



# Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 21



Lille Sigurd Holmen ønsker velkommen til Tønsberg Byvandring. Foto: Gry Johansen

**Landsomfattende  
turmarsj,  
i tiden 21. mai  
til 20. juni**



**MAI 1999**

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

Forbundstinget i Oppegård har gått over i historien som det siste i dette tusenåret.

Forbundstinget er som en rasteplass å betrakte, noen av de vi har vandret sammen med velger en annen løype eller et roligere tempo videre, så også denne gangen. I styret var det to, i våre utvalg var det også noen som valgte å si takk for følge i denne omgang. Jeg takker dere alle for den drahjelp dere ydet på veien fremover. Nye stod uthvilte og klare til å fylle opp plasser.

Jeg ønsker dere velkommen på laget, og håper at godt samarbeid og fellesskap skal bringe oss frem til nye mål.

På miniseminalet ble forbundets handlingsplan for inneværende- og neste år satt under debatt. Det er ingen "ny" plan, hovedområdene og oppgavene kjenner vi fra før. Prioriteringen mellom de enkelte tiltak er blitt noe strammere. Det er mye vi ønsker å gjøre, men ressursene, det være seg økonomi eller personell, sier oss at ikke alt kan gjøres samtidig. Styret har valgt å prioritere det vi kan kalle for forbundets grunnmur. Den er så absolutt ikke falleferdig, men som vi vet, grunnmuren er fundamentet for ethvert byggverk, og må holdes vedlike slik at det som hviler på den ikke faller sammen, men kan fornyes og også tåle utvidelser når det er nødvendig.

Skal vi nå nye "kundegrupper" må vi kunne telle hva vi har å tilby på en god og tro-



verdige måte. Agnet vi slipper ut må være spiselig, og ikke minst viktig, man må verken bli mett eller få avsmak ved prøvemakingen, vi må få de til å ønske seg mer av samme sort. Stikkordene blir da, informasjon og kvalitet. Sammen med alle dere ildsjeler der ute er dette vår grunnmur. Vi skal ta vare på ildsjelene, fornye informasjonsmateriellet vårt, fortsette arbeidet med å heve kvaliteten på arrangementene våre, og vi skal utnytte IVV-konseptet for alt det er verdt. På denne måten skal vi løpet av 99 forsterke grunnmuren slik at resten av bygget kan tåle de utvidelser som jeg tror vil tvinge seg frem. Ut fra den positivitet det ble gitt signaler om i Oppegård er jeg overbevist om at vi skal lykkes.

**Lykke til og god sommer.**

*Med folkesporthilsen  
Jan-Kåre Martinsen*

## NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Skårer

Tlf. 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44

E-mail: [nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)

Redaktør: Egil Sønsterudbråten. Tlf. pr 22 10 80 46/arb. 22 63 23 33.

E-mail: [egil.soensterudbraaten@sbs.siemens.no](mailto:egil.soensterudbraaten@sbs.siemens.no)

Turmarsj-nytt utkommer 4 ganger i året. Alle medlemmer får tilsendt 1 stk. gratis.

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

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret.



# REDAKTØRENS HJØRNE

Det går mot lysere tider . . .

Våren er ei herlig tid dere.. Bare det å se «det grønne» dukke fram igjen trigger lysta til å finne frem joggesko og folkesportkalender. Rapportene fra årets første ordinære arrangører viser økning i deltakelsen. Vi har flere arrangører av «Vårsleppet» og Sommerserien enn de siste år. Vinterserien 98/99 hadde en markert større deltagelse enn siste år. Joda, bare vi ser etter så finnes det nok av positive ting. Det går kanskje mot lysere tider i dobbelt forstand!

Alt går i bølger, og fjoråret viste en stagnasjon i tilbakegangen av antall registrerte deltakere. Skal 1999 bli året hvor det hele snur? Mosjon/trim og helse har det siste året vært jevnlig fokusert og omtalt i riksmedia. Før eller senere må vel mange av de inaktive begynne å røre på seg. Det store spørsmålet er da om vi er klar til å ta imot dem! Retter den enkelte arrangør fortsatt alle sine anstrengelser mot å kape flest mulig av den faste «gjengen» fordi han er bedre til å arrangere og har flottere løyper enn naboen? Eller har den enkelte arrangør snudd

på flisa og startet en bevisst markedsføring av egne aktiviteter alle steder lokalt hvor det går an å være synlig?

Jeg er dessverre stygt redd at det er det første som er mest korrekt. For å snu trenden og øke antallet deltagere på egne arrangement MÅ vi satse på det lokale miljøet. De faste kommer allikevel, bare de finner årets innbydelse utlagt på forrige arrangement de var på. Hva med å utfordre de forskjellige grupper i det lokale idrettslag; legge ut spesiallagede innbydelser hos den lokale kjøpmann og på det lokale postkon-



tor; spørre lokalavisen om de ikke vil være med å «sponse» et oppslag til bedret helse for leserene? Hva med å utfordre de lokale bedrifter; trim gir bedre helse gir bedre arbeidsytelse? Det er i det hele tatt kun fantasien som setter begrensninger!

**Redaktøren har en visjon om at snart brister demningen; det blir «in» å gå igjen. Da vil mange kaste seg på bølgen med tilbud om aktiviteter, for nå lukter det penger! Er du og din klubb klar til å ta i mot de nye da, eller jakter dere fortsatt rundt etter størst mulig andel av «de vanlige»?**

# Tidlighøstens vakreste eventyr 21. og 22. august 1999 i Frolfjellet - Levanger - Nord-Trøndelag



## Kløvtrampen - Lørdag 21. august

- Arrangeres for andre gang
- Går etter kløvveger fra setertida
  - Løype 10 km
  - En væske-/matstasjon
- Merker: Bronse 1. år, sølv 2. år, gull 3. år
  - Start fra kl. 10.00-11.00
  - Siste innkomst kl. 16.00
- Startkontingent kr 40,- for voksne, barn kr 20,-
  - Kun IVV-stempling kr 10,-

## Hårskalltrampen - Søndag 22. august

- Arrangeres for 35. gang
- Store deler av trampen går i Øvre Frol naturreservat, som har en vakker og mangfoldig natur og en rik kulturhistorie
- Løyper 10 og 20 km, handicap/barnevogn 8 og 10 km
  - Tre væske-/matstasjoner
- Diplom 1. år, bronsemerke 2. år, sølvmerke 6. år, gullmerke 10. år  
Premier etter 20, 25, 30, 35 og 40 år - Pris til barna
  - Start fra kl. 10.00-11.00
  - Siste innkomst kl. 16.00
- Startkontingent kr 40,- for voksne, barn kr 20,-
  - Kun IVV-stempling kr 10,-

For begge marsjene: Start/mål: Skallstuggu, Frolfjellet,  
merket fra E6 omkjøringsveien rundt Levanger  
Ca. 20 minutter å kjøre fra Levanger

## Velkommen til trivelig opphold på Skallstuggu!

Overnattingsmuligheter i 2- og 4-manns rom  
Middag/kaffe og opplegg i Frolfjellutstillinga lørdag,  
frukost på søndag. Ta med sovepose

Pris kr 350,-

Middagssalg søndag

Overnatting/bespising må bestilles innen 15. august hos  
Petter Thorsen - Tlf. 74 08 37 21



# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Oslo Banemarsjen - Norges eneste marsj som går på skinner?

Tekst: Kjell M. Kaasa, Ullern Avis/Akersposten

### 270 trosset ski – VM

Søndag 28. februar ble "Banemarsjen" arrangert for 16. gang. 270 turgåere hadde latt fem-mil være fem-mil og sto i stedet selv for den fysiske fostringen. "Banemarsjen" er navnet på den årlige turmarsjen som Holmenkollbanens IL arrangerer. 15 av idrettslagets medlemmer hadde stått på i flere dager for å få marsjen vel i havn. Det var noen færre som startet i år enn i fjor, men arrangøren var allikevel fornøyd med at såpass mange møtte opp på ski-VM's siste dag.

#### Mannen så på TV

- Det var umulig å få med mannen, sier Kari Kallås fra Røa. Vi treffer henne i fint driv nedover Bernhard Herres vei etter en liten rast ved Makrellbekken.

- Han slo på fjernsynsapparatet allerede før jeg dro hjemmefra!

*Glade vandrere rundt bordet i den originale rasteplassen på trikkesporene inne i vognhallen.  
Foto: Gunnstein*

Den spreke damen medgir at hun nok blir en smule frustrert av alle disse sportsendingene på TV. Hun har valgt den korteste løypen på 12 kilometer. Den strekker seg fra Vognhallen på Majorstuen, går så gjennom Frognerparken og snur ved Makrellbekken. Den lengste trasèen på 22 kilometer gjør en ekstra tur oppover i Holmenkollåsen om Hovseter og Besse-rud.

- Den korteste holder for meg, sier Kallås, som synes denne formen for søndagstur er artig i og med at man setter seg et mål for spasserturen.



## Langveisfra også

Det er ikke bare Osloboeere som har satt av denne søndags formiddagen til å marsjere. Arrangøren kan fortelle om busser både fra Tønsberg og Sandefjord. Her er deltakere fra Trondheim og Bergen. En kar har tatt turen helt fra Honningsvåg!

- Det er først og fremst det sosiale som trekker, sier Arne Ødegaard fra Mjøndalen, som vi treffer i lystig passiar med marsjvenner på matstasjonen. Han er selv en av de ivrigste i gamet med sine 75 marsjer i året. I mai bærer det av gårde til Italia og kesportolympiaden i Bibione!

## God suppe

Vel tilbake i Vognhallen på Majorstuen får deltakerne premie og ertesuppe. I følge arrangøren er suppen viden kjøpt for sin fortreffelighet, og i år gikk det med 50 liter. I tillegg trengs det tre ti-liters spann med vaffeløre.

- Kjempegod ertesuppe, mener gjengen fra Sandefjord og Tønsberg, der de sitter og hygger seg med hver sin tallerken og velfortjente blås. Her er bare glade miner og ingen gnagsår å skue.

- Men Husebybakken var hard altså.....



*Våre lesere har i flere utgaver av Turmarsjnytt kunnet glede seg over fotos signert Gry Johansen. Her er gladjenta sjøl forevige i kjente omgivelser under årets Banemarsj. Foto: Gunnstein*

**Ut på tur - aldri sur!**

# Norges triveligste turmarsjer ... ?

## Nordland

### Rallarmarsjen - Norges eneste marsj med egen vinterfestuke?

Tekst og foto: Roar Dahl

#### Liten økning gledet

13. mars ble Rallarmarsjen avviklet i Narvik for 4. gang av Narvik Marsjklubb. Marsjen som sådan har vært arrangert siden 1981. Med nærmere 200 deltakere i anleggsarbeidernes fotspor langs Ofoftbanen ble det for arrangøren en liten, men gledelig økning i deltakelsen.

Rallarmarsjen er et fast innslag i Vinterfestuka som arrangeres i Narvik i begynnelsen av mars hvert år.

Narvik by har sin historiske bakgrunn i Rombaksbotn, anleggsbyen som brant ned i 1903. Her inne "blant de høga fjell i Nord" bodde de omflakkende anleggsarbeiderne

som bygde Ofoftbanen fra gruvene i Noru-Sverige til isfri havn i Narvik. Med sin bredbremmede hatt har rallaren sammen med anleggskokka (Svarta Bjørn) blitt et symbol for byen og banen. Hvert år blir de to feiret gjennom Vinterfestuka.

Medaljen til Rallarmarsjen har naturlig nok rallaren som motiv, mens årstegnene har motiv fra dagliglivet til rallaren.

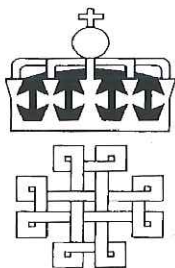
Foruten turmarsj og mange andre forskjellige idrettsarrangementer, er det utallige utstillinger, konserter, opera, teaterforestillinger og seminarer mv i løpet av de ti dagene Vinterfestuka varer.

