FIRMAIDRÆT

Nr 6 ▪ November 2009 ▪ Magasinet fra Dansk Firmaidrætsforbund

FødevareErhverv er Danmarks sundeste arbejdsplads

H.C. Ænderne vandt turen til Club LaSanta

TEMA. NÅR FYSIKKEN SPILLER MED PÅ JOBBET

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Kursustilbud fra firmaidrætten • København blev Årets motionsby

AF PEDER BISGAARD, FORBUNDSFORMAND, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

[Leder]

[Regeringen ønsker, at kommunerne bliver en aktiv medspiller i en struktureret indsats på forebyggelsesområdet. Firmaidrætten har udarbejdet fem helt konkrete idéer til, hvorledes arbejdet kan gribes an.]

Sådan får vi gang i kommunerne

Regeringen har for nylig offentliggjort en ny national forebyggelsesplan med 30 forebyggelsesinitiativer, der kombineret med bedre behandling af syge, skal få os til at leve tre år længere. Et af de centrale omdrejningspunkter for indsatsen er, hvorledes man gør kommunerne til en aktiv medspiller i bestræbelserne på at indfri ovennævnte ambitioner.

Dansk Firmaidrætsforbund har gjort sig en række overvejelser omkring, hvorledes kommunerne kan inddrages i en struktureret indsats på forebyggelsesområdet, og vi har i den forbindelse udarbejdet fem helt konkrete idéer til, hvorledes arbejdet kan gribes an:

1. Der udvikles et sundhedshjul, der tilbyder den enkelte kommunes borgere/arbejdspladser forskellige motionsformer i et kampagne setup. Det kunne være fire konkurrencer over et år: "Vægttab" i januar, "Vi cykler til arbejde" kampagnen i maj – "Arbejdspladsen motionerer" kampagnen i september og en skridttællerkampagne i november. Dansk Firmaidrætsforbund sørger for markedsføringen af disse kampagner i kommunerne samt tilmeldinger og registrering af deltagerne plus eventuel brugerbetaling.

2. Dansk Firmaidrætsforbund udvikler et IT-styresystem, der driver en kampagnehjemmeside, der kan håndtere deltagertilmeldinger, registrering af motionsminutter, forskellige dyster, anbefalinger om motion og andre spændende funktioner, der er relevante for udbredelse af sundhedsfremme for voksne. Den enkelte kommune anvender styresystemet og afvikler selv den pågældende kampagne efter egen model, tidspunkt, betaling, præmier etc.

3. Den enkelte kommunes sundhedskonsulenter uddannes til sundhedscertificeringskonsulenter. De pågældende konsulenter afvikler sundhedscertificeringsforløb i kommunale og private virksomheder. Dansk Firmaidrætsforbund uddanner disse konsulenter og anvendes som sparringspartner. Derudover er det Dansk Firmaidrætsforbund, der sundhedscertificerer den enkelte virksomhed med afsæt i, at den kommunale konsulent har sikret, at virksomhederne lever op til en række fast definerede sundhedscertificeringskrav.

4. Projekt "Motion i arbejdstiden". Dansk Firmaidrætsforbund og den enkelte kommune går sammen om at uddanne og organisere sundhedsambassadører på de enkelte arbejdspladser. Disse ambassadører skal iværksætte motion i arbejdstiden for deres kolleger. Til dette formål udvikles forskellige motionstilbud som pusterums cd'er, styrketræningsøvelser, balance- og smidighedsøvelser, små motionsredskaber, spinning på hjul, gps-tur, løbeskoler og mange andre motionstilbud, der er lette at sætte i gang og er tilpasset medarbejdernes ønsker og behov for sundhedsfremme.

5. Det exceptionelt stærke i treenigheden mellem kommune, Dansk Firmaidrætsforbund og firmaidrætsforening skal udnyttes. Den enkelte kommune opfordres til at iværksætte en motionspolitik overfor kommunens arbejdspladser. Dansk Firmaidrætsforbund kan her anvendes som fødselshjælper til at udvikle og iværksætte de mange forskellige tilbud, og den lokale firmaidrætsforening kan stå for driften af tilbuddene i hverdagen, således at udgiften for kommunen relaterer sig til opstart af aktiviteter, mens det bliver firmaidrætsforeningerne og arbejdspladserne, der står for den løbende afvikling af de enkelte tilbud.

Mulighederne er mange – lad os se at komme i gang!

FOTO. ULRIK JANTZEN, DAS BÜRO

MOTION OG SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

8 FødevareErhverv er Danmarks sundeste arbejdsplads 2009
10 Ildsjælen fra Korsør
12 Sundhedsfremme skal måles
14 H.C. Ænderne vandt turen til Club La Santa

TEMA. NÅR FYSIKKEN SPILLER MED PÅ JOBBET

17 Hårdtpumpet fitness i Helmand
20 Idrætstilbud skal fastholde ansatte i Forsvaret
22 Kvinden der druknede i Nordhavnen
24 Beredskabssektionen. Klar til kamp

FIRMAIDRÆT OG FORENINGSLIV

5 Mentorordning sparket i gang
6 Drengerøvsdag og mandehørm
26 Kursustilbud fra firmaidrætten
29 FIRMAIDRÆTTEN i Slagelse. Samarbejde er nøgleordet
30 København blev Årets motionsby i firmaidrætten
31 Kollegabowl 2010
36 Kvinder på eventyr i Hillerød

FASTE RUBRIKKER

2 Leder. Sådan får vi gang i kommunerne
4 Landet Rundt
28 Aktiviteter i firmaidrætten 2009/10
32 Nyt om navne
35 Kort nyt

Frederikshavn. Gratis kost- og motionshold

Frederikshavn Firma Klubber (FFK) er blevet inspireret af projektet "By på skrump", hvor Danmarks Radio har fulgt borgerne i Ebeltoft kæmpe med vægten i det seneste halve år. I samarbejde med Lokalavisen har foreningen derfor oprettet et gratis 8-ugers kost- og motionshold i FFK Centret. Projektet blev skudt i gang den 21. oktober, hvor 59 interesserede mødte op til en intro-aften. 40 personer meldte sig til at følge forløbet, og blandt dem skal vægttabet hos seks deltagere (tre mænd og tre kvinder) følges uge for uge i Lokalavisen. Alle deltagere bliver vejet og skal udfylde kost- og motionsskema. Deltagerne får udleveret et 14 dages gratis motionskort, så de udover motionen på de almindelige klubaftener kan deltage gratis i FFK Centrets andre motionsaktiviteter, oplyser formanden for FFK, Jørgen Christensen. Næste 8 ugers-hold starter efter jul, og her skal deltagerne betale 250 kr. for at deltage i forløbet. ■

Svendborg. Kom og vær med stævne

Svendborg Firma Sport inviterer alle til åbent stævne med deltagere fra hele Danmark samt Tyskland og Sverige. Sæt et hold, eller stil op som modstandere, og se frem til en weekend fyldt med socialt samvær, fysisk aktivitet og fest med diskotek lørdag aften i hyggelige omgivelser og til rimelige priser. Der skal dystes i badminton, bowling, billard, håndbold, fodbold samt riffel- og pistolskydning. Stævnet løber af stablen i weekenden den 13. og 14. februar 2010.

Sidste tilmeldingsfrist den 10. december 2009. For yderligere information se www.firmasport.dk eller kontakt Svendborg Firma Sports kontor på tlf.: 62 22 58 09 kl. 8.30-12.30 på alle hverdage. ■

Sæby. Skytterne inviterer til Åbent hus

Sæby Firma Idræt er på banen med pistolskydning som et nyt spændende tilbud. Torsdag den 19. november og torsdag den 26. november kan du gratis få testet, hvor god du er til at ramme plet. Fra kl. 19.00 til 21.00 afholder skydeafdelingen i Sæby Firma Idræt Åbent hus i Sæby Fritidscenter for alle interesserede.

Skydningen foregår under kyndig instruktion og forsvarlige sikkerhedsforhold, og du kan både prøve både pistol- og riffelskydning. Sæby Firma Idræt stiller gratis våben og patroner til rådighed de to aftener med Åbent hus.

- Vi har haft riffelskydning på programmet i mange år, og vi har fået flere henvendelser på pistolskydning. Vi har i øjeblikket 20 riffelskytter, og der er plads til flere skytter på skydebanerne i Sæby Fritidscentret, hvor der er fine faciliteter på 15 meter banerne for både riffel- og pistolskydning, oplyser medlem af skydeudvalget Kaj Thomsen.

Skydeafdelingen i Sæby Firma Idræt vil gerne starte op med pistolskydning

Hvis man efter de to gratis prøveskydninger har fået lyst til at lære mere om skydesporten og lære at ramme plet hver gang, koster det kun 450 kr. for en hel sæson fra september til april at gå til skydning i Sæby Firma Idræt. ■

Futsal-bolden triller igen

Også i den kommende vinter vil Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med de lokale foreninger, lave futsal stævner i hele landet. Stævnerne vil ligne sig selv – bortset fra at stævnerne nu udelukkende er for medlemmer af foreninger under Dansk Firmaidrætsforbund. Er man ikke medlem kan man evt. nå at blive det inden stævner afholdes, gå ind på hjemmesiden og se hvor din nærmeste forening er. Stævnekalenderen er under udarbejdelse, og der er allerede planlagt stævner i Horsens, Kgs. Lyngby, Helsingør, Silkeborg, Hillerød, Vordingborg, Roskilde, Århus, Søborg, Odense og Nr. Sundby. Tilmelding og yderligere information www.firmaidraet.dk

Prisen er kr. 500 pr. hold. Der kan deltage op til 10 spillere på et hold. 1. præmien er et gavekort til Intersport på kr. 1000. 2. præmien er et luksus badehåndklæde. Øvrige præmier vil afhænge af den lokale forening. ■

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, FIRMAIDRÆT

Mentorer og menter i firmaidrættens pilotprojekt for en landsdækkende mentorordning samlet. Fv er det Jørgen Pilegaard, Susanne Jørgensen, Carina Andersen, Birgitte Brandenburg, Kirstine Langagergaard, Anne Marie Lynnerup og Ib Østergaard. Karsten Dittmann var ikke til stede, da billedet blev taget.

MENTORORDNING SPARKET I GANG

Pilotprojekt skal munde ud i landsdækkende mentorkorps i Dansk Firmaidrætsforbund.

Dansk Firmaidrætsforbund vil gerne sikre en god uddannelse af ledere, og sikre, at forbundet til stadighed kan rekruttere nye ledere til den centrale ledelse. Som en udløber af projektet "Kvinder på Toppen" er der derfor blevet besluttet at oprettet et landsdækkende "mentorkorps" i forbundet. Idéen med et mentorkorps er, at nogle af de mere erfarne ledere i forbundet bliver sat i forbindelse med en mindre erfaren leder, en "mente".

- Formålet med oprettelsen af et sådant mentorpar er, at den erfarne leder sammen med den mindre erfarne leder gennemgår et mentorforløb i løbet af ca. et år. Forløbet skal medvirke til en personlig udvikling af menten, og forberede og motivere menten til nye opgaver som frivillig leder. Samtidig giver rollen som mentor også den erfarne leder mulighed for en personlig kompetenceudvikling, siger konsulent Peder Trolle, der er tovholder på projektet.

Fire mentorer og fire menter

Pilotprojektet skal løbe over ét år med start i oktober 2009, hvor fire mentorer og fire menter skal gennemgå et mentorforløb. Startskuddet lød onsdag den 28. oktober. Her blev fire mentorer, Kirstine Langagergaard, Aalborg SeniorSport, Carina Andersen, FKS Odense, Jørgen Pilegaard, Slagelse Firma Sport og Ib Østergaard, Fredericia Fag- Og Firmaidrætsforbund, "parret" med fire menter, Anne-Marie Lynderup, Dansk Motions Forbund, Birgitte Brandenburg, Nyborg Familie og Firma Sport, Susanne Jørgensen, Køge Firma Bold, og Karsten Dittmann, Vestfyns Firmaidræt.

Både mentorer og menter forventer at blive bedre ledere i løbet af pilotprojektet.

- Det er en rigtig god mulighed for at blive "klædt" bedre på til hverdagens udfordringer. Jeg håber på at blive en bedre leder af vores lille personalegruppe på tre instruktører, siger Susanne Jørgensen, der har fået Jørgen Pilegaard som mentor.

Kirstine Langagergaard skal være mentor for Anne-Marie Lynderup, og hun glæder sig til den nye rolle.

- Jeg forventer at lære noget nyt om mig selv, og den rolle som jeg spiller i Aalborg SeniorSport, siger Kirstine, der glæder sig til at kunne øse af sin erfaring fra mange års arbejde med idræt og foreningsliv. ■

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Redaktion:
Redaktør John Thrane (ansv.), kommunikationskonsulent Camilla Svenstrup og webjournalist Peter Ove Risbro Brix.

Årgang 52 nr. 6. 2009. De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

Abonnement:
Sekretær Tina Flokiou,
e-mail tf@firmaidraet.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.firmaidraet.dk

Firmaidræt udkommer 6 gange årligt.
Medlem af Dansk Fagpresse.

Deadline for tekst og annoncer:
Fredag den 8. januar 2010.

Produktion og tryk:
Elbo Grafisk ApS,
Essen 22,
6000 Kolding.

Forsiden:
Erik Bregnfelt er pioner og redningsdykker i Københavns Brandvæsen. For ham betyder en god fysik, at han har roen og overskuddet til at hjælpe andre.

Næste nummer af FIRMAIDRÆT udkommer den 28. januar 2010.

AF JOHN THRANE, REDAKTØR, FIRMAIDRÆT. FOTO. JOHN THRANE OG KRISTOFFER R. KNUDSEN

Xtreme Mandehørm samlede 3.400 mænd til motionsløb, øl og mad, rockmusik og landskamp på storskærm

DRENGERØVSDAG OG

Der var rigtig mange rigtige mænd – knap 3.400 i alt – der tog udfordringen op med en gang Xtreme Mandehørm, da startskuddet til årets store udfordring lød den 10. oktober i Fredensborg, Odense og Århus.

I Fredensborg var der alt udsolgt med 1.673 deltagere, og i Århus var de røde lygter også tændt med 972 deltagere. I Odense havde knap 800 mænd fundet de gamle løbesko frem for at kaste sig ud i de ekstreme udfordringer, der bød på vandovergang af Odense Å, mudderhuller i Højme og andre forhindringer inden målstregen kunne passeres i triumf.

