

FIRMAIDRÆT

Nr. 6 Juni 2007 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



DANMARK-STAFETTEN 2007

i Aalborg, København, Hillerød,
Køge og Næstved

Aalborg er klar til europæisk invasion

4

Vestjyderne løber for 33. gang

15

Gang i Danmark i otte kommuner

21



LEDER

Firmaidrætten vært for Danmarks største idrætsbegivenhed i 2007



Foto. Johnny Wichmann

”Det er meget glædeligt, at der har været så stor opbakning til begivenheden, at arrangørerne kan melde alt udsolgt. Over 5300 deltagere, der repræsenterer 1076 virksomheder fra 24 europæiske lande skal dyste i 21 discipliner”.

Om en uge går det løs. Fra den 27. juni til den 1. juli afholder Aalborg Firmsport og Aalborg Kommune European Company Sports Games i Aalborg i samarbejde med EFCS (European Federation for Company Sport). Dansk Firmaidrætsforbund ser frem til denne begivenhed med stor forventning, og vi anser det for meget glædeligt, at der har været så stor opbakning til begivenheden, at arrangørerne kan melde alt udsolgt.

Over 5300 deltagere, der repræsenterer 1076 virksomheder fra 24 europæiske lande skal dyste i 21 discipliner. Dermed er European Company Sports Games 2007 den største idrætsbegivenhed på dansk grund i år målt på antallet af voksne deltagere.

European Company Sports Games i Aalborg er samtidig det største internationale firmaidrætsarrangement på dansk grund nogensinde. Alene i deltagergebyrer og betaling for overnatning har festivalen en omsætning på ca. 12 millioner kr. og det forventes, at festivaldeltagerne vil omsætte for ca. 33 millioner kr. yderligere i Aalborg by i festivaldagene, hvilket bringer den samlede omsætning op på ca. 45 millioner kr. Der er således på alle måder tale om et stort arrangement!

Der er ingen tvivl om, at festivaldagene bliver en helt unik begivenhed i dansk firmaidrætsregi – en begivenhed, der vil være et markant udstillingsvindue for dansk og europæisk firmaidræt. European Company Sports Games er på én gang et skoleeksempel på breddeidrætten, når den favner bredest, og på det for tiden meget omtalte begreb ”oplevelsesøkonomi”.

De lokale arrangører udviser flotte resultater i arbejdet med at gøre European Company Sports Games 2007 til en uforglemmelig oplevelse for deltagerne. Det glæder Dansk Firmaidrætsforbund, at idrætsledere fra andre firmaidrætsforeninger i Nordjylland bistår med afviklingen af de sportslige aktiviteter og at arrangementet er blevet mødt med en meget positiv indstilling fra det lokale foreningsliv, der har været meget interesseret i at høre mere om festivalen og selv har fundet frivillige til arrangementet fra egen inderkreds.

Det lover godt for en på alle måder spændende europæisk idrætsbegivenhed, og der er ingen tvivl om, at European Company Sports Games bliver et brag af en folkefest i Aalborg. En folkefest, som de mange forskellige nationaliteter vil sætte deres kolorit på i Aalborg by i slutningen af juni og starten af juli. Der er noget at se frem til for deltagerne!

INDHOLD



Næste nummer af
Firmaidræt udkommer
onsdag d. 22. august 2007

Redaktionen ønsker alle
læsere en god sommer!

- 4 Aalborg er klar til europæisk invasion fra 27. juni til 1. juli
- 6 Ny motionskampagne fra DFIF: Gang i Arbejdspladsen
- 8 Firma Multi Motion som lokal saltvandsindsprøjtning
- 12 Varm velkomst til Danmark-Stafetten i Køge
- 15 Seje vestjyder løber for 33. år i træk
- 16 Esbjerg Statsskole er fit for fight
- 18 Sand mellem tæerne sammen med kollegerne
- 21 Partnerskabsgruppen Gang i Danmark.
Klar til start i otte kommuner
- 24 Kursustilbud fra DFIF
- 27 Motion og samvær under broen
- 27 Landet Rundt
- 28 Sundhed og motion på jobbet
- 30 Navne
- 31 Kort nyt
- 32 Mod på flere udfordringer med Firma Team Challenge

Redaktion: Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.
Årgang 50 nr. 6. 2007. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

Abonnement: Sekretær Pia Hansen e-mail pia@dfif.dk

Oplag: 12.000 stk. Kontrolleret af Fagpressens Medie Kontrol. ISSN-nr. 0106-2700.

Udgiver: Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60. www.dfif.dk

Firmaidræt udkommer hver måned, juli og december måned undtaget. Medlem af Dansk Fagpresse.

Deadline for tekst og annoncer: Torsdag den 2. august 2007.

Produktion og tryk: Elbo Grafisk a/s, Nørrebrogade 14-16, 7000 Fredericia.

Forside: Danmark-Stafetten gæstede Køge på en varm og solrig junaften og siger på gensyn i 2008. Foto. Johnny Wichmann. Fotojournalist.



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

Aalborg slår dørene op til årets største

Firmaidrætsudøvere fra 24 europæiske lande deltager i næste uge i European Company Sports Games i Aalborg



Formand for DFIF Peder Bisgaard, projektleder i Aalborg Events Søren Thorst, formand for Aalborg Firmsport Verner Sørensen og konsulent Tore Stockdal fra Norges Mosjons- og Bedriftsidrettsforbund.

På onsdag den 27. juni slår Aalborg dørene op til European Company Sports Games. Over 5.300 deltagere, der repræsenterer 1.076 virksomheder fra 24 europæiske lande kommer til byen og skal dyste i 21 discipliner. Det er Aalborg Firmsport og Aalborg Kommune i samarbejde med EFCS (European Federation for Company Sport), som afholder festivalen, og alt er nu klappet og klar til fem dage, der kommer til at stå i sportens og folkefestens tegn. Firmaidrætsfestivalen i Aalborg er årets største idrætsbegivenhed på dansk grund målt på antallet af voksne deltagere.

Store krav til planlægning

- En firmaidrætsfestival af en sådan størrelse stiller naturligvis store krav til planlægningen. Siden foråret 2006 har vi arbejdet intenst med planlægningen, herunder indkvartering af de mange gæster, etablering af et særskilt transportsystem for festivalens deltagere,

underholdning og spisning, turneringsplaner med mere, fortæller projektleder Søren Thorst fra Aalborg Events, som er Aalborg Kommunes eventsekretariat.

- Når voksne mennesker i så stort et antal kommer langvejs fra for at deltage, er det for at få oplevelser sammen med deres kolleger. Af samme grund har vi også gjort meget ud af rammerne for festivalen. Der vil hver aften, festivalen løber, være levende underholdning fra tre scener i Kildeparken i Aalborg, hvor vi også etablerer en Drop-In-Festival, beretter Søren Thorst.

Gode transportmuligheder

De europæiske gæster ser frem til den internationale begivenhed i Aalborg. Fra Norge kommer Tore Stockdal, konsulent i Mosjons- og Bedriftsidrettsforbundet, der fungerer som koordinator for de 516 norske deltagere. Nordmændene stiller op i 15 af festivalens idrætsdiscipliner og skal dermed be-

væge sig rundt mellem mange forskellige spillesteder i Aalborg i løbet af de fem dage, festivalen står på.

- Det er suverænt med de mange transportmuligheder, der er etableret, så man indenfor 10 minutter kan nå rundt til en lang række af spillestederne under European Company Sports Games i Aalborg, siger Tore Stockdal.

Øger omsætningen i Aalborg

Når de mange forskellige nationaliteter i næste uge deltager i European Company Sports Games, vil de uden tvivl sætte kolorit på Aalborg by. De godt 5.300 deltagere vil samtidig lægge et ikke uanseligt beløb i byen. Alene i deltagergebyrer og betaling for overnatning har festivalen en omsætning på ca. 12 millioner kr., og det forventes, at festivaldeltagerne vil omsætte for ca. 33 millioner kr. yderligere i Aalborg by i festivaldagene. Det bringer den samlede omsætning op på ca. 45 millioner kr. European Company Sports Games er på den måde både et skoleeksempel på breddeidrætten, når den favner bredest, og på det for tiden meget omtalte begreb "oplevelsesøkonomi".

Fodbold får flest

Den største idrætsgren ved næste uges festival bliver 7-mands fodbold, hvor 725 deltagere skal på banen. 1465 tyske firmaidrætsudøvere deltager i festivalen, og Tyskland er dermed også den nation med flest antal deltagere. På nær bridge er de tyske deltagere repræsenteret i alle idrætsgrenene ved European Company Sports Games i Aalborg.

de idrætsfest i Danmark

Idrætsgrene og deltagere i ECSG 2007:

Atletik	155 deltagere	Håndbold	444 deltagere
Badminton	283 deltagere	Minigolf	10 deltagere
Basketball	281 deltagere	Orienteringsløb	70 deltagere
Bordtennis	142 deltagere	Petanque	129 deltagere
Bowling	602 deltagere	Skak	29 deltagere
Bridge	42 deltagere	Skydning	111 deltagere
Dart	44 deltagere	Squash	114 deltagere
Fodbold (11-mands)	294 deltagere	Svømning	73 deltagere
Fodbold (7-mands)	725 deltagere	Tennis	277 deltagere
Fodbold (5-mands)	133 deltagere	Volleyball	425 deltagere
Golf	411 deltagere		

Mere information på www.ecsg.aalborg.dk.

Aalborg er klar til idrætsfest

Aalborg er klar til at tage imod over 5.000 firmaidrætsfolk i European Company Sport Games 2007

Formanden for Aalborg Firmsport, Verner Sørensen, melder at alt er klar i Aalborg til at tage imod over 5.000 sportsfolk.

- I takt med at vi tæller ned til startskuddet den 27. juni, stiger spændingen naturligvis, siger Verner Sørensen, der glæder sig til at tage imod de mange sportsfolk fra hele Europa.

Verner Sørensen er organisationsmand med stort O, og derfor lægger han også mange timer i arbejdet med at få alt omkring idrætsfesten i Aalborg til at klappe. Lige for øjeblikket er det over 60 timer om ugen.

Verner Sørensen har ansvaret for den sportslige del af firmasportsfesten, og han har over 250 officials i gang rundt omkring på sportspladserne i Aalborg i løbet af de 4 dage. Dertil kommer de folk, der skal sørge for bespisningen af de over 5.000 deltagere i Aalborg Kongres og Kultur Center hver aften. Her er

der indkaldt 200 hjælpere, oplyser Verner Sørensen.

Godt samarbejde

- Vi kan dække op til 3.000 personer ad gangen i Aalborg Kongres og Kultur Center, og vi skal nok sørge for, at alle folk får aftensmad inden underholdningen i Kildeparken går i gang om aftenen, siger Verner Sørensen.

Aalborg Firmsport kan naturligvis ikke dække alle sportsgrenene og funktioner, men firmasporten har mødt en meget positiv indstilling fra det øvrige foreningsliv, når firmasporten har henvendt sig for at få hjælp.

- Vi har fået et fantastisk netværk blandt de øvrige foreninger i Aalborg, og der er ikke en eneste forening, der har sagt nej til at hjælpe til, siger Verner Sørensen, der også fremhæver samarbejdet med Aalborg Events og Aalborg Kommune.

- Hvis vi ikke havde haft den professionelle opbakning fra kommu-

nen, så havde vi ikke turde binde an med så stor en opgave.