*En av deltakerne i årets Rallarmarsj kryper "totalt utslitt" fram til saftstasjonen. Montro nåtidens rasteplasser er like spennende som fortidens?!*





Velkommen til en fengslende turmarsj



# BERG

## Marsjen



Søndag 6. 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**

Velkommen til turmarsjhelg på Hadseløya

### Redningsselskapets marsj

Fredag 30. juli - 5 og 12 km  
Start kl. 18.00-20.00 fra Arbeideren, Melbu



### Hadselåsmarsjen

Lørdag 31. juli - 5, 10 og 20 km  
Start kl. 10.30-12.00 fra Lekang skihus

### Melbudilten

Lørdag 31. juli - 5 og 10 km  
Start kl. 16.00-18.00 fra Arbeideren



### Ørnheimarsjen

Søndag 1. august - 5, 10 og 20 km  
Start kl. 10.00-11.00 fra Arbeideren



Kom til Hadseløya og opplev Vesterålens perle til fots  
og få en unik naturopplevelse

# Positivt forbundsting uten store saker

Forbundstinget 1999 ble avviklet på Quality Hotel Mastemyr, like utenfor Oslo, 20. mars med Østmarka Marsjklubb som teknisk arrangør. Til årets ting var det rekordstor påmelding med nær-

mere 160 påmeldte. Av disse var hele 95 stemmeberettigede delegater fra i alt 52 foreninger/lag. Det er vel strengt tatt ikke mange særforbund som kan oppvise maken til interesse!

## Tradisjonell åpning

President *Jan-Kåre Martinsen* åpnet tinget med å ønske gjester, delegater og observatører hjertelig velkommen til forbundets "største" ting noensinne med nærmere 160 deltakere til stede i tingsalen. Etter at presidenten hadde redegjort for innkallingen ble tinget erklært lovlig satt.

Deretter ønsket *Harald Hoff* fra teknisk arrangør Østmarka Marsjklubb velkommen. Varaordfører *Rune Stureson* (Høyre) fra Oppedgård kommune ønsket velkommen til Oppedgård og framførte en hilsningstale til

tingdeltakerne. Han påpekte at størrelsen og omfanget på Norges Folkesportforbunds ting var av nærmest "politisk" format, og at dette tydet på et aktivt forbundmiljø hvor den enkelte forening i stor grad identifiserer seg med forbundets målsetninger. Han ble deretter overrakt forbundets vimpel og slipsnål.

President i IVV, *Odd Ivar Ruud*, ble deretter ønsket velkommen. Han fikk ordet til en hilsningstale og overrakte den nye IVV-vimpelen med mottoet "Walking your way to a good life" til forbundets president. På oppfordring fra forbundets president mintes tinget de som hadde gått bort i løpet av året. President *Jan-Kåre Martinsen* takket for hilsene, og talte deretter til forsamlingen med en oppfordring om at det er viktig å ta vare på det vi tror på, men heller ikke være redd for å satse nytt.

## Underskudd, men ingen katastrofe

Forretningsorden og sakliste ble deretter godkjent, før *Odd Kjell Skjegstad* ble valgt til dirigent. Årsberetninger og regnskap for 1997 og 1998 ble deretter godkjent uten store bemerkninger, på tross av at presidenten poengterte at regnskapet for 1997 slettes ikke var noen "lystlig" lesing med nærmere kr. 140.000,- i underskudd. Også 1998 bragte underskudd, dog beskjedne kr. 21.000,-. Som revisor ble tilsatt registrert revisor *Stein Bonsted*.

*Varaordfører Rune Stureson ønsket velkommen til Oppedgård og bemerket at tinget i størrelse nærmest var av «politisk» format.*



# Regionsaken endelig brakt til ende?

En av de saker som det på forhånd var ventet sterke følelser rundt var spørsmålet om opprettelse og drift av regioner. Forbundet har i dag 5 regioner som fungerer, nemlig Trøndelag, Møre & Romsdal, Rogaland, Hordaland og Agder.

Fra enkelt hold var det på forhånd antydning at eksisterende regioner burde nedlegges, mens andre mente at det burde åpnes for å opprette nye. Under en prøveavstemming om denne saken under ledermøtet i Bergen i fjor ble det et stort flertall for å avvikle regionene.

Styret innstilte på at man ønsker å beholde eksisterende regioner ut i fra at dette fungerer bra i dag. For å opprette nye regioner kreves det et kvalifisert flertall (2/3) av de eksisterende foreninger/lag innenfor det aktuelle geografiske området. Det foreslåtte geografiske området må i tillegg godkjennes av forbundsstyret. I tillegg ble det foreslått at de lag innenfor eksisterende regioner som ønsker det kan stå utenfor regionssamarbeidet.

Etter en lengre debatt hvor bruk av ordet "kan opprettes" ble foreslått erstattet med "skal opprettes", og hvorvidt det skulle gis

unntak for plikt til å delta i regionsamarbeidet innenfor de allerede eksisterende regioner haglet en stund skriftlige forslag ned over styrebordet. Styret sa seg villig til å revidere sitt forslag, og redaksjonskomiteen trådte tilbake.

Avstemningen ga deretter som resultat at eksisterende retningslinjer om opprettelse og drift av regioner beholdes, med unntak av punkt 1 som heretter lyder:

**"Nye regioner kan opprettes når et kvalifisert flertall av NFF's medlemmer iht. lovens § 6.1 innenfor et geografisk område er enig i dette.**

**Vedtaket om opprettelse og regionens geografiske utstrekning skal godkjennes av forbundsstyret.**

**Vedtaket om opprettelse av region gjøres bindende for alle NFF's medlemmer innen den vedtatte regionen."**

Dette betyr i praksis at alle forbundets foreninger/lag innenfor de geografiske områder hvor det i dag er opprettet regioner **har plikt til å bli/være medlem.**

*Dermed skulle de senere års debatt og diskusjoner være brakt til ende.*

*Rekordstor deltagelse og trangt i tingsalen med nærmere 160 tilstede.*





## Nei til salg av medaljer

Forslag om å nedsette et utvalg til å vurdere forbundets struktur ble oversendt det nye styret sammen med forslag om nye rutiner ved forsendelser til marsjarrangement og oppgjør etter marsjer.

Et forslag fra Østmarka Marsjklubb om å tillate salg av restmedaljer ble etter en kort debatt nedstemt mot 7 stemmer.

Dog ble det nye styret oppfordret til å se på muligheten for å kunne lage retningslinjer som åpner for større bruk av eldre medaljer til alternativ premiering, eventuelt å åpne for "restmedaljemarsjer", hvilket IKKE er tillatt etter dagens retningslinjer.

*Harald Hoff fra Østmarka Marsjklubb klarte ikke å få tinget med på ja til salg av restmedaljer.*

## Forbundet ba om ei krone, men tinget ville gi mer!

Det knyttet seg også spenning til styrets forslag om å øke marsjavgiften fra dagens kr. 1,50 til kr. 2,50. Debatten uteble, men derimot kom det benkeforslag om å øke marsjavgiften til kr. 3,00! Avstemmingen ble deretter at 51 stemte for kr. 2,50 og 32 for kr. 3,00.

Som et resultat av økningen i marsjavgiften signaliserte styret at det vil bli en styresak hvorvidt maksimumsgrensen i deltakeravgiften som en følge herav skal endres til f. eks. kr. 50,- (kr. 15,- for kun IVV). Dette for også å kunne bedre klubbenes inntjenings-evne.

Dog viste en prøveavstemming om maksimum deltakeravgift for kun IVV et flertall for at denne burde være kr. 12,-.

## Valg

Valgene endte etter diverse benkeforslag og skriftlige avstemminger med følgende resultat:

*Visepresident:*

Egil Sønsterudbråten (gjen)

*Styremedlem:*

Magnar Bakken (gjenv.)

*Styremedlem:*

Margrethe Nilsen (ny)

*Varamedlem:*

Rolf Richardsen (ny)

Styremedlem Rannveig Rivenes og varamedlem Harald Myrmo hadde frasagt seg gjenvalg.

De øvrige valg til komiteer mv ble i samsvarende med valgkomiteens innstilling, dog ikke uten de tradisjonelle benkeforslag.

## Avslutning

IVV-president *Odd Ivar Ruud* orienterte avslutningsvis om nye IVV-prosjekter og et planlagt samarbeide med WHO (World Health Organisation).

*Jan-Kåre Martinsen* takket *Odd Kjell Skjeggstad* for meget god møteledelse og overrakte belteveske og slipsnål. Referent *Jorun S. Waaden* ble også takket av med blomster og helteveske. På vegne av Østmarka Marsjklubb som teknisk arrangør ble deretter *Harald Hoff* overrakt forbundets vimpel.

President *Jan-Kåre Martinsen* avsluttet tinget med å poengtere at gjennom mottatte forslag, engasjementet i miniseminaret og vedtak på tinget føler styret seg sikre på at alle synspunkter kommer frem, og at styret har stor tro på at aktivitetene igjen snart kommer opp av bølgedalen. *-Det er raske å rive ned enn å bygge opp, og vi må ta vare på alt vi har og ikke bare satse på kortsiktig påvirkning*, var presidentens avslutningsord til tinget.

Han takket deretter *Rannveig Rivenes* og *Harald Myrmo* for innsatsen i styret ved å overrekke blomster og ønsket deretter de



*Rannveig Rivenes* og *Harald Myrmo* fra-trådte styret og ble overrakt blomster og vimpel til takk for henholdsvis 2 og 4 års innsats i folkesportens tjeneste av presidenten.

nye medlemmene velkommen til et konstruktivt styresamarbeid.

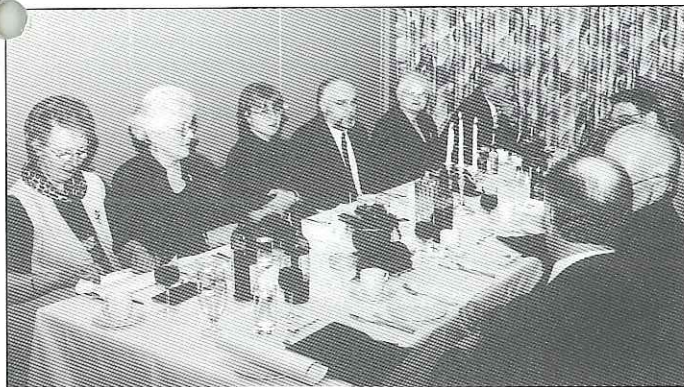
## Tradisjonell avslutning

Ble åpningen tradisjonell, ble ikke avslutningen mindre tradisjonell. Til festmiddag møtte 143 pyntede deltakere opp til god mat og enda bedre drikke. Hotellets rasteplass holdt oppe så lenge det var deltakere i gang, dog ikke slik at alt for mange mistet Forbundstingmarsjen i snødrev og slaps på søndag.

Og neste ting i 2001, det blir i **Harstad med Harstad Turlag som teknisk arrangør**.

På tinget: Egil, med Håkon som fotograf

*143 pyntede deltakere fant fram til rasteplassen*



# Velkommen til turmarsjhelg i Kåfjord/Storfjord (i vakkert terreng)

## **Fredag 25. juni - Midnattmarsj - 1. gang**

10 og 17 km - Startsted Aja Samisksenter, Mandalen

Starttid kl. 21.00-22.00

Arr.: Mandalen UIL - Opplysninger i tlf. 77 71 62 77



## **Lørdag 26. juni - Bollmannsveimarsjen - 1. gang**

5, 11 og 17 km - Start/mål Skibotn Samfunnshus

Starttid kl. 19.00-21.00 - Buss kr 20,- til startsted

Arr.: Skibotn IL - Opplysninger i tlf. 77 71 55 31

## **Søndag 27. juni - Skaidimarsjen - 3. gang**

11 og 16 km - Startsted Abmelassæter, Mandalen

Starttid kl. 11.00-13.00

Arr.: Mandalen UIL - Opplysninger i tlf. 77 71 62 77



## **Till alla norska vandrarevänner - Välkomna till Bohuslän**

Sotenäs Tur & Vandrarforening inbjuder till följande IVV-vandringar under 1999

### **STENHUGGARTRAMPEN 30 km**

Start från parkeringen ved Norden Ark den 6. juni kl. 09.00

Vandringen går tvärs över Sotenäset

till Stenhuggarmuséet i Hunnebostrand



### **SOTE-LEDEN MARSCHEN 10 eller 20 km**

Start från Bovallstrands skola den 17. juli kl. 13.00-14.00

Rundvandring på fina skogsstigar

och små grusvägar öster om Bovallstrand

### **LUCIAVANDRING 5 eller 10 km**

Start från Bovallstrands skola den 12. december kl. 10.00

Vandring i skärgårdssamhället

*Opplysninger om alle tre arrangemangen*

*lämnas av Ivar Fjeldbo,*

*Smedjegatan 4, 450 47 Bovallstrand*

*Tlf. 46 523 51143*

**Välkomna önskar**

**Sotenäs Tur & Vandrarforening**



# Miniseminar 1999

## Miniseminar med stort engasjement fra første stund

På miniseminalet 1997 presenterte styrerepresentant Sigmund Skoge en aktivitetsanalyse som konkluderte med spørsmålet: "Hvor går vi?" Etter at analysen har vært tema for diskusjoner i flere fora, bl. a. på ledermøtet i Bergen, har den resultert i forbundets handlingsplan for årene

1999-2000. Årets miniseminar, som samlet ca. 120 deltagere, tok utgangspunkt i den nye handlingsplanen og visepresident Egil Sønsterudbråten, som ledet seminaret, stilte spørsmål om hvordan vi skal klare å oppnå de fastsatte mål slik at planen ikke bare blir et slag i lufta.