Mandehørm og hest

I Århus lugtede mandehørmen mest af hest, i hvert fald på Jysk Væddeløbsbane, hvor væddeløbsbanens startvogn var kørt i stilling. Løberne blev sendt af sted opmuntret af Århus Tigers Cheerleaders, der forstod at sætte mændene op til rutens ekstreme prøvelser, hvor bl.a. en stor udgravning fyldt med vand og hestepærer, skulle passeres inden målstregen.

Hvad er det, der får 3.400 mænd til at stille op til et ekstremløb på 12 km henover forhindringer, vandgang, mudderhuller og stejle stigninger? Mandehørmerne giver selv svaret:

- Det er sjovt og totalt drengerøvsagtigt. Xtreme Mandehørm er

MANDEHØRM

den perfekte opskrift på en rigtig drengerøvsdag, hvor familien, børn og bleskift er skiftet ud med en perfekt cocktail af fysiske udfordringer og mandehørm med den ultimative belønning, når målstregen er passeret i form af fadøl og mad, samvær, rockmusik og svenskerlandskamp på storskærm. Hvad kan man forlange mere? Jo, at fadøllen bliver serveret af frk. Hildegard og hendes to søstre, Heidi og Gertrud!

Mandehørm også i 2010

De 3.400 mandehørmere kan allerede nu godt begynde at mande sig op til Xtreme Mandehørm 2010. Arrangørerne lover nye udfordringer, og formanden for firmaidrætten i Odense, Vagn Jensen, glæder sig allerede.

- Det var en fantastisk dag, både for deltagerne og for de godt 60 hjælpere vi havde i gang ude på ruten og i målområdet på fodboldbanerne bag FKS-hallerne. De er alle som én klar til at hjælpe til, når startskuddet lyder næste år i oktober måned, siger Vagn Jensen.

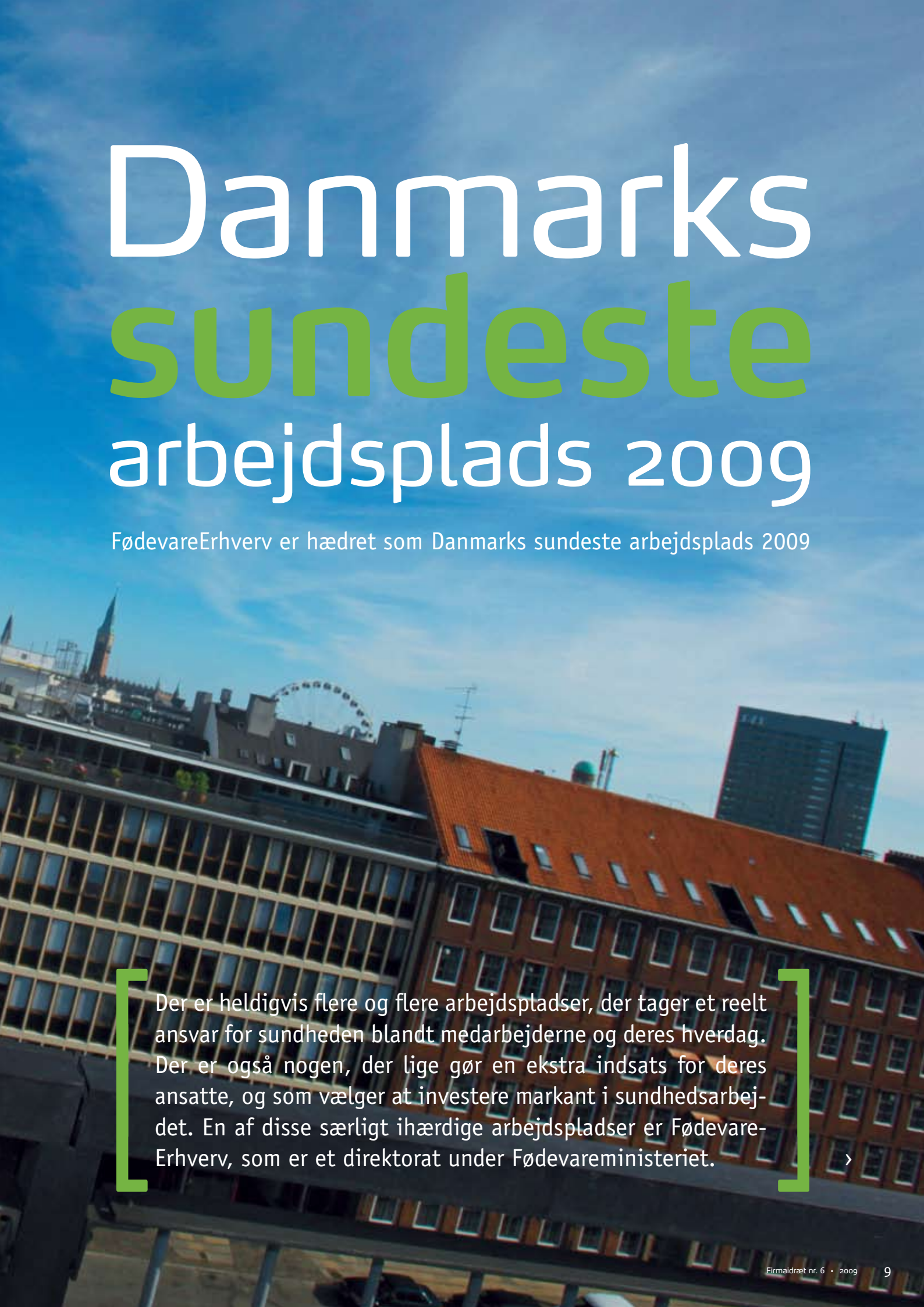
Også formanden for Århus Firma Sport, Carsten Pedersen, er klar til en ny omgang mandehørm i 2010.

- Det var en super god dag, med en masse glade deltagere. Får vi muligheden for det, er vi klar igen næste år til en ny omgang mandehørm i Århus, siger Carsten Pedersen. ■

TEKST & FOTO. PETER OVE RISBRO BRIX, WEBJOURNALIST, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

Danmarks sundeste arbejdsplads 2009

FødevareErhverv er hædret som Danmarks sundeste arbejdsplads 2009



Der er heldigvis flere og flere arbejdspladser, der tager et reelt ansvar for sundheden blandt medarbejderne og deres hverdag. Der er også nogen, der lige gør en ekstra indsats for deres ansatte, og som vælger at investere markant i sundhedsarbejdet. En af disse særligt ihærdige arbejdspladser er FødevareErhverv, som er et direktorat under Fødevareministeriet. ›

Med sundhedscertificeringen har vi samlet indsatsen og gjort den mere struktureret. Det har gjort, at vores initiativer er kommet i nogle klare faste rammer, siger personalechef i FødevareErhverv, Dorte Bajda Appel.

› FødevareErhverv blev i slutningen af 2008 som den første offentlige arbejdsplads sundhedscertificeret af Dansk Firmaidrætsforbund. Igennem 2009 har sundhedsstrategier og handlingsplaner på bl.a. KRAMS-områderne (Kost, Rygning, Alkohol, Motion, Stress) skulle stå deres prøve. Det har FødevareErhverv klaret så fornemt, at FødevareErhverv nu er kåret som "Danmarks sundeste arbejdsplads 2009" af Dansk Firmaidrætsforbund.

Kåringen vakte glæde i det centrale København, hvor personalechef i FødevareErhverv, Dorte Bajda Appel, var vært for en rundvisning og en snak om den nye flotte titel.

- Vi er rigtig glade og stolte over at blive kåret som Danmarks sundeste arbejdsplads. Det er dejligt at blive anerkendt for at have udviklet nogle gode sundhedsfremmende tiltag af høj kvalitet, siger Dorte Bajda Appel.

Sundhedsarbejdet har i FødevareErhverv en stærk og velfunderet organiseringsform, hvor både ledelsen, HR, sikkerheds- og sundhedsudvalget samt ildsjæle blandt medarbejderne sikrer, at indsatsen griber fat i hele organisationen, og når ud til alle afdelinger.

Positiv tilgang og faste rammer

- Fokus på området begyndte helt tilbage i 2005, da vi besluttede at sætte fokus på sygefravær og stress. Vi vedtog dengang at få en mere positiv tilgang til tingene, og at sætte fokus på de faktorer, der giver de ansatte arbejdsglæde. Det ledte naturligt til et øget fokus på sundhedsarbejdet. Vi har derudover den antagelse, at dem der har det fysisk og psykisk godt, også præsterer bedre i deres arbejde, pointerer Dorte Bajda Appel.

De fysiske rammer og muligheder hos FødevareErhverv i København er mangfoldige, da der bl.a. er livsstilsklubber, spinninghold, motionsrum og en meget velassorteret og sund kantine.

- På et tidspunkt havde vi mange skibe i søen, og vi blev opmærksomme på muligheden for at blive sundhedscertificeret, og på den måde samle indsatsen og gøre den mere struktureret. Det har gjort, at vores initiativer er kommet i nogle klare faste rammer. Nu læg-

Lise Friberg Jensen blev hædret som Årets ildsjæl 2009. Her sammen med kolleger fra Slagelse Kommune. F.v. Jørgen Andersen, Lone Andersen, Lise Friberg Jensen, Helle Rosenberg og Charlotte Daewall. Foto. John Thrane.

Sundhedscoach Tom Eklund har i forbindelse med certificeringsforløbet arbejdet med KRAMS områder hos de ansatte, og har haft til opgave at hjælpe folk til et sundere liv og en bedre livskvalitet.

ger vi en årlig handlingsplan og et sundhedsbudget. Dermed er der kommet fokus på, hvad det er, vi gør, og vi har fået et bedre samlet overblik over sundhedsarbejdet, siger Dorte Bajda Appel.

Kondital under gulvbrædderne

Et af de initiativer som arbejdspladsen har investeret i, er den faste tilknytning af en sundhedscoach. Tom Eklund har i forbindelse med certificeringsforløbet arbejdet med KRAMS områder hos de ansatte.

- Min opgave er at hjælpe folk til et sundere liv og en bedre livskvalitet, og jeg kom ind med det formål at implementere nogle værktøjer som medarbejdere kunne bruge inden for KRAMS, siger Tom Eklund, der kan berette om et godt forløb med flotte resultater.

- Udgangspunktet for deltagerne i mine grupper har været meget forskellige. Nogen har et overvægtsproblem, andre er storrygere mens andre har en kondition, der ligger langt under gulvbrædderne. Jeg inddeler dem i tre kategorier, hvor rød er den meget kritiske og grøn er slutmålet. Facit er, at vi har flyttet stort set alle fra rød til grøn. Som eksempel var der en deltager, som havde et så lavt kondital, at jeg aldrig havde set noget lignende. På under ét år har medarbejderen trænet og har sprængt skalaen, og planlægger nu at løbe en halvmaraton i 2010, fortæller Tom Eklund.

Sundhed som stærkt image

En af de ansatte i FødevareErhverv, direktionssekretær Jan Bay Schmidt, har været med i en arbejdsgruppe om arbejdsglæde i nogle år, hvor kåringen som Årets sundeste arbejdsplads 2009 er en foreløbig kulmination.

- Vores udgangspunkt har været at udvikle arbejdsglæden. Det glæder mig som medarbejder, at være ansat et sted hvor der bliver tænkt hele vejen rundt. Et er, at vi har nogle gode fysiske rammer, men der bliver også tænkt på os og vores sundhed. Det er noget som gør det rart at komme på arbejde. Titlen som Danmarks sundeste arbejdsplads kan vi være rigtig stolte af, og det giver os et stærkt image. Det sætter en tyk streg under, at vi mener og vil noget med sundheden på arbejdspladsen, siger Jan Bay Schmidt.

FødevareErhverv var én ud af tre arbejdspladser der var nomineret til prisen som Danmarks sundeste arbejdsplads. De andre to var Bornholms Erhvervsskole og Synscenter Refsnæs ved Kalundborg. Du kan læse mere om kåringen og Sundhedscertificering på www.firmaidraet.dk ■

ILDSJÆLEN FRA KORSØR

Det er ikke kun FødevareErhverv der har modtaget hæder fra Dansk Firmaidrætsforbund. Der er også uddelt en individuel pris til Årets ildsjæl 2009. Her faldt valget på den ihærdige Lise Friberg Jensen fra aktivitetscenteret Teglværksparken i Korsør. Hæderen blev overrakt i forbindelse med "Return of investment-konferencen" i Planetariet den 27. oktober. (Se mere om konferencen på side 12 og 13).

- Jeg er meget overrasket og glad for denne pris. Det kom som lidt af et chok, da jeg fik det af vide. Jeg har været rigtig tilfreds med den beslutning vi tog om at blive sundhedscertificeret. Nogle gange har det været hårdt for os at skulle udforme politikker og handlingsplaner, men vi er kommet godt i mål med hjælp fra Dansk Firmaidrætsforbund, siger ildsjælen Lise Friberg Jensen, der har en klar vision for sin arbejdsplads:

- Min drøm er helt klart, at vi skal være Danmarks sundeste aktivitetscenter. Det håber jeg, vil ske en dag. ■

Sundhed på arbejdspladsen giver bonus, men den økonomiske dokumentation halter

SUNDHEDSFREMME SKAL MÅLES

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, FIRMAIDRÆT

Kan det betale sig at investere i sundhed på arbejdspladsen, og kan man skabe en varig effekt? Svaret er både ja og nej – det afhænger af hvem du spørger. Svarene faldt på konferencen "Return on Investment", der blev afviklet i Planetariet den 27. oktober i et samarbejde mellem Dansk Firmaidrætsforbund og Dagbladet Børsen. Konferencen samlede over 200 HR-ansvarlige fra private og offentlige virksomheder fra hele landet.

Kjeld Møller Pedersen, professor i sundhedsøkonomi ved Syddansk Universitet, var – med egne ord – djævelens advokat, da han fremlagde sit svar – et nej. Der findes endnu ikke videnskabelige undersøgelser, der beviser, at det kan betale sig at investere i sundhed på arbejdspladsen.

- Der er kun få undersøgelser med videnskabelig evidens, der belyser emnet. Det betyder, at vi skal forlade vores indgangsvinkel med tro, håb og kærlighed til problemstillingerne omkring sundhed på arbejdspladsen, sagde Kjeld Møller Petersen, der opfordrede til, at virksomhederne i højere grad leder efter andre argumenter end de rent økonomiske.

