

idræt | motion | samvær

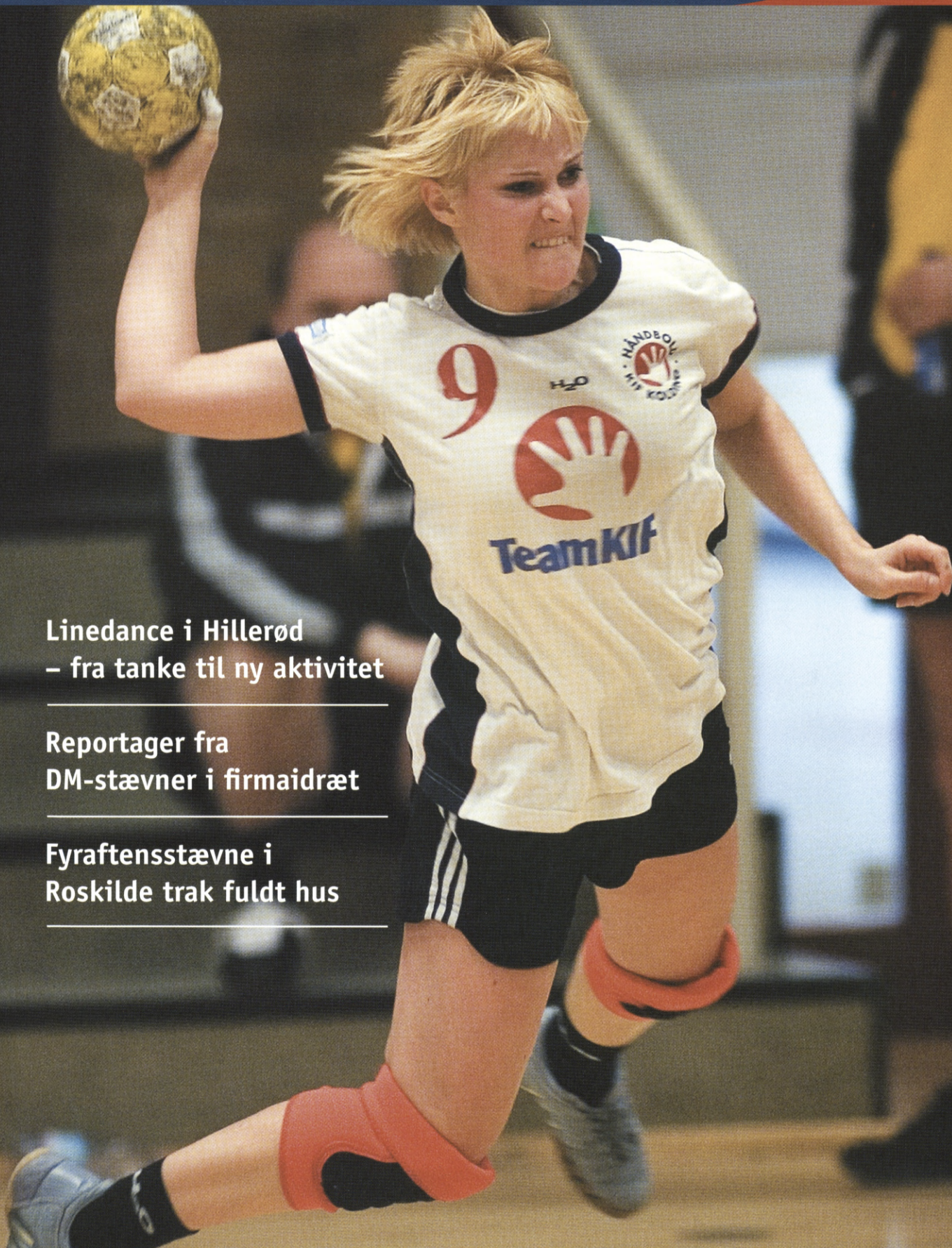
Firma idræt



Dansk Firmaidrætsforbund

4

April • 2006



Linedance i Hillerød
– fra tanke til ny aktivitet

Reportager fra
DM-stævner i firmaidræt

Fyraftenstævne i
Roskilde trak fuldt hus



Peder Bisgaard,
forbundsformand, DFIF.

Fremtidens forening

Temaet for denne måneds formandsmøde i Dansk Firmaidrætsforbund er "Fremtidens forening".

I forbindelse med repræsentantskabsmødet i november 2003 meldte styrelsen ud, at et af de væsentligste fremtidige indsatsområder ville blive fokus på den enkelte firmaidrætsforening – og man må virkelig sige, at foreninger og forbund er rykket på dette område i den projektperiode, der har fundet sted siden da.

10 foreninger har været involveret i et projektforsøg, der har fokuseret på følgende områder:

- Styrke foreningen, øge synligheden og lederrekrutteringen
- Kompetenceudvikling og involvering af foreninger
- Styrke relationerne i forbundet
- Vækst i antallet af foreninger
- Erfaringsudveksling og coaching

Arbejdet i projektgrupperne har vist gode resultater ude i foreningerne. Der aftales længere og længere udviklingsforløb, hvor der tages fat i hele organisationen og aktiviteterne i foreningerne, og der arbejdes med en lang række nye testværktøjer. Et nyt kursus "Bestyrelsen – som et team" er sat i søen og allerede afviklet i flere foreninger. De gode resultater afspejles også i afviklingen af seminarer, som fortsat er et anvendt værktøj til udvikling af den enkelte forening og dens ledere.

Over hele linjen er tilbagemeldingen, at de involverede foreninger synes, at de har fået nogle gode værktøjer, og at projekterne i høj grad er gavnlige for dem i forhold til at videreudvikle egen forening.

Vi kan ligeledes med glæde konstatere, at forløbet indtil videre har resulteret i etableringen af to nye foreninger - Nordfyns Firmaidræt og Ærø Firma Sport.

Efter ovenstående projektperiode, er vi nu klar til at tilbyde alle interesserede foreninger en bred vifte af foreningsudviklingsværktøjer.

Formandsmødet i april kickstarter denne proces med to workshops, der bl.a. introducerer deltagerne til en gennemgående analyse af den enkelte forenings styrker og udviklingspotentiale samt til hvorledes coaching kan gøre en forskel i foreningen. I de nævnte workshops vil deltagerne dermed få en smagsprøve på foreningsudviklingsværktøjer, der skal tjene til inspiration for det arbejde, der nu skal i gang i foreningerne.

Vi er sikre på, at deltagerne får en masse konstruktive nye ideer med hjem fra formandsmødet, og vi ser frem til at se foreningsudviklingsværktøjerne udbredt til foreninger landet over til glæde for dynamikken og videreudviklingen af hver enkelt firmaidrætsforening. █



INDHOLD

- 4 | MOTIONEREDE SIG TIL MIAMI
- 5 | ARBEJDSPLADSEN MOTIONERER – TILMELDINGEN ER ÅBEN
- 6 | FYRAFTENSSTÆVNE TRAK FULDT HUS
- 7
- 8 | RIFFELSKYDNING: PLADS TIL ALLE I HADERSLEV
- 9 | PISTOL: FAR OG SØN FIK SØLV
- 10 | DART: TÆT FINALEKAMP I HERREDOUBLE B-RÆKKEN
- 11 | DELTE MENINGER OM FRI TILMELDING
- 12 | FODBOLD: MÆRSK GENVANDT MESTERSKABET
- 13 | FODBOLD: ALLE HOLD MØDTE OP I SKIVE
- 14 | BADMINTON: MANGE KAMPE I FREDERIKSHAVN
- 15 | HÅNDBOLD: KVADRAT TOG GULDET I NYBORG
- 16 | INVITATION TIL DFIF STORTRÆF 2006
- 17
- 18 | VOLLEYBALL: MED KNÆBESKYTTERE OG KAMPRÅB
- 19 | KEGLER: TEENAGERE GÅR OGSÅ TIL KEGLERNE
- 20 | LINEDANCE I HILLERØD – FRA IDÉ TIL NY AKTIVITET
- 21 | FIRMA MULTI MOTION 2006
- 22 | EN KLAR UDDANNELSESPOLITIK
- 23
- 24 | VAGTSKIFTE I HELSINGØR
- 25 | DET SUNDE LIV I VEJLE
- 26 | ÅBNE STÆVNER I DFIF 2006
- 27 | ET KIG I BAKSPEJLET. DET SKREV DANSK FIRMAIDRÆT I 1968
- 28 | KURSER FRA DFIF I FORÅRET 2006
- 29 | LANDET RUNDT
- 30 | NAVNE
- 31 | KORT NYT
- 32 | INSTRUKTØRKURSUS I SPINNING. EN SVEDIG AFFÆRE

NÆSTE NUMMER AF
FIRMAIDRÆT UDKOMMER
ONSDAG DEN 24. MAJ 2006.

Firmaidræt

Redaktion: John Thrane (ansvh.) og Camilla Svenstrup. Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltssvej 11, 5800 Nyborg, tlf. 65 31 65 60, fax: 65 30 14 26,
e-mail: jt@dfif.dk og www.dfif.dk | Firmaidræt udkommer 10 gange årligt. Jul og december måned er undtaget.

Oplag: 14.100. Årgang 49. Nr. 4, 2006 | De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

| Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. | Deadline for tekst og annoncer: Fredag den 5. maj 2006.

Eftertryk med tydelig kildeangivelse tilladt. | Produktion og tryk: Elbo Grafisk A/S, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia, tlf.: 75 92 11 99, fax: 75 92 26 47

| ISSN nr: 0106-2700. | Forside: Venstrefløjen fra Fipotex, Tønder var flyvende i finalepuljen mod PBS, København i mix-rækken ved DM-stævnet i Nyborg.

Foto: Johnny Wichmann.



Motionerede sig til Miami

30 minutters daglig motion gav
16 kolleger en velfortjent ferie i USA.



Medarbejderne på Skovcenteret blev budt velkommen hjem efter en spændende tur. Foto. Per Klåby.

Lørdag den 21. januar stod 16 forventningsfulde kolleger fra Aktivitets- og Træningscenteret i Nakskov Kommune klar i Kastrup lufthavn. Rejsedestinationen var Miami, og turen havde de vundet som hovedpræmie i DFIF's landsdækkende motionskampagne *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen*.

Efter 10 dages spændende ferie, som blandt andet gav en del af holdet en ufrivillig overnatning i London på grund af overisede fly, er det en træt men glad holdkaptajn, der fortæller om turen.

- Der var ingen af os som havde været i USA før, så vi var alle meget spændte. Faktisk var der tre fra holdet som aldrig havde prøvet at flyve før, fortæller holdkaptajn Anette Lehrmann da vi fangede hende på den første arbejdsdag efter turen.

Det stod fra starten holdet helt frit, hvad de ville bruge tiden i Miami til, men inden holdet tog af sted, havde de allerede arrangeret

en hel del af de aktiviteter som de skulle lave derovre.

Sightseeing

Selv om vejret med en temperatur på 25-27 grader egnede sig glimrende til bare at dase, så har holdet ikke ligget på den lade side. Udover strandturene har den nemlig stået på sightseeing en del af turen.

- Vi var i The Everglades, som er Floridas største sumpområde og naturpark. Her sejlede vi rundt og så på alligatorer, som lever vildt i området. Under opsyn af vores guide, kunne man få lov til at komme helt tæt på nogle af de mindre eksemplarer og prøve at holde dem – det var virkelig grænseoverskridende og en stor oplevelse, lyder det fra holdkaptajnen som smilende fortæller, at nogle af holddeltagerne næsten fik tårer i øjnene da de stod med en levende alligator i hænderne.

Udover The Everglades, var holdet også en tur på Key West som er USA's sydligste punkt, og tidligere

hjem for forfatteren Ernest Hemingway.

- Området består af en lang række småøer der, som perler på snor er bundet sammen med broer. Der var virkelig smukt dernede, men flere steder kunne vi også se sporene efter sidste års orkaner, som havde slynget både ind i sumpen, og revet tagene af flere huse, fortæller Anette Lehrmann.

Et aktivt hold

Turen til Miami var helt og holdent en ferietur, også selv om der blev gået rigeligt derovre, men forud for turen lå en aktiv deltagelse i Dansk Firmaidrætsforbunds kampagne *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen*.

- I forbindelse med kampagnen har en del af os motioneret sammen i motionscenteret på vores arbejdsplads, enten før eller efter arbejde, men ellers har vi mest motioneret hver for sig, da vores arbejdstider falder så forskelligt, lyder det fra holdkaptajnen.

- Folk har både gået, løbet, cyklet og svømmet sig igennem de 30 minutters daglig motion – og så er det jo i øvrigt ikke et stillesiddende arbejde vi har her på Aktivitets- og Træningscenteret i Sundhedsområdet i Nakskov.

For at alle 16 deltagere på vinderholdet kunne komme af sted, uden at det skabte problemer på arbejdet, havde arbejdspladsens leder besluttet at stille afløsere til rådighed.

- Det gav ro til, at holddeltagerne kunne glæde sig til at komme på tur, uden at skulle bekymre sig om arbejdsplanen, så det har vi været meget glade for, siger holdkaptajn Anette Lehrmann.



Holdet fra Skovcentret gæstede "The Everglades" og kom helt tæt på alligatorerne der lever vildt i området. Her er det Mette Kopytko med et af de mindre eksemplarer. Privatfoto.

- Derfor var det også en aftale, at alle mødte på arbejde dagen efter hjemkomsten, også selv om jetlag og rejsetræthed gjorde det sværere end normalt.