Innledningsvis tok han kort for seg:

- forbundets oppgaver
- medlemslagenes oppgaver
- samspill forbund - medlemslag
- hvilke midler skal benyttes
- økonomiske rammer.

Med utgangspunkt i noen prioriterte tiltak i handlingsplanen, ble det stilt spørsmål til forsamlingen der de ble anmodet om å komme med erfaringer og ideer som kan bidra til at de enkelte målsetninger nås. Nedenfor gjengis i stikkords form noen av de momentene som ble trukket frem under de enkelte punkter i debatten.

### **Hvordan bedre medlemslagenes og NFF's inntjeningsmuligheter?**

- medlemsverving og å legge forholdene til rette slik at medlemmene ønsker å engasjere seg i lagets aktiviteter

*Visepresidenten klarte å «tenne» forsamlingen fra første stund.*

- satse på det sosiale, holde et rimelig prisnivå (heve prisene ble også nevnt)
- redusere klubbenes utgifter til medaljer: få faste medaljeleverandører, alliere seg med andre arrangører, forbundet sentralt må kunne bidra til å skaffe avtale med leverandører
- redusere portoutgiftene ved forsendelser fra forbundet: ikke terminlister i pakkene langt utover høsten, klubbene må gis anledning til å bestille materiell for hele sesongen, dermed mindre utgifter både for klubb og forbund (jfr forbundstingsak B.5)



- uttrykket marsj er "negativt": bruker vandring, noe som er med på å øke deltagerantallet, varierer startsted, har kort løype i tillegg.

### **Strukturere og forbedre foreningskontakten**

- Internett, bra begynnelse, men må forbedres/følges opp, det er ikke internett, men gode løyper som får folk til å gå

- Turmarsjnytt OK, men med kun 4 utgivelser i året vil det ikke kunne fungere godt nok som info-organ. *Bør bladet skifte navn?*

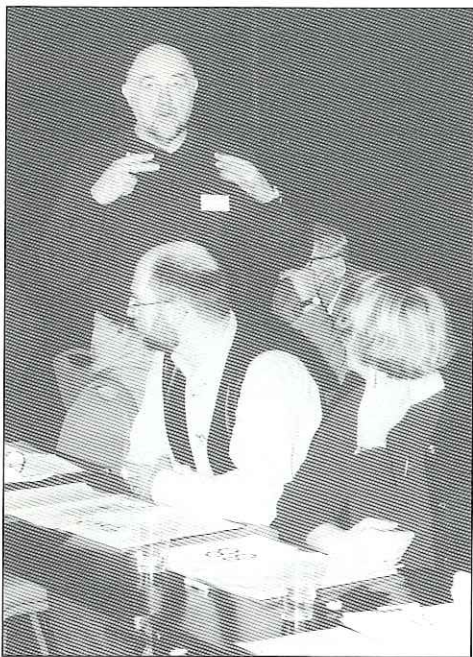
- medlemskontakten "Folkesport intern" må utnyttes bedre som supplement til Turmarsjnytt

**Vurdere nye samarbeidspartnere som kan bidra til økt aktivitet og øke oppmerksomheten mot helseaspektet og barn og ungdom** gled over i hverandre og omtales derfor samlet.

- FRIFO-familien bør kunne utnyttes be-



*Randi Andersen fra Arendal formante at vi ikke måtte glemme mennesket oppe i all diskusjon om videreutvikling av Internett. Det er ikke Internett som får folk til å gå, men gode løyper!*



*Terje Johansen fra Mack BIL mente at vi i sterkere grad måtte rette markedsføringen mot nye potensielle samarbeidspartnere.*

dre. Flere av deltagerne hadde gode erfaringer fra samarbeid med enkelte av de øvrige organisasjonene i FRIFO, det gjaldt både aktivitet og informasjon. Orientering og prosjektet "Trygg i naturen" og natursti ble nevnt som eksempler

- erfaringer/resultater med informasjon overfor pensjonister/eldresentra ble nevnt av flere som positivt

- legge inn egne aktiviteter og gjøre løypene mer interessante for deltagerne ble også trukket frem (eksempler som bl. a. ble nevnt var utnyttelse av lokalhistorien, severdigheter, konkurranser for barn)

- søke samarbeid med kulturkontoret i kommunen, historielaget, HVPU og andre organisasjoner i kommunen hadde for noen gitt godt resultat

- hvordan man skulle få flere ungdommer ut i løypene var et spørsmål som ble stilt, men et godt svar var det vel dessverre ingen som kunne gi.



**Motivere og stimulere til økt deltagelse i ordinære marsjer innenfor de aktivitetene vi har i dag, gå, sykle, gå på ski og svømme, bl. a. gjennom sterkere lokal markedsføring av forbundets fellesmarsjer. Videreutvikle satsingen på rundvandring, byvandring, permanente vandring og fjellvandring.**

- Diskusjonen her dreide seg i hovedsak rundt permanente vandring. Flere gav uttrykk for det positive med et slikt tilbud og så det i hovedsak som et tilbud for lokalbefolkningen, men også for tilreisende. Her så man store muligheter for å etablere samarbeide med andre lag/foreninger i kommunen slik at en tur gjennom en slik løype ikke bare ble en "stemplingstur", men en tur der man kunne både se og oppleve noe nytt.

- Noen satte spørsmålstegn ved om hvorvidt dette kunne ta deltagere fra våre ordi-

nære marsjer, kanskje man burde fjerne IVV-stempling i forbindelse med permanente løyper?

Det var satt av to timer til seminaret, blir det for mye tid, bør vi ha reservetema, var det noen som lurte på i forkant. En fullstendig unødvendig bekymring, tiden strakk dessverre ikke til, det var flere temaer det var ønskelig å få diskutert som vi ikke rakk.

Som nevnt innledningsvis var forsamlingen aktiv og engasjert fra første stund, noe som naturligvis er meget positivt. Deltagerantallet sammen med engasjementet sier oss at vi har en organisasjon der medlemmene er opptatt av det som skjer, og minst like viktig, ønsker å bidra til at vi sammen kan nå de målene vi setter oss.

*På mini-seminaret  
Jan-Kåre med Håkon som fotograf*

## ARRANGØRER - NYE MERKEBÅND?

**Vi har nå gått tom for vår gamle type merkeband som var hvite med rødt påtrykk av IVVs og NFFs logoer. Noen har hatt innvendinger mot dette båndet, fordi det synes dårlig om vinteren. Og vinter er det som kjent mye av i Norge. Derfor har vi skiftet farge til ORANSJE.**

De nye merkebandene er under produksjon, og vil ankomme vårt lager i uke 24, dvs. medio juni.

Fargen er: PANTONE Oransje 21 C med blått påtrykk av NFFs og IVVs logoer.

Pris pr. rull a 500 meter: **kr. 200,-.**

Vi tar gjerne mot forhåndsbestilling slik at vi kan ekspedere båndene umiddelbart.

Vi oppfordrer alle våre medlemslag om å bruke våre merkeband!

# Sommerturn-arrangementer pr. 30.04.1999

ARRANGØR	KONTAKTPERSON	STED	TLF	STARTSTED	DATO	KL.
ØSTMARKA MK	KÅRE JOHANSEN	0882 OSLO	22 108 383	SOGSVANN P.P.LASSEN	15.06.99	1800-1800
BYDELSDAGENE MANGLERUD	RAGNAR ELLINGSEN	1188 OSLO	22 289 359	ABILDSØ IDR. FELT	06.06.99	1200-1400
FSKI TUR OG MARSJFORENING	ROY TAIT	1405 LANGHUS	64 866 737	SKI UNGDOMSSKOLE	25.05.99	1800-1900
FSKI MILA	ARNE HALGEN	1470 LØRENSKOG	90 60 01 83	RØDVIKT SKOLE	31.05.99	1800-1830
LØRENSKOG SKIKLUBB	ODDBJØRG NORDHEIM	1475 FINSTADJØRDET	67 902 104	SKIVITTA- HOVELSRUDV	01.06.99	1700-1900
BORG MARSJ OG SPASERKL	GUNNAR OLAF BRO	1715 YVEN	69 143 001	HAFSLUND U. SKOLE	26.05.99	1700-1800
EIDSVOLD IF	TØRE ENGELSTAD	2071 RÅHOLT	63 968 678	EIDSVOLD STADION	26.05.99	1800-1900
NORD ODAL TMF	KJELL SOLBØST	2120 SÅGSTUA	62 971 007	RULL GRENDERHUS	26.05.99	1800-1900
GRUE IL	METTE M TOMTERSTAD	2260 KIRKENÆR	62 947 960	GRUEHALLENGRUE, STAD.	08.06.99	1700-1900
BRUMUNDAL TMF	EVEN LIERSTUEN	2380 BRUMUNDAL	62 343 346	BRUMUNDAL U. SKOLE	27.05.99	1800-1900
ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2400 ELVERUM	62 412 374	SØBAKKEN SKOLE	25.05.99	1800-1900
LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2600 LILLEHAMMER	61 268 840	SMESTAD SKOLE	01.06.99	1800-1900
DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN	2682 DOVRE	61 240 200	HJERLEID VGS. DOVRE	13.06.99	1300-1500
HÅDELAND MK	THORFINN AAKERLUND	2770 JAREN	61 328 530	SANNE SKOLE	02.06.99	1800-1900
TØNSBERG MK	LARS ERIK LUND	3122 TØNSBERG	33 319 236	TJØME IDRETTSHALL	19.06.99	1600-1700
HORTEN MK	KJELL HAGBERG	3187 HORTEN	33 043 112	MOTORBÅTFØR., FYLLINGA	27.05.99	1800-1900
SANDEFJORD TMF	BJØRN KROKVIK	3290 STAVERN	33 198 776	SKJELLVIKA, SANDEFJORD	26.05.99	1800-1900
MODUM TURMARSJKLUBB	GRETHE BØRGE	3340 ÅMOT	32 784 952	SYSLE SKOLE	26.05.99	1700-1830
GVARV IL	OLAV KAASA	3810 GVARV	35 955 388	EVJU BYGDETUN, GVARV	07.06.99	1730-1830
SANDNES TUR & TRIM	CHARLES ALFSNES	4339 ALGARD	51 870 082	GISKEHALLEN SANDNES	21.05.99	1800-1800
UNDHEIM IL	LEIF L HØYLAND	4342 UNDHEIM	51 484 266	UNDHEIM SKULE	25.05.99	1700-1900
JÆREN HANDICAPIDRETTSLAG	SØLVE OPSAHL	4358 KLEPPE	51 420 422	ØRRE SKULE	01.06.99	1700-1800
VOLL IL	EVA ANDERSEN	4368 KLEPP	51 420 675	VOLL IDRETTSHALL	26.05.99	1800-1900
VARHAUG IL	KARL F ÅMØDT	4360 VARHAUG	51 432 580	VARHAUG IL	24.05.99	0900-1100
EGERSUND MARSJKLUBB	MAGNY HELLAND	4370 EGERSUND	51 498 758	SLETTBØ	01.06.99	1700-1800
S.ØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4517 MANDAL	38 262 128	LYSTHUSET MANDAL	25.05.99	1800-1900
KRISTANSAND MF	AGE STEIN KRISTENSEN	4633 KRISTANSAND	38 198 503	SKIPPERGT 21(DALANDG.)	26.05.99	1800-1900
ÅRENDAL TMF	SVEIN INGEBRIGTSEN	4842 ÅRENDAL	37 016 508	NESHEIM SKOLE	26.05.99	1800-1900
EIDSBØ KRETS VEL	TRINE TJØGENSEN	4900 TVEDESTRAND	37 165 355	EIDBØ VELS LOKALE	26.05.99	1730-1900
BYSHEIM UL	EINAR SKJERPING	5250 LONEVÅG	56 392 054	BYSHEIM U. H.	26.05.99	1000-1100
ARNA MARSJKLUBB	RANNVEIG RIVENES	5265 YTRE ARNA	55 248 144	KLUBBHUSET VLJØSHALL	26.05.99	1700-1800
ASKØY TURKOMPANI	ARNE JARLIND	5303 FOLLESE	56 148 287	SØRE HERUDA KORTTIDSBH., S	06.06.99	1000-1200
BULKEN TURMARSJLAG	HARALD RINGHEIM	5700 VOSS	56 513 022	GJERSTAD/DYRVEDALEN	13.08.99	1000-1100
STORDAL IL, TUR & TRIM	REIDUN IL	6250 STORDAL	70 278 355	STORDAL SKULE	08.06.99	1800-1830
RØDVEIEN MK	ARNFINN ØVERLAND	6380 AFARNES	71 229 242	UNGDOMSHUSET	08.06.99	1800-1900
VÅGANE MK	ASE N SKJEVIK	6416 MOLDE	71 218 027	ØSET VAGHEIM	01.06.99	1800
AUKRA MK	ODDAM VARHAUGVIK	6420 AUKRA	71 174 922	UNGDA FERKEKAI	26.05.99	1800-1900
MOLDE MK	ARVID OTTESTAD	6425 MOLDE	71 211 243	P. PL. JENSGURILIA NORDB.	27.05.99	1800-1830

# Abonnement på Turmarsj-nytt

Dersom du ønsker å abonnere på Turmarsj-nytt, skal du umiddelbart sende inn slippen nedenfor.

