



*Bladet*

# FOLKESPORT

Nr 2

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 22



## **Ikke glem hunden**

når du skal ut å gå, selv om "Bobben" her foretrekker Øyvind Umstrands brede rygg.

Foto: Gry Johansen

**Sommertrimmen  
arrangeres i tiden  
19. mai til 18. juni**



**MAI 2000**

*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: [stoydal@online.no](mailto:stoydal@online.no) [www.produktmerking.no](http://www.produktmerking.no)

# Presidenten har ordet

Alle har nå antagelig studert årets terminliste og lagt planer for årets sesong. Vi kan ikke lenger si at en ny sesong har startet, vi er bare inne i et nytt år, og har derfor fått ny terminliste. Med de tilbudene som er rundt omkring har de aller fleste av oss nå mulighet til å delta i våre aktiviteter året rundt. Det er ingen pause, ivrige arrangører ønsker å holde oss i aktivitet året gjennom, og er meget positivt.

Året 2000 inneholder et aktivitetstilbud fullt på høyde med tidligere år. Spesielt dette året er at tilbudet om å vandre i permanente løyper har økt, samt at 12 av våre medlemslag, i samarbeid med lokale orienteringsklubber har tilrettelagt for at vi kan oppnå våre populære IVV-stempler ved å gjennomføre turorientering.

At vi får økt tilbud om permanente vandringer (PV) er ikke overraskende. Konklusjonen fra årets ledermøte der PV ble diskutert, var helt klar, dette er kommet for å bli. Før man som arrangør legger opp en PV bør man ha tenkt nøye igjennom hva man ønsker å oppnå. Svaret burde være enkelt, flere og nye deltakere. Skal vi oppnå det bør etter min mening følgende være retningsgivende:

- Finne løypetraseer som gir deltakeren en "spesiell" opplevelse eller kunnskap
- Løypebeskrivelsen bør være slik at den skaper lyst til å delta både hos lokal befolkningen og tilreisende
- Aktiv markedsføring må drives både innenfor og utenfor IVV-miljøet, både i og utenfor eget nærområde
- Arrangørens samlede aktivitetstilbud må ses i sammenheng og utnyttes i fellesskap

Mitt inntrykk er at turorientering er en populær aktivitet også innenfor vårt miljø. At vi på denne måten utvider folkesportbegrepet til å omfatte turorientering er positivt. Positivt i den forstand at våre deltakere får et nytt tilbud, men minst like viktig, den muligheten vi nå får til å spre informasjon om våre andre aktiviteter til en stor gruppe mennesker som allerede dyrker friluftslivet. Utnytter vi dette aktivt tror jeg vi kan verve mange fremtidige nye deltakere.

Det som i tillegg særpreger begge disse tilbudene er at de ligger åpent og kan utnyttes 24 timer i døgnet. Den enkelte kan benytte det når det passer, uavhengig av en arrangørs tilstedeværelse eller spesielle arrangements-tidspunkt. At slike tilbud knyttes til friluftslivet og ikke kun til kommersielle innendørsaktiviteter kan da ikke være annet enn positivt? En viktig oppgave fremover vil være å følge utviklingen for å se hvordan våre forskjellige tilbud påvirker hverandre. Vi må hele tiden ha en balanse mellom aktivitetstilbud - deltakernes ønsker og arrangørens levestandard.

Lykke til med årets sesong. (Ikke glem å invitere naboen med på tur).

*Med folkesporthilsen  
Jan-Kåre Martinsen.*



# Redaktørens hjørne

## Oppfør dere som folk!

er det noe som heter. Gjelder ikke dette for deltagerene i våre folkesportarrangement? Dessverre blir redaktøren ikke rent sjelden kontaktet av vandrere som lurer på hva som egentlig foregår når...

> arrangører sier de vil slutte å arrangere på grunn av enkeltes oppførsel i og ved sekretariatet

> noen vil slutte å delta på grunn av at ubegrunnede rykter og usannheter blir spredt rundt i miljøet

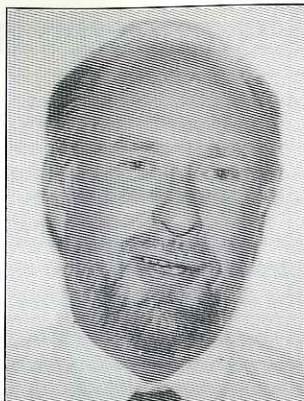
> enkeltpersoner i beruset tilstand trakkasserer andre.

> de som ønsker å anmelde usportslige forhold ikke tør å stå fram

Telegrambyrået TASS har mange lokale korrespondenter i Norsk Folkesportmiljø. Er det på tide å legge ned noen lokale kontorer?

## Ha respekt for de

som på ubetalt og ulønnet basis står på og jobber for at vi andre skal ha tilbud å høste av. Uten de tusenvis! av frivillige arrangører og tillitsvalgte ville vi andre sutrepaver ikke ha noe tilbud å gå til. For mange av de som legger ned timevis av arbeid for å gi oss andre av vår felles hobby (for enkelte lidenskap) er det frustrerende å bare høste ris. Når jeg opplever at en arrangør tar til tårene når jeg oppriktig og med full rett roser et arrangement; - dette har jeg ikke opplevd før



da er det noe feil. For alle dere som nå lurer på hva og hvem

snakker jeg egentlig om? Det er sannsynligvis ikke dere, de er nemlig ikke så mange. Men de er der, og de vil fortsatt være der så lenge det ikke finnes noen som tør å si fra.

Til den store mengden av hyggelige folkesportere; gi arrangøren ros når han fortjener det. Gi han gode råd hvis han ikke fortjener åpen ros. Åpen konstruktiv debatt basert på uenighet fremmer kreativitet og fornyelse. Bakvaskelser gjør at de som ikke fortjener det gir opp. Hvem skal lage tilbud til dere da, dere gidder det jo ikke sjøl.

**Ja folkens, dette var harde ord, kanskje for harde? La meg høre fra dere om jeg skyter langt over målet, eller om flere har erfart noe av det samme. Skriv! Vi kommer nærmest tilbake til temaet i neste nummer Folkesport.**

## 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)



Bladet Folkesport utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får tilsendt et stk gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr 50,- fritt tilsendt.

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

# Norges triveligste turmarsjer...?

## Aust-Agder

### Aprilmarsjen - Norges triveligste påskemarsj?

*Tekst og foto: Egil*

De siste par påsker har det nesten blitt en tradisjon på skjærtorsdag å sette kursen mot Arendal og Aprilmarsjen før påsken ble vandret ferdig lenger sørover i Europa. Så også i år. Forholdene har variert i takt med påsken, fra snø, regn og vind, til det nydeligste påskevær. Det er liksom så behagelig å gå på Aprilmarsjen. Lite stress, godt tilrettelagt arrangement, god mat fra vaffer til nysmurte smørbrød. Også de som deltar bidrar til denne lune stemningen som er litt spesiell for Aprilmarsjen. Det er tydeligvis flere som mener det samme, for fra år til år er det faktisk de samme langveisfarende en møter.

Og løypene er tilpasset alle. Løypealternativ for barnevogn, og terrengløype for undertegnede. Selvfølgelig også kort løype for de som måtte ønske det. Skogsløypa varierer gjennom mørke gamle skogteiger og over de småknudrede rabbene som er typisk for dette området. Den andre mer lett-gåtte gjennom hvitmalt sørlandsidyll og langs rennende vann fylt opp med snattrende ender i våryr lek. Det ER faktisk rolig og idyllisk å gå her i Stoa-området, før en møter de mer rastløse norske kolonier i Danmark. Ofte har det slått meg at; tenk det kunne vært påsketilbud i Agderfylkene og Rogaland? Marsjer hver dag påsken igjennom. Ville alle nordmenn reist til Danmark og Tyskland da? Det er ingen tvil om hva undertegnede hadde valgt. Variert norsk natur fremfor danske marsjer som i utgangspunktet er veldig like hverandre.

Heller ikke på Aprilmarsjen overveldes du av de store deltagermasser. Den varierer fra ett til et par hundre. På en rar

måte føles det riktig, det SKAL liksom ikke være flere som går her. Jeg håper slike marsjer som Aprilmarsjen aldri forsvinner. Sammen med de flotte byvandringene du kan ta med på veien gjennom Vestfold danner dette det tilbudet som har fanget meg. Uavhengighet, trim og gåglede pakket inn med ro og fred.



*Gjennom det særpregede sørlandsterrenget*

## Norges triveligste turmarsjer...?

# Akershus

## Dyreparkmarsjen - Norges eneste vårmarsj på Ski?

Tekst: Egil/Foto: Anikken Johnsen

Dyreparkmarsjen på Ski er en av de mest tradisjonsrike marsjer i Norge. I år arrangert for 27. gang av Ski Tur og Marsjforening i de lettgåtte løypene vest for Ski sentrum (med unntak av en bakke i langløypa da!). Navnet har den etter dyreparken der nå fornøylesparken Tusenfryd ligger. På 70-tallet kunne man kombinere turmarsj og spennende opplevelser som levende bjørner. Motivet på den aller første medaljen var, ganske riktig, en bjørn.



*Daniel og Joakim Pinås har fullført 12km og beundrer den flotte medalja.*

Noe av det som trekker folk til Ski ungdomsskole er nettopp denne tradisjonsrike medaljen med ulike dyremotiv hvert år. Sammen med høstarrangementet Skeidarmarsjen har Dyreparkmarsjen gjort Ski Tur og Marsjforening til en dreven arrangør, som aldri har falt i fella å senke kvaliteten på sine arrangement. Fortsatt har den en av de beste rasteplasser du finner i turmarsj-Norge. Aggregat sørger for strøm til vaffelpressa ute i skogen, og duften av nystekte vafler har gjennom årene lokket flere enn IVV-deltakerne bort til det fristende rasteplassbordet. Noe å tenke på for de som etter hvert har prioritert bort utvalget på rasteplassene. På Ski har de også vært flinke til å prøve nytt. De startet tidlig opp med sykkeltilbud, og var den første som prøvde rullleskøyter. Riktig nok uten den store suksessen, men viljen til å prøve var, og er, der. Når da til overmål været var av midtsommer-

kvalitet, måtte det bare bli en herlig søndag på Ski! Eller for å sitere et par damer som kom forbi uten å vite hva Dyreparkmarsjen var (NÅ vet de det!); Neimen så hyggelig dere har det da, går det virkelig an å steke vafler midt ute i skogen?! Så alle dere vaffelelskende travere, besøk Dyreparkmarsjen. Den har kvalitetsgaranti!

*Her er en gjeng fra Ski klar for sykkelløypa.*



# 3-dagers i Trondheim

**Fredag 22. sept.**

## **TINE-MARSJEN**

5 og 10 km - Start kl. 1800-2100

Barn/voksne kr 15,-/25,-



**Lørdag 23. sept.**

## **ORMEN LANGE**

100 km - Start kl. 0700 (60 km med leder)

5 og 13 km - Start kl. 0800-1300

27 km - Start kl. 0800-1100

Barn/voksne kr 25,-/35,- - 100/60 km kr 70,-

Premie til største gruppe/lag

**Søndag 24. sept.**

## **TRONDHEIMSMARSJEN**

5 og 10 km - Start kl. 0800-1200

15 km - Start kl. 0800-1100

23 km - Start kl. 0800-1000

Barn/voksne kr 25,-/35,-

Premie til største gruppe/lag



**Alle marsjer:**

Start og innkomst Utleira skole

Opplysninger:

**TRONDHEIM TURMARSJFORENING**

Magnar Bakken - tlf. 73 96 45 34 - arb. 73 52 83 22

# Vandreuke i Seefeld

## Reisebrev fra Tord S. Eidsmo, Namsos

Seniluka, den ekstra ferieuka 60-åringene får, skulle høsten -99 brukes til noe konkret. Jeg hadde bestilt uka 25.9 - 2.10 hos Hannes Schneeweiss i Seefeld. Fredag dro jeg til Trondheim for å gå Tine-marsjen der. Trondheimerne er flinke arrangører, og marsjen gikk som alltid greit.

Etter målpassering var det å sette seg i bilen og kjøre til Stjørdal for overnatting. Tidlig lørdag morgen gikk flyet fra Værnes til København, hvor det var å bytte fly. Via Zürich i Sveits gikk så turen til Innsbruck, hvor buss og bane brakte meg den siste biten til Seefeld. Lørdag kveld var det samling i Hotel Schneeweiss med flott middag; hjortestek med

tilbehør. Deretter ble 150 vandrere delt inn i åtte grupper.

