



Bladet

# FOLKESPORT

Nr 4

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 22



Snart er det klart for Norges eldste  
landsomfattende turmarsj

## JULEMARSJEN

Foto: Anstein Sæthre

Vi ønsker våre lesere  
EN GOD JUL  
og GODT NYTT ÅR



DESEMBER 2000

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

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

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

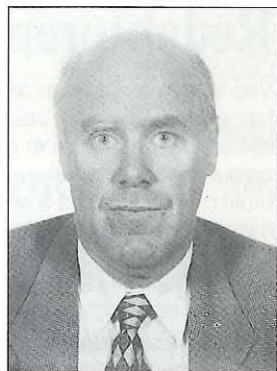


# Produktmerking a-s

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)

**Stiftet 1972**

# Presidenten har ordet



Det er litt tidlig å gjøre opp regnskap for årets deltakelse i våre IVV-arrangement. Imidlertid, allerede nå kan det fastslås at det blir en nedgang i forhold til i fjor, hvor stor gjestår å se. Hvorvidt nedgangen skyldes satsing på for mange "hester", jeg tenker på ordinære arrangement, kontra fellesarrangement, serier, permanente- og rundvandring er det forskjellige synspunkter på. Faktum er at vi har en nedgang, forøvrig noe som er gjeldende for alle utendørs mosjonsaktiviteter i dag, uten at felles skjebne kan sies å være felles trøst i denne sammenheng.

Vi får en nedgang er det realistisk å tro at vi mister deltakere raskere enn vi klarer å rekruttere nye. Jeg tror imidlertid problemet er todelt. Vi er ikke flinke nok til å markedsføre oss og verve nye deltakere. Når vi snakker om en deltakelse på ca. 170.000 som vi har gjort de senere årene, er dette dessverre ikke antall deltakere i løpet av et år, nei det er summen av de antall arrangement hver enkelt av oss har deltatt i. Jeg har pr. i dag ikke noe tall for hvor mange arrangement en gjennomsnittsdeltaker deltar i pr. år, men vi vet det er store variasjoner fra 1-5 og oppover til over 100. De som deltar mest, er de som har vært med i mange år, kanskje helt fra oppstarten i 1975. Nå begynner disse av naturlige årsaker å trappe ned og må erstattes med nye. Da vi ikke kan forvente at nye deltakere skal delta i like stort omfang, blir vårt problem at for hver av "veteranene" som slutter trenger vi kanskje 3-5 nye for å holde deltakelsen på samme nivå. Når vi samtidig vet at nye deltakere har langt flere tilbud enn tidligere å velge mellom når det gjelder fysisk aktivitet, og at andre fritidstilbud florerer, betyr det at folk prioriterer sin fritid i langt sterkere grad enn tidligere. Det kreves større innsats av hver enkelt av oss for å skaffe nye deltakere. Ansvarer tilligger både forbundet sentralt og den enkelte arrangør.

Hva vi kan iverksette av tiltak, utenom en aktiv egeninnsats ovenfor familie, naboer, venner og på jobben, koster penger. Forbundets økonomi er helt avhengig av deltakeravgiften (kr.2.50 pr. deltakelse) for å drive. Med den sterke nedgangen vi nå ser, har forbundet meget moderate midler å bruke til tiltak utover de daglige servicefunksjoner ovenfor arrangører/medlemmer og deltakere. Problemet blir tilsvarende de fleste arrangører.

Med dette som bakgrunn igangsatte vi i år et større lotteri for å prøve å bedre situasjonen. Loddssalg er ikke populært, det vet vi, og derfor har vi heller ikke gjort dette før. Mange av dere har gjort, og gjør fortsatt en meget god jobb med loddssalget, mens noen dessverre har returnert alt uten å prøve. Jeg oppfordrer dere alle til å gjøre en innsats og på den måten bidra til at vi igjen får mulighet til å drive en bedre markedsføring både fra forbund og arrangører.

Jeg har ikke mistet motet, og med bakgrunn i at både medlemstall og antall arrangører er stabilt vet jeg at vi er mange som ønsker å gjøre en innsats og har tro på fremtiden. Med felles innsats har jeg stor tro på at vi skal lykkes.

**God jul og et godt nytt folkesportår.**

*Med folkesporthilsen  
Jan-Kåre Martinsen.*

# Redaktørens hjørne

Ved slutten av et hvert år er det vanlig å ta et tilbakeblikk på det som har skjedd. Hva har vært bra, hva har vært mindre bra. En ting er sikkert, økt deltagelse er et fremmedord. Selv om vi i fjor hadde en liten opptur viser årets tall en skuffende markert nedgang. Hvorfor er det brukt mange timer på å analysere og forklare. Meningene er mange, og delte. La oss ta et lite tilbakeblikk og "synse" litt.



**Utvikling av nye aktiviteter.** Vi har satt fart på permanente vandring og har i dag 19. Nye er underveis. Så langt en suksess sier arrangørene. De ødelegger for oss, sier andre. Med andre ord, hvis vi legger ned de permanente vandringene så vil deltagelsen på de ordinære arrangement øke tilsvarende. Er det virkelig noen som tror på den? Tur-orientering er siste slager. 12 pilotprosjekter er gjennomført i år. Neste år kommer 12 nye. Disse 24 opplegg representerer en deltagermasse på ca. 10.000 markabrukere, friluftsmennesker med et stort innslag av yngre. Noen som har tenkt på hvilket potensiale som ligger her? Kortere løyper (5km) skulle øke rekrutteringen av yngre. Her var det nye muligheter til å nå nye deltagere. Og hvor mange har virkelig brukt denne anledningen til å få nye deltagere fra lokalmiljøet?

**Markedsføring.** Klubbene tjener for lite, vi har ikke råd til å markedsføre oss sier det. Prisøkningen den senere tid gir klubbene mye, og forbundet alt for lite. Allikevel skrives det om at det er forbundet som må markedsføre FOR klubbene. Hvordan, og til hvilken pris er det få forslag om. Tvert om, det koster for mye å delta. Enkelte sier til og med, legg ned forbundet, vi trenger det ikke. Stempler har vi sjøl, og arrangere kan vi gjøre uten noe forbund. Da kan vi igjen få 10-kroningen tilbake. Tenk om all den destruktive innsatsen ble brukt på finne nye deltagere!

**Innsatsen fra frivillige.** Har noen tenkt på hvor mange timer våre tillitsvalgte i klubb og forbund legger ned for at DU skal ha et tilbud å høste av? Ja, hva kan så du gjøre da? Kanskje jobbe aktivt for å få med deg noen ut å gå? Invitere noen med deg ut til et arrangement? En ny deltager har 10-fold verdi for oss. Deltar du først en gang og liker det, da deltar du ofte i løpet av et år.

Til sist tar jeg hatten av for de klubber som virkelig står på uten å sutre. Som aldri gir opp, men jobber for at flere fra lokalmiljøet skal ut og gå. Som ser muligheter i nye aktiviteter. Hadde det ikke vært for dere så hadde jeg virkelig begynt å lure på meg sjøl og hva jeg ubetalt og på frivillig basis bruker flere hundre timer av min fritid på hvert år? Og jeg er ikke alene om det! Dere som bare høster av tilbudene burde tenke etter hvor privilegert dere egentlig er!

**Ha en riktig god jul og et godt nytt år!**

(PS: Kan vi hver enkelt ha et nyttårsforsett om å skaffe hver vår nye folkesporter neste år?)



## 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 100,- fritt tilsendt (inkl. Folkesportkalenderen). Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

## Norges triveligste turmarsjer...?

### Troms

## Skulvatrolltrampen - Trollfin vandring i Lakselvdal

Tekst og foto: Avisen Tromsø/Gry Johansen

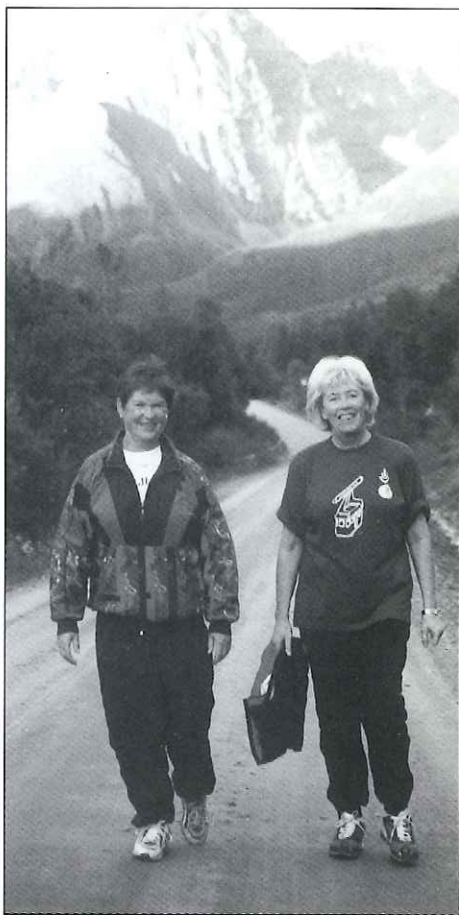
#### Fine turmarsjer i Lakselvdal

Den 9. - 10. september ble de tradisjonsrike turmarsjene Skulvatrolltrampen og Lagodilten avviklet i Lakselvdal. Også i år ble det to fine vandringar til tross for en liten nedgang i deltagelsen. Lørdagens Skulvatrolltramp samlet 43 deltagere under kjempefine værforhold. Av disse var det 13 stykker som vandret lengste distanse på 15 km. Med en deltagelse på 48 forrige år ble det en liten nedgang.

#### Lagodilten

Søndag var det så klart for Lagodilten. Dessverre var det her blitt en kjedelig kollisjon i det Elisabethsentermarsjen ble avviklet på samme tid, noe som Herlaug Larsen i arrangørlaget Lakselvdal Sprint tilla en lapsus av Norges Folkesportforbund. I så måte sa hun seg fornøyd med at det stilte 31 deltagere til start. Uten denne kollisjonen hadde helt sikkert flere deltatt. Søndagens vandring gikk under brukbare værforhold. Det var litt kjølig, men tørt i gresset, så det var ingen problemer med å ferdes i terrenget.

Begge vandringene ble i år arrangert for 6. gang og har medaljer og årstegn som premie. Begge vandringar føyer seg pent inn i rekken over de mange naturskjønne vandringar vi finner i Troms.



