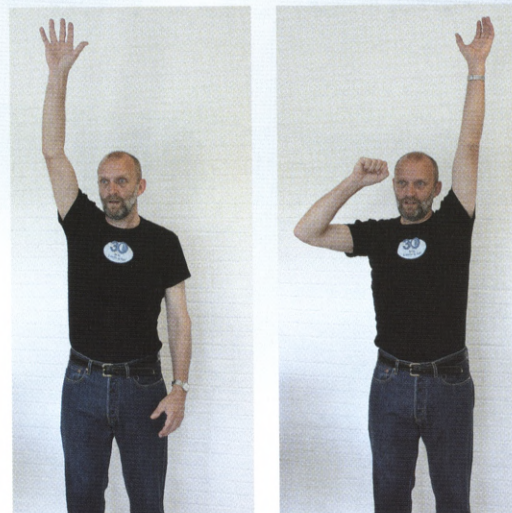
Nu kan alle interesserede blive motioneret lige bag skærmen. Med MailMotion vil du modtage dagens nye motionsøvelse i din mailboks, og du får mulighed for at tage en motionspause fra arbejdet og få løsnet op for musklerne.

Idéen til MailMotion er opstået i forbindelse med DFIF's satsning på "Motion på Arbejdspladsen". I dag foregår en masse dagligt arbejde bag skærmen og tastaturet. Idéen med MailMotion er, at du hver dag får en mail der med et billede viser "Dagens øvelse". Øvelserne træner typisk skul-

der, nakke, ryg eller ben. Øvelserne tager cirka ét minut at udføre, og er et sundt break i arbejdsrutinen.

Udover en konkret øvelse dagligt, får man hver uge et Motionstip om, hvordan man kan få de 30 minutters motion dagligt, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. "Gør aftenlur til aftentur" eller "Støvsugning er fedtsugning" er eksempler herpå.

Du kan tilmelde dig MailMotion på www.dfif.dk/mpa/MailMotion. Det er gratis og du kan altid melde dig fra igen, hvis du ikke længere ønsker at modtage MailMotion. |



Plukke æbler. Med MailMotion får du en mail med en nem lille øvelse hver dag.



Superligaspillere skyder festival i gang

Pressemøde. Firmaidrætsfestival i Aalborg 2005 skydes i gang af superligaspillere fra AaB.

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), Aalborg Kommune og Aalborg Firmasport markerer 1-års dagen for Firmaidrætsfestivalen 2005 i Aalborg med et presse- og informationsmøde på Aalborg Rådhus, Gammel Torv 2 i Aalborg, torsdag den 2. september i tidsrummet kl. 16.00 - 17.00.

Presse- og informationsmødet bliver åbnet af Aalborgs borgmester Henning G. Jensen og DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard.

På pressemødet vil sløret blive løftet for de mange spændende idrætsgrene, aktiviteter og begivenheder, der skal gøre de 3 dage

- fra den 2. til den 4. september 2005 - til en uforglemmelig idrætsoplevelse for alle deltagere og en folkefest for borgerne i Aalborg by.

For alle byens borgere

For at synliggøre Firmaidrætsfestivalen for Aalborg by's borgere, har DFIF opbygget en motions- og aktivitetsramme omkring presse- og informationsmødet, hvor Dansk Firmaidrætsforbund præsenterer nogle af de idrætsgrene og aktiviteter, som Firmaidrætsfestivalen tilbyder deltagerne og byens borgere.

Alle motions- og idrætsaktiviteter foregår i tidsrummet kl. 15.00

- 18.00 på Gammel Torv uden for Aalborg Rådhus, og her vil man bl.a. kl. 16.45 kunne overvære en fodboldkamp på en helt speciel fodboldbane mellem 5 af AaB's superligaspillere og et fodboldhold fra Aalborg Firmasport. Man vil også kunne se en professionel opvisning i streetbasket, ligesom der for vovehalsene bliver mulighed for at prøve kræfter med en klatrevæg. Arrangementet byder ligeledes på opvisning i aerobic og spinning samt lejraktiviteter med bålplads og rygning af laks og pandekagebagning m.m. Alle er velkomne og aktiviteterne er gratis. |



Euro Sports Festival 2005 i Frankrig

EuroSportFestival 2005
Clermont-Ferrand
15-19 Juin 2005

XV^{ème} Jeux Européens d'été
du Sport d'Entreprise

Bulletin n°1

Euro Sports Festival. Vi fik et godt indtryk af den måde mesterskaberne blev organiseret på og både åbningen og afslutningen på mesterskaberne forløb flot.

Flotte idrætsfaciliteter

Vi besøgte næsten alle idrætsfaciliteterne, som er i en særdeles god stand. Mange danske byer vil være misundelige på de idrætsfaciliteter en by af denne størrelse har. Det skyldes ikke mindst, at Clermont-Ferrand er en universitetsby, og at mange specialforbund har deres uddannelse her.

Der er således 2 store svømmehaller

med 50 meter bassin, begge opført inden for de sidste 10 år. Fodboldspillerne kan se frem til at optræde på et kæmpeanlæg med et lækkert græstæppe, hvor banerne er anlagt udelukkende med henblik på 7-mands fodbold, og til bowling-spillerne er der en flot bowlinghal med 37 baner.

Der venter de danske golfspillere en helt speciel oplevelse. Belært af erfaringerne fra Salzburg, har man valgt at booke hele tre baner, hvor de to baner ligger i skønne omgivelser i bjergene. De ligger inden for en radius af 30 km. Deltagerne i golfturneringen skal spille på alle tre baner, så her får deltagerne noget for pengene.

Priserne forhøjet

Desværre fik vi også en ubehagelig overraskelse. De vejledende priser, vi havde hørt om i Salzburg i 2003 var hævet med ca. 30 %, hvilket blev påtalt fra alle sider. Ifølge den af EFCS (European Federation for Company Sport) vedtagne manual for festivaler, må priserne kun stige med 10 %. Dette betyder også, at de endelige priser ikke foreligger endnu. Det forventes derfor, at de priser, der står her er max. priser og vil blive mindre. Hvor meget kan der ikke siges noget om endnu.

Deltagerbetalingen er på 145 euro og for denne pris er der indregnet frokost, aftensmad og deltagelse i alle officielle arrangementer samt fri transport. Vi afprøvede frokosten, som vil blive serveret som en lunch packet på aktivitetsstederne. Den smagte udmærket og havde et rimeligt indhold.

Hotelpriserne ligger i øjeblikket på enkeltværelser i fire kategorier fra 60 til 428 euro og dobbelt-

Den 15. europæiske Euro Sports Festival afvikles i Clermont-Ferrand i Frankrig fra den 15.-19. juni 2005. Senest et år inden festivalen afholdes, skal arrangørerne invitere til et møde, hvor koordinatorene i de enkelte lande har mulighed for at besøge de forskellige faciliteter. I år var det denne signatur, der sammen med 27 andre fra næsten alle medlemslande i EFCS, der var sat på den opgave i juni måned.

Den franske organisation Union federale du Sport d'Entreprise (UFSE) havde valgt at henlægge alle deres mesterskaber til Clermont-Ferrand i disse dage som en generalprøve på den kommende



Første udkald til Euro Sports Festival 2005 i Clermont-Ferrand i Frankrig. 329 danskere allerede forhåndstilmeldt.

værelser fra 90 til 520 euro pr. person, alle incl. morgenmad. Der vil også være mulighed for at blive indkvarteret på 3-mands værelser, men de værelser forefindes kun i begrænset mængde. Min anbefaling skal gå på, at man booker hurtigst muligt på tre sengs værelser i en lav kategori, da disse har en ganske udmærket standard.

Ved et deltagerantal over 5.000 er der ikke hotelkapacitet nok i Clermont-Ferrand. Det betyder, at indkvartering vil komme til at foregå i Vichy der ligger ca. 35 km væk. Dette vil i første række komme til at gå ud over de franske deltagere.