Søndag morgen startet vi på den første vandringen av i alt fem. I Seefeld holdes vandreveiene brøytet og åpne året rundt. De er meget godt merket. Litt spesielt er det at avstand måles i tid, med et kvarter (15 min) som laveste måleenhet. I tillegg beregner man og tar seg tid til en pause ved en av de mange flotte hyttene, drikker og spiser litt. For de som er veldig sultne anbefales en "Hausplatte" som består av en stor trefjøl dekket av all slags kjøttpålegg. Ellers kan man velge en tallerken med kraftig og meget god suppe. Et stort glass med sitron-te (eller en Pilsner) er



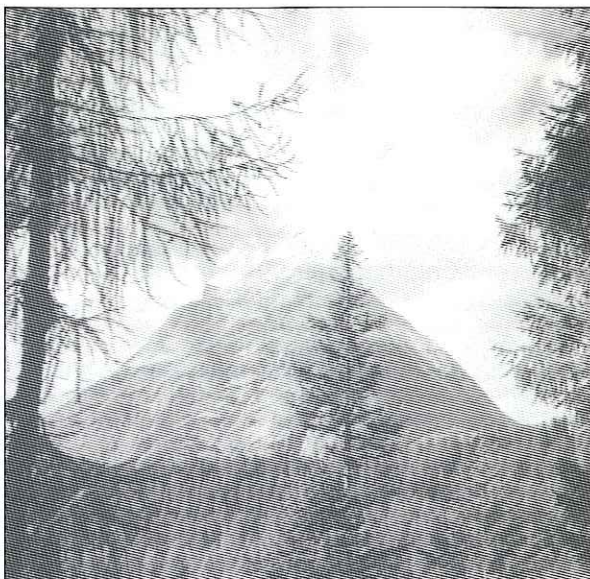
*Seefeld, med en av de karakteristiske turisthyttene som nesten går i ett med terrenget*



også deilig. Underveis er det mange naturopplevelser. Du får kanskje øye på flotte blomster som edelweiss, enziam eller alperose. Disse må man la stå, så bruk fotoapparatet. På bilder visner blomster aldri. Du kan også oppleve å få se en gemse, eller et murmeldyr.

Det ble fem flotte turer på like mange dager. Alle de gruppene var oppsatt med hver sin fører som gjorde en aldeles utmerket jobb. Min kvinnelige, Ricki, kom fra Wien-området og var litt vanskelig å forstå.

I 2001 skal folkesportolympiaden arrangeres av Hannes Schneeweiss og hans dyktige stab i Seefeld. De norske som har tenkt seg dit har noe å glede seg til!



*Under folkesportolympiaden i 2001 vil det bli mange naturopplevelser av denne typen*

*Rasteplass med mat og drikke hører med*



# Nordmenn på vandringsfot verden rundt

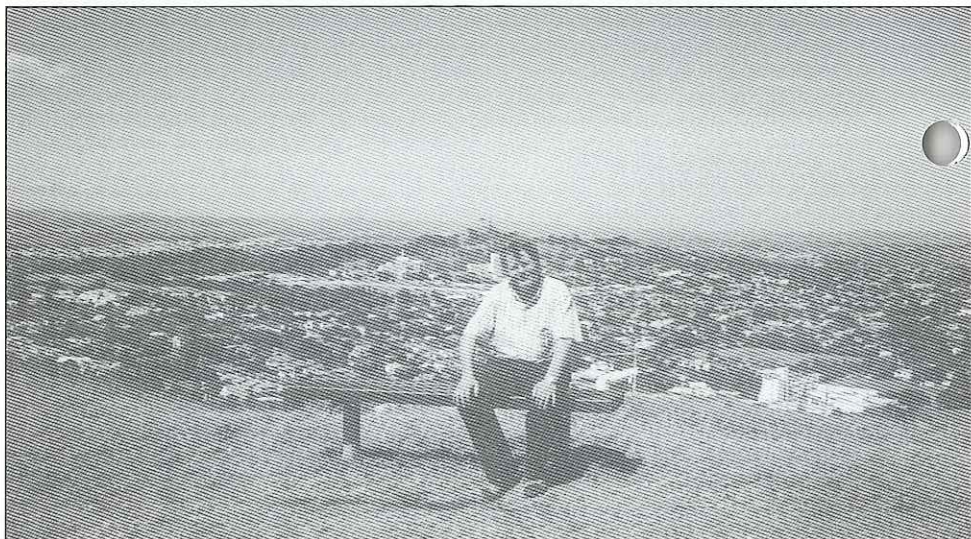
**Det er populært å reise til utlandet for å gå. Vi leser om IML-marsjer, Europa-Cup, Folkesportolympiader og World-Cup. For å pirre reiselysten har vi denne gangen valgt å ta med noen reisebrev fra turer verden over. Her følger første del av Lily og Harald Hoff sin tur til New Zealand og Australia, 13/3-00 til 4/4-00 med Møl-ers reiser.**

Mandag 13 mars møtte 29 forventningsfulle personer frem på Gardermoen for en 3-ukers ferietur til New Zealand og Australia. Det var også innlagt to to-dagersmarsjer; en på New Zealand og en i Australia. Fremmøte var kl. 1800, og flyet skulle gå kl. 1930. Første etappe gikk til København (2 timer). I København var det noe forsinkelse, men vi kom da avgårde omlag en time senere enn planlagt. Reisen gikk til

Singapore med mellomlanding i Bangkok etter 11 timer i luften. Det ble ikke mye søvn ombord da man sitter slik oppreist. Etter et kort bakkeopphold bar det videre med samme fly til Singapore hvor vi landet 2 timer senere, kl. 1815 lokal tid. 6 timers forskjell på Norge. Etter noe venting på bagasjen var det en kort drosjetur til hotell Benicoolen. Fint hotell, men små rom. Gikk ut en tur sammen med de andre i 35 graders varme. Det var godt å strekke litt på bena etter den lange flyturen.

Etter en noe spesiell frokost dagen etter; to små loffskiver med litt syltetøy med kaffe og juice ute på gaten skulle vi alle gå en lang bytur rundt i Singapore. Dette var en ren og fin by. Ikke søppel i gatene i det hele tatt. Det er nemlig store bøter for å kaste noe på gaten. Tyggegummi er helt forbudt, og det er

*På bildet ser vi Harald Hoff med nydelig utsikt over Auckland.*





*Ingen skikkelig turmarsj uten etegilde!*

heller ikke lov å røyke på offentlige steder. Etter rundturen i byen gikk vi ut på en øy "Sentosa" som var et senter for opplevelser med mye å se på. Bl.a. et fint akvarium hvor vi gikk i en tunnel med fisker rundt oss på alle kanter. Deretter reiste vi med en Monorail rundt på øya hvor vi kunne gå av og på når vi hadde lyst til det. Det var mye fint å se, og det var tydelig at det ikke var spart på når dette ble laget. Det var også fine badestrender der, men det ble dessverre ikke tid til bading. På ettermiddagen tok vi buss tilbake til hotellet for videre reise.

kl. 1800 dro vi fra hotellet og ut til flyplassen. Det ble litt venting før flyet gikk, og vi måtte kjøre buss på flyplassen i et kvarter før vi var ved flyet vi skulle ta videre. Det er stor flyplass i Singapore. Et stort toetasjes fly med plass til nesten 400 passasjerer, men vi

satt temmelig trangt, nesten som sild i tønne. Det ble en temmelig urolig flytur p.g.a kraftig vind, og vi landet i Auckland på New Zealand etter 10 timer 16/3-00 kl. 1145 lokal tid. I Auckland ble vi møtt av en representant for et reiseselskap som hadde lagt opp turen på New Zealand. Vi følte at vi ble godt mottatt, og utenfor flyplassen sto en buss, med en alle tiders sjåfør og ventet på oss. Denne bussen og sjåføren skulle være vårt reisefølge på hele Nordøya. Vi ble tatt rundt på en sightseeing i distriktet. Vi var bl.a oppe på en høyde hvor det hadde vært en vulkan, og hvor vi så utover hele byen. Vi tok inn på First Imperial Hotell som lå midt i byen. På kvelden var det fellestur sammen med noen andre til et fint spisested nede ved havnen hvor vi hadde det riktig hyggelig. Her var det også rent og fint i gatene, det er tydelig at noen folk liker å ha det rent og pent rundt seg! Auckland hadde

også vært vertsskap for en seilregatta nylig, og nede på havna lå det mange fine båter som man trengte minst en førstepremie i lotto for å kjøpe.

Dagen etter gikk turen videre mot Rotorua hvor vi skulle delta i turmarsjen. Landskapet på New Zealand er fint å se på, og ligner litt på Norge. Det er ingen låver å se noen steder. Dette skyldes at kuer og sauer går ute hele året, og bonden har et sted på jordet hvor melking foregår. Det ble tid til litt stopp også, for litt shopping og adspredelse. Vi var også innom Waitomo grotten. Dette er en dryppsteinsgrotte med tusenvis av sankthansormer som lyser opp. Vi måtte bruke en båt igjennom grotten. Der fikk vi ikke lov å ta bilder, men det var fint å se på alle de lysende sankthansormene. Det var som å se på en stjernehimmel. Turen gikk videre mot Rotorua og Royal Geyserland hotell hvor vi skulle bo under turmarsjarrangementet. Etter innsjekking på hotellet dro vi ned til et convention senter i sentrum, der det var åpningssermoni med underholdning av en gruppe Maorifolk. Det var ganske flott å se på, og denne grup-

pen hadde vunnet flere priser for sin fremvisning av Maorikultur. Det var også utdeling av startkort mm.


Neste dag som var lørdag 18/3-00 skulle vi gå turmarsj. Vi ble transportert i buss til startstedet som lå 4 - 5 km fra hotellet. Det var mye mennesker og et yrende liv ved starten. Fint og varmt vær, riktig noe for en nordboer. Løypa begynte fint, men etter en kort stund begynte stigningen. Den gikk nesten rett opp, og melkesyra begynte å gjøre seg gjeldene. Etter omlag 5 km flø løypa ut, og gikk videre som en fin og variert skogsløype. Det var bra med drikkestasjoner til å begynne med, men ingen rasteplass. Maten måtte nemlig kjøpes på forhånd, og kunne da utleveres på bestemt sted i løypa. Det viste seg at det ikke var behov for noe mat for vår del, men det var godt å få drikke. Det ble også delt ut epler på drikkestasjonene. På slutten av løypa ble det langt i mellom drikkestasjonene, og det kjentes tydelig; det ble noe tungt å gå med lite væskeinntak. Det er jo gjerne på slutten av en 30 km løype man har størst væskebehov. Vi kom da

i mål, og der var det litt av hvert å få kjøpt. Det ble også delt ut gratis saft. Bussen kjørte tilbake til hotellet etterpå, hvor det gjorde godt med en dusj. På kvelden var det middag og dans i bankettsalen. Der var det 400 gjester så det tok tid før alle fikk middag, men vi ble da forsynt til slutt vi

*Var det Dragens år montro?*



også. Det var fin dansemusikk, og en riktig koselig kveld. I natt må vi huske å skru klokka en time tilbake da New Zealand går over til vintertid!

Neste dag skulle vi gå en ny løype. Den var lagt igjennom sentrum av byen så det ble mye asfalttråkking. Noe av løypa gikk forbi varme kilder som stinket noe forferdelig av svovel, men det var ganske stemningsfullt allikevel. I dag hadde arrangøren lagt inn nok drikkestasjoner også, og det var bra for det var om mulig la varmere. Etter marsjen var det avslutningssermoni med musikk fra et storband. Etterpå var det utdeling av utmerkelser og medaljer til IML gåere. Vår gruppe (Møllers reiser) fikk premie for største gruppe som kom lengst i fra New Zealand. Alle var enige om at det hadde vært et bra arrangement, og løypene var godt merket. Totalt var det 1200 deltagere ved dette arrangementet.

Dagen etter var det fridag for vår sjåfør, men han ville gjerne vise oss litt av det som Rotorua hadde å by på, så han kjørte oss ned til Rainbow park der var det et show som vi skulle overvære, med sauesanking, saueklipping, ride på okser og melking. Etterpå var det sepa- ng og det var det Harald som tok seg av. Det var også en stor butikk der hvor vi kunne få kjøpt forskjellige produkter fra landbruket. I nærheten lå også en naturpark med forskjellige dyr og fugler, bl.a. Kiwifuglen som er nasjonalfuglen på New Zealand. Det var veldig fint og beroligene å rusle rundt i denne naturparken. Sjåføren foreslo videre et lunsjcruise med en hjulbåt på Rotorua lake, (Innsjø). En riktig fin tur. Vi gikk deretter tilbake hotellet, en spasertur på ca 4-5 km, hvor vi også så oss omkring i

Rotorua sentrum. Det så ut til å være en koselig by. Da vi kom tilbake til hotellet var det temmelig sent, men det ble tid til en kaffekopp på rommet før vi la oss.

Neste dag skulle turen gå videre til Napier. En liten by på østkysten av New Zealand. Bussen tok oss gjennom fint landskap og underveis ble det noen stopp. Vi stoppet bl.a for å se på et fossefall. I nærheten var det en bifarm hvor vi var innom, og hvor vi kunne kjøpe alskens suvenirer i forbindelse med dette. Vi kjøpte bl. a. en flaske Baileys med honningsmak. Vel fremme i Napier ble vi kjørt rundt i byen. Vi var på et utsiktspunkt "Bluff Hill" hvor vi så utover hele byen. Vi var også på en vingård hvor vi fikk forskjellige smaksprøver. Det ble tid til litt vandring i Napier, og dette så også ut til å være en trivelig by. En legger også merke til at det er rent overalt i dette landet. Man kan undres på hvor all søppel blir av.