Medlemsklubbene får ett eksemplar av bladet fritt tilsendt. Mange klubber har dessuten «Fellesabonnement» som betyr at de abonnerer på bladet for sine medlemmer til en spesialpris på kr 30,-. Bladet kommer da i samlet pakke.

Et vanlig årsabonnement (4 utgaver) koster kr 45,-. Da får du Turmarsj-nytt rett hjem i postkassa, porto inkludert.



**Ja takk, jeg ønsker å abonnere på bladet:**

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

(sendes NFF, Postboks 147, 1471 Skårer)

**Forandringer og tilføyelser til terminlisten 1999**

Dato	Marsjnavn	Fylke	Startsted	Tid	Endring	Arrangør, tlf, kontakt
1.1-31.12.99	TRONDHEIM RUNDVANDRING	16-ST	SE TERMINLISTA	ÅPEN HEL ÅRET	OGSÅ MULIGHET SKI	TRONDHEIM TMF, 7396 4534, MAGNAR BAKKEN
01.04-1.12.1999	TØNSBERG BYVANDRING	07-VE	SHELLST., KJELLEVN., TØNSB.	ALLE DAGER	KAN GÅS TIL 1.12.99	TØNSBERG MK, 33 36 87 79, DAG HENRIKSEN
22.05.99	DKN-MARSJEN	19-TR	STORGT.40, DKN-BYGGET	1000	FLYTTES FRA 29.5.99	DISTRIKTSKOM.NORD-NORGE, 7701 7693, JACOB ANDERSEN
23.05.99	MØKKALASSET-MARSJEN	09-AA	FLOSTA SKOLE	0900-1300	TILLEGG TIL TERMINL	FLOSTA IL, ELSE JØRGENSEN
29.05.99	VESTVÅGØY MARSJEN	18-NO	LEKNES IDR.HALL, LEKNES	1700-1000	TILLEGG/OGSÅ SYKK.	LOFOTEN SYKKELKL, 7608 0759, LEIF KLAUSEN
29.05.99	DKN-MARSJEN	19-TR	STORGT.40, DKN-BYGGET	1000	FLYTTES TIL 22.5.99	DISTRIKTSKOM.NORD-NORGE, 7701 7693, JACOB ANDERSEN
30.05.99	ANDENES LIONS MARSJ	18-NO	ANDENES IDR.HALL	1100-1000	FLYTTES TIL 12.6.99	LIONS CLUB ANDENES, 7614 1438, FINN M. ENOKSEN
06.06.99	JUBILEUMSM. VÅGAN 1000 ÅR	18-NO	RÅDHUSET, SVOLVÆR	1500-1700	ENGANGSMARSJ	LOFOTEN TMK, 7615 4736, EINAR JENSEN
12.06.99	ANDENES LIONS MARSJ	18-NO	ANDENES IDR.HALL	1100-1300	FLYTTES FRA 30.5.99	LIONS CLUB ANDENES, 7614 1438, FINN M. ENOKSEN
12.06.99	VÆRNES FLYSTASJON RUNDT	17-NT	U-BYGGET VÆRNES FLYST.	800-1900	TILLEGG TIL TERMINL.	STJØRDAL BIR, 7482 7156, ELIN FRIHEIM
19.06.99	SORTLAND KVELDSVANDRING	18-NO	RÅDHUS II	1700-1800	TILLEGG TIL TERMINL.	SORTLAND MK, 7612 2641, GUNNAR JAN HOLHAUGEN
19.06.99	NORDKAPPMARSJEN	20-FI	H.VÅG-NORDKAPP	1300	NY STARTTID	NORDKAPPM. VENNER, 7847 3251, JOHN DYRSTAD
20.06.99	KYSTARTILLERIETS JUB.MARSJ	19-TR	TRONDENES FORT	1700-1700	ENGANGSMARSJ	HARSTAD BIR, 7706 3525, GEIR JENSSEN
24.06.99	SANDNESSUNDBRUA JUB.MARS	19-TR	UNGD.KLUBBEN, KVALØYSL.	1800-2000	ENGANGSMARSJ	TROMSØ TMHL, 7769 5328, WALTER SWENSEN
04.07.99	GAMMELVETEN RUNDT	19-TR	VESTERFJELL GREINDAHUS	<b>AVLYST</b>	<b>AVLYST</b>	VESTERFJELL & OMEGN IL, 7785 3157, AGNAR LUNDVOLL
12.07.99	DRAUGENMARSJEN	18-NO	FREDVANG GRENDEHUS	1200	TILLEGG TIL TERMINL	DRAUGENPROSJEKTET, ELLRID WALLE
17.07.99	BUS MARSJEN	15-MR	AURA KRAFTSTASJON	0900-1100	GÅR LØRDAG	AURA BIL, 71 69 07 10, ODDVAR OLAFSEN
24.7-1.8.99	JAN BAALSRUDMARSJEN	19-TR	REBBENESØY-TRERIKSRØYS	24.7.KI 15.30	TILLEGG TIL TERMINL.	STIFT.JAN BAALSRUD, 77 74 83 80, ARVID GRØNNSLETT
24.07.99	FABRIKKARBEIDERMARSJEN	19-TR	OLDERBAKKEN SKOLE	1300-1500	TILLEGG TIL TERMINL.	OLDERBAKKEN IL, 7769 1621, ARNE LARSEN
25.07.99	GRUVMARSJEN	16-ST	OLAVSGRUVA/IDR.PARKEN	0800-1100	FLYTTES TIL 1.8.99	RØROS IL, 7241 0164, HARRY BAKOS
30.07.99	IMAGAI'SIMARSJEN	19-TR	AKSELSTUA, STEINDALEN	1700-2000	STARTTID TIL 2000	STORENG STEINDAL TRIM, 7771 4161, ANITA FOSSHEIM
31.07.99	JIEKKEVARREMARSJEN	19-TR	FURUSTUA	1000-1200	TILLEGG TIL TERMINL.	FURUFLATEN IL, 7771 2558, ROLF DUNVOLL
31.07.99	MELBU DILTEN	18-NO	ARBEIDEREN MELBU	1600-1700	TILLEGG TIL TERMINL.	MELBU HUSFLIDSLAG, 7615 7821, GRETHE CELIUS
01.08.99	GRUVMARSJEN	16-ST	OLAVSGRUVA/IDR.PARKEN	0800-1100	FLYTTES FRA 25.7.99	RØROS IL, 7241 0164, HARRY BAKOS
07.08.99	HØYBUKTMOEN RUNDT	20-FI	KIRKENES (KONT.ARR.)	KONT.ARR.	TILLEGG TIL TERMINL	BJØRNEVATN IL, 7899 8302, ROY JACOBSEN
08.08.99	SUNNDALSMARSJEN	15-MR	RUTEBILST. I SENTRUM	0900.	FLYTTES TIL 14.8.99	HYDRO SUNNDAL BIL, 7169 2194, ODD JOSTEIN LØSETH
14.08.99	EKELANDMARSJEN	02-AK	EIDSVOLL STADION	0900-1200(1100)	GÅR LØRDAG	EIDSVOLD IF, 63 96 86 78, TORE ENGELSTAD
14.08.99	SUNNDALSMARSJEN	15-MR	RUTEBILST. I SENTRUM	0900.	FLYTTES FRA 8.8.99	HYDRO SUNNDAL BIL, 7169 2194, ODD JOSTEIN LØSETH
27.08.99	STEINNESMARSJEN	19-TR	KLUBBH. DÅFJORD	800-1900 (17	UTVID. STARTTID	RINGVASSØY IL, 7774 8158, MAVIS HANSEN
05.09.99	MALMHEIMMARSJEN	11-RO	JULEBYGDA GRENDEHUS	<b>AVLYST</b>	<b>AVLYST</b>	MALMHEIM IL, 5167 1470, JAN LEA
05.09.99	BRATTVÅGMARSJEN	15-MR	KLUBBHUSET, BRATTVÅG	1000-1100	FLYTTES FRA 12.9.99	BRATTVÅG IL, 7021 5895, OLAV JOHAN FLAA
11.09.99	NROF-MARSJEN	17-NT	KROGBAKKEN, STEINKJ.SAN	1300-1500	FLYTTES FRA 18.9.99	NROF INN-TRØNDELAGE, 7416 4364, VIDAR RAMBERG
12.09.99	BRATTVÅGMARSJEN	15-MR	KLUBBHUSET, BRATTVÅG	1000-1100	FLYTTES TIL 5.9.99	BRATTVÅG IL, 7021 5895, OLAV JOHAN FLAA
18.09.99	NROF-MARSJEN	17-NT	KROGBAKKEN, STEINKJ.SANNAN		FLYTTES TIL 11.9.99	NROF INN-TRØNDELAGE, 7416 4364, VIDAR RAMBERG
31.12.99	JUBILEUMSMARSJ	19-TR	IOGT-HUSET, TROMSØ	1400-1600	ENGANGSMARSJ	TROMSØ TMHL, 7769 5328, WALTER SWENSEN
01.01.00	JUBILEUMSMARSJ	19-TR	IOGT-HUSET, TROMSØ	1400-1600	ENGANGSMARSJ	TROMSØ TMHL, 7769 5328, WALTER SWENSEN

NORGES FOLKESPORTFORBUND, Postboks 147, 1471 Skårer

Tlf 6790 5536 \* Fax 6790 9144

Bare folkesport-turmarsj-mosjonsarrangement godkjent av vårt forbund er godkjent også av Internationaler Volkssportverband IVV - og er dermed godkjent for IVV-stempling.

# GODE TILBUD FRA NFF

## FYLKESMERKER

Har ikke arrangøren merker for salg?

Kjøp direkte fra NFF!

Kr 20,- pr. fylke.

Kr 30,- for NFF/Norge (toppen)

Bruk postgiro 0801 3901733

NFF, Postboks 47, 1471 Skårer



## Arangører merk dere!!!

Vi har skilt med  
flg. standard motiver:

- Sykkel, Barnevogn,  
Rullestol og  
Severdighet



- Pris kr. 1.- pr stk. - 40 skilt kr. 30.- + porto

## FOTO-ARKIV ... !!

**Et foto sier mer enn 1000 ord. Har du et foto til oss?**

For hvert foto vi mottar og bruker innen to år sender vi deg en film (24-bilders). Det må stå navn og adresse, og stikkord bak på fotoet. Vi forbeholder oss retten til å bruke fotoet når og hvor vi trenger det - også evt. etter to år.

## UTKLIPPSARKIV ... !!

**Ja, vi samler på turmarsj-utklipp fra aviser og blader.**

Så klipp ut av lokalavisen og blader du kommer over og send til oss - og vi blir meget glade.

