

FIRMAIDRÆT

Nr 2 Marts 2008 | Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund



SUNDHEDSCERTIFICERING®

Sparekassen Farsø er Danmarks første arbejdsplads med certifikat på sundhed

Sundhed på Torvet i Ringkøbing 8

VCTA 2008 udfordrer til cykeldyst 14

Fynboer med benzin i blodet 24



LEDER

Danmarks første arbejdsplads med SundhedsCertificering®



Foto. Johnny Wichmann

“Alle vinder på det. De ansatte får mere velvære og overskud, og virksomhederne kan anvende den sunde profil som en del af deres image, når de skal fastholde og tiltrække medarbejdere.”

Det er for længst slået fast, at idræt og motion er sundt for sjæl og legeme, og for Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) er det derfor naturligt, at vi har taget teten i at bringe mere sundhed ind på de danske arbejdspladser.

Derfor er det også med stor glæde – og en vis portion stolthed – at DFIF nu kan præsentere den første danske arbejdsplads med en SundhedsCertificering®.

I Himmerland ligger der nu en sundhedsmæssig perle af en arbejdsplads, Sparekassen Farsø, der fra den 27. februar 2008 kan kalde sig Danmarks første arbejdsplads med en SundhedsCertificering® fra DFIF.

Selv om Sparekassen Farsø længe har haft fokus på medarbejdernes trivsel og et godt arbejdsmiljø, har sundhedsindsatsen fået sig et markant løft siden marts 2007, hvor man gik i gang med forløbet med en SundhedsCertificering®, og Sparekassen Farsø lever nu i bogstaveligste forstand op til sit velklingende motto, nemlig at “sætte ting i sving”.

SundhedsCertificering® skal ses som en håndsrekning til de virk-

somheder, der arbejder for en sundere hverdag. Alle sundhedscertificerede arbejdspladser har mulighed for at deltage i en årlig konkurrence, hvor DFIF kårer “Danmarks sundeste arbejdsplads”.

Med sundhedscertificeringen har Sparekassen Farsø lagt sig i spidsen, og har sat ord og handling på sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Det har allerede skabt en lang række positive synergier i virksomheden, og har fået medarbejderne til at ændre vaner og dele ud af deres erfaringer med motion og sund kost til kollegerne. Og det er, med et kendt udtryk – en win, win situation.

Alle vinder på det. De ansatte får mere velvære og overskud, og virksomhederne kan anvende den sunde profil som en del af deres image, når de skal fastholde og tiltrække medarbejdere.

DFIF ønsker tillykke med sundhedscertificeringen, og i DFIF ser vi frem til at følge udviklingen i Sparekassen Farsø med at sætte fokus på medarbejdernes trivsel og med arbejdet for et godt arbejdsmiljø.

INDHOLD



Næste nummer af
Firmaidræt udkommer
onsdag den 27. marts 2008

- 4 Danmarks første arbejdsplads med certifikat på sundhed
- 6 Odense Brandvæsen på rette spor
- 7 Gang i Odense. Gratis motion til de ansatte
- 8 Sundhed på Torvet i Ringkøbing
- 10 Fokusområde: Spinning – sved og ny energi
- 12 Futsal. Fynske farver er finaleklar
- 14 Vi cykler til arbejde udfordrer til cykeldyst
- 16 Kurser fra DFIF foråret 2008
- 17 Nye udgivelser om idræt
- 19 Sundhed og motion på jobbet
- 20 Åbne aktiviteter i DFIF 2008
- 21 Landet Rundt
- 22 Navne
- 23 Kort nyt
- 24 Fynboer med benzin i blodet

Redaktion: Redaktør John Thrane (ansv.) og kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup.
Årgang 51 nr. 2, 2008. 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: Fredag den 7. marts 2008.

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

Forside: Charlotte Starostka og Søren Jespersen fra Odense Brandvæsen studerer kortet inden de begiver sig ud på en løbetur med GPS - også kaldet geocaching. Foto. Johnny Wichmann.



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

Sparekassen Farsø får som den første arbejdsplads i Danmark certifikat på deres sundhedsindsats i form af en SundhedsCertificering® fra DFIF



Danmarks første arbejdsplads med

Oppe i det nordjyske og relativt tyndtbefolkede Himmerland ligger en sundhedsmæssig perle af en arbejdsplads inden for dansk erhvervsliv. Sparekassen Farsø har omkring 90 ansatte – hvilket er ganske mange for en lokalt funderet sparekasse - og det velklingende, men jordnære motto for sparekassen handler om at "sætte ting i sving". Fra den 27. februar 2008 kan sparekassen i Farsø så også kalde sig Danmarks første arbejdsplads med en SundhedsCertificering® fra Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF). Selvom Sparekassen Farsø længe har haft fokus på medarbejdernes trivsel og et godt arbejdsmiljø, har sundhedsindsatsen fået sig et markant løft siden marts 2007, hvor man gik i gang med SundhedsCertificeringsforløbet i sparekassen.

Vil være Danmarks sundeste
- SundhedsCertificeringen har været et godt middel til at nå vores mål om at være Danmarks sundeste ar-

bejdsplads. Certificeringen har sat gang i en mængde nye motionstiltag for medarbejderne, og den har skabt en lang række positive synergier, fortæller udviklingschef i Sparekassen Farsø, Gert Hosbond.

Blandt de mange nye motionstiltag peger han bl.a. på en løbeklub, som er startet op undervejs i forløbet. Løbeklubben er både for sparekassens medarbejdere, men også for øvrige interesserede i Farsø og opland, og i løbet af ganske kort tid har løbeklubben fået tilmeldt ca. 120 deltagere, som mødes to gange om ugen. Sparekassens medarbejdere kan også dyrke forskellige former for gymnastik på et hold, der mødes én gang om ugen i Dronning Ingrid Hallerne lige efter arbejdstid, og her er der typisk 10-12 friske sparekassefolk, der tropper op. For at motivere medarbejderne til at motionere tilbyder Sparekassen Farsø desuden at betale deltagergebyret til motionskampagner og en række lokale

løb, lige som der er sørget for gratis adgang til svømmehallen og et motionscenter i Farsø.

Smittende effekt blandt kolleger

Privatrådgiver Anette Overgaard, der også er blevet formand for sparekassens nye sundhedsudvalg, er helt enig med udviklingschefen.

- Det har været fantastisk at opleve den interesse, det vækker, og den smittende effekt, der opstår blandt kolleger, når der sættes fokus på kost og motion på arbejdspladsen. SundhedsCertificeringen har fået medarbejderne til at tænke anderledes, ændre vaner og dele ud af deres erfaringer til kollegerne. Det har også været en fornøjelse at se, at alle medarbejdere kan være med til at påvirke den fælles kultur, som kan virkeliggøre, at Sparekassen Farsø vitterlig kommer i førerposition, når det gælder sundhed på arbejdspladsen i Danmark, siger hun.



Et skridt på vejen mod SundhedsCertificeringen af Farsø Sparekasse har været et tilbud til medarbejderne om at dyrke gymnastik én gang om ugen.

certifikat på sundhed

Politikker og planer på alle KRAMS-områder

Fra forløbet gik i gang i marts 2007 – og frem til den konkrete SundhedsCertificering® her knap et år senere, har Sparekassen Farsø gjort en målrettet indsats for at sætte sundhedsarbejdet i system. Først og fremmest er der nedsat et sundhedsudvalg med repræsentanter fra forskellige afdelinger i sparekassen, og så er der udarbejdet politikker og konkrete handleplaner på hvert af de såkaldte KRAMS-områder – Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress. Målet er at forebygge livsstilssygdomme, reducere et i forvejen lavt sygefravær og frem for alt at motivere medarbejderne til en sund livsstil. SundhedsCertificeringen har i det hele taget sat en hel del ting i sving – helt i den himmerlandske sparekasses ånd.

Læs mere om SundhedsCertificering® på www.sund.dfif.dk/

SundhedsCertificering® fra DFIF

En SundhedsCertificering bygger på to grundstene – vejledning og certificering.

- DFIF's sundhedskonsulenter vejleder løbende den enkelte arbejdsplads i processen omkring sundhedsfremme. Vejledningen fokuserer på emner som sundhedsstrategi, sundhedsbudget, organisering, handleplan og konkret handling.
- Selve certificeringen kræver, at arbejdspladsen kan dokumentere et struktureret og strategisk sundhedsfremmende arbejde. Derudover skal arbejdspladsen dokumentere, at den evaluerer de igangsatte initiativer og aktiviteter – og dermed sigter mod varige forbedringer.
- Med SundhedsCertificeringen tilbyder DFIF at kvalitetsstemple private og offentlige arbejdspladser, der lever op til fastlagte krav i forhold til Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress (KRAMS). Udgangspunktet for certificeringen ligger dermed i tråd med Sundhedsstyrelsen indsatsområder.
- Siden produktet SundhedsCertificering blev lanceret i februar 2007 har DFIF igangsat 40 SundhedsCertificeringer på private og offentlige arbejdspladser rundt i hele landet. Målet er at gennemføre yderligere 150 SundhedsCertificeringer inden udgangen af år 2009.