Der er 309 danskere med ved ECSG 2007. De kommer fra:

Aalborg Handelsskole, Carstens & Larsen, Cimber Air, Coca Cola, Coop Idræt, Albertslund, DSB IF, Randers, Fredericia Garnison Idrætsforening, FKBU, Grundfos, Hillerød Firmsport, Hovedstadens Jernbane-Idræt, IF Bispebjerg Hospital, I.K. Telefonen, IBM Denmark Chessclub, IF 32 Bowling, KMD A/S, Københavns Firmsport, Mr. Rock-N-Roll, Niras, Nordjysk Klub Team, Posten IF, Taastrup, Posten IF, Aalborg, Rold Skov Golfklub, Roskilde Firma og Familieidræt, SAS Petanque, Saxotech a/s, SIF, Odense, Danish Crown, Skive, Ståldrengene, Frederiksværk, Svendborgskolen, TDC IF, Århus, TM Line 2000 a/s Bodum og Told Skat Fritid, Sydhavsøerne.

Gang i Arbejdspladsen

Sæt gang i medarbejderne og styrk motionsvanerne på de danske arbejdspladser

For 5 år i træk blænder Dansk Firmidrætsforbund op for en landsdækkende motionskampagne – Gang i Arbejdspladsen – hvor alle kan være med.

Nyt navn – samme gode formål

I forbindelse med regeringens sundhedsinitiativ i 2007 har motionskampagnen "Arbejdspladsen motionerer" skiftet navn til "Gang i Arbejdspladsen".

Formålet er dog stadig det samme – nemlig at få kolleger på danske arbejdspladser til at motionere mest muligt.

Kampagnen løber af stablen i ugerne 38, 39 og 40, med start den 17. september og frem til den 7. oktober.

I løbet af de tre kampagneuger, skal holddeltagerne forsøge at få motioneret mindst 30 minutter om dagen – f.eks. ved at cykle til og fra arbejde, tage trapperne i stedet for elevatoren, gå med beskeder til kollegerne eller motionere i fritiden.

Tæl skridt, minutter og kilometer

Det er ikke nødvendigt at motionere sammen med kollegerne, og det er heller ikke nødvendigt at motionere alle 30 minutter i træk – blot

man når det i løbet af dagen. Både de daglige skridt, cykelturen til og fra arbejde og løbeturen efter arbejde tæller med. Det er med andre ord den samlede daglige aktivitet der regnes med når dysten går i gang – derfor kan alle være med!

Rejsepræmie til Club La Santa

Blandt alle de deltagende hold som opfylder motionskravene, trækkes der lod om en rejse for hele holdet til Club La Santa.

De heldige vindere, som løber af sted med præmien, kan se frem til en uges ferie med rige muligheder både for aktiviteter og for afslapning.

Dansk Firmidrætsforbund sætter gang i motionen på de danske arbejdspladser med en landsdækkende motionskampagne – Gang i Arbejdspladsen – fra den 17. september til den 7. oktober.

GANG I ARBEJDSPLADSEN



På Club La Santa kan man nemlig dyrke stort set alle former for sport og aktiviteter – helt uden andre forudsætninger end lysten.

Sådan deltager du

Man deltager i kampagnen ved, at samle et motionshold på mellem 4 og 16 deltagere. Holdet udvælger en holdkaptajn, der tilmelder holdet og fungerer som Dansk Firmaidrætsforbunds kontaktperson til holdet.

Tilmelding kan ske på kampagnens hjemmeside eller ved at indsende tilmeldingsblanketten i bladet her.

God fornøjelse med motionen!

GANG I ARBEJDSPLADSEN



Tilmeldingskupen

Arbejdsplads _____

Afd. _____

Holdnavn _____

Holdkaptajn _____

Adresse _____

Postnr. _____

By _____

Tlf. arb. _____

E-mail _____

Ønskes E-faktura? _____

(Hvis ja, angiv venligst EAN-nr.)

Deltagerantal - sæt X

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

For yderligere oplysninger, råd og vejledning, kontakt

Dansk Firmaidrætsforbund

Telefon 65 31 65 60

E-mail mpa@dfif.dk

www.dfif.dk/kampagne



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

FAKTA

Hjemmeside: www.dfif.dk/kampagne

Pris: 30 kr. pr. deltager

Tilmeldingsfrist: 26. sept. 2007

Kontakt: 65 31 65 60 / mpa@dfif.dk

Adventureracet Firma Multi Motion kan øge den lokale synlighed og tilgangen af nye frivillige

Firma Multi Motion i foreningen som

Gennem fire år har DFIF nu stået bag afviklingen af det populære adventurerace Firma Multi Motion, der sender deltagerne ud på udfordringer i naturen til bens, på cyklen og med finurlige samarbejdsøvelser undervejs. Indtil videre er firmaidrætten i Fredericia alene på banen om at tilbyde adventureracet i en lokal version i foreningens regi. Men DFIF satser på, at Firma Multi Motion de kommende år breder sig som lokal aktivitet i mange flere firmaidrætsforeninger. I bl.a. Sønderborg, København (LTFU) og i Aalborg er foreningerne i øjeblikket i gang med at overveje idéen og se på mulighederne for at planlægge lokale løb allerede i 2008.

Manual og kursus til kommende arrangører

- Idræt & Motion har udpeget Firma Multi Motion som fokusområde i 2007 og 2008, og det betyder, at vi har sat ekstra turbo på at få løbet ud og finde fodfæste lokalt i firmaidrætten, siger idrætskonsulent Steen Sulstad Pedersen, DFIF, der står bag konceptet for Firma Multi Motion.

- Der er en arrangørmanual på trapperne, hvor foreningerne får en slags drejebog til, hvordan de kan gribe opgaven an med at stable adventureracet på benene. Og vi giver samtidig vores foreninger forhøjet opstartstilskud til aktiviteten, så længe fokusområdet kører. Desuden afholder vi endnu et Firma Multi Motion arrangørkursus den første weekend i november, så flere foreninger kan komme og blive klædt på med viden og inspiration til det



DFIF har udpeget Firma Multi Motion som fokusområde i 2007 og 2008 og der bliver bl.a. afviklet endnu et Firma Multi Motion arrangørkursus den første weekend i november, så flere foreninger kan blive klædt på med viden og inspiration til det lokale adventurerace. Foto. John Thrane.

- En af de mest positive ting, der er kommet ud af Firma Team Challenge i Fredericia, er en intern styrkelse i foreningen, siger Ib Østergaard, der også har oplevet en markant øget lokal synlighed for firmaidrætten. Foto: Jørgen Hjorth.



lokal saltvandsindsprøjtning

lokale adventure race, oplyser Steen Sulstad Pedersen.

Mere synlighed og flere webbesøg

Ib Østergaard, som de seneste to år har været en af hovedkræfterne i Fredericias lokale Firma Team Challenge, kan pege på en lang række gevinster og fordele, foreningerne kan opnå ved at sætte adventure race på programmet.

- Først og fremmest kan løbet være med til at skaffe foreningen øget synlighed og opmærksomhed. Der er masser af gode billeder og oplagte historier i denne type aktivitet, og det tror jeg appellerer til den lokale presse. Måske især i provinsbyerne og lokalområderne er et adventure race altså heller ikke lige noget, der foregår hver uge. Så arrangementets særpræg giver foreningen en klar fordel, mener han.

I Fredericia har foreningen især det første år med Firma Team Challenge oplevet, at omtalen i de lokale medier er steget markant, i forhold til hvad man tidligere har oplevet. På foreningens hjemmeside er antallet af unikke besøgende pr. måned desuden firdoblet siden 2006, efter de har sat fokus på foreningen gennem den nye aktivitet.

Tiltrækker nye frivillige

- Udvidelsen med adventure race har betydet, at foreningen har fået i hvert fald seks nye frivillige, der ikke tidligere har været foreningsaktive. Og i en tid hvor mange foreninger har svært ved at finde nye frivillige, er det jo virkelig noget, der batter, siger Ib Østergaard og

peger på, at et adventure race i foreningen kan tiltrække frivillige, fordi det dels er en spændende ny aktivitet, og dels fungerer mere projektorienteret, hvor opgaven er afgrænset i tid. De frivillige kan dermed arbejde hen mod den ene dag, hvor løbet afvikles.

- Der er ofte brug for specialkompetencer til nogle af elementerne i løbet, f.eks. hvis der skal være bueskydning. Det åbner for, at en ny frivillig, med lige netop denne interesse måske får lyst til at deltage i arbejdet. Det giver også foreningen mulighed for at samarbejde med andre lokale foreninger, der kan være med til at løse specifikke opgaver, som de er eksperter i. F.eks. en roklub eller en forening med orienteringsløb.

Et imageløft

Foreningen signalerer, at den forstår at forny sig, hvis den sætter et lokalt adventure race på programmet. Og det kan ifølge Ib Østergaard resultere i, at firmaidrættens image får et løft, set med de lokale virksomheders og borgernes øjne.

- Blandt de ansatte i virksomhederne, vi taler med, kan vi høre, at der ligesom er blevet mere prestige i at dyrke firmaidræt, nu efter de sidste to år vi har afviklet Firma Team Challenge. Tidligere havde folk i Fredericia nok mest et billede af firmaidrætten som noget, der var lidt støvet og for ældre mænd. Det har helt klart ændret sig, og den gevinst tror jeg også, andre firmaidrætsforeninger kan opnå, siger han.

- Den positivt afsmittende effekt, afviklingen af et adventure race kan have på tilgangen af

medlemmer til andre af foreningens aktiviteter, er mindst lige så vigtig som den tilslutning, man får til selve løbet, understreger Ib Østergaard og giver et eksempel.

- Helt konkret har det hos os betydet, at vi er gået fra 25 til 36 hold i vores fodboldturnering.

Styrker foreningen internt

Der kræver naturligvis en vis portion tid, kræfter og ressourcer i foreningen at løfte opgaven, især første gang man skal planlægge og afvikle et adventure race. Det lægger Ib Østergaard ikke skjul på.

De ressourcer, der skal til, afhænger dog også af foreningens ambitionsniveau. For Steen Sulstad Pedersen er det derfor vigtigt at pege på, at foreningen selv kan lægge niveauet og sætte mål, der er realistiske og overkommelige.

- Det kan godt lade sig gøre at lave noget i mindre målestok end det, Fredericia har gjort med Firma Team Challenge.

For Ib Østergaard er der ingen tvivl om, at en af de mest positive ting, der er kommet ud af det lokale adventure race, er en intern styrkelse i foreningen.

- Arbejdet med løbet har skabt gejst og teamspirit blandt de frivillige ledere og udvalg. Så foreningen står stærkere nu. Når det er lykkedes, så handler det for mig at se primært om information og intern kommunikation. Hele vejen igennem har vi orienteret de andre udvalg og taget dem med på råd. Vi har haft lige så stort fokus på at informere internt, som vi har haft i forhold til deltagerne.



Danmark-Stafet i bragende sol og 30 graders varme

351 hold trodsede sommervarmen og løb med på den naturskønne rute ved Herlufsholm

1.309 løbere fordelt på 351 hold trodsede sommervarmen med temperaturer omkring 30 grader, og løb med på den fem km lange rute i det naturskønne Herlufsholm, da Næstved Firma Sport og HG Atletik og Motion afviklede Danmark-Stafetten i Næstved for 24. gang.

Speakeren mindede konstant deltagere om, at de skulle huske væske og at stafetløbet kun var for sjov. Der var ingen grund til at forsøge at sætte rekorder, men på trods af varmen var den første mand i mål allerede efter 16 min og 37 sek.

Det blev en fantastisk god dag, med masser af liv og glade mennesker på hele området, og vi skal nogle år tilbage for at finde lige så mange tilmeldte hold. De seneste år ser tallene sådan ud: 2002: 329 hold, 2003: 320 hold, 2004: 273 hold, 2005: 336 hold og 2006: 324 hold.

Det giver et kick at være med

Sådan beskriver Dorte Rye Silbo sin deltagelse i Danmark-Stafetten. Dorte er journalist på Næstved-Bladet der er mediesponsor for Danmark-Stafetten. Som mangeårig mediesponsor, har der gennem årene ikke manglet opfordringer til Næstved-Bladet om at løbe med, men først i år lykkedes det at samle et hold til start.