- I stedet skal man kigge på de mere bløde værdier. Alle virksomheder, der har afholdt en fodboldturnering, ved, at tredje halvleg også tæller for arbejdsmiljøet og trivslen.

100 mio. kr. til forebyggelse

Manglen på dokumentation fik Sundhedsminister Eva Kjer Hansen (V) til i sit indlæg at efterlyse en skabelon for "Return on Investment", således at virksomhederne bedre kan se effekten af indsatsen.

- Hvis de dårlige vaner skal brydes, så er arbejdspladsen et godt sted at starte. For at fremme indsatsen vil regeringen som en del af den nationale Handlingsplan for Forebyggelse søge tilslutning til at afsætte 100 mio. kr. fra Forebyggelsesfonden i 2010 til projekter på arbejdspladsen, der har til formål at iværksætte aktiviteter for sundhedsfremme, sagde sundhedsministeren, der glædede sig over, at FødevareErhverv, der sorterer under Fødevareministeriet, er blevet kåret til Danmarks sundeste arbejdsplads 2009.

Gode erfaringer fra USA og Sverige

Lige så kontant som Kjeld Møller Pedersen, men til den positiv side, var amerikanske Larry Chapmann, international ekspert på området for "Return on Investment". Larry Chapman fremlagde amerikanske tal, der viser, at for hver dollar der bliver investeret i medarbejdernes sundhed fra virksomhedernes side, kommer der 5.81 dollar tilbage i kassen.

Gaveregn til vinderne

Der var ikke kun hæder og diplomer til Årets ildsjæl og til Danmarks sundeste arbejdsplads 2009, da vinderne blev hædret i forbindelse med Return on Investment konferencen i Planetariet den 27. oktober. En lang række virksomheder havde sponseret malerier til væggene på arbejdspladserne, æbleskrællere til kantinerne og gavekort, skridttællere samt sundhedsprodukter til alle ansatte. Dansk Firmaidrætsforbund siger tillykke til alle vinderne, og siger tak til alle sponsorerne der har været med til at sætte endnu mere fokus på sundhed på arbejdspladsen.

Årets ildsjæl: Lise Friberg Jensen, Dagcenter Korsør

- Gavekort på 300 kr. til sportsudstyr fra "Fit4Fight"
- Gavekort til medlemskab af Charlottehaven Health Club
- Maleri fra Galleri Eland
- Gavekort til Årstidernes frugt på 200 kr.
- Æbleskræller fra danishoutdoor.dk

1. pladsen - FødevareErhverv

- Gavepose fra Sanex til alle 550 medarbejdere
- Gavekort til Årstidernes frugt på 200 kr.
- Maleri til virksomheden fra gallerihjerterum.dk
- To æbleskrællere fra danishoutdoor.dk

- Sparekassen Farsø har gode erfaringer med at arbejde strategisk med sundhed på arbejdspladsen, sagde udviklingschef Gert Hosbond på konferencen i Planetariet.

Samme billede tegnede den svenske civiløkonom Stefan Lundström. Svenske undersøgelser viser, at for hver krone der puttes i sundhedsfremmende initiativer på arbejdspladsen, kan der hentes syv kr. hjem igen i form af lavere sygefravær og større produktivitet.

En nordjysk succes-historie

Gert Hosbond, udviklingschef fra Sparekassen Farsø, kunne berette om de gode erfaringer som sparekassen har draget ved at arbejde med sundhedsfremme på arbejdspladsen. Sparekassen Farsø blev Danmarks sundeste arbejdsplads i 2008, og der er blevet arbejdet strategisk med KRAMS-områderne (kost, rygning, alkohol, motion og stress) blandt de 100 medarbejdere de seneste to år. Resultaterne er dokumenteret i en benchmark-undersøgelse foretaget af Finanssektorens uddannelsescenter.

- Resultaterne viser, at vi har en attraktiv arbejdsplads, med en loyalitet og engagement der ligger højere end gennemsnittet for finanssektoren. Samtidig er vores medarbejdere sundere og har mindre sygefravær, og de ligger også højere målt på arbejdsglæde, i forhold til finanssektoren og for alle danske arbejdspladser, sagde Gert Hosbond. ■

2. pladsen - Bornholms Erhvervsskole

- Skridttæller fra Homecare til alle medarbejdere
- Gavekort til Årstidernes frugt på 200 kr.
- To malerier til virksomheden fra brejnerskunst.dk
- Æbleskræller fra danishoutdoor.dk

3. pladsen - Synscenter Refsnæs

- Gavekort til alle medarbejdere på 50 kr. til sportsudstyr fra "Fit4Fight"
- Gavekort til Årstidernes frugt på 200 kr.
- To malerier til virksomheden fra brejnerskunst.dk
- Æbleskræller fra danishoutdoor.dk ■

"DET ØJET SER"

Billedkunstner Vita Brejner
Tlf. 29 91 86 10
Mail: brejnerskunst@mail.dk
www.brejnerskunst.dk

Ring eller mail for en aftale.
Medbring annoncen og få 10 % i rabat.

H.C. Ænderne vandt turen til Club La Santa

Stor jubel og glæde, da holdet H.C. Ænderne fra OUHs børneafdeling fik beskeden om, at de skulle en tur til Club La Santa.

AF JAKOB THØGER MICHELSEN, KONSULENT, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND. FOTO. JOHNNY WICHMANN

Egentlig skulle Gitte Guldbæk slet ikke have været holdkaptajn i år, men da kaptajnen fra de sidste to års deltagelse i Arbejdspladsen motionerer ikke kunne være med, lå det i kortene, at Gitte skulle tage opgaven. "Du vinder altid" sagde sidste års holdkaptajn til Gitte.

- Og det gør jeg faktisk! Jeg vinder rigtigt tit i de konkurrencer, jeg er med i, så det er jo lidt pudsigt, at vi pludselig skal til Club La Santa, fortæller Gitte Guldbæk med et stort smil.

En aktiv afdeling

Det er ikke første gang, at medarbejderne fra Odense Universitetshospitals (OUH) børneafdeling H3, også kendt som H.C. Andersen hospitalet, deltager i motionsaktiviteter sammen.

- Vi deltager både i DHL-stafetten, Vi cykler til arbejde og en række forskellige små og store motionsløb i Odense. Derudover benytter vi også Biografklub Danmark sammen, fortæller holdkaptajnen.

- Generelt er vi gode til at opsøge aktiviteter og fællesskaber, og vi er ret gode til at lave ting sammen. Det gør, at vi kommer hinanden ved på en god måde ud over arbejdet, fortæller Gitte Guldbæk.

Cykler til arbejde

I forbindelse med motionskampagnen "Arbejdspladsen motionerer" har afdelingen mest dyrket transportmotionen – dvs. cykling til og fra arbejde. Faktisk kommer holdkaptajnen selv op på godt halvanden times cykling hver dag fra hjemmet i Nr. Lyndelse og ind til Odense Universitetshospital og tilbage igen.

- Jeg cykler hver dag hele året, uanset vejret og uanset hvilken tid på døgnet jeg har fri, fortæller holdkaptajnen som får hendes motion på cyklen, når hun ellers ikke lige går med hunden eller går til fitness.

De fleste andre på holdet har også benyttet transporten til og fra arbejde som en måde at få motionsminutter på kontoen, derudover er der en del, som løber, mens et par enkelte benytter OUHs motionscenter eller går til roning i Odense Roklub.

- Undervejs er det gået op for mig, at de af mine kolleger som har børn, faktisk kan have ret svært ved at få tid til at motionere for dem selv, siger Gitte Guldbæk.

- Det var jeg ikke opmærksom på, før vi gik i gang med Arbejdspladsen motionerer – for mit vedkommende gør jeg jo bare, som det passer mig, og det er der jo ikke alle, som kan.

På afdelingen er der meget naturligt fokus på motion som en del af sundheden.

- Vi får tit børn ind med diabetes, hvor motion sammen med medicin og fokus på kost kan være med til at forebygge en forværring af sygdommen. Desuden bliver det også fremadrettet en del af deres hverdag. Derfor er der på afdelingen indkøbt en kondicykel, som vi opfordrer børnene og deres forældre til at benytte, men også personalet er velkomne til at benytte den, fortæller Gitte Guldbæk.

Også for sammenholdets skyld

Ud over chancen for at vinde en rejse var formålet med deltagelsen i "Arbejdspladsen motionerer" faktisk mere, at bidrage til sammenholdet på arbejdspladen.

- Når vi deltager i kampagner som denne, er det med til at give sammenholdet et friskt pust, og vi får altid opbakning af vores afdelingssygeplejerske, lyder det fra holdkaptajnen.

- Da det viste sig, at vi havde vundet turen til Club La Santa, og de praktiske problemer meldte sig med at lave vagtplaner og finde afløsere for os deltagere, var der ingen problemer i at få lov til at rejse, som vi gerne ville – og det betyder utroligt meget, fortsætter Gitte Guldbæk.

I det hele taget er Børneafdelingen H3 på OUHs H.C. Andersen hospital en meget aktiv afdeling. De deltager i en masse spændende ting sammen. Den årlige sommerfest startes altid op med forskellige aktiviteter, så svaret på spørgsmålet om de skal deltage i kampagnen igen i næste år, giver næsten sig selv:

- Ja, naturligvis er vi med næste år! ■

Store smil og glæde da holdkaptajn Gitte Guldbæk og de 15 holdkammerater fra H.C. Ænderne fra OUHs børneafdeling fik overrakt gavechecken med en rejse for alle 16 deltagere til Club La Santa på Lanzarote.

FAKTA

Arbejdspladsen motionerer

- Arbejdspladsen motionerer afvikles hvert år i ugerne 38, 39 og 40
- Kampagnen har været landsdækkende i 7 år, og er én af de største motionskampagner i Danmark
- Omkring 27.500 deltagere var med i kampagnen i 2009
- Mange arbejdspladser bruger kampagnen til at dyste internt på arbejdspladsen
- Kampagnen i 2010 varer fra den 20. september til den 10. oktober
- Kampagnens hjemmeside er www.dfif.dk/kampagne

FIRMAIDRÆT sætter fokus på idræt og motion på arbejdspladser, hvor den fysiske form er vigtig for, at du kan udføre jobbet

Når fysikken spiller med på jobbet

Deres job er vidt forskellige, men de har alligevel en hel del til fælles. Soldaten i Forsvaret på udstationering i Afghanistan, brandmanden i pionértjenesten under Københavns Brandvæsen, og politibetjenten i Beredskabssektionen ved Købehavns Politi. Fælles for dem alle er, at deres fysiske form spiller en vigtig rolle, når de skal udføre deres job.

Idræt og motion i Forsvaret

Idræt, fitness og styrketræning er nogle af de mest populære fritidsaktiviteter blandt de danske soldater i Helmand, I alle lejre, selv de mest primitive, har soldaterne mulighed for at holde formen ved lige i fitnessområder.

Og det er ikke for sjov, at soldaterne træner. Du er simpelthen nødt til at holde dig i god form, så du kan klare dig, når du er ude på en lang patrulje, eller hvis du kommer i kamp, siger soldaterne.

Forsvaret har fokus på alle ansattes sundhed og fysiske form. Sidste år søsatte Forsvaret en stort anlagt satsning "Operation Bedre Hverdag". Planen har et budget på knap en mia. kr. og på sundheds- og motionsområdet har man bl.a. indført, at alle ansatte har ret til at dyrke idræt og motion to timer ugentligt i arbejdstiden.

Specifikke krav hos pionérene

Hos pionértjenesten hos Københavns Brandvæsen, nøjes man ikke blot med at opfordre til idræt og motion. Her stilles der meget specifikke krav til de ansattes fysiske form. Hvert år skal pionérerne bestå en fysisk test bestående af blandt andet løb, cykling, svømning og styrkeøvelser, og hver 24-timers vagt indeholder to timers tvungen fysik træning. Det synes pionér Erik Bregnfelt er helt i orden.

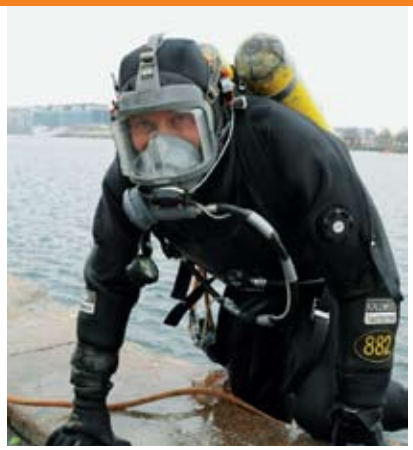
- Min fysiske form giver mig en følelse af at være i balance med mig selv. Så at jeg dyrker min krop på den måde, som jeg gør, betyder, at jeg har roen og overskuddet til at hjælpe andre. Jo bedre man har det fysisk, jo større er overskuddet, siger han.

Dit eget ansvar

Hos Beredskabssektionen hos Københavns Politi skal politibetjentene lægge krop og fysik til lidt af hvert. Her står du i første række, når de autonome kaster med brosten, og når hooligans skal have afløb for aggressionerne.

