



# Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 20



«Vårslepp» i barnehagen

**Landsomfattende  
turmarsj,  
i tiden 22. mai  
til 1. juni**



**MAI 1998**

ISSN: 0805-7354

*Du trenger ikke å være alene,  
for å holde deg i form!!*

**VI HAR VÆRT TIL STEDE I OVER 25 ÅR**

**Medaljer  
Merker  
Etiketter  
T-skjorter  
Skilt mm.**



**Stiftet 1972**

# **Produktmerking a-s**

Nesbru Senter, Asker Pb.124, 1360 Nesbru.

Telefon.: 66 98 22 22 Telefax: 66 98 20 88

email: [stoeydal@online.no](mailto:stoeydal@online.no) [www.produktmerking.no](http://www.produktmerking.no)

# Presidenten har ordet

Ledermøte i Bergen 14-15 mars er gått over i historien.

**Jeg vil få rette en stor takk til arrangøren, Arna Marsjklubb, for meget god tilrettelegging, en takk også til de tilstedeværende representanter.**

Fra en noe famlende start i 92 har ledermøtene utviklet seg til å bli en meget viktig del av vårt organisasjonsarbeide. Vi har etter hvert funnet en form som ser ut til å tilfredsstillende både medlemmene og styret. Her kan vi på et mer uformelt grunnlag diskutere og utveksle meninger om aktuelle saker, og ikke minst

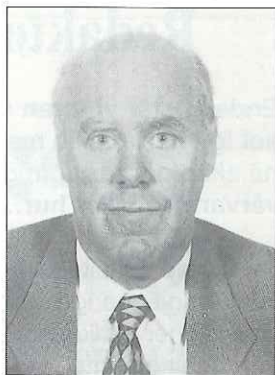
viktig, her møtes representanter fra hele landet. Mange treffes igjen, nye kontakter opprettes, og erfaringer og meninger om store og små ting innen folkesporten «smeller i veggene» utover kvelden. Dette er positivt, dette å kunne lære av hverandre, gi hverandre nye impulser som vi tar med hjem og bearbeider til bruk i eget lokalmiljø. Derfor er det bare datoen for møtet som er historie, det hver enkelt tar med seg hjem av nye impulser er folkesportens nåtid og fremtid. Skal vi bli bedre og oppnå fremgang er det viktig at den enkelte deler sine inntrykk med styre og medlemmer når de kommer hjem.

Annet sted i bladet vil dere finne en litt bredere dekning av møte. Jeg har bare lyst til å nevne en ting som ble sagt i Bergen. Vi må alle arbeide for å få nye deltakere til våre arrangement, når de kommer må vi vise at de er velkommen og at vi vil at de skal komme tilbake, men like viktig som å ta vare på de nye, vi må ikke glemme de som allerede er etablert og støtter trofast opp om arrangementene.

Noe av det som gjør at de fortsatt er med er at de har funnet IVVs prinsipper og retningslinjer så attraktive at de ønsker å delta. Tidene, og kravene til hva man ønsker å delta i forandrer seg, dette skal vi være oss bevisst, men vi må også tenke oss godt om før vi rokker for mye ved det bestående. Som en sa, vi må ikke «vanne ut» nåværende krav til IVV-registrering for mye, vi må heller se på mulighetene for et utvidet tilbud ved våre arrangement, der alle som ønsker å delta skal finne noe som passer, om det kanskje betyr at man ikke får registrert all sin deltakelse i IVV-systemet må det være akseptabelt.

Til dere som var i Bergen, takk for en hyggelig helg, til dere som ikke var der, har dere den samme positive og fine stå på holdning som kom frem under ledermøtet er jeg ikke i tvil om vi sammen skal klare å bevege oss opp fra den lille bølgedalen vi er nede i.

God sommer.  
Med folkesporthilsen  
Jan-Kåre Martinsen



## NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Skårer

Tlf 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44

Redaktør: Egil Sønsterudbråten, tlf 22 10 80 46. Internet: [eso@sni.no](mailto:eso@sni.no)

Turmarsj-nytt utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får tilsendt et stk gratis.

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr 45,- fritt tilsendt.

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret



# Redaktørens hjørne

**Endelig står vi foran sommer og sol igjen. Kanskje marsjdeltakelsen nå eksploderer som grønt gras i vårvarmen, eller hur....**

Synkende deltakelse har den senere tid vært gjenganger i de pågående diskusjoner i folkesportkretser. Mange har meninger, men kun de få gjør noe! Jeg har lyst til å ta tak i det Jan-Kåre sa under ledermøtet i Bergen. Det kreves ikke mer enn en gjennomsnittlig økning på 6 til 7 deltakere per arrangement før vi er tilbake på 1996-nivå igjen!

En ting har også slått meg etter hvert som jeg har deltatt i, og overhørt, de mange diskusjoner som pågår i folkesportmiljøet. Jeg har notert meg følgende provoserende spørsmål som et resultat av disse evinnelige diskusjoner;

*- hvorfor må alle diskusjoner om nedgang i deltakelse og manglende markedsføring ende opp med forslag om ytterligere muligheter til å få deltaker- og kilometerstempeler?*

*- hvorfor er det alltid de som aldri hjelper til med å arrangere som hele tiden har de sterkeste kritiske meninger om andres arrangement?*

*- hvorfor klarer ikke de som stempler*

*«mest og flest» å rekruttere nye deltakere?*

*- hvorfor skal det være så vanskelig å få til nye aktiviteter såfremt det ikke gir mulighet til et ekstra stempel eller to?*

*- hvorfor skal det krangles om ei krone eller to i prisøkning for å styrke forbundets aktiviteter mens man bruker tusenvis av kroner på å delta verden rundt?*

Har vi i det hele tatt blitt et miljø av bortskjemte «sutrere» som kun egoistisk isolert tenker på oss selv?

Da forstår jeg hvorfor deltakelsen de siste årene har gått nedover!

Det sies gjentatte ganger fra stadig flere, folkesport skal være for alle. Ja!, men fritar det oss fra å vise sunt vett og normal oppførsel, samt det å tenke på andre enn oss sjøl?

Innlegg tas i mot med takk. Det er lov å være uenig, eller kanskje enig?



**Bli abonnement på  
Turmarsj-nytt du også**

Velkommen til

# Sootkanalmarsjen

søndag 2. august 1998

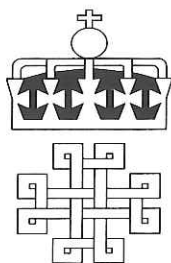


Start: Tangen v/Sootkanalen i Eidskog kl 0930-1100  
Buss går kontinuerlig fra Tangen/Setskog fra kl 0900

Naturstikonkurransse - Saft og bollestasjon  
Distanse: 15 km - IVV

Opplysninger tlf: 63 85 72 41 - 62 83 92 90  
Arr: Eidskog Museum/Historielag - Setskog Historielag

Velkommen til en fengslende turmarsj



# BERG Marsjen



SØNDAG 7. JUNI

Start og innkomst på Berg kretsfengsel ved Tønsberg  
Løyper på 6, 13 og 19 km i skogsterreng  
Start i tiden klokken 09.00 - 14.00 for alle løyper

Berg kretsfengsel ved Tønsberg

# Rolig ledermøte med klare meninger.....

Årets ledermøte ble åpnet 14. mars kl. 1300 av blant andre Bergens ordfører Ingmar Ljones, som av alle ting nettopp var kommet tilbake fra en vandreferietur i østen. Ledermøtet mintes også forbundets veteran Andreas Ommundsens bortgang med et minutt stillhet.

Deretter ble vår nye generalsekretær, Håkon Sverre Ruud, presentert før forsamlingen startet på sakslisten.

## Deltakelsen i fokus

Jan-Kåre Martinsen tok i sitt startinnlegg utgangspunkt i vår stadig synkende deltakelse. Antallet arrangement (ca. 3000) og medlemstallet er stabilt, men antallet starter er gått ned

med nærmere 12%, eller mere konkret med 20.568 starter. Dette medfører, poengterte Jan-Kåre, at hvis hvert enkelt arrangement klarer å øke med 7 deltakere er vi tilbake på 1996 nivå igjen

## Er sykling løsningen til bedret deltakelse?

Ledermøtet ble inndelt i grupper hvor hver gruppe fikk oppgaver relatert til den minkende aktivitet. Mange gode innspill fra gruppene, men hvorfor må synkende aktivitet kompenseres med stadig flere arrangement? Nøkkelen bør først og fremst være at vi får en økning på våre eksisterende arrangement, samtidig som vi får en sunn utvikling av rundvandring og permanente løypeopplegg.

Imidlertid er stadig flere inne på tanken om å utvide våre eksisterende arrangement med sykkeltilbud i tillegg til vandring. En ting er også undertegnede overbevist om, det må være mye lettere å få mer familier på sykkelopplegg enn vandring.

## Regioner nok en gang

Forslag til reviderte retningslinjer for opprettelse og drift av regioner ble presentert for høring foran 1999 års forbundsting.

En ting er klinkende klart, nå har regionsordningen stått lenge nok på sakslist-



*Til tross for påståtte tekniske problemer - denne karen hadde ikke problemer med å bli hørt.*

tene. Ledermøtet ga klare føringer for at denne ballen nå må legges død i 1999. I en forholdsvis frisk debatt hvor innleggene for og imot var klarere enn noen gang tidligere ble det tydelig at hele debatten er geografisk betinget. Vestlandet er sterkt for opprettelse av regioner sammen med deler av Midt-Norge, resten av Norge med nord og øst i spissen er definitivt imot. Skal man tolke stemningen på ledermøtet vil det bli tøft for regionstilhengere å få vedtatt obligatorisk opprettelse av regioner.

### **Aktiv spørretime**

Som en del av ledermøtet ble det gjennomført en spørretime. Her ble bl.a. følgende saker presisert av forbundsstyret på innspill fra salen;

*Forbundets kursmateriell er under revidering*

*Seminarer vil bli prioritert og gjennomført geografisk etter behov/ved forespørsler*

*Nye løypebånd med nye farger vil bli utprøvd*

*Det er anledning til å benytte rekla-*



*Rannveig Rivenes overrekker minnegave til Bergens ordfører Ingmar Ljones.*

*mebånd til merking.*

*Terminlisten vil sannsynligvis bli den gamle gode igjen*

*Forbundet vil knytte seg opp mot Internett med egne hjemmesider*

*Pilgrimsleden må utnyttes bedre, klubbene må selv ta initiativ*

*Fjellvandring er lite kjent, presenteres på nytt i TM-Nytt*

*Forbundet vil prioritere å fremstille nytt brosjyremateriell*

Til slutt ble ledermøtet evaluert som det beste noensinne, med noen kommentarer til den tekniske gjennomføringen.