STORFOSNA U & IL	STORFOSNA	7150 STORFOSNA	1750 STORFOSNA	1800-1830
STORFOSNA U & IL	MAGNE SKINDERHAUG	72 431 538	STJØRNHÅLEN	1800-1830
STORFOSNA U & IL	TURID NESSET	72 432 152	UNGDOMSHUSET	1400-1500
STORFOSNA U & IL	FRØPE SØRILI	72 452 614	TEXACO	1400-1500
STORFOSNA U & IL	JOHANNES TETTER MÆHRE	92 257 107	TEXACO	1500-1600
STORFOSNA U & IL	SIGURD ST. KARLSEN	74 806 134	IDRETTSLIEN, STJØRDAL	1800-1830
STORFOSNA U & IL	BIRGER ROTMO	74 089 853	KLUBBHUSET LANKE	02.06.99
STORFOSNA U & IL	KARL EIDSVIK	74 084 800	KASSEFABRIKKEN	1800-1830
STORFOSNA U & IL	ANN KRISTIN DØHL	74 069 808	LEVANGER RÅDHUS	1800-1830
STORFOSNA U & IL	KÅRE DULLUM	74 066 271	KONTAKT ARRANGØR	1800-1830
STORFOSNA U & IL	PER AUERSAND	74 807 255	MØSSINGVATNET	27.05.99
STORFOSNA U & IL	ERLING AUNE	74 143 152	PER AUERSAND	16.06.99
STORFOSNA U & IL	ØYSTEIN PEDERSEN	74 273 841	STEINKJØR VG SKOLE	25.05.99
STORFOSNA U & IL	OLE MARIUS STRAND	8003 BODØ	HØKNES BARNESKOLE	1800-1830
STORFOSNA U & IL	FAUSKE IL	8200 FAUSKE	BODØ SVØMMEHALL	31.05.99
STORFOSNA U & IL	FINNEID IL	8200 FAUSKE	ERIKSTAD VG SKOLE	26.05.99
STORFOSNA U & IL	SKUTVIK IL	8290 SKUTVIK	FINNEID NÆRMILJØSENTER	01.06.99
STORFOSNA U & IL	LOFOTEN TURMARSJKLUBB	8316 LAUPSTAD	SØSKENHEIMEN	27.05.99
STORFOSNA U & IL	LOFOTEN SYKKELKLUBB	8372 GRAVDAL	VAGANHALLEN, SVOLVÆR	30.05.99
STORFOSNA U & IL	SORTLAND MK	8400 SORTLAND	LEKNES TELE HUS KANTINE	08.06.99
STORFOSNA U & IL	MYRE MARSJKLUBB	8430 MYRE	SORTLANDSHÅLEN	26.05.99
STORFOSNA U & IL	HADSEL FOLKEDANSESLAG	8450 STOKMARKN	ØKSNESHÅLEN	15.06.99
STORFOSNA U & IL	STRÅLME IL	8475 STRÅLME	HANDICAPH/STOKMARKNES	30.05.99
STORFOSNA U & IL	UL VÅRBUD	8480 ANDENES	SKYTTA TØJORDIA	06.06.99
STORFOSNA U & IL	ANDØYA LOTTEFORENING	8481 BLEIK	SKARSTEIN	24.05.99
STORFOSNA U & IL	SK HØKEN TURM.GR	8486 ANDENES	KONG HANS GT. 71, ANDENES	1000-1200
STORFOSNA U & IL	DVERBERG IL, TRIMGRUPPA	8485 DVERBERG	KLUBBHUSET	1000-1200
STORFOSNA U & IL	LØJINGEN IL	8501 NARVIK	HØKNES KLUBBHUS	24.06.99
STORFOSNA U & IL	RAVA RØDE KORS	8550 LØJINGEN	IDRETTENS HUS	20.06.99
STORFOSNA U & IL	ØKSNINGAN VELFORENING	8616 BÅSMO	KLUBBHUSET	07.06.99
STORFOSNA U & IL	TROMSØ TMH-L	8950 HERØY	RØDE KORS HUSET	14.06.99
STORFOSNA U & IL	HL VERN	9001 TROMSØ	ØKSNINGAN SKOLE	22.06.99
STORFOSNA U & IL	OLDERRAKKEN IL	9020 TROMSDALEN	I.O.G.T.-HUSET,S.TOLLBUG.	06.06.99
STORFOSNA U & IL	SKARVEN IL	9032 LØVIK	B.G. SKOLE	25.05.99
STORFOSNA U & IL	STORING STEINDAL, TRIM	9040 NORDKJØSB.	OLDERRAKKEN SKOLE	24.05.99
STORFOSNA U & IL	LYNGSTUVA SK	9068 NORD-LENANGEN	LAKSELVDAL	11.06.99
STORFOSNA U & IL	SKARBOTN IL	9110 SOMMARØY	AKSELSTUA I STEINDALEN.	17.00-1730
STORFOSNA U & IL	INDRE KAFJORD IL	9143 SKIBOTN	LYNGSTUVAS KLUBBHUS	1400-1500
STORFOSNA U & IL	KULTUR OG LINDERVISNING ETATEN	9147 BIRTAVARRE	SOMMARØY SKOLE	1600-1700
STORFOSNA U & IL	SØRREISA TURMARSJ LAG	9189 SKJERVØY	SKIBOTN NÆRINGSSENTER	24.05.99
STORFOSNA U & IL	UL PRØVEN	9310 SØRREISA	HOLMEN STADION, BIRTAV.	28.05.99
STORFOSNA U & IL	KONGSVIK FOLKESPORTSLAG	9311 BRØGSTADBOTN	KLUBBHUSET SKJERVØY IK	27.05.99
STORFOSNA U & IL	ANDØRJA IL, TURMARSJ.GR.	TOR IVAR SOMMARSET	IDRETTSHÅLEN	02.06.99
STORFOSNA U & IL	PORSANGER TMK	SOLVEIG AAKER	BRØGSTADBOTN	1800-1830
STORFOSNA U & IL	KISTRAND IL	JAN HANSSON	MEDBY GRENDEHUS	06.06.99
STORFOSNA U & IL	Bjørnevatin IL	9436 KONGSVIK	BOTNHAMN UNGD.HUS	23.05.99
STORFOSNA U & IL		9454 ÅNSTAD	KONGSVIK HANDEL	1700-1800
STORFOSNA U & IL		IDAR-ÅSBJØRN LILAND	ÅNSTAD SKOLE	1800-1930
STORFOSNA U & IL		SIGMUND WILHELMSEN	ÅNSTAD SKOLE	04.06.99
STORFOSNA U & IL		ROY JACOBSEN	RUSSENES SKOLE	1500-1800
STORFOSNA U & IL			BJØRNEBORG	26.05.99
STORFOSNA U & IL				1730-1800
STORFOSNA U & IL				1800-1830
STORFOSNA U & IL				25.05.99
STORFOSNA U & IL				1700-1900

## Lesernes hjørne

- Lesernes 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 Skårer



## DET SOSIALE PRIORITERES I KONGSVIK FOLKESPORTLAG

Etter at den første seriemarsjen i 1999 var unnagjort i Kongsvik tok et tjuetalls entusiaster fra Sigerfjord, Lødingen, Tjeldsund, Skånland og Harstad turen til Tjeldsundbrua Kro og Motell til et festlig nyttårstreff. Og la det være sagt med en gang at det ble en veldig trivelig kveld, - med god mat og godt drikke, sang, gode historier og en svingom! Det var bred enighet om at dette var så bra at det måtte gjentas ofte.

Betjeningen gjorde det veldig trivelig for oss, og bildet viser deltakerne rundt festbordet.

*Jan Hanssen*

*Vi konstaterer at det sosiale prioriteres i Kongsvik, men er det så lurt å "eta på seg" med en gang det en nettopp har tatt av da? Vi forutsetter at det ble gått en ny seriemarsj utpå kvelden!*

*Red*



## Misforståelser er til for å oppklares.....

Fra redaktøren i Tønsberg Marsjklubbs utmerkede medlemsorgan, «Fotbladet», har vi mottatt følgende innlegg:

«Den er vår...

I «Turmarsj-Nytt» nr. 4/98 finner vi denne artige karen. I den ledsagende teksten står det blant annet: «...en gående ambassadør for våre aktiviteter.» Derfor trodde jeg i min naivitet at han måtte det være greit å bruke på forsiden av den lille folderen til Turmarsjkarusellen i Vestfold 1999.

For saken er jo den at alle deltagende arrangører i nevnte Turmarsjkarusell er medlemmer i Folkesportforbundet, og forbundet har også interesse av flere deltagere på marsjene. Ved henvendelse til Forbundet om bruk av den gående ambassadøren sier man først at det trolig er i orden. Senere på dagen kommer kontrabeskjeden. Nei, han er forbundets figur, så han kan ikke brukes av dere. Så da så. Derfor er det en helt annen vandrør som finnes på forsiden av Turmarsjkarusellfolderen – så får heller han være vår gående ambassadør slik at Forbundet får ha sin i fred.

Tom Cato Abrahamsen»

*Kommentar:*

Det er riktig som det står skrevet i innlegget, NFF har foreløpig reservert seg mot almen bruk av figuren. Forholdet er at NFF har hatt pågang fra andre (også ikke-medlemmer) om å få bruke figuren vår, bl.a. i kommersiell øyemed. Og svaret har selvsagt vært nei. Forbundet har vurdert det slik at før man frigir figuren til bruk for forbundets medlemsklubber, ønsker man at dette skal gjøres på en skikkelig og helhetlig måte, og ikke gjennom eksempelvis dårlige kopier. Forbundet ønsker å ta ett skritt ad gangen. Dessuten; ting koster, og saker av denne karakter har også en juridisk side.

NFF har heldigvis skapt en figur som er blitt meget godt mottatt, og ønsker selvsagt at denne skal presenteres på en best mulig måte.

Nettopp fordi vi tenker helhet, har vi nå fått på plass hans kjæreste, slik at også hun kan være med på presentasjonen. Vi har som kjent hatt en navnekonkurranse gjennom Turmarsj-nytt, hvor Forbundstinget den 20. mars dette år fungerte som «jury» og dømte figurene til henholdsvis **Trimmy og Trimmeline**. (Se forøvrig Forbundsaktuelt i dette nummer om dette). På sitt møte den 17.-18. april d.å. vedtok forbundsstyret å søke om beskyttelse på figurene og deres navn.

Når disse ting er på plass, vil selvsagt våre medlemsklubber kunne bruke figurene i sitt aktivitetsskapende arbeid, i likhet med IVV symbolet og NFFs logo. Klubber og forbund skal gå hånd i hånd - også i dette tilfellet. Vi beklager at det ble en misforståelse her.

*Kommentar: Tønsbergs egen figur er ikke så verst den heller.....*

HSR





Folkesport og helse

# Går for livet

Tekst og foto: Jan O. Eide (tekst) og Inge Fjelddalen (foto), Telemarksavisa

**Gikk 3000 mil - reddet livet**  
Etter et hjerteinfarkt i 1978 fikk Helge G. Andersen (59) beskjed av legene om å gå turer, hvis han ønsket å leve. Siden har han gått og gått, snart 30.000 km - tilsvarende tur-retur Australia, og enda litt lenger.

Da hjertet stoppet i 1994 overlevde Andresen – takket være en jernhelse. Nå inviterer den spreke 59-åringen andre til å bli med å gå.

- For vi har det så utrolig morsomt sammen når vi går turmarsjer, forteller han med et høyst levende smil.

## Latsabb de luxe

Selv nøler han ikke et sekund med å karakterisere seg som en latsabb, slik han levde før.

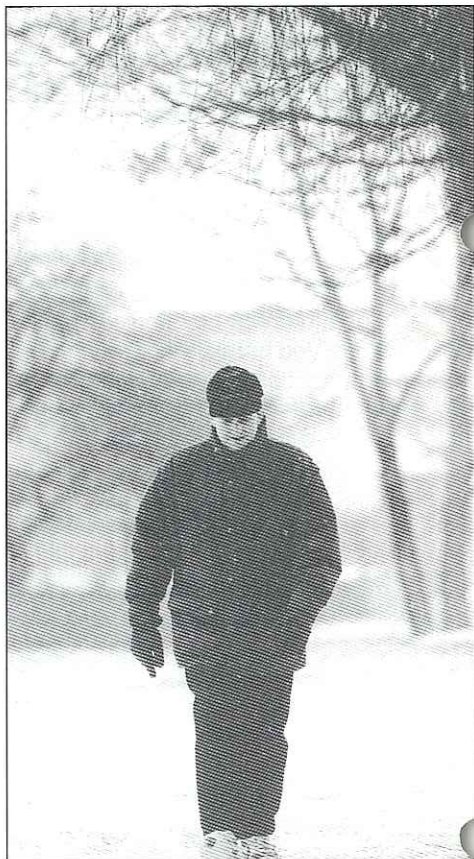
- Storrøyker var jeg også. Alt uten filter gikk ned, sier han.

Den siste røyken han tok var liggende på vei ut til sykehuset, med hjerteinfarkt.

- Legen sa at jeg brant livet mitt i begge ender. Han ga meg ikke noe håp, hvis jeg ikke begynte å mosjonere, forteller Andresen.

Så begynte han å gå. Først litt. Så litt til. Så enda mer – og enda mer! Helge Andresen har faktisk ikke sluttet å gå enda. For nå er det turmarsjer han lever og ånder for – hver helg året gjennom – og enda litt til.

Nesten 30.000 kilometer er han nå "bokført" med. Og da er ikke de første årene etter infarkt medregnet. Hvis du lurer på



*Legen sa jeg brant lyset i begge ender. Han ga meg ikke noe håp, hvis jeg ikke begynte å mosjonere.*

hvor langt det egentlig er, ja så er det mer enn ti ganger fram og tilbake mellom Lindesnes og Nordkapp. Alternativt kunne han gått fra Skien til Australia og tilbake igjen, og i tillegg tatt en tur oppom Nordkapp.