Alligevel er det dit eget ansvar, at du er i god form, og al motion i Beredskabssektion i Politiet foregår som udgangspunkt udenfor arbejdstiden. Man kan dog søge om tjenestefrihed til stævner og konkurrencer, og i Dansk Politiidrætsforbund afholdes talrige konkurrencer og mesterskaber. ■

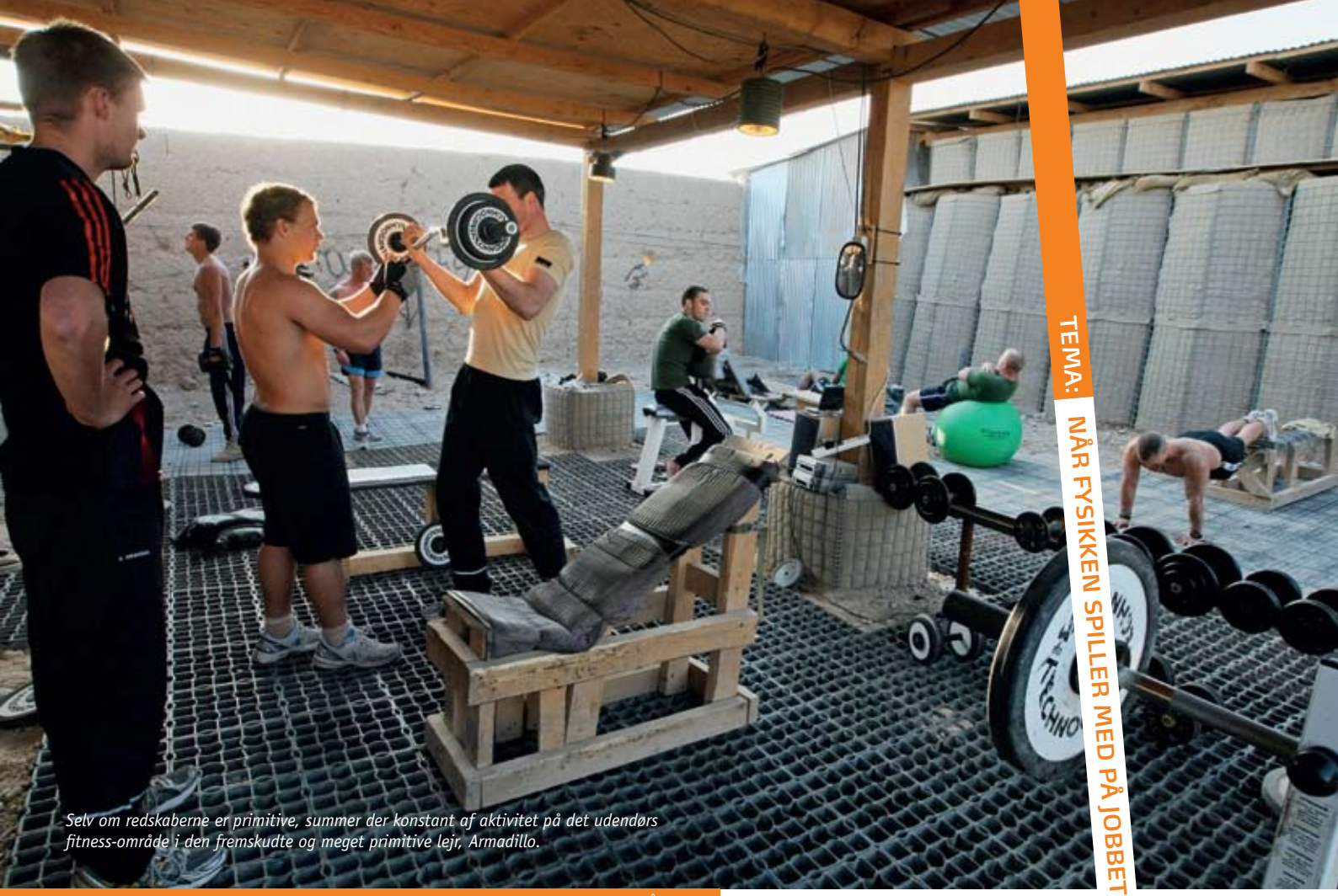
AF JOHN THRANE, REDAKTØR, FIRMAIDRÆT. FOTO. JJ KOMMUNIKATION OG MORTEN FREDSLUND



Redningsdyk i Nordhavnen i København.

På patrulje i Helmand, Afghanistan.

Beredskabssektionen står i første række.



Selv om redskaberne er primitive, summer der konstant af aktivitet på det udendørs fitness-område i den fremskudte og meget primitive lejr, Armadillo.

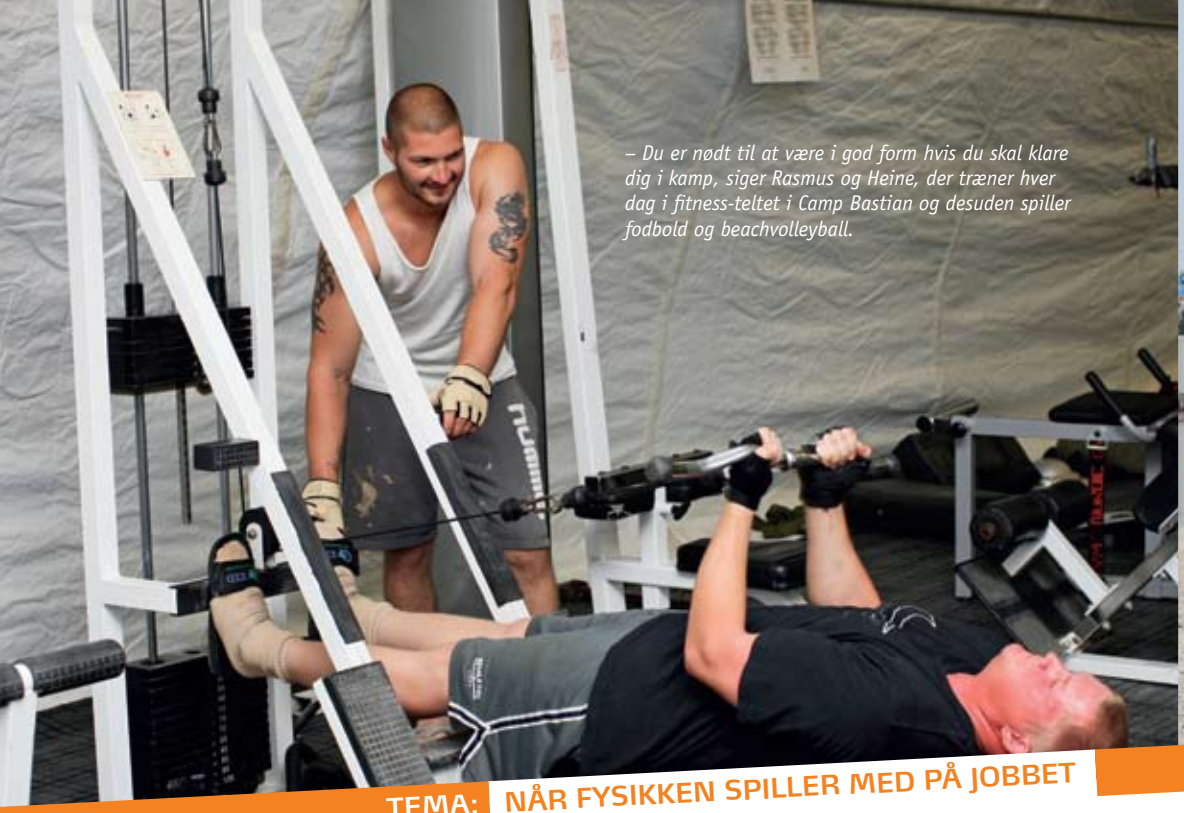
TEKST & FOTO. MORTEN FREDSLUND, FREELANCEJOURNALIST, PRESSEBUREAUET I ÅRHUS

Hårdtpumpet fitness i HELMAND

Der løftes jern til den store guldmedalje i Helmand provinsen, hvor soldaterne selv sørger for at holde formen i top under udstationeringen

De danske soldater i Helmand provinsen i det sydlige Afghanistan er på den farligste og mest barske militære operation, som danske soldater har deltaget i i nyere tid. Ud over konstante farer fra vejsidebomber, miner, angribende taleban-krigere og selvmordsbombere, kæmper de danske soldater også med ekstreme varmegrader om sommeren, kulde om vinteren og fremmedartede sygdomme.

Det stiller store krav til fysikken, men i Helmand er fysisk aktivitet og idræt så popu- ›



– Du er nødt til at være i god form hvis du skal klare dig i kamp, siger Rasmus og Heine, der træner hver dag i fitness-teltet i Camp Bastian og desuden spiller fodbold og beachvolleyball.

Fodboldturneringer på improviserede grusbaner mod de andre nationer er populære blandt de udsendte soldater.

TEMA: NÅR FYSIKKEN SPILLER MED PÅ JOBBET

lær blandt soldaterne, at det kun sjældent er nødvendigt at befale en soldat til at komme i form. Det klarer han selv ¬– for fornøjelsens skyld.

Fitness og styrketræning er en af de mest populære fritidsaktiviteter blandt de danske soldater i Helmand, og uanset hvilken lejr man besøger, er der adgang til store fitnessområder eller telte, hvor der løftes jern til den store guldmedalje.

Camp Bastion er hovedlejren med værksteder, depoter og andre service-faciliteter. Lejren er den største og den mest tilbagetrukne, mens lejrene Price og Armadillo er fremskudte lejre, hvor Armadillo er den mest primitive. Her er hverken rindende vand eller træk-og-slip, og manglen af et køkken betyder, at alle måltider består af feltrationer.

Ikke kun for sjov

I Camp Bastion er der derimod hverken mangel på varm mad eller fritidstilbud som soldaterne kan kaste sig over, når de har fri. Maskinerne i motionsteltet er af ældre dato, men de bliver brugt flittigt. Indenfor i det sandfarvede telt er Rasmus og Heine i gang med den daglige træning. Tung heavyrock fra Metallica banker ud af højtalerne på ghettoblasteren og sørger for den rette stemning.

- Vi træner fitness cirka seks gange om ugen og kredsløbstræner tre-fire gange om ugen, blandt andet med løbetræning. Men vi spiller også beachvolley og deltager i forskellige løbekonkurrencer og fodboldkampe, som man spontant tager initiativ til, siger 23-årige Rasmus, der sammen med Heine indgår i reparationsdelingen.

De to soldater skal blandt andet støtte og genforsyne, hvis et køretøj bryder ned – også ude i frontområdet ved Green Zone, hvor det ikke er ufarligt at bevæge sig rundt.

- Det er jo ikke for sjov, vi er her. Du er simpelthen nødt til at holde dig i god form, så du kan klare dig, hvis du kommer i kamp, siger Heine.

- Det er også vigtigt at have noget at give sig til i fritiden, så du kan foretage dig noget fornuftigt i fritiden. Vi har begge dyrket fitness derhjemme, men er kommet i bedre form hernede, tilføjer Heine.

Fodboldturneringer

Og det er en holdning, som man finder i alle lejre, hvor der er danske soldater. Idræt er uhyre populært blandt soldaterne, som er rigtig gode til selv at holde formen ved lige i Afghanistan. Med de belastninger, som de udsættes for, er det også nødvendigt, at fysikken er i top, og det er soldaterne klar over. Så der er stor fokus på idræt, som i Camp Bastion kan dyrkes i fitness-teltet, på løberuterne langs hegnet – der er 10 kilometer langt – eller på de improviserede beachvolley-, hockey- og fodbold-grusbaner, som de forskellige nationer har etableret i deres respektive lejrområde.

- Fritiden kan jo bruges til andet end at se film i, og da soldaterne har meget fokus på idræt dernede, forsøger man også løbende at forbedre forholdene. Specielt i de mest primitive lejre helt ude i front, hvor der ikke er så meget at kaste sig over, når man har fri, siger kaptajn Jan, der sidste år var udsendt som kontakt- og velfærdsofficer i Price, som er en fremskudt lejr placeret i en gammel russisk fangelejr tæt på byen Gereshk.

De danske soldater skal kæmpe under ekstreme forhold i Helmand, og det stiller store krav til soldaternes fysiske form.

FAKTA

Idræt og motion i Afghanistan

Der er anvist flere særlige løberuter af forskellig længde inden for hegnet i de større lejre. I Price-lejren er der fem ruter, hvor den længste er på to kilometer. På de to flybaser i Kabul og Kandahar er ruterne derimod meget lange.
De danske soldater skal opfylde særlige fysiske krav, inden de kan udstationeres. Blandt andet en 3.000 meter løbetest. Under opholdet i Afghanistan er det op til soldaten selv at holde sig i form, hvilket som regel ikke er et problem på grund af det høje aktivitetsniveau.
På hvert hold i alle de danske internationale missioner gennemføres en Dancon March. I Afghanistan er marchen på 23 km og skal gennemføres i fuld militær udrustning, støvler og minimum 10 kg i rygsækken.

Kontakt- og velfærdsofficeren skal sørge for, at alle faciliteter, der kan gøre soldaternes ophold så behageligt som muligt fungerer optimalt. Det er lige fra adgang til gratis telefoni og internet til anskaffelse af dartskiver, volleyballnet og bordfoldboldborde samt arrangementet af beachvolleyball-, hockey- og fodboldturneringer for soldaterne.

- Vi spiller tit kampe og turneringer mod soldater fra andre nationer eller mod de lokale. Det er som regel noget soldaterne selv tager initiativ til, og faktisk er de lokale afghanere vilde med – og ret gode til – volleyball.

Ammunitionskasser og gaffatape

I Price-lejren er størstedelen af maskineriet i det store britisk drevne fitnesstelt af nyere dato.

Anders og Mike er i fuld gang med bænkpres og pepper skiftevis hinanden op, så sveden springer. Begge soldater har tidligere været indkvarteret i lejrene helt ude ved fronten, hvor forholdene er meget primitive – også når det gælder mulighederne for at dyrke idræt.

- I en af lejrene tapede vi ammunitionskasser fast til jernstænger med gaffatape og brugte dem som håndvægte. Så vi går rimelig langt for at kunne komme til at træne, siger Mike og tilføjer:

- Men vi kan også lide at træne. Og når vi hjemmefra er trænet op til kamp, gælder det også om at holde sig fit. Man bruger ekstrem meget energi hernede, så formen skal være i orden. Og hvis der er ting der nager én, så hjælper det altid, at løfte noget jern. Det er en rigtig god måde at komme af med sine frustrationer på. ■

TEKST & FOTO. MORTEN FREDSLUND, FREELANCEJOURNALIST, PRESSEBUREAUET I ÅRHUS

Frihed til to timers idræt i arbejdstiden om ugen og ansættelse af 20 idrætsledere skal få soldater og civilansatte til at blive i Forsvaret – og trække nye til

IDRÆTSTILBUD skal fastholde ANSATTE I

- Forsvaret vil gerne hæve overliggeren for de ansattes fysiske formåen, og det er ikke kun soldaterne, men også de civilansatte der skal være i bedre form, siger vicegeneralsekretær i Dansk Militær Idrætsforbund, major Tom Petersen.