*Egil*



## **De nye DOVRE- MARSJENE**

**Dovre Marsjklubb**  
inviterer til 5-års jubileum  
på Norges tak, 3. -5. juli 1998

I år også med  
sykkelløype



Marsjer fra fredag til søndag i natursjønne omgivelser,  
både i Dovrebygda og på Dovrefjell.

Kulturinnslag med lokale krefter.

I 1997 var det i underkant av 2.000 startende.

Blemmeball lørdag kveld.

**Velkommen til Dovre!**



### **marsjlauget TOLVER'N**

arrangerer i 1998 for  
5. og siste gang

### **TOLVER-TRIPPELEN**

21.-23. august

Norges eneste tredagers vandring

3 dager - 3 stempler

Hovedsaklig terrengløyper - 12, 12/24, 12/24 km

Overnatting - Kantine

**4-Daagse Nijmegen**

for 20. gang

17. - 26. juli

Noen få ledige plasser - telefonisk påmelding

Marsjlauget TOLVER'N - Postboks 156 - 4601 Kristiansand

Telefon 38 09 44 41, Karsten - 38 09 51 07, Erik, privat, 950 20 360, mobil



TILSLUTTET:  
NORGES FOLKESPORTFORBUND - OG  
DET INTERNASJONALE FOLKESPORTFORBUND - IVV





# PROGRAM FOR FOLKESPORTOLYMPIADEN (IVV) I BIBIONE - ITALIA 3. - 6. JUNI 1999



## Interessert?

Norges Folkesportforbund har nylig mottatt rammeprogrammet for den 6. Folkesportolympiaden i Bibione, Italia:

### Torsdag 3. juni

- 0800 Åpning av sekretariatet c/o «Palazzetto dello Sport» (Sportssenteret)
- 1100 Pressekonferanse med journalister og TV-stasjoner
- 1700 Møte med lokale myndigheter i Bibione
- 2030 Åpningsseremoni med deltakere og hilsninger mm

### Fredag 4. juni

- 0900-1500 Turmarsjarrangement: 7 - 10 - 28 km
- 0900-1500 Sykkellarrangement: 25 - 50 km
- 1100-1800 Svømmearrangement: 300 - 500 - 1000 meter
- 1600 Konferanse c/o Thermal Baths «HELSE OG FOLKESPORT FOR ALLE»
- 2100 Sosiale aktiviteter mm

### Lørdag 5. juni

- 0730-1500 Turmarsjarrangement: 7 - 10 - 28 - 42 km
- 0730-1500 Sykkellarrangement: 25 - 50 km
- 1100-1800 Svømmearrangement: 300 - 500 - 1000 meter
- 1800 Møte med IVV's President og FIASP og tilstedeværende delegasjoner
- 2100 Seremoni for presentasjon av arrangørbyen for Folkesportolympiaden 2001

### Søndag 6. juni

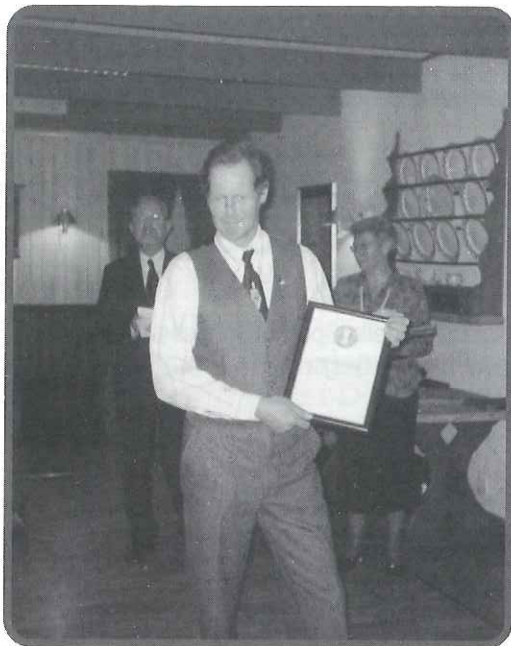
- 0730-1000 Familiearrangement for turmarsjere: 7 - 10 - 28 km
- 1500 Avslutningsseremoni

Av hensyn til den videre planlegging med sikte på å fremskaffe optimale opplegg for norske folkesportere, ber Norges Folkesportforbund alle interesserte om å melde sin interesse til forbundskontoret. Ufra den interesse som noteres, vil NFF bruke sine ressurser på å fremskaffe gode opplegg.

**Interesserte bes melde seg skriftlig til NFF innen 15. juni 1998**

*(Navn, adresse, telefonnummer og klubb)*  
**(NB! Det ligger ingen forpliktelser i dette)**

# OSLO GANGKLUBB 50 ÅR



*Alle i østlandsområdet kjenner «johan», Johan Torgersen. Den alltid blide og sympatiske turmarsjeren ble hedret med Hedersmerket m/diplom.*

1. januar 1998 fylte vårt medlem nr. 016, Oslo Gangklubb, hele 50år. Til tross for alderen er «gangklubben» som den heter på folkemunne i Oslo et av våre mest aktive medlemmer, og ikke minst en av våre beste arrangører. Men la oss presentere klubben; Nyttårsaften 1947 satt 5 unge menn på Lilloseter nord for Oslo og diskuterte muligheten av å stifte et nytt idrettslag i Oslo. Alle 5 var kappgangere, og alle var med i fleridrettslag der kappgang bare var en del av aktiviteten. Nå følte de behov for en klubb der gangsport var eneste aktivitet, og utpå morgensiden 1. januar 1948 var stiftelses-

dokumentet undertegnet og Oslo Gangklubb en realitet.

De første årene var det kappgang og gang med pakning som sto på programmet, men etter hvert kom også turmarsj med. Landets tredje eldste marsj, «Østmarkmarsjen», startet i 1965 og går således for 34. gang i år. I fjor startet deltaker nummer 40.000, en begivenhet som ikke gikk upaktet hen!

I kappgang har klubbens medlemmer sanket massevis av medaljer og heder, blant annet 20 individuelle NM og 10 NM for lag. To av klubbens medlemmer har representert Norge i de Olympiske leker.

For tiden er kappgangaktiviteten la-ber, kun en håndfull veteraner deltar i stevner, men det arbeides med å få i gang en treningsgruppe med ungdommer. I juni skal klubben arrangere NM i kappgang.

Men nok om kappgang, det er som turmarsjarrangør Oslo Gangklubb har sin tilknytning til Norges Folkesportforbund. Foruten «Østmarkmarsjen» som går på høsten, har Oslo Gangklubb en marsj i juni, «Oslo vandring». Nytt av året er en marsj kvelden før denne som starter fra Rådhusplassen i Oslo! I tillegg til klubbens jubileumsmarsj 3. januar i år arrangeres også den tradisjonelle julemarsjen, samt vinterseriemarsj. En MEGET aktiv arrangør som vi setter særdeles stor pris på!

Sammen med Østmarka Marsjklubb og Holmenkollbanens IL startet Oslo Gangklubb samarbeidsprosjektet Osloringen, som arrangerer marsj med



*Heder ble det også til to av klubbens «grand old ladies», skjønt old.....  
Fra venstre Liv Thorstensen og Ingrid Inderøy med diplom som Riddere av Oslo Gangklubbs Hedersmerket*

samme navn, i tillegg til Oslo Byvandring og Oslo Rundvandring. I dag er Osloringen utvidet med Folkesport-

klubben MILA, og samarbeidet de fire klubbene imellom kan stå som et eksempel hva man kan få til når flere trekker i lag.

Med både kappgang og turmarsj på sitt program er klubben medlem av både Norges Folkesportforbund og Norges Gang- og Turmarsjforbund. Klubben har engasjert seg aktivt i begge forbund, og klubbens medlemmer har innehatt tillitsverv i begge forbund.

Da Norges Turmarsjforbund ble stiftet i 1975 var Odd Jacobsen en av initiativtakerne til stiftelsen, og han satt i forbundets styre den første valgperioden. Senere var Bjarne Bjerke med i styret i 6 år, i likhet med Ingrid Inderøy. Klubbens nåværende leder, Bjørn Kihl Bødtker, har 1 år som varamedlem og 8 år i styret i Norges Folkesportforbund, derav to år som visepresident.

I over 50 år har den blå-hvite OGK-drakten vært en synlig bilde i kappgangs- og turmarsjmiljøet. Vi ønsker lykke til videre, og håper den også vil være det i de neste femti årene.

*Egil*



Alle foto: Bjørn Thorstensen (som for øvrig ble utnevnt til Kommandør av Hedersmerket, Klubbens høyeste utmerkelse)

*Æresbordet fra venstre: Reidun Bjerke, Per Ola Sverre, Harry Askheim, Magda Baarnaas, Per Baarnaas og Odd Jacobsen («jakop»).*

# Siste marsjen, -som arrangøransvarlig

Fra Saltenposten har vi sakset følgende reportasje:

I 21 år har Annie og Steinar Nystad sittet i ledelsen for turmarsjvedlingen i Fauske Idrettslag, og hatt ansvaret for blant annet den årlige julemarsjen hvor «fauskevæingene» har fått trimmet av seg juleflesket. Men nå er det slutt.

«Nå får andre overta ansvaret for disse marsjene. Vi kommer nok til å være med, men vi vil slippe å stå som ansvarlige», sier Annie og Steinar Nystad.

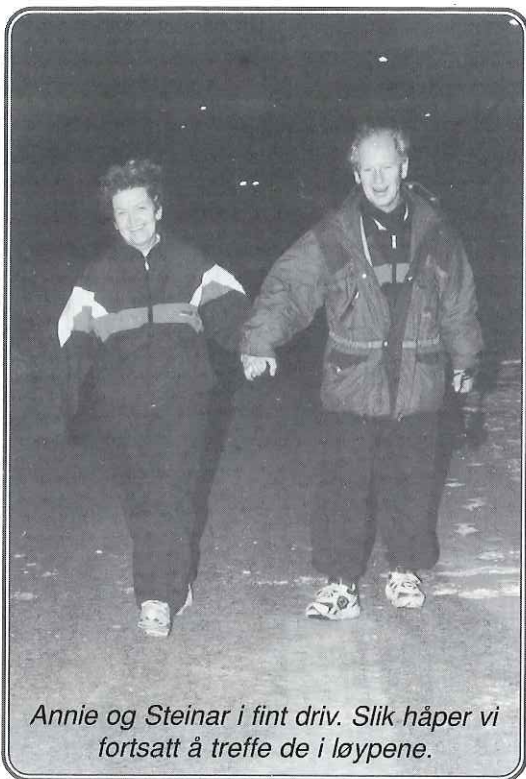
De har gjort en utrolig jobb for turmarsjentusiastene og for Fauske Idrettslag sier leder i Fauske IL Laila Nordhaug.