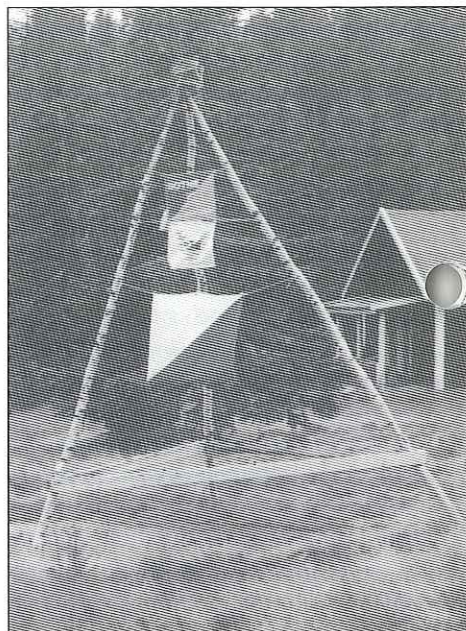
Neste dag regnet det. Det var bra vi skulle kjøre buss. Turen gikk videre til Wellington i dag. Underveis stoppet vi på en norsk ullvarefabrikk (Norsewood) som var grunnlagt av en nordmann, og der var det mye fint å få kjøpt. Kjørte derfra til et fuglereservat, med kafeteria for å drikke kaffe. Derfra gikk turen til Wellington, hvor vi fikk en sightseeingtur rundt i byen. Vi stoppet på en høyde (Victoriahøyden) hvor vi hadde god utsikt over hele byen. Her var det bratt, så jeg var glad ikke turmarsjen gikk herfra. Vi var også innom Wellington botaniske have som var vel verdt et besøk. Hotellet hadde svømmebasseng, og det ble selvfølgelig benyttet før middag.

*Forts. i neste nummer*

# Godkjenning av tur-orientering som IVV-aktivitet

Det er inngått avtale mellom Norges Folkesportforbund og Norges Orienteringsforbund om å godkjenne tur-orientering som en IVV-aktivitet innenfor de aktiviteter som organiseres av Norges Folkesportforbund. Formålet med avtalen er å skape økt aktivitet for begge parter.

Avtalen er i utgangspunktet meget enkel, og medfører ikke ekstraordinære belastninger på noen av partene, verken arbeidsmessig eller økonomisk, da utgangspunktet er å benytte de tur-opplegg som allerede eksisterer. I år 2000 er 12 samarbeidsavtaler godkjent som pilotprosjekter.



*Håper riktig mange får gleden av å finne poster i sommer, selv om de neppe blir like lett å se som her.*

## Oversikt over samarbeidsprosjekter/ kontaktpersoner

### Opplegg 1

Bjørnevatt IL, trimgruppa  
Kirkenes IF, o-gruppa  
**Gull 1 st- 40km**

Roy Jacobsen  
Arnfinn Kristensen  
**Sølv 1 st- 25 km**

78.99.83.02  
78.99.10.00  
**Bronse 1 st- 15 km**

### Opplegg 2

Elverum Turmarsjforening  
Elverum Orienteringsklubb  
**Gull 1 st- 50km**

Arvid Danielsen  
Per Dahl  
**Sølv 1 st- 30 km**

62.41.23.74  
62.41.45.21  
**Bronse 1 st- 15 km**

### Opplegg 3

Sortland Marsjklubb  
Sortland Orienteringslag  
**Gull 1 st- 50km**

Gunnar Jan Holhaugen  
Thomas Stigen  
**Sølv 1 st- 35 km**

76.12.26.41  
76.12.28.75  
**Bronse 1 st- 20 km**

<i>Opplegg 4</i>		
Folkesportklubben MILA	Egil Sønsterudbråten	22.10.80.46
Lillomarka Orienteringslag	Torstein Bjerke	22.25.69.76
<b>Gull 3 st- 120km</b>	<b>Sølv 2 st- 80 km</b>	<b>Bronse 1 st- 40 km</b>
<i>Opplegg 5</i>		
Tønsberg Marsjklubb	Dag Henriksen	33.36.87.79
Orienteri.kl. Tønsberg & Omegn	Stein Ødegård	33.31.29.11
<b>Gull 1 st- 50km</b>	<b>Sølv 1 st- 25 km</b>	<b>Bronse 1 st- 15 km</b>
<i>Opplegg 6</i>		
Nittedal IL, Friidrett	Jon-Ivar Iversen	67.07.10.38
Nittedal Orienteringslag	Erik Kinsten	67.07.86.34
<b>Gull 3 st- 120km</b>	<b>Sølv 2 st- 80 km</b>	<b>Bronse 1 st- 40 km</b>
<i>Opplegg 7</i>		
Molde Marsjklubb	Arvid Otterstad	71.21.12.43
Molde og Omegn IF	Arne Westad	71.25.11.47
<b>Gull 2 st- 80km</b>	<b>Sølv 1 st- 40 km</b>	<b>Bronse 1 st- 20 km</b>
<i>Opplegg 8</i>		
IK Grand Bodø, Turmarsjgr.	Svenn Fagerheim	75.58.31.18
Bodø og Omegn Orientering	Marvin Alvestrand	
<b>Gull 2 st- 80km</b>	<b>Sølv 1 st- 50 km</b>	<b>Bronse 1 st- 25 km</b>
<i>Opplegg 9</i>		
Trondheim Turmarsjforening	Birger Mogstad	73.50.29.97
Wing Orientering	John Troset	73.96.75.15
<b>Gull 2 st- 80km</b>	<b>Sølv 1 st- 50 km</b>	<b>Bronse 1 st- 25 km</b>
<i>Opplegg 10</i>		
Fauske IL, Marsjgruppa	Peder Strømme	73.64.52.13
Fauske IL, O-gruppa	Randi Kristensen	
<b>Gull 1 st- 45km</b>	<b>Sølv 1 st- 30 km</b>	<b>Bronse 1 st- 20 km</b>
<i>Opplegg 11</i>		
Isfjorden Marsjklubb	Inge Grøvdal	71.22.56.29
Isfjorden IL, O-gruppa	Gerd H. Øystadløyken	71.22.56.30
<b>Gull 2 st- 80km</b>	<b>Sølv 1 st- 65 km</b>	<b>Bronse 1 st- 50 km</b>
<i>Opplegg 12</i>		
Oslo Gang- og Turmarsjklubb	Bjørn Kihl Bødtker	66.80.34.95
Nydalen Skiklubb, o-gruppa		
<b>Gull 3 st- 120km</b>	<b>Sølv 2 st- 80 km</b>	<b>Bronse 1 st- 40 km</b>

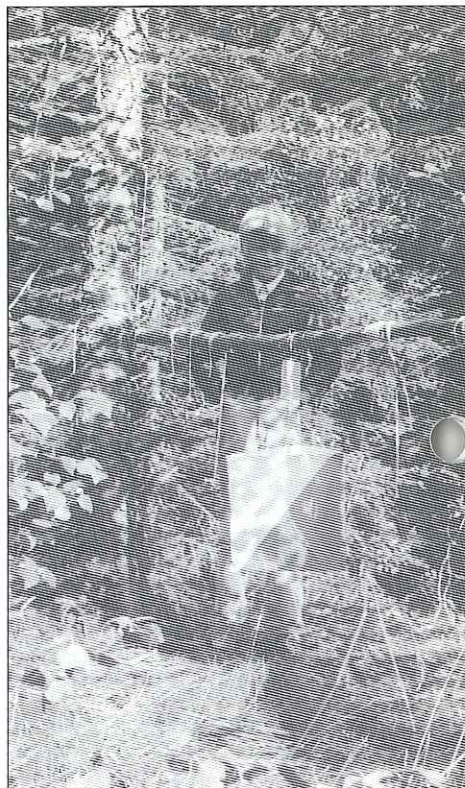
Når tur-o-sesongen er over skal du henvende deg til arrangøren av tur-orienteringen og be om at de fyller ut deltagerbeviset. Her får du da bevitelse på at du har fullført kravet til enten gull, sølv eller bronse. I oversikten ser du hva de enkelte oppleggene berettiger til av IVV-stempler og kilometer.

NB! I forholdet til IVV-stempling skal det ikke gjøres forskjell på barn og voksne. Alle krav skal bevitnes ut i fra de krav som stilles til voksne for oppnåelse av de forskjellige valører.

Deretter henvender du deg til den samarbeidspartneren som representerer NFF for å få stemplet dine deltagerbevis. Stempler vil bli sendt ut til høsten, og stemplingen vil bli foretatt etter at tur-orienterings sesongen er over. Det vil bli laget egne stempler.

Lykke til med jakten på poster!

PS. Ikke nøl med å invitere andre med på tur-orientering, og turvandringer!



*Jeg fant den!*

## Nye permanente vandringer

Nye permanente vandringer åpnet 1. mai i Stavanger og i Moss. Begge steder er det samtidig dannet nye folkesportklubber som har ansvaret for vandringsene.

I Stavanger er det **Sigmund Skoge** og **Oddvar Johannesen** som står bak tiltaket, i Moss **Roy Tait** og **Bjørn Berg**.

15. mai åpnet "Bodøværingan" sin i Bymarka. Her er det som ellers i den driftige Trimgruppa **Svenn "Ioppa" Fagerheim** og **Ole Marius Strand** som ligger bak.

Vi ønsker alle tiltakene hjertelig velkommen. Rapportene så langt forteller om ypperlige løyper!

### PS!

Ryktene går på at det arbeides med permanente vandringer i Bærum, Eidsvoll, Lakselv, Tromsø og Trondheim. Redaktøren spurte under ledermøtet på Kolbotn om vi kom til å passere 30 permanente innen utgangen av 2002. Nå passerer vi muligens 20 allerede før 2000 er omme.



# Vi minner om sjøvett- og badevettreglene

## Les dem før du tar sjøveien

### Vis badevett

Mange drukningsulykker kan unngås hvis nedenstående regler følges.

Under bading er uvitenhet og dumdristighet årsaker til mange drukningsulykker.

Derfor: Vis badevett - for din egen og for andres skyld.



- Lær å svømme
- Bad aldri alene
- Bad ikke når du er sliten eller like etter du har spist
- Stup ikke uten å vite hvor grunt det er på stedet



- Svøm lang land. Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett.



- Bad aldri under påvirkning av alkohol



- Dytt ikke andre ut i vannet
- Gå på land hvis du føler deg kald eller uvel.

- Rop på hjelp bare hvis du er i fare - aldri ellers

- Bruk godkjent redningsvest

- Lær munn-til-munn metoden

### Vis sjøvett

Lær de 10 sjøvettreglene.

Det er snart like vanlig å ha båt som å ha bil. Det er en utvikling vi hilser med glede - men ikke helt uten bekymring. Mens det stilles strenge krav til bilføreren, kan hvem som helst føre en båt - selv barn.

La oss i hvertfall vise sjøvett.



- Bruk typegodkjent båt i god stand. Last den ikke for mye

- Si fra hvor du drar og hvor lenge du blir borte

- Rett deg etter vær og værvarsel. Bruk båten bare i farvann som den passer for

- Ha redningsvest med varefakta til alle. Bruk den!

- Husk nødvendig utstyr: øsekar, årer, tollepinner, tau, dregg, lykt, pose for søppel

- Vær uthvilt og edru når du fører båt

- Sitt rolig i småbåter. Skal noen bytte plass, må bare en reise seg om gangen. Bruk fottøy med gummisåler.

- Ha passende brannslukningsutstyr i båten, Lær å bruke det.

- Bli ved båten hvis den kantrer. Rop på hjelp

- Lær sjøens trafikkregler og følg dem. Vis henhyn.

## 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, Bladet Folkesport, Postboks 147, 1471 Skårer

## Tønsberg Byvandring – en suksess med bismak

Siden starten i 1998 har det meste gått bare en vei – oppover. Både arrangøren, deltakere og andre har latt seg overraske over den eventyrlige oppslutningen dette arrangementet har hatt. Konjunkturer har det med å gå opp og ned, så også med turmarsj generelt. Vi har dessverre opplevd en fallende oppslutning stort sett over alt. Dette har medført en debatt om hvordan man skal få deltakelsen opp, uten at noen har funnet helt fullgode svar.

Ideen med folkesport for alle er meget god. Den er tuftet på å tilby et alternativ til konkurranseidretten – alle oss "vanlige" fotfolk som ikke drømmer om å knive om førsteplasser, halse av sted for å sette nasjonale og internasjonale rekorder. Men vi kjenner likefullt behovet for å møtes og utfolde oss i lag med andre, bruke kroppen i samspill med både mennesker og natur. Der har Folkesportforbundet og dets mange støttespillere, først og fremst gjennom turmarsjer (les: vandringer, gå tur) dekket et behov hos mange – og burde vært et utmerket tilbud til mange flere i alle aldre.

Til tross for at man ikke ønsker å dyrke konkurranseelementet, har folkesportforbundene likevel sett behovet for stimulans og spore til innsats. I det lys må man se ordningen med IVV-

stempling og premiering. Selv om også slike tiltak kan bidra til "jag" etter stjer-  
ler, kilometer og medaljer. For noen har dette blitt en mani, men til tross for enkelte negative utslag, tror jeg likevel de fleste – også sentralt i forbundet – ser det positive og nødvendige i dette som en spore til økt innsats og økt deltakelse, og holde interessen ved like hos de som allerede går. Hva skulle ellers være hensikten?