FAKTA

Det danske Forsvar

- Forsvaret har ca. 25.500 ansatte. Heraf ca. 18.700 soldater og ca. 6.800 civile.
- Alt militært personel og civile medarbejdere, der påregnes at kunne udsendes i internationale missioner, skal gennemføre Sundhedstriaden, der består af en række fysiske tests, helbredsundersøgelser og et vaccinationsprogram.
- De fysiske basiskrav omfatter en muskelstyrkeprøve med et antal for- og rygsideøvelser samt en løbe-, cykel- eller gangprøve efter eget valg.
- Basiskravene varierer efter alder og køn.
- Soldater i kampenheder og andre krævende funktioner skal desuden leve op til et sæt skærpede fysiske krav, der relaterer sig til soldatens funktion.

Forsvaret satser stort på sundhed og idræt, som motiverende faktorer, der skal holde på de ansatte og få flere til at søge ledige militære og civile stillinger i Forsvaret.

Mangel på personale og militært personel har i længere tid været et problem i Forsvaret. Derfor søsatte Forsvarets ledelse allerede forrige år en storstilet plan med betegnelsen "Operation Bedre Hverdag". Planen omfatter 66 punkter til et samlet budget på en lille mia. kroner.

- Alle de 66 tiltag signalerer, at Forsvaret er en moderne og attraktiv arbejdsplads, og især de idræts- og sundhedsfremmende tiltag understreger Forsvarets ambition. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at Forsvaret gerne ser de ansattes fysiske formåen og sundhedstilstand højnet, siger den tidligere chef for Forsvarets Center for Idræt, major Tom Petersen, der i dag er vicegeneralsekretær i Dansk Militær Idrætsforbund.

Alle ansatte i Forsvaret har nu ret til at dyrke idræt i to timer om ugen – i arbejdstiden vel og mærke, og der er også frugtordninger med gratis frugt.

Den fysiske overligger skal hæves

Forsvarets stadig stigende engagement i internationale fredsmissioner betyder, at der er et stort træk på personel til missionerne i udlandet. Samtidig er missionerne blevet barskere de senere år. Alene klimaet i Irak og Afghanistan stiller store krav til fysikken hos de soldater og civile, der udstationeres. Typisk et halvt år ad gangen.

- I øjeblikket skønner vi, at omkring 1.900 af Forsvarets ansatte ikke kan honorere de fysiske krav, som det kræves for at blive udsendt. Derfor vil vi gerne hæve

FORSVARET

Man behøver ikke at være på landsholdet i militær femkamp som Katrine Stensig for at få råd og vejledning fra en af de 20 nyansatte idrætsledere i Forsvaret. Alle Forsvarets ansatte kan få gode råd – også om sund kost og rygeafvænning.

overliggeren en smule, uden at man dog skal have fysik som en jægersoldat eller en frømand for være ansat i Forsvaret, siger Tom Petersen.

Med en øget fokus på de ansattes generelle sundhed, lægger Forsvaret sig i slipstrømmen på tidens trend, hvor der fokuseres meget på trivsel, sund kost og motionstilbud til medarbejderne.

- Det er oplagt, at Forsvaret bruger idræt og sundhed som redskaber for at fastholde medarbejderne og gøre arbejdspladsen til et attraktivt sted at søge hen. Man slår jo to fluer med ét smæk, hvis man kan få medarbejdere i bedre form og samtidig tiltrække nye medarbejdere.

20 nye fuldtidsstillinger

Ud over retten til at dyrke idræt i arbejdstiden, kan ansatte Forsvaret nu også få betalt startgebyr ved større idrætsarrangementer, ligesom der bliver indkøbt nyt, tidssvarende idrætsbeklædning. Samtidig kan medarbejderne også trække på 20 fastansatte idrætsledere, der skal hjælpe de ansatte med træningsprogrammer, diæter og motivation.

De nyansatte idrætsledere er både hentet fra Forsvarets egne rækker og fra det civile. De er placeret på 16 forskellige tjenestesteder, og er en del af infirmerierne, hvor Forsvarets læger, tandlæger og sygeplejersker i forvejen holder til.

Det betyder, at idrætslederne kan trække på en række specialister som læger, fysioterapeuter med flere.

Det er ikke kun soldaterne, der kan gøre brug af idrætslederne – det kan alle ansatte i Forsvaret, også de civilansatte, der også kan blive udsendt til en international mission. ■

20 idræsledere

Forsvarets 20 idrætsledere skal igangsætte og udvikle motions- og træningstilbud, der kan bringe alle i god form. 11 idrætsledere er hentet fra forsvaret, mens ni kommer fra civile stillinger eller uddannelser. Idrætslederen kan tilbyde medarbejderen planer for at:

- Komme i bedre form
- Tabe overflødige kilo
- Spise sundere og bedre
- Leve mere aktivt
- Motionere mere og bedre

AF ALLAN PRIESS POULSEN. JOURNALIST. FOTO. JJ KOMMUNIKATION

Kvinden der druknede i Nordhavnen

Da Erik Bregnfelt og hans kolleger ankommer til Nordhavnen i København, er ambulancefolkene allerede på stedet. De har forsøgt at komme den nødstedte kvinde til hjælp, men må opgive, da det viser sig, at bilen er helt nede på 5-7 meters dybde. Erik Bregnfelt kaster sig som den første af de nytilkomne i vandet.

Han kan intet se på grund af mudder, der hvirvler op fra bunden, men finder alligevel frem til bilen og smadrer hurtigt den ene af siderude-rne med en nødhammer. Den livløse kvinde er ikke til at få ud af vinduet, fordi bilen er vendt på hovedet og allerede har boret sig ned i sandet på bunden. Efter at have knust alle sideruderne med samme resultat, smadrer han også bagruden og kommer kvinden til undsætning ad den vej.

- At udføre opgaver, som den, er ekstremt hårdt. Både rent fysisk fordi man ikke har noget at stå imod med under vand, men også mentalt, fordi det er en kæmpe stressfaktor på den måde at udgøre forskellen mellem liv og død, fortæller Erik Bregnfelt.

Han er ansat som brandmand i pionértjenesten under Københavns Brandvæsen. Den enhed, som groft sagt udfører alt det beskidte brand- og redningsarbejde i Storkøbenhavn. Det kan være alt fra frigørelse af fastklemte ved færdselsulykker eller togulykker til personeftersøgning i sammenstyrtede bygninger, og redningsdykning af nødstedte. Alle de opgaver som de traditionelle brandmænd og reddere ikke kan eller ikke har uddannelsen til at udføre.

I sådanne situationer er en stærk fysik ikke kun en nødvendighed for i det hele taget at kunne magte situationen rent praktisk. Den er også en måde at skabe det fornødne overskud til, rent mentalt, at håndtere arbejdsopgaver, som for uindviede ligner rene skrækscenarier med deraf følgende store ar på sjælen.

- Min fysiske form giver mig en følelse af at være i balance med mig selv. Så at jeg dyrker min krop på den måde, som jeg gør, betyder, at jeg har roen og overskuddet til at hjælpe andre. Jo bedre man har det fysisk, jo større er overskuddet, siger han.

Bilen er fyldt med vand. Kvinden er død. Erik Bregnfelt skærer hende fri af selen og får hende ud af bagruden og med op til overfladen, hvor han overdrager hende til en kollega i vandet. Straks efter dykker han på ny ned i mørket for at undersøge, om der er flere nødstedte personer i

TEMA: NÅR FYSIKKEN SPILLER MED PÅ JOBBET

Som brandmand i pionértjenesten under Københavns Brandvæsen skal Erik Bregnfelt også kunne udføre redningsdykning af nødstedte.

- For mig betyder en god fysik, at jeg har roen og overskuddet til at hjælpe andre. Jo bedre man har det fysisk, jo større er overskuddet, siger Erik Bregnfelt fra pionértjenesten under Københavns Brandvæsen.

Brandmænd i pionértjenesten kan opleve flere ubehageligheder på en enkelt vagt, end de fleste gør i et helt liv. En god fysik kan på mere end én måde gøre forskellen

FAKTA

Pionértjenesten ved Københavns Brandvæsen

Et særligt beredskab under Københavns Brandvæsen.
Er døgnet rundt bemandet med otte mand.
Arbejdsopgaver: redningsdykning, søredning, frigørelse af fastklemte ved færdselsulykker, togulykker, flyulykker eller uheld med maskiner, højderedning, eftersøgning i sammenstyrtede bygninger, dykning i forbindelse med kemisk terror eller miljøulykker og diverse support i forbindelse med brandslukning.
En brandmand i pionértjenesten uddannes internt i brandvæsenet.
Hvert år skal pionérerne bestå en fysisk test bestående af blandt andet løb, cykling, svømning og styrkeøvelser.
Arbejdet består af vagter á 24 timer fra kl. 08.00. Enhver vagt indeholder to timers tvunget gymnastik og styrketræning.

bilen. Udsynet er lidt bedre nu, og han passer på med ikke at rive hul i sin dragt, mens han konstaterer, at kvinden var alene, da hun forulykkede. Derefter venter han.

Bilen skal trækkes op til overfladen af en kranbil på kajen, og Erik Bregnfelt skal koble wirerne til bilens hjul, så det kan lade sig gøre. Under ventetiden kommer pulsen lidt ned, og han genoptager over radioen den private samtale, han førte med en kollega på vej til ulykkesstedet.

Erik Bregnfelt er 48 år og har været ansat i pionértjenesten i 10 år. De foregående 13 år fungerede han som almindelig brandmand og ambulancefører i Københavns Brandvæsen og har derfor oplevet sin del af ulykker, redninger og dødsfald. De mange års gruopvækkende hændelser har nødvendiggjort en afstandtagen til arbejdets alvorlige karakter i den forstand, at han ikke involverer sig personligt i de mange sørgelige skæbner.

- Jeg har efterhånden oplevet så meget, set så mange fastklemte mennesker, der er fuldstændig smadret, og hevet en del af døde mennesker op af vandet. Selv om man måske ikke vil være ved det, så bliver det hele en form for rutine med tiden, siger han.

Han nævner kvinden i bilen som et eksempel på en episode, hvor hans gode fysik gjorde en forskel. For redningsaktionen krævede al hans styrke og koncentration og endte endda som en succes på trods af noget nær umulige betingelser. Den sommerdag i 2008 tippede den hårfine grænse mellem liv og død nemlig til den rigtige side.

Da Erik Bregnfelt kommer retur til overfladen, efter at bilen er trukket op, er ambulancen med kvinden lige kørt. Kollegerne fortæller, at genoplivningen er lykkedes. Kvinden trækker vejret igen. Der er gået mellem 8 og 10 minutter, fra hun forulykkede, til hun blev bragt op af vandet, og normalt er det lig med døden. Hendes held var, at bilen først flød i overfladen vendt om på taget for derefter i en periode at indeholde luft, selv om bilen var under vand. Foruden en hurtig reaktion fra ambulanceholdet, læger og pionertjenesten.

Erik Bregnfelt kommer ud af sin dragt, bliver afhørt af politiet og udfører en række praktiske gøremål. Han er lettet over udgangen på opgaven, men snart er han igen videre i teksten og tænker ikke mere på den druknede og genoplivede kvinde i Nordhavnen.

Mere end et år efter episoden aner Erik Bregnfelt fortsat ikke, hvorfor kvinden i det hele taget endte i havnen, eller hvordan hendes tilstand er i dag. Redningsoplevelserne har efterhånden været så mange og så voldsomme, at han har udviklet evnen til ikke at involvere sig, efter opgaven er udført.

- Jeg følger ikke op på den slags, for så kunne jeg ikke gøre andet. Jeg håber, det ikke lyder alt for kynisk, men jeg kan simpelthen ikke have følelser over for alle de mennesker, jeg har med at gøre. I selve øjeblikket føler jeg da for dem og synes, det er dybt tragisk, men når jeg tager derfra, tænker jeg ikke mere på det, siger han. ■

En såkaldt indtrængning kan kræve skudsikker vest, skudsikre benskinner og skudsikkert skjold. Udstyret vejer samlet 50-60 kg, og aktionen kan måske foregå på femte sal.

AF ALLAN PRIESS POULSEN. FOTO. JJ KOMMUNIKATION

KLAR TIL KAMP

TEMA: NÅR FYSIKKEN SPILLER MED PÅ JOBBET

Flyvende brosten, bevæbnede voldsmænd og konfliktsøgende hooligans. Politibetjentene i Beredskabssektionen ved Københavns Politi lægger fysik til lidt af hvert

Umiddelbart kan hans jobtitel synes nogenlunde fredelig: Hollænderchauffør. Men for det første henvises der til de pansrede indsatsvogne, som politiet anvender til at kontrollere store menneskemængder i forbindelse med optøjer og gadekampe, og for det andet er Birger Lund meget mere end bare chauffør.

- Når man er med i Beredskabssektionen, er man også med i alle brændpunkterne. Man sidder i hvert fald ikke og gror fast bag et skrivebord, siger den 31-årige politibetjent.

Og det er ramt meget præcist. Sin unge alder til trods, har han oplevet mange af samfundets skyggesider. De voldsomme optøjer efter rydningen af ungdomshuset. Autonome i oprør mod systemet under demonstrationer i Københavns indre by. Hooligans fra fodboldmiljøet. Inspektion af rockerborge. Patruljering på Christiania.

Listen er lang for Birger Lund, der senest deltog i rydningen af Brorsons Kirke i København, da aktivister forsøgte at hindre hjemsendelsen af afviste irakiske asylansøgere.

Tungt udstyr

Hårdt er det uden tvivl. Udrustningen alene stiller krav til en mere end almindeligt velfungerende fysik – for eksempel når Beredskabssektionen foretager såkaldte

- I Beredskabssektionen gror du ikke fast bag et skrivebord. Du har et ansvar over for dig selv og dine kolleger om at kunne holde til jobbet, siger Birger Lund.

indtrængninger, der kan kræve både skudsikker vest, skudsikre benskinner og skudsikkert skjold – og gode nerver.

- Det kan være en kvinde, der ringer til alarmcentralen og siger, at hun er blevet slået af kæresten, og at han stadig er i lejligheden og har en pistol eller en kniv. Han har måske drukket og er voldelig, og så er vores opgave at få ham ud, uden at han eller andre kommer til skade. Alene det udstyr, vi bærer, vejer 50-60 kg, og måske skal vi op på femte sal, så der vælger man selvfølgelig nogen, der har fysikken i orden, siger Birger Lund.

De fysiske krav kom i fokus under rydningen af ungdomshuset i 2007, der resulterede i nogle af de værste optøjer i Danmark i nyere tid. Daværende politielev Birger Lund blev sammen med kollegerne i Beredskabssektionen og en deling fra Station City kørt til ungdomshuset på Jagtvej i København, og så fulgte et døgn, der har banket sig ind i erindringen som en brosten mod en politihjelm.