## Ideen

Annie forteller at ideen til julemarsjen fikk de fra Lofoten hvor de hadde en «avfleskingsmarsj» i romjula. Første gangen sto de med et campingbord ved Hauanbrua hvor det var start og innkomst. Den gangen kostet det to kroner å delta forteller Annie.

Annie har vært med i forbundsstyret i Norges Folkesportforbund og sammen med ekte-

mannen Steinar deltatt på turmarsjer i hele 17 av lagets fylker. På julemarsjen har det vært utenlandske deltakere. I fjor deltok det et belgisk ektepar som var på vei nordover til Nordkapp, men som underveis stoppet på Fauske.



Annie og Steinar i fint driv. Slik håper vi fortsatt å treffe de i løypene.

## Nijmegenmarsjen

Steinar har deltatt hele ni ganger i den

populære Nijmegenmarsjen i Nederland som er på 16 mil - 4 mil hver dag. Et år hadde han med seg to av ungene, datteren Hilde og sønnen Kåre.

«Det er utrolig å gå sammen med 30.000 andre mens 150.000 nederlendere ser på fra oppbygde tribuner langs veien», sier Steinar.

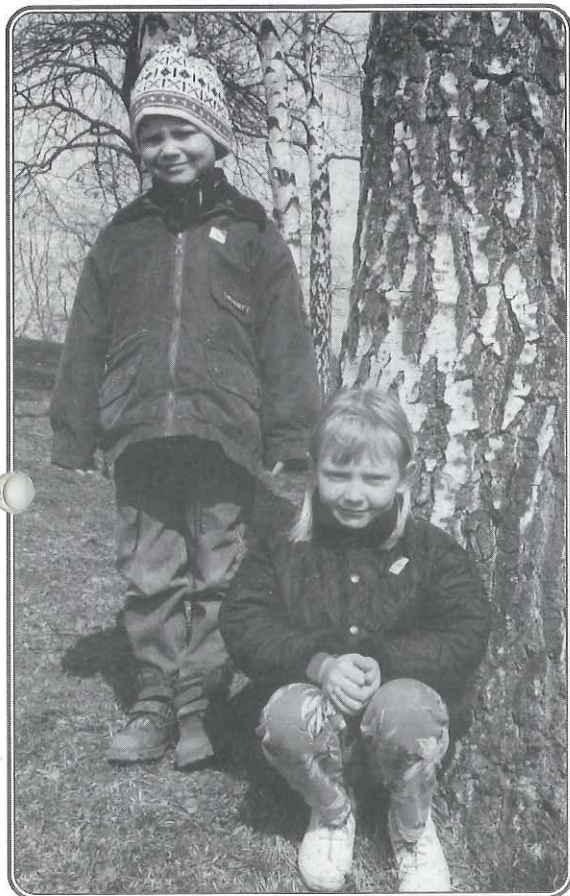
Arild Bjørnbakk  
Tekst og foto

# Vårslepp - ikke bare for stempelfantaster

Tekst og foto: Freddy Nilsen

Vårsleppet er som kjent en av Norges Folkesportforbunds landsomfattende PR-arrangement. Sikkert ukjent for flere deltar en rekke barnehager i denne årlige marsjen, skjønt marsj er vel ikke rette ordet for denne kategorien, som er mer opptatt av blomster og de nære ting enn å få stempel i marsjbøker.

Via Asker og Bærum Budstikke (som er tildelt presseprisen for 1997) har vi sakset:



Det var ikke nettopp lovet sjokolade og snacks rundt hver sving, da de 18 barna fra Holmen menighets barnehage nylig la ut på «Vårsleppet 1998». Men at avslutningsseansen var lagt til kafeen på Ikea, med felles innkjøp av pølser og cola, la nok heller ingen synnerlig demping på steglengden verken hos barn eller ledere da de labbet rundt den to kilometer lange løypa.

«Tror det er femte året vi er med på dette. Veldig morsomt for barna. Vi får våre ute, ha et mål, og ikke minst lærer vi en god del om trafikkkultur i praksis», forteller fungerende styrer Jorun Petersen.

Vel i mål fikk alle barna utdelt hver sin pin og et flott diplom som bevis på de tilbakelagte strabaser. Et arrangement det hadde vårt snakket om i adskillige dager før avmarsj.

*Dette er også en del av vårt aktivitetsbilde, selv om det ikke stemples eller snakkes IVV. Kanskje morgendagens IVV-ere gikk sin første tur, ja nettopp, i barnehagen! Vi er over 400 medlemslag, hva om alle hadde som målsetning å få til et barnehagearrangement neste «Vårslepp»?*

Red

# ØSTMARKA MARSJKLUBB 30 ÅR

Ikke før hadde Oslo Gangklubb feiret sitt jubileum, så var det Østmarka Marsjklubb sin tur. Med medlemsnummer 004 er «grønnjakkene» en av de absolutte veteraner innen folkesportmiljøet i Norge. Klubben ble stiftet 31.3.68 som en gruppe i Østmarka IL, men gikk etter hvert over fra å være gruppe i et fleridrettslag til å bli en egen spesialklubb.

Østmarka Marsjklubb var også en av initiativtakerne til stiftelsen av Norges Turmarsjforbund 25.1.75. Klubben var sterkt representert på stiftelsesmøtet, og ble også sterkt representert i forbundets første styre. Birgith Sørensen ble innvalgt som styremedlem, Tor Rolandsen som sekretær, og Kåre Ramsøy som varamedlem. Siden har klubben jevnlig vært representert i styre og stell inn folkesportmiljøet, og skal i 1999 være vertskap for Forbundstinget.

Som arrangør har Østmarka Marsjklubb vært en foregangsklubb. De fleste av oss har deltatt på deres «Vårmarsjen» eller «Høstmarsjen» hvor det alltid har blitt lagt stor vekt på den sosiale rammen rundt arrangementet. I tillegg til de tradisjonelle marsjene arrangerer klubben fellesmarsjer og vinterseriemarsj. Godt organiserte arrangement hvor klubbens medlemmer virkelig stiller opp. Og medlemmer har «grønnjakkene» mange av, nemlig



*Elias Nordby har vært medlem siden første dag! Her sammen med nåværende leder, Berit Stampen*



*Dansen gikk til de små timer med bandet «Joker's» I midten en av ØMK's marsj-entusiaster, Anne Mari Bysveen*

nærmere 700. Det sosiale prioriteres, med egen klubbavis «Go'foten» og årlige klubbturet til marsjer i ut- og innland. Og hvem kan skilte med å ha hatt kvinnelig lederskap i så mange år?

Vi ønsker klubben lykke til videre, og ser du en mengde grønne jakker et eller annet sted med en hvit støvel på ryggen, ja da er det sannsynligvis Kåre Johansen som er på tur med «grønnjakkene» igjen!

*Egil*



*Konferansier Fritz Johansen var ubeskjeden nok til å dra hjem med fruktkurven!*

## VANDREUKE I OSLO / AKERSHUS

6. - 10. juli 1998

Oslo Rundvandring	3 deltakerstempler	120 km
Oslo Byvandring	2 deltakerstempler	28 km
Sommerhalvåret Oppegård	1 deltakerstempel	10 km
Sommerserier	4 deltakerstempler	40 km

Du går det du vil - når du vil

Det blir gjennomført førte vandringar i Oslo Rundvandring for de som måtte ønske dette.

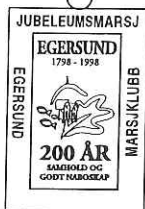
Nærmere opplysninger, tilsending av program ved henvendelse

Egil 22 63 23 33 / 22 10 80 46 email: eso@sni.no

Arne 22 72 54 40 / 67 90 43 59

VELKOMMEN TIL

## Egersund Jubileumsmarsj



Start fra Teltet på Torvet  
søndag 2. august kl 9 - 11  
5 og 10km (Kun IVV på 10km)



Medalje. Barn kr 25 / Voksne kr 30

## Bønn fra redaktøren

Det finnes mange klubb- og medlemsblad blant våre medlemmer. Kunne dere være så snille å sende et eksemplar til undertegnede?!

Bruk forbundets adresse, eller gjerne til Vestlisvingen 76, 0969 Oslo.

Kanskje det kan hjelpe undertegnede med tips om stoff og reportasjer.