Med igen

Motionsholdet fra Aktivitets- og Træningscenteret i Sundhedsområdet i Naskov er normalt meget aktive, og deltager gerne i de sund-

hedskampanjer der ligger i løbet af året, både Vi Cykler til Arbejde, Tældine skridt og *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* er det blevet til.

På spørgsmålet om hvorvidt holdet skal være med i kampanjerne igen i år lyder det "helt sikkert, og faktisk tror jeg, at vi kan få flere hold tilmeldt i år, nu hvor vi har vundet".

FAKTA

Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen

- Kampagnen er landsdækkende, og løber af stablen i uge 38, 39, og 40, fra den 18. september til den 8. oktober
- 23.000 deltagere var med i kampagnen i 2005
- Læs mere på hjemmesiden www.dfif.dk/mpa under "Arbejdspladsen motionerer". Her kan du også tilmelde dig kampagnens nyhedsbrev.
- Eller kontakt kampagnen på: Telefon: 65 31 65 60. Mail: mpa@dfif.dk

Arbejdspladsen motionerer - tilmeldingen er åben

Nu kan du tilmelde dig og dit hold til dette års udgave af *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen* kampagne er åben, og i år går turen til Mexico.

Dansk Firmaidrætsforbund lægger for fjerde gang an til at afholde den landsdækkende motionskampagne *Arbejdspladsen motionerer – 30 minutter om dagen*.

I stil med de tidligere år, ligger kampagnen i efteråret i ugerne 38, 39 og 40, fra den 18. september til den 8. oktober, men allerede nu kan du tilmelde dig og dit hold til kampagnen. På kampagnens hjemmeside kan du også bestille gratis kampagnemateriale til arbejdspladsen.

Tilmelding med ét klik

Som noget nyt i år, vil alle holdkaptajner fra kampagnen i 2005 modta-

ge en mail, med mulighed for at "gentegne" holdet fra sidste år. Ved hjælp af et enkelt klik er det muligt at tilmelde holdet igen, og derefter skal der kun sættes deltagere på.

I forbindelse med årets kampagne vil der være mulighed for at købe T-shirts til hele holdet.

For yderligere oplysninger kontakt kampagnekoordinator Jakob Thøger Michelsen på telefon 6531 6560 eller mail til Mpa@dfif.dk

Klik ind på kampagnens hjemmeside på www.dfif.dk/am og tilmeld dit hold med det samme.



Årets kampagnefolder med alle oplysninger kan hentes på kampagnens hjemmeside www.dfif.dk/am



Roskildes borgmester, Bjørn Dahl, sender endnu en bowlingkugle af sted ved Roskilde Firma- og Familieidræts fyraftensarrangement.

Fyraftensstævne trak fuldt hus

Roskilde Firma- og Familieidræt fik succes med det første fyraftensstævne i bowling for lokale virksomheder.

Alerede lidt før klokken halv fem tirsdag eftermiddag den 28. marts var der usædvanlig megen aktivitet i Roskilde Bowling Center, som summede af liv og glade stemmer.

48 mænd og kvinder fra virksomheder og arbejdspladser i Trekroner/Østbyen i Roskilde var mødt op til motion og hyggeligt samvær med kolleger til 2 timers fyraftens-bowling.

Kommunal bevågenhed

Under overskriften "Kom og bank borgmester Bjørn Dahl og erhvervschef Kim Valbum" havde Roskilde Firma- og Familieidræt (RFI) inviteret ledere og medarbejdere til fyraftensstævne i Roskilde Bowling Center. Stævnet var en del af foreningens motionsprojekt for lokale

virksomheder, og 11 virksomheder havde sagt ja tak til invitationen.

- Det her er smadderskægt og meget anderledes end det, jeg plejer at være med til. Jeg skulle måske ha' trænet lidt op til stævnet, da min bowlingerfaring primært stammer fra min søns børnefødselsdag, sagde borgmester Bjørn Dahl, der roser RFI's initiativ.

- Vi har i kommunen en aktiv idrætspolitik, og vi understøtter i høj grad foreningslivet. Det er derfor et rigtig godt initiativ, som firmaidrætten har taget. Det viser, at medarbejdere og erhvervsfolk kan mødes under andre former end i et mødelokale, sagde borgmesteren, der sagtens kan forestille sig, at kommunens idrætsforening deltagere i en løbende bowlingturne-

ring eller i en bowlingstævne hos RFI.

Erhvervsprofil skal styrkes

De 24 hold var på banen i to timer, og holdene spillede én serie i én time mod to andre hold. Det betød, at man i de to timer mødte 8 nye ansigter fra fire andre virksomheder.

En af samarbejdspartnerne i RFI's motionsprojekt er Roskildeegnens erhvervsudviklingsråd (REUR), og erhvervschef Kim Valbum var meget tilfreds efter stævnet.

- Det har på mange måder været meget positivt at deltage. Dels gav det en god snak om, hvem "vi og I" er, og man får sat ansigt på virksomheden og dens medarbejdere. Og så var det simpelthen sjovt at

være sammen. En god latter i godt selskab over en fælles udfordring er altid godt, sagde erhvervschefen.

- RFI's motionsprojekt er uden tvivl med til at styrke Roskildes erhvervsprofil, og REUR vil gerne appellere til moderne virksomheder i omverdenen, dvs. virksomheder, der også har rummelighed til at indtænke motions- og idrætsaspektet i arbejdsdagen, sagde Kim Valbum.

På tværs af virksomhederne

Erhvervschefen uddybede, hvorfor et motionssamarbejde har mange aspekter:

- Det handler meget om samarbejde og netværk på tværs af virksomheder, og det er meget værd, at den enkelte medarbejder også har netværk til lokale virksomheder og deres medarbejdere. Det er jo en af forudsætningerne for samarbejde i byen i bred forstand. Samtidig er der også linket til Roskilde, som en by med et blomstrende forenings- og idrætsliv. Jeg mener, at RFI har en stor mission i at være døråbner for medarbejderne i krydspunktet mellem kultur, erhverv og fritid, sagde Kim Valbum.

Virksomheder vil gerne bakke op

Deltagerne fra de 11 virksomheder var begejstrede for arrangementet.

Fra virksomheden IBF Roskilde deltog 5 hold. Lotte Jørgensen fra IBF Roskilde havde set indbydelsen på opslagstavlen i virksomheden:

- Og så gik jeg i gang og fik meget hurtigt samlet 5 hold. Det er en sjov og hyggelig måde at være sammen med kollegaer på, og fremover vil vi gerne deltage i arrangementer af samme art.

Poul Olsen er kontaktperson på RFI's motionsprojekt i virksomhe-

den BC Catering, og han var også begejstret:

- Vi deltog med 5 hold, der kommer fra 4 forskellige afdelinger, og vi har mange flere, som gerne vil gerne være med. Vi lavede selv et lignende arrangement i januar måned, hvor vi samlede 40 mennesker. Vi vil meget gerne deltage fremover, og jeg vil tro, at vi nok kan samle 30 mennesker alene fra vores virksomhed.

Fra DFIF deltog hjælpere fra kredsen, Køge Firma Bold og RFI. Per Sørensen og Arne Sørensen fra Køge Firma Bold stod i spidsen for resultatformidlingen. Seniorbowlere fra Roskilde havde påtaget sig opgaven som hjælpere på banerne.

Basis for at gentage stævnet

Efter turneringen var der præmieoverrækkelse, og 1. præmien gik til Allan Egetoft og Jan Bøttcher fra Bøttcher A/S. En af deltagerne måtte knokle ekstra hårdt i turneringens første time. Nemlig Allan fra IBF Roskilde. Allans makker blev nemlig forhindret i at være fremme til kl. 17.00, men det kunne under ingen omstændigheder afholde Allan i at spille for to, hvilket på stedet udløste en "figther-præmie".

Arrangementet sluttede af med fælles hygge og spisning, og der blev omdelt et spørgeskema til alle deltagerne. Spørgeskemaerne skal nu behandles af RFI, men nogle signaler er allerede helt klare. Mere end 95 % svarede, at de ønsker at deltage i et andet fyraftensarrangement. Mere end 70 % vil gerne deltage i almindelige stævner og turneringer, og 10 personer tilbød at hjælpe til. Dejlige positive tilbagemeldinger for RFI, for som der stod på et af de afleverede spørgeskemaer; "kanonarrangement i dag".



Erhvervschef Kim Valbum (tv), formanden for Roskilde Kommunes Kulturudvalg, Jette Kristensen og borgmester Bjørn Dahl stillede op til fyraftensbowling sammen med 11 lokale Roskilde virksomheder.

FAKTA

Motionsprojektet i Roskilde Firma- og Familieidræt:

- Løber i perioden 1. januar – 1. juli 2006.
- Foregår i tæt samarbejde med Roskilde Kommune og RoskildeEgnensErhvervsUdviklingsråd (REUR).
- Henvender sig med aktiviteter og tilbud til 15 udvalgte virksomheder i Roskildes industriområde Trekroner (Østbyen).
- Sigter mod at få fat i nye, potentielle medlemmer til RFI, især blandt gruppen af unge og kvinder.
- Er støttet af Dansk Firmaidrætsforbund, Roskilde Kommune og Roskilde Amt.

Plads til alle i Haderslev

Plads til alle – både debutanter og rutinerede skytter - ved DM-stævnet i riffelskydning i Haderslev.



Tre DM-debutanter. Fv Maibrít Petersen, Ruth Pedersen og Karen Thomsen fra Oticon fra Thisted Firma Sport. - Vi startede i efteråret 2005 hvor vi blev enige om, at vi ville til at gå til noget sammen, og så blev det skydning. Det har vi ikke fortrudt, fortæller de tre piger, der skød hhv. 190 point, 189 point og 189 point med én krydstier.

gen. Det blev til 192 point med 4 krydstiere, og det var lige akkurat nok til at vinde A-rækken foran kammeraten, Jørgen Olsen, der skød 192 point.

De stiller begge op for Toprevisi- on fra Middelfart Firma og Familie Idræt, men Kurt afslører, at han rent faktisk arbejder hos Orlik Tobacco i Assens. Kurt har deltaget på topniveau i Dansk Skytte Union, men en skade i nakken for 4-5 år siden, tvang ham til at trække sig ud.

- Tidligere blev det vel til ca.

10.000 skud på 15 m og 50 m hvert år, så det var jo træning næsten hver dag. Nu skyder jeg firmaskydnin- g for at holde kontakten til sporten. Når du står på banen er det jo kampen med dig selv det handler om, og efter skydningen tæller det sociale samvær jo også højt. Firmaskydnin- g er ren og skær hygge, siger Kurt, der tidligere har prøvet at stå øverst på podiet ved et DM-stævne. I Randers for et par år siden blev det også til en 1. plads i fritstående skydning.

Perfekte rammer

DM-stævnet i 15 m riffelskydning blev afviklet i Haderslev med Haderslev Familie og Firma Sport som arrangør. Foreningen kunne med

skydeudvalgsformand Keld Østergaard i spidsen byde deltagerne velkommen i egne skydelokaler med 11 baner. Et anlæg, som foreningen selv har bygget i år 2000.

- Jeg har 26 officials i gang her i weekenden, og det har ikke været noget problem at få folk til at komme og hjælpe til. Vi har endda to piger, som kommer fra Sønderborg, siger Keld Østergaard, der også fik roser for arrangementet fra DFIF's idrætsansvarlig for riffelskydning, Vibeke Schlebaum. |



Kurt Asmussen i det rette outfit for skytter, der vil klare sig i den bedste del af A-rækken.

| Udstyret afslører, at Kurt Asmus- sen har deltaget på et lidt andet niveau, end det de fleste firmaskyt- ter kommer til. Kurt deltog i frit- stående skydning i A-rækken, og udstyret med læderdragt, handsker, stropper og sigtemidler var i orden.

- Det gik meget ok, forholdene taget i betragtning, men jeg skød 8 niere på 20 skud, så det var jo ikke helt godt, siger Kurt efter skydning.

Ikke væsentlig flere skytter



- Jeg tror ikke, at fri tilmelding vil betyde væsentlig flere skytter, siger Jørgen Olsen fra Toprevisi- on.

| DFIF har fra 2007 indført fri til- melding til alle DM-stævner. Vi har spurgt DM-deltagerne om deres syn på ændringen.

- Jo, det har jeg læst om i pro- grammet, men jeg tror ikke, at det vil betyde væsentlig flere deltagere. Der kommer måske nogle få med som ikke tidligere har kunnet kvali-

ficere sig, siger Jørgen Olsen fra Middelfart Firma og Familie Idræt.

Vil det betyde noget for den sportslige oplevelse og for niveauet?

- Niveauet tænker vi ikke så meget på. Vi har jo hele tiden nogen, som vi måler os med, men hvis vi bliver flere deltagere så bliver stævnet også mere interessant at deltage i. |

Far og søn fik sølv

Pistol. Gerne flere sociale aktiviteter som supplement til skydningen.

Carsten Bougner havde sønnen Frank på 17 år med til DM-stævnet, og de hentede begge en sølvmedalje i hhv. pistol A og Pistol 2A, begge to blot ét point efter vinderen. Frank skød 184 point med tohåndsfatning, og Carsten Bougner skød 187 point med enhåndsfatning.

- Det er dejligt, at Frank også interesserer sig for pistolskydning. Det giver nogle tætte bånd, at vi kan deltage i DM-stævnet sammen, lyder det fra en glad Carsten Bougner, der har skudt pistol i seks år, og som havde en glimrende dag. Normal skyder han 183-184 point, men en rolig hånd sikrede ham den samlede sejr i mesterskabs- og hovedskydningen med i alt 372 point.