*Unni Andersen, Tromsø og Olga Flovik, Svalbard i fint driv under Skulvatrolltrampen. Legg merke til de nydelige tindene i bakgrunnen!*

# Norges triveligste turmarsjer...?

## Østfold

### Fredrikstadmarsjen - En vandring i historiske omgivelser

*Tekst og foto: Egil/M. Aune/B. Berg*

Fredrikstadmarsjen har etter hvert for mange blitt en årvisst avslutning på sesongen i Østfold. Sammen med Postmarsjen på lørdag og Fredrikstad Byvandring blir det også et fint tilbud til de som ønsker flere stempelmuligheter gjennom week-enden. Med startsted på Gudeberg skole i Gamlebyen er det ikke mer enn et par steinkast fra Kongstenhallen hvor Oldtidsmarsjen i sin tid startet fra.



*Tar du en liten avstikker kan du beundre de mektige murene rundt Kongsten Fort.  
Foto: M. Aune*



*Flott rasteplass i Fredrikstadmarka i kjempe høstvær! (Sjekk den nye turmarsjebilen til Helminsen i bakgrunnen!)*

Årets marsj gikk i nydelig og usedvanlig varmt høstvær som bare krevde T-skjorte. Ute i Fredrikstadmarka kunne du faktisk gå og lytte til småfugler som i det varme været oppfattet at det slettes ikke var sent i oktober. Flotte løyper i lettgått terreng, og som vanlig i Fredrikstad godt merket. For de som på lørdag fulgte med i TV på World Cup avslutningen i parkorientering, kunne de under søndagens vandring passere og se med egne øyne hvor verdenseliten i orientering hadde problemer rundt Kongsten Fort.

### **Historiske omgivelser**

Vandringene går som nevnt fra Gamlebyen, som er den alminnelige betegnelsen på det gamle Fredrikstad som ligger øst for Glomma. Etter start på Gudeberg skole passerer du gjennom og over vollene i den gamle festnings-

byen, før du passerer Kongstenhallen. En avstikker opp til Kongsten Fort med sine mektige murer er å anbefale. Det er i det hele tatt ikke få festningsverker du har anledning til å skue under folkesportvandringene i Norge. (Er det noen som har oversikt?)

Som vanlig inneholder rasteplassene i Fredrikstad mer enn kaffe og vafler. Her kan du få smørbrød med variert pålegg, noe som undertegnede setter stor pris på. Det er ikke alle som har kropp til å lange innpå solid frokost før tidlig avreise til arrangementer rundt om kring. I det hele tatt er det kvalitet over arrangementene til Anne og Fred Helminsen i Fredrikstad. Det er bare så synd med den manglende lokale deltagelsen da. Men den har vi hørt før. Hvor har det blitt av de tusenvis av mennesker som deltok på Oldtidsmarsjen for et par 10-år siden?

# Norges triveligste turmarsjer...?

## Finnmark

### Lakselvmarsjene - Varierte vandringar blant laks og multe

*Tekst: Egil/Foto: Lokalavisa Lakselv*

Jeg har aldri lagt skjul på at jeg liker å gå i Finnmark, og mange turer har det blitt til vårt nordligste fylke. Turer som har gitt naturopplevelser og vandrevener. I sommer var det Lakselvmarsjene som skulle gjennomføres for andre gang, sammen med den nyåpnede permanente vandringa, "Lakselv-runden". Det ble nye opplevelser i strålende sol, og i en av de løyper jeg holder for Norges beste, nemlig Shirleymarsjen på søndag. 4 dager til ende kan du vandre i Lakselv, fra torsdag til og med søndag. Alle har start på ettermiddagen slik at dagen kan utnyttes til permanent løype, fisking eller multetur. Og alle starter fra samme sted.

#### Postbankmarsjen

Først ut er Postbankmarsjen som tar deg en runde rundt sentrum, og i områdene øst for Lakselv. Løypa er variert og går på alt fra asfalt til myke grusstier. Er vel egentlig den minst spennende av de 4 dagene det arrangeres vandring i Lakselv, men en helt grei kveldstur. Her kan du virkelig ane de store multe-myrene som ligger i områdene øst for Lakselv sentrum. 52 deltakere benyttet anledningen til en kveldstur i sol og vindstille uten alt for mye mygg.

#### Banak kveldsvandring

Fredag får du bese områdene nord og vest for Lakselv. Ganske fantastisk at man i løpet av 4 marsjdager omtrent ikke trækker i de samme sporene. Her vandrer du på de enorme moreneryggene som er gravd ut av vannet gjennom hundrevis av år, gjennom nybyggerfeltene og en liten tur langs

elvebredden. Fredagskvelden hadde deltagerantallet økt til 62. Marsjene arrangeres samtidig med Lakselvdagene, og de som hadde ork kunne få med seg både dans og annen moro.

#### Gladlaksen

Lørdag var det så Gladlaksen som sto på programmet. Som navnet tilsier ble det en vandring i laksens tegn. I flere kilometer kunne du gå langs Lakselv og speide etter laks i det kalde grønne vannet, eller studere laksefiskerne som enkelte steder sto tett i tett. Her kunne du virkelig se og studere hvordan vann kan endre og grave ut et landskap. På rasteplass var det tomt for vaffer da vi kom, men hva gjorde det når lensmannskontoret var involvert i arrangementet? Vafelene kom fort de, litt skuffende uten blålys, men de smakte allikevel. Meget flott tur, selv om myggen var litt hissig langs elva. Nå



hadde deltagelsen økt til 66, og på plass var marsjgeneralene Jacobsen og Pettersen fra henholdsvis Bjørnevån og Russenes.

### Shirleymarsjen

Selve rosinen i pølsa kommer siste dagen. Initiativet til marsjen ble tatt av Shirley Bottolfsen fra Irland og Bodø, som vi tidligere har fortalt om i Bladet Folkesport. Shirley var selvfølgelig til stede og sendte de 53 deltagerene ut i løypene. Hvorfor det ikke deltar flere her ei gåte, løypene er noen riktig perler av terrengløyper. Litt bløtt av og til, javel, men har vi blitt en gjeng av pyser her i landet nå da? Variert og småkupert. Moden muldebær og ryper som kaklet i

lyngen. Og sannelig var det ikke bål, kaffe, boller og drikke langt inne i terrenget. På veien hjemover passerte vi de særegne grusraene inne ved Porsvannene. Et mere flott stykke Norge skal du lete lenge etter.

Mange løypealternativer var det hver dag. Men Idar Asbjørn Liland har sørget for å merke løypene permanent. Du gikk gul, hvit, blå eller rød løype. Det var bare den første og siste kilometeren som var båndmerket. Noe å tenke på for andre som sliter med løypemannskaper? I det hele tatt er det ei marsjhelg av de bedre her i Lakselv. Jeg skal tilbake, you bet! (PS; det ble både fisk og multe også).



Klar, ferdig – gå! Fra venstre Ellinor Nøsttan-Jolma, Tor-Jon Jolma, Shirley Bottolfsen i full mundur, og marsjgeneral Ida-Asbjørn Liland.

## Norges triveligste turmarsjer...?

# Oppland

## Dovremarsjene - Beholder populariteten mens andre sliter med nedgang

*Tekst og foto: Egil / Tom Vegard Feltstykket, avisen Vigga*

Treffer du vandrere rundt om i Norge og spør de om hvilke vandringer de er mest begeistret for, får du hos en av to svaret; Dovremarsjene. Begrepet Dovremarsjene oppsto i 1983 da Helsesportslaget i Dovre startet opp Dovremarsjen. To år senere kom Moskusmarsjen. Disse fjellvandringene ble allerede fra starten veldig populære blant vandrere i Norge, og da marsjene ble nedlagt i 1992 ble det med en gang et folkekrav i vandringsmiljøet om at de måtte komme tilbake.

### Nye arrangører

I 1994 kunne så endelig vandringsfolket komme tilbake til Dovre. Etter initiativ og god planlegging kunne Grethe Hauge-rud og Roy Moen-Hansen i den ny-startede Dovre Marsjklubb igjen ønske velkommen til de populære fjell-vandringene. Det ble suksess direkte. Allerede første året ble nær-mere 2500 starter registrert på de tre dagene.

Også Dovre Marsjklubb mer-ker nedgangstidene og noe lavere deltagelse under årets marsjer. Men nedgangen er ikke dramatisk, for til Dovre kommer vandrerne igjen og igjen. Og arrangørene Dovre IL, Dovreskogen IL og Dom-bås Røde Kors Hjelpekorps

med Dovre Marsjklubb i spissen fikk mange rosende år etter årets arrangement. God planlegging, flotte løyper, nydelige medaljer og ikke minst en meget god sosial ramme rundt hele arrangementet med Dovregubben sjøl, musikk, og selvfølgelig det tradisjonelle blemmeballet på lørdagskvelden.



*Kathe Nilsen og Marion Johnsen fra Trondheim nyter utsikten fra toppen av Hardbakken*

Mange av deltagerene benyttet anledningen til å bestille overnatting for neste år allerede.

### Langsveisfarne gjester

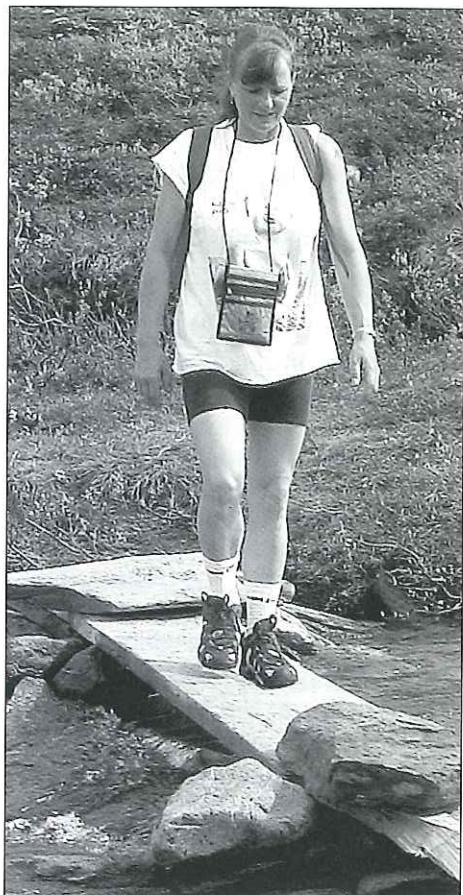
Av årets deltagere hadde Odd Høyning og Gerd Gulvik fra Andenes reist desidert lengst. Over 1200 kilometer hadde de tilbakelagt for å få med seg Dovremarsjene. For det ble de belønnet med egen premie.

Det ble også Bent Jensen fra København som deltok i Dovrefjellet for fjerde gang. - De nye Dovremarsjene passer inn i min ferie hvert år. Jeg synes arrangementet er så godt at jeg mer enn gjerne kommer tilbake år etter år. Naturen og løypene er helt topp sier den blide dansken.