## SOMMERTRIM-ARRANGØRER PÅMELDT PR. 27.04.1998

FSK MILA	0969 OSLO	2210 8046	RØDTVET SKOLE	25.05.98	1800-1830	5, 10
ØSTMARKA MK	0982 OSLO	2210 8383	SOGNSVANN P-PLASS	09.06.98	1800-1900	10
BYDELSDAGENE MANGLERUD	1188 OSLO	2228 9359	ABILDØ IDR.FELT	07.06.98	1000-1200	5, 10
LØRENSKOG SKIKLUBB	1475 FINSTADJORDET	6790 2104	SKIHYTTA- HOVELSRUDV	03.06.98	1700-1900	5, 10
BORG MARSJ OG SPASERKL	1715 YVEN	6914 3001	HAFLUND U. SKOLE	27.05.98	1700-1800	10
EIDSVOLD IF	2032 MAURA	6399 9016	EIDSVOLL STADION	29.05.98	1800-1930	10
NORD ODAL TMF	2120 SAGSTUA	6297 1007	GARVIK BARNE SKOLE	27.05.98	1830-1900	5, 10
BRUMUNDDAL TMF	2380 BRUMUNDDAL	6234 3346	BRUMUNDDAL U.SKOLE	28.05.98	1800-1900	5, 10
ELVERUM TMF	2400 ELVERUM	6241 2374	SØBAKKEN SKOLE	26.05.98	1800-1900	5, 10
LILLEHAMMER TMF	2600 LILLEHAMMER	6126 9840	SMESTAD SKOLE	26.05.98	1800-1900	5, 10
DOVRE MK	2662 DOVRE	6124 0200	DOMBAS	01.06.98	1200-1300	5, 10
HADELAND MK	2770 JAREN	6132 8530	SANNE SKOLE	27.05.98	1800-1900	5, 10
TØNSBERG MK	3123 TØNSBERG	3336 8779	LINDHØY SKOLE, TJØME	20.06.98	1600-1630	
HORTEN MK	3187 HORTEN	3304 3112	LOTTEHUSET	26.05.98	1730-1830	
SANDEFJORD TMF	3225 SANDEFJORD	3347 6833	SKJELLVIKA, SANDEFJORD	27.05.98	1800-1900	5, 10
MODUM TURMARSJKLUBB	3340 ÅMOT	3278 4952	SYSL SKOLE	27.05.98	1700-1830	5, 10
GVARV IL TRIM-MERKEUTV	3810 GVARV	3595 5388	EVJU BYGDETUN, GVARV	08.06.98	Kont.arr.	5, 10
VOLL IL	4060 KLEPPE	5142 0675	VOLL IDRETTSHALL	22.05.98	1800-1900	5, 10
JÆREN HANDICAPIDRETTSKLAG	4060 KLEPPE	5142 0422	ORRE SKULE	26.05.98	1700-1800	5, 10
SAUDA IL	4200 SAUDA	5278 2575	SAUDA STADION	29.05.98	1700-1800	5, 10
SANDNES TUR & TRIM	4332 FIGGJO	5167 0062	GISKEHALLEN SANDNES	25.05.98	1800-1900	6, 10
UNDHEIM IL	4342 UNDHEIM	5148 4266	UNDHEIM SKULE	26.05.98	1700-1900	5, 10
VARHAUG IL	4360 VARHAUG	5143 2580	VARHAUG IL	27.05.98	1800-1900	
EGERSUND MARSJKLUBB	4370 EGERSUND	5149 8758	SLETTEBØ	23.05.98	0900-1100	
SOKNDAL FSK	4380 HAUGE I DALANE	5147 6016	SOKNDALSHALLEN	23.05.98	1300-1500	5, 10
SJØSANDEN FSK	4500 MANDAL	3826 2750	LYSTHUSET MANDAL	26.05.98	1800-1900	3, 10
KRISTIANSAND MF	4601 KRISTIANSAND	3804 4483	SKIPPERGT 21(DALANDG.)	23.05.98	1600-1700	
ARENDAL TMF	4800 ARENDAL	3701 6508	BIRKENLUND SKOLE	07.06.98	1100-1300	
BYSHEIM UL	5250 LONEVÅG	5639 2054	BYSHEIM U. H.	21.06.98	1000-1100	5, 10
ARNA MARSJKLUBB	5265 YTRE ARNA	5524 8144	KLUBBUSET v/LJOSHALL	20.05.98	1700-1800	5, 10
ASKØY TURKOMPANI	5303 FOLLESE	5614 8287	SØRE HERDLA KORTTIDSBH.,	24.05.98	1000-1130	4, 10
BULKEN TURMARSJLAG	5700 VOSS	5651 3027	GJERSTAD/DYRVEDALEN	14.06.98	1000-1030	10
BRATTVÅG IL	6270 BRATTVÅG	7021 5572	BRATTVÅG IL KLUBBH.	01.06.98	1200-1300	4, 10
RØDVEN MK	6360 ÅFARNES	7122 9242	UNGDOMSHUSET	26.05.98	1800	10
MOLDE MK	6400 MOLDE	7125 4019	P.PL. JENSGURILIA NORDBYE	27.05.98	1800	5, 10
VÅGANE MK	6400 MOLDE	9477 4381	UNGDOMSHUSET VÅGHEIM	20.05.98	1800	
AUKRA MK	6420 AUKRA	7117 4678	AUKRA FERGEKAI	03.06.98	1800-1900	
FROSTAHEIA BONDEKVINDEL	6577 NORDSMØLA	7154 0332	FROSTADHEIA	25.05.98	2000-2100	5, 10
HORNINDAL IL	6790 HORNINDAL	5787 9703	SINDRE SKYTEBANA	06.06.98	1700-1830	11
AUTRONICA BIL	7005 TRONDHEIM	7358 1000	AUTRONICAHALLEN	02.06.98	1700-1800	5, 10
TRONDHEIM TMF	7036 TRONDHEIM	7396 4534	NYBORG SKOLE	27.05.98	1800-1830	5, 10
STØREN SP.KL. TRIM	7090 STØREN	7243 1538	STØRENHALLEN	28.05.98	1800-1830	5, 10
EIDE IL	7200 KYRKSÆTERØRA	7245 2614	TEXACO VINJEØRA	01.06.98	1500-1600	5, 10
STJØRDAL TMF	7501 STJØRDAL	9225 7407	IDRETTSHALLEN, STJØRDAL	25.05.98	1800-1830	5, 10



LANKER IL	7570 HELL	7480 8309	KLUBBHUSET LANKER	26.05.98	1800-1830	5, 10
VERDAL RØDE KORS HJK	7600 LEVANGER	7409 9853	KASSEFABRIKKEN	26.05.98	1800-1830	5, 10
BIL NORSKE SKOG	7600 LEVANGER	7409 9808	FLERBRUKSH. FIBORGTANG	28.05.98	1730-1800	5, 10
LEVANGER KOM BIL	600 LEVANGER	7408 2019	LEVANGER RÅDHUS	28.05.98	1930-2000	5, 10
FROSTA TMF	7633 FROSTA	7480 7255	PER AURSAND	04.06.98	Kont.arr.	5, 10
STEINKJER TMF	7710 SPARBU	7414 3152	GULDBERGAUNET IDR.PARK	23.05.98	0900-1100	5, 10
NAMSOS TMF	7800 NAMSOS	7427 3841	HØKNES BARNESKOLE	27.05.98	1800-1830	5, 10
IK GRAND BODØ -MO.GR.	8001 BODØ	7552 5442	SVØMMEHALLEN	03.06.98	1800-1900	5, 10
FAUSKE IL	8200 FAUSKE	7564 5213	ERIKSTAD VG SKOLE	26.05.98	1800-1900	5, 10
SAGFJORD IL	8260 INNHAVET	7577 2918	TØMMERNESKRYSSSET	28.05.98	1800-1900	5, 10
IL SØRULF	8276 ULFSVÅG	7577 1672	STATENS VEGV. ULFSVÅG	27.05.98	1800-1830	5, 10
VÅGAN LAG av LHL	8300 SVOLVÆR	7607 0859	VÅGAN LAG LHL	23.05.98	1100-1300	3, 6, 10
LOFOTEN TURMARSJKLUBB	8316 LAUPSTAD	7615 4736	VÅGANHALLEN	28.05.98	1900-2000	5, 10
SORTLAND MK	8400 SORTLAND	7612 2118	SORTLANDSHALLEN	03.06.98	1800-1830	5, 10
ØVERGÅRD GÅRDSFORENING	8430 MYRE	7613 3214	ØKSNESHALLEN, MYRE	26.05.98	1800-1830	5, 10
HADSEL FOLKEDANSELAG	8450 STOKMARKNES	7615 7693	HANDICAPH./STOKMARKNES	24.05.98	1600-1800	5, 10
STRAUME IL	8475 STRAUMSJØEN	7613 8474	SKIHYTTA I ØYJORDLIA	21.05.98	1000-1130	6, 10
UL VÅRBUD	8480 ANDENES	7614 5248	SKARSTEIN	24.05.98	1000-1300	6, 12
ANDØYA LOTTEFORENING	8480 ANDENES	7614 2558	LOTTEHUSET K.HANSGT 71	07.06.98	1000-1200	5, 10
SK HØKEN TURM.GR	8480 ANDENES	7614 2440	BLEIK SAMF.HUS	24.05.98	1000-1200	5, 10
NARVIK MK	8501 NARVIK	7694 5311	IDRETTENS HUS	25.05.98	1730-1900	4, 10
LØDINGEN IL	8550 LØDINGEN	7693 0216	KLUBBHUSET	25.05.98	1700-1800	5, 10
RANA RØDE KORS	8616 BASMO	7516 8083	RØDE KORS HUSET	26.05.98	1800-1900	5, 10
ØKSNINGAN VELFORENING	8850 HERØY	7505 9359	ØKSNINGAN SKOLE	24.05.98	1100-1200	6, 10
TROMSØ TMHL	9001 TROMSØ	7769 5328	I.O.G.T.-HUSET,S.TOLLBUG.	26.05.98	1800-1900	5, 10
HL VERN	9020 TROMSDALEN	7763 5452	BERG SKOLE	22.05.98	1800-1900	5, 10
OLDERBAKKEN IL	9032 JØVIK	7769 1621	OLDERBAKKEN SKOLE	30.05.98	1300-1500	5, 10
LAKSELVDAL SPRINT	9040 NORDKJOSBOTN	7772 5199	KLUBBHUSET, LAKSELVDAL	29.05.98	1800-1900	5, 10
STORENG STEINDAL TRIM	9046 ØTEREN	7771 4161	AKSELSTUA I STEINDALEN	22.05.98	1800-1900	5, 10
SKIBOTN IL	9048 SKIBOTN	7771 5531	SKIBOTN SAMF.HUS	23.05.98	1500-1600	5, 10
LYNGSTUVA SK	9068 NORD-LENANGEN	7771 3241	LYNGSTUVA S KLUBBHUS	01.06.98	1600-1700	
INDRE KÅFJORD IL	9070 OLDERDALEN	7771 6849	BIRTAVARRE	28.05.98	1700-1800	5, 10
SKARVEN IL	9110 SOMMARØY	7764 0219	SOMMARØY SKOLE	01.06.98	1000-1200	
IL RYA	9112 STRAUMBUKTA	7769 3130	STRAUMBUKTA SKOLE	24.05.98	1000-1200	
RINGVASSØY IL	9130 HANSNES	7774 8158	RIL-HUSET DÅFJORD	24.05.98	1100-1200	5, 10
SØRREISA TURMARSJ LAG	9310 SØRREISA	7786 1351	IDRETTSHALLEN	28.05.98	1800-1900	5, 10
DYRØY MK	9340 BRØSTADBOTN	7718 8145	BRØSTADBOTN	16.06.98	Kont.arr.	5, 10
UL PRØVEN	9350 SJØVEGAN	7717 4409	MEDBY GRENDEHUS	08.06.98	1800-1830	5, 10, 15
BOTNHAMN UIL	9373 BOTNHAMN	7784 8570	BOTNHAMN UNGD.HUS	01.06.98	1200-1300	5, 10
HARSTAD BIR	9400 HARSTAD	7707 3057	STANGNESHALLEN	26.05.98	1800-2000	5, 10
KONGSVIK FOLKESPORTSLAG	9436 KONGSVIK	7693 7314	KONGSVIK HANDEL	22.05.98	1800-1900	5, 10, 12
PORSANGER TMK	9700 LAKSELV	7846 1027	LAKSELV UNGD.SKOLE	27.05.98	1800-1830	5, 10
KISTRAND IL	9713 RUSSENES	7846 3793	RUSSENES SKOLE	28.05.98	1800-1830	5, 12
BJØRNEVATN IL	9910 BJØRNEVATN	7899 8302	BJØRNEVATN STADION	28.05.98	1700-1900	5, 10