Beredskabsinspektør Kent Larsen og mekaniker Søren Christensen tager et ekstra kig på kortet og tjekker GPS'en inden løbeturen på 8 km i område ved Odense Å i det nordøstlige Odense.

Odense Brandvæsen på rette spor

Motion på jobbet er blevet en succes hos Odense Brandvæsen, der har fuldt hus til geocaching, spinning og dans

- Vi glemmer jo helt, at vi lige har løbet ca. 8 km! Jeg er kun vant til at løbe en rute på fem km derhjemme, siger sekretariatsleder hos Odense Brandvæsen, Charlotte Starostka, der har fået farve i kinderne efter en rask løbetur på knap en time i området ved Odense Å i det nordøstlige Odense.

Charlotte og hendes tre mandlige kolleger, Kent Larsen, Søren Christensen og Søren Jespersen er blevet sendt ud på en løbetur med en lille håndholdt gul GPS, hvor der i forvejen er plottet en række positioner ind. Når du er fremme ved en position, lyder der et lille bip fra GPS'en som kvittering for anstrengelserne, hvorefter en ny GPS-kurs bliver udstukket. "Geocaching" hedder den nye motionsform, og er egentlig en form for orienteringsløb, hvor GPS'en sørger for, at du ikke kommer på vildspor.

- Det er helt sikkert ekstra motiverende, og du glemmer helt, at du er træt. Du skal faktisk bare kigge på GPS'en og følge den rute den viser, så kommer du frem til posterne hele

ruten rundt. Det er sjovere og giver løbeturen en ekstra dimension, og du skal følge anvisningerne fra GPS'en, siger Kent Larsen begejstret.

Odense Brandvæsen er én af de fem odenseanske virksomheder, hvor der frem til 31. marts er ekstra fokus på motion og sundhed på jobbet. Udover geocaching får medarbejderne på de fem virksomheder tilbud om spinning og forskellige former for dans i arbejdstiden eller i umiddelbar forlængelse af arbejdsdagen.

En gave fra himlen

- Vi har snakket meget om hvordan vi kunne få indpasset mere motion i vores arbejdsdag her på brandstationen. Derfor passede det os fint, at Odense Kommune henvendte sig og spurgte, om vi ville være med i projektet "Gang i Odense", siger Charlotte, der er tovholder på projektet hos Odense Brandvæsen, der har 118 ansatte og 75 frivillige brandfolk tilknyttet.

- Startskuddet var en sundhedscafe, hvor vi fik et sundhedstjek.

Her fik vi sat tal på vores sundhed, og det var lidt af en øjenåbner for mange. Det har sat gang i snakken omkring motion og sundhed blandt kollegerne, og der er også blevet grint rigtig meget af det. Vi er jo også en arbejdsplads, hvor det har betydning for mange af vore ansatte, at fysikken er i orden. Brandfolk skal være i form, men vi har ingen mål for det, siger Charlotte, og understreger, at tilbuddet om motion på jobbet er blevet modtaget godt.

- Vores medarbejdere har bakket rigtig godt op om tilbuddet. Alle ved jo, at det er sundt at få rørt sig og få motion, og det er helt sikkert, at de nye tilbud om motion på jobbet er med til at øge motivationen blandt kollegerne.

- Samtidig er der også kommet fokus på sund kost i kantinen og vi har fået en kostvejleder tilknyttet.

De fleste ansatte på Odense Brandvæsen arbejder i 24 timers vagter, så i fritiden mellem udrykningerne er der også mulighed for at benytte et motionsrum i kælderen på brandstationen.

Gratis motion til de ansatte

Medarbejderne vil have aktiviteter der er lette at gå til, og det skal foregå umiddelbart i forlængelse af arbejdsdagen

Frem til den 1. april 2008 bliver der tilbudt gratis motion på fem odenseanske virksomheder, hvor 204 medarbejdere har svaret på spørgsmåls omkring deres motionsvaner. De fem virksomheder er: W.H. Produkter, Odense Brandvæsen, Arla Foods-Birkum Ost, Damixa og De Forenede Dampvaskerier A/S.

I Odense har man i det lokale partnerskabsprojekt "Gang i Odense", som foregår i samarbejde med Odense Kommune, valgt at fokusere på etablering af fysiske aktivitets-tilbud til gruppen af motionsuvante voksne på arbejdspladserne, herunder indbefattet voksne med eller med risiko for at få livsstilssygdomme som kræft, diabetes, hjerte-/kredsløbsslidelse, gigt og overvægt.

"Gang i Odense" er startet med en undersøgelse på fem virksomheder, hvor man via sundhedscaféer har givet medarbejderne personlig vejledning i at komme i gang med den form for fysisk aktivitet, som passer bedst til deres ønsker.

Gerne motion på jobbet

Aktivitetstilbuddene er blevet udvalgt på baggrund af ønskerne fra medarbejderne på de fem virksomheder, hvor 204 medarbejdere har svaret på en spørgeskemaundersøgelse. Undersøgelsen skulle kaste lys over, hvilke typer af motionsaktiviteter, der kunne være attraktive for de medarbejdere, der i forvejen ikke er motionsaktive.

Besvarelserne viste, at der var helt klare ønsker om aktiviteter, der er lette at gå til, f.eks. gang og

løb, cykling og lignende. Samtidig var der et stort ønske om, at aktiviteterne ligger i umiddelbar forlængelse af arbejdsdagen.

55 % svarede således, at de gerne vil dyrke motion på arbejdspladsen og 49 % vil gerne dyrke motion i en forening. De mest efterspurgte motionsaktiviteter er cykelture (42 %), motionscenter/styrketræning (39 %), løbeture (32 %), svømning (30 %) og traveture (26 %).

Spinning, gang og løb og dans

Ud fra medarbejdernes ønsker har "Gang i Odense" i samråd med virksomhederne, besluttet at tilbyde gratis motion i form af: spinning, gang og løb med GPS (geocaching) samt forskellige former for dans.

Målet er, at kunne motivere dels medarbejderne til øget fysisk akti-

vitet og dels virksomhederne til at bakke op om medarbejdernes fysiske aktivitet. Med baggrund i erfaringerne fra projektperioden vil der efterfølgende kunne blive etableret lignende tilbud til øvrige virksomheder i Odense Kommune.

FKS Odense har været med i projektet fra starten, og foreningen er klar med et tilbud til virksomhederne efter den 1. april.

- Vi fortsætter med tilbuddet om at komme ud på arbejdspladserne med geocaching og spinning, siger formanden for FKS Odense, Vagn Jensen.

- Resultaterne af undersøgelsen viser jo, at hvis vi skal have fat i de inaktive, skal vi ud på arbejdspladserne med vores tilbud inden medarbejderne tager hjem. Vi håber så, at de senere hen vil få interesse for de andre tilbud vi har i FKS Odense, siger Vagn Jensen.



Der er fuldt hus til spinningtimen hver torsdag, når brandbilerne hos Odense Brandvæsen må vige pladsen i garagen til fordel for spinningcyklerne, der ankommer sammen med en spinning-instruktør.

Sundhed på **Torvet**

Borgene i Ringkøbing kombinerede jagten på billige udsalgsvarer med de mange tilbud, der kan have en livsvarig værdi: fysisk aktivitet, velvære og fokus på den daglige sundhed



Ringkøbing-Skjern Kommunes vejchef, Knud Erik Pedersen, prøvede kræfter med romaskinen under "Sundhed by Night" på Torvet i Ringkøbing.

Det er omkring 35 år siden, at Knud Erik Pedersen var aktiv roer i Horsens. En vejrsmæssigt halvtrist torsdag aften i januar 2008 havde han igen fat i årerne – ikke i Horsens – men på Torvet i Ringkøbing. Her afprøvede Knud Erik en romaskine, der var en lille del af en meget større helhed den aften, hvor sundhed i den grad blev bragt til torvs ved "Sundhed by Night".

Til daglig er Knud Erik Pedersen vejchef i Ringkøbing-Skjern Kommune. Lige nu har han bl.a. ansvaret for, at den nye omfartsvej ved Ringkøbing, som indvies senere i 2008, bliver gjort færdig.

- Jeg motionerer ikke overvældende til daglig, men det vil jeg i gang med. Jeg overvejer faktisk at anskaffe mig en romaskine derhjemme. Men først skal jeg have den omfartsvej gjort færdig, antydede Knud Erik Pedersen over for Firmaidræts udsendte på Torvet i Ringkøbing.

Fysisk aktivitet på Torvet

Knud Erik Pedersen var blot en af de mange ringkøbingensere, der denne aften kunne kombinere jagten efter billige udsalgsvarer i byens forretninger med de mange tilbud, der kan have livsvarig værdi og velvære: Fysisk aktivitet og fokus på, hvad man selv kan gøre for den daglige sundhed.