### Værgudene var med i år igjen

Hele uka hadde været vært kaldt, vått og grått. Faktisk kom det snø i fjellet tidligere i uka. Dette har vi også opplevd tidligere år, men Grethe og Roy må ha en spesiell avtale med værgudene, for på fredag slo været også i år om igjen!, og hele helga ble praktfull. Litt småregn på ettermiddagen gjorde faktisk godt da varmen til tider faktisk ble trykkende.

I det flotte været storkoste vandrerne seg i fjellet. Etter at Dovresprinten var tilbakelagt på fredagskvelden kunne det velges vandring helt opp til 43 kilometer i Dovrefjellet på lørdag. Og til stor begeistring for mange var de populære fjelløypene fra Grimsdalen og Jøndalen i år igjen på plass. For de ekstra ivrige var det også egen Milleniumsvandring, og ikke å forglemme den permanente vandringa på Dombås. Så også de stempelsultne reiste hjem fra Dovre i år med boka full av stempeler.



*Flotte broer over bekkene er laget på dugnad.*

### Få lokale deltagere

Men også Dovremarsjene sliter med å få de lokale ut å gå. Selv om et femtital store og små fra bygda gikk Milleniumsvandringen sammen med Dovregubben var det få lokale å se i fjellet. Hvorfor er vanskelig å si, for maken til tur i naturskjønne omgivelser skal en lete lenge etter. De er kanskje vel vant med natur?; eller rett og slett for sjenerte til å gå i fjellet sammen med så mange andre? Neste år møtes igjen hele vandrings-Norge på Dovrefjell. Vi gleder oss allerede!

# Norges triveligste turmarsjer...?

## Troms

### Fjellvåken - Fjellvandring i rovfuglens rike

Tekst: Egil/Foto: Roger Riise

**Fjellvåken og Harstad Turlag. Bare navnene ga løfter om en opplevelsesrik tur innover fjellområdene bak Harstad by. Og opplevelsesrik tur ble det. Riktignok i litt småyr og regn, men høstvarmen fikk svetten til å sile nedover ryggen.**

#### Tøff åpning

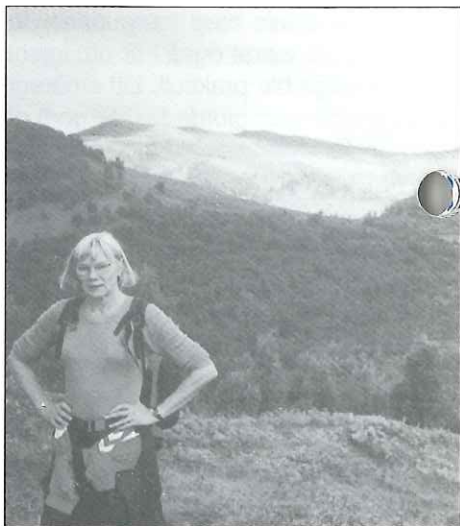
Vi ble på forhånd advart om en tøff åpning på terrengløypa ut i fra Landsåshallen. Det blir litt stigning fra starten av advarte Hennie og Roger Riise i Harstad Turlag, "men dokk står han av"! Joda, vi sto han av presidenten og jeg, men midt oppe i den første bratta lurte vi på om dette var til å komme over. Men som lovet, etter den harde åpningen ble traseen slakere og til å leve med. Innover åsene bar det, stille skogsområder med gresskledde bjørkelier. Typisk Hinnøya. På toppen åpenbarte det seg et lite vann, og løypemerkinga førte oss frem til ei lita hytte hvor rasteplassmannskapet hadde fyrt opp ovn og spanderte varmt drikke. "Jasså, søringa på besøk. Dokker må ha god tur nedatt, men, hainn e blaut". Nedover igjen ble det en helt annen opplevelse, men selv om myrene virkelig var blaute kan man ikke bli blautere enn blaut. Flott utsikt med panorama over Harstad by før vi igjen plasket i mål i Landsåshallen.

#### Kjempefin langløype

Den virkelige naturopplevelsen fikk de som tok buss til start i Storjorda og hjemtur over fjellene. Med panorama-

utsikt fra Blåhatten hjemover mot Musvatnet og Blåbærhaugen. Og innpå fjellet kunne man høre, og kanskje se, den rovfuglen som har gitt navn til hele turen. En tur helt i et Turlags ånd. Ikke rart at Harstadværingan går langløypa år etter år. Det vi på Østlandet må klatre 900 m for å oppleve, opplever du fra 300 m her. Neste gang skal vi gå langt, presidenten og jeg, og ta med oss fjellstøvlene.

Fjellvåken, den ANBEFALES!



*Fra Blåhatten kunne du innbille deg du var på Norges tak. Her er det Sissel Meltzer som puster ut etter oppstigningen.*

# Sommarhelsing frå Bulken Turmarsjlag

Me var 19 stk som reiste på tur til Valdres for å vera med på "Bukkerittet". Ein ny IVV marsj som Vågå Røde Kors skipa til. Me starta ved Bessheim Fjellstove til fin musikk og gode ynskjer om ein hyggeleg tur.

Turen gjekk oppover i fjellet, med fine naturopplevingar. Me kunne velja mellom 7, 15 og 18 km løyper. Me gte 18 km, og den førte oss opp i 1722 m.o.h.

På turen oppover var det lagt inn fleire kulturelle opplysningar. Me møtte og han Jo Gjende, ein sagnomsust jeger ifrå gamal tid.

Historia kunne fortelja at han Jo var ein fjellets mann, som drog til fjells så ofte

han kunne. Han levde i fjellet meste-parten av sitt liv, og var den dyktigaste reinsjegeren i landet.

Stein ned att ifrå det høgste punktet til Gjendesheim var svært bratt, men den var spennande, og det voks mange nydelige fjellblomar som me prøvde å finna namna på. Til neste år ville Vågå Røde Kors prøva å skipa til to marsjar med IVV stempel same helga. Dei ynskte oss velkommen tilbake neste år. Og sidan me vart så godt mottekne, og slik storlagen natur, freista det til gjentaking. Me kan også anbefala alle turmarsjdeltakarar om å ta turen til "Bukkerittet" neste år.

*Helsing Bulken Turmarsjlag  
V/ Harald Ringheim*



Her er alle frå Bulken Turmarsjlag samla på toppen 1722 m.o.h.

# Folke(s)portrett

## Sprek president runder 60 år

Her om dagen, nærmere bestemt 10. september, fylt forbunds-presidenten 60 år. Vi tok en tur hjem til Vevelstadåsen på Ski for å ta en nærmere prat med jubilaranten. Ja, vi tillot oss å stille noen nærgående spørsmål for å komme forbundets øverste tillitsvalgte "innenfor skjorta". Det åpenbarte seg en mann med allsidige interesser. Svarene kan du lese her!

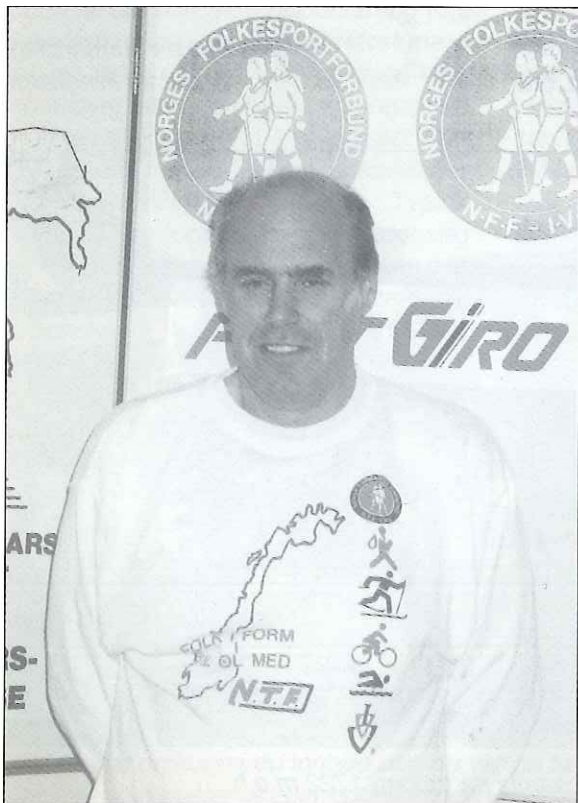
**Mange sier at alder adler mannen og livet foredles. Hvordan føles det egentlig å bli 60?**

Det er sagt mye av veldig mange hva livet gjør både med mann og kvinne. Hvordan den enkelte føler seg og har det når man passerer en del milepeler i

livet, slik 60 år visstnok skal være, etter min mening helt individuelt. Hadde du spurt meg om hva jeg mente om 60-åringene den gang jeg var 15-20 år ville du fått et helt annet svar enn du fr i dag. Selv sier jeg det så enkelt som at det tallet som står på et stykke papir ikke er så viktig. Det er hvordan du føler deg og hva du gjør ut av de muligheter livet fortsatt gir deg som betyr noe. Jeg får si som Wenche Myhre, livet begynner ved 67, så jeg ser absolutt lyst på fremtiden.

**Vi har hørt rykter om en fortid som knallhard midtstopper på et fotballag. Hvilke spor satte du etter deg som fotballsparker?**

Jeg har alltid vært glad i idrett, og fotballen har nok ligget hjertet nærmest. Jeg startet som småguttesspiller hjemme i Drøbak/Frogn Idrettslag. Det var den gang vi hadde "skikkelige" fotballstøvler med lærknotter. Skolesten stod i garderoben og knottene ble banket inn. Ofte kom det noen spikerender inn i skoene, ikke særlig godt, men verre var det når knottene ble fliset opp og



spikrene stod ut. Det var vel svært få i den tiden som gikk av banen uten å få lange spor på legger og lår etter motstandernes støvler. Så slik satte nok også jeg ganske kraftige spor etter meg.