# Norges Folkesportforbund

## Forandringer og tilføyelser til terminlisten 29.4.98

Dato	Marsjnavn	Fylke	Startsted	Tid	Endring	Arrangør, tlf, kontakt
01.04.98	TØNSB. BYVANDR. 1/4-30/9	07-Ve	Shellst. Tønsberg	Permanentv.	Nytt arrangement	Tønsberg MK, 3336 8779, Dag Henriksen
09.05.98	FESTVÅGMARSJEN	18-NO	Festvåg Grendehus	1000-1200	Flyttet fra 10.5 til 9.5.98	Festvåg Velforening, 7551 1926, Jan E. Lysø
10.05.98	SKJÆRGÅRDSMARSJ	16-ST	Lysøysund	1000-1300	Ny marsj	Lysøysund IL, 7252 9300, Ketil Ekseth
19.05.98	BODØ-SHIRLEY-MARSJEN	18-NO	Bodø Svømmehall	1800-1900	Tillegg til terminlisten	IK Grand Bodø, 7552 5442, Ole M. Strand
24.05.98	FANNETRAKKEN (Sykkellarr.)	15-MR	Vatne Ungd.sk.	Kont. arr.	Tillegg til terminlisten	IL Ravn, 7021 3256, Karin Sæter
24.05.98	DRAGSTENMARSJEN	16-ST	Dragsten Skole	0900-1200	Trykkfeil (skal ikke ut)	Dragsten Velforening, 7381 7693, Bjørg Hoven
14.05.98	VEGMARSJEN	18-NO	Nordland Vegkontor		<b>AVLYST</b>	Vegv.BIL Nordl, 7556 0892, Jorunn W. Johansen
30.05.98	RÅHOLTMARSJEN	02-AK	Eidsv.IF Klubbhus	0900-1300	Ny marsj	Eidsvold IF, 6399 9016, Johan Ranglo
30.05.98	BARDUFOSS LOTTEMARSJ	19-TR	Bardufoss		<b>AVLYST</b>	Bardufoss Lottef., 7783 1007, Tone Knoph
06.06.98	HJERTEMARSJ	10-VA	Kont. arr.	1500	Ny marsj	Kristiansand MF, 3811, 8548, Kari Mestad
10.06.98	K-TRÅKKET	19-TR	UNI Storebr.Vestregt.	1700-1900	Nytt sykkelarr.	Tromsø TMHL/Kreditt.BIL, 7762 2763, A.Kjelstrup
13.06.98	OSLOMARSJEN	03-OS	Rådhusplassen	1600-1800	Ny marsj	Oslo Gangklubb, 6680 3495, Bjørn Kihl Bødtker
13.06.98	GEIRANGERMARSJEN	15-MR	Oplenskedal, Djupvash.	1100-1300	Går lørdag, endr.starttid	Geiranger IL, 7026 3224, Terje Rusten
13.06.98	GRYTØYMARSJEN	19-TR	Grytøy	Kont.arr.	Ny marsj	Harstad TL, 7707 5842, Hennie B. Riise
19.06.98	STIKLESTADMARSJEN	17-NT	Blommen Skisent.,Stiklest	1900-2100	Obs Nytt startsted	Verdal RK, 7409 9853, Birger Rotmo
20.06.98	VERDALSMARSJEN	17-NT	Blommen Skisent.,Stiklest	0900-1430	Obs Nytt startsted	Verdal RK, 7409 9853, Birger Rotmo
21.06.98	NLH MARSJEN	02-AK	G.G.Hallen, Ås		<b>AVLYST</b>	NLH BIL, 6494 3203, Oddvar Sandås
21.06.98	ROVERUDMARSJEN	04-HE	Roverud		<b>AVLYST</b>	Brane IL, 6282 6014, Geir Husebye
21.06.98	VØMMØLTRAMPEN	17-NT	Skihytta, Volhaugen	0900-1200	Obs Nytt startsted	Verdal RK, 7409 9853, Birger Rotmo
28.06.98	LOFFAREN	09-AA	Birkenesparken	0900-1100	Står under feil fylke	Birkenes IL, 3727 6322, Einar Ytrehus
05.07.98	GAMMELVETEN RUNDT	19-TR	Vesterfjell Gr.hus	1400-1600	Går søndag	Vesterfj. Omegn IL, 7785 3157, Agnar Lundvoll
11.07.98	VIKANTRIMMEN	18-NO	Straume Samf.hus	1600-1800	Ny marsj	Straume IL, 7613 8474, Øystein O. Strandback
11.07.98	ÅFJORDMARSJEN	20-FI	Breivikbotn	1400-1	Går lørd	Breivikbotn IL, 7845 2700, Odd Ivar Gladsøe
17-19.7.98	TRIATHLON WEEKEND	17-NT	Gulbergaunet Idr.park		Nytt arr.	Steinkjer TMF, 7414 3152, Erling Aune
18.07.98	KAPERMARSJEN	17-NT	Gutvik Skole	1000	Tillegg til terminlisen	Gutvik IL, 7439 9147, Trond Hiller
23.07.98	LAKSELV POSTBANKMARSJ	20-FI	Lakselv Ungd.skole	1800-2000	Obs. Nytt startsted	Posten TML,Lakselv, 7846 3276, Paula Henriksen
25.07.98	EGEBERGS MINNEMARSJ	04-HE	Sætersgård	0700-	Feil fylke	Tolga IL, 6249 4450, Bjørnar Kristiansen
25.07.98	VEIEN TIL ISHAVET	20-FI	Vintervollen/Gr.Jak.elv	1000-1200	Går lørdag	Bjørnevatn IL, 7899 8302, Roy Jacobsen
02.08.98	EGERSUND JUBILEUMSMARSJ	11-RO	Teltet på Torvet	0900-1100	Ny marsj	Egersund MK, 5149 8758, Magny Helland
02.08.98	ØRNHEIMMARSJEN	18-NO			<b>AVLYST</b>	Hadsel Røde Kors, 7615 1563, Edelbjørg Bårdsen
08.08.98	TAUBANEMARSJEN	04-HE	Alvdal/Folldal		<b>AVLYST</b>	Alvdal IL, 6248 7526, Grete Karin Inderberg
09.08.98	HAMSUNMARSJEN	18-NO	Hamsund	1200-1300	Flyttet fra 16.8.98	Skutvik IL, 7577 1248, Aud Jacobsen

# Minneord

Det var med dyp sorg vi innen turmarsjmiljøet mottok budskapet om at Andreas Omundsen hadde gått bort, nær 74 år gammel.

Vi viste han var syk, likevel kom det som et sjokk at døden kom så brått.

Andreas fattet tidlig interesse for turmarsj som en god mosjonsaktivitet og allerede i 1969 var han med på å stifte «Sørlandsmarsjen». Her har han vært både formann og nestformann. Han var med i ledelsen av Kristiansand Marsjforening i en årrekke.

Han var en av initiativtakerne til stiftelsen av Norsk Turmarsjforbund, senere Norges Folkesportforbund. Dette ble gjort 25. januar 1975 og Andreas ble valgt til nestformann, et verv han hadde i åtte år. Utover det har han helt til de siste årene sittet i forbundets appellutvalg.

Andreas var et meget sosialt menneske, noe som preget hans liv både i arbeid og på fritid. Han brant for turmarsj og ville ha flest mulig med, og vi er ham stor takk skyldig for alt det arbeid han her har lagt ned, noe både lokalmiljøet i Kristiansand og forbundet har hatt stor glede av.

At vi ikke lenger skal få høre ham ta ordet på våre møter der hans meninger alltid var rettet mot det beste for turmarsjen, at vi ikke lenger skal få møte ham på rasteplassene i Nijmegen og få hans hjelp og støtte før tur-



en går videre, dette vil være et stort savn for oss alle.

På sin 70-årsdag 1. mai 1974 ble Andreas tildelt forbundets høyeste utmerkelse, Gullmerke med diplom, et utmerkelse han hadde gjort seg meget vel fortjent til.

Gjennom disse årene er det mange som har knyttet gode kamerat- og vennskapsbånd med Andreas. Dette er en tung tid for oss alle sammen, ikke minst for hans familie, våre tanker og medfølelse i fremtiden går til disse.

Vi lyser fred over Andreas minne.

*Jan-Kåre Martinsen*

# Retur av IVV-bevis

Som tidligere lovet skulle vi komme nærmere tilbake vedrørende ønske om retur av IVV-bevis. I første omgang vil vi returnere de eldre IVV-bevis vi har på lager til de som måtte ønske dette. IVV-bevisene er satt bort på fjernlager og utgjør en anseelig mengde kartonger på til sammen flere hundre kilo.

Fase en blir da at de som ønsker IVV-bevis tilbake fyller ut nedenfor stående bestillingsskjema. I fase en vil alle IVV-bevis innsendt til og med 31.12.96 bli returnert. Vi vet ennå ikke helt sikkert hvor langt tilbake det er lagret IVV-bevis, men muligens fra 1994.

Navn: .....

Adresse: .....

Telefon arbeid: ..... Telefon privat: .....

Kostnader vil bli **kr 10,- pr. kort, porto inklusive**. Innbetalingsblankett vil bli medsendt kortene.

Fase to blir å få etablert rutiner for automatisk retur av IVV-bevis. Dette vil naturlig nok påvirke prisen på IVV-bevisene, hvor mye må beregnes.

I tillegg må det etableres rutiner for løpende kontroll. Her vil nye datarutiner bli vurdert, f. eks. strekkoding eller lignende.

Når fase to er gjennomført og på plass kan IVV-bevis innsendt fra 01.01.97 og frem til d.d. returneres, mot samme gebyr som i fase 1. Dette av hensyn til den kontroll av IVV-bevis som nå pågår.

**Bestilling av IVV-bevis i retur må være NFF i hende innen 01.08.98. Etter denne dato vil IVV-bevis frem til og med 31.12.96 bli makulert.**

Er du i nærheten av 600 IVV-stempler?

Rødt IVV-bevis med plass for 50 stempler,  
kjøpes via NFFs kontor.

Men du kan også bruke distansekort, og rette forsiden.

# "På hjul med gode opplevelser"



Når sykkelen triller med deg på setet har du et enestående utgangspunkt for et mangfold av opplevelser i hverdagen. Knappt noen annen aktivitet er så miljøvennlig og helsefremmende som sykling. Det er rimelig, enkel, effektiv og skånsom mosjon som passer for de fleste.