Ringkøbing-Skjern Kommune er en af otte kommuner i landet, der er valgt til at være foregangskommune for "Gang i Danmark", hvor der sæt-

tes fokus på fysisk aktivitet som en del af forebyggelsen af sygdom. Det er DFIF, der er den store trækraft for kampagnen i Ringkøbing-Skjern, og Ringkøbing og Omegns Firmaidræt (ROFI) var en af hovedaktørerne i "Sundhed by Night" i Ringkøbing med DGI, de lokale afdelinger af Hjerteforeningen, Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Ringkøbing Handelsforening og kommunen som samarbejdspartnere.

Med et stort telt på Torvet som ramme blev der skabt et fælles indhold for en fælles sag: vi skal motionere og spise sundt. Især en sundhedscafé, hvor man bl.a. kunne få målt blodtryk, blodsukker, kolesteroltal og fedtprocent og hente gode kostråd var et stort tilløbsstykke.

Nye samarbejdspartnere

- I og omkring ROFI-Centret har vi en lang række tilbud om fysisk aktivitet for lokalbefolkningen. Med "Sundhed by Night" fik vi en god mulighed for at bringe alle vore tilbud til torvs. Det er vigtigt, at vi kommer ud på torve og stræder og ud i virksomhederne for at gøre opmærksom på, hvad vi kan tilbyde. Og vi skal ikke være os selv nok. Det er vigtigt, at vi allierer os med gode samarbejdspartnere, der vil det samme, som vi vil. Også set i det lys var arrangementet på Torvet en stor succes, siger Ragna Knudsen, der er formand for ROFI og næstformand i DFIF.

Aktierne falder, men pulsen steg

Et af aftenens højdepunkter for et talstærkt publikum var en spinning-konkurrence mellem byens fire bankdirektører. Og mens mange borgere i Ringkøbing for tiden med bekymring overvåger de voldsomme fald i aktiekurserne, kunne de konstatere, at pulsen steg markant hos direktørerne i løbet af konkurrencen.

Den store vinder – og den mest lykkelige – blev Tove Nielsen fra landsbyen Kloster vest for Ringkøbing. Hun er ikke bankdirektør, men er med i lokalkomiteen for Diabetesforeningen. Tove, der selv er diabetiker, vandt et års gratis motion i ROFI's motionscenter. Hun stemte på, at det var Nordeas direktør, Kurt Jensen, der ville vinde spinning-konkurrencen. Det holdt stik, og de motionerende direktører fik hver et 10-turs kort til motionscentret for ulejligheden!

Der er også blevet afviklet "Sundhed by Night" i Skjern og Videbæk. Senere på året rykker sundhedsteltet til Hvide Sande. "Sundhed by Night" er blot et af mange initiativer, som er sat i gang i forbindelse med "Gang i Ringkøbing-Skjern". Derudover kan bl.a. nævnes motionskampagnen "Gang i arbejdspladsen", pausemotion på syv private og kommunale arbejdspladser i kommunen, opstart af Tour de Pedal i nye byer, kunst-gåture, uddannelse af legepatruljer til skolerne og Store Legedage.



Step på Torvet. En af ROFI-Centrets step-instruktør, Lone Tegner, havde flyttet step-timen udenørs under Sundhed by Night i Ringkøbing.



Næstformand i Kræftens Bekæmpelse, Mary Søegaard, får i Sundhedscafeen målt blodsukker af sundhedskonsulent i DFIF, Mie Thomsen.



Svedig energi. Vil du være med til at udvikle spinning i DFIF? – Så spring i sadlen og kontakt DFIF. Foto Johnny Wichmann.

Spinning – sved og ny energi

Spinning er et fokusområde i DFIF i 2008. Hop i sadlen nu hvis du vil være med til at præge udviklingen af spinning

Klik-klak. Klik-klak. Selvom reglerne siger, at man aldrig skal gå i de glatte spinningssko, så fortæller den karakteristiske lyd af et par cykelsko, at her kommer en, der skal til spinning. Et par minutter efter dunker der højrytmisk musik ud af høj-

talerne, og lyden af en kommanderende stemme fra instruktøren der svinger pilsken over en flok pedaltrampende ryttere, fortæller dig, at en svedig spinningtime er startet.

Hvis du er villig til at acceptere, at sveden driver af dig efter 10-15 minutter i sadlen, så er spinning en super-effektiv motionsform, hvor alle kan være med, og hvor der også er fokus på træning af musklerne i ryggen, maven og benene. Det kræver blot, at du kan sidde på en cykel, og at du kan følge musikkens rytmer.

Spinning i vand

Foreninger, motionscentre og mange arbejdspladser har taget spinning til sig, fordi det er en motionsform både for unge og gamle – og for mænd og kvinder.

Når du sidder på cyklen kommer 80% af dynamikken fra musikken. Adrenalinen pumper rundt i kroppen, og giver et energikick, som man nemt kan blive afhængig af. Derfor er det ikke sært, at spinning de seneste par år er blevet en af de mest populære former for kredsløbstræning.

Den seneste udvikling af spinning er introduktionen af aquaspinning, hvor spinningcyklerne er blevet ændret og bliver placeret i vand. Aquaspinning er en anden motionsform, som tiltrækker en ny målgruppe samtidig med, at de eksisterende målgrupper også synes, at det er spændende og udfordrende.

Vil du være med på holdet?

Mange af DFIF's foreninger tilbyder naturligvis også spinning, og den nye form, aquaspinning, tilbydes



I Sæby Firma Idræt har de også aquaspinning på programmet, og alle hold er fuldt booked op, fortæller formand for Sæby Firma Idræt, Helle Friis Kristiansen, der her viser en af foreningens nye aquaspinningcykler frem. Foto Leif Sørensen.

desuden også i Sæby Firma Idræt, hvor de har mange hold, som alle er fuldt booked. DFIF ønsker, at endnu flere foreninger og arbejdspladser tager spinning på programmet, og derfor har Idræts- & Motionsudvalget taget spinning med som et fokusområde i 2008. Har du erfaring med spinning, og drømmer du om at udvikle spinning og skabe netværker? Så har vi brug for dig i en arbejdsgruppe.

Vil du vide mere om spinning i DFIF, så kontakt SpinningManager Inger Sørensen, inger-s@mail.dk tlf. 25 36 78 19 eller idrætskonsulent Jane Have Andersen, jha@dfif.dk tlf. 65 31 65 60/40 45 78 62.

Se hvor der er spinning i DFIF på www.dfif.dk

DFIF-hjælp til foreningen, der ønsker at starte spinning

- Opstartstilskud og lån til investering
- SpinningManager Inger Sørensen hjælper og vejleder foreningen
- Annoncer, plakater og andre pr-materialer
- Uddannelse af instruktører

DFIF-hjælp til foreningen, der ønsker at udvikle spinning

- FOU-pulje midler efter ansøgning til events, maraton-spinning, partnerskaber og mange andre udviklingstiltag
- Idrætskonsulent og SpinningManager
- Efteruddannelse af instruktører
- Elektronisk instruktørnetværk

DFIF's fokusområder i 2008

- Spinning
 - Linedance
 - Firma Multi Motion
 - Futsal – Denmark Open
 - DM-stævner
 - Gokart
 - Badminton
 - Petanque
 - Holdgolf
 - Idræt om Dagen
-

Efterlysning!

DFIF søger ildsjæle, som vil være med til at udvikle en af disse idrætter

DFIF har brug for dig i en arbejdsgruppe til et af disse fokusområder:

- Badminton
- Gokart
- Petanque
- Firma Multi Motion
- Futsal
- Spinning
- Linedance

Læs mere på www.dfif.dk/foreningsnet eller kontakt DFIF på tlf. 65 31 65 60



Dansk
Firmaidrætsforbund

DFIF

Fynske farver finaleklar

Hårslev Boldklub og Holluf Pile Tornbjerg Idrætsforening skal forsvare de fynske farver ved finalestævnet ved Denmark Open i futsal



Hårslev Boldklub vandt det sidste kvalifikationsstævne til Denmark Open i futsal og glæder sig til en tur til finalestævnet i Nørrebro Hallen.

De sidste deltagere i finalestævnet lørdag den 8. marts ved Denmark Open i futsal for firmahold skulle findes ved FKS Odenses stævne, der blev afviklet i FKS Hallen søndag den 17. februar.

Stævnet havde samlet 10 hold, og fire hold havde spillet sig frem til finalepuljen: K.J. Elservice, Nyborgvejens Boldklub (NBV), Hårslev Boldklub og Holluf Pile Tornbjerg Idrætsforening (HPTI). Resultater-

ne flaskede sig således, at HPTI og Hårslev Boldklub skulle fordele første- og andenpladsen mellem sig i stævnets sidste kamp.