Gadekampe i knap et døgn

- Vi blev kørt direkte ind til mere eller mindre gadekampe, og derefter arbejdede vi 19 timer i streg. Det var ikke muligt at få nogen form for logistik ind på området, fordi der var så meget ballade, så der var ikke rigtig nogen forplejning. Jeg fik en smule vand og en chokoladebar hele den første dag, fortæller han og fortsætter:

- Vi brugte en del gas for at sprede grupperne, og det påvirker ens åndedræt og får kondien til at spille en endnu større rolle. Udover gasmasker havde vi brynjer, hjelme, benskinner, pistolbælter og indsatsstøvler på. Det kræver selvfølgelig noget af ens fysik at arbejde så intensivt i så lang tid og med så hård belastning.

Birger Lund og kollegerne brugte knap et døgn på at fjerne barrikader, sprede grupper og i enkelte tilfælde trække stavene, og bruge dem mod brostenskastende autonome. Konstant i fare og konstant i fysisk og mentalt alarmberedskab.

- Faktisk var det sådan, at der på et tidspunkt sad en hel del betjente klar til at afløse os, men fordi der var så meget tryk på, kunne vi simpelthen ikke nå at lave ombytningen af personel, husker han.

Derpå fulgte tre uger med daglige vagter på 12 timer. Fra dag til dag skiftende mellem forskellige tidspunkter af døgnet. Her handlede det både om fortsatte gadekampe, og om at sørge for sikkerheden for de arbejdere, der stod for nedrivningen af ungdomshuset.

Ansvar for egen fysiske form

Jobbet kræver med andre ord kondition og fysik ud over det sædvanlige, men det er overraskende nok, ikke et krav. Under uddannelsen på politiskolen foretages løbende fysiske test og lægeundersøgelser, men de standser i samme øjeblik aspiranterne fastansættes – og det undrer Birger Lund.

- Vi taler tit om, at det egentlig er for dårligt, at der ikke er en årlig prøve eller en eller anden form for minimumskrav, fordi fysikken jo er rigtig afgørende. Når man er 40-50 år, og er blevet efterforsker, er det klart, at man ikke behøver løbe lige så hurtigt. Så længe man er operativ, har man efter min mening et ansvar over for sig selv og sine kolleger om at kunne holde til jobbet. Hvis man kommer ind i en lejlighed, og der er en masse tumult, bliver chancerne for at komme ud igen i hvert fald ikke bedre, hvis man er stakåndet og overvægtig og ikke kan fokusere på det, der er vigtigt og farligt.

Al motion for Birger Lund og kollegerne foregår som udgangspunkt uden for arbejdstiden, men de kan søge tjenestefri i forbindelse med sportsstævner og -konkurrencer. Tidligere på året deltog han bl.a. i Dansk Politiidrætsforbunds landsmesterskaber i mountainbike i Vejle, hvor han sluttede midt i feltet blandt de godt 100 deltagere.

En hård, bakket og teknisk krævende rute, som alligevel var det rene ingenting i forhold til det, folkene i Beredskabssektionen ved Københavns Politi kan blive udsat for i løbet af en ganske almindelig arbejdsdag. ■

FAKTA

Beredskabssektionen – Københavns Politi

Er organiseret under specialenheden ved Københavns Politi

Indsættes i forbindelse med blandt andet voldelige demonstrationer, sikring eller bevogtning ved større politiske topmøder, uro i forbindelse med fodboldkampe, sikring af retssale, rydning af rockerborge og aktioner mod pushere i Christiania

Omkring syv måneders tjeneste i Beredskabssektionen ved Københavns Politi er obligatorisk som afslutning på uddannelsen til politibetjent.

KURSUSTILBUD FRA FIRMAIDRÆTTEN

KURSUSTILBUD FRA FIRMAIDRÆTTEN

Spinning - instruktøruddannelse

I samarbejde med SpinUs og Bobby Croshaw afvikler Dansk Firmaidrætsforbund instruktøruddannelse i spinning. Få den rette viden og fundament til at fungere som spinninginstruktør i en forening eller et motionscenter.

Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at tage en spinninguddannelse og som har deltaget i flere spinningtimer. Derudover er lidt musikforståelse en fordel. Uddannelsen forløber over fire dage (to weekender), og er bygget op omkring spinningkursus 1,2 & 3 med afsluttende praktisk og teoretisk eksamen på kursus tre. Begge prøver skal bestås for at modtage et certificeret bevis. Bemærk at der ikke er arrangeret overnatning på dette kursus.

Instruktører: Bobby Croshaw m.fl.
Dato i Næstved:
Den 16. – 17. jan. og 6. – 7. mar. 2010
Tilmeldingsfrist: Senest 20. dec. 2009
Dato i Randers:
Den 13. – 14. feb. og 27. – 28. feb. 2010
Tilmeldingsfrist: Senest 31. januar 2010

Zumba fitness

Zumba er dansefitness inspireret af salsa, samba og reggae.

- Effektiv kropstræning med glad musik og masser af energi.
- Fedtforbrændende og konditionsgivende.

Zumba er for alle og du behøver ikke at kunne danse. Zumba er effektiv til både vægttab og toning af kroppen samtidig med, at du har det sjovt, mens du får pulsen op og sved på panden. Kom og oplev Kema fra Sacramento, Californien.

Instruktør: Kema Schmidt
Dato: 24. januar 2010
Sted: Kolding
Tilmeldingsfrist: Senest den 10. januar 2010

Spinning - pulstræning

Find dine grænser og prøv samtidig det nye pulssystem Suunto. Med et pulsbælte og sender mærker du på egen krop, hvordan du kan undervise efter puls i begyndertimer og i elitetræning. Hvilke zoner træningen skal ligge i? Hvordan kroppen reagerer ved træning? Opbygning af en time i forhold til musik/øvelser/puls.
To timer med teori og to timer praktisk.

Instruktør: Bobby Croshaw
Dato: 30. januar 2010
Sted: Næstved
Tilmeldingsfrist: Senest den 17. januar 2010

Gymstick – funktionel muskeltræning

Gymstick er et godt redskab til funktionel muskeltræning, og den kan bruges både individuelt og på hold til funktionel og effektiv træning.
Som noget helt unikt kan modstanden reguleres under selve bevægelsen, hvilket gør Gymstick´en brugervenlig til motionister på alle niveauer. Kom og prøv Gymstick på egen din egen krop og vurder dens mange muligheder.

Instruktør: Tina Jensen
Dato: 16. januar 2010
Sted: Glostrup
Tilmeldingsfrist: Senest den 20. december 2009

Fitness - instruktøruddannelse

Med denne uddannelse bliver du den kompetente instruktør, der kan vejlede og instruere andre f. eks. foreningsmedlemmer eller kolleger i rigtig brug af motionsmaskiner.
Uddannelse er bygget op omkring modul 1, 2 & 3, som forløber over i alt 30 timer med diplom efter bestået eksamen.

Instruktører: Morten Vang Jensen og Jesper Westergaard
Datoer:
Fitness 1: Den 6. februar 2010
Fitness 2: Den 27. marts 2010
Fitness 3: Den 29. – 30. maj 2010
Sted: Ringkøbing
Tilmeldingsfrist: Senest den 17. januar 2010

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

BADMINTON
Kom og vær med
Dato: 13-14/2-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 10/12-09
Mail: svendborg@firmasport.dk

BILLARD
Kom og vær med
Dato: 13-14/2-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 10/12-09
Mail: svendborg@firmasport.dk

BOWLING
Sønderjyske mesterskaber
Dato: 23-24/1-10
Kontakt: Hans J. Christensen
Telefon: 7462 3272
Mail: aabenraa@aafi.dk

Kom og vær med
Dato: 13-14/2-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 10/12-09
Mail: svendborg@firmasport.dk

Knæk et æg
Dato: 11/4-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 15/3-10
Mail: www.firmasport.dk

HÅNDBOLD
Kom og vær med
Dato: 13-14/2-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 10/12-09
Mail: svendborg@firmasport.dk

Nytårsstævne
Dato: 10/1-10
Forening: KFIU
Kontakt: Leif Milo
Sidste tilmeldingsfrist: 29/11-09
Mail: lymi@lymi.dk

INDEFODBOLD
Kom og vær med
Dato: 13-14/2-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 10/12-09
Mail: svendborg@firmasport.dk

KEGLER
Keglestævne
Dato: 6-7/2-10
Forening: Haderslev
Kontakt: Torben Dahl
Telefon: 6160 0450
Mail: torbendahl@gmail.com

Keglestævne
Dato: 13-14/2-10
Forening: Sønderborg
Kontakt: Ingerlise Dahl
Telefon: 7445 8707
Sidste tilmelding: 25/1-10
Mail: ingerlise.dahl@gmail.com

Åbent keglestævne
Dato: 10/1-10
Forening: Middelfart
Kontakt: Børge Nielsen
Telefon: 64 41 32 13
Sidste tilmeldingsfrist: 20/12-09
Mail: konge8@hotmail.com

MOTIONSLØB, GANG, CYKELLØB M.M.
Julemærkemarchen
Dato: 6/12-09
Forening: Hele landet
Kontakt: Ingolf Romlund
2048 6545
www.julemaerkemarchen.dk

Rungsted vintervand.
Dato: 13/12-09
Forening: CityTour
Kontakt: Orm Hansen
Telefon: 4586 4248

Julemotionstur
Dato: 26/12-09
Forening: Fodslaw
Kontakt: Kontoret
Telefon: 8661 3588
www.fodslaw.dk

Julemotionstur
Dato: 27/12-09
Forening: Fodslaw
Kontakt: Kontoret
Telefon: 8661 3588
www.fodslaw.dk

Julemotionstur
Dato: 28/12-09
Forening: Fodslaw
Kontakt: Kontoret
Telefon: 8661 3588
www.fodslaw.dk

Vintertur, Langeland
Dato: 29/12-09
Forening: Stenstrup
Kontakt: Jan Bilde
Telefon: 5155 5097
Mail: jan-bilde@mail.tele.dk

Nytårsmarch
Dato: 1/1-10
Forening: Stevns
Kontakt: Hjerteforeningen
Telefon: 5650 8562
Mail: e.y@mail.dk

Thise Vandring
Dato: 1/1-10
Forening: Jammerbugt
Kontakt: Erik Jørgensen
Telefon: 9827 1956
www.fodslaw-jammerbugten.dk

Nytårs March
Dato: 9/1-10
Forening: K.G. & I.F.
Kontakt: Karsten Andersen
Telefon: 2993 6422

Nytårsvandring 2010
Dato: 9/1-10
Forening: Holstebro
Kontakt: Leif Madsen
Telefon: 9742 6604
www.holstebrofodslaw.dk

Vintermarch
Dato: 9/1-10
Forening: Viborg
Kontakt: Knud O. Andersen
Telefon: 8662 8411
Mail: gerdsvej15@mail.tele.dk

Nytårstur
Dato: 16/1-10
Forening: Horsens
Kontakt: Carsten Andersen
Telefon: 2022 7946
Mail: fodslawhorsens@ofir.dk

Rungsted Vintervand.
Dato: 17/1-10
Forening: CityTour
Kontakt: Orm Hansen
Telefon: 4586 4248

Skovvandring
Dato: 17/1-10
Forening: Herning
Kontakt: Esther Smedegaard
Telefon: 2851 6537
www.fodslawherning.dk

36. Sir-Lyngbjerg
Dato: 24/1-10
Forening: Holstebro
Kontakt: Leif Madsen
Telefon: 9742 6604
www.holstebrofodslaw.dk

Vintertur i Ribe
Dato: 31/1-10
Forening: Ribe
Kontakt: Werner Straadt
Telefon: 7542 4150
Mail: jes.werner@tdcadsl.dk

Tur i Hammerbakker
Dato: 31/1-10
Forening: Aalborg
Kontakt: Mie Pedersen
Telefon: 9834 1009
www.fodslaw-aalborg.dk

SKYDNING
Odense-stævnet
Dato: 6-7/2-10
Forening: Odense
Kontakt: Leif Sørensen
Telefon: 6617 6320
Sidste tilmelding: 14/1-10
www.fks-odense.dk

Riffel og pistol
Dato: 13-14/2-10
Forening: Haderslev
Kontakt: Kjeld Østergaard
Telefon: 7452 7765
www.firmasport-haderslev.dk

Kom og vær med
Dato: 13-14/2-10
Forening: Svendborg
Kontakt: SFS' kontor
Telefon: 6222 5809
Sidste tilmelding: 10/12-09
www.firmasport.dk

Få din forenings åbne stævne eller arrangement med på Dansk Firmaidrætsforbunds 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.

Samarbejde er nøgleordet

FIRMAIDRÆTTEN i Slagelse Kommune er kommet styrket ud af kommunesammenlægningen

TEKST & FOTO. JOHN THRANE, REDAKTØR, FIRMAIDRÆT

Det var en ny virkelighed, der tegnede sig for de tre vestsjællandske firmaidrætsforeninger, Slagelse, Korsør og Skælskør, da kommunalreformen trådte i kraft ved årsskiftet den 1. januar 2007. Fra at være eneste forening i de gamle kommuner, var der nu tre foreninger, der skulle slås for tilværelsen i den nye Slagelse Kommune.

FIRMAIDRÆT har sat de tre foreningsformænd, Jørgen Blinaa, Slagelse, Bjarne Zola, Skælskør og Bent Hansen, Korsør, stævne til en snak om samarbejdet mellem foreningerne, og arbejdet med at brande firmaidrætten i Slagelse Kommune.

Ikke konkurrenter

- Der er en ny situation, men det er ikke noget problem. Vi har altid haft et godt samarbejde, ikke mindst i kraft af Vestsjællands Amtskreds. Vi har aldrig været konkurrenter, og firmaidrætten er styrket efter kommunesammenlægningen, siger Bent Hansen, der bliver bakket op af de to andre formænd.

- Samarbejdet er nu styrket både på det organisatoriske og det sportslige plan, siger Bjarne Zola, og henviser til planer om fælles fodboldstævner i de tre byer, og samarbejde omkring turneringer.

- Vi oplever nu, at vi har fået nogen, som vi kan dele de gode idéer med. Samtidig har vi fået en god indflydelse i Slagelse Idræts Råd, fordi vi taler med én stemme, siger Jørgen Blinaa.