Det forventes ikke, at der vil være deltagerbegrænsning i nogle discipliner. Fra dansk side påtalte vi igen, at der ikke var dart på programmet, hvilket blev forklaret med, at dart ikke var en sportsgren, der var populær i Frankrig, og at man derfor ikke havde nogen, der kunne arrangere en dartturnering. █



FAKTA...

Euro Sports Festivalen 2005

Hvordan kommer du med

Tilmeldingsfrist er den 30. november i år. Tilmeldingsformular kan sammen med Bulletin 2 rekvireres fra forbundskontoret, som også skal have en kopi af tilmeldingen. For at deltage **skal** du være medlem af en lokal DFIF forening. DFIF yder et kontant tilskud på 500 DKK pr. deltager samt sportsbeklædning til en værdi af 500 DKK.

Vil du vide mere

Bulletin 2 med tilmeldingsformular er lige på trapperne og vil blive tilsendt alle kontaktpersoner, der har forhåndstilmeldt sig. Tidligere kontaktpersoner vil ligeledes få Bulletin 2, tilsendt. Ønsker du at få Bulletin 2 så kontakt sekretær Anette Holmer eller souschef Jan Steffensen på DFIF's forbundskontor, tlf. 65 31 65 60.

Læs mere på arrangørernes hjemmeside <http://www.eurosportfestival2005.org/>

Hvad koster det

1. Deltagergebyr

Deltagergebyret, som er obligatorisk for alle, er på 145 euro, som dækker frokost og aftensmad i 3 dage, stævnegebyr, fri transport med de offentlige transportmidler i byen og deltagelse i de kulturelle aftenarrangementer.

2. Indkvartering

Der indkvarteres i forskellige kategorier – på forskellige værelsestyper. Priserne dækker 4 overnatninger incl. morgenmad og ligger fra 90 til 520 euro pr. person. Der er også mulighed for selv at sørge for campingplads.

3. Transport

DFIF arrangerer fællestransport i moderne langtursbusser med opsamling fra centrale steder i hele Danmark. Pris kr. 1735. Afrejse den 14. juni og hjemkomst den 20. juni. Ordinære flybilletter t/r koster p.t. ca. kr. 3500.

DFIF arrangerer ikke fælles flytransport. Hvis man vil køre selv, er der ca. 1500 km fra den danske grænse til Clermont-Ferrand.

Mange forhåndstilmeldte

Der er forhåndstilmeldt 329 danske deltagere til Euro Sports Festivalen fra følgende firmaer.

Carstens og Larsen A/S
Told Skat Fritid, Sydhavsøerne
SIF
Roskilde Firma- og Familieidræt
Nordjysk Klubteam
Toldskat Nordjylland
Taastrup Postkontor IF
PowerPlay
Hovedstadens Jernbane-Idræt
Toldskat Idræt, København
I.K. Telefonen, Odense
TDC IF, Århus
Idrætsforeningen Telefonen
Cimber Air



Solen smilede på Danmark-Stafetten

EU-valg og Broløb kostede deltagere i Danmark-Stafetten i Næstved, hvor solen bagte og skabte problemer for løberne i skoven.



Diba's maskot er klar til start inden de 5 meget varme km.

Søndag den 13. juni satte 1.044 løbere deres fodaftryk i Herlufsholm Skoven, da HG Atletik og Motion og Næstved Firma Sport afholdt Danmark-Stafetten for 21. gang. Det blev en oplevelsesrig dag for løberne, for solen bagte ned, så det var en kamp for ikke at dehydrere undervejs. Væske var den store redning, og det havde løberne heldigvis spottet inden løbet.

Trodsede mors fødselsdag

Rip (Claus Clausen – 12 år), Rap (Rasmus Dal – 11 år) og Rup (Lasse Pedersen – 11 år) trodsede Raps mors fødselsdag for at løbe DanmarkStafet.

- Vi ville gerne løbe Danmark-Stafet, siger Rasmus Dal, der til daglig spiller en masse fodbold.

- Mor har fødselsdag og den fejrer vi med grill hjemme i haven,

men så er vi tre fætre lige taget af sted et par timer for at løbe.

- Det har været sjovt. Det er første gang, og jeg løb på 27 minutter og det er jeg godt tilfreds med, supplerer Lasse.

- Jeg var 30 minutter om at løbe, men det er hurtigere end min far, fortæller Claus.

Rasmus kom også i mål på 27 minutter.

- Det har bare været sjovt, men varmt. Der var "herre mange" mennesker inde i skoven.

På spørgsmålet om Rip, Rap og Rup kommer, igen til næste år lyder der et rungende "ja" inden de forsvinder af synsvinklen. Mors fødselsdag venter. Vi bringer et stort tillykke til mor.

Caroline og Simone løb med igen

Der er en tendens til, at der ved Danmark-Stafetten er flere og flere

børneløbere, og den nedre aldersgrænse rykkes hele tiden. Således så vi igen i år Caroline på 3 år, der løb for Næstved Glas.

- Det var sjovt, siger Caroline lige efter løbet, mens Morten Larsen, som løb sammen med hende, så mindre begejstret ud ved tanken om, at Caroline ville løbe en tur til, men noget tyder på, at det må vente. Det er trods alt Morten, der tager den store opgave. Simone sidder i klapvogn til lige inden målområdet, men hun nyder det.

Simone, der er storesøster til Caroline, fortæller, at hun har løbet med i fem år, og hun også gerne vil løbe en gang til.

Næstved Glas er et lille firma, der år efter år formår at sætte mange hold til DanmarkStafetten. Line Christensen er koordinator. "I år har vi ikke gjort ret meget for at finde hold. Deltagerne fra sidste år har simpelt-

Solen bagte på løberne og især turen ind gennem skoven var varm.



Næstved Glas – Morten Larsen, Caroline, Simone og farmand Carsten.



"Jeg bliver våd". Næstved Kommunale Redningsmandskab lagde skum ud til børnene.

hen ringet og spurgt til, hvornår det er, vi skal på hyggedag" siger Line.

- Er det ikke bare fantastisk, at så mange venner, familie og forretningsforbindelser gerne vil være med. År efter år kommer de og løber med os, og vi har en rigtig god dag, siger Mogens Christensen.

Næsehornet Otto vandt

Hvis vi taler om popularitet, så vandt næsehornet Otto Danmark-Stafetten. Barometret af begejstrede tilskuere steg gevaldigt, da næsehornet Otto, som "en trolld af æske" sprang ind i løbeområdet kort før start, mens den officielle starter af løbet, Bent Nilsen, så noget forundret til.

Otto er DiBa's maskot, og det naturligste i denne verden for Otto var at være med i Danmark-Stafetten, når nu DiBa er hovedsponsor for løbet.

Begejstringen ville heller ingen ende tage, da Otto i måleområdet, kort før mål, snurrede rundt og løb den forkerte vej. Vi tror ikke, at Otto var i tvivl om løberetningen, men med de mange klapsalver og de vinkende tilskuere måtte den sidste popularitet høstes inden turen gik til et velfortjent "mudderbad" (som kun et næsehorn kan li' det).

Efter løbet fortalte en af Otto's supportere, at han var helt udmattet efter turen og at dragten var så gennemblødt, at han i sommerens hede måtte takke nej til at overrække præmier.