Dorte Rye Silbo, som var anden løber på holdet fortæller, at hun først for et par måneder siden begyndte at løbe, og at hun de seneste par uger har øget træningen til tre gange ugentlig for at kunne være med.

- Det har været en god oplevelse. Det er min kollega Christopher Rønne, der fik samlet holdet. Vi har et rigtig godt team på jobbet, så sagde jeg ja med det samme, da han spurgte om vi skulle stille et hold.

- Stemningen ved løbet er hyggelig, og det er sjovt at være med. I dag har det dog været rigtig hårdt på grund af varmen, men hele holdet har hygget sig med de øvrige kollegaer og familien som var med, siger Dorte og tilføjer, at Vorherre godt kunne have skruet lidt ned for temperaturen.



Ålborg: Tilbagegang for et godt koncept

Arrangørerne af Danmark-Stafetten i Aalborg, Aalborg Firmsport og Svømmeland, kunne i 2006 notere sig en solid succes med 42 deltagende holde, mere end en fordobling i forhold til 2005. Derfor var det også en skuffet løbsarrangør Henning Frederiksen, der kunne se tilbage på 2007 udgaven af Danmark-Stafetten, eller Solsideløbet, som det hedder i Aalborg.

- Der kom desværre kun 17 hold i år, og i styregruppen må vi finde ud af hvad vi skal gøre for at få vendt

tilbagegangen. Vi synes ellers nok, at vi har et fantastisk koncept, med en kombination af et vel tilrettelagt motionsløb med efterfølgende varme bade, en hed finsk sauna, kolde øl og sodavand samt en sandwich i Svømmelands wellnessafdeling, efter løbet, siger Henning Frederiksen, der peger på, at mange firmahold i år svigtede løbet, og at det generelt er svært at få presen i tale op til løbet.



Holdet fra Næstved-Bladet, der er mediesponsor for Danmark-Stafetten i Næstved havde en dejlig dag. Fv. Christian Kopranen, Christopher Rønne Dorthe Tångberg og Dorte Rye Silbo.



Stig Kulle fra Næstved Brand og Redning løb de fem km med røgdykkerapparat og -maske. Det forlyder, at der blev brugt 2.400 liter luft til turen!

Tak for en dejlig dag

Ordene kommer fra Gordon Andersen kort før dagen er slut. Han løb med på et af holdene fra hovedsponsoren DiBa. Gordon arbejder i DiBas IT-afdeling, og var med til Danmark-Stafetten for første gang.

- Det har været en dejlig oplevelse. Det var godt nok hårdt at løbe

5 km i den varme. Dejligt at vi løb ind i skoven, hvor der var lidt skygge. Jeg har ikke løbet de sidste 7-8 år, men da jeg blev spurgt om jeg ville være med, sagde jeg alligevel ja, siger Gordon, der helt sikkert stiller op igen til næste år.

- Jeg har faktisk glædet mig til dagen, hvor mange kollegaer har

deres familier med. I hverdagen har vi meget at se til, og så er det dejligt, at vi ved sådanne arrangementer får set hinanden fra en lidt anden side, siger Gordon, der var overrasket over de mange deltagere og hvor godt arrangementet var.

København: Gerne flere hold

Danmark-Stafetten i København blev afviklet torsdag den 31. maj og samlede 20 hold i firmarækken fordelt på 7 herrehold, 5 damehold og 8 mixhold.

- Vi have et meget fint arrangement, men vi kunne godt have været flere hold. Vi manglede et par hold fra Jernbanens Atletik og Motion og fra Coop der ellers altid stiller med flere hold, fortæller løbsleder Eli Rasmussen fra Københavns Firmsport.

Danmark-Stafetten i København har de seneste år ligget på mellem 20 og 26 hold, men nu satser arrangørerne på at blive flere, når startskuddet lyder næste år den 29. maj 2008.

- Vi skal have fat i løbsafdelingen i FKBU (Firma Klubbernes Boldspils Union) og i Amager Motion, som har et godt netværk blandt motionsløberne i Københavnsområdet. Vi skal have kikket på, om holdstørrelsen skal sættes ned fra 4 til 3 herrer. Så bliver det måske lettere af få folk med, siger Eli Rasmussen.

Hurtigste herrehold i København blev Jernbanens Atletik og Motion, der brugte 1.17.12 timer på de 4 x 5 km. Hurtigste damehold var Farum/Tisvilde OK, der brugte 1.05.28 timer på de 3 x 5 km og hurtigste mixhold var COOP der brugte 1.40.42 timer for 4 x 5 km.



Varm velkomst til Danmark-Stafetten



Lasse Jespersen og Helle Frederiksen fra virksomheden FeF Chemicals regner med at få endnu flere af deres kolleger til at deltage i næste års Danmark-Stafet i Køge.

Starten er gået til en ny årligt tilbagevendende begivenhed i Køge. Onsdag den 6. juni 2007 sendte knap 250 løbere stafetten af sted ved Køges første udgave af DFIF's Danmark-Stafetten, der blev hjulpet godt på vej af varmt vejr, en stolt borgmester og god stemning blandt deltagerne.

- Det er et fantastisk fint løb. Og så er det godt nok varmt i aften, siger Helle Frederiksen forpustet, smilende og godt svedt, efter hun er kommet i mål som første løber på det ene af virksomheden FeF Chemicals to hold på stafet-aftenen i Køge.

De syv kolleger fra FeF Chemicals løber sammen i virksomhedens løbeklub, og Helle tror sagtens, de kan få endnu flere kolleger med til Køges Danmark-Stafet næste år.

- Nu skal vi bare hjem og fortælle de andre, at det her er rigtig godt og sjovt.

Succesfuldt samarbejde mellem bank

I Næstved har de stået sammen om Danmark-Stafetten i over 20 år. Nu breder samarbejdet ud til Køge, Holbæk og Ringsted.

Mellem de mange løbere, der er mødt op for at sætte gang i den første Danmark-Stafet i Køge, går en mand rundt og smiler bredt. Carl Henrik Poulsen fra banken DiBa kan med aftenens arrangement den 6. juni nemlig se sin idé ført ud i livet om at udvide rækken af byer, hvor banken bidrager til at afvikle firmaidrættens årlige stafetløb. Igennem 24 år har DiBa været en aktiv medspiller i Dan-

mark-Stafetten i Næstved, som banken arrangerer i et tæt samarbejde med Næstved Firma Sport. Efter Carl Henrik Poulsens initiativ kommer både Køge, Holbæk og Ringsted i 2007 nu også på banen med deres version af DFIF's Danmark-Stafetten.

Første skridt ved fælles møde

- Efter de mange år med det gode samarbejde i Næstved, tænkte jeg,

at vi jo lige så godt kunne prøve at få gang i Danmark-Stafetten i de andre byer, hvor banken har afdelinger, fortæller Carl Henrik Poulsen, som startede med at tage kontakt til konsulent Jørgen Rasmussen fra DFIF.

Et fælles møde mellem DiBa og repræsentanter fra firmaidrætsforeningerne i Køge, Holbæk og Ringsted blev stablet på benene, og så

i Køge

Knap 250 løbere fordelt på 63 hold tog hul på en varm og solrig første omgang af Danmark-Stafetten i Køge



Aksel Køster løber stafetten i mål for det ene ud af i alt syv hold fra TRIM i Lellinge.

Entusiastisk motionist med syv hold

Midt på plænen foran Ravnsborg-hallen, hvor stafetten i Køge har start, mål og skiftezone, markerer en teltavillong og et banner, at her holder TRIM i Lellinge til. Hele syv hold kan motionisterne fra den lille landsby uden for Køge mønstre. Gruppens ankermand og entusiastiske motionist Aksel Køster har via sit firma ToolSpann betalt for, at de syv hold fra TRIM i Lellinge deltager, og hans firma har også leveret t-shirts til holdene, trykt med "Danmark-Stafetten" på maven.

- Jeg læste i Firmaidræt, at der skulle være Danmark-Stafetten i Køge i dag, og det synes jeg, var helt oplagt for os at løbe med i, siger Aksel Køster, der forklarer, at TRIM i Lellinge er et lokalt tiltag, hvor de, der har lyst, møder op hver tirsdag aften til en tur i Lel-

lingskoven med løb, gang og sjove motionslege undervejs.

- De sidste seks år har jeg selv deltaget i Danmark-Stafetten i Næstved, så jeg har gode erfaringer med firmaidrættens stafet-arrangement. I år kan jeg desværre ikke løbe med i Næstved, så det er jo endnu en god grund til at være med her i Køge, fortæller han og tilføjer, at tre ansatte i hans firma også spiller badminton i Køge Firma Bold.

Glædeligt gensyn i 2008

Der bliver heppet og klappet i Køge denne onsdag, og aftenens kommentator holder hele tiden deltagere opdateret med, hvem der nu kommer i mål og overbringer stafetten i form af en sammenrullet Lørdags-Posten (lokalavis i Køge, red.) til næste løber på holdet.

- Så er det vist Brian på vej, og der kommer Torben ind, lyder det

fra højtaleren, når en løber gør sin entre på plænen, efter turen på den 5 km let kuperede rute ud til Gl. Hastrup og retur.

Ved 20-tiden er alle hold i mål, og arrangørerne fra Køge Firma Bold, banken DiBa, Køge Atletik og AP statsautoriserede revisorer kvitterer for indsatsen med både vinderpræmier og sponsorpræmier. Temperaturen er efterhånden kølet ned, men stemningen er stadig lun. Der er lagt op til et glædeligt gensyn med Danmark-Stafetten i Køge i 2008.

og firmaidræt



En tilfreds styregruppe bag første års Danmark-Stafet i Køge. Fra venstre er det Alice Døssing fra Køge Firma Bold, Jørgen Erik Christensen fra Køge Atletik, Brian Hansen fra AP statsautoriserede revisorer, Carl Henrik Poulsen fra DiBa og Kirsten Søgaard, motionsmanager fra DFIF.

var første skridt taget til de tre nye Danmark-Stafetter på Sjælland.

- Jeg syntes, det var alle tiders idé, siger formanden i Køge Firma Bold, Alice Døssing, der med det

samme kunne se fordelene i at samarbejde med banken, som bl.a. står for tilmeldinger og en række andre administrative opgaver i forbindelse med stafetløbet.

Holbæk og Ringsted følger trop efter Køge

Danmark-Stafetten i Køge markerer det første resultat af det udvidede samarbejde mellem firmaidrættens og DiBa. Senere på måneden kommer turen så til Holbæk, hvor Holbæk Firma Sport sammen med banken sender stafetten af sted den 20. juni. Den 1. september kan Ringsted Firma Sport byde velkommen til sin første Danmark-Stafet, hvor både DiBa og Ringsted Badminton spiller en aktiv rolle i samarbejdet om løbet.



97 hold til start i Hillerød

400 løbere og stavgængere motionerede for UNICEF By 2007



Formanden for Fritids- og Kulturudvalget i Hillerød Kommune, Ingo Hvid, sender de første 97 stafetløbere af sted ud på Nordsjællands hyggeligste stafetløb.

Med 97 hold til start i stafetløbet samt 50 stavgængere nåede Danmark-Stafetten og Hillerød Firmasport næsten målet med at indsamle 2000 kr. til UNICEF By 2007. Arrangørerne havde besluttet at donere 5 kr. fra hver deltager til projektet, og med knap 400 deltagere blev målet nået.

- Vi synes, at det er en god og sund måde at hjælpe fattige i Afrika, fordi man ved at motionere kan slå to fluer med et smæk, siger formanden for Hillerød Firmasport Peder Bisgaard, og bebuder flere lignende tiltag fra foreningen i årets løb for at støtte UNICEF By 2007.