- Vi vil gerne være en aktiv del af kultur- og fritidspolitikken i Slagelse Kommune, og her er det en stor fordel, at vi er repræsenteret under navnet FIRMAIDRÆTTEN i Slagelse Kommune, som er det fælles navn, vi brander os under.

Tre forskellige foreninger

De tre formænd peger også på den fordel, at foreningerne har et forskelligt rekrutteringsgrundlag. I Korsør har man mange aktiviteter, der henvender sig til senior-gruppen, bl.a. stavgang, og som noget nyt, dans. I Skælskør er det de traditionelle aktiviteter, badminton, indefodbold og volleyball, der er på programmet. I Slagelse, der er den største forening, har man både senioridræt og mange virksomheder, der leverer medlemmer til turneringerne i badminton, bowling, fodbold, petanque og skydning.

- Vi supplerer hinanden godt, og vi kan drage nytte af hinanden, siger de tre formænd, og peger på, at de med samarbejdet er lykkedes med at få markedsført FIRMAIDRÆTTEN i Slagelse Kommune, bl.a. gennem den meget succesrige LADYWALK, der blev afviklet den 25. maj 2009.

LADYWALK – en kæmpe succes

- LADYWALK blev en langt større succes, end vi havde troet. Succeskriteriet var 800 deltagere, men da startskuddet lød, var der 3.232 kvinder, der stod klar til start, fortæller de tre formænd begejstret.

- Det var vores første store fælles succes, ikke kun deltagermæssigt, men også på medhjælpersiden. Det har givet os et kæmpe skub fremad, og har vist os, at der er mange folk i vores foreninger, som vil hjælpe med til at løse opgaverne ved et så stort arrangement, siger de tre formænd, der ser lyst på fremtiden for FIRMAIDRÆTTEN i Slagelse Kommune. ■

Forskelligheden blev en styrke. De tre formænd, (fv) Bjarne Zola, Bent Hansen og Jørgen Blinaa, samarbejder om at styrke FIRMAIDRÆTTEN i Slagelse Kommune.

Glade idrætsledere med diplom og hæderen som Årets motionsby i Dansk Firmaidrætsforbund. Fra venstre: Jørgen Pilegaard, Rita Mortensen, IF 32 Motion og Trivsel, Glostrup, Benny Berggren, Københavns Firma Sport, Steen Kristensen og Grethe Kristensen, Motionsklubben Amager.

AF ANN BAUNBÆK HANSEN, IDRÆTSKONSULENT, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND. FOTO. PREBEN B. SØBORG. SPORTSFOTO

Københavns Firma Sport i front når det gælder om at sætte gang i motionsaktiviteter i firmaidrætten

København blev Årets motionsby 2009

Dansk Firmaidrætsforbunds motionsaktiviteter er populære i hele København. Således er der i løbet af sommerhalvåret masser af muligheder for at dyrke motion i København uanset alder og køn. Tirsdag den 3. november fik en række glade idrætsledere fra Københavns Firma Sport (KFS) det synlige bevis på, at foreningen ligger helt i front, når det handler om at sætte gang i motionsaktiviteterne.

Jørgen Pilegaard, den politisk ansvarlige for firmaidrættens motionsaktiviteter, gav KFS et stort klap på skulderen for det flotte arbejde, foreningen gør for at udbyde forskellige motionsaktiviteter, da han overrakte hæderen og diplomerne.

Fire motionsaktiviteter i København

- Københavns Firma Sport har fire motionsaktiviteter på programmet, og de gode resultater med disse motionsaktiviteter har været udslagsgivende for valget af København til Årets motionsby 2009, sagde Jørgen Pilegaard, da han motiverede hæderen.

Det var en glad og berørt formand for KFS, Benny Berggren, som modtog hæderen og diplomet. Og han var ikke sen til at takke repræsentanterne fra foreningerne under Københavns Firma Sport, Grethe Kristensen fra Motionsklubben Amager, Rita Mortensen fra IF 32 Motion og Trivsel og Eli Rasmussen fra KFS, som alle er tovholdere for en eller flere af motionsaktiviteterne. Repræsentanterne fik en stor tak for det gode samarbejde, og for den indsats de gør rundt omkring lokalt i deres foreninger.

Motionstouren og Tour de pedal

Hvert år den 1. april går starten til både Motionstouren og Tour de pedal. Her har Motionsklubben Amager siden 2002 været de sikre vindere af Motionstourens pokal for flest motionsture til fods. Senest i år, hvor de mange glade motionister har løbet og gået 37.642 km fordelt på 4.734 ture.

Tour de pedal arrangeres af to klubber i København. Også her er Motionsklubben Amager med på cyklerne, men også seniorsportsforeningen IF 32 Livslang Idræt i Glostrup, tilbyder Tour de pedal-cykelture hele sommeren igennem. Medlemmerne i de to foreninger har tilsammen cyklet 1.106 ture og tilbagelagt i alt 24.936 km.

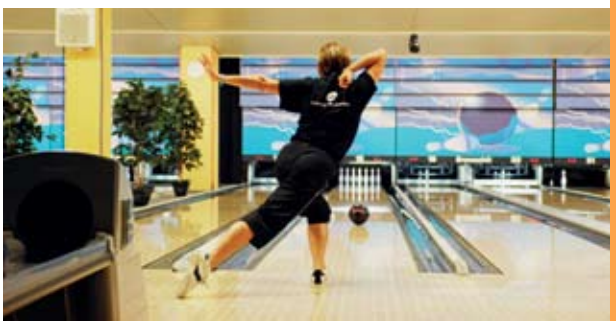
IF 32 Motion og Trivsel i Glostrup står bag en meget velbesøgt Panterdag for seniorer i København. Endelig arrangerer Københavns Firma Sport motionsløbet Danmarksstafetten, hvor deltagerne kan løbe med i et stafetløb sammen med deres kolleger. ■

Læs mere om firmaidrættens motionsaktiviteter på www.dfif.dk

Kollegabowl 2010

Firmaidrætten er på banen med ny bowlingturnering i 2010

AF CARSTEN HANSEN. IDRÆTSKONSULENT, DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND. ARKIVFOTO. NIELS BO NIELSEN.



Lav et bowlinghold sammen med dine kolleger og tilmeld jer Kollegabowl

Arbejdsgruppen i bowling har barslet med en ny turnering, som vil blive afviklet i første halvdel af 2010. Turneringen hedder Kollegabowl 2010, og det betyder ganske enkelt, at man skal lave et hold med sine arbejdskolleger, og tilmelde sig turneringen, som i øvrigt er åben for alle. Turneringen afvikles i geografisk opdelte puljer á 4-8 hold, som alle mødes indbyrdes. Efter puljekampene afvikles der cupkampe i marts og april 2010, afhængig af tilmeldingen, og der afsluttes med et finalestævne den 4.-6. juni 2010 i forbindelse med festivalen i Odense.

Kollegabowl 2010

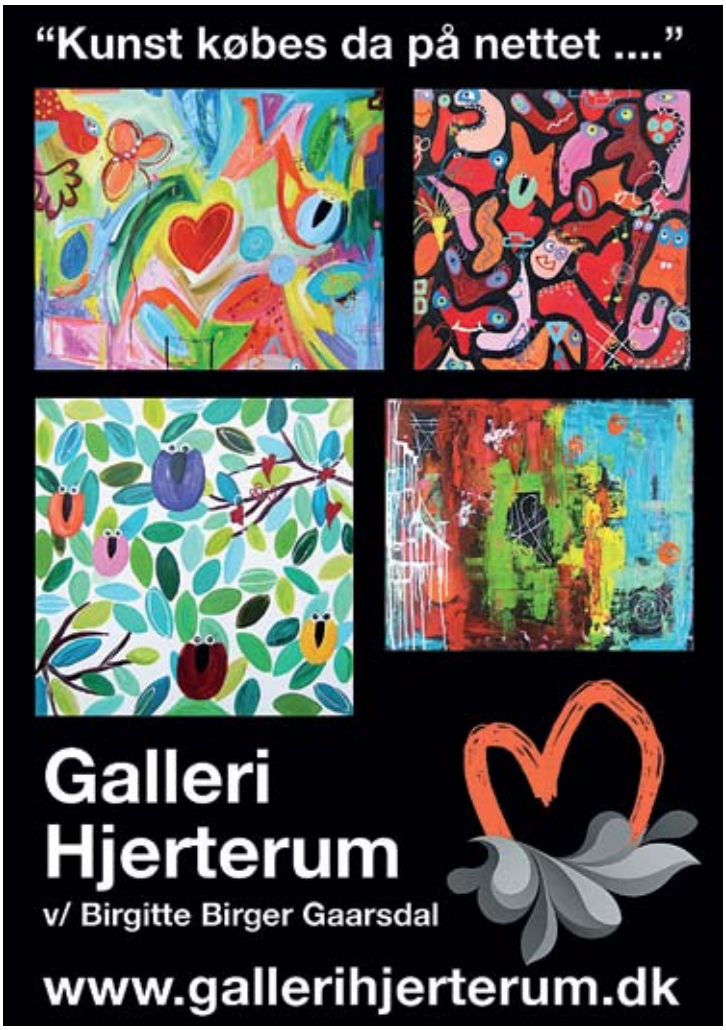
Der spilles to serier EU, og der skiftes bane efter hver serie. Der spilles efter handicap 210 tillæg 70 % af forskellen mellem handicaptillæg og snit.

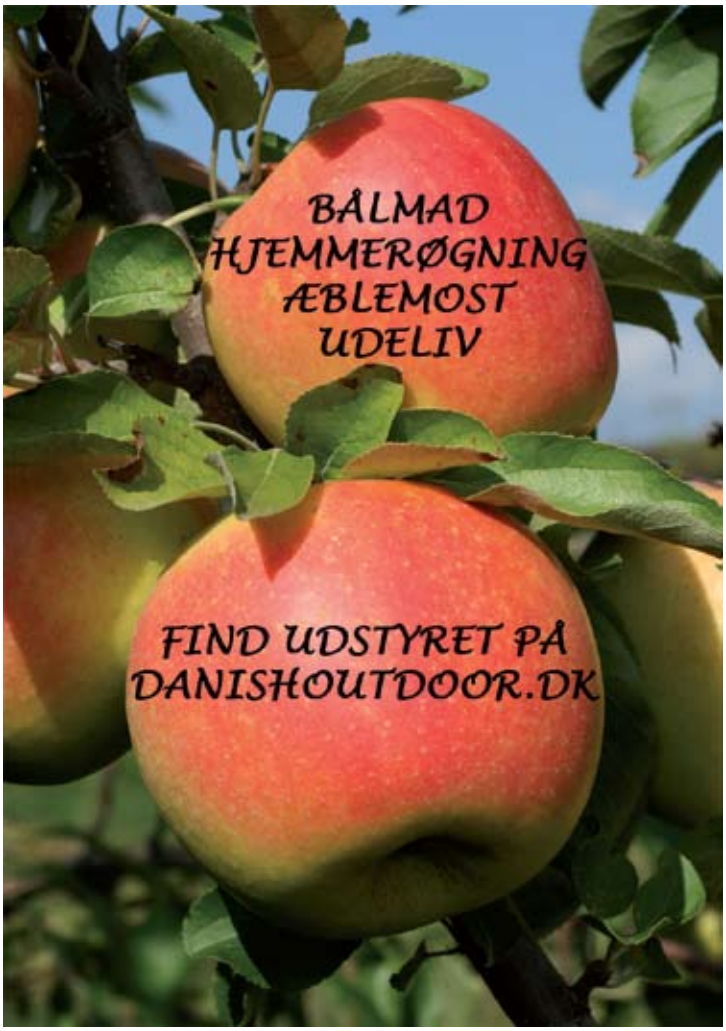
Det hold, der i turneringsplanen er angivet som hjemmehold, kontakter det hold, der skal spilles imod. Her aftales bane, spilledato og tidspunkt. Hjemmeholdets kontaktperson er ansvarlig for starttid på den bane, der aftales. Vinderholdets kontaktperson er ansvarlig for indberetning af resultatet til turneringsledelsen. Puljekampe skal være afviklet senest på de af turneringsledelsen fastsatte stopdatoer for spillerunder, som er den 28. marts 2010.

Prisen for deltagelse i turneringen er kr. 100,- pr. hold, man betaler selv baneleje ved den enkelte kamp.

Tilmeldingsfristen til puljekampene er søndag den 6. december 2009. ■

Læs mere og tilmeld jer turneringen på www.dfif.dk





Ny firmaidrætskonsulent i Nordjylland

Alan Madsen er ny firmaidrætskonsulent i Region Nordjylland.

Dansk Firmaidrætsforbund har pr. 1. november ansat Alan Madsen som ny firmaidrætskonsulent i Region Nordjylland. Alan Madsen afløser Verner Clemmensen, der har sagt ja til et jobtilbud som kørselsleder hos en vognmand i Ålborg. Alan Madsen er 54 år, har bopæl i Aalborg, og har været ansat som salgskonsulent i Egernsund Tegl mere end 20 år. Alan har en solid foreningserfaring fra mere end 20 år i bestyrelsen i Vejgaard Badmintonklub. Udover badminton er Alan også aktiv på fodbold- og golfbanerne i Aalborg. ■

Ny firmaidrætskonsulent i Region Hovedstaden, Roskilde

Carsten Bo Pedersen er ny firmaidrætskonsulent i Region Hovedstaden, Roskilde.

Dansk Firmaidrætsforbund har pr. 1. november ansat Carsten Bo Pedersen som ny firmaidrætskonsulent i Region Hovedstaden, Roskilde. Carsten Bo Pedersen er 41 år, gift, far til tre piger og bor i Præstø. Carsten Bo Petersen har en baggrund som salgskonsulent med fokus på opsøgende salg og rådgivning. Carsten har også en solid ballast fra det frivillige foreningsliv, hvor han har spillet fodbold, håndbold og badminton samtidig med, at han har været ungdomsformand i en badmintonklub, og formand for en håndboldafdeling. I dag er han badmintontræner i den lokale badmintonklub. ■

Fortjensttegn og hæderstegn i Helsingør

I forbindelse med repræsentantskabsmødet den 28. maj 2009 i Helsingør Firma Idræt, modtog en række frivillige ledere hædersbevisninger fra Dansk Firmaidrætsforbund.