Manglede byrødderne

I år deltog 279 hold, hvilket er ca. 50 hold mindre end sidste år. Hvad det reelt skyldes er svært at sige, men vi tror på, at valget til EU og brøløbet har trukket en del af vores



Rip, Rap og Rup alias f.v. Rasmus, Claus og Lasse, trodsede en mors fødselsdag for at deltage i DK-Stafetten.

løbere. Når vi tror valget har taget vores løbere, så skyldes det blandt andet, at byrødderne ikke stillede op i år, og vi manglede flere kendte ansigter fra kommunen. De plejer ellers at være ivrige løbere på tværs af politisk overbevisning. Nu ser vi fremad, slikker sår, tager arbejdstøj på, og så er vi klar med mindst 330 hold igen til næste år. |

Åbne 

Stævner 2004

Oversigt åbne stævner i foreninger under DFIF i sæsonen 2004

Idrætsgren	Dato	Forening	Kontaktperson	Telefon	Sidste tilmeld.	E.mail/hjemmeside
Aerobic						
Nyårsmarathon	2/1 2005	Sønderborg	Ole Galthen		15/12 2004	ole@galthen/www.ole.galthen.dk
Badminton						
Stævne og fest	6/11 2004	Odense	Henning Simonsen	66179861	3/10 2004	
Stævne	21/11 2004	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394		
Stævne	20/2 2004	Aabenraa	Hans Erik Nissen	74618394		
Kom og vær med	12/2-13/2 2005	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 2004	
Billard						
Albani Senior	11/10-12/10 2004	Odense	Arne Christensen	66109967	11/9 2004	
Kom og vær med	12/2-13/2 2005	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 2004	
Albani Cup	20/5-22/5 2005	Odense	Arne Christensen	66109967	1/5 2005	
Bowling						
Bowlingstævne	24/10 2004	Sønderborg	Svend Christensen		74437802	
Vælt en and	31/10 2004	Svendborg	Bjarne Hansen	62261002	15/10 2004	
Bowlingstævne	13/11-14/11 2004	Aabenraa	Rasmus Jørgensen	74629927	28/10 2004	
Kom og vær med	12/2-13/2 2005	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 2004	
Knæk et æg	20/3 2005	Svendborg	Bjarne Hansen	62261002	4/3 2005	
Fodbold inde						
Indefodbold	14/11 2004	Odense	Preben Grønborg	66150528	1/11 2004	
Fodboldstævne	5/12 2004	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Fodboldstævne	11/12-12/12 2004	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Fodboldstævne	16/1 2005	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Fodboldstævne	22/1-23/1 2005	Sønderborg	Bent Skibsted	74650085		
Kom og vær med	12/2-13/2 2005	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 2004	
Indefodbold	20/2 2005	Odense	Preben Grønborg	66150528	07/02 2005	
DM på stor bane	5/3 - 6/3 2005	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/02 2005	jirdata@post5.tele.dk/www.fffff.dk
Fodbold ude						
Hannerupstævnet	15/8 2004	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/08 2004	jirdata@post5.tele.dk/www.fffff.dk
Hannerupstævnet	14/8 2005	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/08 2005	jirdata@post5.tele.dk/www.fffff.dk
Håndbold						
Kom og vær med	12/2-13/2 2005	Svendborg	SFS' kontor	62225809	10/12 2004	



Kegler

Keglestævne	2/10-3/10 2004	Aabenraa	Kira Nagott	74632002	
Keglestævne	16/10-17/10 2004	Middelfart	Erik Nielsen	64491978	2/10 2004
Keglestævne	30/10-31/10 2004	Sønderborg	Laila S. Axelsen	74725609	9/10 2004
Keglestævne	6/11-7/11 2004	Haderslev	Tommy Jønsson	74531671	17/10 2004
Keglestævne	20/11-21/11 2004	Fredericia	Lone Pedersen	40864240	1/11 2004
Keglestævne	27/11-28/11 2004	Tønder	Peter Christensen	74725609	12/11 2004
Keglestævne	29/1-30/1 2005	Middelfart	Erik Nielsen	64491978	1/1 2005
Keglestævne	5/2-6/2 2005	Haderslev	Tommy Jønsson	74531671	16/1 2005
Keglestævne	19/2-20/2 2005	Sønderborg	Laila S. Axelsen	74725609	
Keglestævne	2/4-3/4 2005	Aabenraa	Kira Nagott	74632002	
Keglestævne	16/4-17/4 2005	Nyborg	Bernt Larsen	65316955	1/4 2005
Keglestævne	12/11-13/11 2005	Sønderborg	Laila S. Axelsen	74725609	

l.sandberg.p@mail.dk / www.fffff.dk

Krolf

Krolf Åben	18/6-19/6 2005	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6 2005
------------	----------------	------------	----------------	----------	----------

pea@dfif.dk / www.fffff.dk



Motionsløb/marcher

Kongebroløbet	11/9 2004	Middelfart	Jørgen Thykjær	64419281	22/8 2004
Vestkystløbet	12/6 2005	Esbjerg			
Påskeløbet	28/3 2005	Fredericia	Bent Østergaard	75932514	På dagen
Julemærkemarchen	5/12 2004	Hele landet	Ingolf Romlund	86 29 37 52/55 73 00 87	

jirdata@post5.tele.dk / www.fffff.dk



Naturgolf

DM i Naturgolf	18/6-19/6 2005	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6 2005
----------------	----------------	------------	----------------	----------	----------

pea@dfif.dk / www.fffff.dk



Petanque

Fredericia Åben	14/8-15/8 2004	Fredericia	Poul Erik Andersen	75927639	1/8 2004
St. Bededagscup	22/4 2005	A.F. Midtfyn	Søren Hansen	62661613	18/4 2005
Stævne	28/5 2005	Middelfart	Bodil Christensen	64412679	14/5 2005
Fredericia Åben	13/8-14/8 2005	Fredericia	Poul Erik Andersen	75927639	1/8 2005

pea@dfif.dk / www.fffff.dk

pea@dfif.dk / www.fffff.dk



Skydning

Riffel og pistol	16/10-17/10	Aabenraa	Kennet Nielsen	74664188	
Riffel og pistol	6/11-7/11 2004	Sønderborg	Ove Hansen	74421499	
Riffel og pistol	13/11 2004	Middelfart	Marianne Enemark	64401091	22/10 2004
Riffel og pistol	20/11-21/11 2004	Esbjerg	Mikael Toft	75134159	2/11 2004
Riffel og pistol	27/11-28/11 2004	Vejen	Evald Nielsen	75361545	
Riffel og pistol	5/2-6/2 2005	Odense	Leif Sørensen	66176320	10/1 2005
Kom og vær med	12/2-13/2 2005	Svendborg	SFS' kontor	66225809	10/12 2004
Riffel og pistol	12/13/2 2005	Haderslev	Kjeld Østergård	74527765	
Riffel 50 m.	25/6 2005	Odense	Leif Sørensen	66176320	3/6 2005
Riffel 50 m.	20/8 2005	Middelfart	Marianne Enemark	64401091	1/8 2005

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

Lederen af livsstilsklubben i Svendborg, Birgit Hoffmann, står også bag den nye livsstilsklub på Langeland.

Livsstilsklub på Langeland

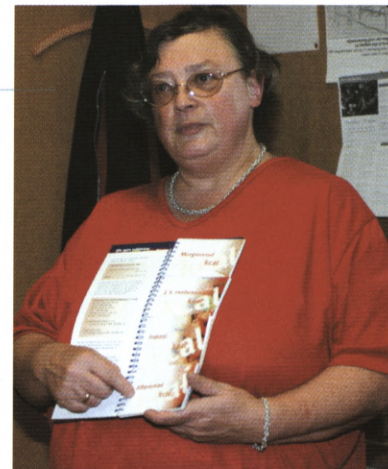
Ny motions- og livsstilsklub på Langeland er startet i tæt samarbejde mellem Ebeltoft Kurcenter, Ubberup Højskole, DFIF og Svendborg FirmaSport.

■ Livet bliver lettere i de kommende måneder for de mange langelændere, der kæmper med overvægten. Nu bliver der nemlig mulighed for at trække på de værdifulde erfaringer som tidligere kursister fra Ebeltoft Kurcenter og Ubberup Højskole har med hjem i bagagen efter et længerevarende kurophold.

Livsstilsklub Langeland er med i det netværk, der integrerer de nye motions- og livsstilsklubber og som

er åbent for alle interesserede, og det er lederen fra livsstilsklubben i Svendborg, Birgit Hoffmann, der har startet den nye klub på Langeland.

- Vi var efterhånden 15-16 stykker, der tog turen fra Langeland og til Svendborg, så der var basis for at starte med en klubaften én gang om ugen. Første aften var torsdag den 5. august, og selvom det stadigvæk er ferietid, så er der allerede meldt 8 nye deltagere ind, fortæller Birgit Hoffmann, der



regner med, at der snart er over 20 medlemmer i livsstilsklubben.