Så til Tønsberg Byvandring. Det har over tid hevet seg mange, og høyst ulike kritiske røster mot hvordan Tønsberg Marsjklubb har profilert sin byvandring. Det går blant annet på for tett premiering, for fine premier, innslag av ranking og "ti på topp"-lister. For høy "sigarføring" rett og slett. Også visepresident i Folkesportforbundet og redaktør i bladet "Folkesport" har svingt svepen om klubbens "policy". Det er åpenbart slik at mange krefter spiller på lag her, og bevisst betoner det negative i dette. Likesom man kan lese negative utslag av selve IVV-ordningen (noe de samme krefter har valgt ikke å gjøre), så kan man finne negative sider ved det meste. Man må ikke la en nesten paranoid redsel for konkurranseelementet drepe arrangørenes kreative og offensive innsats for det som er alles mål, nemlig å få folk ut og bruke kroppen. Glem ikke bort

# Sommerfrim-arrangører

IVV

pr. 15. mai 2000

ARRANGØR	KONTAKTPERSON	STED	TLF.	STARTSTED	DATO	KL.
ØSTMARKA MK	HALRALD HOFF	1088 OSLO	2221 1422	SOGNSVANN P-Plassen	23.05.00	1800-1900
FSK MILLA	ARNE HAUGEN	1470 LØRENSKOG	90 60 01 83	RØDVTET SKOLE	22.05.00	1800-1830
LØRENSKOG SKIKLUBB	GONDBJØRG NORDHEIM	1475 FINSTADJØRDET	6790 2104	SKHYTTA-HOVELSRUDV	07.05.00	1700-1900
BORG MARSJ OG SPASERKL	UNNAR OLAF BRO	1715 VVEN	6914 3001	RAVNEBERGET HVLEIR	24.05.00	1700-1800
EIDSVOLD IF	LIV WENNENVOLD	2071 RAHOLT	6365 3480	EIDSVOLL STADION, RAHOLT	26.05.00	1800-1900
NORD ODAL TMF	KJELL SOLBØST	2120 SAGSTUA	6297 1007	RUD GRENDEHUS	24.05.00	1800-1900
GRUE IL	METTE M TOMTERSTAD	2260 GIRKENVA	6294 7960	GRUEHALLENGRUE STAD.	06.05.00	1700-1900
SOLØR TMF	BJØRN TIJER	2265 NAMNA	6294 4453	NAMNA GAMLE SKOLE	23.05.00	1800-1900
BRUMUNDAL TMF	EVEN LIERS TVEN	2380 BRUMUNDAL	6234 3346	BRUMUNDAL U.SKOLE	25.05.00	1800-1900
ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2407 ELVERUM	6241 2374	SØBAKKEN SKOLE	06.05.00	1800-1900
LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2600 LILLEHAMMER	6126 9840	SMESTAD SKOLE	06.05.00	1800-1900
DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN	2682 DOVRE	6124 0200	DOMBAS	14.05.00	1800-1830
HADELAND MK	THORFINN AAKERLUND	2770 JAREN	6132 8530	SANNE SKOLE	07.05.00	1800-1900
TØNSBERG MK	LARS ERIK LUND	3122 TØNSBERG	3331 9236	LINDHØY SKOLE	17.05.00	1600-1630
HORTEN MK	KJELL HAGBERG	3187 HORTEN	3304 3112	MOTORBATFOR., FYLLINGA	30.05.00	1800-1900
SANDEFJORD TMF	GUNNAR HANSEN	3201 SANDEFJORD	3347 7041	SKJELVKA, SANDEFJORD	24.05.00	1800-1900
MODUM TURMARSKLUBB	GRETHE BORGE	3341 AMOT	3278 4952	SYSLE SKOLE	24.05.00	1700-1830
GVARV IL	OLAV KAASA	3810 GVARV	3595 5388	EVJU BYGDETTUN, GVARV	05.05.00	1700-1830
SANDNES TUR & TRIM	ELISABETH NERLAND	4021 STAVANGER	5142 2260	GISKEHALLEN SANDNES	19.05.00	1800-1830
UNDHEIM IL	LEIF L HØYLAND	4342 UNDHEIM	5148 4266	UNDHEIM SKULE	13.05.00	1700-1900
VOLL IL	EVA ANDERSEN	4368 KLEPPE	5142 0675	VOLL IDRETTSHALL	24.05.00	1800-1900
VARHAUG IL	KARL F AMODT	4380 VARHAUG	5143 2580	VARHAUG	23.05.00	1800-1900
EGERSUND MARSJKLUBB	MAGNY HELLAND	4370 EGERSUND	5149 8758	STALLEN SLETTBØ	06.05.00	1700-1800
SJØSANDEN FSK	RUNE NERNERTSEN	4515 MANDAL	3826 2128	LSTHUSET MANDAL	23.05.00	1800-1900
KRISTANSAND MF	AGE STEIN KRISTENSEN	4616 KRISTANSAND	3819 8503	FISKA SKOLE	14.05.00	1800-1900
ARENDAL TMF	SVEIN INGBERGSTEIN	4842 ARENDAL	3701 6508	NESHEIM SKOLE	04.05.00	konf.arr.
EIDSBØ KRETS VEL	TRINE TUGGERSEN	4900 TVEDESTRAND	5224 6355	EIDBØ KRETS LOKALE	07.05.00	1700-1830
ARNA MARSJKLUBB	RANNVÆIG RIVENSES	5265 YTRE ARNA	5524 8144	OSEN TIL REDN.HYTTA	24.05.00	1800-1815
REGION HORDALAND	ERNST KRISTENSEN	5266 YTRE ARNA	5593 8638	GRENDAHUSET LODDEFJORD	21.05.00	1500-1600
BYSHEIM UL	ENAR SKJERPING	5282 LYNEFJÅG	5639 2054	BYSHEIM U. H.	17.05.00	1000-1100
ASKØY TURKOMPANI	JOHN KLEPPE	5310 HAUGLANDSHELLA	5614 5007	SØRE HERDIS BARNEHAGE	04.05.00	1000-1200
BULKEN TURMARSLAG	HARALD RINGHEIM	5700 VOSS	5651 3022	GJERSTAD	18.05.00	1030-1200
ALESUND BIR	FRED ØIE	6024 ALESUND	9160 5069	AKSILA STADION	18.05.00	1400-1500
STORDAL IL, TUR & TRIM	REIDUN LID	6299 STORDAL	7027 8365	STORDAL STADION	25.05.00	1800-1830
MOLDE MK	ARVID OTT	6425 MOLDE	7121 1243	P.PL. JEN RILLA	25.05.00	1800-1830
AUKRA MK	ODDMUND	6480 AUKRA	7117 4922	AUKRA FLEKAL	31.05.00	1800-1900
AUTRONICA BIL	GERD ELI JOHNSEN	7005 TRONDHEIM	7392 0051	AUTRONICA, H. VII's st gt 4	06.05.00	1700-1800
TRONDHEIM TMF	MAGNAR BAKKEN	7150 STOROSNA	7252 3152	UNGDOMSHUSET	07.05.00	1800-1900
STORFOSKA U & IL	TURID NESSET	7036 TRONDHEIM	7396 4534	MARITIME SKOLET	24.05.00	1800-1830

**Forandringer og tilføyelser til terminlisten 2000**

Oppdatert 19.05.00

Dato	Marsjnavn	Fylke	Startsted	Tid	Endring	Arrangør, tlf,
01.01-30.11	TØNSBERG BYVANDRING	07-VE	SHELLST., KJELLEVN., TØNSB.	ALLE DAGER	PERIODEN ER: 01.01 - 30.11	TØNSBERG MK, 3336 8779, DAG HENRIKSEN
01.01-15.11	HORTEN BYVANDRING	07-VE	ESSO-STASJON I STORGT. 39	ALLE DAGER	BEMERK; STARTSTED	HORTEN MK, 3304 3112, KJELL HAGBERG
01.04-31.12	NORD-ODAL BYGDEVANDR.	04-HE	BERG FINA STASJON	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL.	NORD-ODAL TMF 62 97 10 07, KJELL SOLØST
01.01-31.12	MANDALSRUNDA SYKKEL	10-VA	SMARTSTASJONEN MANDAL	ALLE DAGER	OGSA SYKKEL - 25KM	MANDAL MF, 3826 0495, RUNE STAUSLAND
01.04-31.12	BÆREIA RUNDT	04-HE	RESEPSJONEN. Krigsinv.hj., Kongsv.	9-14 AL.DAG	TILLEGG TIL TERMINL.	FN-VETERANENES LF - 6281 6911, ODD IVAR RUUD
01.04-31.12	VESTFOLD RUNDVANDRING	07-VE	SANDEFJ.;HORTEN; TØNSBERG; LARVI	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL.	SANDEFJORD MK, 3347 9125, IVAR HOVLAND
01.05-31.12	MOSS BYVANDRING	01-ØF	MOSS BUSSTERMINAL	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL.	MOSS VANDREFØRENING, 6486 6737, ROY TAIT
01.05-31.12	STOKKAVANNET RUNDT	11-RO	SHELLSTASJON MADLAKROSSEN	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL.	REGION ROGALAND, 5169 6354, ODDVAR JOHANSEN
15.05.-15.10	SKARSTAD-TRASKEN I BODØ	18-NO	P-PASS I MASKINISTEN	ALLE DAGER	TILLEGG TIL TERMINL.	IK GRAND BODØ - TURMARSJG.7558 3119 SVENN FAGERHEIM
02.06.00	BRYGGERIMARSJEN KV	18-NO	NORDL.BRYGG. RØNVIKLEIRA	1800-1900	TILLEGG TIL TERMINL.	BRYGGE BIL, BODØ 7556 4221, BENTE ANDREASSEN
02.06.00	FJORDTRIPPEN KV	08-TE	HEISTADHALLEN	1800-2100	UTGÅR	IL HEI, 3551 3141, THOR TRAAHOLT
03.06.00	"PRESIDENT WALK"	03-OS	KOLLENSTUA, HOLMENKOLLEN	1445-1600	TILLEGG. NB! EGET STEMPEL	NFF/Internationaler VolkssportVerband, 6790 5536, HAKON S. RUUD
03.06.00	GLAVAMARSJEN	17-NT	GLAVA A/S FABRIKKOMRADE	1000-1200	TILLEGG TIL TERMINL	GLAVA BIL, 7482 6748, KJELL RØDDESNES
04.06.00	HEI TIL HEI MARSJEN	09-AA	GRIMSTAD U.SKOLE, LEVEMYR	0900-1200	UTGÅR	LIONS CLUB GRIMSTAD, 3704 1570, C.H.WOLLEBÆK
07.06.00	K-TRAKKET - SYKKEL	18-TR	VESTREGT. v/STOREBRAND, TROMSØ	1700-1900	TILLEGG TIL TERMINL.	TROMSØ TMHL, 7763 2661, ARNOLD KJELSTRUP
10.06.00	JUBILEUMSMARSJ	19-TR	KILBOTN	1800	ENGANGSMARSJ	HARSTAD TURLAG, 7707 5842, HENNIE B. RIISE
10.06.00	GRYTØYMARSJEN	19-TR	GRØTAVÆR	0930-1100	BEMERK: ANNET STARTSTED	HARSTAD TURLAG, 7707 5842, HENNIE B. RIISE
17.06.00	KLOSTERENGAFESTIVALEN	03-OS	KLOSTERENGA v/Botsfengselet	1300-1500	ENGANGSMARSJ	ØSTMARKA MARSJKLUBB, 2221 1422, HARALD HOFF
22.06.00	TROMSØBRUA 40 ÅR	19-TR	MENIGHETSHUSET, TROMSDALEN	1900-2000	TILLEGG TIL TERMINL	TROMSØ TMHL, 7769 5328p, WALTER SWENSEN
23.06.00	ST. HANS MARSJ	03-OS	LØRENSKOG ST./Losby	1800 Først vand	ENGANGSMARSJ	ØSTMARKA MARSJKLUBB, 2221 1422, HARALD HOFF
23.06.00	MIDNATTSMARSJEN KV	19-TR	AJA-SAMISK SENTER	2100-2200	FLYTTES TIL 30.6.00	MANNDALEN U & IL, 7771 6277, BERTON BUCHT
25.06.00	ST. HANS MARSJEN	04-HE	ØSTSIDEN SKOLE, FLISA	0900-1100	U T G Å R	ØSTSIDEN SKOLEMUSIKK, 6295 2119, OLE K. SJULSTAD
25.06.00	KANALMARSJEN	08-TE	U.S.F.s Klubbhus	0900-1100	U T G Å R	ULEFOSS SK, MARSJGR. 3594 4944 LAURITZ SKAARDAL
25.06.00	SKAIDIMARSJEN	19-TR	ABMELASSÆTER	1100-1300	FLYTTES TIL 2.7.00	MANNDALEN U & IL, 7771 6277, BERTON BUCHT
30.06.00	MIDNATTSMARSJEN KV	19-TR	AJA-SAMISK SENTER	2100-2200	FLYTTES FRA 23.6.00	MANNDALEN U & IL, 7771 6277, BERTON BUCHT
02.07.00	SKAIDIMARSJEN	19-TR	ABMELASSÆTER	1100-1300	FLYTTES FRA 25.6.00	MANNDALEN U & IL, 7771 6277, BERTON BUCHT
29.07.00	TAFJORDSMARSJEN	15-MR	SKULEN	1200-1400	TILLEGG TIL TERMINL.	TAFJORD IL, 917 32 313, AUDUN TAFJORD
30.07.00	JORDBÆRMARSJEN	15-MR	VALLDAL SKULE	0900-1200	TILLEGG TIL TERMINL.	VALLDAL IL 7025 8842 / 7025 8852, ELISABETH MANSFIELD
30.07.00	POMORMARSJEN	20-FI	KIBERG GRENDEHUS	1030-1130	TILLEGG TIL TERMINL.	DOMEN IL, 7898 6713, TORE SOLSTAD
06.08.00	KVIKNEMARSJEN	04-HE	STATOILSTASJONEN KVIKNE	0900-1200	U T G Å R	YSET VEL, 900 42 354, STIG TORE GRAATHEN
06.08.00	SAGASPILLMARSJEN	18-NO	BØ UNGD.HUS - KONG SIG.KRO	1200	TILLEGG TIL TERMINL.	STEIG IL, 7577 7566, STEINAR DANIELSEN
06.08.00	BLÅFJELLMARSJEN	11-RO	SOKNDALSHALLEN	0900-1100	FLYTTET FRA 13.08.00	SOKNDAL FSK, 5149 2550, SVEINUNG VALLEHEI
12.08.00	SAGFJORD-MARSJEN	18-NO	INNHAVET SKOLE	1100-1200	TILLEGG TIL TERMINL.	SAGFJORD IL, 7577 2617/ 911 54 466 NINA WESTERMANN
20.08.00	MERSKARMARSJEN	18-NO	LAKSÅ GRENDEHUS	0830-1100	MRK. STARTST. 10, 20 KM	LILAND IF, 7698 4304, ELSE-MARIE SOLSTAD
20.08.00	BAGLERMARSJEN	07-VE	TK-HALLEN	0900-1200	TILLEGG TIL TERMINL.	TØNSBERGKAMERATENE, 3332 8274 GRO SØRENSEN
25.08.00	POLARSIRKEL TRIMMEN	18-NO	STØDI ST. SALTFJELLET	1800-2000	ARR. 1.GANG I ÅR	RANA TMK, 7514 8173, KJELLBJØRN HANSEN
26.08.00	GAVELDILTEN	20-FI	SKIBUA	1600-1800	TILLEGG TIL TERMINL.	HAVØYSUND SKIKL. 78423272-78423625 A, K.ARNESTAD
27.08.00	SKJERNØYMARSJEN	10-VA	FARESTAD SKOLEH., SKJERNØY	0900-1100	TILLEGG TIL TERMINL.	SKJERNØY VEL, 3826 8625, KJELL GAUKSÅS
27.08.00	HAVØYSLITER'N	20-FI	35 KM SNEFJ.-15 KM SKIBUA	9-10/11-13	TILLEGG TIL TERMINL.	HAVØYSUND SKIKL. 78423272-78423625 A, K.ARNESTAD
03.09.00	BYÅSMARSJEN	16-ST	UGLA SKOLE	Se terminlista	OGSA 40 KM. FRA 0800	BYÅSEN IL, 7256 5973, ROLF SELBEKK
03.09.00	SKARVENMARSJEN	19-NO	SOMMARØY SKOLE	1000-1200	NY DATO OG TIDSPUNKT(02.09.00)	SKARVEN IL, 7764 0219, AUD JOHANSEN
09.09.00	OSLO 1000 ÅR	03-OS	MARIENLYST SKOLE	1400-1600	TILLEGG TIL TERMINL.-ENGANGS	OSLO-RINGEN, 906 00 183, ARNE HAUGEN
15.09.00	MVKs KVELDSVANDRING	02-AK	DØLI SKOLE, JESSHEIM	1900-2100	MERK STARTTIDSPUNKT	MK VANDRERNE, 6397 8156, JOHAN ANDRESEN
17.09.00	OSTERØY LHL MARSJ	12-HO	HAUS SKULE	1000-1100	TILLEGG TIL TERMINL.	OSTERØY LAG AV L.H.L., 5639 0330, EINAR TENNEBAKK
17.10.00	FN-MARSJEN	03-OS	KOLLENSTUA, HOLMENKOLLEN	1200-1300	OGSA 6 KM, NY KONTAKT	OSLO OG AKERSHUS FNVF, 913 50 542, ERIK JENSEN
03.12.00	NISSEMARSJEN	02-AK	BØN STADION	1000-1300	TILLEGG TIL TERMINL.	BØN FOTBALLKLUBB, 6395 2618, BIRGITH PETERSEN