Stafetløberne blev sendt af sted af formanden for Fritids- og Kulturudvalget i Hillerød Kommune, der på kyndig vis affyrede startskuddet for de første løbere, og ikke så snart at startpistolen var lagt, tog Ingo Hvid en runde som anden løber på borgmesterholdet, der slut-

tede på en flot 2. plads i deres gruppe.

Hurtige betjente

Stafetløbet understregede, at man ikke skal tro, at man kan løbe fra politiet i Hillerød, idet Hillerød Politis herrehold (4 løbere) i firmerækken vandt i tiden 1:01:48 for de 4 x 3,8 km. I damerækken var det ATP 4 (3 løbere), der var hurtigst i tiden 1:02:02, og i mixrækken, hvor der også er 4 løbere, var det kollegaerne fra ATP 2, der vandt i "fantomtiden" 0:55:03.

I den åbne række for herrer var det holdet Radas, der vandt i tiden 1:07:22, i damerækken vandt Forældreholdet fra Gadevang Asyl med en tid på 0:53:20 og med tiden 1:09:49 vandt holdet Postmix mixrækken.

Vinder af Skole-stafettens A-række (2.-4. kl.) blev Gadevang Asyl i tiden 0:50:57 for de 3 x 3,8 km. I

klasse B (5.-7. kl.) var det 7.y+7.z fra Brødeskov Skole, der med tiden 0:50:56 vandt denne række og i dagens hurtigste tid var det 9. B fra Johannesskolen, der i 0:50:29 løb med pokalen i klasse C.

Marie Mørk Skole igen suveræn med 26 hold

Skolestafetten har igennem årene udviklet sig til den suverænt største af sin art i Danmark, og i år ingen undtagelse. 57 skolehold stillede op til start og for 7. år i træk blev Skole-pokalen vundet af Marie Mørk Skole, der med 26 hold var den skole, der havde flest gennemførende hold og modtog derfor for tjent og under stor jubel Skole-pokalen skænket af Hillerød Kommune. Skanseskolen ser dog måske ud til at kunne give Marie Mørk Skole konkurrence i fremtiden, idet skolen i år havde mønstret ikke færre end 12 hold.



To glade løbere fra Marie Mørk Skole på vej i mål.



Jens Lykke giver de sidste informationer efter morgensang og fælles morgenmad forud for de godt 10.000 løberes tur i Strandskoven.

Vestjyderne løber for 33. år i træk

10.000 løbere til Vestkystløb – otte løbere har været med alle år siden starten i 1975

Da løbsnummer 1546 kommer i mål, har Jens Kristensen fra Esbjerg gennemført sit 33. Vestkystløb ud af 33 mulige. Dermed personificeres den jyske vedholdenhed via Vestkystløbet i Esbjerg.

- På trods af nye hofter, knæ, pacemakere og hvad ved jeg, så bliver vi altså ved med at løbe Vestkystløb. Og selv om min datter og svigersøn blev gift i går, så er jeg klar til at løbe i dag, siger Jens Kristensen, da han puster ud efter løbet.

De prominente "startere" skød de første løbsgrupper i gang søndag den 10. juni kl. 10.30 i Vognsbøl-parken, og sendte dermed de godt 10.000 motionister ud på hårde strabadser for at overvinde sig selv og løbetiderne på de to ruter på henholdsvis 9,2 km og 4,8 km. Det var 33. gang, startskuddene lød, og for otte veltrimmede mænd var det også 33. gang, de deltog i det årlige motionsløb, der denne gang samlede 10.196 løbere.

10.000 aktive løbere

- Det er helt fantastisk, jubler Jens Lykke, formand for Esbjerg Firmidræt, der sammen med Esbjerg Atletik og Motion står som arrangør af det traditionsrige løb.

- Vestkystløbet har udviklet sig til en sand folkefest siden starten i 1975, hvor 419 tilmeldte løb de 9,2 km for første gang. Heriblandt altså også de otte seje mænd, som har været med hele vejen.

- I dag samler vi omkring 20.000 mennesker til vores arrangement, hvoraf de ca. 10.000 er aktive løbere og resten er familien og kolleger, der er tilskuere og heppere. Mange af løberne har trænet intenst, og det er måske den allerstørste styrke ved Vestkystløbet; at de aktive holder sig i gang op til flere gange ugentligt for at kunne gennemføre på tider, de selv er tilfredse med, siger Jens Lykke.

At der er tale om et stort løb, også set i en landsmæssig målestok, vidner deltagerantallet om.

De seneste 10 år har gennemsnittet for løbsdeltagere ligget på 10.000. Rekorden på 10.605 løbere blev sat i 2003, og det vidner om, at Vestkystløbet er blevet et stærkt brand, der for længst har slået sit navn fast i den danske løbskalender.

De seneste statistikker blandt aktive idrætsgrene viser i øvrigt ny fremgang til motionsløbene, i stærk konkurrence med fitness-bevægelsen og stavgang. Løbsoplevelser som en del af sundhedsområdet er således et stort velbesøgt aktiv for både den enkelte og arbejdspladserne.

Værdifuldt samlingspunkt

- Når løberne så kommer i mål, er der traditioner for hygge og forplejning blandt børn, familier og arbejdskolleger i både store og små telte, og mange arbejdspladser har stillet telte op med alskens forplejning inden for både vådt og tørt. Det handler jo om at genoprette

Esbjerg Statsskole er fit

Vestkystløbet indgår som en del af et sundhedsprojekt på Esbjerg Statsskole

► væskebalancen og samtidig nyde den tilfredshed, at man har gjort sig fortjent til sandwich, pølser, eller hvad der nu disket op med. På den måde bliver Vestkystløbet til et værdifuldt samlingspunkt for det sociale samvær på arbejdspladserne, siger Jens Lykke, der udstråler både lettelse og træthed på samme tid.

Vestkystløb nr. 33 har været på tegnebrættet gennem måneder. Med ca. 25 møder omkring den praktisk afvikling blandt en skare af trofaste og gennemrutinerede hjælpere er beslutningerne og arbejdsfordelingerne lagt fast efter et veltrimmet mønster. Alt fra Beredskabstjeneste, Røde Kors, myndighedstilladelser, busreguleringer, politimyndigheder, parkeringsforhold, biler, køleskabe, standpladsudlejning til 120 virksomheder, strøm, vandforsyning, telte, affaldshåndtering, pakning af de godt 10.000 løbsnumre osv. er gået gennem hænderne på Jens Lykke og hans hjælpere.

- Der er svært at forestille sig den arbejdsbyrde, Vestkystløbet omfatter, og hvor mange hjælpere der skal til, for at tingene klapper. Her til morgen samlede vi 400 hjælpere til fælles morgenmad og en dansk sommersang, før vi hver især tog fat på de opgaver og gøremål, vi har ansvar for. Så det er faktisk en rigtig stor og omfattende opgave at arrangere Vestkystløb anno 2007. På den måde kan man sige, at der er løbet rigtig mange skridt i skoven siden den beskedne start i 1975, slutter Jens Lykke, inden han slentrer rundt og nyder endnu et flot og velarrangeret Vestkystløb i selskab med op mod 20.000 andre brugte og veltilpassede vestjyder.

Esbjerg Statsskole har i en lang årække stillet hold til Vestkystløbet og været både det største og det hurtigste skolehold. 2007 blev ingen undtagelse. Skolen stillede med det hidtil største hold nogensinde – 246 deltagere – repræsenterende både elever og ansatte.

- Entusiasmen er som sædvanlig stor, siger Torben Gents, der underviser i idræt og engelsk.

- Her på skolen indgår Vestkystløbet som en del af vores sundhedsprojekt. Idrætten er så at sige sat ind i en større sammenhæng,

hvor den fysiske udfoldelse parres med teoretiske idrætsdiscipliner som kost, fysiologi og forbrænding. Sundhedsprojektet kører på tredje år og omfatter alle 1.g'ere i et helårsforløb. Lige fra skolestarten, hvor eleverne introduceres for projektet, til de i løbet af året deltager i forskellige undervisningsforløb omfattende træning og de bagvedliggende teorier om træning og kost. Eleverne samler så points til en klassekonkurrence hen over året, der netop afsluttes med Vestkystløbet.



Hygge og afslapning efter et vel gennemført løb. Med 246 deltagere, både elever og lærere, er Vestkystløbet blevet omdrejningspunktet i arbejdet for både sociale og sundhedsmæssige tiltag på Esbjerg Statsskole.

for fight

Super motiverede

Motivationen er selvfølgelig højest hos specielt de 1.g'ere, der ligger i toppen af konkurrencen med chance for at vinde. Således melder op mod 100 % sig til den lange rute på 9,2 km, hvilket giver dobbelt så mange points som den korte rute på 4,2 km.

- Naturligvis er ikke alle elever i super løbeform, men de er alle opsatte på at gennemføre, også selv om de eventuelt bliver nødt til at gå en del af vejen, siger Torben Gents.

Skolen glæder sig samtidig over, at der også blandt 2. og 3.g'erne er pæn interesse for at deltage. Det viser, at de sunde vaner holder ved, selv om der ikke står points på spil. Det er ligesom blevet en livsstil at holde sig i form, også i de år hvor der lejlighedsvis konsumeres alkohol i større mængder. På den måde kommer der balance mellem det sunde og det mindre sunde.

Skolen som sund arbejdsplads

Som arbejdsplads har sundhedsfokuseringen også fået tag i de ansatte på Esbjerg Statskole. Lærerne har hen over vinteren gennemført fællestrening på spinningcykler og er faste deltagere i den årlige cykelkampagne Vi cykler til arbejde.

- Vi er blevet langt mere bevidste om at bruge sundhedsprojektet som teambuilding på vores arbejdsplads. Det har en afsmittende effekt på lærerstaben dagligt at om-

gås så mange unge med fokus på sund livsstil. Derfor er fremmødet og deltagelsen i Vestkystløbet et helt naturligt element i personalepolitikken. Det ses også på deltagerantallet fra skolens ansatte, som stiger år efter år, siger Torben Gents og peger på, at Vestkystløbet er omdrejningspunkt for både sociale og sundhedsmæssige tiltag.

- I dag er godt en tredjedel af lærerstaben tilmeldt løbet og vores anstrengelser og teamspirit synliggøres for omverdenen via fælles uniformering med en helt ny skole T-shirt. Samtidig har vi lejet en teltstandplads, så vi bagefter kan få genoprettet væske- og saltbalancen efter løbet.

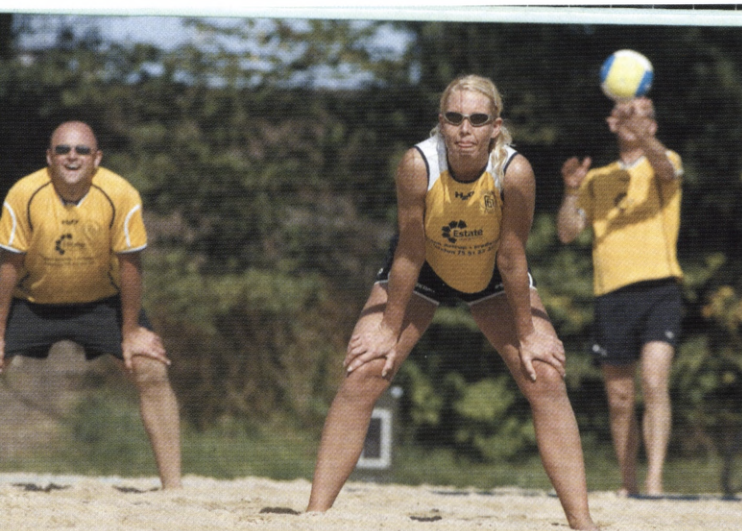
En af de unge motionsløbere fra 1.y er Maiken Christiansen, som håber på en samlet topplacering for hendes klasse.