Stavgang på programmet

Klubaftenerne finder sted hver torsdag i Borgerhuset i Rudkøbing fra kl. 19.00 til 21.00, og den nye klub har allerede taget tidens nye motions-trend stavgang på programmet.

Birgit Hoffmann har selv et ophold på Ubberup Højskole bag sig, og med hende i spidsen er livsstilsklubben i Svendborg på få måneder vokset til 66 medlemmer.

- Vi føler os som en succes. Folk er glade for at komme i klubben, og vi har flere, der har haft et gevaldigt vægttab, men de bliver ved med at komme, fordi vi også har det rigtigt godt socialt, siger Birgit Hoffmann.

Ebeltoft Kurcenter og Ubberup Højskole har begge eksisteret i 4 år og har opnået utrolig gode erfaringer omkring problemerne med tilrettelæggelsen af en ny sund livsstil, som en vej til at komme de overflødige kilo til livs. TV2's berømte dokumentar-serie "Livet er fedt" og DR1's "Miraklet på Mols", har placeret de 2 skoler på landkortet, og mere end 600 kursister har allerede deltaget på et længerevarende livsstilskursus. Nu bringes de mange erfaringer ud til de lokale foreninger i samarbejde med DFIF.

Yderligere oplysninger om livsstilsklubberne i Svendborg og på Langeland kan fås ved henvendelse til Birgit Hoffmann på telefon 63 56 51 36. ■



Hydro Texacos Idrætslegat 2004

I 1976 blev legatet uddelt for første gang. I de forløbne år har disse og mange flere unge topidrætsudøvere modtaget det.

Det kan blive dig, der modtager det i år!

Send din ansøgning med anbefalinger udklip eller lign. som kan motivere din ansøgning senest d. 1. oktober.2004 til:

Legatkomiteen
Hydro Texaco A/S
Buddingevej 195
2860 Søborg



Du kan finde alle livsstilsklubberne i Danmark på www.dfif.dk/livsstilsklub/



4 liter is om dagen er ikke sagen



Mogens burer sig ikke inde, men står gerne frem og fortæller om sine vægtproblemer når det kan hjælpe andre.

anden i livsstilsklubben under Aabenraa Firma Idræt (AaFI) ved, hvad det vil sige at være overvægtig i ordets værste betydning. Han siger selv, at han har været en af "disse 225+ kg. mænd". Udtrykket dækker over, at vægten ganske enkelt ikke kunne veje mere end 225 kg., så han ved ikke helt, hvad han vejede, da han havde flest kilo på den næsten 190 cm store krop. Siden er vægten blevet reduceret til nu 165 kg., og målet er at komme ned i nærheden af 120 kg., selv om idealvægten mere er 90 kg.

Klassens tykke dreng

- Nu tager jeg lige et skridt ad gangen. Kan jeg om 10 år, og resten af livet, have en vægt på 115-125 kg., vil jeg være tilfreds. Jeg drømmer ikke om at komme til at ligne en bønnestage, siger Mogens Hansen, der må finde sig i at være "klassens tykke dreng". Det tager han imidlertid ikke så tungt. I stedet for at bure sig ind, som det rent faktisk har været tilfældet, står han gerne frem og fortæller om sine vægtproblemer, og det nyder medlemmer af AaFI's livsstilsklub godt af.

Sønderjyden har stort set alle dage haft en vægt, der lå lidt over gennemsnittet. Helt galt gik det, da han kom i lære som kok. I løbet af fire år røg der 50 kg. på vægten, og siden er der kommet yderligere en del kilo på.

- En overgang kneb det for mig at gå. Snøresko var en umulighed, og mange andre ting i tilværelsen blev et større og større problem. Heldigvis fandt min sagsbehandler i Tinglev Kommune på at sende mig

på "afvænnning" på Ebeltoft Kurcenter, hvor jeg tabte mig 50 kg. i løbet af 47 uger. Det var dyrt for kommunen, fordi opholdet kostede 3.300 kr. om ugen, men når man tænker på, at en hospitalsseng koster 4800 kr. om dagen, har det alligevel været en god forretning, hvis man kan bruge det udtryk, siger Mogens Hansen, der er taknemmelig over, at DFIF har taget over, hvor Ebeltoft Kurcenter slap, da det viste sig ikke at være penge nok at tjene på området for kurcentret.

Livsmodet er tilbage

At vægten i dag står på 165 og ikke 225+ kg. har givet Mogens Hansen livsmodet tilbage. Det er ikke mindst grunden til, at han gerne giver en hånd med, hvor der er brug for det, og det kommer nu livsstilsklubben i Aabenraa til gode. Mærkeligt nok har Tinglev Kommune ikke henvendt sig til ham for at få ham til at fortælle skoleeleverne om, hvad det betyder for ens dagligdag at være overvægtig. Det undrer han sig også selv over.

- Netop den kendsgerning, at jeg selv er overvægtig og har tabt mig 50 kg. gør, at jeg har en masse erfaring at videregive. Det handler ikke om at komme med en masse løftede pegefingre, men at give den enkelte nogle hjælpemidler, og så må vedkommende selv finde ud af, hvad der er bedst. Vægttabet skal komme stille og roligt, og det skal ske, inden vægten når over f.eks. 150 kg. Sker det ikke, forsvinder livsmodet, så kan det hele også være lige meget, og det er den sikre vej til, at vægten så vil stige yderligere. █

Selv om Mogens Hansen har tabt sig over 50 kg., er han alligevel stor. Det ved han godt, men tabet har givet ham livsmodet tilbage, og hans mål er at komme til at veje 115-125 kg. Det vil han være tilfreds med.

█ - I princippet må du spise alt. Så jeg har prøvet at spise 4 liter is på én dag. Det var imidlertid ikke sagen, for jeg måtte så til gengæld ikke spise andet resten af dagen. Og det kan godt være, at en stor portion is er dejlig, men det er en hel forkert kost, når den skal slå til i 24 timer.

Ordene kommer fra 31-årige Mogens Hansen, der mere end nogen



Stavgang er et hit

Introduktionen af stavgang i FMI-projekterne har været en stor succes.

Stavgang har med lynets hast fundet indpas i en masse af vore projekter. Vi vil ikke lægge skjul på, at succesen har overgået selv vore allermost optimistiske forventninger, og dermed må vi så også erkende, at det er kommet noget bag på os. Vi forsøger at løbe så stærkt vi kan for at kunne servicere vore medlemmer med gå-dage, stavgangsinstruktør kurser, salg af stave etc. Som det er lige nu så løber succesen altså hurtigere end FMI kan følge med, men vi gør vort yderste og indtil vi er kommet op på siden af den store efterspørgsel, så håber vi på projekternes forståelse for, at tålmodighed som bekendt er en dyd.

7.000 sæt stave

Vi har bl.a. distribueret mere end 7.000 sæt stave i løbet af året, så enhver kan forstå at det har betydet et stort arbejdspress. Bestillinger skal modtages, stavene skal pakkes og herefter afsendes. Og



Succesen med stavgang i FMI-foreningerne har løbet hurtigere end FMI har kunnet følge med. Foto: John Thrane

slutteligt skal der udsendes regninger, samt følges op på om regningerne bliver betalt.

For at få den øvrige dagligdag til også at kunne fungere har vi på Øst kontoret været nødt til at ansætte studentermedarbejdere til en del af disse funktioner. Det betyder, at vi har fået nogle ekstraomkostninger, der ikke er dækket ind i den favora-

ble pris vi hidtil har kunnet sælge vore kvalitetsstave til.

Derfor må der, såfremt FMI's bestyrelse beslutter at fastholde denne service overfor FMI's medlemmer, påregnes en mindre stigning på stavene.

I bekræftende fald vil vi udsende en meddelelse om dette. |

Nyheder til FMI

FMI uddeler op til 1 mio. kr.

Så er det atter tid til FMI uddelingen. Fristen for indsendelse af ansøgningsskemaet er DEN 1. SEPTEMBER.

Har dit projekt/forening ikke modtaget et ansøgningsskema med posten i begyndelsen af august, er årsagen efter al sandsynlighed, at vi ikke har fået jer registreret. Det kan der rådes bod på, enten ved at finde det registreringskema frem, som vi udsendte til alle vore projekter/foreninger før sommerferien.