Ingen favoritrolle

Begge hold havde med første- og andenpladsen allerede kvalificeret sig til finalestævnet i Nørrebro Hallen lørdag den 8. marts, men der stod også æren og et gavekort på 2.500 kr. fra sponsoren JOMA på

spil. Der var lagt op til en lige kamp, og ingen fra de to hold var villige til at tage favoritrollen inden kampen.

- Jeg synes, vi står meget godt til dem, og taktikken er at udfordre dem oppe på banen, siger den spillende træner for HPTI, Ronni Schwartz, og afslører, at det er første gang, at HPTI-spillerne prøver kræfter med futsal.

- Det er meget sjovere at spille end almindeligt indendørs fodbold. Der sker langt mere, og du skal hele tiden flytte dig og være i bevægelse som i udendørs fodbold.

Anføreren for Hårslev Boldklub, Jesper Andersen, har også respekt for modstanderen, og vil ikke påtage sig favoritrollen.

- De er lige som os ubesejrede i dag, men vi går helt sikkert efter førstepladsen, men det bliver en lige kamp. Vi står rigtig godt i forsvaret, men det kan gå til hvad side, det skal være, siger Jesper Andersen, mens han varmer op til dagens sidste kamp.

Koncentrationen svigtede

Kampen får dog et noget andet forløb. Efter to og et halvt minuts spil har Hårslev Boldklub en komfortabel føring på 3-0. Taktikken med at spille ud fra en solidt forsvar lykkedes, og HPTI-spillerne må sande, at et par boldtab på midten af banen straffes hårdt i futsal.

Hårslev-gutterne ser ud til at have styr på kampen og satser på forsvaret, men pludselig svigter koncentrationen. På blot 30 sekun-



Spillende træner Ronni Schwartz (blå trøje) fra HPTI fører bolden frem i finalen mod Hårslev Boldklub (Milan-trøjer).

der reducerer HPTI til 3-2, og med 9 minutter igen er kampen helt åben.

HPTI har bolden mest, men Hårslev kæmper godt og drager nytte af et godt forsvarsspil. Kampen ender 3-2 til Hårslev, der kan række armene i vejret og ønske hinanden tillykke.

- Efter vi kom på 3-0, spillede vi for defensivt. Det var lige ved at gå galt, men vi kunne heldigvis nøjes med uafgjort og alligevel slutte som nummer et, siger Jesper Andersen, der sammen med holdkammeraterne glæder sig til en tur til København.

- Det var rigtig træls. Vi har lige

tre koncentrationsvigt i starten af kampen, og det kostede dyrt, siger Ronni Schwartz, der dog er godt tilfreds med spillernes indsats.

- Vi har et ungt hold, og de lærer rigtig meget af det her, og det bliver da sjovt, at skulle en tur til København om tre uger, siger den spillende træner.

Denmark Open i Futsal – finalisterne er klar

I weekenden den 16.-17. februar blev de sidste seks finalister til futsal finalestævnet fundet. I alle stævnerne var det næsten det sidste spark der blev afgørende. I Hirtshals magede programmet det således, at dagens to bedste hold mødtes i den allersidste kamp, men Super Spar viste sig dog som det bedste hold med en klar 5-1 sejr over "Gutterne" – og begge hold er dermed klar til finalestævnet.

I Aalborg var der også spænding, og blot et enkelt mål skilte nr. 1, Siemens Wind Power fra nr. 2, Team Salling, der blot skulle have scoret et enkelt mål mere i den sidste kamp for vinde stævnet.

Med disse resultater er alle 48 hold fra hele landet klar til finalestævnet i Nørrebrohallen den 8. marts. Og det skal nok blive hedt i

den gamle sporvognsremise, hvor de to baner ligger i samme lokale i forlængelse af hinanden, og hvor banerne nærmest er "sænket" ned, så man som tilskuer står oppe og kigger ned på banen. Der vil uden tvivl blive hektisk stemning til finalen, og vi håber, at det kommer til at syde lidt i Nørrebrohallen, hvor banerne i øvrigt er en smule smallere end normalt, og derfor kræver mere af spillerne.

Programmet for finalestævnet ligger klar den 1. marts.

Se alle finaleholdene på www.dfif.dk

*Nørrebrohallen – oprindelig en gamle sporvognsremise – danner rammen om finalestævnet i Denmark Open i Futsal.
Foto Preben B. Søborg.*





Tilmeldingen til årets cykeldyst er åben. Klik ind på www.vcta.dk og tilmeld dig og dit hold og cykel dig til en rejse til Canada.

VI CYKLER TIL ARBEJDE udfordrer til cykeldyst

Holdindsatsen er i fokus i årets udgave af Vi cykler til arbejde, der løber af stablen fra den 5. til 31. maj 2008.

I år er der en rejse til Canada på spil for det cyklende vinderhold. Og mange andre hold vinder cykler, solbriller og andet lækkert grej. For holdkaptajnerne er der desuden lodtrækning om en cykelferie for to til Cuba som tak for deres indsats.

Så det gælder bare om at komme op på den tohjulede og cykle til arbejde fra den 5.-31. maj!

Kampgejst og holdånd

- At kæmpe sammen som et hold er i år i fokus. Derfor har kampagnens hjemmeside fået en ekstra funktion, hvor det er muligt at udfordre et hvilket som helst andet deltagende hold. Det kan forhåbentligt

øge motivationen for at tage cyklen til arbejde så mange dage som muligt – for hvem vil ikke gerne vinde?, spørger kampagneleder Trine Juncher Jørgensen.

Hun henviser i øvrigt til, at en stor del af deltagerne i de forrige års Vi cykler til arbejde-kampagne har nævnt konkurrence som en vigtig motivationsfaktor for at deltage.

- Og desuden synes de bare, at det er rigtigt sjovt at konkurrere mod hinanden på holdet og arbejdspladsen, fortæller hun.

I år er konkurrencen så, som tidligere nævnt, blevet udvidet. På hjemmesiden www.vcta.dk kan man løbende følge med i stillingen. På

den måde kan hvert hold se, om der skal gøres en ekstra indsats for at komme til tops i klassementet.

Stærk alliance

Kampagnen arrangeres af Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidrætsforbund, og i år er både Novo Nordisk og DONG Energy samarbejdspartnere på kampagnen. To af de tunge drenge i det danske erhvervsliv har altså skabt en stærk alliance for at få flere danskere op på cyklen for derigennem at forbedre folkesundheden og miljøet. Og naturligvis samarbejder de to virksomheder om at få så mange medarbejdere som muligt til at tage cyklen.

Når man cykler til og fra arbejde hver dag, tæller det med i de 30 minutters daglig motion, Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne mennesker. Desuden sparer man miljøet for 0,75 kg CO2 hver gang, man kører 5 km på cykel frem for at tage bilen. Det lyder måske ikke af meget, men på årsbasis bliver det til en hel del.

- Derfor er vi rigtig glade for, at to så toneangivende virksomheder går foran med et godt eksempel, siger Trine Juncher Jørgensen, der håber på, at deltagerantallet i år bliver rigtigt højt:

- Jo flere vi er, jo sjovere bliver det – og jo større bliver virkningen.

Vi cykler til arbejde 2008

- Kampagnen kører fra mandag den 5. maj til lørdag den 31. maj, og det er 11. gang at Vi cykler til arbejde kører.
- En arbejdsplads kan stille et eller flere hold på 4-16 deltagere. Alle deltagende hold konkurrerer om en oplevelsesrejse til Canada og andre flotte præmier. Jo flere dage holdet cykler, jo større chance er der for at vinde.
- Formålet med kampagnen er at få flere til at cykle i hverdagen - både for at øge folkesundheden og for at reducere miljøforureningen.

Vigtige datoer

7. februar: Hjemmesiden www.vcta.dk er åben for tilmelding
21. april: Tilmeldingsfrist
Marts - april: Kampagnepakker udsendes
5. - 31. maj: Kampagneperiode!
11. juni: Frist for indsendelse af holdresultater
16. juni: Lodtrækning om præmier
17. juni: Offentliggørelse af vindere på www.vcta.dk Alle vindere får direkte besked.

Læs mere og tilmeld dit hold på www.vcta.dk

Tilskud til Vi cykler til arbejde

DFIF og Dansk Cyklist Forbund (DCF) giver tilskud til projekter der kan give mere synlighed og flere deltagere i Vi cykler til arbejde

Også i 2008 kan DFIF's foreninger og lokalforeninger under DCF ansøge om op til 6.000 kr. i tilskud til den kommende kampagne Vi cykler til arbejde.

Er der i en kommune både en lokal afdeling under DCF og en forening under DFIF, så opfordres der til samarbejde om et fælles projekt. Derved udnyttes resurserne bedst muligt, og I kommer ikke til at gå hinanden i bedene. Bemærk, at begge parter kan ansøge om projekttilskud.

Hvad kan støttes?