Frank var naturligvis også meget glad for sin sølvmedalje. Målet er inden længe også at skyde med enhåndsfatning, så han kan få en god dyst med sin far.

Flere sociale aktiviteter

DM-stævnet i pistolskydning i Vordingborg bød både på en hovedskydning og en mesterskabsskydning, og det gav selvfølgelig større aktivitet, men de ni deltagerne fra Silkeborg Firma-Sport efterlyste, at der ud over selve pistolskydningen også var flere sociale aktiviteter ved et DM-stævne.

- Vi har jo sat hele weekenden af til at deltage i stævnet, og vi kører ikke hjem efter skydningen, for vi vil jo også gerne følge de andre skytters resultater. Vi nyder, at der er tid til at snakke og blot hygge sig. Hvis det kunne lade sig gøre,



Frank Bougner, 17 år, ville ikke stå tilbage for sin far og hentede en sølvmedalje i Pistol 2A, hvor man skyder med tohåndsfatning.



Carsten Bougner har skudt pistol i seks år og fik sølv i Pistol A.

ville det være sjovt, hvis der også var en festskydning, lyder det fra Carsten Bougner, der bliver bakket op af Ingolf Lorentzen.

- Det kunne jo være en idé, at der f.eks. var mulighed for et slag billard eller et spil dart. Ikke organiserede kampe, men improviseret spil, som kunne give ekstra aktivitet, når man nu er kommet hjemmefra og gerne ville hygge sig.

- Det vigtigste er jo, at vi har det hyggeligt, supplerer Rikke Jensen, der har skudt med pistol i seks år. Rikke har også mod på et parti billard, og efterlyste flere sociale aktiviteter ved DM-stævnet, ud over festen lørdag aften, som ingen af skytterne fra Silkeborg vil undvære.

Automatisk skivebedømmelse

I Vordingborg blev der benyttet automatisk skivebedømmelse. Det gav mulighed for at tilbyde skytterne både en hovedskydning og en mesterskabsskydning.

- Tidligere har bedømmelsen af

de enkelte skud foregået manuelt, men i år har vi for første gang anvendt en skivebedømmelsesmaskine, som vi har lånt af amtsforeningen. Herved kunne vi tilbyde skytterne ekstra 20 skud. Det har fungeret meget tilfredsstillende, siger stævneleder Kurt Kristiansen fra Vordingborg Firma Sport.

- Der har i firmaidrætten været lidt skepsis omkring den automatiske skivebedømmelse, men vi har ved træning og lokale stævner kun haft gode erfaringer, så vi valgte at bruge den nye teknik.

Kurt Kristiansen foretrækker mesterskabsskydningen som ekstra tilbud frem for at tilbyde festskydninger.

- Det er sjovt at deltage i en festskydning, hvor der skydes på alternative skiver, men ved et DM-stævne er det min vurdering, at det sportslige skal vægtes meget højt. Derfor er det den rigtige løsning, at vi kan tilbyde både hovedskydning og mesterskabsskydning, siger Kurt Kristiansen, Vordingborg Firma Sport. █

Positivt med fri tilmelding



- Vi kan håbe på større deltagelse i mesterskabsstævnerne, siger Christian Andersen, Vordingborg Firma Sport, som er positiv overfor indførelsen af fri tilmelding til kommende DM-stævner.

Fra 2007 vil der været fri tilmelding til alle DFIF's DM-stævner. Christian Andersen, Vordingborg Firma Sport, havde som en af lederne ved afviklingen af DM-stævnet naturligvis hørt om beslutningen, og han er positiv overfor idéen.

- Den frie tilmelding betyder, at

alle interesserede kan tilmelde sig DM-stævnerne. Det giver mulighed for et større deltagerantal og interesse, vurderede Christian Andersen.

Tror du at det sportslige niveau vil blive bedre med flere deltagere i DM-stævnerne?

- Flere deltagere vil altid give et

bedre stævne. Vi kan kun håbe for udviklingen af pistolskydningen, at den frie tilmelding kan motivere pistolskytter på alle niveauer til at deltage i DM-stævnerne, lød det fra Christian Andersen, der også var aktiv i DM-stævnet med succes. Christian skød 188 point og vandt Pistol A. |

TEKST & FOTO. ERLING JENSEN, BLÆSBJERGHUS.

Tæt finalekamp i herredouble

700 kampe ved DM-stævnet i dart i Vordingborg.

- Det er længe siden, at vi har spillet en så spændende kamp, lyder det fra Allan Færch og René Drud fra FKS Odense, lige efter finalen i herredouble i B-rækken er færdigspillet ved DM-stævnet i dart i Vordingborg.

- Mogens Jørgensen og Ivan Stage vandt første sæt, men så fik vi gang i pilene, så de to næste sæt snupede vi. Vi skulle så blot vinde næste sæt, og DM-titlen ville være hjemme. Men om vi mistede koncentrationen eller Mogens og Ivan blot var bedre, er svært at sige, men de vandt de to sidste sæt og kampen 3-2.

Scorede 180 point

René Drud har spillet dart i 19 år mens Allan Færch kun har spillet i fire år. De var dog ikke særlig skuf-



René Drud og Allan Færch fra FKS Odense havde de store smil på, selvom det blev til et 3-2 nederlag i finalen mod Mogens Jørgensen og Ivan Stage fra Nakskov.

fede over den tabte finale. Det havde været et fint DM-stævne med en masse godt dartspil og specielt et af sætterne står klar i erindringen.

- Vi havde begge spillet rigtig godt og manglede 201 point, da jeg var heldig at lave maxpoint; 3 triple á 20 point. I alt 180 point. Rene skulle nu blot klare de sidste 21 point med en triple 5 plus dobbelt tre. Det lykkedes ikke i første omgang, men i næste forsøg var sættet hjemme. Det var rigtigt spændende, fortæller de to darts spillere fra FKS Odense.

Over 700 kampe

Der skulle afvikles over 700 kampe i løbet af weekenden, førend vin-

derne i de mange rækker var fundet. Lørdagen bød på mange femsæts kampe, og det gav forsinkelser så man var først færdige med afviklingen af kampene først på aftenen. Om søndagen holdt tidsplanen bedre, og finalerne var færdigspillet inden klokken 14.

- Flere af kampene om søndagen var tre-sætskampe, men afgørende for den hurtige afvikling var den effektive afvikling af de over 700 kampe, lød det fra Palle Stenhøj Jørgensen, der var DFIF's repræsentant ved DM-stævnet i Vordingborg den 18-19. marts.

Palle Stenhøj Jørgensen var IT-supervisor under mesterskabet og

glædede sig over den gode styring af stævnet, godt ledet af stævneleder Allan Andersen, Vordingborg Firma Sport.

Der deltog godt 200 spillere i mesterskabet, men arrangørerne vurderede, at det ikke ville give problemer, hvis deltagerantallet steg med 50-100 spillere som følge af fri tilmelding til mesterskaberne fra 2007.

- Det vil kun være glædeligt, hvis dartstævnerne bliver større fremover, for det vil både betyde mere aktivitet og en større sportslig oplevelse, lyder det fra stævneleder Allan Andersen, der under DM-stævnet havde 15 officials fra Vordingborg Firma Sport i gang. ■

Delte meninger om fri tilmelding

■ DFIF har besluttet, at der fra 2007 vil blive fri tilmelding til alle DM-stævner. Det er nyt for ægteparret Jeanett og Kasper Donsbak fra Nakskov.

Med fri tilmelding til DM i dart, vil I så forsøge at få nogle flere af jeres kolleger med til DM-stævnet?

- Vi spiller ikke dart sammen med arbejdskolleger, men med nogle venner. Vi kunne godt forestille os, at fri tilmelding kan medvirke til, at flere får lyst til at deltage. Det er jo sjovt og en god oplevelse at være med, siger Jeanett.

Tror I at det sportslige niveau vil blive bedre med flere deltagere i DM-stævnerne?

- Jeg tror, at fri tilmelding vil give flere deltagere, og det vil jo kun være hyggeligt, supplerer Kasper, der kun har spillet dart i et halvt år og ved DM-stævnet spillede i B-rækken sammen med Jeanett, der har spillet dart i halvandet år.

Bente Hansen, der er formand for darts spillerne i FKS Odense, er mere skeptisk overfor den nye beslut-



Jeanett Donsbak fra Nakskov tror på, at fri tilmelding vil betyde flere deltagere til DM-stævnerne i dart.



Jeg tror ikke, at der vil blive større deltagelse fra Odense end hidtil, siger Bente Hansen fra FKS Odense.

ning, for vil det give mindre aktivitet, når det ikke er nødvendigt at holde et kvalifikationsstævne? Og vil det give for tilfældige kampe, når man blot kan tilmelde sig frit?

Når der bliver fri tilmelding til DM i dart, vil du så forsøge at få nogle flere af dine kolleger med til DM-stævnet?

Jeg tror ikke, at der vil blive større deltagelse fra Odense end hidtil. Vi vil naturligvis opfordre spillerne til at deltage, men mon

ikke, at det bliver de sædvanlige 10-12 spillere, der tilmelder sig, siger Bente.

Tror du at det sportslige niveau vil blive bedre med flere deltagere i DM-stævnerne?

- Jeg er som sagt ikke sikker på, at fri tilmelding vil give flere deltagere, men hvis det bliver tilfældet er det jo kun godt, også for den sportslige oplevelse. Det vigtigste er jo at have det sjovt, lyder det fra Bente. ■



Hård kamp i finalen mellem Mærsk (i blåt) mod Dansk Tipstjeneste. Mærsk trak det længste strå med 5-4 på et mål scoret 18 sekunder før tid.

Mærsk genvandt mesterskabet

Holdet fra Mærsk havde taget turen til Skive for at genvinde DM-titlen, men det holdt hårdt i finalen mod Dansk Tipstjeneste.

Hold op for en finale. Det var både spillere og tilskuere enige om, da vinderne af Herre A var fundet. Det var fodbold på højeste niveau, da Dansk Tipstjeneste og Mærsk tørnede sammen. At det i den sidste ende blev Mærsk, der trak det længste strå, kan man kun tage hatten af for. Holdet vandt 5-4 på et mål scoret 18 sekunder før sluttid og efter at have været bagud 0-4 efter 2 minutter og 53 sekunder.

Allerede i semifinalerne var der drama på banen. Dansk Tipstjeneste mødte Danish Crown og kom bagud 0-3. Alligevel endte det hele med bingo og en sejr på 4-3 og dermed en plads i finalen. Det samme skete for Mærsk. Holdet mødte Frederiksberg Politi i semifinalen, og først efter forlænget spilletid, vandt Mærsk 5-4. Hvem sagde gyserkampe?

Hård konkurrence

- Vores mål med at tage den lange tur til Skive var at genvinde titlen,

men puha, hvor det kneb. Men de deltagende hold i Herre A-rækken var også af høj kvalitet, og så er det en fornøjelse at deltage. Vi skulle hele tiden yde vores bedste for at klare os, kom det fra det vindende holds Jens Storm, der fik en ordentlig knuser af 18 måneder gamle Albert, da finalesejren var i hus.

Også i damerækken var der stor spænding om det endelige udfald. Sejren gik til Coloplast, men lommeregneren måtte tages i brug, for kun to mål skilte Sparekassen Hobro fra sejren. Nu gik sejren i stedet til holdet fra Helsingør på et bedre målregnskab. |



Glade spillere fra Mærsk, der genvandt DM-titlen i indendørs fodbold.

Alle hold mødte op i Skive

Arrangørerne slap for sidste øjeblikks afbud ved DM-stævnet i Skive.

DFIFs idrætsansvarlige for fodbold, Svend Aage Bødker, var en glad mand under afviklingen af DM-stævnet i indendørs fodbold i Skive Hallerne. Ikke et eneste hold udeblev. Det er aldrig sket før.

- Vi plejer altid at få afbud i sidste øjeblik, men det skete ikke denne gang. Ikke et eneste hold udeblev, og så kan jeg godt leve med en nedgang i antallet af deltagende hold, siger Svend Aage Bødker, med henvisning til, at der kun deltog 59 hold i DM-stævnet, mod omkring 80 hold tidligere år.

- Noget tyder jo på, at der er en del "tvivlsomme" hold, når vi får mange flere tilmeldinger. Vi kender jo mange af de hold, som plejer at sende afbud i sidste øjeblik, og for både stævnearrangøren og de øvrige hold er det bedre, at disse hold slet ikke melder sig til, siger Svend Aage Bødker, som understreger, at alle naturligvis altid er velkomne til DM-stævnerne.

- Det er i orden med et enkelt afbud, men det er ikke tilfredsstillende, når det strømmer ind med afbud. Det er forbundet med mange ekstra arbejdstimer, hvis der kommer afbud i sidste øjeblik eller hold bare udebliver.

Firmaer fusionerer

Stævneleder Ole Warming fra Skive og Omegns Familie/Firmaidræt (SOFI) var også godt tilfreds med at alle hold mødte op, også selv om han måtte notere en tilbagegang i deltagerantallet fra 82 hold i 1999, da SOFI også var DM-arrangør.

- Det er ærgerligt med tilbagegangen af hold, der generelt er til stævnerne, siger Ole Warming, og henviser til, at tilbagegangen i antallet af hold ikke mindst skyldes, at mange firmaer lukker eller fusionerer.