Alternativt kan et nyt rekvireres hos FMI enten på tlf. 43 26 24 41, eller mail: gra@fmi.dk.

FMI kan yde støtte indenfor følgende kategorier:

- Hjælp til opstart af nye projekter/foreninger
- Hjælp til opstart af nye aktiviteter i eksisterende projekter/foreninger.
- Rekvisitindkøb, samt vedligeholdelse af disse.
- Tilskud til særligt dyre aktivitetstilbud.
- PR og markedsføring.
- Der kan ikke ydes tilskud til fast ejendom eller lønninger.
- Kun projekter/foreninger der er medlem af FMI – og dermed driver dagidrætsaktiviteter kan tilgodeses.

FMI konference 2004

FMI afholder sin årlige konference i dagene d. 22.-23. oktober. Der er endnu ikke truffet beslutning om stedet, men invitationer til konferencen forventes udsendt primo september.

Det er nyt at bestyrelsen har valgt at lægge konferencen op til en weekend. Årsagen er, at der fra flere deltagersider har været udtrykt ønske om dette. Det er nemlig som oftest projektledere, der deltager på træffet, og mange har svært ved at miste 2 arbejdsdage i foreningen.

Indholdet på konferencen vil i høj grad handle om den igangværende implementering af FMI i DFIF. Det er forventningen, at der på konferencen kan fremlægges de første reelle resultater, der viser mulighederne for fremtidige samarbejder mellem DFIF foreninger og FMI projekter.

Strukturændringer

I forbindelse med DFIF's overtagelse af FMI er der også udarbejdet en ny struktur for personalet. Det betyder at AL HENVENDELSE vedr. FMI relaterede sager ALENE skal ske ved henvendelse til konsulent GERT RAASDAL på tlf. 43 26 24 41 eller mail: gra@fmi.dk.

Fremtidige FMI nyhedsbreve finder du her

Det er aftalt at FMI's traditionelle nyhedsbreve fremover trykkes som særligt tillæg i dette magasin. Derfor vil samtlige af FMI's projekter/foreninger modtage 3 stk. eksemplarer af DFIF's blad Firmaidræt. Skulle der imidlertid være interesse for yderligere eksemplarer til eksempelvis bestyrelsesmedlemmer eller instruktører, kan dette ske ved henvendelse til Gert Raasdal.

Nyudnævnelser

I forbindelse med den igangværende implementeringsproces er afdelingsleder Jan Knudsen, DFIF indtrådt i FMI's bestyrelse. Samtidig er Tage Carlsen udpeget til nyt medlem af fordelingsudvalget.

DFIF's kursuskatalog

Bemærk at der med dette magasin medfølger DFIF's kursuskatalog. FMI foreninger kan deltage i alle disse tilbud på lige vilkår som DFIF foreningerne.

Adresser og kontaktpersoner

FMI, Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf. 43 26 24 41
Fax: 43 26 24 42
Mail: gra@fmi.dk
Konsulent: Gert Raasdal

Regionsledere:

Region Øst: Vibeke Franzen, tlf. 32 59 58 42

Region Syd-Vest:

Grethe Iversen, tlf. 75 27 11 92

Region Midt:

Vejle Amt: Lars Damgaard, tlf. 75 72 05 11

Fyns Amt:

Leif Kobbernagel, tlf. 65 95 91 69

Region Nord:

Århus/Viborg amter: Grete Juhler, tlf. 86 80 13 15

Nordjyllands Amt:

Jørgen Christensen, tlf. 98 43 19 03

Besøgsrunde godt i gang

Der er nu gang i den besøgsrunde, der skal bringe de mange FMI-foreninger i nærkontakt med DFIF's lokale foreninger. En arbejdsgruppe, der består af DFIF's forbundsformand Peder Bisgaard, Jørgen Pilegaard fra Idræt & Motion, afdelingsleder Jan Knudsen, DFIF samt konsulent Gert Raasdal og konsulent Carsten Hansen, har taget hul på den lange række af besøg. På nuværende tidspunkt har følgende byer haft besøg, Fredericia, Århus, Silkeborg, Vejle, Svendborg og Nakskov.

Fremgangsmåden har været at besøge den lokale FMI-forening samt den lokale firmaidrætsforening, for efterfølgende, hvis der er basis for det, at bringe parterne sammen til et fællesmøde. Dette er allerede sket i Fredericia, Århus og Nakskov. Silkeborg er lige på trapperne, og om kort tid er også Svendborg og Vejle parate. Det generelle indtryk er, at der er "gode vibrationer", og de første tiltag til samarbejde er begyndt.

Næste byer på listen er Hader-

slev, Pandrup og Bramming, samt de FMI-foreninger der ligger geografisk tæt på disse. Også i København har der været afholdt møde, nemlig med DFIF Storkøbenhavn, og her vil der blive udarbejdet en separat plan.

Når besøgsrunden er forbi, vil arbejdsgruppen bearbejde de indsamlede indtryk, hvorefter resten af foreningerne i DFIF og FMI vil blive informeret om mulighederne for samarbejde. ■

Tennisturnering i Holland

PBS og Jack-Tronik fra KFIU sørgede for to 3. pladser til de danske tennisspillere ved en international firmaturnering i Holland.

De danske farver var repræsenteret af 16 tennisspillere der deltog i European Tournament maj 2004, som var arrangeret af Nederlandske Bedrijfssport Federatie og spilles på Geldrop banerne nær Eindhoven. Turneringen spilles hvert andet år, og der deltog 18 herrehold og 16 mixhold fra 12 europæiske lande.

De danske hold var KFIU-PBS, KFIU-Danske Bank, KFIU-Jack-Tronic og Roskilde Firma- og Familieidræt.

Selve turneringen blev afviklet på 2 dage. Turneringen var bygget sådan op at alle fik spillet lige meget tennis f.eks. 4 timer pr. dag for mix holdene uanset om man var vinder eller taber.

Der blev også spillet 11-mands fodbold og mixvolleyball, men her deltog ingen danske hold.

Turneringsarrangementet var yderst veltilrettelagt fra vi ankom den 28. maj til vi tog hjem den 31.



Per Steensen (tv) og Niels Bogø fra KFIU med det store sølvfad som var belønningen for en flot 3. plads. De øvrige deltagere på holdet var Bjarne Rust og Bernhard Körbits.

maj. Der var sørget for alt, vi skulle blot følge programmet og passe tiden. Alle spillere boede på samme hotel og vi samledes alle til middagen om aftenen i den store sal hvor også åbningsceremonien og aftenfesterne foregik. Det er bestemt en turnering jeg kan anbefale, hvis man gerne vil ud og prøve kræfter i det store udland.

Firmaidrætten får fitnesscenter

Struer Firma-idræt køber motionsudstyr for 600.000 kr. og inddrager hele østfløjen i Vest Bowl i det nye center.



Formanden for Struer Firma Idræt Flemming Odde ved to af de nye lokaler, der skal inddrages i firmaidrættens kommende fitnesscenter i Vest Bowl.

Struer Firma-idræt er allerede fra dette efterår klar til at hjælpe medlemmerne på vej mod en sundere livsstil. Firmaidrætten har i forvejen lejede lokaler til spinning og aerobic i en del af østfløjen i Vest Bowl-centret, men midt i september udvides lejemålet til hele østfløjen på godt 500 kvadratmeter, så der er plads til at indrette et af landets mest moderne fitness-centrer.

- Alene til motionsmaskiner er det en investering på ca. 600.000 kr., men det er da også et projekt, der har været et par år undervejs, siger firmaidrættens formand, Flemming Odde.

Firmaidrætten har lige som mange andre idrætsklubber kunnet mærke, at interessen for de traditionelle sportsgrene er stagnerende, mens livsstilsklubber og motionscentre blomstrer.

- Vi har jo mulighederne for at omlægge vores prioritering efter medlemmernes ønsker. Det kan specialklubberne ikke gøre i samme grad, men undervejs i forløbet her har vi da været i kontakt med andre klubber for at undgå, at der pludselig stod to fitness-centre ved siden af hinanden, siger Flemming Odde.