- Det var forfærdelig varmt at løbe i dag, og hjælperne på vanddepoterne havde travlt, men ellers har det været en super tur for vores klasse. Nu her kl. 13.00 har Torben så lovet os væk til noget tovtrækning, hvor Esbjerg Statskole stiller med tre hold, så man må da sige, at vi som skole og arbejdsplads er yderst synlige, siger Maiken, mens hun får spist en sundhedsbolle inden de næste strabadser.

- Det har været en super tur for vores klasse, og nu håber jeg, det rækker til en topplacering i vores klassekonkurrence, siger Maiken Christiansen fra 1.y.



Sand mellem tæerne sammen med



En ny satsning – Firma Beachvolley – skal i sommeren 2007 få de ansatte på arbejdspladserne ud på stranden til en åben rangliste og tre åbne stævner

I DFIF's Firma Beachvolley 2007 skal deltagerne ud og have sand mellem tæerne sammen med kollegerne.

En rigtig god dansk sommer – sådan en af dem med lune lyse aftener og uden for mange regnvejrsdage. Det går en flok mennesker i arbejdsgruppen for DFIF's nye uden-dørstiltag Firma Beachvolley i disse dage og krydser fingre for. Hvis vejret bare arter sig, er der nemlig gode forudsætninger for, at det projekt, de har arbejdet på de seneste måneder, bliver en succes. Med Firma Beachvolley 2007 inviterer DFIF landets motionister, arbejdspladser og ansatte til at dyste i sandet på de danske strande til en åben rangliste og tre åbne stævner i Jylland og på Sjælland.

Startskud for åben rangliste 18. juni

Firma Beachvolley 2007 skydes i gang mandag den 18. juni. Her starter spillet på den åbne rangliste, som er det ene af to forskellige tilbud, den nye satsning i beachvolley består af. Den åbne rangliste kører i tre måneder, frem til mandag den 17. september, og fungerer som en form for selvorganiseret turnering, hvor det er deltagerne selv, der ud-

fordrer hinanden og bestemmer tid og sted for beachvolleykampene.

Grundlaget for ranglisten udgøres af en oversigt på Firma Beachvolley sitet på DFIF's hjemmeside over de deltagende hold samt over de beachvolleybaner, der ligger rundt i landet. Når man har tilmeldt sit hold på to eller tre spillere, er det bare at gribe telefonen, ringe til et af de andre hold på ranglisten og sætte hinanden stævne til en kamp, hvor og hvornår det passer.

Gennemprøvet koncept

Idéen til den åbne rangliste i beachvolley kommer ikke ud af den blå luft. En af ildsjælene, Ian Kristensen, der sidder med i DFIF's arbejdsgruppe for det nye tiltag, har tidligere stået bag et lignende koncept på Sydfyn.

- Med ranglisten i Firma Beachvolley kører det hele elektronisk via DFIF's hjemmeside. Tilmelding af hold, ugentlig resultatindberetning, udregning af stillingen på ranglisten og tilføjelse af de andre beachvolley baner, man finder undervejs, forklarer Ian Kristensen.

Deltagerne på den åbne Firma

Beachvolley rangliste stiller op i herre- eller damehold, og hvert hold kan spille to kampe om ugen, men ikke udfordre de samme modstandere to uger i træk. Når kampen er spillet, står vinderholdet for at indtaste resultatet på hjemmesiden, og stillingen på ranglisten opdateres så hver mandag morgen kl. 9.00.

Undervisning og stævnekampe samlet i ét arrangement

Det andet tilbud i Firma Beachvolley 2007 består af tre åbne stævner, der foregår i Århus, Nykøbing Mors og København i sidste weekend i august, hvor de lokale firmaidrætsforeninger og -kredse er arrangører.

- Ved de åbne stævner samler vi begyndere, uøvede og dem, der allerede spiller beachvolley, til ét arrangement. Erfarne instruktører står klar til at undervise begynderne og fortælle om spillets enkle regler. Samtidig kører der så stævnekampe for de mere øvede beachvolleyspillere, som er klar til at deltage i et egentligt stævne, fortæller Louise Fæster Pedersen, der er projektleder for Firma Beachvolley.

kollegerne

Arbejdspladser, unge og motionister

- Vi håber naturligvis at Firma Beachvolley 2007 tiltrækker en masse deltagere, som kan få en sjov aktiv sommer med beachvolley på stranden med kolleger og venner fra arbejdspladsen, lyder det fra projektlederen.

- Især den åbne rangliste er et forsøg på at imødekomme behovet for mere fleksible og uforpligtende motionstilbud, hvor man selv er herre over tid og sted for aktiviteten, forklarer hun.

DFIF ønsker med satsningen på

beachvolley også at sætte fokus på et tilbud fra firmaidrætten, der appellerer til en yngre målgruppe. Og mens andre beachvolley-tiltag hovedsageligt henvender sig til erfarne spillere, sigter DFIF's Firma Beachvolley mod motionisterne og de ansatte på arbejdspladserne.

- Firma Beachvolley er for motionister, også dem, der ikke har prøvet at spille beachvolley før. På de åbne stævner får begyndere en unik chance for at blive undervist og komme i gang med beachvolley, slutter Louise Fæster Pedersen.

Firma Beachvolley 2007

Firma Beachvolley er en ny udenørs satsning fra DFIF, som dels består af en åben rangliste for spillere over hele landet hen over sommeren, og dels byder på tre åbne stævner i sensommeren i Jylland og på Sjælland.

Information, tilmelding og resultatformidling foregår på DFIF's hjemmeside på www.beachvolley.dfif.dk

De åbne stævner finder sted:

Nykøbing Mors

- lørdag den 25. august

København

- Søndag den 26. august

Århus - Søndag den 26. august



**Ung eller gammel...
...få eller mange
familie eller single...
...motionist eller
verdenselite...**

Oplev den fantastiske stemning blandt mere end 25 forskellige sportsfaciliteter, og nyd sydens sol med aktiv ferie i verdensklasse på Club La Santa.



**Club
La Santa**
LANZAROTE

Enjoy the Club La Santa Lifestyle

Deltag i DM i Firmaidræt - sammen med dine kolleger!

Fri tilmelding for alle medlemmer af
en firmaidrætsforening under DFIF.



DM-stævner efterår 2007

Badminton-stævne for hold
København den 29.-30. september 2007

Beachvolley-stævne
Viborg den 15.-16. september 2007

Billard-stævne, individuel
København den 29.-30. september 2007

Dart-stævne for hold
Hjørring den 8.-9. september 2007

Fodbold-stævne, ude
Viborg den 15.-16. september 2007

Gokart-stævne
Haderslev den 8. september 2007

Håndbold-stævne, ude
Viborg den 15.-16. september 2007

**Petanque-stævne,
double, triple**
Hjørring den 8.-9. september 2007

Pistol-stævne 25 m
Odense den 15.-16. september 2007

Riffel-stævne 50 m
Odense den 15.-16. september 2007



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

Læs mere om DM-stævnerne
og tilmeld dig på www.dfif.dk

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk · dfif@dfif.dk

Gang i Danmark

- klar til start i otte kommuner

Lokale partnerskabsgrupper på vej med samarbejdsaftaler i otte kommuner

Samarbejdsaftalerne mellem de otte lokale partnerskabsgrupper og kommuner i projektet under Gang i Danmark er næsten ved at være på plads. Og stort set alle aftalerne lægger op til, at arbejdspladsen og motionsuvalgte voksne er med som målgrupper for den indsats, der over det næste år skal bidrage til at fremme fysisk aktivitet i de otte udvalgte kommuner Viborg, Ringkøbing-Skjern, Esbjerg, Sønderborg, Holbæk, Odense og København.

- Det er utrolig flot, at otte lokale partnerskabsgrupper med frivillige fra seks organisationer på relativt kort tid har fået skruet nogle samarbejdsaftaler sammen, der er så visionære og alsidige, siger afdelingsleder i Motion på Arbejdspladsen (MpA), Bo Isaksen, der sidder i den centrale styregruppe i

Partnerskabsgruppen som repræsentant for DFIF.

Positiv synergi mellem firmaidrætsforeningerne og MpA

Firmaidrætsforeningerne spiller en aktiv rolle i de lokale partnerskabsgrupper, der består af de seks organisationer Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen, Hjerteforeningen, DFIF, DGI og Diabetesforeningen.

- Det giver da et stort skulderklap til firmaidrætsforeningerne, at de har formået at gøre fysisk aktivitet i relation til arbejdspladsen til en dimension i planerne i de otte kommuner, mener Bo Isaksen, der også peger på, at DFIF's foreringskonsulenter har bidraget til, at firmaidrættens muligheder er godt repræsenteret i samarbejdsaftalerne.

- Jeg har oplevet de lokale partnerskabsgrupper som et positivt eksempel på, at der kan skabes god synergi mellem de ting, firmaidrætsforeningen kan byde ind med, og så det, vi kan tilbyde fra MpA. I det samspil har vi lige pludselig mange flere varer at tage ned fra hylderne og servere i de otte kommuner, siger Bo Isaksen.

I arbejdet med de samarbejdsaftaler, som altså snart ligger klar, har firmaidrætsforeningerne haft mulighed for at have MpA med på sidelinjen som rådgiver, sparringspartner og leverandør af konkrete aktivitetstilbud. Resultatet er, at der både er lokale firmaidrætsaktiviteter og en række af MpA's motions- og sundhedsaktiviteter med i oplægget til aktiviteter i næsten alle de otte kommuner.

Aktiviteter rulles ud

De otte lokale samarbejdsaftaler skal inden længe godkendes i den centrale styregruppe i Partnerskabsgruppen og herefter i Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Når det er sket, rulles aktiviteterne ud og går i gang i de otte kommuner. Flere steder har man allerede taget hul på nogle af partnerskabsgruppens tiltag, bl.a. i Esbjerg hvor en sundhedsdag på torvet i slutningen af april tiltrak ca. 3.000 mennesker til de seks organisationers forskellige aktiviteter.

Den lokale partnerskabsgruppe satte Gang i Danmark på torvet i Esbjerg for ca. 3.000 mennesker den 27. april.

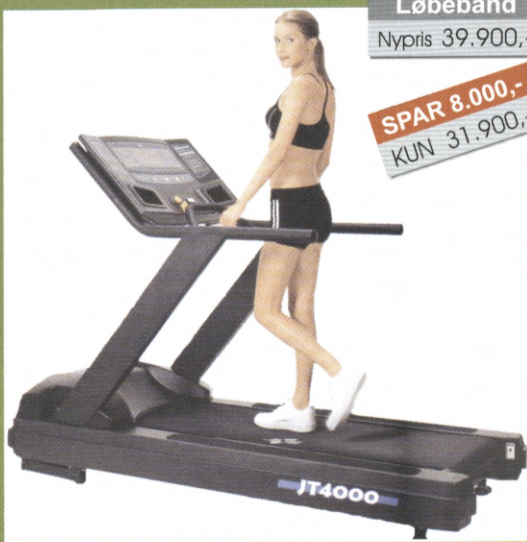


FABRIKSNYT

Professionelt kvalitetsudstyr

FABRIKSNYT

FANTASTISKE KAMPAGNEPRISER



Løbebånd
Nypris 39.900,-

SPAR 8.000,-
KUN 31.900,-



Crosstrainer
Nypris 18.900,-

SPAR 6.000,-
KUN 12.900,-



Motionscykel
Nypris 12.800,-

SPAR 3.000,-
KUN 9.800,-

- ➔ Kredsløbstræning
- ➔ Styrketræning
- ➔ Crosstrainer
- ➔ Løbebånd
- ➔ Motionscykler
- ➔ Spinningcykler



Abdominal
Nypris 14.400,-

SPAR 2.500,-
KUN 11.900,-



Lat pull down
Nypris 11.100,-

SPAR 1.000,-
KUN 10.100,-

Stort udvalg
SPAR
op til

50%

lagerudsalg
brugt udstyr

ÅBNE STÆVNER I DFIF 2007

IDRÆTSGREN DATO FORENING KONTAKTPERSON TELEFON SIDSTE TILMELD. E.MAIL/HJEMMESIDE

KROLF

Åben Krolf 11-12/8-07 Fredericia Carlo Petersen 7591 2385 1/8-07 pea@fffif.dk



MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M.