Når sykkelen triller med deg på setet har du et enestående utgangspunkt for

etersykler, ledet av instruktør og med kraftig tonefølge. Ute er det "off-road-erne" som har rådet grunnen fra begynnelsen av 1990-tallet.

## Sykling er inne

Nå har naboen og barna hans full-dempet terrengsykkel med Box-aluminium og Uniflex bakgaffel designet Diacompe bremses og Shimano Al-

vio/STX - 21 gir - bare for å nevne noen få av finessene som finnes på dagens "vanlige" sykler i mellomklassen. Det krever mye vedlikehold og vikingånd å bruke vinterstid så da tråk-

ker både



et mangfold av opplevelser i hverdagen. Knappt noen annen aktivitet er så miljøvennlig og helsefremmende. Dessuten er det rimelig, enkel, effektiv og skånsom mosjon som passer for de fleste.

Det selges stadig flere sykler her i landet, og de trækkes både ute og inne. Inne er det såkalt spinning som gjelder - svett gruppesykling på moderne ergo-

amatorer, halv- og helproffe på et tungt svinghjul innendørs (den moderniserte ergometersykkel) - de "spinner" på en stadig våtere flekk til huden bak er vekk. De forbereder seg til badesesongen, sykling til og fra jobben i overbevisende stil, og til Birkebeiner'n i august - hvor det går så grusen skvetter over fjellet. Jogging er definitivt ute, mens sykling er inne.

## **Gir deg et bedre hjerte**

Sykling gir deg først og fremst en gunstig påvirkning av hjerte-karsystemet og forebygger ulike hjertelidelser. På kjøpet får du bedre kondisjon og sterkere lår med liten risiko for overbelastning og skader.

Løping gir en trykkbelastning på fire ganger kroppsvekten i hvert eneste steg, mens sykling er en trykkavlastende aktivitet. Dette betyr at sykling er et utmerket alternativ for mange utrente, tunge, overvektige eller med skader/plager i føtter, knær, hofter og delvis rygg; som verken bør eller kan jogge.

## **Miljøvennlig**

Sykling er miljøvennlig, og over kortere avstander ofte like raskt, ja, endog raskere enn både bil og offentlig kommunikasjon. Mange flere enn i dag kan sykle til skole, arbeid og butikker store deler av året.

Syklisten får lys og luft, frihetsfølelse, kreative tanker og godt humør. Fordi du triller i god fart mye av tiden blir kroppen luftkjølt og du trenger ikke bli særlig svett på vei til jobben. Hjem derimot, kan du trække det bena og kondisjonen tåler! Sykling kan også være svært sosialt, fordi hjulene reduserer ulikheter i fysisk form, vekt, alder og motivasjon.

Barn elsker å sykle, og fryder seg over korte turer i nærmiljøet så snart de har balansen inne. De må alltid ha følge av en voksen fordi de mangler trafikkferdighet, og kan være med på lengre utflukter i trygge trafikkmiljøer fra åtteårsalderen.

## **Fagmannens gode råd**

Skal du kjøpe ny sykkel eller ha glede

av din gamle, er valg av riktig sykkel og godt vedlikehold avgjørende både for sykkelgleden og sikkerheten. Er du ikke spesialist selv, er det hensiktsmessig å oppsøke noen som kan sykkel, sier Truls Natland, butikksjef og sykkelentusiast hos Sæterang Sport på Lørenskog. Med hodet mellom rader av knastedekk og fargerike rammer forbereder han sykkelsesongen med både tradisjonelt sortiment og utstrakt import av sykler og tilbehør.

- Vi ønsker å selge kunden gode opplevelser i tillegg til sykkelen, og det gjør vi bare ved å selge riktig sykkel til riktig pris, tilpasset kundes reelle behov. Derfor gir vi også råd og tips om sykkelteknikk., turforslag, vedlikehold og nyttig tilbehør.

Det er avgjørende at kunden har avklart to ting før fagfolk konsulteres: Hva skal sykkelen brukes til? Hvor mye vil jeg betale for sykkelen? De fleste voksensykler som selges i Norge koster mellom 3.500 - 5.000 kroner - men kan fås til 50.000,- eller mer for fantastene!

## **Praktiske tips**

Det skal være lett og morsomt å sykle. Les gjerne i sykkelkataloger og få tips og råd om ulike sykkeltyper, priser, vedlikehold og tilbehør - før du handler. De vanskelige detaljene du trenger å vite noe om, kan fagmannen forklare. Godt renhold hindrer slitasje og gir god utveksling og godt tråkk. Velg lette gir og en tråkkfrekvens på 60 - 90 tråkk i minuttet. En vanlig feil er å velge for tungt gir. Da blir du treg og "sur" i bena, belaster knærne unødig og får mest styrketrening i stedet for kondisjon.

Men den aller vanligste feilen som ødelegger sykkelgleden er for lite luft i

dekken! Ha alltid med en god pumpe, lappesaker, ny slange og unbrakonøkkelse til sykkelkelen. Hjelm er "påbudt", og skikkelige briller beskytter øynene. Sykkelbukse og/eller et silikontrekk til setet gjør godt for enden. I mørket brukes gjerne blinkende lys i tillegg til refleks (vest), kattøye og vanlig lykt.



Norske sykkel IVV-ere på «tråkk» i Irland

### Start lett

Start sesongen med lette turer i småkupert terreng i 45 - 75 minutter. Etter hvert kan du øke tiden og velge mer krevende løyper. Hold "snakketempo for korte setninger" det meste av turen, unntatt i korte spurter/bakker. Trening tre ganger pr. uke er nøkkelen til god helse gjennom trening, og sper du på med litt styrketrening for buk, rygg og armer, har du et bra treningsopplegg for våren.

Fordi vi ruller med svært lav innsats på flater og i nedoverbakker, regner vi at treningstiden for vanlig sykling må forlenges med 30-50 prosent sammenlignet med løping. Proffene kan oppnå svært høy effektivitet, slik at denne forskjellen krymper. Det samme gjelder ved sykling inne, hvor man må trække hele tiden for at hjulene skal gå rundt.

Av: Christine Thune, treningsleder ved Norsk Idrettsmedisinsk Institutt. Gjengitt med tillatelse fra bladet "Bedre Helse".



## NY MARSJ



Eidsvold Idrætsforening, Vandrelaget, inviterer til

«**Ekelandsmarsjen**» søndag 23. august

Start fra klubbhuset kl 0900 - 1300. 10 og 20 km.  
Ny fin medalje.

Opplysninger: Johan Ranglo, tlf 63 99 90 16

# Spørreundersøkelse

Turmarsjnytt er nå inne i sin 20. årgang. Turmarsjnytt er et medlemsblad for Norges Folkesportforbund (NFF), og som sådan et fagtidsskrift om folkesport og mosjonsaktivitet som helsefremmende arbeid. Det helsemessige aspekt ved våre aktiviteter er mer aktuelt enn noen gang. Nettopp derfor ønsker NFF å få en tilbakemelding om bladets format, innhold, form og lay-out og hvem vi ønsker å nå fram til. For tiden trykkes bladet i 5.500 eksemplarr, og vi håper dere vil hjelpe oss på veg ved å svare på følgende spørsmål:

Grader svarene dine 1-5, der 1 er viktigst.

## Hva slags fagstoff er mest aktuelt for deg?

- |   |                                      |                                      |                          |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Om turmarsjer spesielt                    | <input type="checkbox"/>             | Stoff om sykling, ski og svømming    | <input type="checkbox"/> |
| Gode eksempler fra folkesportmiljøer      | <input type="checkbox"/>             | Stoff om drift og ledelse av klubben | <input type="checkbox"/> |
| Presentasjon av mosjons- og faglitteratur | <input type="checkbox"/>             | _____                                |                          |
| Organisasjon- og styresaker               | <input type="checkbox"/>             | _____                                |                          |
| Statistikk <input type="checkbox"/>       | Informasjon <input type="checkbox"/> | Nyheter innen folkesport             | <input type="checkbox"/> |

## Hva slags presentasjonsform foretrekker du?

- |                                      |                                       |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Reportasjer <input type="checkbox"/> | Intervjuer <input type="checkbox"/>   | Kommentarer <input type="checkbox"/>     |
| Fagartikler <input type="checkbox"/> | Refleksjoner <input type="checkbox"/> | Meningsytringer <input type="checkbox"/> |

## Lay out: Hva foretrekker du?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| En spalte <input type="checkbox"/>             | Flere spalter <input type="checkbox"/> | Mye tekst <input type="checkbox"/>                    |
| Kraftige overskrifter <input type="checkbox"/> | Mellomtittel <input type="checkbox"/>  | Luftig tekst, illustrasjoner <input type="checkbox"/> |

## Hva mener du om bladets navn og format?

- Bør bladet endre navn til f. eks "Folkesport"  Bør bladets format endres til A4

## Hvor ofte mener du at fagtidsskriftet bør komme ut?

- Fire ganger pr. år  Seks ganger pr. år  Åtte ganger pr. år

Andre kommentarer


Medlemsnr. \_\_\_\_\_ Vi ber deg nå om å sende dette innen 1. juni til:

Norges Folkesportforbund, Boks 147, 1471 Skårer - eller fax. 67 9n 91 44

TAKK FOR HJELPEN!



## Leserens hjørne

- *Leserens hjørne er åpent også for deg!*
- *Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge*
- *Innlegg kan gjerne settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse*

*Innlegg sendes til: NFF, Turmarsj-nytt, Postboks 147, 1471 Skarer*



## Ledermøtet 1998

Etter å ha fått ledermøtet i Norges Folkesportforbund 14. og 15. mars 1998 i Bergen litt på avstand, er det kanskje på tide å komme med enkelte refleksjoner. Møtet foregikk på Scandic Hotel ikke så langt fra Flesland flyplass, men nærmere to mil fra Bergen By. Dette var et lite skår i gleden for dem av oss som kunne tenkt oss en liten tur til Bergen da vi først var på de kanter. Det ble i stedet til at man ble på hotellet fra ankomst til avreise. Ledermøtet kunne derfor med fordel ha vært lagt nærmere sentrum. Får håpe det kan planlegges nærmere neste gang.

Ledermøtet ble greit avviklet, men kunne med fordel ha startet kl. 0900 lørdag morgen (i stedet for kl. 1300) og avslutte kl. 1600 slik at en hadde fått med seg en marsj før middagen kl. 1930. Søndag kunne så det hele vært avsluttet til lunsj slik at alle hadde kommet seg tidligere hjem.