- For få år siden var der f.eks. 32 møbelfirmaer i Skive. I dag er der otte! Jeg håber, at den fri tilmelding kan hjælpe, men jeg har min



DFIF's idrætsansvarlige for fodbold, Svend Aage Bødker, glæder sig over, at alle tilmeldte hold til stævnet i Skive mødte op.

tvivl. Spørgsmålet er også, om det i den sidste ende er af det gode. Hvis alle hold bare kan tilmelde sig, vil det gå ud over det sportslige niveau, og det kan så i den sidste ende få andre til at melde fra. |

Næppe flere ved fri tilmelding



Mogens Kristensen fra Coloplast i Helsingør har svært ved at se, at fri tilmelding til DM-stævner vil give flere deltagere. Hans bud er, at forbundet skal gøre mere for at tiltrække de unge udøvere.

- Det store problem er, at firmaidrætten ikke har fat i de unge, lyder det fra Mogens Kristensen fra Coloplast i Helsingør.

- Jeg tror ikke på, at fri tilmelding vil få flere til at melde sig. Udøvere i vores kreds, Frederiksborg Amtskreds, slås ikke for at komme med. Alle, der ønsker det, kan komme til at deltage, og det samme gør sig gældende til kredsstævnerne.

Hvad skal DFIF gøre for at få flere med?

- Det helt store problem er, at firmaidrætten ikke har fat i de unge. DFIF og virksomhederne skal i fællesskab gøre mere for at få de

unge i tale. Hjemme i kredsen kan vi se, at der er langt mellem de unge deltagere. Måske lige med undtagelse af bowling, som er en populær sportsgren blandt unge.

Vil fri tilmelding betyde en bedre sportslig oplevelse for deltagerne?

- Det tror jeg ikke. Som jeg ser niveauet her ved dette stævne, er det rimeligt og bestemt ikke dårligt. Stævnet er jo tænkt for de spillere, som hygger sig hjemme i firmaklubberne. Vi skal ikke have Superligaspillerne med – heller ikke selv om de eventuelt er ansat i et firma ved siden af, at de spiller fodbold på eliteplan. |

Mange kampe i Frederikshavn

Det første DM-stævne med individuel turnering og puljekampe lørdag og søndag blev godt modtaget af badmintonspillerne.



De to veteraner fra Statoil, Kalundborg, Niels Helge Hansen og Mogens Hansen var glade for den nye afviklingsform med mange puljekampe. Foto: Steen S. Pedersen.

to veteraner fra Statoil, Kalundborg, Niels Helge Hansen og Mogens Hansen, der stillede op i veteran 4.

- Og faciliteterne her i Arena Nord er helt i top. Dels i den nye multihal, men også badmintonhallen, som vi spillede vores kampe i. Det er lækkert at spille i en hal, hvor der kun er badmintonstreger, siger veteranerne, der også var tilfredse med den nye turneringsform med puljekampe, der sikrede dem mindst 7 kampe i double og single.

Sikret flere kampe

Det var første gang, at DM-stævnet blev afviklet med en opdeling af den individuelle turnering og holdturnering. Med ændringen har DFIF lyttet til ønskerne om, at deltagerne blev sikret flere kampe til DM-stævnerne. I Frederikshavn var deltagerne som udgangspunkt sikret 7 kampe på en weekend, hvis man deltog både i single og double. De rene doubler blev spillet om lørdagen, og single og mixeddouble blev spillet om søndagen. Det var et tiltag, som blev godt modtaget af deltagerne.

- Generelt set var der tilfredshed med turneringsformen med puljekampe i alle rækker, selvom der var enkelte der klagede lidt over, at det

var hårdt med de mange kampe, siger DFIF's idrætsansvarlige for badminton, Henning Simonsen.

- Desværre blev DM-stævnet også skæmmet noget af for mange afbud, så der var enkelte spillere, som ikke fik så mange kampe som først planlagt. Men afbud er vi jo ikke rigtig herrer over.

Badminton som fokusområde

Badminton er udpeget som et fokusområde af DFIF's Idræt & Motionsudvalg, og i øjeblikket sidder en arbejdsgruppe og arbejder med nye idéer og tiltag til at få flere badmintonspillere i gang, både i foreningerne og til DFIF's stævner.

- Vi skal naturligvis også have evalueret stævnet i Frederikshavn. Der var godt 100 færre doubler og singler i forhold til tidligere DM-stævner, men det skyldes måske placeringen af stævnet. For nogle ligger Frederikshavn langt væk. Næste år skal Fredericia afvikle det individuelle DM-stævne, og jeg tror, at den centrale placering vil give flere deltagere, siger Henning Simonsen.

Holdturneringen spilles i Århus i weekenden den 7.-8. oktober 2006 med Århus Firma Sport som vært. |

DM III FIRMAIDRÆT
| Det individuelle DM-stævne i badminton blev afviklet med Frederikshavn Firma Klubber som arrangerer den 18.-19. marts. Der var styr på tingene, det mærkede man straks, når man kom ind i den flotte nye Arena Nord, hvor de fleste af kampene blev afviklet.

- Vi er meget tilfredse med afviklingen og faciliteterne i Frederikshavn. Der er tydeligvis styr på tingene fra arrangørernes side, siger de

God idé med fri tilmelding

| DFIF indfører fra 2007 fri tilmelding til DM-stævnerne. Det havde de to veteranpillere fra Statoil, Kalundborg, Niels Helge Hansen og Mogens Hansen læst om i Firmaidræt.

Hvad mener I om, at der bliver fri tilmelding?

- Det er en god idé for det giver

mulighed for at flere kan komme til stævnerne. Firmaidræt handler jo også om samværet og det sociale. Det bliver lettere at samle en flok kolleger og melde sig til DM, for nu er alle som har lyst jo sikre på at komme med til stævnet, siger de to veteraner.

Hvordan tror I det sportslige niveau bliver med fri tilmelding?

- Jamen, det bliver stævnerne da bedre af. Man skal selvfølgelig være omhyggelig med indplacering i de rigtige rækker, så man undgår for store niveauforskelle i kampe. |

Kvadrat tog guldet i Nyborg

Kvadrat vandt damerækken i tæt opgør mod Sønderborg Sygehus.

- Vi blev nr. 2 sidste år, men vi satser på at gøre det bedre i år!

Selvtilliden fejler ikke noget hos pigerne fra firmaet Kvadrat i Ebeltoft, da de er i gang med at varme op til den sidste kamp i damerækken ved DM-stævnet i håndbold. Modstanderen er Sønderborg Sygehus, og hvis Kvadrat vinder kampen, er DM-titlen i hus.

- Jeg tror, vi har en god chance, men vi kan se, at de har nogle nye spillere med i år, så kampen er helt åben, vurderer anfører Mette Jakobsen, og tilføjer, at de kender modstanderne rigtig godt.

Ind fra London

Holdet fra Kvadrat består af spillere, der til daglig spiller fra Jyllandsserien og ned til serie 4 i Ebeltoft. En enkelt spiller, Julie Ravn, er endda fløjet ind fra firmaets London-afdeling for at være med.

- Det er simpelthen så lækkert at være hjemme og spille med igen. Det sociale samvær er en vigtig del, og det var rigtig sjovt at feste sammen med pigerne i går, siger Julie.

Ebeltoft-pigerne måtte hele turneringen se bort fra deres faste målvogterske. Karin Overgaard måtte udgå efter blot 30 sekunder på banen i den første kamp. En fiber i læggen sendte hende ud på bæn-



Glade piger fra Kvadrat der vandt damerækken ved DM-stævnet i håndbold i Nyborg.

ken, og en markspiller måtte tage tjansen mellem stængerne.

Tæt afgørelse

I kampen mod Sønderborg Sygehus kommer pigerne fra Ebeltoft godt fra start. 1. halvleg slutter 8-5 til Kvadrat, og pigerne er i pausen enige om, at tempoet skal holdes oppe, og at returløbene skal passes. I 2. halvleg bliver sygeplejerskerne ved med at fighte. 5 min. før tid er stillingen 15-12 til Kvadrat, men to scoringer bringer sygeplejerskerne op på 15-14. Kvadrat er pressede, men ridder stormen af, og kan strække armene i vejret efter det sidste fløjt. 15-14 og DM-titlen kan pakkes ned i håndboldtasken inden turen går til Ebeltoft.

- Vi plejer at altid at spille tætte kampe mod Sønderborg Sygehus. Jeg tror lige nøjagtigt, at vi spille-

de lidt hurtigere i dag, siger Mette Jakobsen, da hun efter kampen puster ud.

Ældste hold vandt mix-rækken

DM-stævnet var lagt i hænderne på Nyborg Firma Sport, og de 38 deltagende hold dystede i Nyborg Hallerne, i Ullerslev Hallerne og i Aunslev Hallen om hæder og medaljer. I herrerækken vandt Landsholdet, Tønder og Omegns Firmasport. I oldgirlsrækken vandt Odense Sygehus, FKS Odense og i oldboysrækken løb BTK70, FKBU med guld.

I mix-rækken – der talte ikke færre end 18 hold – blev det holdet med den højeste gennemsnitsalder, der hev sejren hjem. Nyborg Kommune vandt finalepuljen over PBS, København og med Fipotex på 3. pladsen. █

Næppe flere håndboldhold



- Det vil være fint, hvis fri tilmelding kan få flere hold til at stille op, siger Pia Hald, Flyvestation Karup.

█ Fra 2007 vil der være fri tilmelding til alle DFIF's DM-stævner. Pia Hald, holdleder for Flyvestation Karup's damehold, har ikke hørt om den beslutning.

- Det kan måske godt give lidt flere hold, men i Viborg Amtskreds

har vi ikke spillet kvalifikation, siger Pia Hald.

- Tror du at den sportslige oplevelse bliver bedre?

- Det er svært at sige. Jo flere hold, jo bedre stævner, synes jeg. █

Invitation til DFIF Stortræf 2006



Program for DFIF Stortræf 2006:

Fredag: 16.30: Velkomst m. forfriskning

17.00: Workshop 1

20.00: Omklædning

20.30: Spisning

Foredrag: Fremtidsforsker Anne-Marie Dahl kommer og fortæller om fremtidens fritids- og kulturforbruger.

Lørdag: 08.00: Morgenmad

09.00: Workshop 2

11.00: Omklædning

11.30: Fælles motion

12.30: Omklædning & bad

13.00: Frokost

14.00: Workshop 2 - 2.del

15.00: Opsamling og evaluering

15.30: Fælles afslutning

Stortræffet er et tilbud til dig, der er frivillig leder, bestyrelses- eller udvalgsmedlem, instruktør eller på anden vis involveret i arbejdet i én af foreningerne under DFIF.

På Stortræffet kan du bl.a.:

- Deltage i spændende workshops, der giver dig fagligt input inden for dit interesse- og arbejdsområde i foreningen.
- Møde andre aktive firmaidrætsfolk og udveksle erfaringer på kryds og tværs.
- Hente inspiration og få nye idéer med hjem til udvikling af foreningen.
- Nyde det sociale samvær og være med til sjov fælles motion.

Gå ind og tilmeld dig dette års Stortræf på www.dfif.dk/foreningsnet

– sidste frist for tilmelding er fredag den 16. juni.

Vi glæder os til at se dig til DFIF Stortræf 2006!

**Med venlig hilsen
DFIF**



DFIF Stortræf 2006 – workshops, motion og information

Workshops

Når du tilmelder dig til Stortræf 2006 skal du samtidigt vælge, hvilke workshops du vil deltage i. Du kan enten vælge at deltage i en workshop, der løber hen over begge dage (fredag + lørdag), eller du kan deltage i to forskellige kortere workshops, der hver især varer

3 timer (én workshop fredag og én lørdag). Nedenfor ser du en oversigt over de workshops, du kan vælge blandt – på www.dfif.dk/foreningsnet kan du læse meget mere om de enkelte workshops og deres indhold.

Workshops over 2 moduler (både fredag og lørdag – i alt 6 timer)

- Badminton i fremtidens firmaidræt
- Futsal
- Beachvolley
- Spinning
- Livsstilsclubber i DFIF
- Senioridræt
- Redaktørtræf
- PR-træf
- Webmaster-træf

Workshops over 3 timer – fredag

- Kasserertræf
- Hvad kan, må og skal jeg som frivillig leder?
- Bestyrelsen som team

Workshops over 3 timer – lørdag

- Foreningsjura
- Hvordan kommer foreningerne ud på arbejdspladserne?
- Foreningsudvikling

Praktisk information

Overnatning

Overnatning under Stortræffet foregår på hhv. Hotel Storebælt, DSB Kursuscenter og Hotel Nyborg Strand. Deltagere, der ønsker at bo på delt dobbeltværelse er sikret på, at de kommer til at bo på Hotel Nyborg Strand.

Bor du på Hotel Storebælt eller på DSB Kursuscenter, skal du selv sørge for transporten mellem overnatningsstedet og Hotel Nyborg Strand.

Pris for at deltage i Stortræf 2006

Kr. 350,- pr. person (hele arrangementet, inkl. overnatning på enkeltværelse)

Kr. 250,- pr. person (hele arrangementet, inkl. overnatning på delt dobbeltværelse)

Transportudgifter er for deltagers egen regning.

Tilmelding

Du skal tilmelde dig på www.dfif.dk/foreningsnet - senest fredag den 16. juni.