**Hvilket norsk og/eller utenlandsk fotballag er ditt favorittlag, og hvorfor?**

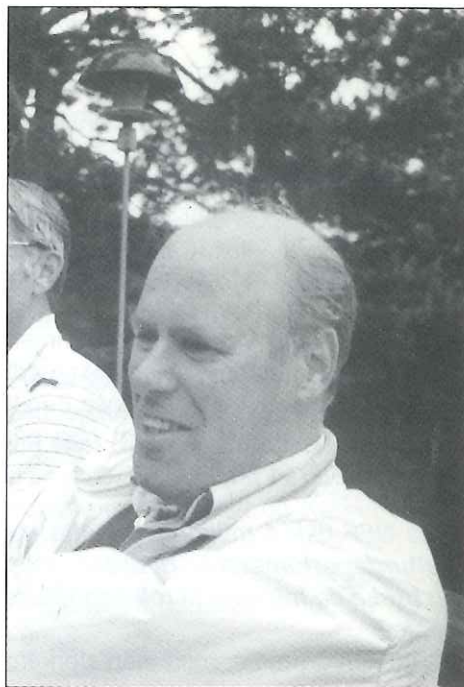
Jeg har vel egentlig ikke noe favorittlag hverken her hjemme eller utenlands. Naturlig nok følger jeg litt ekstra med de lagene jeg selv har spilt for og gleder meg når de har fremgang. Når det gjelder vår hjemlige serie må jeg jo si at Rosenborg imponerer meg. Hva de har skapt fra "Trollungan" kom på banen i 60-årene og frem til i dag er imponerende. At penger hjelper er nok riktig, men du må allikevel ha en god organisasjon som kan ta de rette avgjørelser og prioritere oppgavene, det er her jeg tror Rosenborg har vært flinke og kan stå som et eksempel for mange.

**Leser du Pondus? Hvis ja, hvorfor?**

Ja, jeg leser Pondus og han har mange gode opptredener og bemerkninger som du "kjenner igjen" fra hverdagen. Men det er det flere som har, f.eks. Tommy og Tigern, Hårek og Knøttene. Det er mye å snappe opp her, bl. a. underfilosofi. Når vi nettopp var inne på fotball må jeg nevne Andy Cap, en liten fyr som kanskje ikke alltid veier sine ord og prioriterer like godt, men han viser vel en del trekk som finnes i mange av oss. Kort sagt, jeg leser det meste av tegneseriestriper.

**Har du vært aktiv mosjonist i andre idretter?**

Selv om det kan være vanskelig å tro det når man ser dagens korpus, jeg har faktisk deltatt mye både i mosjonsløp og på ski. Mye som militæridrett, men også



sivilt. I tillegg til folkesporten er det turorientering som har engasjert meg mest de senere årene. Jeg synes det er et flott opplegg og en fin måte å komme ut i naturen på, ikke minst at familien kan delta sammen og på like vilkår. At det nå er på vei inn som folkesport finner jeg bare positivt. Nå fikk du vel et svar du likte?

**Når konverterte du over til folkesport (turmarsj het det vel den gangen) og hvorfor?**

I 1982 flyttet jeg fra Bardu til Ski. Jeg fant meg fort til rette i marka og fikk mine faste joggeturer som før. Imidlertid, på jobben kom jeg i kontakt med Lillian Huse som sammen med sin mann, Bjørn, var aktive turmarsjere i Ski Tur- og Marsjforening. Når det ble spørsmål om jeg ville være med å gå, klarte jeg å unngå dette hele høsten 82. Jeg var klar, jeg jogget, å gå var ikke

noe for meg og min gode form, basta. Når marsjsesongen startet opp igjen i 83 begynte "maset" på nytt. Til slutt ble det til at jeg skulle delta en gang for å prøve. 6. mars gjennomførte jeg "Åstrampen", så fulgte Vannsjø og Horten. Totalt ble det 24 deltakelser det året. Selv om jeg fortsatte å jogge, var jeg blitt så engasjert at fra nå var det turmarsj som ble hovedaktiviteten. Det som fenget meg var den fine rammen rundt arrangementene, at jeg kom rundt og fikk oppleve nye steder, også i eget nærmiljø, måten det var lagt opp på, "friheten" som deltaker.

***Hvis NFF fikk 4 millioner i støtte fra Kulturdepartementet, hvordan ville du bruke de midlene til folkesportens beste?***

Ja, du kan drømme, men uten sterk tro og håp om at fremtiden skal bli bedre nytter det ikke å holde på med folkesport. Vi er inne i en litt vanskelig periode så pengene hadde kommet meget godt med. Jeg mener selv vi gjør en meget positiv innsats på helse og trivsel siden når det gjelder å forebygge, desverre ser ikke de som sitter på "pengesekkene" rundt omkring det på samme måte. For å si det slik, det virker som det er lettere å få midler til å reparere enn å forebygge, hva som på sikt blir billigst er ikke jeg i tvil om.

Hva ville jeg så brukt pengene til? Vi vet deltakelsen går ned, vi vet vi er lite kjent som forbund, det er lett å svare markedsføring og så lene seg tilbake å vente på nye deltakere. Markedsføring er viktig og er helt klart noe vi burde bruke midlene til, både fra sentralt hold og ute i lokalmiljøene. Men, jeg vil gjerne gå tilbake til Rosenborg, penger er viktig, men vel så viktig er hvordan vi

bruker de. Vi må ha en realistisk handlingsplan i bunn som prioriterer de oppgavene vi ønsker å satse på. Et konkret tiltak jeg kunne ønske vi hadde hatt ressurser til er å ha en person sentralt, gjerne på deltid, som kunne "reise rundt" og arbeide tettere opp mot medlemslagene våre, kall ham gjerne en "motivator". En annen oppgave, som vi allerede er meget opptatt av, men som jeg skulle ønske kunne skje raskere er å foreta en bredere analyse av vårt deltakelsesmønster og på den måten tilrettelegge våre tilbud på bedre måte enn vi kanskje gjør i dag.

***Har du tro på at Folkesportforbundet eksisterer om 20 år?***

Ja. For det første, hadde jeg ikke ment at det var liv laga for folkesporten i Norge hadde jeg nok ikke orket å engasjere meg i den grad jeg gjør. For det andre, selv om vi akkurat nå, forøvrig som den øvrige del av organisert utendørs mosjonsaktivitet her i landet, er inne i en litt dårlig periode tror jeg dette vil snu seg igjen. Vi vet folk fortsatt går på tur, sykler og er aktive i skog og mark. Med andre ord, potensiale er til stede. Jeg mener vi med vårt IVV-system absolutt er konkurransedyktige i forhold til andre tilbud, det ser vi hvordan dette nå sprer seg rundt i verden. Resten er opp til oss selv, vi må klare å skape større aksept for det vi driver med både hos myndigheter og i befolkningen. De som har gått foran oss har nedlagt et stort arbeide for å få forbundet dit det er i dag, det må vi ta vare på og bringe videre. Gjør vi dette i fellesskap er jeg sikker på at forbundet også vil feire sitt 50-års jubileum som en frisk organisasjon.



## **Hvorfor gidder ikke Karl og Ola Nordmann å gå turmarsj lenger?**

Her er det viktig og skille mellom de som ikke gidder å gå (inaktive) og alle de som går tur. Den siste gruppen er meget stor, det ser vi når vi selv er deltaker i arrangementer f.eks. i Oslo-marka. Vi møter utrolig mange som er ute og går, men dessverre ikke turmarsj/(vandring om jeg må be) sammen med oss. Vi har et enormt potensiale til nye deltakere i begge de nevnte grupper, men de må utagelig "angripes" på litt forskjellig vis.

Det er riktig som du sier, vi får etterhvert mindre deltakere, men det er ikke for at det ikke lenger finnes mennesker som går tur. Det er som vi har vært inne på, vi er ikke flinke nok til å komme i dialog med dem, fortelle hva vi egentlig driver med. Som du skjønner, jeg tror at vi kunne fått flere deltakere dersom vi alle hadde gjort en bedre innsats for å få det til. Vi kan skylde på manglende ressurser både sentralt og lokalt, men det er ikke alt, vi må bli mer kreative, gjøre en innsats og utnytte de muligheter som finnes. Jeg vet veldig mange av våre medlemmer gjør denne innsatsen og får det til, her må vi andre lære.

## **Din favoritt hobby?**

Netten og nå folkesporten har så langt tatt mesteparten av min tid, så det har vært, og er, hovedhobbyen for å si det slik. I tillegg liker jeg å lese og kan slappe av med en god bok når tiden tillater.

Siden jeg har tre barn som alle har drevet idrett, og en også har fortsatt i voksen alder, synes jeg

*Nordiske presidenter klar for tur. Jan-Kåre og Åke Sjöblom.*

*(Foto: Gry)*

det er morsomt å følge med her. At to barnebarn nå er i startfasen av en "idrettskarriere" gjør at jeg prøver å følge med litt der. Alt krever tid, men det å kunne være med å gi barn og barnebarn interessen for sunne fritidsinteresser, ikke nødvendigvis idrett, er vel noe av det viktigste man kan bidra med i livet slik det arter seg for ungdommen i dag.

## **Favorittbok?**

Om jeg akkurat har noen favorittbok vet jeg ikke. Det ligger ofte en to-tre stykker på nattbordet. Akkurat nå er det de siste bøkene til Anne Holt og Karin Fossum som er blitt lest. Ellers ligger den siste av Gunnar Staalesens skildringer fra Bergen i det nittende århundre der og venter.

## **Hvem ville du invitere ut på middag og hvorfor?**

Her skal jeg være kort. Med så mye fravær fra "heimen" og sene kvelder er det en som absolutt fortjener en bedre middag. Det må bli min samboer Liss. At vi nå står midt oppe i flyttesjau forsterker bare behovet og ønske om en rolig middag i fred og ro.



# Smånytt fra turmarsjgruppa I.K. Grand Bodø!

**Sesongen for turmarsjgruppa i Bodøer stort sett over, det er bare julemarsjen igjen å arrangere i år, den går av stabelen torsdag 28. desember.**

Det har vært en flott sesong med en del nye nye marsjalternativer som også har omfattet samarbeid med turorienteringsgruppa i Bodø. For første gang ble det mulig å få godkjent Turo-poeng som grunnlag for internasjonal stempling. Foreløpig har vi det ennå ikke helt klart hvor mange av turmarsjfolket som har benyttet seg av dette gode tilbudet, men det får vi en viss peiling på 3. november da Turo-diplomer og stempling skal foregå.

Vi har fått en trivelig tilvekst av barn som deltar sammen med foreldre på marsjene. Vi ser at godkjenning av 5 km stempling har gitt dem mulighet for å være med, også på den sosiale del med vafler og noe attåt etter marsjen. Dette setter vi stor pris på, syklistene hilser vi også velkommen. Det snakkes litt om ski og rulle-skøyter, kanskje kan dette også bli en utfordring i framtida?

Tilslutningen i år har vært upåklagelig på de arrangerte marsjene, og samarbeid med andre turmarsjgrupper har gjort at den totale deltakelse har vært god overalt. Dette tilskriver vi mye den aktive

deltakelse i andres arrangementer i våre nærliggende klubber.

En stor gruppe fra Bodø deltok på Marmorhelga på Fauske, og i Glomfjord besøkte vi Meløyklubben med ca 25 medlemmer fra Bodø.