Alle projekter, der har til formål at øge synligheden af kampagnen, og som kan få igangsat flere lokale aktiviteter og events, og som kan få

flere til at deltage i kampagnen. Der skal blot vedlægges en kort projektbeskrivelse og et budget, hvor alle indtægter og udgifter fremgår. Ansøgningen sker på specielle ansøgningsskemaer, der kan rekvireres fra VCTA-sekretariatet i København.

Tilskudspuljen er i 2008 på 75.000 kr., og hvis man har brug for vejledning til udfærdigelse af ansøgningsskemaet, projektbeskrivelsen eller budgettet, så kontakt VCTA-sekretariatet på e-mail vcta@dcf.dk eller på tlf.: 33 32 31 21.

Ansøgningsfristen er den 3. marts 2008, og ansøgningen sendes til: Dansk Cyklist Forbund, Rømersgade 5, 1362 København K.



Har du en god idé, der kan få flere op i sadlen til Vi cykler til arbejde, så send en ansøgning til kampagnesekretariatet og få op til 6.000 kr. i støtte. Foto. Johnny Wichmann.



KURSUSTILBUD FRA DFIF

➤ LINEDANCE – KURSUS I DANSETEKNIK, MUSIK OG KOREOGRAFIFORSTÅELSE

Et kursus til dig, der er let øvet og opefter i linedance. Undervisningen tager udgangspunkt i ca. fem danse, som du kan i forvejen. Dansene sendes til dig inden kurset. På kurset arbejdes der med musikforståelse, opbygning af musik tags/restarts/ABC-dele og danseteknik samt udførelse af trin til forskellige musikstile. Kurset går over to enkeltdage. Ved samlet tilmelding til begge kurser opnår du samlet rabat kr. 100,-.

Instruktør: Niels B. Poulsen

Dato: den 13. april og 8. juni 2008

Sted: Nyborg

Tilmeldingsfrist: senest den 10. marts 2008

➤ AEROBIC-INSTRUKTØR- UDDANNELSE

Nu også hold i København. Til dig der ønsker en toptunet og seriøs aerobic-instruktøruddannelse. Uddannelsen er bygget op omkring kursus 1, 2, 3 & 4, som forløber over ca. 1 år (i alt 80 timer) med diplom efter bestået eksamen.

En uddannelse hvor du blandt mange spændende emner guides igennem f.eks.:

- Den korrekte opbygning af en aerobic/step-time
- Musikforståelse og brug af musikken
- Undervisningsteknik
- Koreografi
- Masterclass
- Kost & Ernæring
- Instruktørens rolle m.m

Instruktører: Sebastian Rasmussen, Britta Hagen Jensen m.fl.

Datoer:

- Aerobic 1 den 25. - 27. april 2008
- Aerobic 2 den 5. - 7. september 2008
- Aerobic 3 den 7. - 9. november 2008
- Aerobic 4 den 23. - 25. januar 2009

Sted: Ballerup

Tilmeldingsfrist: senest den 25. marts 2008

➤ FITNESS-INSTRUKTØR- UDDANNELSE

Med denne uddannelse bliver du den kompetente instruktør, der kan vejlede og instruere andre i rigtig brug af motionsmaskiner i et motionscenter.

Der arbejdes teoretisk og praktisk med følgende emner:

- Rigtig brug af motionsmaskiner
- Hvilke personer må benytte maskiner, og hvilke målgrupper skal man være forsigtige med?
- Opbygning af træningsprogrammer for begyndere/erfarne
- Anatomi og fysiologi
- Opvarmning
- Sekvenstræning
- Kredsløbstræning
- Skader og forebyggelse
- Træning for særlige målgrupper
- Pulsmåling
- Kostens fordeling og betydning
- Instruktørrolle
- Grundlæggende viden om doping
- Gruppe-Fitness

Instruktører: Kim Grandahl og Morten Vang Jensen

Datoer:

- Fitness 1 den 24. maj 2008
- Fitness 2 den 27. september 2008
- Fitness 3 den 25. - 26. oktober 2008

Sted: Ringkøbing

Tilmeldingsfrist: senest den 1. maj 2008



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

Nye udgivelser

Byg på frivilligt arbejde



Lokale- og Anlægsfonden udgiver en række pjecer og publikationer for dem, der skal bygge inden for idræts, fritids- og kulturområdet. En af disse er pjecen "Byg på frivilligt arbejde", der

giver inspiration, vejledning og gode råd til ildsjæle og andre bygherrer, der overvejer eller har bestemt sig for at bruge frivillig arbejdskraft i byggeprocessen.

Pjecen beskriver, hvordan man kommer i gang med et medbygprojekt, hvordan arbejdet organiseres, og hvordan man klarer hele processen. Derudover er der eksempler fra andre projekter gennemført ved hjælp af frivilligt arbejde, gode råd og de vigtigste regler for området. Pjecen koster 20 kr. eller kan downloades gratis fra www.loa-fonden.dk



Motivation til livsstilsændring

DFIF har udsendt hæftet "Motivation til livsstilsændring", der henvender sig til alle der ønsker en varig livsstilsændring. Læseren får en række redskaber, som kan inspirere og motivere til at gennemføre og fastholde en

livsstilsændring. Gennem en række praktiske øvelser kan man lære at arbejde med at bryde ens (u)vaner, hvad enten det handler om at smide nogle overflødige kilo, kvitte smøgerne eller at holde med at bide negle.

Hæftet er skrevet af Klaus Olsen og Jane Have Andersen. Klaus Olsen er coach og ernæringskonsulent samt leder af Livsstilsklubben i Odense, ligesom han er supervisor for DFIF's landsdækkende netværk af livsstils klubber. Jane Have Andersen er idrætskonsulent i DFIF, og har bl.a. Livsstils klubberne som sit særlige arbejdsområde. "Motivation til livsstilsændring" koster 100,- kr. plus forsendelse. 40 sider. Yderligere information på www.dfif.dk søg på "Livsstils klubber".

Få en kompetent instruktøruddannelse i Fitness motionscenter med afsluttende eksamen og diplom



Uddannelsen er bygget op omkring modul 1, 2 & 3, som forløber over 30 timer.

Kurserne afvikles i Ringkøbing på følgende datoer:

Fitness 1 den 24. maj 2008

Fitness 2 den 27. september 2008

Fitness 3 den 25. - 26. oktober 2008

Deadline for tilmelding er den 1. maj 2008.

Se mere på www.dfif.dk



**Dansk
Firmaidrætsforbund**
DFIF

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

Gør din forening synlig – bliv **DM**-arrangør i 2010...

(Vinterstævner)



Oplev suset –
få DM i huset!

Deltagerne er klar – har du rammerne?

Så tag udfordringen op og vær med til at give de mange firmasportsfolk en uforglemmelig oplevelse.

DM-stævnerne i firmaidræt er i fremgang – takket være engagerede arrangører – og din forening kan blive den næste i rækken!

Følgende DM-stævner kan søges:

- Badminton-hold og individuel (vinter)
- Billard, hold (vinter)
- Bordtennis, singler, doubler og hold (vinter)
- Bowling, individuelt og hold (vinter)
- Dart, individuel (vinter)
- Fodbold, hold inde (vinter)
- Håndbold, hold inde (vinter)
- Kegler, individuel og hold (vinter)
- Pistol, 15m (vinter)
- Riffel, 15m (vinter)
- Volleyball (vinter)

Idræt & Motion vil gerne opfordre foreninger til at ansøge om afvikling af flere DM-stævner samtidigt.

Der er hjælp at hente hos DFIF's konsulenter og Idrætsansvarlige i forbindelse med planlægning og afvikling af stævnerne.

Kontakt Idræts & Motionsafdelingen på DFIF's forbundskontor i Nyborg på tlf. 65 31 65 60, eller send en mail til nete@dfif.dk

*Sidste frist for
ansøgning den
1. april 2008.*



Dansk
Firmaidrætsforbund

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

SUNDHED OG MOTION PÅ JOBBET

Direktoratet for Fødevarerhverv skal SundhedsCertificeres

Som led i flere års arbejde med sundhed på arbejdspladsen, har Direktoratet for Fødevarerhverv nu indgået samarbejde med DFIF om en SundhedsCertificering. Aftalen indgås blandt andet med et håb om bedre at strukturere virksomhedens sundhedstilbud og arbejde mere målrettet med sundhed.

- Vi lægger ikke skjul på, at vi gør dette her fordi det også kan betale sig på bundlinjen. Sunde og glade medarbejdere er stabile og engagerede medarbejdere, siger kontorchef Joan Reimann.

Direktoratet har i flere år haft fokus på at skabe en arbejdsplads, hvor medarbejderne har mulighed for at vælge og opretholde en sund levevis. Der er f.eks. oprettet motionsrum, der er sund mad og gratis frugt til alle medarbejdere. Der er regelmæssige tilbud om gratis sundhedstjek, samt mulighed for sundhedscoaching til personer med dokumenterede livsstilsproblemer. Det forventes, at arbejdet med SundhedsCertificeringen kan afsluttes allerede i sommeren 2008.