Fælles motion

Programmet på Stortræffet byder selvfølgelig også på motion – en mulighed for at strække benene og måske få prøvet en motionsaktivitet, du ikke har prøvet før. Når du tilmelder dig til Stortræf, skal du også melde dig til fælles motion, hvor du kan vælge mellem følgende aktiviteter:

- Spinning
- Linedance
- Pilates
- Stavgang
- Mountain Bike
- Orienteringsgang
- Sundhedscheck
- Vand aktiviteter
- Petanque



Gå ind på www.dfif.dk/foreningsnet
– og læs præsentationen af hver workshop
samt få mere uddybende information om Stortræf 2006

Med knæbeskyttere og kampråb

Kamp til stregen ved DM-stævnet i volleyball.



Mix-holdet fra FAGI jubler, da DM-titlen er i hus efter finalesejr over sidste års mestre fra EDB Gruppen.

“En-to-tre heeep!” og andre begejstrede kampråb fra holdene gjaldede gennem Kalundborg Hallerne under et vellykket DM-stævne i volleyball i weekenden den 25.-26. marts. 18 mixhold stillede til kamp, mens tre rene damehold og fire herehold hver især udfordrede hinan-

den på de seks baner, der blev spillet på under dette års DM.

Entusiasmen og spillergejsten var stor, så der blev godt brug for knæbeskytterne, som reddede mange spillere fra ømme blå knæ, når de uden tøven kastede sig hen ad banen i et forsøg på at nå bolden og få den hen over nettet.

Danmarksmeister i beachvolley

Holdet fra Novo Gruppen 1, der hentede en 4. plads ved dette års DM-stævne, havde en vaskeægte Danmarksmeister med på banen. I beachvolley vel at mærke. Jakob Martens har siden 1995 været aktiv inden for den to-mands udendørs-udgave af volleyballsporten, men i år er det første gang han er med til et DM-stævne i DFIF-regi.

- Jamen, det er jo en god måde at holde sig i form på til beachvolley, siger Jakob Martens efter kampen mod Nykredit.

- Vi er her også for at hygge os sammen med kollegerne og de an-

dre spillere, og det har været et rigtig fint arrangement, siger Jakob, der ser frem til at mærke sandet mellem tærne i den kommende sæsons beachvolley-kampe.

Guld til de gule

Finalekampen i mix-rækken blev lidt af en gys, da FAGI mødte de forsvarende DM-mestre fra EDB Gruppen. Begge hold var på forhånd tippet til at nå til tops i DM-stævnet, så der var dømt kamp til stregen mellem de to top-motiverede hold. Det blev de gule fra garnisonen i Fredericia, der tog guld, men først efter flere sæt- og matchbolde i tredje sæt og velspillet modstand fra EDB-folkene.

- Vi havde nok ikke regnet med at skulle ud i tre sæt. Vi har spillet godt hele stævnet, og målet var da også helt klart at vinde mesterskabet, sagde en glad Anita Schønemann fra FAGI, inden hun og de fem kolleger kunne tage hjem til Fredericia med guld i hus. |

Ingen nyhed i volleyball

Fra næste år indfører DFIF fri tilmelding til alle DM-stævnerne. Firmaidræt spurgte volleyballspillerne, hvad det betyder.

- Fri tilmelding? Jamen det har der da altid været, udbryder Niels Madsen fra Mærsk-holdet forundret, da han bliver spurgt. Og det er også helt korrekt, for volleyball er netop én af de idrætter, der hele tiden har haft fri tilmelding til DM.

Tror du, det vil få flere til at deltage?

- Næh, det kan jeg ikke rigtig forestille mig. I forvejen er alle de hold, der vil det, jo med. Udfordringen for DFIF er, at prøve at få endnu flere hold til at deltage, og det er sikkert svært, for folk laver jo tusind andre ting, og spiller også volleyball andre steder end i DFIF. |



Udfordringen for DFIF er at få endnu flere hold til at deltage, siger Niels Madsen fra Mærsk-holdet.

Teenagere går også til keglerne

Allan Hansen og Stephan Rosenberg skiller sig noget ud fra de andre keglespillere ved årets DM-stævne, som de sidder dér ved bordet og udnytter en kort pause til lige at få sms'et lidt på mobiltelefonerne. De er nemlig to 16-årige teenagere og dermed også betydelig yngre end den typiske keglespiller ved DM-stævnet.

- Mange synes jo nok, at kegler mest er en pensionistsport, siger Stephan, der er blevet interesseret i keglesporten gennem sin far. - Men det er meget mere end dét, understreger han.

- Man kæmper med sig selv og bliver grebet af stemningen, og så er det altså fedt at skulle være så teknisk god, som det kræver for at spille kegler.

Også på landsholdet

Teknisk dygtig må Stephans kammerat Allan også være. Efter kun få år i keglesporten har han bl.a. været med på Bowling Unionens landshold, og ved dette DM-stævne ender Allan da også som vinder af sin række, E-rækken. Stærkt forfulgt af Stephan på andenpladsen.

Til daglig spiller de to kammerater kegler i klubben Æ Felder Kegler Haderslev Familie og Firmasport. Og klubben har faktisk en hel ung-



Allan Hansen (th) og Stephan Rosenberg (tv) satte de rutinerede spillere på plads i E-rækken med hhv. 713 kegler og 687 kegler. Det rakte til en 1. og en 2. plads.

domsafdeling med 12 spillere, fortæller Allan og Stephan begejstrede. Ganske flot klaret inden for en sport, hvor de yngre deltagere ellers ofte er i undertal.

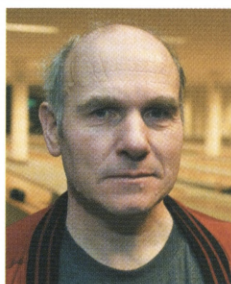
Det gyldne gennemsnit

173 individuelle deltagere og 58 hold var mødt op i Roskilde for at dyste til DM i det teknisk krævende keglespil i weekenden den 25.-26. marts, og der var ingen rysten på hænderne at spore hos de garvede deltagere, når kuglen blev sendt afsted mod keglerne for enden af den buede bane. Langt de fleste slag ved DM'et lande-

de pænt lige omkring det gyldne gennemsnit på 7 kegler, og det var hovedsageligt spillerne i Super A og A-rækken, der mestrede at få slået kegler nok omkuld, til at nå op på en score over gennemsnittet.

DM-stævnets højeste individuelle score, på 722 kegler, blev dog slået hjem af Thomas Ehrhorn fra Danfoss fra Sønderborg Familie og Firma Sport, som deltog i B-rækken. På hold-fronten var det Bov Firma Sport i A-rækken, der tog flest kegler, da Klaus Langendorff, Uwe Jessen og Peter Christensen tilsammen scorede 2151 kegler. █

Et fint løft til keglesporten



- Fri tilmelding vil give et løft til keglesporten, spår Michael Christensen fra Hovedstadens Jernbane-Idræt.

Fra næste år indfører DFIF fri tilmelding til alle DM-stævnerne. Firmaidræt har spurgt dette års deltagere, hvad det betyder.

- Det vil da sikkert gi' et løft til DM-stævnet i kegler, siger Michael Christensen fra Hovedstadens Jernbane-Idræt.

Tror du, det vil få flere til at deltage?

- Ja, det tror jeg faktisk. F.eks.

får mine kolleger inden for DSB frietogrejser i Danmark. Så jeg kunne da forestille mig, at flere af dem der ikke, sådan som reglerne er nu, har kvalificeret sig tager med.

Vil det give en bedre sportslig oplevelse for deltagerne?

- Det vil jeg mene. I kegler er det sociale og samværet helt grundlæggende for sporten. Og jo flere vi er med, jo sjovere bliver det jo. █



Linedance i Hillerød - fra idé til ny aktivitet

Moderne countrymusik og dans er en god cocktail.
Linedance har fået en forrygende start i Hillerød Firmasport.



Linedance startede i USA som en mandedans, men i dag har linedance flest kvindelige udøvere. Sådan er det også i Hillerød Firmasport, hvor kvinderne er i overtal når der sættes moderne countrymusik på musiklæggeret i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskole.

I november sidste år fik jeg den tanke, at det kunne være sjovt at sætte linedance på programmet i Hillerød Firmasport. Og for mig er der ikke langt fra tanke til handling!

- Jo tak, sådan en afdeling vil vi da gerne ha' i Hillerød Firmasport, var svaret fra formand Peder Bisgaard, da jeg henvendte mig til ham med idéen. Jeg kontaktede så Pelle Dresler fra Firmaidræt Frede-

riksværk, hvor man har danset linedance i flere år. Pelle gav masser af gode råd til at få startet linedance op som firmaidrætsaktivitet.

Idéen til at starte linedance i Hillerød Firmasport var skubbet i gang. Men var der mon overhovedet stemning blandt foreningens medlemmer for at danse med? Det måtte vi jo finde ud af. Linedance blev omtalt i foreningens medlemsblad som en mulig ny aktivitet, og

interesserede blev bedt melde tilbage. Og interesserede var der mange af, at dømme efter antallet af mails til mig i den efterfølgende tid. Dermed var der givet grønt lys til at gå i gang med at få alt det praktiske arrangeret.

Instruktører hentet ind og indbydelser sendt ud

En ny aktivitet som linedance kræver instruktører til undervisningen.

FAKTA

Linedance kan danses af alle

- Linedance er en singledans og kan danses af alle, tykke og tynde, unge og gamle, par og singler. Dansen stammer oprindeligt fra USA og var i starten primært en mandedans, men i dag har linedan-

ce flest kvindelige udøvere.

- I linedance danser man, som navnet siger, på linje ved siden af hinanden, både på langs og på tværs på dansegulvet.
- Du behøver hverken cowboyhat eller støvler. Man danser i det tøj, man nu går og står i.

Det vigtigste er at medbringe sit gode humør, og det får man til gengæld tifold igen, når man først begynder at danse. Dans og god moderne countrymusik er en virkelig god cocktail – og så giver det rigtig god motion.

De blev rekrutteret via annoncer i lokalaviser og på Jobzonen. Næste skridt var at få indbydelsen til linedance i foreningens medlemsblad samt at få pressemeddelelser sendt af sted til aviserne i lokalområdet. Og så var det bare at vente på, at folk nu også meldte sig til. Jeg var spændt. Ville de forhåndstilmeldte nu også tilmelde sig endeligt? Eller ville det blive en fiasko? Tilmeldingsfristen var sat til den 23. februar.

En uge inden tilmeldingsfristen havde de første 25 tilmeldt sig, og ved fristens udløb var i alt 42 til-

meldinger tikket ind på foreningens hjemmeside. Torsdag den 2. marts var første danseaften, og hér kom ikke bare de 42 tilmeldte. Der kom godt 50 mennesker, som ville danse med! Jeg var ellevild af begejstring. Folk dansede lystigt, både de der aldrig havde prøvet linedance før, og de der kendte dansen i forvejen.

Brug for flere instruktører

Succesen med linedance var sikret og endda så eftertrykkeligt, at der simpelthen måtte flere tider og instruktører til for at dække efterspørgslen. Linedance-instruktører

hænger ikke på træerne, og et kikk i DFIF's kursusprogram afslørede, at der ikke var megen hjælp at hente dér.

Min kontakt med konsulent i DFIF, Jane Have Andersen, har dog vist, at forbundet kan reagere hurtigt, når det brænder på ude i foreningen. Vi har fået fat på Benny Ray fra Randers, og han kommer nu til Hillerød to gange i år – i april og september – for at sørge for, at der bliver uddannet en række instruktører i en fart, så alle interesserede kan komme til at danse linedance i Hillerød Firmasport. |

AF STEEN S. PEDERSEN, KONSULENT, DFIF. FOTO, DFIF.

Firma Multi Motion 2006

Deltag i Firma Multi Motion 2006 og vind en rejse til Club La Santa. Onlinetilmeldingen er nu åben.



Tilmeld dit hold online nu, og vær sikker på, at komme til start i Firma Multi Motion 2006 lørdag den 2. september.

Har du lyst til udfordringer, variation, teamsamarbejde og holdkonkurrence – så er Firma Multi Motion lige sagen. Tilmeld dit hold online allerede nu og vær sikker på at komme til start til Firma Multi Motion 2006, som afvikles lørdag den 2. september 2006.

I år er setup'et udvidet fra 40 til 60 startende hold. Som de øvrige år afvikles Firma Multi Motion i de naturskønne omgivelser omkring Langesø Gods på Fyn. Her vil vi atter sætte mange glade og forventningsfulde motionister i stævne og vi lo-

ver, at der også i år vil være nye og spændende overraskelser på programmet.

Der vil også være fine præmier at løbe for, takket være præmiesponsorerne Club La Santa og Friluftslageret. Til

vinderholdene i de tre rækker; åben, mix og dame, er der gavekort til landets førende udstyrsbutik, Friluftslageret. Desuden vil der blive trukket lod om en rejse for tre personer til Club La Santa på Lanzarote, det perfekte sted at holde aktiv ferie og formen ved lige. Alle hold, som gennemfører Firma Multi Motion 2006 deltager i lodtrækningen – så der er god grund til at få alle mand m/k med over mållinjen. |

Se mere og tilmeld jer på www.dfif.dk

FAKTA

Firma Multi Motion er:

- Et adventure race for motionister og andre, som vil prøve kræfter med multisport; orienteringsløb, cykling/MTB, kano, tovbaner samt en række "himmelige" teamopgaver.
- En hold-konkurrence på tid, hvor 3-personers hold i fællesskab skal gennemføre såvel fysiske opgaver som teamsamarbejdsopgaver.
- Distancerne er ca. 10 km orienteringsløb, 40-45 km cykling, 1,5 km kano.
- Løbet er struktureret som seks "sløjfer", så der er flere skift mellem cykling og løb.