- Jeg har det virkelig godt når jeg er ute og gåre, forteller Andresen.

# Innbarka ungar

Hjemme i leiligheten i Gamlegrensa har den glade ungkaren bevisene på alle turmarsjene han har gått. Et lass av medaljer og suvenirer fra inn og utland. Og Andresen har fortellinger fra alle turene. Det er ikke lite han har sett på sin vei.

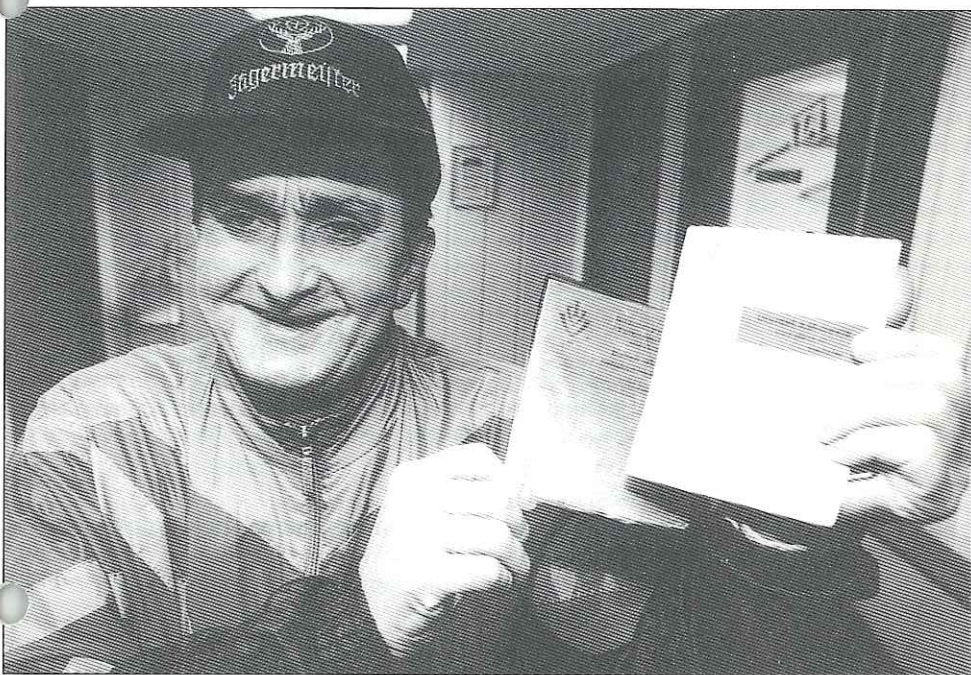
- Det var vel neppe dette legen din foreslåtte seg da han ba deg gå noen turer?

- Vi har det så flott når vi er ute og går. Og så er det jo så sunt og godt for helsa. Og

så opplever vi så mye fint sammen, sier Andresen og forteller om turer til Alpene, Tyskland, Finland og Nord-Norge.

Men helt fritt for risiko er det ikke å tilbakelegge slike distanser. Andresen forteller om det ene beinbruddet etter det andre. Og om uhell både her og der.

- Men det er ikke så mye å snakke om, sier Andresen med et stort smil – jeg har jo livet mitt – takket være alle turene sier han.



*Helge G. Andresen (59) bare går og går. Nå har han snart tilbakelagt en strekning tilsvarende Skien – Australia tur-retur, pluss en svipptur-retur Nordkapp.*

**Ut på tur - aldri sur!**

# TIPS TIL MOSJONISTER - DEL 2

## SVØM DEG I FORM

**Turmarsj-nytt kommer i dette nummeret med siste delen om svømming som mosjonsaktivitet. Ingen av våre medlemsklubber har egen avtale om bruk av bassenget til svømmetrim,**

**hvilket medfører at svømming som aktivitet får liten oppmerksomhet. Det er synd, for svømming er en av de beste og fineste mosjonsaktiviteter som finnes.**

FORMKURVEN stiger allerede etter noen ukers trening. Det kreves hverken svette eller blodsmak i munnen for å komme i form i vannet - bare regelmessig trening og litt svømmeferdighet. De muskel- og leddskader som kan forekomme i andre mosjonsidretter, ser vi nesten aldri blant vann-trimmere. Vannet gir støtte til kroppen, og ved variert svømming eller bevegelse i vannet får du trent opp de aller fleste muskelgruppene.

### *Hvordan skal du begynne å mosjonere?*

Det er lettere å komme i gang når aktiviteten er morsom og hyggelig. Mange synes det er samværet og trivselen med andre som betyr mest, og noen vil helst mosjonere alene. Til deg som ikke kan få med familie eller venner, og som kanskje er litt sjenert og engstelig for å ta kontakt med «mosjonister i samme båt» vil vi bare si: gjør det allikevel - du vil ikke angre på det.

Se deg om etter muligheter der du bor. Hold spesielt øye med svømmeklubber som slår opp plakater og averterer med tilbud om mosjon i vannet. Møt frem og se nærmere på det de har å tilby. Du møter kanskje noen du kjenner, eller du blir kjent med noen og får nye venner.

### **Svømmetrim gir sunnhet og styrke!**

1. Bedre kondisjon - Skånsom trening av hjerte- og lungefunksjon. Helårstrening uavhengig av vær og føre.
2. Økt muskelstyrke - Bedret blodsirkulasjon og styrke i mange muskelgrupper. Minsker muskelsmerter.
3. Redusere overvekt - Trening øker trivsel og bedrer tarmfunksjonen. Med fornuftig kosthold vil vekten reguleres.
4. Styrker rygg/mage - Treningen er skånsom med liten belastning på ryggen, og beskytter mot ryggsmarter.
5. Belaster ikke ledd - Kan brukes ved opp trening etter skader. Motvirker stivhet i bånd, sener og muskler.

### *Hvordan bør du drive svømmetrening?*

Skal svømmetreningen gi utslag på formkurven, kan treningsprogrammet underbenyttes. Dette bygger på det program vi informerte om i forrige nummer av bladet.

Vil du forbedre kondisjonen må distanse og intensitet økes etterhvert. Varierer du svømmeartene underveis, blir det ikke kjedelig og ensformig. Utbyttet av treningen kan være like stort om du svømmer sakte, men jo «lettere du flyter», desto fortere beveger du deg i vannet. Husk å gi plass til racerne - akkurat som i skiløypa. Strekk muskler før og etter trening - gjerne i van-



net. Så en tur i badstuen for den absolutte velvære...

### Alle kan trives i vannet

#### Kilometermagi på 1-2-3

Svøm 200 m innsvømming, rolig oppvarming for å komme i gang.

*Øvelse:*

2 x 25m

*Intervall/Pause:*

Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

*Tips:*

Svøm de første 25 meter rolig, og svøm så de neste en anelse hurtigere. Gjenta dette 3 ganger den følgende uke på hver distanse (25, 50, 75, 100), i stedet for kun 2.

De første 25 skal fortsatt være i et rolig tempo. Lag da en overlappingsøvelse på den andre, og svøm til slutt i et hurtigere tempo på den tredje.

Du må stadig holde pauser på 30 sekunders varighet mellom hver tur, eller skjære pause-intervallet ned til 25 sekunder, hvis du vurderer at dette ikke vil skape for store problemer.

I den tredje uka gjentar du øvelsene fire ganger.

Den første skal stadig være i et rolig tempo, likesom den andre stadig skal være en form for overlappings-øvelse. Svøm en anelse hurtigere på den tredje, men forbli relativt avslappet.

Svøm hurtigst på den fjerde gjentagelse, hvis du har problemer med de ekstra gjentagelser av øvelsene, så hold da 30 sekunders pause mellom hver tur. Hvis du derimot ikke har noen problemer med dette, kan du skjære pausen ned til 20 sekunder.

*Øvelse:*

2 x 50m

*Intervall/Pause:*

Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

*Tips:*

Svøm de første 50 meter rolig, og de neste 50 en anelse hurtigere

*Øvelse:*

2 x 75m

*Intervall/Pause:*

Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

*Tips:*

Svøm de første 75 meter rolig, og de neste 75 en anelse hurtigere

*Øvelse:*

2 x 100m

*Intervall/Pause:*

Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

*Tips:*

Svøm de første 100 meter rolig, og de neste 100 en anelse hurtigere

*Øvelse:*

2 x 75m

*Intervall/Pause:*

Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

*Tips:*

Svøm de første 75 meter rolig, og de neste 75 en anelse hurtigere

*Øvelse:*

2 x 50m

*Intervall/Pause:*

Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

*Tips:*

Svøm de første 50 meter rolig, og de neste 50 en anelse hurtigere

*Øvelse:*

2 x 25m

*Intervall/Pause:*



Hold 30 sekunders pause mellom intervallene

Tips:

Svøm de første 25 meter rolig, og de neste 25 en anelse hurtigere

Svøm 200m helt rolig utsvømming.

**Sum: 1200 meter**

### Tempotrening

*Øvelse:*

400m -rolig

*Intervall/Pause:*

Intet intervall

Tips:

Hvis man skal utføre en høykvalitets mosjon, er det viktig at man er ordentlig oppvarmet. Dette er især viktig hvis man skal presse seg selv hardt, som man kommer til senere i denne treningsøkten. Denne øvelse er den første av i alt 3 oppvarmingsøvelser, som trinnvis vil øke intensiteten, og forberede deg på klimaks av treningen.

*Øvelse:*

8 x 50m

*Intervall/Pause:*

Hold 10 sekunders pause mellom intervallene

Tips:

Svøm et sekund fortere for hver 50 meter. Den siste 50 skal svømmes med kun 85 % av den maksimale yteevne. Denne andre oppvarmings-øvelsen skal gjennomføres med kun kort opphold mellom intervallene, således at pulsen økes gjennom øvelsen, uten at det tillates for mye tid til restituering.

Hold øye med tiden, for å sikre deg at tidene vitterlig blir bedre (hvilket altså betyr at du yter mere).

*Øvelse:*

Svøm i ca. 5 minutter (3-400m for erfarne svømmere; 2-300 for andre)

Tips:

Bruk overkroppen mest i denne 5 minut-

ters øvelsen, mens du sparer bena dine for den harde hovedserien.

Tenk på teknikken din mens du utfører denne øvelsen og sørg for at takene dine er lange og effektive.

*Øvelse:*

100m rolig (75 max, 75 rolig)

*Intervall/Pause:*

Lag deg et intervall som gir deg 10 til 15 sekunders pause mellom begge øvelser. Øvelsen med 2 x 75, gjenta 7 ganger i alt.

Tips:

Denne øvelsen er til for å fremprovosere melkesyre, noe som betyr at du skal oppnå total utmattelse et sted mellom tredje og femte øvelse, alt avhengig av din kondisjon (og hvorvidt du gir max på denne øvelsen). Den siste halvdel av denne øvelsen gjelder det å mobilisere både mentalt og fysisk, og prøve å unngå at dine tider blir vesentlig dårligere. Benytt deg av de 75 rolige meter til å komme deg og psyke deg selv opp til de neste 75 som skal kjøres på maksimal hastighet.

Slapp av med en ekstra 400m eller 4 x 100m, ved en meget moderat hastighet. Hvis du måtte ønske de 4 x 100m er det mulighet for å ta 15 til 20 sekunders pause mellom disse.

Du må koble ordentlig av etter en seriøs gang trening for å forhindre skader, og for å sikre ditt velvære. La tankene dine vandre og slapp av i denne siste fase av treningen din. Kjenn hvor godt det er å ha gjort en god jobb, og være skikkelig sliten. Du er garantert fornøyd etterpå.

**Sum: 2700 meter**



# TIL FJELLS MED NFF

i samarbeide med Den Norske Turistforening - DNT

Norges Folkesportforbund har i noen år hatt et samarbeide med Den Norske Turistforening om IVV-godkjente ruter, og har i den forbindelse utarbeidet en egen brosjyre. Da vi vet at svært få er kjent med denne brosjyren, har vi valgt å gjengi hovedinnholdet i Turmarsj-nytt. Brosjyren kan forøvrig fås på forbundskontoret. Det er et omfattende tilbud det her er snakk om - store områder - og ca 350 ulike hytter som det kan overnattes i. Så mine damer og herrer - God Tur!