STØREN SP. KL. TRIM	MARGY BAKKER	7290 STØREN	7243 1538	STØRENHALLEN	08.06.00	1800-1830
RØRØS IL	HARRY BAKOS	7374 RØRØS	7241 0164	AUTOTOMTA	13.06.00	1800-1930
STJØRDAL TMF	JOHAN PETRUS MEHRE	7501 STJØRDAL	9225 7407	IDRETTSPLAZEN, STJØRDAL	23.05.00	1800-1830
LANKE IL	SIGRUND EILAND	7570 HELL	7480 6134	KLUBBHULLANKE	07.06.00	1800-1830
LEVANGER KOM BIL	KARL EIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 2019	LEVANGER NADHUS	25.06.00	1800
VERDAL RØDE KORS HUK	BIRGER ROTMO	7600 LEVANGER	7409 9853	KASSEFABRIKKEN	23.05.00	1800-1830
BIL NORSKE SKOG	ROLF MULLAND	7620 SKOGN	7408 0814	SKOGNHALLEN	01.06.00	1800
IL AASGUTEN	KÅRE DILLUM	7630 ASEN	7405 6271	TIDAKERBUA PA FJELLET	21.06.00	1800-1830
FROSTA TMF	PER AURSAUND	7633 FROSTA	7480 7255	PER AURSAUND	06.06.00	1800-1830
STEINKJER TMF	ERLING AUNE	7710 SPARBU	7414 3152	STEINKJER VG SKOLE	07.06.00	1800-1830
NAMOSOS TMF	ØYSTEIN PEDERSEN	7800 NAMOSOS	7427 3841	HØKNES BARNESKOLE	29.05.00	1800-1830
IK GRAND BODØ -MO GR.	OLE MARIUS STRAND	8003 BODØ	7552 5442	BODØ SVØMMEHALL	31.05.00	1800-1900
FAUSKE IL	PEDER STRØMME	8200 FAUSKE	7564 5213	ERIKSTAD VG SKOLE	06.06.00	1800-1830
FINNEID IL	JOHN STRØM	8200 FAUSKE	7564 8524	FINNEID NÆRMILJØSENTER	24.05.00	1730-1830
HEIMHUGS TMF	AGE KRISTOFFERSEN	8235 RØKLAND	7566 0825	DRAGE UNGD.HUS	01.06.00	1800-1830
IL SØRULF	MARGARETH K. JANSEN	8276 UL FSVAG	7577 1016	NORD-SALTEN KRAFTLAG	07.06.00	1800-1930
LOFOTEN TURMARSKLUBB	ENAR JENSEN	8316 LUDPSTAD	7615 4736	VÅGANDHALLEN, SVOLVÆR	08.06.00	1830-1930
SORTLAND MK	GUNNAR JAN HOLHAUGEN	8400 SORTLAND	7612 2641	SORTLANDSHALLEN	24.05.00	1800-1830
MYRE MARSKLUBB	PER NILSEN	8430 MYRE	9181 2508	ØKSNESHALLEN	23.05.00	1800-1900
HADSEL FOLKEDANSELAG	HELENE M. HANSEN	8450 STOKMARKNES	7615 2205	KUL TURHUSET	28.05.00	1100-1300
STRAUME IL	ØYSTEIN O STRANDBACK	8475 STRAUMSJØEN	7613 8474	SKHYTTA I ØYJORDIA	04.06.00	1000-1200
ANDØYA LOTTFORENING	ELSA ALSOS	8480 ANDENES	7614 2191	KONG HANS GT. 71, ANDENES	04.06.00	1000-1200
SK HØKEN TURMGR	TORMOD KRISTANSEN	8481 BLEIK	7614 5599	HØKEN'S KLUBBHUS	22.06.00	1800-1900
UL VARBUD	PER I BERTHELSEN	8483 ANDENES	7614 5248	SKARSTEIN	21.05.00	1000-1200
DVERBERG IL, TRIMGRUPPA	LINE RA AMUNDSEN	8485 DVERBERG	7614 6214	KLUBBHUSET	04.06.00	1200-1400
NARVIK MK	TORBjørRG MOLVIK	8515 NARVIK	7694 5656	IDRETTEHUS HUS	05.06.00	1800-1900
LØDINGEN IL	B M. ALNE	8550 LØDINGEN	7698 6570	KLUBBHUSET	19.06.00	1700-1730
RANA RØDE KORS	W. REINFJELL	8616 BASMO	7516 8083	RØDE KORS HUSET	13.06.00	1800-1900
ØKSNINGAN VELFORENING	OTTO JENSEN	8850 HERØY	7505 9359	ØKSNINGAN SKOLE	28.05.00	1800-1900
TROMSØ TMHL	WALTER SWENSEN	9001 TROMSØ	7789 5328	I.O.G.T.-HUSET,S.TOLLBUG.	30.05.00	1800-1830
LH VERN	MYRTLE WIDDING	9020 TROMSDALEN	7763 5452	BERG SKOLE	26.05.00	1800-1900
LAKSELVDAL SPRINT	HERLAUG LARSEN	9040 NORDKJOSBOTN	7772 5201	KLUBBHUSET	09.06.00	1800-1900
STORENG STEINDAL TRIM	ARNE FOSSEHEIM	9046 OTEREN	7771 4161	AKSELSTUA I STEINDALEN	04.06.00	1950-1600
SKARVEN IL	AUD JOHANSEN	9110 SOMMARØY	7764 0219	SOMMARØY SKOLE	04.06.00	1100-1200
SKIBOTN IL	UNNI SEPPOLA BRØNDBO	9143 SKIBOTN	7771 5531	SKIBOTN NÆRINGSENTER	04.06.00	1200-1300
INDER KAFJORD IL	ØYSTEIN PETERSEN	9147 BIRTAUARRE	7771 6849	HOLMEN STADION, BIRTAU.	15.06.00	1700-1800
KULTUR OG UNDERVISN.ETATEN	PAUL OTTO KLEVSJAD	9189 SKJERVØY	7776 0286	KLUBBHUSET SKJERVØY IK	14.06.00	1700-1800
SØRREISA TURMARSLAG	SELMA ERI FINNSETH	9310 SØRREISA	7786 1351	IDRETTHALLEN	25.05.00	1800-1830
DYRØY MK	TERJE KARLSEN	9311 BRØSTADBOTN	7718 7217	BRØSTADBOTN	28.05.00	1700-1730
KONGSVIK FOLKESPORTSLAG	JAN HANSEN	9436 KONGSVIK	7693 7314	KONGSVIK HANDEL	19.05.00	1800-1900
ANDØRJA IL TURMARSLAG	SOLFRIID HELGESEN	9454 ANSTAD	7709 7284	ANSTAD SKOLE	17.06.00	1500-1600
HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLAND	9616 HAMMERFEST	7842 6030	HAMMERFEST TRAFIKKST.	25.05.00	1800-1830
PORSANGER TMK	IDAR-ASBJØRN LILAND	9711 LAKSELV	7845 1027	PORSANGERSTUA	25.05.00	1730-1800
KISTRAND IL & BYGDELAG	SIGMUND WILHELMSEN	9713 RUSSEEN	7846 3793	SMØRFJORD BYGDEHUS	12.06.00	1800-1830
BJØRNEVATN IL	ROY JACOBSEN	9914 BJØRNEVATN	7899 8302	BJØRNEBORG	23.05.00	1700-1830

i jakten på det negative, at det er frivillig innsats vi snakker om her – det er veldig mye enklere å rive ned noe. Men undertegnede tror dessverre ikke det bare er saklige argumenter ute og går, men vikarierende motiver. Det er et faktum at mange arrangører ikke har lykkes i samme grad hva faste vandringer angår, og de har heller ikke lagt like mye arbeid i det. En lav profil stimulerer sjelden til høy deltakelse. Det kreves som sagt litt investering i både i arbeid og premiering og ikke minst entusiasme og serviceinnlighet for å lykkes. Det er det vi ser resultatet av i Tønsberg, ikke lettkjøpte løsninger. Vår strategi er således ikke å få deltakerne til å "vinne" over hverandre verken på tid eller plassering, men gjerne gjøre alle til vinnere. Det er derfor tendensiøst å antyde at vår profilering fremmer utilbørlige holdninger som går utover det som allerede måtte ligge innbakt i selve IVV-ordningen. Så i stedet for å leve opp til Janteloven, rive ned andres suksess, burde heller våre kritikere se det positive i det, la oss spore hverandre til innsats for et felles mål – og ikke se hverandre som konkurrenter.

Stokke, 4. april 2000

Odd Vidar Hermansen

"medansvarlig" i Tønsberg Marsklubb & Tønsberg Byvandring

de har suksess er et faktum, og ikke minst undertegnede gleder seg over det, som over alle andre suksesser. At jeg i forrige nummer skrev "i det henseende er ikke redaktøren så veldig glad i de topp 10 oversikter og andre former for rankinger som det snakkes om" er riktig, og det er ikke bare myntet på Tønsberg Byvandring. Uttalelsen må sees i samband med diskusjonen om at for mye fokus på prestasjoner kan skremme nye deltagere. At jeg har uttalt meg som privatperson om premieringen i Tønsberg er også riktig. Men obs! obs! ut i fra de erfaringer vi har i Oslo om at dyr og kostbar premiering kan koste mer økonomisk enn det smaker!

At man her ser konturene av negative kampanjer med det formål å sverte Tønsberg Marsklubb som arrangør, DET virker å ha et snev av paranoia. Dere må tåle andres meninger og konkurranse ut i fra en positiv vinkling, og ikke se en viss person på flat mark. Hvis noen ønsker å gå Tønsberg Byvandring for premieringens skyld så må de jo bare få lov til det?

Hva mener for øvrig leserne om permanente vandringer og premieringer? Må det til en omfattende premiering for å få opp deltagelsen?