En klar uddannelsespolitik



Mange medlemmer i DFIF har et ønske om at blive dygtigere til deres idræt, og foreningerne kan løse dette behov ved at arrangere idræts- og motionsgrundkurser for deres medlemmer med tilskud fra forbundet.

FAKTA

Idræts- og motionskurser med støtte fra DFIF

- Kurset skal samle minimum 8 deltagere, og have en varighed på 6 til 9 timer.
- Kurset må gerne deles op i flere moduler, f.eks. 3 gange 3 timer.
- Instruktøren skal have en uddannelse der minimum svarer til DFIF's instruktøruddannelse.
- Til et sådant kursus ydes der et tilskud på 200 kr. pr. deltager, hvis kurset er på 6 timer.
- Ved en varighed på 9 timer ydes et tilskud på 400 kr. pr. deltager.

For at kunne rekruttere nye ledere og instruktører må DFIF sørge for et attraktivt tilbud om kurser og uddannelse.

I Kurser og uddannelse er i det moderne samfund et meget væsentligt indsatsområde. Vi lever i en tid, hvor viden og kompetencer er centrale begreber i forhold til at kunne tage aktiv del i den verden, der omgiver os. Livslang uddannelse er derfor et must for alle, lige meget om du sidder i direktørstolen eller er at finde på produktionsgangen.

Også inden for den frivillige idræt er det nødvendigt, at man som leder og instruktør hele tiden udvikler sine kompetencer. Idrætsverdenen står ikke stille, men udvikler sig med en hastighed, som til tider kan være svært at forholde sig til.

Kurser efter behov

Et vigtigt incitament for at blive frivillig leder i dag er, at man gennem sit arbejde som frivillig leder kan komme i besiddelse af viden og kompetencer, som kan overføres og bruges i andre af livets sammenhænge. En moderne idrætsorganisation må altså for forsat at kunne rekruttere nye ledere og instruktører sørge for et attraktivt tilbud om kurser og uddannelse. Som en idrætsorganisation, hvor der ikke er langt fra medlem til hovedorganisation, skal vi indrette vores uddannelsespolitik således, at vi kan være klar med det rette kursus når behovet er der.

DFIF's kurser skal afspejle den vision og mission som forbundet ar-

bejder efter. Derfor er forbundets uddannelsespolitik bundet op på en række holdninger. Blandt andet at alle, der uddannes gennem DFIF, ikke alene skal opleve at blive dygtigere, men også skal uddannes til at skabe større livskvalitet for medlemmerne. Ledere og instruktører i DFIF skal altså udover at være dygtige til deres arbejde i en frivillig organisation også være katalysatorer for samvær og livsglæde hos vores medlemmer, som det udtrykkes i politikken.

Nye idrættskurser

En væsentlig årsag til at dyrke idræt er, at den enkelte oplever at komme til at mestre en række færdsigheder. I mange af vores idrætter tilbydes der ikke direkte instruktion i forbindelse med udførelsen af aktiviteten. Man lejer en badmintonbane for en sæson, eller kommer og spiller bowling hver tirsdag,

uden at der er en instruktør til rådighed. Mange medlemmer har dog et ønske om at blive dygtigere til deres idræt.

Foreningerne under DFIF kan nu løse dette behov ved at arrangere idræts- og motionsgrundkurser for medlemmer med tilskud fra forbundet. Kravet er, at man kan samle minimum 8 medlemmer, som ønsker et sådant kursus.

Behov for akut uddannelse

Enhver forening kan opleve et akut behov for hurtigt at få uddannet nøglepersoner i foreningen. Kassereren skal pludselig flytte til den anden ende af landet pga. arbejdsmæssige årsager, eller foreningens eneste spinninginstruktør falder af cyklen og brækker håndledet på mikserpulten. I en sådan situation er der tale om et akut behov i foreningen for at få uddannet nye personer, der kan løse opgaven.

DFIF er klar til at hjælpe foreningen, hvis behovet skulle opstå. Vi hjælper med hurtigt at finde en mulighed for at få nye personer uddannet og vi er klar med et økonomisk tilskud.

Bestemmelser for hvordan den enkelte forening kan få tilskud til at afholde kurser findes i DFIF's lederhåndbog som kan findes på forbundets hjemmeside.

Efterårets kursusudbud

I næste nummer af Firmaidræt, som udkommer den 24. maj, vil du finde en oversigt over de kurser som DFIF udbyder i efteråret 2006. Der vil være instruktørkurser, lederuddannelse samt kurser der er henvendt imod idrætsledere på arbejdspladsen. Kursusoversigten giver kun et overblik over kursusudbudet. En nærmere beskrivelse af de enkelte kurser kan du finde på forbundets hjemmeside: www.dfif.dk

FAKTA

Uddannelse skal skabe større livskvalitet

Når du vælger at blive uddannet gennem DFIFs kurser vil du opleve, at vores kurser er opbygget omkring de værdier der kendetegner arbejdet i DFIF. Det er centralt, at vores ledere og instruktører ikke bare uddannes til at kunne undervise i en specifik idrætsgren eller til at fungere som leder i en af vores foreninger. Vores ledere og instruktører skal uddannes til at være foregangsmennesker for at skabe større livskvalitet for vores medlemmer.

Livskvalitet opleves blandt andet ved at opleve sig selv som fagligt kompetent, men i lige så høj grad ved at være en respekteret person i et forpligtende fællesskab. Derfor skal vores ledere og instruktører både uddannes til at være fagligt dygtige, og til at være katalysatorer, som kan skabe samvær og livsglæde for vores medlemmer.

I DFIF tror vi på, at alle er i besiddelse af kvaliteter, der kan bidrage til at skabe gode idræts-, motions- og samværsoplevelser i vores aktiviteter. Vi ser det som vores uddannelsers opgave, at være med til at fremme disse kvaliteter, således at de både er med til at udvikle den enkelte deltager og firmaidrætten.

Idrætten og foreningsarbejdet udvikler sig hele tiden. DFIF forholder sig kritisk og målrettet over for denne udvikling og udstikker rammer, mål og muligheder for firmaidrætten. Der skal således opleves en sammenhæng mellem de udbudte kurser og de områder og idrætter, som DFIF har udvalgt som indsats- og fokusområder.

(Uddrag fra DFIF's lederhåndbog)

Vagtskifte i Helsingør

Niels-P. Gregersen stopper i Helsingør efter 25 år på formandsposten. Afløseren er klar med næstformand Leif Hansen.



Niels-P. Gregersen (th) overdrager tøjlerne til næstformand Leif Hansen efter 25 år på formandsposten.

Repræsentantskabsmødet den 18. maj 2006 i Helsingør Firma Idræt (HFI) markerer slutningen på en æra. Efter mere end 30 år i ledelsen af foreningen, heraf de 25 år som formand, har Niels-P. Gregersen valgt at sige stop. Den nye formand er klar i startblokkene og parat til at tage over. HFI's næstformand igennem de selv samme 25 år, Leif Hansen, træder frem i første geled på formandsposten.

Firmaidræt har sat de to ledere stævne til en snak om arbejdet for firmaidrætten, og Niels-P. Gregersen og Leif Hansen tager imod i HFI's Aktivitetscenter på Hymersvej 19, der siden 1993 har dannet rammen for den store forening.

De to ledere har, med deres egne ord, kørt et godt parløb gennem årene, hvor de har suppleret hinanden godt. Niels-P. har stået for de mere udadvendte aktiviteter, hvor strategien har været at få HFI gjort kendt og respekteret i Helsingør, og det er blevet gjort med succes. HFI kom i 1980'erne med i sportsunionen i Helsingør, og blev anerkendt på lige fod med de øvrige idrætsforeninger i byen, og samtidig fik

Niels-P. Gregersen sæde i idrættens samarbejdsudvalg og i folkeoplysningsudvalget i byen.

De indre linjer

Leif Hansen har til gengæld arbejdet på de indre linjer i foreningen. I 1994 gennemførte man således en ny struktur i HFI, hvor idrætten blev organiseret i et idrætsudvalg, hvor en anden kendt firmaidrætsmand, Svend Aage Bødker, i dag sidder som formand.

- Det var en god beslutning, vi dengang fik taget. Det betyder, at vi i dag har både en velfungerende bestyrelse og et ligeså velfungerende idrætsudvalg, der kan rumme de mange aktiviteter, siger Leif Hansen, der også i mange år var tovholder for motionscykelløbet Helsingør Rundt, der på et tidspunkt samlede over 10.000 deltagere.

Aktivitetsscentret på Hymersvej ligger perfekt. Tæt på idrætsfaciliteterne i byen, og er nabo til idrætshallen og golfbanen. Men sådan har det ikke altid været, fortæller Niels-P. Gregersen.

- Vi startede faktisk på bar bund den 1. maj for 25 år siden. Foreningen var reelt gået konkurs som følge

af bygningen af et stort aktivitetscenter på Løvdalsvej til 2,8 mio. kr. Det var mere end foreningen kunne løfte dengang. HFI flyttede derefter ind i et lejet kælderlokale inde i midtbyen, hvor der var plads til et mødelokale og til billardafdelingen.

- Det var små forhold, så vi var hele tiden på udkig efter et sted, hvor vi kunne få foden under eget bord, siger Niels-P. Gregersen.

- Chancen kom, da fodboldklubben Helsingør F.C. ville af med deres lokaler på Hymersvej 19. Vi havde pengene til at købe huset, og vi fik sat det i stand med frivillig arbejdskraft. Vi fik også bygget en tilbygning og anlagt petanquebaner og en minigolfbane. Minigolfen er siden hen sløffet, og vi har anlagt flere petanquebaner.

Jubilæumsreception

I dag har HFI 6.100 aktivitetsmedlemmer, der dyrker badminton, fodbold, bowling, bordtennis, petanque, billard, lystfiskeri og stavgang. Den seneste knopskydning på aktivitetsstammen er de tre Idræt om Dagen foreninger; Helsingør Senioridræt, Styrk din Krop og Lokal Motion, med i alt 800 medlemmer, der netop er blevet associeret med HFI. Samtidig har man et fint samarbejde med Ældresagen, hvor ca. 100 seniorer mødes to gange om ugen og spiller billard og petanque.

Vagtskiftet i HFI sker på det kommende repræsentantskabsmøde torsdag den 18. maj 2006. Foreningen markerer 25-års jubilæet og afskeden med formanden ved en reception i Aktivitetscentret på Hymersvej 19 fredag den 19. maj i tidsrummet kl. 14.00 til 17.00, og mon ikke det er en god idé at komme i god tid. Der bliver trængsel i lokalerne! █

Det sunde liv i Vejle

Sjov motion, sund mad og økologi spiller sammen i Livsstilsklubben i Vejle.

I Livsstilsklubben i Vejle lægger de vægt på styrketræning. Lederen af Livsstilsklubben i Vejle, Louise Pedersen (siddende), instruerer et af medlemmerne i den rette teknik.



I Livsstilsklubben i Vejle er der sket mange nye ting de sidste måneder. Louise Pedersen er blevet leder og der er blandt andet kommet nye instruktører, Janni Hansen, Signe Green og Anne Mette Mønsted.

Janni læser human ernæring og er færdiguddannet om ca. et år og står primært for kostteori. Signe er uddannet kok og står for madlavning og indkøb. Anne Mette er uddannet fysioterapeut, og sammen med Louise står hun for træning og træningsteori. Louise læser idræt og sundhed på Syddansk Universitet, hvor hun er færdiguddannet kandidat om ca. et år. Vi er alle sammen med til både motion, teori og madlavningen, så vi kan støtte og hjælpe hinanden og vores medlemmer.

Motion skal være sjov

Der er også noget "der er ved det gamle". Det er, at vi mødes i gymnastiksalen på Charlotteskolen hver tirsdag kl. 18-21, hvor vi først dyrker motion. Det er meget forskelligt og også meget afvekslende motion, vi har på programmet, fordi vi gør meget ud af, at det skal være sjovt at motionere. I denne sæson skal vi blandt andet danse, gå til spinning, lave styrketræningstest, boksetræning og ud at ro.

Efter at vi har dyrket motion i halvanden time, går vi over i vores klublokaler, hvor vi har teori i halvanden time. Her taler vi blandt andet om, hvorfor det er vigtigt at styrketræne, hvordan motivationen til livsstilsændringerne holdes oppe, hvordan man skal gennemskue indholdsfortegnelserne når man handler, hvad man kan gøre for at undgå livsstilssygdomme og så videre.

En enkel tirsdag om måneden dyrker vi ikke motion, men laver og spiser sund mad sammen. Vi mener det er vigtigt at lave maden frem for blot at tale om det. Hvis man har haft fingrene i råvarerne, og selv været med til at lave en sund ret, bliver det enklere for medlemmerne at lave det hjemme hos sig selv.

I slutningen af januar holdt vi informationsmøde om Livsstilsklubben. Til den lejlighed var vi så heldige, at Susanne Anthony, som er NLP psykoterapeut kom og holdt et foredrag om at vælge det sunde liv. Der var rigtig god opbakning til arrangementet og det resulterede også i, at vi fik nye medlemmer.