27 medlemmer av turmarsjgruppa i Grand hadde en flott fellestur til Mo i Rana der riktignok været var vekslende men vi hadde en flott grillkveld lørdag sammen med Rana Marsjklubb. Det sosiale ved deltakelse i hverandres arrangementer rundt i omegnen ser ut til å få større og større betydning for alle turmarsjdeltakere.

15. oktober avsluttet en permanent vandring for året, Skarstad-Traske med en fellestur gjennom den 12 km lange løypa som har vært tilgjengelig hver dag siden 15. Mai. Ved starten måtte vi advare folk gjennom avisene fordi snøen ennå lå til godt over knærne enkelte steder.

Vi må bare registrere at et antall starter på rundt 450 tilsier at disse 12 kilometrene har vært skikkelig populære.

I samlet distanse utgjør dette 540 mil som er trasket 12 km gjentatte ganger i marka.

Skarstad-Trasken blir satt opp til neste år igjen så da er det bare å ta til igjen. Skarstadtrasken er kommet for å bli, det håper og tror vi.

Turmarsjstyret har kastet seg inn i de "skikkelige" forberedelser til fel-  
lesturen til Turmarsj-OL i Seefeldt i  
Juni 2001. Det kan bli skikkelig  
oro med det flotte gjenget tur-  
marsjdeltakere som vi har å ta av.

Vi håper på en god vinter mens vi  
koser oss med vinterseriemarsjene  
både i Bodø og på Fauske og andre  
nærliggende steder.

Forberedelsene til neste års arran-  
gementer er i gang, her er det bare  
å bruke kreativiteten; det er mye rart  
vi kan finne på.

Med beste hilsen til gamle og nye  
turmarsjvandrere i alle aldre.

*Leder i Turmarsjgruppa i I.K.Grand  
Bodø.*

*Svenn Fagerheim*



*Som Dere ser! Tilveksten av over-  
beviste Turmarsjspiranter er god.  
Charlotte i sin nye turmarsjdrakt.*

Sjosanden FSKs eldste marsj blir i år 2001 arrangert for 10. gang.  
I den anledning blir det



MANDAL

stor sølvmedalje til alle,  
med påskriften  
"Snøkrystallen 10 år"

\* \*\* Snö \*\*  
krystallen

Sjosanden FSK - Noe e' på gang...

# PRISLISTE 1/2001 – avgifter og gebyrer - Norges Folkesportforbund

**Gjelder fra 1. desember 2000**

Prisene kan endres uten varsel

**BESTILLINGER:** TLF. 6790 5536 – FAX 6790 9144

**nff@folkesport.no** eller NFF, PB.147, 1471 Skårer

## ANNONSEPRISER sort/hvitt

*Bladet* FOLKESPORT 2001 Opplag: 5000.

(MVA. kommer i tillegg på alle annonser)

	NOK:	Medlemspris	Firmaer
1 s		850	2500
3/4 s		700	2000
1/2 s		500	1400
1/4 s		300	850

Ved samlet bestilling for 1 årgang gis fig. RABATT:

1 s og 3/4 s

1 gratis

1/2 s og 1/4 s

1 gratis

FOLKESPORTKALENDEREN 2002 Opplag: 7000

	NOK:	Medlemspris	Firmaer
1 s		1600	2800
3/4 s		1225	2400
1/2 s		850	1900
1/4 s		475	1000

## ANNONSE-/ MATERIELLFRISTER

*Bladet* FOLKESPORT

	Bestilling	Materiell
Nr. 1 2001	04.02	09.02
Nr. 2 2001	24.04	04.05
Nr. 3 2001	10.08	21.08
Nr. 4 2001	06.11	15.11

FOLKESPORTKALENDEREN 2002

Fargeannonser: kontakt NFF for

**PUBLIKASJONER**

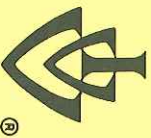
FYLKESMERKER	Til medlem	Utsalgspris
Toppsykket (Norge)	22	30
Fylkesmerke	20	25
ANDRE VARER		
NFFs T-skjorte	90	100
NFFs caps	50	60
NFFs mågetaske	100	115
NFFs ryggsekk	200	220
NFFs refleksvest	150	175
NFFs plastikkopp m/logo	40	50
Plastomslag IVV-bevis	15	15
NFF-IVV logo (diskett)	25	-
Startkort (nummererte)	0,50	-
Merkebånd (500m)	250	-
Merkepiler (A4 format)	1	-
Div. symbolplakater A4 – laminert/ikke	10/1	-
Klippetang	50	-
<b>KONTINGENTER m.m.</b>		
Medlemskontingent		350
(det er kun lag som har medlemsstatus i NFF)		
<b>Maksimale startkontingenter</b>		
1 dags arrangement		
Voksne		50
Barn	(kun IVV)	30
ikke premie		15
2 dagers arrangement		
Voksne		60
Barn		50
ikke premie	(kun IVV)	15 pr. dag
Fellesarrangement		
Voksne	Julemarsj	35
Barn	Andre	25
ikke premie	(kun IVV)	15
Seriemarsjer		

JULEMARSJARRANGØRER PÅMELDT PR 27.11.00

LOFOTEN TMK	8301 SVOLVER	76 07 07 18	VÅGANHALLEN I SVOLVER	28.12.00	1530-1630	5 og 11
SYDAL SKOLE	8313 KLEPESTAD	76 07 78 08	SYDAL SKOLE	30.12.00	1300	5 og 10
SKROVA IL	8320 SKROVA	76 07 26 95	SKROVA SKIPS	26.12.00	1130-1230	5 og 10
SORTLAND MK	8400 SORTLAND	76 12 26 41	SORTLANDSHALLEN	26.12.00	1000-1200	5 og 10
HADSEL FOLKEDANSLAG	8450 STOKMARKNES	76 15 22 05	KULTURHUSET, STOKMARKNES	26.12.00	1100-1300	5 og 10
SFK AJAKS	8450 STOKMARKNES	76 15 44 29	GRYTTING IDRETTSHUS	26.12.00	1100-1200	5 og 10
BØ TRIMGRUPPE	8470 BØ I VESTERAL.	76 13 54 76	LOSJEHYTTA	26.12.00	1100-1300	5 og 10
UL VARBUD	8483 ANDENES	76 14 52 48	SKARSTEIN	26.12.00	1000-1200	5 og 12
NARVIK MARSJKLUBB	8515 NARVIK	76 94 56 56	IDRETTENS HUS	26.12.00	1800-1900	5 og 10
RANA RØDE KORS	8616 BASMO	75 16 80 83	STENESET BYGDETUN, BASMO	26.12.00	1200-1300	5 og 10
TROFORS SKILAG	8680 TROFORS	75 18 15 44	KLUBBUSET FJELLBEKKMOEN	30.12.00	1100-1300	5 og 10
ØKSNINGAN VELLFORENING	8850 HERØY	75 05 93 59	ØKSNINGAN SKOLE	26.12.00	1200-1230	5 og 10
LAKSELVDAL SPRINT	9040 NORDKJOSBOTN	77 72 52 01	KLUBBUSET, LAKSELVDAL	28.12.00	1200-1300	5 og 10
OLDERBAKKEN IL	9043 JØVIK	77 69 16 21	OLDERBAKKEN SKOLE	30.12.00	1300-1330	5 og 10
SIGNALDALEN BYGDELAG	9046 OTEREN	77 71 51 42	BYGDEHUSET BRUNES	30.12.00	1200-1300	5 og 10
STORENG STEINDAL TRIM	9046 OTEREN	77 71 41 61	ELVEVOLL SKOLE	26.12.00	1300-1400	5 og 10
SKARVEN IL	9110 SOMMARØY	77 64 02 19	SOMMARØY SKOLE	26.12.00	1400-1500	5 og 10
SKIBOTN IL	9143 SKIBOTN	77 71 55 31	SKIBOTN NÆRINGSSENTER	28.12.00	1200-1300	5 og 10
MANNDALEN U.I.L.	9144 SAMUELSBERG	77 71 62 77	HUSFLDEN MANNDALEN	27.12.00	1700-1800	5 og 10
INDRE KAFJORD IL	9147 BIRTAVARRE	77 71 68 49	HOLMEN, BIRTAVARRE	28.12.00	1600-1700	5 og 10
ROTSUNDELV IL	9153 ROTSUND	77 76 42 35	ROTSUNDELV SAMFUNNSHUS	27.12.00	1700-1800	3,5 og 10
TROMSØ TMHL	9253 TROMSØ	77 69 53 28	I.O.G.T. HUSET	02.01.01	1800-1830	5 og 10
IL/BL UNGLYN	9310 SØRREISA	77 86 42 77	TØMMERVIK	26.12.00	1100-1400	10
DYRØY MARSJKLUBB	9311 BRØSTADBOTN	77 18 72 17	BRØSTADBOTN	28.12.00	1800-1830	5 og 10
UL.VARVON	9325 BARDUFLOSS	77 18 31 10	NEDRE BARDU SKOLE	26.12.00	1100-1200	5 og 10
UL PRØVEN	9330 SJØVEGAN	77 17 43 66	MEDBY GRENDEHUS	26.12.00	1700-1730	5 og 10
HARSTAD BIR	9456 KONGSVIK	77 06 27 66	STANGNESHALLEN	26.12.00	1100-1200	5 og 10
KONGSVIK FSL	9440 EVENSKJER	77 06 55 12	STANGSVIK HANDEL	28.12.00	1730-1830	5 og 10
STAINSLAND TURLAG						