Motionscenter for hele familien

Struer Firmaidræt har næsten 1200 medlemmer. Gennem de senere år har det ikke været nødvendigt at være ansat i et firma med medlemskab, men man kan også tegne personlige medlemskaber, og det er baggrunden for det støt stigende medlemstal.

- I det nye fitness-center vil vi lægge vægt på, at både far, mor og børn skal kunne tage af sted sammen og få en god dag eller aften ud af det. Derfor skal der også etableres et legerum, hvor børnene kan spille spil eller se TV, mens forældrene arbejder på at holde formen ved lige, fortæller Flemming Odde.

Struer Firma-idræt skal som optakt til åbningen af centret have uddannet en halv snes instruktører, der dels skal kunne betjene de avancerede motionsmaskiner og dels skal kunne rådgive medlemmerne om den motionsform, de vil få mest glæde af.

Ud over instruktørerne forventer Flemming Odde, at der skal være mindst en fastansat medarbejder ved centret, selvom det er tanken at lade medlemmernes brug af faciliteterne registrere automatisk. Medlemmerne skal kunne købe kort til enkelttimer, 10 turskors, måneds- og årskort, som så bare skal føres gennem en kortlæser ved ind- og udgang fra centret. |



Familietræf i Nyborg

Familiehygge på en festlig og fornøjelig dag med Danske Jernbaners Fritidsforbund (DJF).

Danske Jernbaners Fritidsforbund (DJF) afholdt den 5. juni for første gang et familietræf i Nyborg. Alle ansatte ved DSB, Banedanmark, Atkins og Raillon var inviteret, og arbejdsgruppen bag arrangementet var spændt på hvor mange der ville møde frem. Antallet nåede op på 51 voksne og 41 børn, ligeligt fordelt mellem Jylland og Sjælland. Vi havde gerne set at antallet havde været højere, men det må komme til næste år.

Vi indledte med et festligt musikalsk indslag fra Nyborg Jernbane Orkester, der spillede en halv time, hvorefter der var opvarmning ved DFIF-konsulent Bo Isaksen – og hvilken opvarmning. Det var lege med store bolde, "faldskærme" med forskellige lege til og m.m. Efter at vor MEGET dygtige og aktive instruktør havde varmet os godt og grundigt op, var der frit slag ved de øvrige aktiviteter.

Specielt for børnene

Arrangementet var specielt målrettet til børnene. Vi havde sammen med DFIF samlet 17 aktiviteter, hvor specielt hoppeborgene var et "hit" for de mindre børn, og det i Danmark nye "bordfodbold" med levende aktører var populært, det gav nogle sjove kampsituationer. Af andre aktiviteter var der bl.a. bueskydning, øksekast, tæppecurling, naturgolf og softgun, så der var masser af aktivitet på Nyborg Stadion, denne solskinsrige lørdag.

Senere på eftermiddagen kom en gruppe af DJF's folkedansere, som

Deltagerne i DJF's familietræf i Nyborg startede med en grundig opvarmning med lege med store bolde.



Den store "bordfodboldbane" var meget populær og gav en masse sjove kampsituationer.



denne gang ikke selv dansede, men til musik af 2 spillemænd på violin og harmonika fik lært adskillige af deltagerne at danse nogle af de flotte og fejende folkedansetrin. Et dejligt indslag.

Herefter fortsatte aktiviteterne endnu en times tid med bl.a. rundbold, før vi nærmede os afslutningen ca. kl. 17.00.

Bifald til amatørscene

Efter oprydningen gik vi til spisning i tennishallen, hvor der var dækket flot op og lavet hyggestemning. Vi fik en dejlig "tag selv" buffet og islagkage, noget der naturligvis vakte stor begejstring hos børnene.

I en pause under spisningen kom Jernbanens Amatør Scene (JAS)

med fem "skuespillere" og gav nogle morsomme numre fra årets revy, hvor der blev uddelt nogle gevaldige "hip" til vore firmaer, så de modtog velfortjent bifald efter hvert nummer.

Klokken 19.30 var der busafgang til stationen. Vi håber og tror, at alle der deltog, havde en festlig og fornøjelig dag, som de vil fortælle om til kollegerne, så vi bliver flere til næste år, hvor DJF vil arrangere noget lignende.

Vi lægger stor vægt på, at det ikke er de traditionelle konkurrenceidrætter denne dag, men at familien kan hygge sig med andre aktiviteter, og at vi bliver dobbelt så mange til næste år. █

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.

Fordele tæller 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.



PEDAN A/S
- din wellness partner -

KØBENHAVNSVEJ 224 - 4600 KØGE
Tlf. 56 65 64 65
info@pedan.dk - www.pedan.dk



Landet rundt

Hjørring. Flag Football

En flok piger fra Hjørring har sat sig for at få en ny aktivitet i gang i den nordjyske stad. Det er amerikansk fodbold for piger, også kaldet Flag Football, hvor man i stedet for at takle, hiver en lille tøjstrimmel af trøjen. Der er i sæsonen blevet trænet flittigt på firmasportens baner, men da der endnu ikke findes andre hold og klubber i Danmark med sporten på programmet, må pigerne søge udenlandske modstandere. Før sommerferien arrangerede pigerne, som kalder sig Danish Devils, en turnering med deltagelse af hold fra Gøteborg og Oslo, og de danske djævle var tæt på sejren, fortæller formanden for Hjørring Firma Sport, Per Møller Jensen. I finalen måtte de danske piger ud i omkamp med Oslo Panthers, som løb af med sejren på 7-6. Hvis der er nogen som er interesserede i at læse mere om Flag Football, så klik ind på den internationale forbunds hjemmeside. www.iwffa.com

Næstved. Foreningernes Dag

En række foreninger i Næstved arrangerer igen i år, den 4. sept. fra kl. 11-16 Foreningernes Dag. Det er en dag, hvor alle foreninger i Næstved Kommune har mulighed for at præsentere deres aktiviteter. Tidligere var det kun for foreninger med børn som målgruppe, men sidste år blev der åbnet op for voksen-medlemmer. Næstved Firma Sport regner med at deltage med petanque, kroket, senioridræt, stavgang og med livsstils-klubben, skriver redaktør i NFS, Aja Andersen i deres medlemsblad.

Ry. Stabil deltagelse i DK-Stafet

Søndag den 16. maj afholdt Ry Familie og Firma Idræt motionsløb i det landsdækkende Danmark-Stafeten. Med 45 hold og 145 deltagere var det lidt flere end sidste år. Trods det lidt blæsende vejr havde alle en god dag udtaler Erik Kjær Kristensen fra den arrangerende klub.

Med start og mål bag Ry Hallen afvikledes holdløbet på en 5,1 km lang rute. Hurtigste løber hos herrerne var Christian Bobacn fra Himmelbjerg-egnens Natur- og Idræts-efterskole med 18,33 min. Hurtigste dame var også fra skolen nemlig Line Søderlund med 23.58 min.

Atletica fra Horsens tog sig af den åbne række herrer med 80.21 min, med den i Ry bosiddende løber Karsten Bak som løb alle 4 ture(!) Åben mixrække Team Søndergaard 106,12 min. Firmarækken herrer vandt Bent Flisebelægning fra Ry i 76,23 min. Firma mixrækken blev vundet af HH instrument, Ry med 104,58 min. I Firmarækken damer, løb lægehuset i Ry med 1. pladsen i tiden 78,51 min. I skolestafetterne var det hos drenge og mix, fra Himmelbjerg-egnens Natur og Idræts-efterskole der løb med præmierne drengene 60,02 min. Hos skole piger var det Ry Mølleskole i 68,18 min. der var hurtigst over målstregen.