Følgende ruter er i 1999 godkjent for stempeling av IVV-bevis: **Det gis 1 - ett - IVV-stempel pr. gjennomført 40 km**  
*Bare ruter oppsatt i dette program gir rett til IVV-stempel i.h.t. oppsatt distanse.*

## Generelle opplysninger:

**Den Norske Turistforening,**

tlf. 2282 2800 - faks: 2282 2855

Storgt 3, N-0101 Oslo, - svarer på alt vedrørende:

- Vandringer i fjellet
- Rutebeskrivelser / detaljerte kart
- Overnatting/ priser etc
- Nødvendigheten av, og fordeler ved medlemskap i Den Norske Turistforening.

**Norges Folkesportforbund (NFF)** svarer på alt vedrørende IVV-bevis/stempeling/kontroll. Tlf. 67 90 55 36 - Faks: 67 90 91 44

Startkort / stempeling og startgebyr:

- Startkort er gratis og bestilles ved NFF's kontor.

- Ved hjemkomst sendes startkort - som er stemplet/sign. på betjente hytter - sammen med betaling for stempeling inn til NFF. Bruk postgiro: 0801 3901733
- Startgebyr er kr. 10.- pr. stempel/40 km + ekspedisjonsgebyr på kr. 10.-
- IVV-bevis stemples og returneres deltakeren senest 2 arbeidsdager etter at gebyret er mottatt.

Kontroll:

- Deltakeren er selv ansvarlig for å få stempel/sign. fra alle betjente hytter (understreket på vår ruteoversikt).
- På selvbetjeningshyttene skriver deltakeren sitt navn i gjesteboken.

HUSK! NFF's kontor er stengt i store deler av juli måned. Utenlandske deltakere må regne med ekstra postdager.

## Fjellområder:

### 1 HARDANGERVIDDA

A - Hardangervidda rundt 110 KM

B - Vestvidda 100 KM

*Fjell-  
vandring  
Memu-  
rubu -  
Glitterheim  
i Jotun-  
heimen.  
Foto:  
Eva J.  
Nygård*



C - Hardangervidda- fjell til fjell 125 KM

## **2 JOTUNHEIMEN**

A - Jotunheimen fra øst til vest 115 KM

B - Jotunheimen rundt 105 KM

C - Breheimen 150 KM

D - Gausdal Vestfjell 100 KM

## **3 RONDANE**

A - Dovrefjell - Rondane 100 KM

B - Rondane Rundt 100 KM

C - På nye stier i Rondane 100 KM

D - Rundt Alvdal Vestfjell 100 KM

E - Hjerkin - Lillehammer 200 KM

## **4 FEMUND**

A - Femund - Røros 130 KM

B - Østerdalen - Femund 120 KM

## **5 HALLINGDALSFJELLA**

A - Hallingdalsfjella rundt 100 KM

B - Fillefjell - Hallingskeid 100 KM

## **6 SYLAN**

A - Grensetreff 100 KM

B - Sylan Rundt 190 KM

## **7 ANDRE OMRÅDER**

A - Trollheimen 125 KM

B - Finnmarksvidda 100 KM

C - Rundtur i Setesdalsheiene 160 KM

## **Detaljer:**

### **1 HARDANGERVIDDA**

#### **A - Hardangervidda rundt 110 KM**

Fra Fagerheim til Krækkja båt over Halnefjorden til Sleipa - Rauhellern, langs Lange-sjøen til Sandhaug. Forbi Hellehalsen til Bjoreidalshytta, forbi Dyranut til Kjeldebu. Olavsbuheia til Krækkja. Langs Storekrækkja til Fagerheim

#### **B - Vestvidda 100 KM**

Fra Liset Pensjonat/Vøringsfossen forbi Buastølen til Hedlo. Via Fagerliseter til Torehytten. Litlos, Hellevassbu, og inn på Haukeliseter.

#### **C - Hardangervidda -fra fjell til fjell 125 KM**

Fra Dyranut, Bjoreidalshytta. Forbi Hellehalsen til Sandhaug. Forbi Besso og over Grotflott til Litlos. Forbi Hårteigen Torehytten, Stavali, nedover langs Kinso til Kin-sarvik

## **2 JOTUNHEIMEN**

#### **A - Jotunheimen - øst til vest 115 KM**

Fra Gjendesheim langs Gjende til Memurubu. Via Memurutunga og ned Bukkelegeret, evt via Storådalen til Gjendebu. Opp Veslådalen til Olavsbu. Over Raud-dalsbandet og Høgvaglen til Leirvassbu. Ned Gravdalen og Storutledalen til Skogadalsbøen, Over Friken og forbi Vettifossen til Vettismorki og Avdalen.

#### **B - Jotunheimen rundt 105 KM**

Fra Gjendesheim, langs Gjende til Memurubu. Øst for Gloptinden, langs Russvatnet til Glitterheim. Over Skautflye ned til Spiterstulen. Opp Visdalen gjennom Ky-kjeglupen til Leirvassbu. Over Høgvaglen forbi Langvatnet ned til Storådalen og Gjendebu

#### **C - Breheimen 150 KM**

Fra Sotaseter forbi Mysubyttseter til Sprongdallshytta. Gjennom Gluggevar-dsholet ned Greindalen og Rausdalen til Arenzbu. Gjennom Gravdalen til Nørdstedalseter. På vestsiden av Storevatnet til Krossbu. Ned Vettlutedalen til Skoga-dalsbøen. Over Friken og til Vettismorki og Vettifossen til eller Avdalen.

#### **D - Gausdal Vestfjell 100 KM**

Fra Liomseter over Vakkerlifjellet til Storkvelvbu. Nord over til Storhøliseter. Langs Øyangen til Oskampen. Over Vangstul-kampen ned til Sikilsdalseter. Over Sikils-dalshornet til Gjendesheim.

## **3 RONDANE**

#### **A - Dovrefjell- Rondane 100 KM**

Hjerkin, Hageseter via Steinbuhø til Grimsdalshytta. Vestsiden av Gravhø til Haverdalseter. Ned Haverdalen gjennom Dørålgulpen til Dørålseter. Til Rondvatnet og båt til Rondvassbu. Gjennom Illmann-dalen til Bjørnhollia. - Straumbu.

#### **B - Rondane Rundt 100 KM**

Straumbu - Bjørnhollia. Gjennom Illmann-dalen til Rondvassbu. Båt over Rondvatnet - Dørålseter. Langs Atna til Stadsbuøy - Breisjøseter. Gjennom Gravskardet ned til Straumbu.

### **C - På nye stier i Rondane 100 KM**

Venabu, Forbi Venåsseter og Eldåseter til Eldåbu. Forbi Vulutjern og gjennom Steindalen til Bjørnholia. Gjennom Illmandalen til Rondvassbu. Båt over Rondvatnet, til fots til Dørålseter. Langs Dørålen til Høvringen.

### **D - Rundt Alvdal Vestfjell 100 KM**

Rondetunet. Gjennom Voldalen til Bjørnholia. Langglupdalen til Dørålseter. Langs Atna til Stadsbuøy. Opp Mjovassdalen til Flatseter. Om Nyhussæter til Follandsvangen (Fanteseter). På vestsiden av Store Sølnkletten til Breisjøseter - Rondetunet

### **E - Hjerkind - Lillehammer 200 KM**

Hjerkind - Grimsdalshytta, Dørålseter, Rondvassbu, Eldåbu, Gråhøgdbu, Jamverdalsbu, Vetåbu, Djupsliset, Sjusjøen

## **4 FEMUND**

### **A - Femund - Røros 130 KM**

Ryvang. Østsiden av Elgåhogna til Svukuriset. Over Falkangerhøgda til Røvollen. Over Gråvola og forbi Muggsjøen til Ljøsnåvollen. Forbi Svartvika til Langen. Forbi Fjølburøsten til Marevollen, over Skåkåsfjellet til Bergstaden Turisthotell

### **B - Østerdalen - Femund 120 KM**

Tynset - Knausenseter. Over Kvitkurven til Raudsjødalen. Over Rausjøpiggen til Ellefs plass. Mellom Sålekinna og Blåkletten til Sæter. Bil til Moen, til fots over Flenskampane til Langen. Buss til Sørvika, båt til Haugen og til fots til Svukuriset. Videre til Elgå og båt til Femundsen  
en.

## **5 - HALLINGSDALSFJELLA**

### **A - Hallingdalsfjella rundt 100 KM**

Tovika - Lungsdalshytta. Gjennom Grevskaret over Flyane til Strandafjorden og båt til Raggsteindalshytta. Vestover til Geiteryggshytta. Ned Aurlandsdalen til Steinbergdalshytta. Øst over til Kongshelleren. Forbi Volavatna til lungdalshytta - Tovika og buss til Ål.

### **B - Fillefjell - Hallingskeid 100 KM**

Breistølen, Bjordalsbu, lungsdalshytta, Strandafjorden-Raggsteindalshytta, Geiteryggshytta, Hallingskeid

## **6 SYLAN**

### **A - Grensetreff 100 KM**

Storerikvollen, Blåhammarstugan, Sylstationen, Nedalshytta, Storerikvollen.

### **B - Sylan Rundt 190 KM**

Nordpå, Græslhytta, Schultzhytta, Ramsjøhytta, Storerikvollen, Nedalshytta, Vækstarstua, Kjøli, Nordpå.

## **7 ANDRE OMRÅDER**

### **A - Trollheimen 125 KM**

Gjevillvasshytta. Opp Gjølrødsdalen til Jøldalshytta - Trollheimshytta. Vestover ned Naustådalen til Kårvatn. Gjennom Bjøråskardet til Innerdalshytta. gjennom Giklingdalen og ned til Storfale.

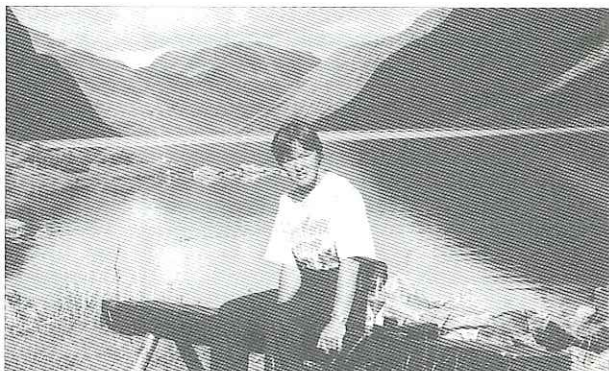
### **B - Finnmarksvidda 100/130 KM**

Fra Karasjok med elvebåt til Assebakte, til fots til Ravnastua. Vestover til Mållesjåkka Fjellstua. Evt. Båt over Jiesjåv'ri, til fots til Joat'kajav'ri Fjellstue. Videre til Tverrelvdalen.

### **C - Rundtur i Setesdalsheiene 160 KM**

Ljoslandshytta, Øyuvsbu, Ådneram, Kvinnen, Ljoslandshytta

\*I tillegg til de her nevnte faste ruter, vil det hvert år bli godkjent flere av Turistforeningens fellesturer som er på minimum 100 km



*Fjellvandring ved Gjendebru. Foto: Ola Nygård*



# FORBUNDSAKTUELT

- nytt fra styret og administrasjonen

## Innmeldinger og utmeldinger

Vi ønsker følgende lag velkommen som nye medlemmer av forbundet:

Nr. 708

Skånland Lions Club, 9434 Evenskjer

Se endringslista hva gjelder de nye marsjer som våre nye medlemmer arrangerer.

### Utmeldinger:

Nr. 548

Alsvåg & Omegn Skilag, 8430 Myre

Nr. 372

Bø Trimgruppe, 8470 Bø i Vesterålen

Nr. 649

Meråker Gjestegård BIL, 7494 singsås

Nr. 159

Kåsen IL, 4370 Bryne

Nr. 333\*

Slemmestad IF, 3470 Slemmestad

Nr. 600\*

Vrårdølen IL, 3878 Vråløsen

Nr. 604\*

Bestemorfestivalen, 8001 Bodø

Nr. 639\*

Lipidgruppen i Bodø, 8027 Mørkved

\*) strykes pga. manglende kontingentinnbetaling

Utmeldingene/strykingene medfører at respektive lags eventuelle terminfestede IVV- arrangement utgår.

## OBS OBS OBS NYE POSTNUMMER

Når du nå har fått bladet, ber vi deg ta en titt på merkelappen bakpå. Er det riktig postnummer? Hvis ikke, ber vi deg sende oss et kort og oppgi det riktige nummeret. Postverkets adresseendringskort går jo gratis i posten.