ARRANGØR	POSTNR/STED	TELEFON	STARTSTED	DATO	KL.SLETT	DIST.
ØSTMARKA MK	0951 OSLO	98 64 89 88	FOLKVANG, HØYBRÅTEN	31.12.00	1800	5 og 10
SKI TMF	1405 LANGHUS	64 86 67 37	SKI UNGDOMSSKOLE	26.12.00	1000-1200	5 og 10
OSLO GANG- OG TMK	1410 KOLBOTN	66 80 34 95	NORDTVEDT GARD, KALBAKKEN	26.12.00	1000-1200	5 og 10
FSK MILA	1470 LØRENSKOG	90 60 01 83	RØDTVET SKOLE, OSLO	27.12.00	1800	5 og 10
RYGGE FRILUFTSLAG	1580 RYGGE	69 26 05 87	RYGGE IDRETTSHUS	26.12.00	1000-1300	5 og 10
FREDRIKSTAD TMK	1630 GML. FREDRIKST.	69 32 20 41	FR.STAD BUESKYTTERES KL.HYTTE	31.12.00	1000-1100	5 og 10
BORG MARSJ OG SPASERKL	1715 YVEN	69 14 30 01	VALASKJOLD UNGD.KLUBB	26.12.00	1000-1200	5 og 10
NORD-ODAL TMF	2120 SAGSTUA	62 97 10 07	SAND SENTRALSKOLE	30.12.00	1000-1100	5 og 10
GRUE IL, HANDBALLGR.	2260 KIRKENÆR	62 94 79 60	GRUEHALLEN/GRUE STADION	26.12.00	1000-1200	5 og 10
BRUMUNDAL TMF	2380 BRUMUNDAL	62 34 33 46	BRUMUNDAL UNGD.SKOLE	26.12.00	1000-1200	5 og 12
U.L. FLENDØLEN	2420 TRYSIL	62 45 39 42	VIDSYN	30.12.00	1100-1200	3-5 og 10
TUFSINGDAL IL	2555 TUFSINGDAL	62 49 70 19	TUFSINGDAL SAMFUNNSHUS	26.12.00	1200-1400	5 og 10
LILLEHAMMER TMF	2611 LILLEHAMMER	61 26 98 40	LILLEH.VOKSENOPPL.SENT.NYBU SK.	31.12.00	1000-1100	5 og 10
DOVRE MK	2662 DOVRE	61 24 02 00	DOMBÅS TURISTHANDEL	01.01.01	1400	5 og 10
GA GJØVIK	2801 GJØVIK	61 10 93 55	ØVERBY, GJØVIK	30.12.00	1100-1300	5 og 10
HORTEN MK	3187 HORTEN	33 04 31 12	LOTTEHUSET, HOLTANDALEN	26.12.00	1000-1200	5 og 10
HELGERØD IL	3233 SANDEFJORD	33 45 37 52	HELGERØD IDR.PLASS	26.12.00	1000-1200	5 og 10
SØNDRE VESTFOLD TMK	3238 SANDEFJORD	90 66 37 23	LOSJE NYBROTT, NANSET, LARVIK	31.12.00	1000-1200	5 og 10
SAUDA IL, TRIMGR.	4200 SAUDA	52 78 25 75	LYNGMYR	26.12.00	1000-1200	5,10+ski
GAUGEN MK	4305 SANDNES	51 52 55 83	AUSTRATT SKOLE, SANDNES	26.12.00	1000-1200	5 og 10
VARHAUG IL	4360 VARHAUG	51 47 25 80	VARHAUG I.L.	27.12.00	1800-1900	5 og 10
EGERSUND MARSJKLUBB	4370 EGERSUND	51 49 87 58	SLETTEBØ	26.12.00	0900-1100	5 og 10
SJØSANDEN FSK	4515 MANDAL	38 26 21 28	FURULUNDEN SKOLE	26.12.00	1200-1400	5 og 10
KRISTIANSAND MF	4616 KRISTIANSAND	38 19 85 03	DALANDGARDEN, SKIPPERGT. 21	26.12.00	0900-1100	5 og 10
LYNGDAL MF	4650 VANSE	38 39 39 60	LYNGDAL RUTEBILSTASJON	30.12.00	1200-1300	5 og 10
ØSTRE TROMØY T & IL	4812 KONGSHAVN	37 08 85 71	HOVE LEIR	26.12.00	1100-1300	5 og 10
BYSHEIM UL	5250 LONEVA	56 39 20 54	BYSHEIM U.H.	26.12.00	1000-1100	5 og 10
ARNA MK	5265 YTRE ARNA	55 24 81 44	KLUBBH.V/LJOSHALL	27.12.00	1800-1815	5 og 10
ASKØY TURKOMPANI	5310 HAUGLANDSH.	56 14 50 07	VERKSTEDET, HSD-BUSS, HAUGLAND	26.12.00	1000-1200	5 og 10
BULKEN TURMARSJLAG	5700 VOSS	56 51 30 22	BULKEN SKULE	29.12.00	1200-1800	5 og 10
ROVDE I.L.	6141 ROVDE	70 02 26 45	ROVDE SKULE	28.12.00	1400-1530	5 og 10
HOVDEBYGDA IL	6160 HOVDEBYGDA	70 06 79 01	HOVDEN SKULE	26.12.00	1200-1300	6 og 10
VESTREFJORD BYGDEFOR.	6265 VATNE	70 219 525	VESTREFJORD SKULE	26.12.00	1000-1300	5 og 10
BRATTVAG IL TRIM GR.	6270 BRATTVAG	70 21 53 32	KLUBBUSET	26.12.00	1200-1300	5 og 10
ISFJORDEN MARSJKLUBB	6320 ISFJORDEN	71 22 56 33	"STORKIOSKEN", ISFJORDEN	26.12.00	1100-1300	5 og 10
MOLDE MK	6425 MOLDE	71 21 12 43	TRIBUNEBYGGET, MOLDE IDR.PARK	26.12.00	1030-1200	5 og 10
AUKRA MARSJKLUBB	6480 AUKRA	71 17 40 31	BRANNSTASJONEN	26.12.00	1300-1400	3 og 10
FEVAG IL	7110 FEVAG	73 85 37 11	"REINA STADION"	26.12.00	1000-1200	5, 10, 20
FOSEN TMK	7130 BREKSTAD	72 52 52 84	BREKSTAD	26.12.00	1300-1330	5 og 10
STORFOSEN UNGD. - OG IL	7150 STORFOSNA	72 52 31 52	UNGDOMSHUSET, BREIDABLIKK	30.12.00	1400-1500	3 og 10
EIDE IL	7200 KYRKSÆTERØRA	72 45 44 96	TRUDVANG, EIDE	26.12.00	1000-1300	5 og 10
STØREN SK	7290 STØREN	72 43 15 38	STØREN IDRETTSPARK	26.12.00	1100-1200	5 og 10
TRONDHEIM TMF	7442 TRONDHEIM	73 96 45 34	UTLEIRA SKOLE	26.12.00	1000-1200	5 og 10
STJØRDAL TMF	7501 STJØRDAL	92 25 74 07	IDRETTSHALLEN STJØRDAL	26.12.00	1000-1100	5 og 10
TR.GR. LANKE IL	7517 HELL	74 80 61 34	KLUBBUSET, LANKE	26.12.00	1100-1200	5 og 10
LEVANGER KOM BIL	7600 LEVANGER	74 08 20 19	LEVANGER RADHUS	30.12.00	1200-1230	5 og 10
VERDAL RØDE KORS	7600 LEVANGER	74 09 98 53	ØRMELEN SKOLE	26.12.00	1000-1200	5 og 10
FROSTA TMF	7633 FROSTA	74 80 72 55	HJEMME HOS PER AURSAND	28.12.00	1000-1230	5 og 10
STEINKJER TMF	7710 SPARBU	74 14 31 52	STEINKJER VG SKOLE	26.12.00	1000-1100	5 og 10
SØRFLATANGER SKL	7770 FLATANGER	74 28 88 32	VIK SKOLE	31.12.00	1100-1200	5 og 10
SPILLUM IL - TRIMGR	7820 SPILLUM		KLUBBUSET, SPILLUMSTRANDA	26.12.00	1000-1200	5 og 10
TRONES IL	7892 TRONES	74 33 49 52	TRONES	27.12.00	1100-1300	5 og 10
IK. GRAND BODØ	8003 BODØ	75 52 54 42	KLUBBUSET, ASPMYRA	28.12.00	1700-1800	5 og 10
TRIMUTV BODØ BIR	8021 BODØ	75 56 15 97	BRYGGERIETS KANTINE	26.12.00	1200-1300	5 og 10
TVERLANDETS IL TRIMGR.	8050 TVERLANDET	75 53 29 91	TVERLANDET, SAMF.HUSET	26.12.00	1200-1300	5 og 10
FAUSKE IL	8200 FAUSKE	75 64 52 13	FAUSKE BYGDEMUSEUM	26.12.00	1200-1330	5 og 10
HEIMHUGS TMF	8255 ROKLAND	75 68 08 25	ROGNAN SENTRUM	30.12.00	1300-1330	5 og 10
SAGFJORD IL	8261 INNHAVET	75 77 26 17	INNHAVET UNGDOMSHUS	26.12.00	1200-1400	5 og 10
SKUTVIK IL	8290 SKUTVIK	75 77 12 48	SØSKENHEIMEN	26.12.00	1200-1215	5 og 10
HAMARØY IL	8294 HAMARØY	75 77 20 18	J. M. ANDERSEN, BUTIKK,OPPEID	26.12.00	1200-1230	5 og 10

TVERRELVALEN I.L.	9517 ALTA	78 43 39 03	TVERRELVD. UNGD.HUS	26.12.00	1800-1900	5 og 10
HAMMERFEST TMK	HAMMERFEST	78 42 60 30	HAMMERFEST TRAFIKKSTASJON	26.12.00	1200-1230	5 og 10
PORSANGER TMK	9711 LAKSELV	78 46 10 27	PORSANGERSTUA	26.12.00	1400	5 og 10
KISTRAND IL	9713 RUSSENES	78 46 38 01	RUSSENES SKOLE	26.12.00	1500-1600	3-5 og 10
IL POLARSTJERNEN TRIMGR.	9802 VESTRE JAK.ELV	78 95 62 99	VESTRE JAKOBSELV BARNEH.	30.12.00	1300-1330	5 og 10
BJØRNEVATN IL	9910 BJØRNEVATN	78 99 83 02	BJØRNEBORG	26.12.00	1000-1300	5 og 10
BYGDELAGET STRØMMEN	9991 BÅTSFJORD	93 09 88 48	DRUEN KAFE	26.12.00	1100-1300	3 og 10



# FOLKESPORT for helse og trivsel!

Ingen konkurranse - ingen aldersgrense



Bare gøy! Bli med da vel!



100  
45  
100

Enkeltabonnement inkl. F-S-kalender\*  
Fellesabonnement A uten F-S-kalender  
Fellesabonnement B med F-S-kalender\*  
\*) kommer til abonnentens egen klasse

Til medlem Utsalgspris

TERMINLISTER 2001		
Folkesporkalenderen	25*	30
Dansk Terminliste	35	40
Internasjonal TL (IVV-kalenderen)	45	50
*) tabattordning utifra antall		

**HÅNDBØKER**

Håndbok del I - NFFs lovhefte	15
Håndbok del II - NFFs retningslinjer	15

**ARTIKLER - MERKER - MEDALJER m.m.**

	Til medlem	Utsalgspris
IVV bevis	44	45
IVV brystmærke	35	35
IVV gullnål	20	25
IVV slips	75	90
<b>STOFFMERKER</b>		
NFF brodert	20	25
NFF flaggmærke	20	25
NFF fellesarrangement	20	25
NFF seriemarsjer	20	25
<b>KLEBEMERKER</b>		
NFF klebe (NFFs logo)	8	10
NFF streamer	8	10
IVV klebe (IVV logo)	8	10
<b>PINS OG MEDALJER</b>		
NFF forbundsmærket	20	25
NFF flaggpins	20	25
Pins fellesarrangement	19	(premie)
Pins seriemarsjer	20	25
Medalje Julemarsjen	24	(premie)
Medalje seriemarsjer	50	55

15

Barn  
NBI Alle har rett til kun "å gå på IVV" - dvs. uten å mota premie.  
"IVV kontingenten" er lik overfor alle og kan ikke fratvikles (kr.15). Andre startkontingenter kan med fordel være lavere enn maksimalbeløpet.