Bulbjerg & Valbjerg	23/6-07	Jammerbugt	Erik Jørgensen	9827 1956		www.fodslaw-jammerbugten.dk
Slagelse Marchen	30/6-1/7-07	Slagelse		5852 6307		www.slagelsemarchen.dk
Hærvejsvandringen	8-14/7-07	Vandr.foren.		8661 3588		www.fodslaw.dk
Fur Rundt	14/7-07	Fur	Olly Ekstrand	9759 3904		turist@get2net.dk
Aftenvandr. Tvedsted	21/7-07	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460		www.fodslawhirtshals.dk
Tannisbugtmarch	22/7-07	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460		www.fodslawhirtshals.dk
Blåvand/Ho March	29/7-07	Fræserne	Elisabeth Degnbol	7514 3115		dytmat@esenet.dk
Læsø March	29/7-07	Læsø	Povl Hansen	9849 9138		98491139@mail.dk
Julesø Rundt	4/8-07	Silkeborg	Jens Brun	8724 5507		www.fodslaw-silkeborg.dk
Aftentur Jegindø	10/8-07	Sydthy	Ernst Mikkelsen	9795 6165		
Thyholm Rundt	11/8-07	Sydthy	Ernst Mikkelsen	9795 6165		
Varde March	11-12/8-07	Landstryger	Hanne Moesgaard	7522 0612		
Biersted Marchen	12/8-07	Biersted	Christian Larsen	9826 8663		
Vest Vandringen	14/8-07	Holstebro	Leif Madsen	9742 6604		leifkm@mail.tele.dk
Ryslinge Aftenvandr.	17/8-07	Wabblerne	Flemming Rasmussen	6267 1525		
Ryslinge Marchen	18/8-07	Wabblerne	Flemming Rasmussen	6267 1525		
Aftentur, Skallerup	18/8-07	Hjørring	Frank Jensen	9892 8160		www.fodslaw-hjoerring.dk
34. Gribskovmarch	18-19/8-07	Gribskoven	Henrik Pedersen	4825 1513		henrik.pedersen@t-systems.dk
Gislev March	18-19/8-07	Gislev	Else Rasmussen	6229 1480		else-r@ofir.dk
Rubjerg Knude March	19/8-07	Hjørring	Frank Jensen	9892 8160		www.fodslaw-hjoerring.dk
Stubbergård Vandr.	24-25/8-07	Skive	Leif Tatt	9754 2473		
Elbodol Vandring	25/8-07	Fredericia	Harry H. Nielsen	7594 3249		harryh.agat2@privat.tele.dk
31. Ræthingemarch	25-26/8-07	Midtfyn	Knud Erik Hansen	6598 1136		www.fodslawmidtfyn.dk
Uldjydemarch	25-26/8-07	Herning	Lone Behr	2728 2435		www.fodslawherning.dk
Falkevandring	26/8-07	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Aftenvandring	31/8-07	Lolland	Peter Jørgensen	2860 9954		
Etapevandring 24 t.	31/8-1/9-07	Brande	Inger-Marie Nielsen	9715 5861		www.fodslawbrande.dk



PETANQUE

Fredericia Åben 11-12/8-07 Fredericia Poul Erik Andersen 7592 7639 1/8-07 pea@fffif.dk



NATURGOLF

Åben Naturgolf 11-12/8-07 Fredericia Carlo Petersen 7591 2385 1/8-07 pea@fffif.dk

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

KURSUSTILBUD FRA DFIF

► FITNESS 1 – INSTRUKTØRUDDANNELSE I MOTIONSCENTER

Med denne uddannelse bliver du den kompetente instruktør, der kan vejlede og instruere andre f.eks. foreningsmedlemmer eller kolleger i rigtig brug af motionsmaskiner.

Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring modul 1, 2 & 3, som forløber over 30 timer.

Instruktører: Kim Grandahl og Morten Vang Jensen

Dato: 1. september 2007

Sted: Ringkøbing

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. august 2007

► SPINNING- INSTRUKTØRUDDANNELSE

Få den rette viden og fundament til at fungere som spinning-instruktør i en forening/motionscenter. Efter endt uddannelse med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen, skal du som instruktør kunne undervise i spinning på alle niveauer. Uddannelsen er bygget op omkring Spinning 1, 2 og 3 (forløber over to weekender).

Instruktør: Henrik T. Christensen, Bobby Croshaw m.fl.

Dato: 4.-5. august og 18.-19. august 2007

Sted: Randers

Tilmeldingsfrist: Senest den 24. juni 2007

► PILATES

Har du undervist i pilates, og er du klar til inspiration til nye og sværere øvelser med udgangspunkt i måtteøvelser?

På kurset får du øvelser, idéer samt supervision af din egen undervisning. Der vil indgå enkelte forslag til brug af redskaber.

Instruktør: Alice Sjørsløv

Dato: 1. september 2007

Sted: Nyborg

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. juli 2007

► BOWLING 1 – INSTRUKTØRUDDANNELSE

Et kursus til dig, der ønsker en instruktøruddannelse i bowling. Kurset er første del af instruktøruddannelsen, der er bygget op omkring Bowling-kursus 1, 2 & 3.

Instruktør: Jens Ole Hald

Dato: 5.-7. oktober 2007

Sted: Middelfart

Tilmeldingsfrist: Senest den 31. august 2007

► MOUNTAINBIKE FOR BEGYNDERE OG ØVEDE

Kurset henvender sig til begynderen, der ønsker at prøve mountainbike-kørsel eller den øvede mountainbiker, som gerne vil finpudse sin teknik og prøve et af Fyns bedste mountainbike-områder. Langesø-området nær Odense byder på et varieret terræn med udfordringer for såvel begynderen og den øvede.

Instruktører: Thor Mårtensson og Søren Madsen

Dato: 6. oktober 2007

Sted: Langesøskoven, Fyn

Tilmeldingsfrist: Senest den 6. september 2007

► HAVKAJAK – BEGYNDERKURSUS

Lær din havkajak at kende og bliv sikker på dine færdigheder på vandet. Kurset henvender sig til begynderen og motionisten. På dette kursus øves bl.a. grundlæggende færdigheder som ro-teknik, kajaksikkerhed, selvredning og kammeratredning samt navigation. Deltagelse forudsætter at du kan svømme. Få de basale teknikker på plads og nyd naturen ved de danske kyster.

Instruktører: Uddannede havkajakinstruktører og -vejledere

Dato: 11.-12. august 2007

Sted: Helnæs, Fyn

Tilmeldingsfrist: Senest den 1. juli 2007

Læs mere om kurserne og tilmeld dig på www.dfif.dk
Yderligere oplysninger, kontakt Helle Nielsen på tlf. 65 31 65 60.

Bliv spinning-instruktør i din forening/firma

Deltag i superuddannelsen –
alle kan deltage...



Deltag i superuddannelsen – alle kan deltage –
har du lyst til at være på?

**Uddannelsen varer 36 timer og
forløber over to weekender.**

Der arbejdes teoretisk og praktisk med:

- Opbygning af timer
- Musik forståelse & takter
- Stemmeføring & Cueing
- Team Teach
- Anatomi & Fysiologi
- Teknik & Indstillinger
- Cyklens opbygning
- Instruktør-psykologi
- Timer i sadlen
- Pulstræning
- Eksamen

Dato

4. - 5. og den 18. - 19. august 2007
Tilmeldingsfrist den 24. juni 2007

Sted

Randers

Pris

kr. 3.995,- som omfatter
undervisning,
materialer og let frokost

Yderligere oplysninger

Se mere og tilmeld dig på www.dfif.dk
eller kontakt Idræts- &
Motionsafdelingen,
tlf.65 31 65 60
Helle Nielsen – hn@dfif.dk



**Dansk
Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60 · Fax 65 30 14 26
www.dfif.dk · dfif@dfif.dk

Panterne fik afprøvet evnerne med bue og pil sammen med professionelle instruktører.



Panterdag med bue og pil

92 deltagere til Panterdag i Glostrup Idrætspark

IF32 Motion & Trivsel afholdt for anden gang Panterdag i Glostrup, og forventningerne var store til et stort ryk ind af glade seniorer. Målet var ca. 100 deltagere, og det blev næsten nået, da vi blev 92 personer.

Flagene var hejst i Glostrup Idrætspark. Start- og målbanneret pyntede i Egeparken ved stadion, og den officielle åbningstale blev afholdt af kommunalbestyrelsesmedlem og formand for kulturudvalget i Glostrup, Freddie Rose.

Herefter var der fælles opvarmning foran Glostruhallen anført af Birgit Larsen, og så blev seniorerne sendt ud på ruterne på henholdsvis 4, 6, og 7 km med stavgang/vandreture eller en 10 km tur på cykel. Efter motionsturene var der frokost i det grønne i Egeparken, hvor den medbragte mad blev indtaget i selskab med akustisk musik af Freddy Renato og Knud Degn. Det blev en stor social succes med dejlig musik og dans.

Efter frokosten stod programmet på aktiviteter i Egeparken med

bueskydning med professionelle instruktører, og her fik 35 seniorer testet evnerne med bue og pil, mens andre dystede i petanque og vikingespil.

Deltagerne på Panter Dagen bestod af IF32 Motion & Trivsel, IF32 Livslang Idræt, Motion & Trivsel, Hvissinge, Veteran Sport i Taastrup og Albertslund Senior Idræt plus en enkelt foreningsløs senior, som havde læst om Panterdage i omegnsvisen, og mødte op og deltog i cykelturen og bueskydning.

Firma Multi Motion 2007

Lørdag
den 1. september
i Langesøskoven,
Fyn

- Adventurerace for motionisten
- Udfordringer for krop, psyke og samarbejdsevner
- Holdsport og motion i naturen

Tag udfordringen op – tilmeld dig og dit hold!

www.dfif.dk



Dansk
Firmaidrætsforbund



Motion og samvær under broen

Første men ikke sidste Panterdag i samarbejde mellem Vejle Firma Idræt og Idræt i Dagtimerne i Vejle

- Man kan slet ikke lade være med at blive i godt humør i selskab med så mange positive og glade mennesker, siger Maria Louise Nielsen og Frida Nielsen som med én mund, da de sætter sig ned efter at have prøvet kræfter med vikingespillet. Sammen med vennerne Birthe og Kristian Klausen og Børge Poulsen nyder de en isvaffel i solen, mens de lytter til musikken fra orkestret "Klunserne".

Om formiddagen har de sammen med 70 andre seniorer fra Idræt i Dagtimerne i Vejle været i aktivitet med cykel- og gåture rundt i området ved Nørreskoven i Vejle, og kl. 12.00 blev den velfortjente frokost med sund salatbar, grillet kylling og pølser indtaget i det fri under broen.

- Det er en rigtig hyggelig dag, og det bedste er den friske luft og samværet, siger Birthe og Kristian, der fik deres motion om formiddagen ved skubbe vennen Børge, der sidder i kørestol, rundt på ruten.



Maria Louise (fv), Frida, Kristian, Birthe og Børge nyder en is og hinandens selskab ved Panterdagen i Vejle.

Kan supplere hinanden

Seniorerne deltager i den første Panterdag i Vejle, der bliver arrangeret af Vejle Firma Idræt (VFI) og Idræt i Dagtimerne i Vejle. Panterdagen er sommerafslutningen i Idræt i Dagtimerne i Vejle, men det er også det første fælles arrangement som de to foreninger afholder.