Styrketræning mindsker kroniske smerter

Styrketræning er et effektivt middel til at mindske kroniske smerter i nakkemusklene. Konditionstræning mindsker også kroniske smerter, men virker kun kort efter hver træning, og det er langt fra så effektivt som målrettet styrketræning. Det viser nye danske forskningsresultater som blev offentliggjort i det internationale videnskabelige tidsskrift *Arthritis care & research* den 28. december 2007.

Resultaterne stammer fra et forsøg som professor Gisela Sjøgaard og ph.d.-studerende Lars L. Andersen gennemførte på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) fra september 2005 til marts 2006. I alt 48 kvinder fra syv forskellige arbejdspladser med udpræget monotont arbejde i København deltog i forsøget, som strakte sig over ti uger. Kvinderne blev inddelt i tre grupper, som enten gennemførte målrettet styrketræning, generel konditionstræning på kondicykel eller fik sundheds- og helbredsmæssig vejledning. På de ti uger trænede deltagerne i gennemsnit 25-27 gange i 20 minutter.

Resultaterne viser, at målrettet styrketræning var mest effektivt til at mindske kroniske smerter i nakkemusklene hos forsøgspersonerne. Et "videnskabeligt" smertebarometer viste at smerterne hos deltagerne i gennemsnit blev mindsket med 79 % efter ti ugers træning. Effekten var stort set uændret ved en kontroltest ti uger efter træningsperiodens afslutning. Konditionstræningen mindskede også smerterne i nakkemusklene hos deltagerne, men kun kortvarigt lige efter hver træning og ikke i nær samme grad som styrketræningen.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Kom i form med 3F i Billund

3F i Billund søsætter et motionsprojekt der henvender sig til de 4.000 medlemmer i forbundets Billund-afdeling. Formålet er at få aktiveret en stor gruppe af medlemmer, som stort set er fysisk inaktive udenfor arbejdstiden. Projektet skal være med til at finde den korteste vej til fysisk aktivitet, hvor fagforeningen 3F skal



Medlemmerne i 3F i Billund får tilbudt en sundhedstest på aktivitetssdagen den 1. marts. Foto: Mette Johnsen.






være forandringsaktør. Målet er, at 400 personer finder vej til de ti aktiviteter som bliver tilbudt, bl.a. konditionstest, foredrag hos fagforeningen, åbent hus arrangementer hos lokale foreninger og motionscentre, prøve på pausegymnastik på arbejdspladser og enkeltstående arrangementer, såsom skovtur, svampetur, cykeltur m.m.

Projektet bliver skudt i gang med en aktivitetssdag for hele familien den 1. marts. Her kan deltagerne prøve spinning, steptest, boldtræning, step aerobic, rygtræning, konditionstest, legeaktiviteter, DGI's gymnastikkaravane og DFIF's sundhedscafe og sundhedstest.

Lev sundt – og få højere pension

Pensionselskabet PenSam forsøger aktivt at motivere medlemmerne til en sundere livsstil for at spare penge til invalidepensioner. PenSam begyndte således for et par år siden at arrangere PenSamCup, hvor medlemmerne konkurrerer mod hinanden indenfor forskellige sundhedsfremmende discipliner. Lige nu dyster 5.500 PenSam-medlemmer fra hele landet om, hvem der kan motionere mest, smide flest kilo, kvitte flest smøger og skære ned på alkoholforbruget. Hvert hold skal bestå af mindst tre og højst ti personer. PenSamCup 2008 løber i 8 uger, fra den 18. januar til den 14. marts. Læs mere på www.pensamcup.dk

ÅBNE STÆVNER I DFIF 2008

IDRÆTSGREN	DATO	FORENING	KONTAKTPERSON	TELEFON	SIDSTE TILMELD.	E.MAIL/HJEMMESIDE
 BILLARD						
FKBU-Cup	12-13/4-08	FKBU	Christian Jensen	4824 6619	11/4-08	christian.jensen@kabelmail.dk
Albani Cup	23-25/5-08	Odense	Arne Eilsøe	2240 1068	26/4-08	a.eilsoe@webspeed.dk
 BOWLING						
Knæk et æg	30/3-08	Svendborg	SFS' kontor	6222 5809	10/3-08	p.e.p.s.i@pedersen.mail.dk
Bymesterskab 2008	6/4-08	Sæby	Hasse Christensen	6060 7500	30/3-08	hasse.christensen@privat.dk
 UDEFODBOLD						
Hannerupstævnet	18/5-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
 KEGLER						
Keglestævne	1-2/3-08	Bov	Uwe Jessen	7467 0557		bylod@vup.cybercity.dk
MOTIONSØB, GANG, CYKELLØB M.M.						
Vintertur, Grindsted	1/3-08	Jydepotterne	Lars W. Hagen	6110 6766		www.jydepotterne.dk
Jubilæumsvandring	2/3-08	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Vintertur, Tornby	2/3-08	Hirtshals	Per Jensen	9894 9460		www.fodslawhirtshals.dk
Dueholm Vandring	8/3-08	Morsø	Povl Li Nielsen	9772 0563		www.morsfodslaw.dk
34. Hertugmarch	9/3-08	Als	Bjarne Heesch	7445 9374		bjh@danfoss.com
Mett Kølvrå Vandr.	9/3-08	Karup	Jan V. Gravesen	9756 4042		www.karup-fodslaw.dk
Hillerød-Vandring	15/3-08	Gribskoven	Jørgen Pedersen	4826 1796		henrik.pedersen@t-systems.dk
Havhestvandring	15-16/3-08	Fynboerne	Carl Emil Henriksen	6614 7923		emil-pia@galnet.dk
Aftenvandring	19/3-08	Bjerringbro	Knud Riisgaard	8668 2147		
Aftenvandring	20/3-08	Horsens	Carsten Andersen	2022 7946		fodslawhorsens@ofir.dk
Gudenåmarch	20/3-08	Bjerringbro	Knud Riisgaard	8668 2147		
Langfredagstur	21/3-08	Skanderborg	Kirsten Larsen	8692 1438		chrl@post.tele.dk
Purhøjvandring	21/3-08	Horsens	Carsten Andersen	2022 7946		fodslawhorsens@ofir.dk
Forårsmarch	22/3-08	Skanderborg	Kirsten Larsen	8692 1438		chrl@post.tele.dk
Aftentur	22/3-08	Viborg	Ketty Nielsen	8662 3189		k-nielsen@post.tele.dk
27. Int. Påskemarch	22/3-08	Ravsted	Gregers Knudsen	7464 7420		ibibsen@mail.dk
Aftentur Sønderborg	23/3-08	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Påsketur	23/3-08	Grænseegnen	Arthur Beuschau	7467 8582		www.graensemarchen.dk
Påskevandring	23/3-08	Viborg	Ketty Nielsen	8662 3189		k-nielsen@post.tele.dk
Påsketur, Kompedal	23-24/3-08	Kjellerup	Niels Peter Nielsen	8662 7588		www.fodslawkjellerup.dk
Påskevandring	24/3-08	Køge	Lykke Gundersen	5663 3709		www.fodslaw-koege.dk
Påskemarch	24/3-08	Sønderborg	Bent Holm	7444 2758		
Påskeløbet	24/3-08	Fredericia	Ib Østergaard	4019 5876		jirdata@post5.tele.dk
Hjarbækfjord Rundt	29/3-08	Viborg	Ketty Nielsen	8662 3189		k-nielsen@post.tele.dk
Hjemmeværnsmarch	30/3-08	Middelfart	Lars Uhre Knudsen	2269 0936		lars.knudsen@os.dk
Nibe Vandringen	13/4-08	Nibe	Jenny Adelsen	9835 2506		adelsen@mail.tele.dk
 PETANQUE						
Bededags Cup						
(double)	18/4-08	Ringe	Søren Hansen	6266 1613	14/4-08	soeren@aktivfritidmidtfyn.dk
Fyn-Tour	26/4-08		John Staszak	6260 1275		john.staszak@mail.dk
Fyn-Tour	24/5-08		John Staszak	6260 1275		john.staszak@mail.dk
Petanquestævne	31/5-1/6-08	Middelfart	Kim Sørensen	3511 2037	5/5-08	petanque2@hotmail.com
Volleyball						
Volleyball & Øl	8/3-08	Odense	Carina Andersen	29/2-08		www.fks-odense.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.

LANDET RUNDT

Assens. En aften med Chris og KRAMS

Et smil og jeg er Chris. Mere skulle der ikke til for at fange forsamlingen på 500, overvejende kvinder, der alle arbejder inden for ældreområdet i Assens Kommune. De havde alle sagt ja til at mødes med Chris MacDonald, kendt fra TV-programmerne Chris og chokoladefabrikken og Chris på skolebænken, og årsagen er, at Assens Kommune er forrest med sundhedscertificering blandt kommunerne.