**Arrangementsavgift (marsjavgift til NFF)**

Kr. 2,50 pr. deltagere pr. stemping (deltager stempel + km stempel = 1 stemping). På fellesarrangementene betales arrangementsavgift (marsjavgift) kun for de som går på IVV. For de som velger premie her er avgiften inkludert. (Premien kjøpes fra NFF).  
Minstebeløpet til NFF pr. dag pr. arrangement er kr. 150.  
IVV godkjenning av engangsarrangement: kr. 100

**ANDRE GEBYRER**

Purregebyr: kr. 50. Dette gjelder fakturapurringer så vel som purringer i forbindelse med opplysninger til terminlista.  
Kr. 100 faktureres for gjennopføring av arrangement når laget ikke har sendt inn skjema eller bekreftet at arrangementet vil bli gjennomført.  
Aplyses et arrangement mindre enn 2 måneder før avtalt dato, må forbundets utgifter dekkes. (kr. 200-500).  
Lag som har restanser til NFF - til tross for purringer, får ikke tilsendt arrangementsmaterieil.

**EVENTUELLE FORSENDELSESKOSTNADER KOMMER I TILLEGG TIL DE OPPGITTE PRISER**

**BETALINGSBETINGELSER:**

Netto pr 14 dager. Rentor 1% pr påbegynt 30 dager

**LEVERINGSTID: 5 DAGER + "POSTDAGER"**

Anmodning: Rasteplasspriser - Vis måtehold ved prising av levmetsmidler til arrangementene! Det lønner seg!



# Råd om ernæring og fysisk aktivitet

## Informasjon fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet

Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet er et kompetanse- og forvaltningsorgan under Sosial- og helsedepartementet i spørsmål som angår ernæring, fysisk aktivitet og helse. Hovedoppgaven er å gi faglige råd og vurderinger til offentlige myndigheter, forskningsmiljøer, helse- og sosialtjeneste, skoleverket, arbeidslivet, frivillige organisasjoner, storhusholdninger, matvarebransjen, dagligvarehandelen, media og forbrukerne.

### Bedre helse i 4 punkt

Hold deg i form. Bruk kroppen i det daglige.

Spis mer frukt og grønnsaker

Spis mindre fett og salt

Spis regelmessige måltider

### Behov for kosttilskudd hos eldre

Trenger alle eldre ekstra tilskudd av vitaminer og mineraler?

Eldre mennesker har de samme behovene for vitaminer og mineraler som andre voksne mennesker. Det eneste unntaket er vitamin D, der man har målt lav status hos mange eldre. SEF anbefaler derfor alle over 60 år å ta et tilskudd på 10 ug vitamin D per dag. Dette får du ved å ta en skje (5 ml) tran om dagen. Fet fisk, som sild, makrell, ørret og laks, er også en god kilde til vitamin D. På samme måte som i alle andre aldersgrupper, kan det være aktuelt med kosttilskudd i tilfeller der personen spiser lite eller ensidig. Ved

økende alder blir ofte aktivitetsnivået redusert, og energibehovet følgelig lavere. Jo mindre mat man spiser, jo viktigere blir det at det man spiser har en høy tetthet av stoffer som kroppen trenger (vitaminer, mineraler, proteiner, essensielle fettsyrer). Dekker man en stor del av dagens energiinntak med matvarer som stort sett inneholder "tomme kalorier!", blir det vanskelig å få dekket behovet for næringsstoffer. Vi anbefaler derfor at du tar en skje (5 ml) tran om dagen, og ellers prøver å spise et så variert kosthold som mulig, basert på

mye frukt og grønnsaker, poteter, grovbrød, meieri-produkter, kjøtt og fisk.

Dersom du spiser lite eller har et svært ensidig kosthold bør du ta en multivitamin-tablett med mineraler ved siden av. Dette får du kjøpt på apoteket.



## Drikke

Drakk vann som tørstedrikk  
Appelsinjuice gir like mye kalorier som brus eller saft, men inneholder mange viktige næringsstoffer som ikke finnes i brus og saft  
Melk er rikt på kalsium, men unngå fettete ved å drikke skummetmelk  
Drikk helst te uten sukker og melk  
Drikk filter- eller pulverkaffe framfor kokekaffe, som gir økt risiko for hjerte-karsykdommer

## En halvtime er nok

For inaktive vil selv en liten økning av aktivitetsnivået gi stor gevinst.  
Den beste investeringen hver enkelt kan gjøre, er en halvtimes rask gange hver dag.  
Det er altså for mange snakk om å gå eller sykle til jobben, og å ta trappen isteden for heisen.

## Fet av sukker?

Karbohydrater omdannes i svært liten grad til fett hos mennesker. Dette skyldes at vi normalt har lav aktivitet av de enzymene som går i denne reaksjonsrekken. Overskudd av karbohydrat vil derfor lagres som glykogen i leveren istedenfor å danne fettvev. Det er likevel fullt mulig å legge på seg av å spise sukker. Om man går opp i vekt eller ikke vil alltid avhenge av det totale energiinntaket. Spiser man mer mat enn man forbruker, lagres overskuddet i kroppen, og man legger på seg. På en karbohydratrik kost vil kroppens vev forbrenne en høyere andel karbohydrat, slik at behovet for

fettforbrenning blir mindre. Kroppen sparer i dermed på fettete isteden for å forbrenne det.

Nordmenns sukkeinntak ligger over anbefalingene. Dette er uheldig av flere grunner. For det første bidrar sukkeret med mye energi, men lite av andre næringsstoffer. Dekker man en stor del av dagens energiinntak med sukker, kan det derfor bli vanskelig å få tilstrekkelig av

vitaminer og mineraler. Et høyt sukkerinntak er dessuten assosiert med dårlig tannhelse, og økte nivåer av triglyserider i blod. Det anbefales derfor at man reduserer sukkerinntaket, og benytter andre karbohydratkilder,

som brød, frukt og grønnsaker. Disse har en lavere energitetthet enn sukker, og inneholder samtidig rikelig med vitaminer, mineraler og kostfiber.

## Gode kaliumkilder

Jeg har fått kaliummangel etter å ha gått på vanndrivende medikamenter i en periode. I hvilke matvarer finner jeg kalium?

Da kalium finnes i høye konsentrasjoner inni alle celler, inneholder de fleste matvarer kalium. Det er imidlertid noen som er rikere på kalium enn andre.

Dette gjelder:

- alle typer grønnsaker
- visse frukter, som banan, aprikos og melon, nøtter, juice
- fisk og kjøtt
- grove kornprodukter
- brunoster



# En fjerdedel av folket i løypene

På Snåsa i Nord Trøndelag har man forsøkt seg på en vri når det gjelder å drive turmarsjer og folkesport. Kultur, historie, miljø og natur går som hånd i hanske med at folk er ute og rører på seg.

*Av Ove Steinar Haug*

I 1999 klarte Natur & Kulturvandringene i Snåsa å få ut ca 25% av folket i aldersgruppen 45 til 75 år. Mange deltok svært mange ganger og ingen av de andre lagene i fylket klarte så mange medaljer under sommersesongen som snåsingene. Dette trass i at det bor i underkant av 2400 innbyggere i bygda som er på størrelse med Vestfold fylke.

Helseundersøkelsene i Nord Trøndelag (HUNT) har blitt interessert i hvordan de gjør det. Bak virksomheten står Snåsa Frivillighetssentral BA som er en av de

235 frivillighetsentralene som er etablert i Norge. Denne har 60% statsstøtte til driften og dette gjør at man kan legge mer arbeid bak hvert arrangement. Sentralen har en todelt formålsparagraf der forebyggende helsearbeid med fokus på aldersgruppen 35-70 år er sentral oppgave.

Siden 1997 har det blitt arrangert over 50 turer med ulike løyper. I starten dreiv man med vanlige turmarsjer men grunnlaget var for lite. Vi ble bare 8 til 10 stykker på hver tur. Så endret vi opplegget ved å trekke inn lokal historie, kultur,




*Her ser vi en guide i aksjon ved smuglerstedet Hallaren. Hester og folk omkranser bålet og guiden.*



*En gruppe av deltakerne ved fjellgarden Holden på grensa til Sverige.*

miljø og natur fortalt av guider på våre turer og plutselig ble det et populært opplegg i bygda. Ofte er det mellom 30 og 50 stykker på hver tur.

Vi går mellom 5 og 10 km enten om tirsdays- eller onsdagskvelden. Midtveis har vi en halvtimes kafferast der det blir vert ulike spennende godsaker.

Bygda har en 4 binds lokal historie og et meget aktivt historielag så det mangler ikke på guider. I 1990 ble 40 ulike personer brukt som guide. I år har det vært noen færre turer. Bare 14 stykker fra mai til september. Men trass i det har det vært en liten økning i deltakelse pr tur.

Vi har også vurdert å lage små kulturinnslag på turene. Men vi har ikke klart å

få med oss teaterlaget, orkestret, bladdakoret eller andre grupper enda. Men det vil nok skje.

I sommer hadde vi et arrangement langs en gammel ferdselsåre til Sverige. Denne hadde delvis blitt brukt som smuglerrute på slutten av 1700 tallet. Her deltok det 54 personer langt til fjells med bl.a 11 hester og det ble en ilivvått natt på fjellgarden Holden om kvelden.

Vi har alltid 3 til 4 week end arrangement pr sommer, men de fleste er kveldsarrangement som tar 3,4 eller 5 timer. Ingen snakker om at de har vært ute og trimmet selv om de har gått en mil i løpet av kvelden. De vil ut å treffe andre og ha en hyggelig prat under turen og ved bålet. Selv om de klarte å få ut nesten 200 snåsninger i fjor i

aldersgruppen 45 til 75 år, har de planer om et rekrutteringsopplegg der man garanterer lette løyper som ikke er lengre enn 4 km. Dette for å få med folk som er i dårligere form. Vi kan tenke oss å ha to tilbud neste år.