Esbjerg. Kæmper videre trods skuffelse

Esbjerg Firmaidræt vil stadig kæmpe for en kommunal overtagelse af EFI-hallerne, siger formanden for EFI, Jens Lykke, der er skuffet over, at det borgerlige flertal i Esbjerg Byråd på byrådsmødet i mandags ikke ville give EFI nogen endelig afklaring i forbindelse med den mulige kommunale overtagelse af EFI-hallerne. Det var Socialdemokraterne og SF, der havde efterlyst denne afklaring. - De forsøgte i det mindste at leve op til det løfte, vi fik sidste år, nemlig at der ville ligge en afklaring inden sommerferien. Det gør der desværre ikke. Det er meget beklageligt, lyder kommentaren fra Jens Lykke, der dog forsikrer, at EFI vil kæmpe videre for at få Esbjerg Kommune til at overtage driften af hallerne - og det bliver med ham som fortsat formand.

Bov.

Kolde sild og varme drenge

Den bagende sol gjorde livet hedt for både fodboldspillerne og publikum ved Bov Firma Sports store fodboldstævne, der blev afviklet i forbindelse med grænsefesten ved Kruså først i august. Bov Firma Sports fodboldstævne havde trukket mange folk til, og mens spillerne led i solen på de varme baner, kunne tilskuerne søge tilflugt inde i Smugkroen - teltet for Grænsehallerne - for at nyde det gratis sildebord med tilbehør.

Haderslev.

Mesterskab i gokart

Haderslev Familie og Firma Sport vil i år forsøge at arrangere et sønderjysk mesterskab i gokart. Det sker søndag den 26. september på Vojens Gokart Center, og hvis der er rigtig mange tilmeldte, køres der også søndagen efter. Man skal være mindst 16 år for at deltage, og man kan tilmelde sig som hold med mindst 3 og højst 4 deltagere.

Der er medaljer til de 3 bedste hold i hver pulje, og champagne til vinderne. Som afslutning bliver der kørt en finale med de 12 bedste hold. Tilmelding til Haderslev Familie og Firma Sport, Odinsvej 3, senest den 10. september. Pris en 1100 kr. pr. hold.



Haderslev arrangerer Sønderjysk mesterskab i gokart



Nyt om navne

Dopingdomme i DFIF

3 tidligere medlemmer af Faxe Idræt og Fritid, **Hassan Ok**, **Casper Petersen** og **Patric Arnon**, er alle idømt to års karantæne for al aktivitet under DFIF og her til knyttede foreninger, kredse, landsforeninger, organisationer og forbund. Hassan Ok blev testet positiv ved et uanmeldt besøg i motionscentret i Faxe Idræt og Fritid, og Casper Petersen og Patric Arnon mødte ikke op, da de blev indkaldt til en dopingtest. Sanktionen er idømt af DFIF's dopingnævn, og de tre har haft tre ugers frist til at anke sanktionen til DFIF's appeludvalg. Denne ankemulighed har ingen af de tre gjort brug af.

Michael Kjær afløser Saltin

Anti Doping Danmark får ny bestyrelse. Kulturminister **Brian Mikkelson** (K) har udpeget overlæge ved Bispebjerg Hospital og specialist i idrætsmedicin, dr.med. **Michael Kjær** som ny bestyrelsesformand. Han afløser den hidtidige formand, professor, dr.med. **Bengt Saltin**, som ikke ønsker at fortsætte på posten. Anti Doping Danmark har også fået ny bestyrelse på i alt 10 medlemmer. Der er direktør **Michael Andersen**, chefkriminalinspektør **Per Larsen**, begge udpeget af kulturministeren, fysioterapeut **Mette Jacobsen** og direktør **Preben Kragelund**, begge udpeget af Team Danmark, tandlæge **Gert Nielsen** og direktør **Niels Nygaard**, udpeget af DIF, chefsergent **Tonny B. Andersen**, udpeget af DFIF, **Troels Sandager**, udpeget af DGI. Endnu et medlem vil blive udpeget af kulturministeren efter indstilling fra den danske dommerforening.

Fortjensttegn til Jens Lykke

Formanden for Esbjerg Firmaidræt (EFI), **Jens Lykke**, har modtaget

DFIF's fortjensttegn. Jens Lykke har været med i bestyrelsen for EFI i 25 år. Han blev valgt ind i bestyrelsen i 1979, hvor formanden for EFI på det tidspunkt hed **Karl Randrup**. Allerede året efter stoppede Karl Randrup efter eget valg på formandsposten, som derefter blev overtaget af Jens Lykke. Jens Lykke er en populær og kendt skikkelse i det esbjergensiske idrætsliv, og det skyldes ikke mindst hans store arbejde med Vestkystløbet, som EFI hvert år arrangerer i samarbejde med Esbjerg Atletik Forening i Vognbølsparken. Jens blev i 1981 kåret som Årets Esbjergenser af Ugeavisen Esbjerg. Hæderen blev overrakt i forbindelse med generalforsamlingen i EFI, og næstformanden i DFIF, **Jørn Godt**, Kolding overrakte fortjensttegnet.



Formanden for Esbjerg Firmaidræt, Jens Lykke (th) modtager DFIF's fortjensttegn af næstformand i DFIF, Jørn Godt.

Fortjensttegn til Viggo Svendsen

Formanden for fodboldudvalget i Kolding Firma-Sport, **Viggo Svendsen**, har modtaget DFIF's fortjensttegn. Viggo blev valgt ind i fodboldudvalget i 1978, og han har været formand for udvalget siden midten af 1980'erne. Udover at være en kæmpe arbejdskraft i FKS, har Viggo også gjort et stort stykke arbejde i Vejle Amtskreds bestyrelse som kasserer, ligesom han sidder i amtskredsens idrætsudvalg for fodbold. Hæderen blev overrakt i forbindelse med repræsentantskabsmødet i

FKS af næstformanden i DFIF, **Jørn Godt**, der som bekendt også er formand i FKS.

Æresmedlemmer i Slagelse

Slagelse Firma Sport (SFS) har udnævnt to mangeårige medlemmer af foreningen til æresmedlemmer. Formanden for SFS, **Jan Reinhold** udnævnte på det ordinære repræsentantskabsmøde i SFS den 28. april 2004, **Tage Brostrøm** og **Kurt Petersen** til æresmedlemmer i foreningen. De to ledere modtog hæderen for deres aldrig svigtende engagement i firmaidrætten. Tage og Kurt er to ledere man aldrig går forgæves til hvis man har en opgave der skal løses, sagde Jan Reinhold, da han motiverede hæderen.

Hæder til Odense-ledere

Ved generalforsamlingen i FKS, Odense, modtog to mangeårige ledere i foreningen hæder fra DFIF. Medlem af badmintonudvalget **Harry Toft**, modtog DFIF's fortjensttegn. Harry har været med i FKS, Odenses udvalg siden 1971, og han var i perioden fra 1959 til 1969 medlem af bestyrelsen i sin firmaklub. Harry er den praktiske mand i badmintonudvalget, der står for al udsendelse af indbydelser og programmer m.m., og når der er noget der skal pakkes og sendes omkring FKS, Odense blad, FKS-Nyt, så træder Harry også til. Harry har tidligere modtaget FKS, Odenses hædersnål, DFIF's hæderstegn og FKS, Odenses Lederpokal. Formanden for FKS, Odense's skakudvalg, **Poul Andersen** har modtaget DFIF's hæderstegn. Poul har været med i FKS, Odenses skakudvalg i mere end 10 år, og har ved flere lejligheder trådt til som fungerende formand for udvalget. Hæderen til de to ledere blev overrakt af DFIF's næstformand, **Jørn Godt**, Kolding.



Kort nyt

Hærvejsmarchen 2004 blev en succes

Nordens største marcharrangement, Hærvejsmarchen, blev afviklet i Viborg den sidste weekend i juni. Det var 36. gang den traditionsrige march blev afviklet, og formanden Poul Lauritsen betegner arrangementet som en succes med 4.668 betalende deltagere fra 10 nationer. Sidste år var deltagerantallet på 4776 inkl. godt 200 maratonløbere.

Begge dage var marchdeltagerne begyndt af godt marchvej, let overskyet og tørt. Samtidig var ruterne godt tilrettelagt gennem en dejlig natur.