- Aftenen med Chris MacDonald har været guleroden i en spørgekemaundersøgelse, vi har kørt her på ældreområdet i forbindelse med vores sundhedscertificeringsprojekt, siger projektleder Carina Robanke, fra Assens Kommune.

Guleroden bestod i, at de områder hvor svarprocenten lå på over 90 %, kom gratis med til arrangementet. Helt nøjagtigt svarede 89,4 % af de ca. 850 medarbejdere, som er fordelt på 30 afdelinger.

Medarbejderne besvarede i undersøgelsen spørgsmål om de fem fokusområder: Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress (KRAMS). Materialet skal bruges til at målrette de enkelte gruppers egne ønsker og behov i sundhedsprojektet.

Sundhedscertificeringen udføres af DFIF, og Assens Kommune er den første, som har sat det i gang.

Aalborg. 60-årig med flytteplaner

Mandag den 18. februar havde Aalborg Firmasport inviteret til reception i anledning af foreningens 60 års dag, og det kan meget vel blive det sidste jubilæum, der bliver fejret i lokalerne på Godthåbsgades Skole i Nørresundby. Aalborg Firma-

sport har nu indledt drøftelser med Nørresundby Idrætscenter om at flytte dertil for at komme hen i et rigtigt idrætsmiljø.

- Og det vil være vigtigt, hvis vi samtidig kan blive ét af de otte regionalcentre, DFIF har under forbedrelse, for her vil vi gerne være med, sagde formanden for Aalborg Firmasport, Verner Sørensen, til de 39 fremmødte medlemsklubber på foreningens generalforsamling den 11. februar.

På det sportslige område påpegede formanden det vigtige i at være omstillingsparat. De traditionelle hold-idrætsgrene kan ikke mønstre tidligere tiders store tilslutning.

- Til gengæld er der bedre tilslutning til de individuelle idrætsgrene, og vi kan se, at det er korte stævner frem for lange turneringer, man vil være med i, sagde formanden.

Og så har man fundet en motionsniche, som er blevet rigtig populær i form af Solside-stafetten og Lady Walk, sidstnævnte med 1.600 deltagere i fjor, og med forventninger om mindst 2.000 deltagere i år.

På generalforsamlingen blev to frivillige ledere hædret, bestyrelsesmedlem Erik Christiansen med DFIF's guldnål for 40 års utrættelig og engageret arbejde, og Bent Jacobsen, formand for afdelingens skydeudvalg, modtog årets ledepokal.

Roskilde. Sport, Motion og Samvær

Der er masser af sport, motion og samvær på menuen, når Roskilde Firma- og Familieidræt i samarbejde med Landsdel Øst inviterer dig og dine kolleger til "SMS-træf 2008" i Roskilde i weekenden den 31. maj og 1. juni. Idéen med træffet er på én gang, at fremme



Firmaidrætten i Roskilde og Landsdel Øst inviterer til en weekend med sport, motion og samvær for dig og dine kolleger. Foto. Mette Johnsen.

samarbejdet på tværs af foreninger og kredse på Sjælland, og at afprøve en ny måde at afvikle og fremme DFIF's aktiviteter på.

Yderligere information findes på www.sms08.dk hvor du kan finde priser, tilmelding og beskrivelse af de enkelte aktiviteter. Tilmeldingsfristen er den 1. april 2008, og alle vest for Storebælt, der har lyst til at deltage, er meget velkomne. På gensyn i Roskilde den 31. maj 2008!

Frederikshavn. Tilbage til rødderne

Frederikshavn Firma Klubber (FFK) skal igen være stedet, hvor medarbejdere, kolleger og venner mødes om sport og fællesskab. Det siger formanden for FFK, Jørgen Christiansen, der i løbet af foråret 2008 går i offensiven og lancerer en række nye tilbud til butikker og virksomheder i Frederikshavn.

- FFK vil i 2008 komme med en lang række af gode tilbud til byens virksomheder, bl.a. leje af faste body bikes med egen firmareklame, leje af hal og baner, instruktører og sportsgrene efter eget valg, siger Jørgen Christiansen, der fremover vil satse både på enkeltmedlemskaber og firmaklubber som medlemmer af FFK.

- Vi tilbyder også virksomhedsdage med instruktører, foredragsholdere og frokost. Og det er tanken, at flere mindre forretninger kan slå sig sammen til en sjov fælles idrætsdag.

NYT OM NAVNE

Fyn ansætter virksomhedskonsulent

DFIF har ansat Lasse Sønnichsen som virksomhedskonsulent på Fyn. Lasse er uddannet kandidat i Idræt og Sundhed ved Syddansk Universitet i Odense, og får base på Fynskredsens kontor i FKS Hallen i Odense. Herfra skal han lave opsøgende arbejde over for arbejdspladser på Fyn, og understøtte de ni lokale fynske firmaidrætsforeninger med at skabe firmaidrætsaktiviteter med det formål at tiltrække flere medlemmer. Lasse underviser også som timelærer på Køng Idrætshøjskole, og er uddannet fitnessinstruktør. Han har tillige undervist som motions- og springinstruktør i De Studerendes Idræt Odense, hvor han også

har siddet i bestyrelsen.

Lasse Sønnichsen er ansat som virksomhedskonsulent på Fyn hvor han får til opgave at lave opsøgende arbejde på arbejdspladserne. Foto -jt.



Nye MotionsManagere i Idræt & Motion

Idræt & Motion har udpeget en række MotionsManagere og Supervisorer inden for forskellige idrætter. Betty Ellegaard, Hillerød Firmsport skal arbejde som MotionsManager med fokus på linedance. Nikolai Madsen fra Horsens skal arbejde med at fremme Futsal i DFIF. Nikolai er uddannet folkeskolelærer og er mangeårig fodboldtræner. Inger Sørensen, Grenaa skal arbejde med at få mere gang i spinningcyklerne primært i landsdel Nord. Hans

Rasmussen, Fredericia skal arbejde med at udvikle konceptet med Firma Multi Motion (FMM). Hans har siddet i arbejdsgruppen bag Firma Team Challenge i Fredericia siden 2006, og blev i 2007 formand for gruppen, og kender således meget til FMM-konceptet både på det organisatoriske og praktiske plan.

DIF-hæder til Bjarne Sørensen

Formanden for Storstrømskredsen i DFIF, Bjarne Sørensen, fik noget af en overraskelse, efter at han som formand for Nakskov Sportsråd havde aflagt beretning på rådets generalforsamling. Efter indstilling fra Nakskovs Sportsråds sekretær, Finn Andersen, blev Bjarne Sørensen hædret med prisen, "Du gør en forskel", indstiftet af Danmarks Idræts-Forbund (DIF). Prisen gives til en leder eller en sportsudøver, der har gjort en stor forskel i det lokale idrætsliv. Med prisen fulgte også et økonomisk skulderklap i form af en check på 5.000 kr.

- Jeg startede i firmasporten, og nu får jeg hæder fra DIF. Det er en rar fornemmelse, sagde en tydelig rørt Bjarne Sørensen, da han takkede for hæderen.

DFIF's guldnål til Erik Christiansen

Medlem af bestyrelsen og IU-formand i Aalborg Firmsport, Erik Christiansen har modtaget DFIF's guldnål. Erik startede som leder i firmaidrætten i 1968 som kasserer i firmaklubben Nordens Idrætsforening og blev hurtigt involveret i lederarbejde i Aalborg Firmsport. Eriks store engagement i firmaidrætten har resulteret i opstarten af talrige nye idrætsgrene og



Erik Christiansen, Aalborg Firmsport, har modtaget DFIF's guldnål.

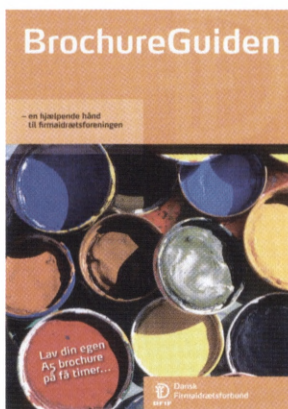
aktiviteter i Aalborg Firmsport samt på kredsplan og forbundsplan. Erik blev allerede i 1977 hædret med Sparekassernes Idrætslederpris og i 1985 modtog han DFIF's hæderstegn. Erik var fra 1984 til 2007 medlem af DFIF's bordtennisudvalg og har siden 1993 siddet i Aalborg Firmsports bestyrelse. I 1997 modtog Erik forbundets fortjensttegn, og i 1998 modtog han Aalborg Firmsports lederpokal, i 2007 blev han hædret med Aalborg Firmsports 25-års nål. Senest sad Erik også i styregruppen for planlægningen af European Company Sport Games 2007. Guldnålen blev overrakt af næstformand i DFIF, Ragna Knudsen, Ringkøbing.