- Idræt i Dagtimerne i Vejle blev associeret med VFI sidste år, og nu er vi i gang med at lære hinanden bedre at kende, siger formanden for VFI, Karsten Lillebæk.

- Firmaidrætten kan fint supplere med de aktiviteter, som vi har i dagtimerne. Vi har en stor afdeling med bridge, og så spiller vi også bowling og petanque i dagtimerne. Det har været et rigtig fint arrangement i dag, og det er helt sikkert ikke sidste gang, vi laver en Panterdag sammen med Idræt om Dagen i Vejle, fastslår Karsten Lillebæk.

En svingom efter frokost

Det naturskønne sted lige under Vejle Fjord Broen er som skabt til

en aktivitetsdag, og seniorerne holder sig ikke tilbage. I grupper på 6-8 personer går de rundt og prøver kræfter med petanque-kuglerne, kålhoved-bowling(!) på stranden, kajakroning på Vejle Fjord, vikingespil, bueskydning og beachvolley, og der er også enkelte par, der benytter lejligheden til at få sig en svingom til de kendte toner fra "Den glade vandrer" og andre melodier fra tidligere tiders hitlister.

SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

Fuldt hus til Sundhedscafé i STØFI

Motion på Arbejdspladsen (MpA) har i løbet af de seneste måneder besøgt flere firmaidrætsforeninger, der har reageret positivt på MpA's tilbud om Sundhedscaféer til specialpris. En af caféerne blev afviklet i foreningens lokaler en onsdag aften i STØFI (Skjern, Tarm, Ølgod Firma Idræt), hvor konsulent Stine Hald fra MpA var på besøg. Formand Karin Heide Jensen havde inviteret deltagerne til at komme i hold, så der ikke blev for meget trængsel ved de enkelte stationer. Her kunne medlemmerne få målt blodtryk, kolesterol, blodsukker, fedtprocent og kondital. Desuden gav instruktøren gode råd om kost og motion

- Der var god stemning og fuldt hus i caféen i de tre timer, den varede, fortæller Stine Hald.

Sundhedscaféen kan glæde foreningens medlemmer på alle niveauer og i flere forskellige sammenhænge. Det kunne eksempelvis være:

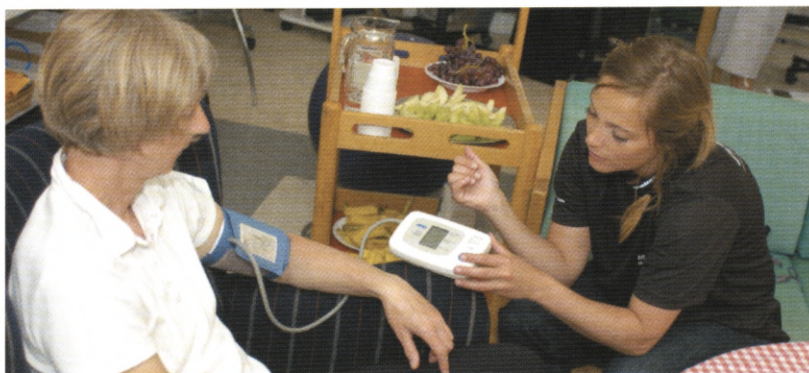
- Klubaftener hvor man blander medlemmer på tværs af hold
- Som "motivations-forstærker" ved sæsonstart eller afslutning ved klubbens forskellige aktiviteter.
- Som trækplaster ved åbent hus arrangementer.

Læs mere og bestil en sundhedscafé på www.dfif.dk

Test med Kostkompasset

Mange har svært ved at finde ud af, hvad de skal spise og i hvor store mængder. Og endnu flere har vanskeligt ved at omsætte den viden de har i praksis. Et nyt internetværktøj fra Fødevarestyrelsen gør det muligt for alle at gå deres egne kost- og motionsvaner efter i sømmene.

Med "Test dig selv Kostkompasset"



DFIF's foreninger kan nu få taget pulsen på deres sundhed med en specialpris på en Sundhedscafé. Arkivfoto. Preben B. Søborg/Sportsfoto.

kan den enkelte hurtigt og nemt teste sine egne kost- og motionsvaner. Brugere får konkrete og individuelle råd og tip om, hvad de allerede gør rigtigt, hvad de kan gøre anderledes, og hvor de kan sætte ind for at opnå en sundere livsstil.

Den nye test giver enkle råd, som alle kan bruge. Hvis en gennemsnitsdansker f.eks. erstattede al sukkersødet sodavand med vand, ville vedkommende kunne opnå et vægttab på 7 kg på et år.

Efter sommerferien vil Fødevarestyrelsen gøre en særlig indsats for at lancere testen over for børn og unge på skolerne. Prøv testen med de otte kostråd på www.altomkost.dk Kilde: www.folkesundhed.dk

Dyrk din motion i toget

Dyrk motion i toget eller på færgen og udnyt de mange timer som pendler. Lokale- og Anlægsfonden har udviklet et bud på, hvordan vi holder os i form til og fra arbejde, skriver Fondens magasin Tribune, der netop er udkommet.

Tusindvis af danskere tilbringer flere timer i toget hver dag og har i en travl hverdag svært ved at finde tid til at dyrke motion. Lokale- og Anlægsfonden har derfor udviklet

et bud på, hvordan de mange tusinde pendlere kan udnytte transporttiden til at holde sig i form.

- Tusindvis af danskere bruger to til tre timer om dagen i et tog til og fra arbejde, og det reducerer deres fritid væsentligt. Mange mennesker mangler derfor både tiden og overskuddet til at dyrke motion i hverdagen. En moderne løsning er derfor at udnytte ventetiden og dyrke motionen til og fra arbejde. Motion er et væsentligt element i sygdomsbekæmpelse og bør være en del af vores daglige rutine, siger udviklingschef i Lokale- og Anlægsfonden, Claus Bøje.

Claus Bøje er selv pendler og fik idéen, da han observerede en mand, der hver morgen gik på toilettet i toget og var væk meget længe for derefter at vende tilbage med røde kinder og rank ryg. Det viste sig, at manden lavede styrketræning bl.a. ved hjælp af støttestængerne på handicaptolletet. Ulempen var dog, at der var ekstra lang kø ved toilettet!

Lokale- og Anlægsfondens bud viser, at effektive former for kredsløb- og muskeltræning kan etableres i for eksempel toge, færger eller ved rasteplasser, og Fonden håber derfor, at eventuelle samarbejdspartnere vil være interesseret i projektet.

LANDET RUNDT

Aalborg.

1.538 ladies til Ladywalk

Mandag den 21. maj kl. 18.30 blev den 7. udgave af Ladywalk skudt i gang i syv byer landet over; København, Rønne, Nakskov, Odense, Århus, Frederikshavn og Aalborg. Ladywalk er en vandring på enten 7 eller 12 kilometer, og er for piger i alle aldre. Du går i dit eget tempo og får en god snak - måske med en kollega eller veninden, du ikke har set længe. Det handler nemlig ikke om at komme først, men om at nyde turen. Samtidig støtter du en god sag, og i år var det Osteoporoseforeningen, der nød godt af overskuddet. Sidste år deltog 13.525 ladies, og i år var der endnu flere, nemlig 16.695 ladies, der fulgte opfordringen om en hyggelig aften med motion.

I Aalborg var det Aalborg Firmsport, der stod for afviklingen. Det var første gang, at der blev afviklet Ladywalk i Aalborg, og ruten var lagt langs havnefronten i Nørresundby. Ladywalk Aalborg samlede ikke færre end 1.583 piger i alle aldre, og arrangørerne glæder sig til at se alle ladies igen i 2008.

- Hvis nu alle tager en veninde med, så bliver vi rigtig mange, og så er mænd naturligvis velkomne - men kun som tilskuere, siger Birthe Buur fra Aalborg Firmsport. Læs mere om Ladywalk på www.ladywalk.dk



Den 1. udgave af Ladywalk i Aalborg samlede 1.583 ladies.

Frederikshavn.

2.663 ladies til Ladywalk

I Frederikshavn er Fodslaw Frederikshavn i samarbejde med Frederikshavn Firma Klubber arrangør af Ladywalk. Det bedste en arrangør kan opleve, når man inviterer til et arrangement, er glade deltagere, som trofast møder op år efter år, og det gør de! 2.663 ladies deltog i år i Frederikshavn, og der var 600 flere end sidste år. Endvidere havde nordjyderne den glæde, at Sund By Frederikshavn havde samlet landets største hold med hele 308 deltagere.

Hillerød.

Bridgefolkene siger farvel

Efter en nærmest eksplosiv tilgang af medlemmer har bridgeafdelingen i Hillerød Firmsport besluttet at gå enegang og starte for sig selv under navnet Slotsbridge. Formanden for Hillerød Firmsport, Peder Bisgaard, betegner skilsmissem som lykkelig.

- Vi kan sidde tilbage med en god følelse af, at vi har været med til at gøre Slotsbridge til det, det er i dag. For to år siden hjalp vi en lille folk frustrerede bridge-spillere med lokaler og økonomi, og vi fik startet Hillerød Bridge-center op under Hillerød Firmsport, siger Peder Bisgaard.

I løbet af de to år under firmasportens vinger er bridgeafdelingen vokset til 265 medlemmer, og er dermed en af de største klubber i Danmark. Der skyldes ikke mindst en utrolig engageret bestyrelse, der længe har haft et stort ønske om at få foden under eget bord i et lokale med fast bordopstilling. Slotsbridge har således også aftalt, at de køber Hillerød Firmsports bridgeudstyr.

Silkeborg. Vindblæst Idræt om Dagen træf

Det blev et noget vindblæst træf, der blev afholdt på Søhøjlandet i dagene 8.-10. maj. Heldigvis holdt regnen sig (næsten) væk, så de mange udendørs aktiviteter ikke blev spoleret. Deltagerne ved jo, at de skal gardere sig med praktisk tøj, og de boltrede sig med blandt andet en flot kanotur på Gudenåen, gå- og cykelture i de kønne Gjærn bakker, hvor et par cyklister godt kunne have brugt hjælpemotor(!) samt en dejlig tur til Himmelbjerget, som også blev bestaget!

En af de populære aktiviteter var danseundervisning med næsten 175 deltagere, der prøvede såvel linedans som pardans. Også en fin kombination af yoga, pilates og senioraerobic trak folk til. "Indpakningen" af alt dette var en super afvikling fra såvel Søhøjlandets personale samt de dygtige hjælpere fra Idræt om Dagen i Silkeborg. Når så der både var god danse-musik og nok rødbejder til festaftenen onsdag aften, kan man godt forstå, at det var 600 tilfredse seniorer, der drog hjemover torsdag morgen.

Lyngby-Taarbæk.

Succes med gokart

Lyngby-Taarbæk Firmaidræts Union (LTFU) oplever stor interesse blandt firmaerne for deltagelse i foreningens gokart-løb. I april afvikledes et stævne med deltagelse af 25 hold, hvilket er der maximale, der kan deltage på banen på én gang. Næste løbsdag er den 25. juni, hvor man for første gang forsøger med et løb på en hverdagsaften. Der er allerede tilmeldt 23 hold, så arrangørerne satser på, at der også bliver fuldt hus denne gang, skriver formanden for LTFU, Preben L. Christensen i foreningens blad, LTFU Nyt nr. 3.

NYT OM NAVNE



Nye riffelinstruktører i DFIF: Bagerst fv. Lone Christiansen, Margit Feddersen, Mogens Rasmussen, Knud Boysen og Keld Hansen. Forrest fv. Maja Jessen, Bent Kiilerich, Renate Jeckel Hansen og Christian Håkon Scherrebeck.