Økologiske madvarer

Desuden har Livsstilsklubben sammen med Grønt Forum arrangeret en aften i starten af februar, med












foredrag af kokken Kille Enna og kostkonsulent Klaus Loehr. Det var en vellykket aften med ca. 240 mennesker med fakta om biodynamisk og økologisk dyrkning, samt "et spark bag i" fra Kille Enna, for at få os til at kræve mere af det mad vi spiser. Vi havde også inviteret lokale avlere og butikker til at komme, og der blev blandt andet solgt biodynamiske grøntsager, hjemmelavet garn. Denne aften reklamerede vi også for Livsstilsklubben og fik et par nye medlemmer.

Strategien i Livsstilsklubben går ud på at gøre os synlige i lokalområdet, via forskellige arrangementer hvor vi hverver medlemmer til klubben. Vi vil desuden være med til at øge bevidstheden om de gavnlige effekter af motion og sund mad i lokalområdet, også for dem der ikke melder sig ind i Livsstilsklubben. Lige nu er vi i gang med at arrangere "Vi cykler på arbejde" kampagnen som skal løbe af stabelen den 3. april, hvor vi også vil gøre, hvad vi kan for at hverve medlemmer. I

Livsstilsklubber i Danmark er et landsdækkende koncept omkring sund kost, motion og motivation. Læs mere om konceptet på www.dff.dk

ÅBNE STÆVNER 2006

OVERSIGT OVER ÅBNE STÆVNER I FORENINGER UNDER DFIF I SÆSONEN 2006

	IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
	BADMINTON Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karen Sørensen	75920781	01/10-06	www.fffff.dk
	BILLARD Albani Cup	20-21/5-06	Odense	Arne Christensen	66109967	1/5-06	www.fks-odense.dk
	BOWLING Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Frank Jensen	75957361	01/10-06	www.fffff.dk
	INDEFODBOLD Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/10-06	www.fffff.dk
	UDEFODBOLD Hannerupstævnet	13/8-06	Fredericia	Ib Østergaard	40195876	01/08-06	www.fffff.dk
	HÅNDBOLD Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	01/10-06	www.fffff.dk
	KEGLER Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Lone Pedersen	40864240	01/10-06	www.fffff.dk
	KROLF Krolf Åben	17-18/6-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6-06	www.fffff.dk
	Åben Krolf	12-13/8-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/8-06	www.fffff.dk
	MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M. Bjerre Herred rundt	21/5-06	Horsens	Bente Johansen	6086 2743		bowling@hofi.dk
	Vestkystløbet	11/6-06	Esbjerg				
	Voer Herred rundt	13/8-06	Horsens	Bente Johansen	6086 2743		bowling@hofi.dk
	30. Julemærkemarch	3/12-06	Hele landet	Ingolf Romlund	8627 6545		www.julemaerkemarchen.dk
	PETANQUE Bededagscup	12/5-06	Midtfyn	Søren Hansen	62661613	7/5-06	midtfyn@dfif.dk
	Middelfartstævne	27/5-06	Middelfart	Kim Sørensen	64410088	3/5-06	www.mfs.dk
	Fredericia Åben	12-13/8-06	Fredericia	Poul Erik Andersen	75927639	1/8-06	www.fffff.dk
	NATURGOLF DM i Naturgolf	17-18/6-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/6-06	www.fffff.dk
	Åben Naturgolf	12-13/8-06	Fredericia	Carlo Petersen	75912385	1/8-06	www.fffff.dk
	SKYDNING Riffel 50 m.	17/6-06	Odense	Leif Sørensen	66176320	31/5-06	www.fks-odense.dk
	Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Erik Vang	75927269	1/10-06	www.fffff.dk
	VOLLEYBALL Glade dage	18-19/11-06	Fredericia	Karl G. Sørensen	75920525	01/10-06	www.fffff.dk

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

Det skrev Dansk Firmaidræt 1968.

Forsiden af Dansk Firmaidræt april 1968 med et foto af ejendommen Rosenvængets Allé 1, København, hvor det første forbundskontor havde til huse.



Forbundets første kontor

I løbet af kort tid vil det blive muligt at præsentere Dansk Firmaidræts Forbunds eget kontor. Vi overvejer for tiden at underskrive kontrakt, således at forbundet vil få domicil på hjørnet af Østerbrogade og Rosenvængets Allé i København. Mange skabe i stuer, køkkener og loftsrum vil blive tømt. Arkivmateriale vil strømme til fra forhenværende og nuværende bestyrelsesmedlemmer, så der vil også blive brug for viden om indretning af arkiv, journal m.m.

De Københavnske organisationers tilhørsforhold

Forbundet har indledt de lovede forhandlinger med de københavnske organisationer, således at året formentlig kan bringe klarhed over de opståede problemer omkring tilhørsforhold i tilskudsmæssig henseende. Det har allerede vist sig, at såvel DDSG&I (skytteforeningerne) som DFIF (firmaidrætten) ikke agter at bede FKBU og KFIU om at vælge ståsted, vi ønsker derimod at drøfte mulighederne for en sammenslutning, og såfremt dette ikke måtte kunne lade sig gøre, da ønsker vi et samarbejde derhen, at byorganisationerne kan stå som medlem af begge hovedorganisationer. Der er imidlertid også problemer, der må løses indadtil. Inden næste repræsentantskabsmøde må bestyrelsen have forberedt et lovændringsforslag, således at det i videst muligt omfang gives fornøden indflydelse til de store organisationer.

Foreningslederkursus i Køge

30 firmaidrætsfolk var lørdag den 25. november 1967 samlet til et foreningslederkursus i Køge arrangeret af DFIF. Forbundet havde selv stillet instruktører til rådighed, idet forbundets nye kasserer, Bent Jørgensen, suppleret kursuslederen Allan Andersen. Det første programpunkt omhandlede en redegørelse for tipsmidlernes fordeling, hvorefter Allan Andersen lærte os noget om notattekniik. Efter kaffen gik Allan Andersen videre med "Den ideelle firmaidrætsorganisation", et punkt som afstedkom adskillige spørgsmål. Efter aftenmåltidet var der gruppearbejde om emnet "Mødetræthed – hvad kan vi gøre?"

900 medlemmer i Næstved

Næstved beretter om gode nyheder. Siden oktober har foreningen fået 12 nye klubber med tilsammen 123 medlemmer, således at vi nu har 34 klubber med tilsammen knapt 900 medlemmer. Jo, der er "go" i den her i Næstved, og naturligvis kommer der flere klubber endnu, for dette er kun begyndelsen. Vi har talt med flere klubber, som gerne vil være med, men som endnu ikke har formaliteterne i orden.

Københavnske fodboldspillere fortsat stavnsbundne

Det er vist kendt over det ganske land, at såfremt en københavnsk fodboldspiller, der ønsker at spille firmafodbold, gør alvor af sit ønske, sættes han i karantæne af Københavns Boldspil Union, og hans KBU-klub fratages eventuelle vundne point i

kampe, hvori den formastelige har deltaget. KBU er den eneste af landets lokalunioner, der har indført forbud for aktive fodboldspillere mod at spille firmafodbold. Forbundet går tilbage til 1942, og gentagne forsøg på at få det ændret er mislykkedes.

Firmaidrætten et bidrag til bedring af arbejdsklimaet

I sportens verden er det rekorderne og de individuelle superpræstationer, der bemærkes, og det er dem, der præger avisernes omtale af sporten. Imidlertid må det fremhæves, at hos dansk idræt ligger den største værdi i idrættens bredde. Firmaidrætten har sin plads i dette arbejde. Ved siden af de generelle værdier, der kommer fra idrætsarbejdet, så kan der for firmaidrætten føjes til, at der her kan ydes et bidrag til den bedring af klimaet på arbejdspladsen, der med rette ofres så megen opmærksomhed i disse år. I et moderne industrisamfund er dette at skabe velvære og sammenhold simpel hen en socialpolitisk nødvendighed, understreger Statsminister Hilmar Baunsgaard i et indlæg i Dansk Firmaidræt.

Firmafodbold sammenlignet med amerikansk fodbold

Den 12. august bragte dagbladet POLITIKEN under en stor opsat, 3-spaltet overskrift en udtalelse af en dansk professionel fodboldspiller i USA, der sammenlignede amerikansk fodbold med dansk firmafodbold "hvad vildskab angår". Dette skulle efter spillerens udsagn være årsag til de mange skader, danske spillere i USA har pådraget sig.



KURSUSTILBUD FRA DFIF FORÅRET 2006

► HAVKAJAK - BEGYNDERKURSUS

Formål

Begynderkurset introducerer dig til de mange muligheder og oplevelser havkajaksejls indeholder. Kurset starter helt fra bunden og du vil opnå færdigheder i at færdes fortroligt og sikkert i havkajak. Endvidere vil du erhverve dig viden omkring turmuligheder langs kysten. På kurset lægges der vægt på sikkerhed, vejledning og undervisning i afslappende og natur-skønne omgivelser, samt god tid til individuel feedback og ønsker.

Målgruppe

Kurset henvender sig til motionisten, naturelskeren og eventyreren. Deltagelse i kurset forudsætter, at du kan svømme. Kendskab og tidligere erfaring med kajak er ikke en forudsætning for eller hindring i at deltage.

Sted: Helnæs Mølle, Helnæs, Fyn – naturskole og friluftsgård.

Dato: Den 17. -18. juni 2006

Tidspunkt: Lørdag kl. 09:00 til søndag kl. 17:00

Tilmeldingsfrist: Senest den 20. maj 2006

► TRÆKLATRING FOR BEGYNDERE, TOPREB

Formål

At gennemgå udstyr og træne procedurer, så deltagerne får den viden og kompetence, der gør dem i stand til at afvikle et klatrearrangement – topreb i træer – for en mindre gruppe.

Målgruppe

Kurset henvender sig til dem, der ønsker at lave træklatrering som aktivitet for en mindre gruppe.

Minimumsalder: 18 år.

Andet: 2 dages kursus over 2 lørdage. Den 17. og den 24. juni 2006.

Sted: Langesøskoven, Fyn.

Dato: Den 17. juni og den 24. juni 2006

Tidspunkt: 09:00 - 17:00

Tilmeldingsfrist: Senest den 20. maj 2006



Læs mere om kurserne og tilmeld dig på www.dff.dk
Yderligere oplysninger så kontakt Helle Nielsen på tlf. 6531 6560



Landet rundt

Middelfart. Nyt navn til firmasporten

I Middelfart Firmasports repræsentantskab har besluttet at ændre foreningens navn fra Middelfart Firmasport til Middelfart Firma og Familie Idræt. Ændringen skyldes, at det gamle navn ikke længere var dækkende for det som foreningen står for og kan tilbyde sine 800 medlemmer, oplyser formanden for foreningen, Karsten Lyhne. Det nye navn er mere rummeligt, og det er ikke kun ansatte i et firma, der kan blive medlem, men derimod alle som har lyst til at dyrke motion og idræt. Middelfart Firma og Familie Idræt tilbyder medlemmerne 14 forskellige idrætsgrene. I

Rønbjerg. FMI træf 2006 med nye "farmergames"

I dagene 9.-11. maj mødes en flok friske seniorer og andre FMI-medlemmer til dette års FMI træf i Rønbjerg på ferie- og aktivitetscenteret DanParcs Løgstør. I alt 631 har meldt sig til at deltage i træffet, der traditionen tro byder på et væld af motionsaktiviteter, udflugtsmuligheder og ikke mindst socialt samvær. Som et nyt indslag i år kan deltagerne også prøve kræfter med forskellige "farmergames". Navnet "farmergames" dækker over aktiviteter som f.eks. hesteskokast, ringridning og hestestafet og foregår naturligvis i de helt rette omgivelser på en gård, ved siden af DanParcs. I

Helsingør og Holstebro. Morgenbrød til cyklisterne

Der blev uddelt morgenbrød til cyklisterne i Helsingør mandag den 3. april som startskud til den landsdækkende cykelkampagne "Vi cykler til arbejde". På mindre end to timer lykkedes det at dele 200 stykker morgenbrød og juice ud, fortæller Carsten Birket Andersen, et af de otte medlemmer af Dansk Cyklistforbunds lokale afdeling, der var med til at forkæle cyklisterne.

"Vi cykler til arbejde" kører på sit niende år, og Helsingør Kommune har været med alle årene. I alt 15 kommuner var med til uddeling af morgenbrød.

Dagen forinden blev der delt 250 stykker morgenbrød ud til de drivvåde cyklister i Holstebro. Her håber Torben Krog fra Holstebro Firmaidræt, at rigtig mange vil tilmelde sig kampagnen. I

Odense og Frederiksberg. I FORM's kvindeløb

Søndag den 14. maj kl. 13.00 skyder I FORM, Frederiksberg IF og Kræftens Bekæmpelse igen løbesæsonen i gang med et sjovt, udfordrende og hyggeligt motionsløb for kvinder i alle aldre og på alle niveauer. Allerede søndag den 7. maj er der mulighed for at tyvstarte, når Odense danner ramme om det første I FORM Kvindeløb udenfor København.

Deltagerne kan vælge mellem at løbe 5 eller 10 km – eller hvis tanken om at løbe flere kilometer afskrækker – kan de gå de 5 km. Samtidig er I FORM kvindeløb et rigtigt venindeløb, hvor man enten kan stille op individuelt eller som små hold. Her får man så både en individuel tid og en samlet tid for holdet.

Det koster kun 110 kr. at deltage. Alle deltagere får en funktionel, svedtransporterende Newline T-shirt og en smart gavetaske med overraskelser. Derudover vil der være aktiviteter i målområdet med spændende boder, uddeling af præmier og masser af lodtrækningsgaver.