Forretningsfører for Helsingør Firma Idræt, Jens Erik Nielsen, modtog Dansk Firmaidrætsforbunds fortjensttegn for sit virke som frivillig idrætsleder i 25 år. Jens Erik har bestridt posten som sekretær i foreningen lige siden han kom ind i firmaidrætten for 25 år siden. Jens Erik er vellidt af alle og udviser en stor tålmodighed og er en rigtig god og hyggelig kollega, som man kan regne med.

Udvalgsmedlem i bordtennisafdelingen, Larry Eriksen, modtog Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn. Larry er en habil bordtennisspiller og startede i firmaidrætten i 1997. Larry har formået at skabe respekt om sin person med sin stille og rolige måde at være på. Han er bestemt et vellidt og agtet udvalgsmedlem – og i 2007 påskønnede Helsingør Firma Idræt Larrys arbejde ved at tildele ham hæderskruset.

Udvalgsmedlem i bordtennisafdelingen, Per Mortensen, modtog Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn. Per startede i firmaidrætten i 1992, og er også skrap ved et bordtennisbord. Per har med sin afdæmpede og fredsommelige facon skabt respekt om sin person, og i 2002 påskønnede Helsingør Firma Idræt Pers arbejde ved at tildele ham hæderskruset.

Formand for bordtennisafdelingen, Jan Thomsen, modtog Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn. Jan startede i firmaidrætten i 1994 og overtog posten som udvalgsformand i 2008, og er også en dygtig bordtennisspiller. Jan har evnet at skabe respekt om sin person, og er med årene blevet et vellidt og agtet udvalgsmedlem – og det seneste år også som formand. I 2007 påskønnede Helsingør Firma Idræt Jans arbejde ved at tildele ham hæderskruset.

Udvalgsmedlem i bordtennisafdelingen, Jon C. Wulff, modtog Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn. Jon startede i firmaidrætten i

Klaus Olsen med Mount Everest i baggrunden på trekking i Nepal.

LIVSSTILS-COACH BRYDER NYE GRÆNSER

Klaus Olsen, livsstils-coach, ernæringskonsulent og leder af Livsstilsklub Odense, har brudt nye grænser og har været på trekking i Nepal. Målet var et bjerg ved navn Gokyo Ri, der ligger 5.483 m over havoverfladen og blot 6 km fra Tibet. Fra bjerget var der udsigt til en række 8.000 m bjerge, blandt andet Mount Everest, skriver Klaus Olsen i en mail fra Nepal.

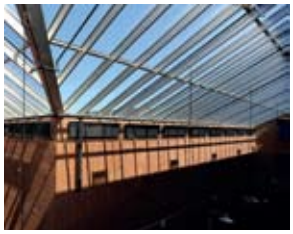
- Udover nogle dage med lette symptomer på højdesyge, er turen gået fantastisk. Jeg vandrede med to garvede trekkere sammen med en guide. Det var en fantastisk tur. Vi begyndte opstigningen kl. 5 om morgenen med pandelamper, og det var en helt speciel oplevelse. Udover bjergene har det været spændende at opleve kulturen og forandringen, og hvor spartansk det bliver, jo højere man kommer op, fortæller Klaus Olsen, der er tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund som livsstils-coach. ■

1993, og er også en stærk bordtennisspiller. Han er et yderst vellidt udvalgsmedlem, der qua sin ansættelse i SKAT holder et skarpt øje med regnskabet i firmaidrætten. I 2007 påskønnede Helsingør Firma Idræt Jons arbejde ved at tildele ham hæderskruset.

Tidligere formand – og nu udvalgsmedlem for bordtennisafdelingen, Marius Jensen, modtog Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn for sin aktive indsats for firmaidrætten siden 1988. Fra 1992 til 1994 var han involveret i bestyrelsesarbejdet i Helsingør og i årene 1993 til 2007 har Marius været revisorsuppleant. Marius er ikke blot en ivrig bordtennisspiller – han har også været en dygtig kreds- og DM-stævnearrangør. Marius er ikke kun tilknyttet Helsingør – men også Hillerød Firmasport, idet han bestrider posten som økonomiansvarlig der. Helsingør Firma Idræt påskønnede hans arbejde i 2002 med deres hæderskrus.

Hædersbevisningerne blev overrakt af styrelsesmedlem i Dansk Firmaidrætsforbund, Claus Schou, og formand for Helsingør Firma Idræt, Kurt Bannerhoff. ■

Odense Congress Center



MØDET
mellem mennesker

Odense er placeret midt i Danmark. Næsten hele landet kan være i byen på under to timer. Det gør Odense Congress Center til Danmarks mest centrale mødested for mennesker, messer, konferencer og – ikke mindst – sport.

Odense Congress Center har erfaringen, faciliteterne og et smilende personale, der løser alle dine opgaver og ønsker. Med gæsten i centrum løfter OCC hvert enkelt arrangement. Odense Congress Center vil begejstre gennem oplevelser, og her er sporten den perfekte ledsager.

Danmarks mest moderne multiarena, Arena Fyn, er den perfekte ramme til dit sportsarrangement. Arena Fyn har allerede lagt gulv til håndbold i europæisk topklasse, Nordea Danish Open i tennis, Denmark Open i badminton, EM i trampolin og meget mere.

Desuden giver vores store haller, mindre sale og mange mødelokaler en spændvidde, der rummer alt. Dit vigtige møde, din spændende konference eller den store messe for fagfolk og publikum.

Odense Congress Center giver dig overnatning, kapacitet, muligheder og en uovertruffen tilgængelig beliggenhed. Besøg os – og brug os.

Dagsmødepriser fra

530,-

Kontakt konferenceafd. for information og tilbud på mail konf@ose.dk eller tlf. 6556 0350.

Odense Congress Center • Ørbækvej 350 • 5220 Odense SØ • Tlf. 6556 0100 • www.occ.dk

Ny bog. "Sport og motion i danskernes hverdag"

"Sport og motion i danskernes hverdag" er skrevet af Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut. 376 sider, ill. Pris: 350 kr. (vejl.). Læs mere på idan.dk

Idrættens analyseinstitut har udsendt den hidtil mest omfattende analyse af danskernes idrætsvaner med bogen "Sport og motion i danskernes hverdag".

Idrætten er en af de største fritidsbeskæftigelser i Danmark. Siden 1964 er andelen af idrætsaktive voksne tæt på firedoblet. Samtidig er der sket et dramatisk skift i måderne, danskerne dyrker sport og motion på. Bl.a. har selvorganiseret idræt, motionscentre og andre kommercielle tilbud vundet kraftigt frem.

"Sport og motion i danskernes hverdag" bygger på undersøgelsen "Danskernes motions- og sportsvaner 2007", hvis hovedresultater udkom i rapportform i 2008. Denne bog går med 250 figurer og tabeller meget tættere på de mange roller, som idrætten udfylder i danskernes hverdag, og giver nye bud på, hvorfor danskerne vælger idrætten til eller fra. ■

Julemærke-marchen 2009

Gå med i den 33. Julemærkemarch søndag den 6. december. Julemærkemarchen er for hele familien, og savner du en god sund juletradition, så skal du prøve den danske Julemærkemarch, hvor du går for en god sag, og støtter de danske julemærkehjem. Sidste år var der over 23.000 deltagere, som støttede den gode sag ved at betale for at gå en tur på 5 eller 10 km, og i år er der hele 63 startsteder fordelt overalt i landet. Der kan startes mellem kl. 9 og 11, og du kan se de enkelte startsteder på julemaerkemarchen.dk ■

Firmaidrætten støtter Run for Hopenhagen

Dansk Firmaidrætsforbund er partner på Run for Hopenhagen, der er en international kampagne under FN, som har til formål at gøre politikerne opmærksomme på, at befolkningen er klar til en ambitiøs og bindende klimaaftale i København i december. Run for Hopenhagen handler om at få flest mulige til at løbe og derved donere kilometer til Hopenhagen-sagen. Endomondo er den tekniske platform for dette, og man kan her registrere sine kilometer på tre måder: Ved at indtaste dem på Endomondo.com, ved at tracke dem med en mobiltelefon eller ved at tracke dem med et Garmin ur. På Endomondos hjemmeside findes en tæller, så man hele tiden kan se, hvor mange kilometer eller miles, der er løbet for Hopenhagen, og deltagerne kan desuden se, hvor meget de hver især har bidraget med. Kampagnen begynder den 23. november og slutter den 31. december. Læs mere på hopenhagen.dk ■

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

FORBUNDSSTYRELSE
Formand Peder Bisgaard
Kighusvænget 21
3400 Hillerød
Telefon 48 26 96 43
Fax 48 24 96 43
Mobil 24 45 30 15
E-mail bis@dfif.dk

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

Helle Friis Kristiansen
Barbras Allé 5
9300 Sæby
Telefon 98 46 10 32
Mobil 51 52 23 06
E-mail helle.friis@dfif.dk

Jeanette Thornberg
Løvefodvej 16
2630 Taastrup
Mobil 29 80 00 56
E-mail: jeanette@dfif.dk

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

LEDERGRUPPE
Generalsekretær
Jan Steffensen
Telefon 64 47 33 17
Mobil 40 33 99 20
E-mail jst@dfif.dk

Afdelingsleder, IT & Økonomi
Lars Borup Andersen
Telefon 65 36 18 59
Mobil 40 16 85 60
E-mail lb@dfif.dk

Afdelingsleder
Idræts- & Motionsafdelingen
Erik Lindholt Andersen
Telefon 65 96 18 48
Mobil 30 54 20 85
E-mail ela@dfif.dk

Afdelingsleder
Motion på Arbejdspladsen
Bo Isaksen
Telefon 62 23 14 33
Mobil 61 55 41 80
E-mail bo@dfif.dk

Afdelingsleder
Kommunikationsafdelingen
Jesper Ræbild
Telefon 65 31 82 20
Mobil 30 60 46 50
E-mail jesper@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, Eskildstrup
4560 Vig
Telefon 59 32 83 84
Fax. 59 32 84 41
Mobil 40 45 78 63
E-mail sk@dfif.dk

Torben Laursen
Gl. Kongevej 48
6200 Aabenraa
Telefon 74 63 25 15
Mobil 40 45 78 64
Fax 74 63 25 14,
E-mail tl@dfif.dk

Bo Ravn Bertelsen
Konsul Graus Gade 10
6000 Kolding
Telefon 75 53 00 59
Mobil 26 74 00 59
E-mail brb@dfif.dk

Jan Grumstrup
Vibevej 20, 9500 Hobro
Telefon 98 51 01 01
Mobil 40 33 98 32
Fax 98 52 02 35
E-mail jg@dfif.dk

Camilla Jørgensen
Hyldehaven 3, 8520 Lystrup
Telefon 86 22 82 39
Mobil 26 70 97 03
E-mail cj@dfif.dk

KOMMUNIKATION
Redaktør
John Thrane
Telefon 66 16 08 88
Mobil 20 45 55 02
E-mail jt@dfif.dk

Kommunikationskonsulent
Camilla Svenstrup
Telefon 66 19 20 93
Mobil 61 55 62 64
E-mail camilla@dfif.dk

Webjournalist
Peter Ove Risbro Brix
Telefon 65 31 65 89
Mobil 26 28 20 25
E-mail pb@dfif.dk

KONSULENTER IDRÆT & MOTION
Carsten Hansen
Telefon 65 91 04 01
Mobil 40 45 78 67
E-mail ch@dfif.dk

Ann Baunbæk Hansen
Telefon 64 47 13 09
Mobil 61 20 90 58
E-mail abh@dfif.dk

Jane Have Andersen
Telefon 65 31 72 53
Mobil 40 45 78 62
E-mail jha@dfif.dk

Steen S. Pedersen
Telefon 66 14 91 22
Mobil 40 51 10 02
E-mail steen@dfif.dk

KONSULENTER MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN
Jakob Thøger Michelsen
Mobil 22 35 37 33
E-mail jakob@dfif.dk

Trine Andersen
Mobil 61 55 15 13
E-mail trine@dfif.dk

Rikke Line Walter Jensen
Mobil 23 36 26 96
E-mail rikkeline@dfif.dk

Rikke Døssing
Mobil 61 20 59 13
E-mail rikke@dfif.dk

Kvinder på eventyr i Hillerød

Hillerød Firmasport var først på banen med nyt koncept med Firma Multi Motion for kvinde- og mixhold

AF JOHN THRANE, REDAKTØR. FOTO. STEEN S. PEDERSEN. DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND

Hillerød Firmasport satser på Firma Multi Motion kun for kvinder i 2010.

Der blev taget hul på en ny tradition i Hillerød Firmasport, da startskuddet til den første udgave af Firma Multi Motion for kvinde- og mixhold blev affyret i Hillerød søndag den 11. oktober.

21 hold stillede op for at prøve kræfter med to ruter på henholdsvis 30 og 50 km, der bragte deltagerne rundt i den smukke natur i og omkring Hillerød. På vejen rundt skulle der løses en masse opgaver for både krop og hjerne, bl.a. skulle man padle i en gummiring, sejle på tømmerflåde og bestige et klatretårn. Desuden skulle deltagerne gennemføre et O-løb og en forhindringsbane iført kæmpe sumo-brydedragter, og der skulle dystes i ringridning på cykler.

Kun for kvinder i 2010

Ruten var anlagt som fem sløjfer, der bragte deltagerne ind forbi Hillerød Firmasports nye foreningshus, der fungerede som omdrejningspunkt og kommandopost.

- Vi havde lagt op til at adventureracet var for rene kvindehold og mixhold med max én mand. Vi har fået rigtig mange positive tilbagemeldinger fra alle holdene, der på nær ét udelukkende bestod af kvinder. Vi er nu sikre på, at vi har ramt et godt koncept, siger formanden for Hillerød Firmasport, Peder Bisgaard, der godt tør love, at succesen bliver gentaget næste år.

- Det er en trend lige nu, at kvinder gerne vil prøve kræfter med hinanden uden at mændene er med. Vi tror på, at vi kan nå 40 hold næste år, og satser på et løb udelukkende for kvinder.

Kendetegnet for Firma Multi Motion – eller adventurerace – er, at det stiller krav til, at alle holdets fysiske, mentale og samarbejdsmæssige ressourcer bliver udnyttet bedst muligt. ■

ALT HENVENDELSE TIL: DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND, STOREBÆLTSVEJ 11, 5800 NYBORG