## Folkesport gjør deg smartere (?)

Regelmessig trening gjør deg ikke bare sunnere og friskere, den gjør deg smartere også. Riktignok kan denne påstanden foreløpig bare bevises ved hjelp av laboratoriemus, men forskere i USA overbevist om at det samme også gjelder for mennesker. De viser til vitenskapelige sammenligninger av mus som trener regelmessig og artsfrender som bare sitter på sine lange haler hele dagen. De veltrimmede musene er også de mest intelligente, går det fram av disse studiene. (NTB/Reuters)

*(Var det ikke det vi visste?)*

## Presseprisen til Harstad

Harstad Tidende er tildelt Norges Folkesportforbunds pressepris for 1998. Prisen ble overrakt på Forbundstinget, etter forslag fra Harstad Turlag. I sin begrunnelse for tildelingen trekkes avisens velvilighet og interesse overfor lokale lag spesielt frem, noe som også gjenspeiles i avisens spalter hva gjelder dekningen av folkesportarrangementer i distriktet.

«Vi får inn det meste vi sender til avise. Dette gjelder både forhåndsomtale, reportasjer fra turmarsjer og andre arrangement i turlagets regi» sier lederen for Harstad Turlag og forslagsstiller, Roger Riise.

«Dette var hyggelig» sier redaktør Odd R. Olsen i Harstad Tidende og tilføyer: «Det er åpenbart at turlaget og Norges Folkesportforbund har satt pris på måten vi har dekket aktiviteten på. På vår side setter vi pris på den positive folkebevegelsen de representerer. Det er godt stoff for våre lesere», avslutter Olsen.

## Turmarsj-nytt gratulerer!

### Ny brosjyre fra NFF

Det er nylig utgitt en ny brosjyre fra forbundet som omhandler «Stempling av IVV-bevis». Forhåpentligvis er denne noe klarere enn forrige utgave, som nå utgår. Brosjyrens hovedmålgruppe er arrangører av IVV-arrangement.

Brosjyren fås på forbundskontoret, og legges dessuten ned i alle pakker fra forbundet som også inneholder stempler.

## NAVNEKONKURRANSEN PÅ FORBUNDETS VANDRENDE AMBASSADØRER, TRIMMY OG TRIMMELINE, ER NÅ AVSLUTTET

I TMN 4/98 gikk vi som kjent ut med en navnekonkurranse hvor leserne ble invitert til å gi navn til vår vandrende maskot. Likeledes inviterte vi til å gi navn til hans kjæreste, som vi da ikke hadde sett, men som vi ble fortalt han hadde. Innen fristens utløp hadde det innkommet 12 forslag.

Da juryen hadde problemer med å bli enige, sendte vi saken til forbundets høyeste organ, Forbundstinget, for endelig avgjørelse. Forbundstingets deltagere tok hansken med et smil og avgjorde saken. Med overveldende flertall ble våre maskoter døpt til TRIMMY og TRIMMELINE under forbundsmiddagen på tinget. (NB! Det var skriftlig avstemming)

Vinnerforslaget ble innsendt av: Lise-Lotte Odeh fra 1433 Vinterbro. Hun er tilsendt et par staver til en verdi av kr. 500,- som premie.

På spørsmål fra Turmarsj-nytt om hvordan den kom på disse navnene, sier Lise-Lotte: «Det var lett det. På skolen der jeg gikk for en del år siden hadde vi to spreke gym-lærere. Og hva var klengenavnene på disse - jo, nettopp: Trimmy og Trimmeline!»

Av de som stemte på Trimmy og Trimmeline under Forbundstinget var Bjørg Finstad, Ski Tur- og Marsjforening. Hun ble også trukket ut som «vinner» og ble behørig påskjønet.

*Gratulerer til dere begge!*

De andre forslagene var:

GUTTENAVERN	JENTENAVERN
Gakkulf	Gakkeline
Fykomfei	Fykomfia
Gårmirt	Germirt
Hermann	Hulda
Folke	
Gåfor	
Turolf	Turid
Ture	Turid
ArTUR	TURhild
Ola Vandringsmann	
Rasmus Traskaren	
Knut	Kari

NFF vil om en tid komme tilbake til hvordan våre medlemsklubber kan bruke figurene i sin aktive markedsføring. Her er det snakk om opptrykk av en tegneserie, om utgivelse av innskannede figurer på diskett eller bruk på klubbenes egne nettsider. Søknad om beskyttelse av figurene er avsendt.



# 10 kjappe til våre nye styremedlemmer

## Rolf Richardsen

"Drillo"-beundrer og organisator!

1) *Hvem er du*  
Bankfunksjonær fra Tromsø  
Alder: 42 år  
Familiestatus: Single

2) *HVORDAN kom du første gang i kontakt med folkesport/turmarsj?*  
Jeg leste en annonse i en av lokalavisene i Tromsø, og bestemte meg for å gå en av marsjene.

3) *Når deltok du på ditt første folkesportarrangement?*  
I august 1989, og det var Ishavsbymarsjen i Tromsø.

4) *Hvilke favorittarrangement har du i Norge?*  
Svarta-Bjørn marsjen i Narvik.

5) *Har du bakgrunn fra tillitsverv i andre organisasjoner?*  
Jeg er kasserer i Tromsø Turmarsjhelselag og leder av Volleyballutvalget i Tromsø Bedriftsidrettsråd (hatt siste verv i over

20 år)! Har også vært leder for borettslaget jeg bor i.

6) *Hvilke oppgaver vil du prioritere som tillitsvalgt i NFF?*

Som fersk tillitsvalgt er det for tidlig å svare på dette. Jeg må først sette meg inn i hvilke arbeidsoppgaver NFF arbeider med (meget diplomatisk!).

7) *Hva er det beste med folkesport, bortsett fra helseaspektet og sosialt samvær?*

Fine naturopplevelser, samt det å kunne reise rundt i Norge og utlandet og kombinere turmarsjer og ferie-opplevelser.

8) *Hva gjør deg glad?*

Det er mange ting som gjør meg glad. Både det å få oppfylt egne ønsker, det å glede andre mennesker, og det å være sammen med gode venner og dele fine opplevelser.



9) *Favorittbok og favorittfilm?*

Ingen spesielle, men jeg liker bøker og filmer med fart, spenning og "action".

10) *Nevn en person du beundrer, og begrunns hvorfor?*

Det må bli Egil "Drillo" Olsen for den fantastiske jobben han gjorde med det Norske fotballandslaget. Synd at han sluttet!

# 10 kjappe til våre nye styremedlemmer

## Margrethe Nilsen

Ekte bergensjente med sans for klassisk musikk

1) *Hvem er du:*

Ekte tjua-jente født og oppvokst i Bergen

Alder: Nektet utlevert

2) *HVORDAN kom du første gang i kontakt med folkesport/turmarsj?*

Ble vervet av en venninne i 1989 som hadde fått informasjon om en nystartet marsjklubb i Indre Arna som skulle arrangere marsj.

3) *Når deltok du på ditt første folkesportarrangement?*

Møtte opp på ovennevnte arrangement, og siden har jeg gått titt og ofte. Men jeg foretrekker å kalle det "Spaserklubben", det skremmer ingen og er bedre enn ordet marsj.

4) *Hvilke favorittarrangement har du i Norge?*

Ingen spesielle

5) *Har du bakgrunn fra tillitsverv i andre organisasjoner?*

Er medlem av styret i Arna Marsjklubb og nestleder i borettslaget hvor jeg bor. Jeg synes det holder, da jeg

tror at man ikke skal dele seg alt for mye.

6) *Hvilke oppgaver vil du prioritere som tillitsvalgt i NFF?*

Handlingsplanen som ble lagt frem på tinget. Vi skal arbeide for å få flere medlemmer, ta vare på de nye, men IKKE glemme de vi allerede har. Det synes jeg er en god prioritering.

7) *Hva er det beste med folkesport, bortsett fra helseaspektet og sosialt samvær?*

Man er fri! Det er ingen konkurranse, ingen første eller siste plass - ingen dyr kontingent eller startavgift. ALLE kan være med å gå, det er ikke økonomien som bestemmer, KUN DEG SELV.

8) *Hva gjør deg glad?*

Smilende glade øyne. Spesielt etter en heller våt og stormfull tur, når deltakerne rister seg som hunder og smilende sier; - «Uff så vått, men så DEILIG!»



9) *Favoritthobbies?*

Klassisk musikk, gjerne opera. Den lette kvikke av Mozart eller Bizet, men også Verdi og Rossini. Dessuten håndarbeid som maling på gipsfigurer. Elsker å lage mat, og leser oppskrifter på senga!

10) *Nevn en person du beundrer, og begrunn hvorfor:* Alminnelige hverdagsmennesker som på tross av dårlige odds, sykdom og vanskeligheter, setter helene i bakken og står på. Jeg beundrer alle som yter noe for andre og har evnen til å gi av seg selv, og ikke ut fra hva de personlig kan oppnå av makt og status.

# Med Norges Folkesportforbund i 2000

Vi går nå et nytt årtusen i møte og vi inviterer alle til å bli med og markere dette ved å **BLI MED** på disse landsomfattende fellesarrangementene! Om arrangementene er basert på tur-marsj (vandring), skiturer, svømming eller turer med sykkel, spiller ingen rolle. Det viktigste her er å delta! De som ønsker egne svømmearrangement - ta kontakt og vi blir enige om et opplegg.

Norges Folkesportforbund ønsker å gjøre dette på en enklest mulig måte. For å skape trygge rammer rundt arrangementene, gjør vi dette slik vi er vant til med «*Vårsleppet*», «*Sommertrimmen*» og de andre fellesmarsjene. - NFF sender ut invitasjon som forklarer opplegget - lagene melder seg på innen en frist - og NFF sender ut materiellet m/stempler etc. fortløpende. Den landsomfattende markedsføringen tar NFF seg av, lokalt gjør lagene selv dette arbeidet. Det er her nøkkelen til suksess ligger. Uten markedsføring, ingen nye folkesportere....

Fokusér gjerne på et hyggelig opplegg for små og store og legg turen innom noe interessant i nærmiljøet. Kan dere finne noe som har tilknytning til årskiftet er dette positivt. *Et årtusensskifte er noe helt spesielt - så dette må jo markeres!* Skal dere ha IVV-stempling, er kravet til løypelengde som kjent 10 km for vandring og skiturer, men vi oppfordrer dere til også å ha tilbud om kortere løyper. For sykkel må løypa være 25 km for å oppnå stempel.

NFFs millenumopplegg kan deles inn i 3 faser:

## 1. Første tur (under vignetten; **Mot år 2000**)

kan arrangeres frem mot 23. desember 1999. (Eget merke)

2. Deretter følger **Tusenårsmarsjen eller IVV World Walking Day** (med eget NFF merke og internasjonalt diplom). Denne arrangeres dagene rundt selve nyttåskiftet og inngår i et IVV opplegg på verdensbasis. (Vi regner med at dette ikke kommer i konflikt med julemarsjarrangementene som primært skal arrangeres i romjula).

3. Norges Folkesportforbund fyller som kjent 25-år i januar år 2000. Fra 15 januar og året ut arrangerer vi vårt eget jubileumsarrangement benevnt «**Norges Folkesportforbund 25 år - 1975 - 2000**». Også her er det et eget merke.

Disse tre arrangementene benevner vi som NFFs milleniumsarrangementer. Hvert lag kan kun avholde ett arrangement innen de tre nevnte kategorier (faser), men står selv sagt fritt med hensyn til valg av arrangementsdato innenfor de respektive perioder.

**Premier:** Som premie har vi valgt en egen merkeserie med egne jubileumsmotiv. Forbundets agraff m/bånd, spesielt laget for anledningen, kan kjøpes i tillegg, slik at man har noe å sette merkene på. Alle som sender inn sitt startkort (egne kort for anledningen) etter arrangementet er med i loddtrekning om premier. Trekkes januar 2001.

Det vil også bli stoffmerker med det samme motiv.

Mer informasjon vil komme i Folkesport Intern som utkommer i mai.

# Ryggsekk

Med NFF og IVV's logo  
Kr 220,- pluss porto



# Magetaske

\* Meget romslig med tre glidelåsommer, samt beltespennelukning for sikkerhet

\* Vanntett

\* Med NFF og IVV's logo

Kr 115,- pluss porto

# Milevis med gode minner!

Vi har i alle år levert kvalitetsprodukter til turmarsjarrangører over hele landet!

- Medaljer / pins
- Broderte merker
- Klistremerker
- Tekstilprodukter
- Metallmerker
- Plaketter
- Bordfaner
- Glass-støvler

Be om produktkatalog!



Harry Fetts vei 2, Pb130 Bryn, 0611 Oslo

Tlf: 22 27 74 00, Fax: 22 27 12 55

E-post: post@barra.no



Vi støtter  
Norges  
Følkesport  
Forbund NFF

**B** blad

Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Skårer

**nordic walker**  
MER EFFEKTIV MOSJON

Verdens  
største  
staveleverandør

**exel**  
www.exel.fi/nordicwalking