Red

### Paranoia?

Meninger kan av og til oppfattes som kritikk. Hvorfor Tønsberg Marsklubb er så veldig hårsåre når det gjelder Tønsberg Byvandring er ikke lett å forstå. At

Må vi ha omfattende premiering for å lokke deltagere til oss?



# Tanker rundt turmarsj!

**Hvor vil vi/NFF med turmarsj er vel spørsmålet mitt. I miljøet på Østlandet (sør for Lillehammer, nord for Skien), prates det mye om at turmarsj er på vei bort, og at det er alle seriemarsjer, rund- og permanente vandringene som er årsakene til dette. Er det slik at turmarsjer i fremtiden stort sett vil bestå av disse tilbudene?**

Er det dette "vi" og NFF vil? Er det dette vi bør satse på i fremtiden? Jeg personlig ser for så vidt ikke noe galt i det, da alle tilbudene er meget gode tilbud hva gjelder pris, premiering og starttider. Man kan starte NØYAKTIG når man vil. Hva med de ordinære marsjene? Skal vi legge dem ned? Hva med langvandringene, langløypene? Orker noen å gå det lenger? Trenden er ganske tydelig, det er færre og færre som går langløypa. Deltagelsen synker stadig nedover her på Østlandet.

Tar NFF hensyn til dette når de lar nye permanente vandringene dukke opp som paddehatter, eller er det de lokale klubbene som ikke gjør nok? Kanskje er det spesifikke arrangementet rett og slett for gammelt slik at folk ikke gidder å delta på det lenger. Det er tross alt begrenset hva en lokal klubb som ikke er tilknyttet en stor by kan gjøre. F.eks så sitter jeg selv i styret som leder for MK Vandrerne, arrangør av Ullensakermarsjen og Floramarsjen. Vi har prøvd å legge brosjyrer i postkassene til folk, har lagt løpesedler i orienteringsposer, men ingenting av dette har gitt synlige resultater. Vi har ingen, såvidt jeg vet, faste utfluktssteder som folk pleier å ta seg en tur om kvelden. Nå kan man

selvsagt starte opp med seriemarsjer, men det har vi ingen ildsjel til å ta tak i. Dessuten så tror jeg ikke at området tåler en seriemarsj arrangør til, ettersom området allerede er mettet.

Nok om oss. Jeg tror ikke at det er bare vi som føler det slik. Det prates i hvert fall VELDIG mye om at antall deltagere er nedadgående i Oslo/Østlandsområdet. Nesten overalt hvor jeg ferdes, dette diskutert. Spørsmålet er da; er det dette vi ønsker? Flest mulige "fleksible" arrangement, for så å akseptere at de ordinære marsjene blir mindre og mindre for til slutt å forsvinne. Jeg for min del savner flere av de store arrangementer, som det var for 10 år og lenger siden, selv om det finnes unntak som Porelensmarsjen og Dovremarsjene.

## **Turmarsj og markedsføring.**

Det som først og fremst slår meg, er at jeg tror ikke turmarsj er så kjent. Og i den grad det er kjent blant andre vandrere, så tror jeg vi anses som "proffer". Mulig dette ligger som fordommer fra lenger tilbake i tiden, men man bør vel kanskje se på hvordan man markedsfører turmarsj, og hva man markedsfører det med. Markedsføring handler vel først og fremst om rett ireklame til den rette gruppen.

La oss henvende oss til de som har TID og interesse til å drive med folkesport, nemlig de som er ferdig med utdanning, har en fast jobb, for såvidt ferdig med unger og å stifte familie. De over 35 - 40 år. Noen småbarnsfamilier kan man kanskje fange opp, kanskje spesielt nå

med den nye regelen om at 5 km også skal godtas. Kunne en annonse i bladet i vi over 60i kanskje vært en ide?

Men der, som med løpesedler på legekontorer og i postkasser og ellers, det må enten ligge med et skriv som beskriver turmarsj, eller så må folk vite hva turmarsj er for noe. Og at det ikke er bare stressede kilometerjagere som holder på med dette. At det faktisk er en hobby fri for konkurranse-elementer, men med en liten premiering hvis man ker det. At man samles som en gjeng på et fast sted til en fast tid, og tusler 10 km.

At dette er en ypperlig måte å få sett seg om på i verden og i hjemlandet, kombinert med ferie.

Dette med IVV stempeling bør komme inn som en liten ubetydelig lokkemiddel. Det blir altfor fort prat om "hvor mange/hvor langt går du i året". Det bør vi holde inne blant den harde kjerne, og ikke "prakke" på de nye. Da tror jeg de fort blir skremt. Men IVV stempeling bør absolutt være med i infoen, slik at de får vite om det, og kan begynne med det, så får de selv bestemme etterhvert om de vil fortsette med det. En annen ting har tenkt mer og mer på. Jeg er ansatt/jobber på Skullerud, like ved Skullerudstua, og det går et par turmarsjer fra Skullerudstua. Når det er fint vær om lørdager og søndager, sommer som vinter, er parkeringsplassen full. Når det er arrangementer på Skullerudstua, f. eks. Østmarkmarsjen, er det vanskelig å se hvem som er turmarsjgåer, og hvem som er vanlig turgåer.

Det jeg savner er en stand ute som tar

tak i folk, og informerer dem om hva turmarsj er for noe, og at det er et slikt arrangement her og nå. Hvis det ikke passer nå kan du ta denne brosjyren her og lese om hva slags tilbud vi har. Sognsvann er et annet aktuelt sted for slik markedsføring. Dette er et tiltak som jeg tror absolutt ville lønne seg. Der treffer man den rette gruppen som er ute og mosjonerer uansett, og det er mange biler samlet på ett sted slik at det ikke tar så lang tid.

Ha fortsatt et fortreffelig godt nytt turmarsjår!

*John Stensbye*

## “OSLO 1000 ÅR” JUBILEUMSVANDRING

Lørdag 9. september  
kl. 14.00-16.00

MARIENLYST SKOLE  
5 og 10 km

En trivelig vandring gjennom  
OSLO, med program og  
beskrivelse av det vi ser.

Inngår i OSLO BY's offisielle  
feiring av 1000-års jubileet.  
*Premiering: Jubileums-pin.*

Kafeteria - Parkering

*Opplysninger*

*Arne Haugen 90 60 01 83*



**OSLORINGEN**





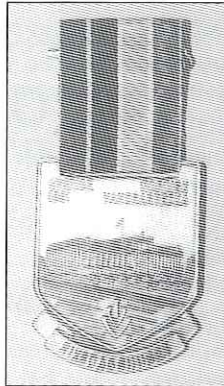
# Medaljenes for- og baksider



Etter å ha deltatt i en del år med turmarsjer har dette gitt et ikke lite antall medaljer som etter hvert har medført "plasseringsproblemer" i vårt hjem. Når noen har spurt meg om hvordan jeg får plass til disse har jeg spøkefullt antydnet at i værste fall måtte jeg bygge ut huset for å få plass til flere.

Nå kan en saktens la være å kjøpe disse hver gang, men jeg tror ikke det er slik de fleste gjør det. For mitt vedkommende har jeg etter hvert latt være å kjøpe medaljer fra samme marsjer som jeg har fra før.

Nå har tankene om en kanskje enklere måte og et mindre antall å ta vare på kommet frem. Jeg er kjent med at det snakkes om personer som har på hundrevis. Ja i siste Folkesport leste jeg om en som hadde gjennomført 1500. I de senere år er medaljer - for noen marsjers vedkommende - erstattet av pins. Det gjør ikke oppbevaringsproblemene mindre. Hvor i all verden gjør de av disse? Ligger de bare i en skuff så spør jeg meg hva hensikten er med det.



Med årene har noen marsjer blitt arrangert i en årrekke. Jeg nevner som eksempel fra Bodø, Panoramamarsjen. Og den marsjen som de aller fleste i likhet med meg kanskje har gjennomført flest ganger; nemlig Julemarsjen. Kunne det ikke være en idé at i stedet for en medalje hvert år kunne man gå over til å gi det for eksempel etter 1 og 5 år? Etter 10 år kunne det gis en skikkelig påskjønnelse i form av enten plakett eller pokal. Innen ski-idretten er det vanlig med plaketter innen de fleste turrenn. Dette ville gi et skikkelig minne samtidig som det hjalp på plassproblematikken.

Jeg ser ikke bort fra at det kanskje finnes marsjer hvor det praktiseres noe lignende som jeg antyder ovenfor. Jeg er klar over at jeg terger på meg en del som ikke synes noe om dette. Jeg har jo tidligere "luftet mine tanker" og stilt spørsmål om 42

km turmarsj er folkesport for alle.

Reaksjonen på det var akkurat slik jeg forventet, men synspunkter både for og i mot. Det regner jeg faktisk med nå også.

*Olaus Lakselvdal  
Bodø*



# Folkesport-arrangementer og starttider

Etter å ha lest redegjørelsen fra forbundet om starttidsproblematikken i nr 1 av Bladet Folkesport (side 30), forstår jeg at det er behov for å rydde opp. Reglene virker dog rigide for noen. Jeg tenker på interesserte deltagere som på grunn av lange (og kostbare) turer, avhengighet av buss (og ferge) til tider med usikre og vanskelige vær- og føreforhold (vinterserien), ubekvem arbeidsforhold i forhold til starttid, ikke alltid kan møte som bestemt.

Forbundet skriver blant annet: - Disse personer får lære seg å forholde seg til tider og legge opp/prioritere dagen sin deretter.

En kan ikke - bortsett fra i unntakstilfeller - prioritere/rokere med arbeidstid, og slett ikke med avstander, bussavganger og vanskelige vær- og føreforhold. Her trækkes det på ømme vandretær! Har - meldinger fra det ganske land om at enkelte arrangører ikke har forstått (eller vil forstå) og så videre - noe å gjøre med at starttids-

reglene er for lite distrikts- og/eller utkantvennlige? Jeg mener det.

Jeg vet at til lags å alle kan ingen gjera, men det ligger likevel på tunga å spørre (be) om ikke reglene kan være så pass elastiske at interesserte deltagere, avhengig av forhold som skissert ovenfor, ikke blir skrellet av folkesport-miljøet. Også dette har med rekruttering å gjøre. Jeg antar at det helst ikke er disse - som på tross av nevnte vanskeligheter prøver å komme seg til turløypa - bør føle seg som nærmest usosiale slengere. Det er stor forskjell på mulighetene til å delta for "vanskeligstilte" og de som eksempelvis etter ni til fire arbeid (middag og hvile), kan være tidsriktig på startsted etter noen minutters spaser eller kjøretur.

Det må være en åpning for at arrangørene i enkelttilfeller har lov til å bruke hue og vise skjønn slik at det kan være snakk om "Folkesport for flest mulig".

*Med hilsen*

*Magnor Barth Hansen*

*Pent og pyntelig venter vi på start... Foto: Gry Johansen*



# Einars spalte

*Fra KMF-posten (medlemsblad for Kristiansand Marsjforening) har vi saksatt dette innlegget, som også går på permanente vandringene.*

**Byvandring er i skuddet. Mandalsrunda trekker stadig folk, og med tid og stunder får vi vel ei vandring i Arendal, og ei i Kristiansand. Jeg gleder meg. Som pensjonist har jeg god tid til å gå.**

Jeg har hørt at byvandring var blant temaene på ledermøtet i NFF forleden. Noen nevnte visst at byvandringene ikke må ligge for tett. Som eksempel ble de to vandringene i Tønsberg og Horten trukket frem. Jeg kan forstå at arrangørene er redd for konkurranse, men personlig mener jeg det er en fordel med to byvandring i nærheten av hverandre. Det er mer forlokkende med en tur til Tønsberg når en kan ta ei vandring i Horten i

samme slengen. På samme måten vil det være greit for marsjinteresserte utenfra å ta tre byvandring når de først er på Sørlandet.

I Sverige tenker noen på ei vandring i hver kommune. Det hadde vært noe for oss, men så er det dette med nok interesserte marsjentusiaster. Her i Birkenes ville vi fått problemer med bare en virkelig marsjinteressert. Selv kunne jeg nok ha laget løype med beskrivelse og kontroll. Og også fått ordnet med startsted, men hva med IVV-stempelingen når jeg ikke var å treffe?

*Einar Ytrehus*



*Ikke gå skoa av deg om antallet permanente vandring øker. Husk det er deg selv som bestemmer. Foto: Gry Johansen.*

## **Neste nummer av Bladet FOLKESPORT utkommer i uke 37 - 2000**

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 11. august 2000

Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt står helt for den enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyrets syn i de forskjellige saker. Innlegg kan sendes inn uten merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

### **Skriv til oss!**

Stoff kan også sendes elektronisk til:

nff@folkesport.no eller egil.soensterudbraaten@sbs.siemens.no

# Nytt fra IVV World Report

Fra World Report, IVV's sentrale aktualitetsskriv, kan vi lese at **Odd Ivar Ruud** har fullført EuropaCup per 13. mars 2000. Han er da nummer 8 fra Norge som har oppnådd denne utmerkelsen.

**Åke Sjöblom** er ny ordförande i Svenska Folksportförbundet, hvilket betyr at vi venter på enda flere Året Runt fra deg åre. Hvor bliver de av?

**Millenium II** (31.12.99 - 02.01.00) sam-

let 90.000 deltagere fra 14 forskjellige land.