- Vi har også flyttet start og mål samt det store telt om på paradepladsen ved Viborg Kasserne. Det giver en naturlig samling af deltagere og familie, når man kommer i mål. Af erfaring ved vi, at havde der været solskin fra morgenstunden, vil deltagerantallet være forøget med ca. 600. Vi har mange endagsdeltagere, hvis deltagelse ofte er bestemt af vejrudsigten. Så et godt marchvej er ikke ensbetydende med et større deltagerantal, tværtimod, siger Poul Lauritsen. Hærvejsmarchen afsluttes med, at deltagerne marcherer det sidste stykke til mål med et orkester i spidsen. Jubilarerne blev under en flot samling hædret med 30-25-20 og 10 års medaljer. Hærvejsmarchens trofaste fanebærere, Jørgen Jensen, deltog i Hærvejsmarchen for 35. gang.

Få fitnesscentre med i Anti Doping Danmark

Kun 32 ud af landets cirka 500 fitnesscentre har skrevet under på en kontrakt med Anti Doping Danmark om dopingkontrol. Lederen af Anti Doping Danmarks oplysningssekretariat Torben Hoffeldt betegner de manglende kontrakter som et problem, idet der så er mange steder, hvor de ulovlige stoffer kan blive handlet.

Det er først og fremmest af økonomiske årsager, at fitnesscentre ikke melder sig til. Det koster 10.000 om året at være tilmeldt Anti Doping Danmarks kontrol,

og for de penge er centret garanteret to kontrolbesøg, hvor minimum to personer testes.

Nyt kursus-katalog på gaden

Indlagt i dette nummer af Firmaidræt kan du finde DFIF's nye kursus-katalog for 2004/05. Kursustilbudene for alle DFIF's medlemmer spænder over sundhedskurser, kurser for ledere og sportskurser. Under sundhedskurserne kan DFIF præsentere et inspirerende kursus i den sidste nye hotte motionsform, BOSU balancetræning. BOSU er en forkortelse af "Both Sides Up". En BOSU ligner en terapibold (den store træningsbold) der er skåret over på midten, og hvor der er sat en plastikplade på den flade side. Instruktør på kurset er fysioterapeut Lotte Paarup. Første kursus afholdes den 26. sept., og der er sidste frist for tilmelding den 3. sept.

Under sundhedskurserne kan du også få en uddannelse som instruktør i Fitness - motionscenter, og der bydes også på kurser i spinning. Under sportskurserne kan du uddanne dig som instruktør i bowling, kegler samt pistol- og riffelskydning. For lederne i DFIF udbydes der kurser i SuperNova's finans - firma/medlem program samt i SuperNova's idrætsmoduler, og der tilbydes også et kursus i præsentationsteknik.

Hvis der er en kollega der allerede har taget det kursus-katalog som er med i dette nummer af Firmaidræt, så kan du få dit helt eget katalog ved at ringe til sekretær Helle Nielsen på DFIF's forbundskontor i Nyborg, tlf. 65 31 65 60 eller sende en mail på hn@dfif.dk Du kan også finde alle kurser på www.dfif.dk

Antallet af røgfri sportshaller stiger

En ny undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse viser, at antallet af rygere i sportshaller er faldet markant på blot et år. Sidste år var det tilladt at ryge overalt i cafeteriaområdet i 74 procent af hallerne, mens tallet i år er faldet til 47 procent.



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

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

Næstformand Jørn Godt
Schultzvej 5
6091 Bjert
Tlf. 75 57 23 22
Mobiltlf. 40 91 42 74
E-mail: 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

Ragna Knudsen
Bøgevej 32
6950 Ringkøbing
Telefon: 97 32 23 15
E-mail: ragna@dfif.dk

Knud Johansen
Bragesvej 12
8680 Ry
Tlf. 86 89 33 26
Fax. 86 89 33 26
E-mail: 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

Afdelingsleder kommunikation

Lars Borup Andersen
Kissendrupvej 18
5800 Nyborg
Mobiltlf. 40 16 85 60
E-mail: 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

PR- og informationskonsulent

Jesper Ræbild
Dyrehavevej 53
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 82 20
Mobil: 23 29 80 67
E-mail: 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

Konsulenter

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

Anette Hvidfeldt

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

MpA konsulenter

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

Morten Bierbaum
Stakdelens 95
5220 Odense SØ
Mobiltlf. 21 64 66 46
E-mail: 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

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

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

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

Per Nedergaard Rasmussen
Kirkebakken 15
6040 Egtved
Telefon: 75 55 00 12
Mobil: 61 61 40 55
E-mail: pnr@dfif.dk

Lise Vestergaard
Ildervej 24
8680 Ry
Telefon: 86 15 16 87
Mobil: 22 38 11 78
E-mail: lv@dfif.dk

TEKST & FOTO: DORTE EMBORG MEJER, IKAST FAMILIE- OG FIRMA IDRÆT



Inden de 60 deltagere blev sluppet ud på en 3,5 km gåtur i den midtjyske natur, blev der øvet teknik på den store græsplæne.

Gang i stavene i Ikast

Forrygende start på stavgang i Ikast Familie- og Firma Idræt med over 60 deltagere til første intro-aften.

Den 4. august startede en ny aktivitet i Ikast Familie- og Firma Idræt! Stavgang – en motion der i øjeblikket er i rivende fremgang og uhyre populær blandt alle, såvel unge som ældre. Hvis man har prøvet at gå stavgang, vil man også hurtigt forstå hvorfor! Efter den helt rigtige instruktion, kan man selv nå langt og få det resultat, som man selv ønsker. Mange unge vil sige, at stavgang – det må være for ældre og svage, men sådan er det slet ikke. Stavene har en positiv effekt på alle, også de unge, og hvis deres træning planlægges korrekt, vil de også få sved på panden – det kan "gadedrengeløb" med stavene hurtigt få frem...

I Ikast gik det over alt forventning med opstarten. Et hold var planlagt, men efterhånden som

tilmeldingerne blev ved med at strømme ind, blev dette hurtigt ændret. Og to hold blev hurtigt stablet på benene. Folk blev simpelthen ved med at ringe, også på selve dagen for opstarten. Fem instruktører skulle køre det hele og vi glædede os alle meget til at komme i gang.

Herlig opstart i solskin

På selve opstartsdagen skinnede solen, som var den bestilt til det! Vejret var fantastisk. Vi havde fået besøg af en gæsteinstruktør, Lisbeth, som med et stort smittende smil på læben og en dejlig gejst hjalp os igennem den første aften. Og hvilken herlig aften! Utrolig mange mødte op, også selv om de egentlig ikke var tilmeldte... vi var ca. 60 alt i alt på en stor græsplæne, det var helt fantastisk. Teknikken blev grun-

dig gennemgået og alle øvede for at blive gode til denne nye sport. Frem og tilbage på plænen. Det var et fantastisk syn og en helt utrolig oplevelse for alle os instruktører. Hvilken helt fantastisk opstart!

Aftenen blev suppleret med en dejlig gåtur på ca. 3.5 km i et dejligt område i Ikast. Da alle var tilbage på plænen blev der øvet "bakke-gang" og derefter fælles udstrækning. Alle var utrolig positive og synes det havde været en dejlig aften, det kunne vi kun tilslutte!

Nu følger så 9 dejlige aftener, 2 hold om ugen, 63 tilmeldte og helt sikkert flere vil komme til, på nogle spændende planlagte ture rundt i Ikast by og omegn. Flere har allerede spurgt til nye hold derefter, og ligeledes hen i foråret. Stavgang er kommet for at blive, også i denne midtjyske by på heden! |

Hvorfor gå stavgang?

- Mere aktiv brug af overkroppen end ved normal gang, op til 40-50 % bedre træningseffekt.
- Op til 30 % reduceret belastning på vægtbærende led.
- Bedre kondition end ved normal gang, over 20 % bedre effekt på hjerte og lunger.
- Bedre kropsholdning, du styrker musklerne i ryg, nakke og skuldre.
- Forebygger stive muskler i skuldre og nakke.
- Øget forbrænding. Ved stavgang forbrænder man 20-40 % flere kalorier end ved normal gang.
- Enkel træningsform, hvor alle kan starte ud fra sit eget niveau.