Løbet i København starter på Frederiksberg Allé, går omkring Frederiksberg Have og slutter igen på Frederiksberg Allé – også kaldet Danmarks smukkeste opløbsstrækning. I Odense er ruten lagt som et rigtigt "city-løb" gennem hjertet af Odense med start og mål i Kongens

Have. Tilmelding på www.iform-kvindeloeb.dk I



Søndag den 7. maj lyder startskuddet til det første I FORM kvindeløb i Odense.

Silkeborg. Firmasporten får politik for doping og pædofili

Silkeborg Firma-Sport har på generalforsamlingen for nylig vedtaget politikker vedrørende doping og pædofili.

Det har man gjort for at sende et klart signal om, at man er imod doping, og for at hindre pædofili har man valgt at indhente attester fra de trænere, der er tilknyttet. Herudover kunne fra bestyrelsen fortælle, at der var taget initiativ til at knytte en lystfiskerklub til Silkeborg Firma-Sport. I

Hillerød. Gang i stavene igen

I Hillerød Firmasport er de otte faste hold parate og er klar til en ny sæson med stavene. Sidste år deltog 230 aktive stavgængere i firmasportens aktiviteter, og forud for den nye sæson er tilmeldingerne strømmet ind. Samtidig har foreningen fået uddannet 20 nye instruktører. Som et nyt tiltag kræves det nu, at nye stavgængere skal gennemgå et 3 timers kursus i teori og praksis, så man får lært at gå med stavene fra starten. De nye introduktionshold starter hver onsdag kl. 17 fra Hillerød Firmasports Aktivitetscenter på Skovleddet 100. I



Nyt om navne

25 års jubilæum i Helsingør

I anledning af formand Niels-P. Gregersen og næstformand Leif Hansens 25 års jubilæum i spidsen for ledelsen af Helsingør Firma Idræt, afholdes der en reception i foreningens aktivitetscenter på Hy-mersvej 19 i Helsingør, fredag den 19. maj 2006 mellem kl. 14.00 og 17.00. Ved samme lejlighed afholdes der afskedsreception for formanden, der overdrager tøjlerne til næstformanden. ■

To nye MotionsManagere

DFIF's Idræts- & Motionsafdeling har tilknyttet to MotionsManagere til at hjælpe foreningerne ved opstart og afvikling af de åbne aktiviteter Danmark-Stafetten og Panter Dagen.

Kirsten Tranekjær Søgaard er uddannet virksomheds- og motions-trainee på SIKO i Odense og har erfaring med både afvikling og planlægning af motionsløb som f. eks. DHL stafetten.

Louise Pedersen læser Idræt og sundhed på Syddansk Universitet og er leder samt motionsinstruktør i Livsstilsklubben i Vejle Firma Idræt.

Kirsten og Louise starter arbejdet allerede nu. I foråret besøger de nogle af de foreninger der allerede har gang i aktiviteterne. Til efteråret startes de så med at kontakte nogle af de foreninger, der endnu



Louise Pedersen er ny MotionsManager i DFIF.



Kirsten Tranekjær Søgaard er ny MotionsManager i DFIF.

ikke har aktiviteterne på programmet. Forhåbentlig er der rigtig mange foreninger der med Kirstens og Louises hjælp kommer i gang med Danmark-Stafetten og Panter Dagen. Foreninger kan også selv bede om hjælp fra MotionsManagere ved at kontakte sekretær Kirsten Mikkelsen i DFIF's Idræts- & Motionsafdeling. Mail kirsten@dfif.dk eller tlf. 65 31 65 60. ■

DFIF har ansat arkivar

Ernst Trap Olsen er et nyt ansigt i forbundskontoret i Nyborg. Hans opgave er at opbygge et moderne arkiveringssystem i DFIF, så relevant materiale ikke går tabt for eftertiden og kan genfindes uden større besvær. Ernst er cand. phil. i historie og har tidligere løst arkivopgaver, bl.a. for Dalum Papirfabrik. Ernst har været med i opbygningen af den indendørs gokart sport i Danmark, og i fritiden er



han stævneleder og dommer i Danmarks Motor Union. ■

Ernst Trap Olsen skal opbygge et moderne arkiveringssystem i DFIF.

FMI bestyrelsen nedlagt

Den 1. april overgik FMI formelt til DFIF og ophørte således med at eksistere som en selvstændig organisation.

I den forbindelse var bestyrelsen samlet en sidste gang. FMI's bestyrelse har bestået af formand Peder Bisgaard, DFIF, næstformand Flemming Mortensen, DAI, Tage Carlsen, Ringkøbing, Lars Damgaard, Idræt om Dagen Vejle, Grethe Juhler, Idræt om Dagen Silkeborg, Vibeke Frantzen, Taastrup Ældreidræt,

Svend Erik Madsen, Idræt om Dagen Ringkøbing, Poul Larsen, DAI, Jan Knudsen, DFIF og Carsten Hansen, DFIF. ■



Den afgående bestyrelse for FMI: Forrest fv er det Flemming Mortensen, Lars Damgaard, Poul Larsen, Grethe Juhler, Svend Erik Madsen, Tage Carlsen, Vibeke Frantzen, Peder Bisgaard, Jan Knudsen og Carsten Hansen.

Næstformand for Adipositasforeningen

Klaus Olsen, Supervisor for DFIF's livsstilsklubber og livsstilsklubleder i Livsstilsklub Odense, er blevet valgt til næstformand i Adipositasforeningen, Landsforeningen for overvægtige. Foreningen er stiftet i 1999 og har til formål at inddrage de overvægtige i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af overvægt. ■

Ny formand for Dansk Taxi Sport

Dansk Taxi Sport fik en ny formand på landsmødet fredag den 7. april 2006 i Hvidovre. Det blev Anders Thye fra Århus, der nu afløser den tidligere formand Michael Dansbo. ■



Kort nyt

Kulturminister modtog kæmpecheck

På et pressemøde onsdag den 29. marts i Kulturministeriet modtog Kulturminister Brian Mikkelsen en check på næsten 1,6 milliarder kroner.

Checken blev afleveret af Tipstjenestens administrerende direktør H.C. Madсен, idet pengene er overskuddet fra danskerne spil hos Tipstjenesten i 2005.

Kulturministeren takkede for checken, idet han understregede tipsmidlernes store betydning for en lang række foreningsaktiviteter i Danmark.

- Uden disse midler ville en masse gode formål inden for idræt, kultur, forskning etc. simpelt hen ikke blive finansieret, fastslog Brian Mikkelsen. ■

Principiel dom for det europæiske spillemarked

Den tyske forfatningsdomstol afsagde i marts en dom, der har stor principiel betydning for hele det europæiske spillemarked, skriver Dansk Tipstjeneste i et nyhedsbrev den 11. april. Forfatningsdomstolen når frem til, at den måde, hvorpå det tyske monopol på sportsspil p.t. er organiseret, er grundlovsstridigt, da monopolen i dets konkrete udformning ikke i tilstrækkeligt omfang søger at begrænse spilafhængighed effektivt. Domstolen udtaler - på linje med EF-domstolens praksis - at statsligt monopol er muligt, men at formålet skal være at bekæmpe spilafhængighed og anden problematisk spiladfærd. Domstolen har sat en frist til udgangen af 2007, hvor spillelovgivningen skal være ændret. Endvidere slår domstolen fast, at den eksisterende lovgivning kan anvendes i perioden frem til udgangen af 2007, hvilket betyder, at det ikke er lovligt for andre end bevilningshaveren (monopolet) at udbyde spil. ■

Slap af - og tag cyklen til arbejde

Hvis du er hurtig, kan du nå at tilmelde dig til årets store motionscykelkampagne for ansatte på alle Danmarks arbejdspladser. "Vi cykler til arbejde" kører i hele maj måned, og det er enkelt at være med. Det

kræver kun, at I er fire kolleger på jobbet, der har lyst til at cykle i hverdagen, og en holdkaptajn der noterer de kilometer, holdet tilbagelægger. Tilmeld dig online på dette link: <http://www.vcta.dk> ■



Tag cyklen på arbejde i hele maj måned.

Øget indsats for fysisk aktivitet

Indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen vil sammen med Trygfonden sætte gang i befolkningen under overskriften "Gang i Danmark 2007". Det er lige så usundt at bevæge sig for lidt, som det er at ryge. Derfor vil ministeren sammen med Trygfonden sætte fokus på fysisk aktivitet i 2007.

Formålet med indsatsen "Gang i Danmark 2007" er først og fremmest at give befolkningen lyst til at bevæge sig noget mere og udbrede viden om de gavnlige virkninger, som fysisk aktivitet har på sundheden. Det skal bl.a. ske ved at opfordre idrætsforeninger, patientforeninger og andre frivillige organisationer, arbejdspladser mv. til at indgå partnerskaber om konkrete initiativer på fysisk aktivitet og gerne i samarbejde med de enkelte kommuner rundt om i landet. Kommunerne har mulighed for sammen med bl.a. de frivillige organisationer at fremme fysisk aktivitet, fx i børnehaver og skoler, ved aktiviteter for ældre i idræts- og friluftslivet og i forbindelse med fysisk planlægning. ■



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

Jan Steffensen
Ærtekilen 6
5492 Vissenbjerg
Tlf. 64 47 33 17
Mobiltlf. 40 33 99 20
E-mail: jst@dfif.dk

Styrelsen

Formand Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 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 Andersen
Løvetandsvej 73
8870 Langaa
Tlf. 86 46 71 04
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
E-mail: knj@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

Kommunikationskonsulent

Camilla Svenstrup
Thuresensgade 4, 2. tv
5000 Odense C
Telefon: 66192093
Mobil: 61556264
E-mail: camilla@dfif.dk

Presseansvarlig

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
Mobil: 40 45 78 60
E-mail: au.jan@dfif.dk

Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen
Lyngvænget 8
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 72 53
Mobil: 40 45 78 62
E-mail: jha@dfif.dk

Carsten Hansen
Westermannsvej 15, st.
5230 Odense M
Telefon 65 91 04 01
Mobil 40 45 78 67
E-mail: ch@dfif.dk

Anette Hvidtfeldt
Læssøgade 135
5230 Odense M
Telefon: 6619 1936
Mobil: 2423 7525
E-mail: hv@dfif.dk

Steen S. Pedersen
Baumgartensvej 25
5000 Odense C
Mobil 40 51 10 02
E-mail: steen@dfif.dk

Afdelingsleder MpA

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

Foreningskonsulenter

Jørgen Rasmussen
Lovvej 24, Pederstrup
4700 Næstved
Tlf. 55 76 16 35
Mobiltlf. 21 42 16 35
E-mail: jr@dfif.dk

Sannie Kalkerup
Skovhaven 6, Eskilstrup
4560 Vig
Tlf. 59 32 83 84
Mobiltlf. 40 45 78 63
E-mail: sk@dfif.dk

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Tlf. 74 63 25 15
Mobiltlf. 40 45 78 64
E-mail: tl@dfif.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20
9500 Hobro
Tlf. 98 51 01 01
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

Rikke Palm Vestergaard
Sandgravvej 5, 1. th.
8000 Århus C
Mobil: 2673 0560
E-mail: rpv@dfif.dk

En svedig affære

Et kursus som spinning instruktør i DFIF er en svedig affære.



Arne Zachariassen fra Alfa Laval skal hjem i firmaet og teste sin nye viden på kollegerne.

— Og så slutter vi af med en max-test! Instruktør Henrik Christensen har den sidste lektion lørdag eftermiddag, og max-testen markerer afslutningen på kurset i spinning 1, 2 og 3. Hele søndagen er helliget eksamen med en praktisk og en teoretisk prøve.

I spinninglokalet i Middelfart Motions Center er luften tyk af sved. De 20 kursister sidder tæt på spinningcyklerne, og Henrik er ved at bygge op til max-testen, hvor kursisterne skal forsøge at finde deres max-puls. Musikken pumper ud af højttalerne.

— 10 sekunder, så er vi klar til at fyre den af! Kursisterne lyster som



med én hånd, når de på kommando rejser sig op i pedalerne og træder til i takt til musikken.

— Så øger vi igen. Nu er vi forbi de 85%! Nu skal I køre jer helt ud! Henrik er stået af instruktør-cyklen, og går rundt for at heppe på kursisterne, der træder alt hvad de har lært i pedalerne.

Inspiration og viden

Bibi Meldgaard fra Grenå Firmsport er begejstret for kurset. — Det har været rigtig godt. Jeg har været instruktør i Grenå i 8 måneder, og savnede inspiration og viden, så jeg kunne gøre mine spinningtimer bedre og mere spændende. Jeg har lært en masse om timeopbygning, pulstræning og musikforståelse, siger Bibi, mens hun puster ud efter max-testen. Det er første gang hun prøver den, og hun fik pulsen op på 197 slag i minuttet.

Arne Zachariassen fra Alfa Laval har været spinning-instruktør i firmaet i to år. Han underviser flere hold hver uge i firmaets motionscenter.

— Jeg har lært meget om instruktør-rollen, og om hvordan man motiverer folk og skaber en time. Det har været et super spændende kursus, hvor du virkelig har fået lov til at arbejde med dig selv, siger Arne, der glæder sig til at komme hjem i firmaet og teste sin ny erhvervede viden.

Instruktørerne på kurset var Sanne Schmidt, Henrik Christensen og Bobby Croshaw fra SpinUS, og de roste kursisterne for deres super indstilling og den gode stemning på kurset. —

Sidste lektion på spinning-kurset var en max-test, hvor kursisterne skal forsøge at finde deres max-plus. Yderst til højre i rød bluse er det Bibi Meldgaard, der arbejder hårdt.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136