**Malta** og **Australia** er nye IVV-medlemmer. Malta gjennom sitt nye forbund **Maltese Association of the Promoters of Popular Sports** (tlf. Enric Galea 356 319941) og Australia gjennom klubben **The Koala Wanderers** (tlf. Bernd Rossdeutscher 61 26672-62-38).

Les for øvrig flott og spennende reportasje fra Australia i dette nummeret av Bladet Folkesport.

## Sommerserien i gang på Sortland

Gunnar Jan Holhaugen kan fortelle at: - vi startet årets sommerserie i "vanlig" Nordnorsk vær. Sterk nord-vestlig kuling med snøfokk og dessverre bare 17 deltakere, mot vanlig rundt 30. Litt deprimerende med sammenhengende uvær i 3 til 4 måneder og nærmere 180cm snø på bakken i april, men vi satser likevel på bedret deltagelse etter hvert. Og så sitter vi i sør og klager over varme og for dårlig deltagelse!!

## Og i Tromsø...

Tirsdag 4. april startet sommerserievandringene opp i regi av Tromsø Turmarsjhelse- og Rehabiliteringsforening. 112 fornøyde deltagere gjennomførte vandringen i strålende sol skyfri himmel. Som en kontrast til "sommerserien" må det selvsagt opplyses at snødybden var kun 170 cm i Tromsø denne dagen...

*Fotograf Rolf Richardsen forøvriget åpningen av sommerserien. De lengste hadde ihvertfall en liten mulighet til å se over snøkanten.*



# Fysisk aktivitet og idrettsmedisin

*Forfatter: Overlege Svein Nilsson, spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering*

## **Førstehjelp ved idrettsskader generelt**

*Hva slags skader er idrettsskader ?*

De aller fleste idrettsskader er det vi kaller bløtdelsskader. Med det menes skader som rammer muskler, sener og leddbånd. De er vanligvis lette skader og vil gå over av seg selv, men det tar vanligvis flere uker ofte måneder. Ved rask førstehjelp blir skadetiden langt kortere.

*Hvilke symptomer gir idrettsskader ?*

Alle idrettsskader vil medføre at det kommer hevelse og blødning, først på skadestedet, senere sprer dette seg utenfor selve skadestedet. Idet skaden skjer merker du en akutt smerte, men vanligvis går denne over for en stund.

Etter noen timer kommer økende hevelse, ømhet, stivhet og smerter som gjør det

vanskelig å bevege den skadede kroppsdelen.

*Hva kan forverre en idrettsskade ?*

Driver du med et lagspill og skader deg under kampen eller treningen bør du ved alle skader som gjør at du ikke kan yte maksimal innsats forlate banen. Fortsetter du kan du komme opp i situasjoner og belastninger som vil forverre skaden og en liten skade kan bli en alvorlig skade som ødelegger hele sesongen.

*Er det noe jeg kan gjøre for å motvirke at jeg får idrettsskade?*

Skader er noe man må regne med i alle idretter, men god kondisjon, teknikk og styrke samt riktig utstyr vil kunne hindre mange skader. Rølig oppvarming med tøyninger av de mest viktige musklene er viktig før trening og konkurranser. Det samme gjelder skikkelig uttøying etter trening og konkurranser.

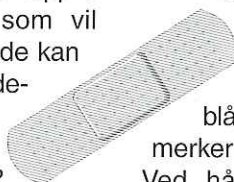
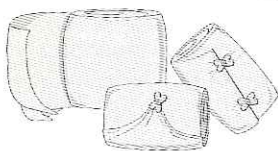
*Når bør jeg gå til lege dersom jeg har en idrettsskade?*

Alle skader som gir sterke smerter, der man ser unormal stilling eller der man ikke kan bruke den skadede arm eller ben bør komme raskt til lege.

*Er det noe jeg selv kan gjøre for å bli bedre?*

Førstehjelpsbehandlingen er viktig ved alle idrettsskader. Den består av rask nedkjøling av skadestedet, videre at man legger en trykksbandasje rundt skadestedet og at man holder det i ro og så høyt som mulig første døgnet. Nedkjølingen demper smerte og hevelse. Den utføres ved at man legger en kuldepakning eller en ispose på skadestedet. En hånd eller fot kan også settes ned i kaldt vann. Nedkjølingen bør vare minst 30 minutter helst lengere ved skader i lår og legg. Til trykksbandasje bruker man et elastisk bind av god kvalitet. Dette surres rundt skadestedet. Pass på at man ikke legger det for stramt. Tegn på det er at huden nedenfor blir blålig og mister følelsen eller man merker prikking.

Ved hånd eller ankelskader legges



bindet helt fra fingrene eller tærne og opp forbi skadestedet. Bindet legges utenpå kuldepakningen eller isposen. Når kjøleeffekten er borte tar man av bindet, fjerner kuldepakningen eller isposen og surrer så bindet på plass igjen. Der det er benete fremspring som ved ankene eller knærne polstrer man rundt med litt skumgummi, bomull eller liknende slik at bindet gir et jevnt trykk rundt hele benet. Trykkbandasjen beholdes på 1 - 2 døgn. Den stanser blødning og motvirker hevelsen.

Man bør holde seg mest mulig i ro første døgnet og også holde skadestedet høyt. Det betyr at en skadet arm holdes i fatle eller man ved benskader sitter i ro med foten på en krakk eller liknende.

*Hvor fort blir man bra av en idretts-skade?*

Om man har utført en rask og riktig

førstehjelp med nedkjøling, trykkbandasje og ro av skadestedet vil man allerede neste dag merke at du er i bedring. For å kunne komme raskt igang med trening igjen bør du søke råd hos en lege eller en fysioterapeut som har erfaring med idrettsskader for å få en korrekt diagnose og et treningsopplegg tilpasset den enkelte skade.



*La folkesport bli en lek - Foto: Gry Johansen*



## Trening og mosjon:

# Få svetter alene

**Trening er en sosial aktivitet. Rundt hver tredje som trener eller mosjonerer, er medlem i et idrettslag. Men det betyr ikke at de andre trener alene. Fire av fem av de som trener utenfor idrettslag har funnet noen å trene sammen med. Blant idrettslagsmedlemmene er rundt tre av ti svært aktive. Et stort flertall av medlemmene utfører gratisarbeid for laget.**

*Av Odd Frank Vaage - rådgiver i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for levekårsstatistikk.*

35 prosent av mosjonistene i alderen 16-79 år medlemmer av et idrettslag, viser SSBs levekårsundersøkelse 1997. Andelen av mosjonistene som deltar gjennom idrettslag er høyest blant håndballspillerne. Nesten tre av fire håndballspillere er knyttet til idrettslag. Ellers er fotball og andre lagidretter aktiviteter som er nokså sterkt knyttet til idrettslag. Et unntak er ishockey/bandy der under 20 prosent av de aktive er med i noe idrettslag. Aktiviteter innenfor aerobics/gym/trim er også sterkt knyttet til idrettslag. Menn er i større grad knyttet til idrettslag i individuelle idretter som jogging, langrenn, alpint, sykling og gang/marsj. Innenfor lagidrettene er de kvinnelige utøverne i større grad organiserte enn menn.

De unge er i størst grad aktive i idrettslag innenfor de individuelle idrettene. Et unntak er svømming, hvor de eldre i størst grad er organisert. Mens over halvparten av fotballspillerne i alderen 25-44 år stort sett har disse

aktivitetene knyttet til et idrettslag, gjelder det bare en av tre i aldersgruppen 16-24 år. Dette er kun det halve i forhold til barn i aldersgruppen 6-15 år, hvor to av tre fotballspillere er aktive gjennom idrettslag.

I to av tre tilfeller er barn som driver med lagidrett knyttet til et idrettslag. Dessuten er aktiviteter innenfor dans/ballett, jogging og styrketrening også i stor grad koblet til idrettslag. Men flere av idrettsaktivitetene har i svært liten grad deltagelse tilknyttet et idrettslag. I særlig grad gjelder dette sykling og alpint.

Blant både barn og voksne trener omtrent fire av fem sammen med andre også når aktiviteten ikke er knyttet til noe idrettslag. Naturlig nok er de fleste sammen med andre når de utøver lagidretter, eller der de må ha en motpart i spillet. Men både innenfor langrenn, slalåm, svømming og aerobics ser det sosiale fellesskapet ut til å være en viktig del av aktiviteten. Den mest "ensomme" idrettsgrenen er jogging. Men selv der er nesten en av tre voksne sammen med andre, og blant barn er det hele tre av fire som jogger sammen med andre.

Kvinner er i større grad enn menn sammen med andre når de utøver individuelle idretter som jogging, skiaktiviteter, svømming, sykling og gang/marsj. De unge er sterkt bundet til hva jevnaldrende venner mener og gjør. Dette gjenspeiles ved at de unge i større grad enn de voksne er sammen med andre når de trener eller mosjonerer. De eldste er i størst grad alene når de utøver individuelle idretter, men er de som helst

er sammen med andre når de holder på med aerobics/gymnastikk og styrketrening.

I den norske befolkningen i alderen 16-79 år er det ifølge undersøkelsen, nesten 30 prosent som er medlem av et idrettslag. Det er en større andel mannlige enn kvinnelige medlemmer. Blant mennene er en av tre medlemmer, blant kvinnene er det litt mer enn en av fire. Denne generelle forskjellen mellom menn og kvinner gjelder ikke alle aldersgrupper. Blant de yngre voksne er mer enn en av tre medlemmer og andelen er nokså lik mellom kjønnene. Mens en av fire av dem med bare grunnskoleutdanning er medlemmer i en idrettsforening, gjelder det nærmere en av tre av dem som har høyere utdanning. Blant de unge betyr utdanning lite i forhold til medlemskap. Blant de eldre er det derimot tydelig at utdanning og medlemskap henger sammen. Blant de som har en brutto husholdningsinntekt på under 200 000 kroner er medlemsandelen under 20 prosent. Den er nesten 40 prosent blant dem som tjener 500 000 kroner eller mer.

Omtrent tre av ti medlemmer i idrettslag sier at de er svært aktive i laget. Omtrent like mange karakteriserer seg som noe aktive, mens i underkant av fire av ti er forholdsvis passive. Andelen som er svært aktive er nokså lik blant menn og kvinner. Derimot er det en større andel av mennene som er forholdsvis passive. Andelen som er passive øker også med alder. Mens nesten fire av ti blant medlemmer i storbyer er svært aktive, gjelder det bare litt mer enn to av ti medlemmer som bor i spredtbygde strøk.

To av tre som er medlemmer i idrettslag

sier det hender at de utfører gratisarbeid for laget. Andelen mannlige og kvinnelige medlemmer som gjør gratisarbeid er omtrent like stor. I aldersgruppen 25-44 år er det over 70 prosent som utfører gratisarbeid. Blant personer 67 år og eldre er det under 50 prosent som gjør dette. Mer enn 80 prosent av de medlemmene som har barn i skolepliktig alder eller er enslige forsørgere, utfører gratisarbeid for idrettslaget sitt.

Blant medlemmer av idrettslag er det omtrent en av fire som av og til er med på instruksjon eller trening av medlemmer. Omtrent like stor andel driver med administrasjon/styreverv og godt over halvparten av medlemsmassen er med på dugnader, transport mm. Blant dem som bruker tid til å utføre gratisarbeid for idrettslaget sitt, ligger gjennomsnittet på 80 timer i løpet av 12 måneder.

Det er rimeligvis atskillig færre som aldri trener eller mosjonerer blant dem som er medlem av et idrettslag enn blant dem som ikke er medlem. Blant medlemmene er det likevel 16 prosent som aldri trener. Det er en gruppe medlemmer som både trener ofte og samtidig er med på å holde idrettslaget i gang, og en gruppe som ikke gjør noen av delene. Heldigvis for lagene er den første gruppen omtrent 40 prosent av medlemsmassen, den siste er på bare 5 prosent.





# FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Håkon S. Ruud

## NY TILSKUDDSORDNING TIL LOKALE LAG OG FORENINGER

St.meld. nr. 27 (1996-97) Om statens forhold til frivillige organisasjoner (omtalt tidligere i bladet) har som utgangspunkt at et aktivt og levende sivilsamfunn er en grunnleggende forutsetning for ytterligere utvikling av velferds-samfunnet. I tilleggsmeldingen til denne, St. meld. nr. 44 (1997/98), ble behovet for å bedre rammevilkårene for frivillig, medlemsbasert virke for barn (6-12 år) og unge (13-19 år) understreket. Det ble fremmet forslag om en statlig støtteordning som skal komme lokale lag og foreninger til gode.

"Hensikten med støtten vil være å legge til rette for aktivitet og deltagelse i, og etter initiativ fra, medlemsbaserte foreninger som arbeider for barn og unge. Staten vil i liten grad legge føringer på anvendelsen av støtten, utover enkelte overordnede målsettinger. Tilskuddsordningen er ment å understøtte organisasjonenes primæraktiviteter."

I Inst.S.nr.101 (1998-99) ble det konkludert med følgende:

"Stortinget ber regjeringen iverksette en tildelingsmodell for den nye tilskuddsordningen hvor midlene kanaliseres gjennom organisasjonenes sentralledd. Det forutsettes at det legges nødvendige føringer som sikrer at midlene når frem til grunnplanet i samsvar med målsettingene for ordningen."

## FORDELING MELLOM IDRETTSRÅDENE I KOMMUNENE

Kulturdepartementet (KD) vil årlig, ved hovedfordelingen av spillemidler til idrettsformål, avsette ti prosent til tilskudd til lokale idrettslag arbeid for barn og ungdom. Midlene vil bli overført fra KD til NIF (Norges Idrettsforbund og Olympisk komité).