Iben Elkjær fra Horsens vandt Ipod'en

I Firmaidræt nr. 1 blev bladmodtagerne opfordret til at logge sig ind og oprette sig som bruger på "Min side" på DFIF's hjemmeside. Det er der rigtig mange, som har gjort, og blandt de første 100 der loggede sig ind, er der blevet trukket lod om en smart IPod nano 4 GB. Den heldige vinder blev Iben Elkjær fra Horsens Firma Idræt. Firmaidræt siger tillykke og god fornøjelse med gevinsten!

KORT NYT

Brochureguiden kan downloades på www.dfif.dk



Nyt liv i gamle idrætshaller

Lokale- og Anlægsfonden søger samarbejdspartnere, der vil være med til at udvikle tre gamle idrætshaller, så de bliver tilpasset nye brugergrupper og funktioner. 75 % af de danske idrætshaller er opført for mere end 25 år siden og er derfor i høj grad modne til en renovering. Lokale- og Anlægsfonden søger derfor efter tre samarbejdspartnere, som gennem en ombygning af idrætshallen ønsker at tilpasse faciliteterne til nye brugergrupper og funktioner. Rammen for de enkelte projekter er på 10 mio. kr., og Fonden er klar til at finansiere en væsentlig del af byggeriet.

Når de tre samarbejdspartnere er fundet, skal indbudte arkitekter give deres bud på en ombygning, hvorefter der vil foregå en workshop for at udvikle de bedst mulige løsninger. Projekterne vil herefter kunne realiseres i 2009 og ind i 2010.

- Vi håber, at Lokale- og Anlægsfondens initiativ vil inspirere til nye måder at udnytte faciliteterne på. Der er behov for at fokusere på den mindre om- og tilbygningsproces, som kan bringe nyt liv til hallen, siger direktør i Lokale- og Anlægsfonden, Torben Frølich.

De tre samarbejdspartnere skal være fundet inden udgangen af juni, og de indbudte arkitekter skal give deres bud på ombygningerne inden 1. oktober. For flere oplysninger kontakt: Torben Frølich, direktør i Lokale- og Anlægsfonden: tlf.: 32 83 03 30, mobil 21 29 68 56.

BrochureGuiden – en hjælpende hånd til foreningen

BrochureGuiden er en hjælp til de firmadretsforeninger, der ønsker at få forbedret kvaliteten af foreningens profilfolder, indbydelser, programmer, resultatlistor mv. Guiden er et enkelt redskab til fremstilling af A5 brochurer og er baseret på WORD's tabelfunktioner, og det betyder, at næsten alle pc-brugere kan an-

vende guiden til at udvikle, fremstille og vedligeholde en brochure.

BrochureGuiden er et godt redskab, der kan hjælpe dig og din forening til at skabe semiprofessionelle brochurer og informationsmaterialer i A5 format på kort tid. Målet med BrochureGuiden og de tilhørende skabeloner er, at få sat fokus på foreningernes publikationer og højne kvaliteten af det grafiske udtryk, således at der i højere grad opstår en grafisk identitet i foreningen. Brochureguiden kan downloades på www.dfif.dk klik på ForeningsNet og derefter på Kommunikation.

DIF og DGI går sammen om fitness-satsning

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) går sammen om en stor fælles fitness-satsning under navnet 'Foreningsfitness'. I Foreningsfitness vil medlemsforeninger under DIF og DGI kunne søge om lån og rådgivning til at etablere foreningsdrevne fitness-centre, lige som foreningerne vil kunne sende folk på fitness-instruktørkurser.

DIF og DGI skyder hver 3 mio. kr. ind om året til lånebevillinger. Yderligere 2 mio. kr. fra hver organisation går til rådgivning og instruktøruddannelser. DIF- og DGI-foreninger kan modtage op til 400.000 kr. i lån til etablering af fitnesscentre. Betingelserne for at kunne opnå støtte er bl.a., at de foreningsdrevne centre er selvstændige non-profit-enheder med direkte medlemsindflydelse. Samarbejdsprojektet løber foreløbig de næste fire år, men begge organisationer forventer, at foreningsfitness vil blive en permanent, fælles DIF/DGI-satsning.

Overordnet nedsættes en styregruppe for foreningsfitness med to repræsentanter fra henholdsvis DIF og DGI. DGI besætter formandsposten med Birgitte Nielsen, der også er formand for DGI gymnastik i aftaleperiodens fire år.



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
Ærteklilen 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 Ragna Knudsen
Bøgevej 32, Rindum
6950 Ringkøbing
Tlf. 97 32 23 15
Mobil 23 39 76 04
E-mail: ragna@dfif.dk

Claus Schou
Skovager 5
Gevninge
4000 Roskilde
Tlf. 46 37 05 21
Mobiltlf. 21 60 05 85
E-mail: claus.schou@dfif.dk

Helle Friis Kristiansen
Sæbygårdvej 32 B
9300 Sæby
Tlf. arb. 98 46 43 69
Mobil 51 52 23 06
E-mail: kontakt@saeby-firmaidraet.dk

Svend Mandel Hansen
A. L. Drewsensvej 14, 2. th.
2100 København Ø
Tlf. 35 43 27 04
Tlf. arb. 72 37 66 38
E-mail: svend.mandel@skat.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
Thuesensgade 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
Kamgårdsvej 28
5690 Tommerup
Telefon: 65 91 08 03
Mobil: 40 45 78 60
E-mail: jan_k@post3.tele.dk

Konsulenter Idræt & Motion

Jane Have L. Andersen
Lyngvænget 8
5800 Nyborg
Telefon: 65 31 72 53
Mobil: 40 45 78 67
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

Ann Baunbæk Hansen
Gl. Grevegård 7, Skalbjer
5492 Vissenbjerg
Telefon: 65 30 14 26
Mobil: 61 20 90 58
E-mail: abh@dfif.dk

Afdelingsleder Mpa

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

Foreningskonsulenter

Peder Trolle
Vestre Gade 8 B
2605 Brøndby
Telefon: 36 35 10 00
Mobil: 61 20 90 59
E-mail: ptb@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
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

Fynboer med benzin i blodet

Tæt race ved første afdeling af Fynsmesterskabet i gokart



Gokartbanen i Bowl'n' Fun lagde asfalt til den først afdeling i Fynsmesterskaberne i gokart.

Der var dømt tæt race hele vejen til målstregen, da en snes fynske gokart-entusiaster med benzin i blodet var samlet til det første Grand Prix løb om Fynsmesterskabet i gokart i firmasportsregi. Skuepladsen var Bowl'n' Fun i Svendborg, der lagde asfalt til den første afdeling i dysten om, hvem der kan kalde sig for den hurtigste i en gokart på Fyn.

Hurtigste kører på banen i Svendborg var Jens Orleth fra firmaet SpyDK, der kørte en omgang på 0.26.850 min. Nr. to blev Finn Emborg fra Danske Bank i tiden 0.27.039 min. På tredjepladsen kom Jesper Lyø Larsen fra S&H i tiden 0.27.215 min.

- Det er farten og spændingen, der er det fascinerende ved gokartsporten, men det handler også om teamspirit og holdkonkurrence, når vi er ude som hold og køre DM, siger Jens Orleth, der har kørt gokart et par år.

Team SpyDK har deltaget ved de to seneste DM-stævner i gokart i Roskilde og Vojens, og satser også på at stille op, når næste DM-stævne afvikles den 6.-7. sept. på Mou Gokartbane ved Aalborg.

Stigende interesse

Det er det første år med et Fynsmesterskab i gokart. Bag mesterskabet står Kim Sørensen, der er formand for gokartudvalget i FKS Odense, og han er sikker på, at gokartsporten er kommet for at blive.

- Vi kan spore en stigende interesse for at komme ud og køre gokart med kollegerne, siger Kim Sørensen.

- Gokartsporten er helt perfekt til kollegialt samvær, og det er en sport, hvor alle kan være med. Når vi sidder i gokarten med kun 4 cm ned til asfalten, så pumper adrenalinen rundt i kroppen, og vi bliver som drenge igen. Og så er det ikke helt nemt. Det er faktisk hårdt både at koncentrere sig og at holde til det fysisk. Efter løbet er du godt mør, siger Kim Sørensen med et smil.

Fynsmesterskabet køres som en Grand Prix-serie på tre løb med fire starter, hvor der køres på tid i forskellige gokarts, der fordeles ved lodtrækning. Bedste tid i de fire starter afgør hvem der står øverst på podiet. Første afdeling af Fynsmesterskabet i gokart samlede 19 deltagere fra 5-6 firmaer, og det var de berømte små marginaler der afgjorde placeringerne. Fra førstepladsen og ned til niendepladsen var det under et sekund, der skilte kørerne, så hver en lille fejl bliver straffet.

Anden afdeling afvikles i Odense Gokart Hal på Cikorievej den 13. april. Tredje afdeling, der er finalerunden, køres i Bowl'n' Fun på Grønløkkevej i Odense den 8. juni.

Se mere på
<http://gokart.fks-odense.dk>