Otte nye riffelinstruktører i DFIF

Som afslutning på riffelkursus 3, søndag den 13. maj 2007, fik DFIF otte nye riffelinstruktører.

De nye riffelinstruktører er: Mogens Rasmussen, FKS, Odense, Renate Jeckel Hansen og Knud Boysen, Firmasport Tønder, Margit Feddersen, Aabenraa Firma Idræt, Kai Scherrebeck og Christian Håkon Scherrebeck, Vamdrup Firma Sport, Bent Kiilerich og Maja Jessen, Herning Firma Idræt. Instruktører på uddannelsen var Lone Christiansen og Keld Hansen. Ved samme lejlighed færdiggjorde Keld Hansen uddannelsen som rød instruktør i rifelskydning. DFIF ønsker alle tillykke og håber, at de nye instruktører vil gå ud og sprede deres viden til DFIF's foreninger.

Videnskabelig følgegruppe til SundhedsCertificering

Til løbende at vurdere indsatsen og kvaliteten af Motion på Arbejdspladens nye indsatsområde, SundhedsCertificering, er der nu udpeget en faglig kompetent følgegruppe bestående af professor Bengt Saltin, Rigshospitalet, professor Gisela Sjøgaard, National Center for Arbejds miljø, læge og brevkasseredaktør Leif Ski-

ve, konsulent Krista Blaabjerg, Arbejds miljø Etisk Råd, specialkonsulent Just Justesen, Sundhedsstyrelsen og lektor, cand.psych., Kaya Roessler, Inst. for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Motion på Arbejdspladsen har udarbejdet en række krav som virksomhederne skal opfylde hvis de vil have en SundhedsCertificering. Det er krav indenfor de fem indsatsområder, kost, røg, alkohol, motion og stress, og følgegruppens opgave er at sikre at kravene også har et tilpas højt fagligt niveau.

Århus Firma Sport hædrer ledere

På repræsentantskabsmødet i Århus Firma Sport (ÅFS), blev der uddelt hædersbevisninger og ærespokal til to frivillige ledere i foreningen.

Formanden for fodboldudvalget og tidligere næstformand i ÅFS, John Madsen, modtog "PRISMET" for mere end 10 års lederarbejde i ÅFS. Ved samme lejlighed blev John Madsen også hædret af foreningen med Hans Thomsens Ærespokal, der er ÅFS højeste udmærkelse. Formanden for dartudvalget, Kim Beyer, modtog "PRISMET" for mere end 10 års lederarbejde i foreningen. Ved en senere lejlighed i

f. m. et dartstævne lørdag den 28. april modtog dartudvalgsmedlem Finn Olsen ligeledes "PRISMET" for mere end 10 års lederarbejde i ÅFS. Hæderen blev overrakt af formanden for ÅFS, Carsten Pedersen.

Fortjensttegn til Axel Lønne, Bramming

Formand for Tour de Pedal-udvalget og tidligere formand for Bramming Firma og Familie Idræt (BFFI), Axel Lønne, har modtaget DFIF's fortjensttegn. Axel har været en aktiv leder i BFFI i mere end 25 år og startede sin karriere i håndboldudvalget og senere i volleyballudvalget. I 1982 kom han med i motionsudvalget, og her har han været primus motor lige siden. Axel var formand for BFFI i perioden fra 1991 til 2001, og selvom Axel har været med i mange år, brænder han stadig for firmaidrætten, og senest har han introduceret stavgang for medlemmerne i BFFI. Hæderen blev overrakt i forbindelse med 25 år jubilæumsarrangementet for Tour de Pedal i Bramming den 7. maj af kommunikationskonsulent, Camilla Svenstrup, DFIF.

Hæderstegn til Henning Madsen, Glejbjerg

Formanden for krocketafdelingen i Aktiv Fritid, Glejbjerg, Henning Madsen, har modtaget DFIF's hæderstegn. Henning Madsen har med stor entusiasme igennem de seneste 12 år arrangeret utallige stævner og turneringer, og har med sin beskedne facon været afholdt af spillerne i foreningen såvel som andre klubber, lød det fra formanden for Aktiv Fritid, Glejbjerg, Bjarne Hansen i indstillingen. Hæderen blev overrakt af næstformand i DFIF, Jørn Godt, Kolding.

Flere cykler på sikker vej i staten

Regeringen har offentliggjort de fremtidige planer for de danske cyklister. Transport og energiminister Flemming Hansen (K) vil afsætte omkring 50 mio. kr. til projekter, der primært skal forbedre sikkerheden for cyklister rundt om i Danmark.

Den nye cykelstrategi hedder "Flere cykler på sikker vej i staten", og skal få flere danskere til at vælge cyklen til og fra arbejde og i fritiden. Der er afsat 25 mio. kr. til mere trafik sikre veje og andre 25 mio. kr. til bedre vedligeholdelse af de eksisterende cykelstier. En stor del af ansvaret for at sikre bedre forhold for cyklisterne ligger hos de nye storkommuner. Derfor opfordrer regeringen kommunerne til at indtænke cyklisterne, når de lokale trafikforhold skal forbedres.

Dansk Cyklist Forbund hilser regeringens cykelstrategi velkommen, men peger på, at der er afsat alt for få midler.

- Dansk Cyklist Forbund har længe presset på for, at vi i Danmark fik en national cykelstrategi, hvor cyklerne anerkendes som en vigtig del af løsningen på vores transportbehov, siger Jens Loft Rasmussen, direktør i Dansk Cyklist Forbund.

- Cykelforbedringer koster penge og desværre er det begrænsede beløb der i første omgang er sat af, til forbedringer. Alligevel er den ny strategi en god begyndelse, og så må vi holde politikerne fast på, at

ordene ikke er meget værd, hvis pengene udebliver. De kommende finanslovsforhandlinger er et oplagt tidspunkt at begynde debatten om pengene, siger Jens Loft Rasmussen.

Regeringen har afsat 50 mio. kr. til projekter der skal forbedre sikkerheden for cyklister.



Vandrekalenderen på nettet

Vandrekalenderen er nu også at finde på nettet. www.vandrekalenderen.dk er blevet til i et samarbejde mellem Dansk Motions Forbund (DMF) og Gangudvalget under Dansk Atletik Forbund (DAF-Gang). I Vandrekalenderen finder du oplysninger om kortere og længere vandreture arrangeret af foreninger tilsluttet det ene eller begge forbund. Vandrekalenderen findes også i en trykt udgave, og kan købes ved henvendelse til DMF's næstformand Lisbeth M. Nielsen, Frueled 14, DK-7900 Nykøbing Mors, tlf.: +45 9772 0563. Prisen er 30,- kr. + 13,50 kr. i porto.

Online tilmeldingen til DM-stævner

Online-tilmelding til DM-stævnerne i de 10 sommer idrætsgrene er åben på DFIF's hjemmeside www.dfif.dk hvor du også kan læse meget mere om DM-stævnerne, der er åbne for alle medlemmer i en firmaidrætsforening under DFIF. DM-stævnerne afvikles i badminton for hold, beachvolley, billard individuelt, dart for hold, fodbold, gokart, håndbold, petanque i double og triple, og i riffel- og pistolskydning. Læs mere om DM-stævnerne og tilmeld dig på www.dfif.dk

Tjen penge til din forening

DFIF's afdeling Motion på Arbejdspladsen (MpA) inviterer nu alle DFIF's foreninger til at tjene penge og samtidig få øget synlighed sammen med MpA. Hvis foreningen kan skaffe en kunde, evt. et firma, til en aktivitetsdag, vil MpA aflønne foreningen med 15 % af omsætningen, og hvis der skal bruges hjælpeinstruktører til aktivitetsdagen, så tilbydes foreningen en aflønning på 150 kr. pr. time pr. hjælpeinstruktør. Den samme model, med en 15 % aflønning, gælder også hvis foreningen skaffer en kunde til en Sundhedscafé, et Sundhedstjek eller en Sundhedsprofil.



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
Årtekilen 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

Claus Schou
Skovager 5
Gevninge
4000 Roskilde
Tlf. 46 41 03 21
Mobiltlf. 21 60 05 85
E-mail: claus.schou@dfif.dk

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

IT-konsulent

Troels Majlandt
Rådsvænget 81
5800 Nyborg
Privat 65 31 86 88
Mobil 21 20 49 40
E-mail: tm@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
Teglhøjens 57
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
Westermansvej 15, st.
5230 Odense M
Telefon 65 91 04 01
Mobil 40 45 78 67
E-mail: ch@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
Skovhagen 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
Elmeallé 9, V. Nebel
6040 Egtved
Telefon: 7555 3028
Mobil: 6161 4055
E-mail: pnr@dfif.dk

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

Mod på flere udfordringer

44 hold til Firma Team Challenge i Fredericia



Team Lunachicks tjekker koordinaterne på kortet endnu engang inden de begiver sig ud på 6 timer fyldt med udfordringer i og omkring Fredericia.

- Vi har faktisk fået mod på at prøve lidt mere. Vi vil gerne prøve et adventure race der går over to-tre dage med overnatning. De tre piger fra holdet Team Lunachicks, Christine Husum, Helle Ryom og Rikke Korning, siger samstemmende, at adventure race er den helt rigtige udfordring for dem.

Team Lunachicks var også med sidste år, da firmaidrætten i Fredericia for første gang arrangerede "Firma Team Challenge" – et adventure race der er tilrettelagt så der er udfordringer for alle, både for eliten som racer igennem løbet på under fire timer, og for motionisterne, der på en sjov måde vil udfordres på krop og hoved.

Christine, Helle og Rikke er enige om, hvad der gør adventure race til en spændende og udfordrende oplevelse.

- Alene det, at du skal gennemføre som et hold er en udfordring. Du skal tænke på, at holdet ikke er bedre end den svageste, så vi bliver nødt til at samarbejde og bruge hinandens stærke sider for at gennemføre.

Første øvelse for pigerne var "bike

and run" ud til en post i den nordlige del af Fredericia. To af pigerne må tage mountainbiken og den tredje må løbe.

- Det er ikke nok at du er god til at løbe, det gælder om at være god til mange ting. Du skal kunne kigge på et kort og finde den hurtigste vej til posterne og når du når frem, skal du holde hovedet koldt når opgaverne skal løses. Ellers koster det bonusse-kunder, siger pigerne.

Firmaidrætten skal være synlig

Den anden udgave af Firma Team Challenge blev afviklet lørdag den 2. juni, og havde samlet 44 deltagende hold fra hele landet, deriblandt 11 lokale hold fra Fredericia. Det stærke lokale islet glædede løbsarrangør Ib Østergaard, der havde 70 hjælpere i gang rundt om i byen.

- Vi laver løbet for at sætte firmaidrætten i Fredericia på landkortet så vi er synlige i idrætsbilledet, både for vores medlemmer og i pressen. Løbet er bygget op som et såkaldt stjerne løb med centrum i Hannerup, og deltagerne skal rundt på 6 ruter, 3 med orienteringsløb og 3 cykelruter. Inden målstregen passeres, skal de 132 deltagere løbe ca. 12 km og cykle 50 km, og skal undervejs gennemføre 11 udfordringer og aktiviteter.

Og det var åbenbart en rute der passede pigerne fra Team Lunachicks rigtig godt. Christina, Helle og Rikke var nemlig hurtigste hold blandt kvinderne, og gennemførte løbet i 6.09.26 timer, skarpt forfulgt af de lokale heltinder fra "Det seje træk" i 6.16.46 timer.

Hurtigste hold i herrerækken blev Team Classic Poker i tiden 3.55.29 timer, og i mixrækken løb de løbende revisorer fra H. Martinsen med første pladsen i tiden 4.32.10 timer.



Maskinel Magasinpost

Afsender:

Postbox 7777

7000 Fredericia

ID NR. 42136