På bakgrunn av objektive kriterier vil det bli beregnet en sum til foredeling i hver enkelt kommune. Idrettsrådene avgjør hvordan denne summen skal fordeles mellom idrettslagene i sin kommune. Når idrettsrådet har bestemt hvor mye det enkelte idrettslag skal motta, rapporteres dette til NIF, som foretar utbetaling direkte til de respektive lag. I de kommuner hvor det ikke er opprettet idrettsråd, foretar NIF fordelingen i samråd med idrettslagene i kommunen.

I St.meld. nr. 14 (1999-2000) Idrettslivet i endring foreslås det å bruke antall innbyggere i aldersgruppen 6-19 år og registrerbar aktivitet som kriterier for hvor stort beløp det enkelte idrettsråd skal fordele mellom lagene i sin kommune. Hvis registrerbar aktivitet skal kunne benyttes som kriterium ved fordeling mellom idrettsrådene i kommunene, er man avhengig av at det blir utviklet et godt system for registrering og måling av aktivitetsnivået. Ettersom et slikt system ikke er ferdig utviklet, vil årets fordeling baseres på antall innbyggere i den aktuelle aldersgruppen. For neste års fordeling vil det bli

vurdert å tilrettelegge registrerbar, relevant aktivitet vekt ved fordelingen.

## OVERORDNEDE RETNINGSLINJER FOR FORDELING AV MIDLER TIL IDRETTLAGENE

a) Ved fordelingen mellom lagene skal idrettsrådene påse at følgende generelle retningslinjer blir fulgt:

b) Støtte skal kun gis til idrettslag som driver (idrettslig) virksomhet for barn (6-12 år) og/eller ungdom (13-19 år).

c) Alle lag som tilfredsstiller pkt. a), har rett på støtte.

d) Midlene skal brukes til aktivitet både for barn og ungdom. Det enkelte idrettsråd sikrer at minst 1/3 av midlene tilfaller hver målgruppe.

e) Likestillingsaspektet skal ivaretas, dvs. jenter og gutter skal motta støtte i henhold til relativ andel av virksomheten.

f) Utøvere med spesielle behov (bl.a. funksjonshemmede) skal ivaretas ved fordelingen

Innenfor disse retningslinjene skal idrettsrådene foreta fordelingen. Lokale behov og NIFs anbefalinger hensyntas av det enkelte idrettsråd. I St. meld. nr. 14 (1999-2000) foreslås at idrettsskoler, utdanning og nye aktiviteter vurderes som mulige prioriterte områder ved den lokale fordeling.

## FORDELING 2000

Kulturdepartementet har avsatt 81,2 mill. kr. til fordeling til lagsnivået i norsk idrett. Midlene er fordelt mellom kommunene på bakgrunn av antall innbyggere i aldersgruppen 6-19 år. Midlene vil bli overført NIF, for videre fordeling, så snart NIF har opprettet en egen konto for disse midlene. Det forutsettes at renteinntekter på denne kontoen inngår i påfølgende års fordeling til lagene.



*Skal laget få offentlig tilskudd, må det satses på barn og unge.*

*Her klipper Kristoffer Gunderssen (71/2 år) startkortet for Dagfinn Obrestad.*

## Nye regler om kjøregodtgjøring

Det har vært varslet nye bestemmelser for utbetaling av skattefri kjøregodtgjøring. Nye regler ble vedtatt av Finansdepartementet 18.01.00, og reglene trer i kraft fra og med 01.01.00. Konsekvensen for oss er at utbetaling av kjøregodtgjøring kan praktiseres som tidligere for personer som mottar lønn inntil kr 30.000 pr år. For de som mottar lønn over denne grensen vil bestemmelsen kunne føre til beskatning. Regelendringen gjelder avgrensning av hva som skal anses som en reise mellom hjem arbeidssted (arbeidsreise) og hva som skal anses som tjenestereise (yrkesreise). Departementet har definert fast arbeidssted bl.a. som følger (forkortet):

- Sted hvor skatteyder normalt utfører sitt arbeid
  - Sted hvor skatteyder ikke normalt utfører sitt arbeid, men som likevel er det samme i en periode på mer enn to uker.
  - Oppmøtested for transport til eller fra arbeidssted når oppmøtestedet er det samme i en periode på mer enn to uker.
  - Sted for utførelse av bierverv. (NB! Særregler for lønnstakere i ideelle organisasjoner som mottar lønn på under kr 30.000).
- Konsekvensen for de som f. eks er lønnede trenere i idrettslag og mottar over 30.000 i lønn vil være at man eksempelvis ikke kan motta skattefri kjøregodtgjøring til/fra trening.

## Lapsus omkring motivvalg til årets sommerserie

Som vi tidligere har meddelt gjennom Bladet Folkesport 1/2000, ble årets motiv på Sommerserien bestemt å være Det Kgl. Slott. Som kjent fyller Oslo by 1000 år i år, og Oslo fylke ble derfor valgt.

Da vi har observert at bl.a. musikk-korps har brukt Slottet som motiv på sine medaljer, og ser bruken av Slottet i sin alminnelighet på postkort, i blader etc. - et slott som er en offentlig bygning (og ikke et kunstverk i seg selv) og som i sommer skal "åpnes for almenheten", var det kun av ren formalisme vi søkte Det Kgl. Slott om å få bruke Slottet som motiv for årets Sommerserie.

Vi konfererte også med tidligere kabinettsekretær på Slottet (nå medlem av

FRIFO styret) som mente dette burde være en kurant sak.

Stor var imidlertid forbauselsen da vi fikk avslag på vår søknad. At forbundet fikk problemer av dette, er ikke å legge skjul på. Produksjonen var kommet godt igang osv. osv. Likeledes måtte vi fremskaffe et nytt motiv i all hast. Denne gangen valgte vi HOLMENKOLL-ANLEGGET som motiv for Oslo som i år feirer sitt 1000-års jubileum - Norges største turistattraksjon!

Problemet er imidlertid at vi på grunn av dette ble betydelig forsinket med leveransen av pins- og stoffmerker. For medaljene derimot blir det ingen forsinkelser. Vi ber om forståelse for den oppståtte situasjon.

## VELFERDSTILTAK PÅ ARBEIDSPLASSEN - ARBEIDSGIVERS DEKNING AV IVV-KORT?

Skattedirektoratet har i en uttalelse av 07.10.1999 presisert at arbeidsgivers dekning av kort "på navn" til helsestudio regnes som dekning av privatutgifter. Dette skal medtas i trekkgrunnlaget og det skal svares arbeidsgiveravgift.

Utgifter til helsestudio m.v. kan imidlertid ses som rimelig velferdstiltak (og dermed skattefritt) i følgende tilfeller:

- arbeidsgiver innreder selv eller leier et trimrom for de ansatte
- arbeidsgiver kjøper et gitt antall kort som kan brukes av de ansatte, f. eks 5 kort pr. 5 ansatte

- arbeidsgiver betaler en viss sum i året for at alle ansatte skal kunne benytte tilbudet
- arbeidsgiver leier helsestudioet mv. for bestemte tidsrom
- arbeidsgiver initierer treningsordninger på profesjonelt grunnlag som skadeforebyggende tiltak

*Ja, hva med å prøve å se dette som en mulighet for å få dekket f. eks. IVV-kortet?*

### ENDRING I ORGANISERINGEN AV PROSJEKTET "TRYGG I NATUREN MED KART OG KOMPASS" (TiN)

#### Hjelp til å komme i gang på lokalplanet



Det er foretatt endringer i organiseringen av prosjektet "Trygg i naturen med kart og kompass". Norges Orienteringsforbund (NOF) er tildelt den koordinerende rolle hva gjelder å få opplegg bedre tilpasset den enkelte organisasjon, resultater på lokalplanet, kursvirksomhet og lignende. TiN har som hovedmål de nærmeste to år å nå ut til de lokale lag i FRIFO's medlemsorganisasjoner. Man ønsker at opplæringen i kart og kompass i de lokale lagene bygger på det materiellet som er utarbeidet for TiN, da dette vil gi den riktige progresjon i opplæringen.

I denne anledning har NOF ansatt en sivilarbeider som kan:

- drive grunnleggende opplæring i bruk av kart og kompass
- kurse ledere/instruktører
- medvirke til å dra i gang eller profilere TiN-tiltak på vanlig klubbkvelder/gruppesamlinger, instruktør- /ungdomslederkurs, leirer, aktivitetsdager eller andre arrangement der opplæring av kart og kompass kan passe inn
- knytte kontakt mellom de lokale o-lag og andre friluftslag

Sivilarbeiderens virksomhet blir i utgangspunktet dekket over TiN's budsjett. De økonomiske rammene i dette gjør imidlertid at denne virksomheten i hovedsak må skje i det sentrale Østlandsområdet.

Vennligst kontakt forbundet dersom dere ønsker å benytte tilbudet.

## Korrigerer!

I vårt Jubileumsskrift som fulgte med bladet Folkesport nr.1/2000, har det dessverre sneket seg inn en feil under opplistingen av de aviser som har mottatt NFFs Pressepris. Dette har selvsagt noen reagert på, bl.a. Sortland Marsjklubb. Fra brevet siterer vi:

"Ellers har vi reagert på en ting i det ellers så utmerkede jubileumsvedlegget til siste Folkesport.

Det står på side 24 under under pressepris at Vesteraalens Avis, Sortland fikk

denne i 1994. Dette er meget feil. Det er Bladet Vesterålen, Sortland som fikk denne etter forslag fra vår klubb. Vesteraalens Avis kommer ut på Stokmarknes og er en betydelig mindre avis – i tillegg har den slett ikke fått NFFs Pressepris. Kan det være aktuelt med et dementi i neste nummer av Bladet Folkesport?"

Vi takker for oppklaringen.

Under opplistingen av varamedlemmer til forbundsstyret på side 27 står Haldis Arnesen i perioden 1985-87. Riktig etternavn skal være Amundsen.

## Organisatoriske endringer:

### Vi ønsker følgende lag velkommen som medlemmer:

Ålesund Bedriftsidrettsforbund	15-MR
Bibo Marsjklubb	07-VE
Engesetdal Idrettslag	15-MR
Fosen Turmarsjklubb	16-ST
Moss Vandreforening	01-Øf
Glava B.I.L.	17-NT
Lyngdal trimutvalg (arr. Lyngdalsmarsjen), har skiftet navn til: Lyngdal Marsjforening	

### Utmeldinger:

571 Austevoll Folkesportlag	12-HO
580 Vestsida IL	15-MR
384 Lions Club Grimstad	09-AA
Hei til Hei marsjen utgår	
669 Eid Idrettsråd	14-SF
Nordfjordmarsjen utgår	
651 Nesset Speidergruppe	17-NT
550 Melbu Husflidslag	18 No
133 Degernes IL	01Øf
352 Sørlandets Fjell- og Turm.kl.	10-VA
704 LO Levanger	17 NT
591 Nasjonalforen. for folkehelsen, avd. Troms	
650 Yset Vel	04 He
177 Ihlebekk Velforening	02-Ak
170 Hei IL	08-Te
635 Phillips Petroleum BIL	11-Ro
674 UL Baunen	18-No
397 Holvika Skolemusikk	09-Aa
Holvikamarsjen utgår	

540 Dragsten Velforening	16-ST
Dragstmarsjen utgår	
651 Nesset Speidergr.	17-NT
Lord/Lady Baden Powell jub.marsj utgår	
169 Østsidens Skolemusikk	04HE
St. Hansmarsjen utgår	
654 Troms Fylkeslag av Norges	
Astma- og Allergiforbund -	19-Tr
366 Kabelvåg Trimklubb	18-No
420 Tromsøpost BIL	19-Tr
Vi takker overnevnte lag for godt samarbeid gjennom flere år.	

### Fig. opprydning/strykninger iverksettes pga. manglende innfrielse av medlemsforpliktelsene:

642 Alstadhaug IL	18 No
633 Strandlandet IF	10-VA
469 Vennskapsbyfor. Nord/Sør	11-Ro
376 Bardu kommune, kulturkont.	19-Tr
328 Postens Velfor. – Sandefjord	07 Ve
324 UL Framskritt	18 No
277 Helseportlaget i Dovre	05-Op
040 Øvrebø IL	10-VA
186 Vansjø/Svinndal IL	01-Øf
- Vansjømarsjen utgår	
612 Jernbanens BIL – Steinkjer	17-N
700 Norsk Folkehjelp Oslo	03-Os
- Elvelangs utgår	

# Gavetips

## Ryggsekk

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



## Magetaske

- \* Meget romslig med tre glidelåslommer, 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!

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

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



Vi støtter  
Norges  
Folkesport  
Forbund NFF

## FRI SOM FUGLEN

Tilgjengelighet er et nøkkelbegrep i dagens travle hverdag. Derfor har Fujitsu Siemens utviklet en serie kraftige bærbare PCer som alle lyder navnet Lifebook. Serien levers i en rekke modeller, de fleste med kraftige Intel® Pentium® prosessorer, rikelig med lagringskapasitet og en design og utførelse som gjør Lifebook-serien til den komplette PCen for alle som trenger å være tilgjengelig uansett og over alt. Se mer på [www.fujitsu-siemens.com](http://www.fujitsu-siemens.com).



**FUJITSU** COMPUTERS  
**SIEMENS**