Det hadde også vært en fordel om bærbar mikrofon hadde blitt benyttet i salen, da ikke alle er like begeistret for å entre en talerstol, og det var vanskelig for oss i salen å høre alt

som ble sagt. Det blir også mye død-tid mellom innleggene i påvente av at noen skulle melde seg med det de hadde på hjertet. Taleliste burde vært innført både for innlegg og replikker. Men ledermøtet som sådan bør fortsette som tradisjon hvert annet år. Jeg håper det kan bli noen endringer på start- og avslutningstidspunktene, slik at vi kan få lagt inn en marsj under ledermøtet i likhet med Forbundstinget. Marsj er jo vår hovedaktivitet, så et arrangement burde bli obligatorisk også på ledermøtene.

*Charles Alfsnes*

*Når det gjelder valg av hotel denne gang var dette eneste mulighet ut ifra den deltakermengde vi forventet, til tross for at hotel ble bestilt over et år i forveien.*

*Ideen om en «ledermøte-tramp» sender vi videre til styret, men kan vi virkelig ikke møtes noen gang UTEN Å MÅTTE GÅ?*

*Synspunkter imøtesees.*

# Hei Turmarsjnytt

I år er det 20 år siden jeg begynte med denne «helsebevisste» formen for trim, og mang en fin tur har det blitt både alene og sammen med flere «gærnin-ger». Det starta i det små med en marsj senhøsten/jula i 1978, og fortsatte med lokale marsjer på mitt hjemsted i Trøndelag og omegn hvor vi hadde slektinger slik at vi fikk mer ut av helgeb- besøkene hos dem. I begynnelsen var det mamma som var den store drivkraft- en for dette, og vi guttungene ble etter hvert oppmuntra til deltakelse ved at vi fikk medaljer for vår innsats i løypa. Jeg regner med at det har starta på dette viset hos mang en deltaker i årenes løp. Etter hvert som årene har gått har det blitt flere og flere marsjer hvor arrangør- ene har blitt veldig proffe, slik at deltaker- ne kommer tilbake år etter år. Dette er noe de fortjener stor takk for, men jeg skal heller ikke glemme alle de små arr- angører som har kommet med tiden. Det disse mangler i erfaring tar de som oftest igjen på andre områder. Derfor vil jeg heller ikke framheve noen marsjer fremfor andre da det er delte meninger ute og går om hvert enkelt arrangement. Jeg har mine favoritt-kriterier for hvor- an ting bør gjøres, og andre sine.

Denne sesongen blir det nok til at jeg svikter de fleste av mine vante turmars- jer i Trøndelag, da min nye jobbsituasjon har brakt meg sørover til Kløfta ved Oslo. Men noen marsjer skal jeg få med meg der hjemme allikevel. Derfor får jeg nøye meg med å sende en liten hilsen til venner og kjente der hjemme.

Turmarsj er som kjent en av de mange steder hvor en treffer mange kjente og ukjente mennesker i forskjellige aldre, samt det sosiale aspektet dette bringer

med seg. En av de mange ting jeg har fundert på er hvor blir det av våre etter hvert mange nye landsmenn, for de har jeg sett lite til på våre arrangementer. Er det deres tradisjon/skikker som forhind- rer dem i å delta på denne type arrange- ment, eller er det enklere enn så. Finnes det noen som har en fornuftig forklaring, så lytter jeg.

Til slutt et dypt sukk... Gradvis har min lille faste følgekrets av forskjellige år- saker falt fra ettersom årene har gått, slik at det er ikke fritt for at jeg begynner å føle meg som en ensom ulv på livets lange landevei, noe som kan bli stusse- lig til tider.

Litt av mye har jeg fått med meg så langt i livet, men det meste (og beste?) sår ennå igjen ettersom jeg ikke har passert de 30. Forhåpentligvis så har jeg man- ge ganger 30 igjen slik at jeg får med meg en del turmarsjer m.m. også i frem- tiden.

Jeg ønsker derfor å komme i kontakt med ei tur-venninne på samme alder (30) som gjerne kan tenke seg til en eller flere turer med en fast turkamerat på turmarsjer, ut i naturen og langs lan- deveien. Hvem vet, kanskje det blir så vi følges på livets landevei med tid og stunder?!

En vandrer-hilsen fra  
Ole-Morten Sletvold  
Boks 2, Kløfta

*Uten å gå Dagbladet's kontaktpalte i næringa, falt vi for Ole-Mortens brev. Ja, hvem vet?*

*Følg med i Turmarsjnytt, vi følger med for dere!*

*Red.*

# Folkesport for alle, eller...

I forrige nummer av Turmarsjnytt var det innlegg som beskrev den positive erfaring med å gå turmarsj. Det var også et innlegg om de som kom bakfra, ruset foran for å klippe, for deretter snu og forsvinne i full fart tilbake. Kanskje var det siste litt misforstått?

På turmarsjer er det deltakere med ulike forutsetninger og motiv for å delta, avhengig av blant annet helseforhold og alder. For noen er det greit å jogge og/eller løpe ei mil eller mer uten stress, mens det for andre kan være en stor seier å komme gjennom noen få kilometer.

For egen del synes det greit å svette ut en gang i blant for å si det sånn. I denne sammenheng er det ikke fjernt for meg å erindre en turmarsj for en tid tilbake. Vi var to i lag, og etter hvert svette og tilsølte vi blei. Mot toppen av en høgde lå jeg bokstavelig lavt i terrenget, og syntes nok at min medvandrer tok seg uforskammet lett opp og fram. Jada, så kom det på Narvikdialekt frydefullt og meget treffende; «Du Magnor, dette her LIKER vi». «Ja visst « prøvde jeg å puste fram, «ellers har vi da ikke drevet på slik».

Altså , noen ganger er det helt all right. Det hører med at turen gikk fort nok. Det forholder seg slik at Øystein, som var min medvandrer, er søkkandes glad i kaffe og vafler og påsto han kjente den deilige lukta av dette lenge før mål.

Stundom tar en det gjerne roligere; nyter naturen som det heter. Da kan det hende at det strøyer på deg, - du blir så tatt og besatt av det mektige i skaperverket at du blir gående der stille med klump i halsen og væte i øyekroken. Ja kanskje blir du nærmest ydmyk takknemlig og føler deg prioritert som har anledning til en slik livsutfoldelse.

Turmarsjfolk er et forunderlig folkefer, tenker jeg i blant. Etter ei turmarsjhjelg kan en være ganske så utgått, slik at «heretter får de nå bare fortsette de som vil». Etter få dager er en imidlertid i ferd med å bla i terminlista igjen, og får det vanskelig om ikke turmarsjplanen for neste helg er klar. Og så er det som regel av gårde til bingen igjen sammen med «gelikere». På'n igjen. Jeg håper at folkesport i regi av NFF fortsatt skal være uten konkurrans, men også uten fartsregulering og/eller prektig-gjøring av det å ta seg fram hurtigere og/eller lengre enn andre. Det skal vel fortsatt dreie seg om «Folkesport for alle....., eller?

Til slutt en takk til arrangørene som står på og tilrettelegger slik at turene kan finne sted. Av ulike årsaker kan d sikkert være et ork i blant å stå på!

*Magnor Barth Hansen*

## UT PÅ TUR - ALDRI SUR

## Info fra forbundet

# Det vanskelige mediaarbeidet

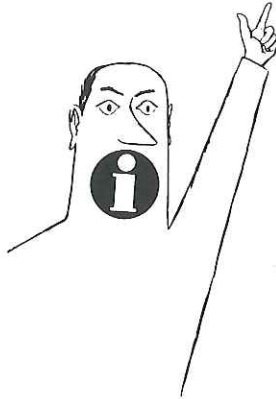
Vi søker "mediakåte" personer i klubber og lag! Publisitet i media er viktig for enhver sport. Mer mediaoppmerksomhet betyr økt tilslutning og større sjanser for sponsor- og samarbeidsavtaler for foreninger og forbund. Og du synes vel også at det er lurt å høre, se og lese om folkesport i media?

Dessverre har folkesport lokalt og Norges Folkesportforbund (NFF) sentralt en relativ liten mediaoppmerksomhet omkring sin virksomhet. Årsakene kan være mange, men nå tar NFF opp kampen om spalteplassen. Sporten vår skal bli mer synlig, og utgangspunktet er å streve etter optimal mediadekning, spesielt om lokale folkesportarrangementer. Men husk for all del - alle PR er ikke god PR! NFF starter derfor opp en "fellesdugnad" som involverer både forbund og foreningene. Strategien går ut på at vi sammen skal forme et PR-nettverk som skal dekke all viktig folkesportaktivitet i media. Klarer vi dette, er jeg sikker på at mediadekningen av folkesport blir vesentlig bedret. Nettverket ønskes i hovedsak bygd opp slik:

- NFF er PR ansvarlig for landsomfattede aktiviteter og det totale bildet av folkesportarrangementene, men uten å gå inn på rent lokale forhold. I dette ligger at NFF sender ut pressemeldinger til riksdekkende media, men også i noen tilfeller til samtlige aviser.

- Foreningene er PR-ansvarlig for egne, lokale folkesportarrangement og har kontakt til de lokale media.

Det er klart at nettverket ikke bygges opp over natta, men NFF håper at alle foreninger etterhvert får tak i en person som



Media- og pressekontakt

ønsker å jobbe med media. Det finnes helt klart en eller flere personer i din forening som synes det er gøy å komme i avisen eller som kan bruke mediaerfaringen senere i yrkeskarrieren. Denne personen kan vise seg å bli en meget viktig og verdifull person for foreningen.

Mange tror at PR arbeid er veldig tidkrevende. Dette kan nok stemme, men å sende ut pressemeldinger i forbindelse med et lokalt arrangement er fort gjort. Det krever bare organisering på forhånd. Bruk derfor nedenstående sjekkliste for media- og presse-

kontakt, som består av åtte grunnleggende trinn.

### SJEKKLISTE for media og pressekontakt

Denne sjekklisten gir en grei veiledning ved oppstart av PR arbeid.

#### 1). Velg en PR ansvarlig

Enhver forening må sette en person til å ha ansvaret for informasjonsarbeidet. Man unngår da at informasjonsarbeidet blir tilfeldig og samtidig sikrer man den røde tråden og kontinuiteten. Dette betyr ikke nødvendigvis at denne personen skal gjøre alt arbeidet. Tips; Velg hvis mulig en person som er interessert i media og kommunikasjon, og som synes det er morsomt å lese om foreningen i avisen.

#### 2). Lag en medialiste

Skaff oversikt over alle aktuelle media. Sett opp navn, adresse, telefon, faks, journalist (din kontakt), leveringsfrist osv. på aktuelle lokalaviser, lokale radiostasjoner og lokale tv-stasjoner. Sannsynligvis trenger du ikke gjøre denne jobben selv. Kontakt idrettskretsen eller idrettsforbundet, de har ofte ferdige lister.

### 3). Lag en PR terminliste

For å utarbeide en terminliste tar du utgangspunkt i NFFs gjeldende terminliste. (NFF sender gjerne gratis NFFs terminliste til en navngitt person i redaksjonen - men du må gi melding om dette til oss). Marker de arrangement som er "dine" PR-prosjekt.

### 4). Send ut terminlisten

Ved sesongstart sender du terminlisten til din kontakt eller til sportsredaksjonen i de forskjellige media, og markerer de arrangementene som du mener er viktig for journalisten. Her kan man med fordel også trekke inn noe om foreningens planer, målsettinger etc.

### 5). Legg opp til samarbeid med media

Begge parter er interessert i å få til et best mulig resultat. Ha derfor en positiv holdning og "angrip" redaksjonen med et smil. Kom gjerne med forslag på sprelske og humørfylte påfunn! Undersøk hvilke arbeidformer redaksjonen har. Folkesportarrangement skal være "krydder i hverdagen". Det ønsker vi skal vises i avisspaltene. Bedre helse får man med på kjøpet!

Opplagg om anderledes reportasjer må diskuteres med redaksjonen, hvis man selv ønsker å komme med innspill (gjøre jobben for journalisten).

### 6). Lag en pressemelding

En pressemelding er en kortfattet melding til aviser, radio- og tv-stasjoner om en nyhet eller en begivenhet som skal finne sted, eller har funnet sted. Sendes to-tre dager før den skal benyttes. Lag en pressemelding med standard layout. Pressemeldingen bør inneholde: Avsender, evt. logo, dato, overskrift, ingress, tekst, kontaktperson og eventuelt foto. Tittelforslag kan med fordel sendes på eget ark. Hvilken informasjon ønsker du å gå ut med offentlig?

Sett opp en stikkordliste over viktige data som tid, sted, navn på viktige personer (husk både for- og etternavn, riktig stavet!). Meldingen som skrives bør være nøkternt utformet, uten et drøss med rosende adjektiver om det forestående arrangementet. Dersom en i pressemeldingen ønsker å gi en vurdering av f. eks. arrange-

mentet, MÅ det alltid skrives HVEM som uttaler seg. Egen-skryt kan virke mot sin hensikt.

Etter å ha lest en pressemelding skal en alltid ha fått svar på spørsmålene: Hvem, Hva, Hvor, Når og Hvorfor. Les gjennom pressemeldingen før den sendes og sjekk at alle viktige opplysninger er tatt med.

En pressemelding blir som oftest brukt

som bakgrunnsstoff for å lage egen sak på det aktuelle arrangement. Dette gjelder særlig de større redaksjonene, mens små lokalaviser ofte setter pressemeldingen slik den er på trykk. Derfor kan det være lurt å arbeide med teksten slik at du sparer journalisten for arbeid. Husk alltid å oppgi navn og telefonnummer til lagets pressekontakt slik at redaksjonen lett kan få tak i vedkommende for utfyllende opplysninger eller for å avtale tid og sted for intervju og fotografering. Det er viktig å være klar over at journalister ser på en pressemelding som "råstoff" til fri benyttelse. Bli derfor ikke overrasket/sinte om dere finner pressemeldingen dere har skrevet i en omformet utgave. Bare selve innholdet ikke blir forandret, er det fritt opp til journalisten å stokke om på opplysningene som gis. Bli heller ikke overrasket dersom dere finner den siste setningen dere skrev, helt i begynnelsen av saken som står på trykk i avisen.

En vanlig feil mange "amatørjournalister" gjør er å gjemme hovedpoengene til slutt. **Det/de skal alltid presenteres aller først for å vekke interesse hos leserne!!**

Tenk journalistisk:

**Hva er det spesielle med det forestående folkesportarrangementet? Hva er nytt i år? Og bruk svaret som start på pressemeldingen.**

Bruk skrivemaskin/PC, ha god marg og linjeavstand. Fatt deg i korthet.



**Klar for  
pressemelding.**



*'Unni, det er bilde av meg i avisen i dag.*

### 7). Annonser arrangementet

En-to uker før arrangementet sendes programmet sammen med innbydelse til media. Dette sendes helst til din(e) kontakt(er), som gjerne følges opp telefonisk, men ikke rett før deadline. Avtal gjerne tidspunkt for intervju i redaksjonen. Spill gjerne på lokale kjendis. Hvis du ikke har noen spesielle kontaktpersoner er det best (i store redaksjoner) å ta direkte kontakt med reportasjesjef. Ofte er det tap av tid å ta kontakt med journalist fordi det er reportasjesjef/vaktsjef som bestemmer hvilke oppgaver den enkelte journalist skal jobbe med. Men tips gjerne journalistene - slike tips bringes til torgs i redaksjonen. Bruk gjerne illustrasjoner/bilder til stoffet, fortrinnsvis sort/hvitt.

Det er ikke anbefalt å møte opp i redaksjonen uten avtale på forhånd. Det kan lett bli bomtur fordi journalistene kan være opptatt med andre oppgaver.

Journalisten må gjennom dette bli informert om:

- hva slags arrangement det er
- hvem er arrangør
- tid og sted for start og inntak, og at påmelding skjer ved start
- hva er lagt inn underveis - i forkant og etter arrangementet
- startkontingent og premiering
- IVV - hva er det?
- osv..

Omtale av et arrangement i avisen på forhånd gir en nyttig publikumsappell. Følg derfor alltid opp etterpå overfor avisen.

### 8). Under arrangementet

Har du anledning til å være tilstede så bør du ta kontakt med media både for eventuelt å presentere deg selv, men også for å tilby dem hjelp og informasjon. De trenger kanskje hjelp til reglene, eller til å finne personer som de gjerne vil intervju.

### Lynkurs i journalistisk tenkning

Nyheter er bærebjelken i aviser, TV- og radiosendinger. Men hva er en nyhet? Hvor kommer de fra?

«Hunden bet postmannen» er ingen nyhet. Derimot er: «Postmannen bet hunden» en nyhet.

Noen nyheter kommer av seg selv: F. eks. branner, ulykker. Resten er det noen som skaper, finner frem til ved å stille spørsmål. Å stille spørsmål er journalistens viktigste redskap for å skape nyheter.

5 viktige ord:

Hvem - Hva - Hvor - Hvorfor - Når

Bak de 5 ordene ligger en nyhet, en historie. Prøv selv: Årets Sommertrim står for døren. Sommertrimmen er ingen nyhet, men kan den forestående Sommertrimmen bli det?

Hvordan vil du markedsføre Sommertrimmen slik at den får omtale i avisen, og hva kan gjøres for at folk skal bli fristet til å bli med på marsjen(e)? Hva er nytt i år! Hva er spesielt med deltagerne? Hvorfor bør folk bare være med på folkesportarrangementer? Har dere noe å tilby disse deltagerne?

Ønsker foreningen dekning av andre sider ved sin virksomhet, er kravet at vi må overbevise redaksjonen om at dette er "godt stoff".

*Håkon Sverre Ruud*

# - NOE NYTT OG SPENNENDE -



Vi leverer kvalitetsprodukter til turmarsjarrangører over hele landet.

- MEDALJER / PINS
- BRODERTE MERKER
- KLISTREMERKER
- METALLMERKER
- PLAKETTER
- BORDFANER ETC.

- MIL ETTER MIL - ÅR ETTER ÅR -  
Spør oss om råd:

*Vi støtter Norges  
Folkesportforbund NFF*

 **BARRA AS**  
Etabl. 1923  
Industri og reklamemerking

Harry Fetts vei 2, Postboks 130 Bryn, 0611 Oslo • E-post : post@barra.no  
Tlf.: 22 27 74 00 • Fax: 22 27 12 55 / 22 27 70 18

- Vi skreddersyr løsninger etter ditt behov -

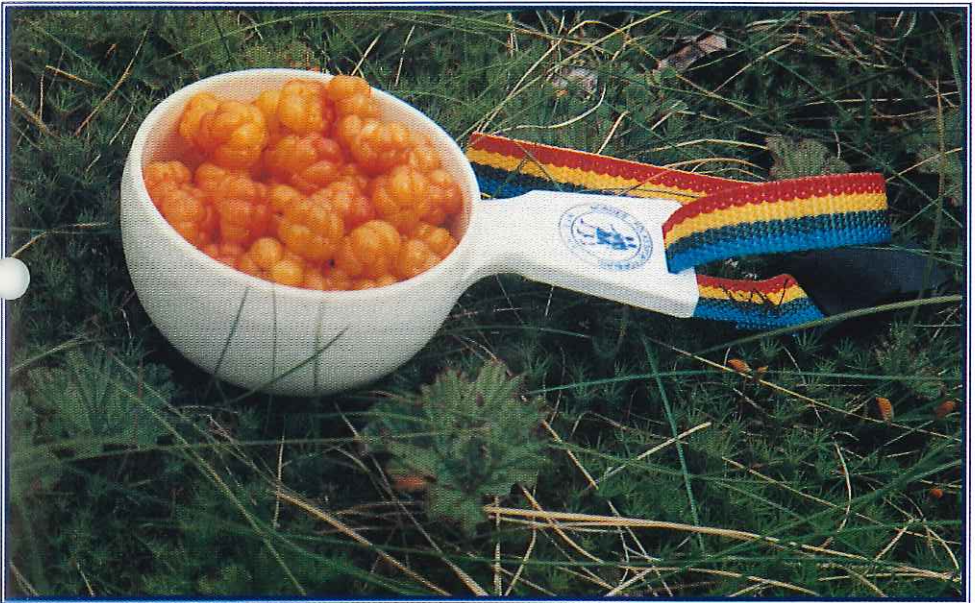


Sommerserien har startet.....

Her fra rasteplass ved Breisjøen i Lillomarka.

Vi ser fra venstre Arild Hovslien, Kari Heggem og Helge Ullsand.

Foto: Toril



Forbundets utmerkede drikkebeget kan brukes til så mangt.....

Foto: Toril



**B** blad

Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Skårer



**Premier Glide DMX** og **Walk DMX Wide**, to sko i Reeboks nye sko serie Walk Reebok. Begge modellene med **Dyna Max®**. Et patentert system for støtdemping. I mellomsålen ligger to sammenkoblede luftputer. Den ene i hælen og den andre i forfoten. Når du setter ned hælen, dempes steget av den bakre luftputen. Luften forflyttes deretter raskt via en kanal til puten i forfoten og demper steget også der. Med Dyna Max® tar du vare på både ledd og rygg.