Vi har 2 arrangement med tilreisende; Sommernattsvandring i St. Hans helga og Jegermarsjen i september/oktober.

Vi har merket at det delvis har blitt to ulike kulturer som har støtt litt sammen. Men vi tror vi skal finne en løsning på dette også.

St.Hans helga 2001 vil vi prøve oss på både en Bølareinsvandring, en vandring i nasjonalparken Gressåmoen, en sommernattsvandring og en anleggsmarsj tilknyttet det gamle jernbaneanlegget i Lurudalen i 1920 årene.

Vi skal også huske at dette er midt inne i et av den sørsamiske kulturens kjerneområder. Vi vil prøve oss på et opplegg der folk kan velge om de vil følge vårt guideopplegg med fokus på kultur og historie eller om de vil bevege seg individuelt etter merke løyper med klipp etc.



*Noen av deltakerne besteg den 719 m høye Holdeshatten med det svenske kongemerket.*

**Ut på tur - Aldri sur**

# Smånytt fra Arna

I år hadde Arna Marsklubb tenkt å leggja medlemsturen sin til Aurland, for å gå Aurlandsdalen fra Østerbø til Vassbygdi. Men mykje snø i fjellet gjorde det uforsvarleg å gå på den oppsette dato. Så vi flytta heile turen til Bulken Turmarsjlag sin Sommertrim, som går fra Gjerstad og inn til stølane på Dale. Ein tur vi har vore med på fleire gonger tidligere år.

Nesse Turbuss stilte opp ved Ljoshallen, Indre Arna og 50 spreke turgåarar var møtt fram. Sjølv om dei sju mila til Bulken går mest like mykje i tunnelar som i fri luft, er der nok av naturperler undervegs. Vel ute av Arnanipatunnelen kjem vi til Sørfjorden med Osterøy-brua, som etter kvart er blitt landskjent for "brua som gyngar". Her er utsikt ut og innetter fjorden utruleg vakker. Eit lite glytt av dagsljuset får vi og på Trengereid, der vi har fått fin parkeringsplass og informasjonskiosk for turistane. Slik passerar vi Vaksdal - Dale - Bolstad og Evanger før vi etter

ca. time rundar svingen før Bulken og ser Vangsvatnet i blick stille med utsyn innetter mot Voss. Fjella står rundt med snø på toppane. Det er eit vakkert syn.

Vi tar av frå vegen og klatrar oppover mot startplassen øvst oppe i dalen. Været er bra. Ikkje sol akkurat, men heller ikkje regn å snakka om. Leiaren deler ut frie matbilettar til oss alle og viger oss til "klubbkokken" Ernst Johnson's betasuppe. Den er kjend for å væra god, likeså kaffien og lappane.

Vegen inn til stølane er lett og fin og går i skog og åpen mark. Fjella ruvar rundt om. Det er triveleg å komma inn til ei så fint bevard stølsgrend. Bulken Turmarsjlag har sett opp telt til matstasjonen og betasuppa var akkurat så god som vi håpa.

Sjølv om det ikkje var heilt opplett, gav folk seg god tid med maten, som var nytt kring husveggene, der det var sett fram bord og stolar.

Etter kvart byrja folk på returen og vel tilbake i bussen att kunne heimturen starta. Så spør det kvar neste års medlemstur skal gå. Vi har tidlegare år vore bl.a. til Fedje og Telavåg. Det er mange stadar å velgja mellom.

Arna 17/8-00  
AVVI

*Hva er vel Bergensdamer uten paraply? Ranveig Rivenes presenterer Bergens-bunaden som i høst har passet bedre på Østlandet. (Foto: M. Nilssen)*



Det finnes mange folkesportere som har fire bein. Du treffer dem rundt på forskjellige arrangement. Felles for dem alle er den hengivenhet de har til sine eiere, og hvor glade de er når de får være med ut å gå tur. Tur, et nesten magisk ord for en hund. På vegne av alle disse trofaste venner kan du ta del i Gry's fortvilelse når hennes firbeinte venn gikk bort.

## Bullit har gått sin siste turmarsj

Du var min aller beste venn! Den snilleste hunden som har levd. Ensomheten uten deg er så dyp at jeg kan drukne i den. Alle velmente ord føles som å skulle sette plaster på en svisst. Min eneste trøst er at jeg var til stede da du døde. Jeg fikk holdt rundt deg, kysset, trøstet og klemt deg helt til det siste.

Jeg er nesten sikker på at du er den eneste hunden som har gått turmarsjer i alle Norges fylker. Lykken var stor de dagene jeg sto opp og nevnte ordene marsj eller tur, da ble du helt vill av glede! De ordene forsto du. Mange hundre mil vandret du med oss. Mange påstår at jeg hadde deg på overtid, 14 1/2 år, på en stor hund, er lang tid. De sier du må ha hatt et godt liv, siden du levde så lenge og var så sprek. Masse kjærlighet og mange turmarsjer forlenget ditt liv!

Jeg var med MILA (turmarsjklubben fra Oslo) på tur i Estland og Finland da du fikk slag. Hvem kunne vite at noe slikt skulle skje, jeg trodde det bare var mennesker som fikk slag? Jeg kom hjem dagen etter at du var blitt syk. Da hadde du verken spist eller drikket på et døgn. Til tross for at du var helt skjev, lam på den ene siden, klarte du å vise oppriktig glede over at jeg var kommet hjem. Da ville du plutselig både spise og drikke. Det så ut som om du fikk

*Bullit rakk å gå turmarsj i samtlige 19 fylker i Norge.*

tilbake livsgnisten, så jeg tok deg med meg da jeg flyttet opp til Tromsø. Dyrlegen sa at du kunne komme deg igjen, men dessverre; du ble b dårligere. Lammelsene ble større, og gnisten ble borte. Blikket ditt sa: ikjære mor, la meg slippe! Likevel ga du av det du hadde. Slikkene dine ble mer kraftløse, men helt til siste slutt skulle du gi av din hengivenhet. Ikke en gang når du var syk viste du noen form for aggresjon. Dyrlegen sa at du gjorde alle



stygge ryktene om iBelgierinî (belgiske fårehunder) til skamme.

Du ble venner med alle vesener. Jeg glemmer aldri den katta i Fredrikstad som forelsket seg i deg ved første blikk, hun skulle ikke la deg være i fred, gnicket og malte, var skikkelig innpåsliten og slitsom. Hun var til og med ned i matfatet ditt da du spiste. Det godtok du, du stoppet å spise og kikket på henne med undring. Jeg glemmer heller aldri de små husmusene du ble venner med da jeg var på jobb. De krøp tillitsløse mellom bena dine da jeg kom hjem.



Du så med undring og redsel på meg, for du kunne ikke skjønne hva jeg hylte slik for. De var jo vennene dine. På turmarsj i Sogn og Fjordane møtte du på to små lam. Du snuste dem bare i baken, og gikk så videre.

Du brukte aldri å stikke av, så jeg lot deg nesten alltid gå løs. Derfor ble jeg veldig overrasket da du ble borte på Gruvmarsjen på Røros i år. Men arrangørene sa etterpå at du bare hadde gått tilbake til rasteplassen igjen for å tigge litt mer vann. Ti minutter før mål tok du meg igjen. Det var gutten som kunne det med å gå turmarsj! Dette var forresten din siste turmarsj, for du var ikke med på alle marsjene på slutten, da jeg syntes du var blitt for gammel til at jeg ville dra deg med på alle de lange marsjene.

Tusen takk lille venn, fordi du viste meg hva kosmisk kjærlighet er. Du forandret mitt liv! På veggen henger diplomer med navnet ditt på. De vil for alltid minne meg om hvilken hengiven venn jeg hadde...

Gry

*Hund og katt sa du? Vennskap kan gå over grenser...*

Mange turmarsjere flytter på seg og får ny adresse fra tid til annen. Mange er også flinke og sender beskjed til oss. Da retter vi opp våre registre. Så kommer det inn en del kort der adressen er ny i forhold til det som står på data. Da retter vi også. Derfor: Har du flyttet så sørg for at alle dine kort heretter har den nye adressen og ikke kommer seg inn med gammel urettet adresse på. For da retter vi jo tilbake til noe som er feil.





# Viktig undersøkelse i Akershus Idrettskrets

## ”Idrettens samfunnsregnskap i Akershus fylke”

Akershus Idrettskrets har gjort en viktig undersøkelse om idrettens samfunnsmessige betydning. Det flere av oss vet, er underbygget i denne undersøkelsen. Trolig kan konklusjonene også overføres til andre fylker. Derfor tar vi med sammen- draget fra undersøkelsen her.

Som en konsekvens av at NIF valgte å utsette et lands- omfattende prosjekt iverksatte Akershus idrettskrets en fylkesundersøkelse. Hensikten med undersøkelsen har vært å prøve ut en metode for kartlegging og å oppdrive nok dokumentasjon for å belyse idret- tens verdiskapning.



Med utgangspunkt i ”idrettens verdikjede” er ulike del- regnskaper (leder-, idretts-, resultat-, sosialt- og offentlig regnskap) utarbeidet for kartlegging i idrettslag, idretts- råd, særkretsstyrer, idrettskretsstyret og kommuner. Det sosiale regnskapet ble ikke utarbeidet da det ikke lot seg gjennomføre innenfor prosjek- tets tidsrammer.

Dataene ble hentet inn ved hjelp av spørreskjema og i sam- taler med informantene. Det ble lagt vekt på å plukke et utvalg som var motivert for å gjennomføre en forholdsvis omfattende kartlegging. Kartleggingen i idrettslagene (IL) var mer krevende enn forventet, noe som bidro til å forsinke prosjektet. Likevel fullførte 16 IL (89 %), 6 idrettsråd (IR) (100 %), 2 særkretsstyrer (67 %), idrettskretsstyret og 6 kom- muner (100%) kartleggingen.



Undersøkelsen viser en betydelig aktivitet for utøvere, ledere, trenere og støttepersoner for øvrig. Den fri- villige innsatsen er stor i Akershusidretten og beregnet til 4 årsverk i idrettslaget. Beregnet i kroner utgjør denne innsatsen ca. 704 millioner (4 315 pr. medlem). Det er tidkrevende å delta på krets- og rådsplan. I utvalgte styrer varierer arbeidsmengden, men er opp



til et \_årsverk for enkelte tillitsvalgte. Barn og unge driver mye fysisk aktivitet. Blant utøvere er aktiviteten størst for de under 17 år (ca. 3 timer pr. uke) og det ser ut som om idretten svikter overfor gruppen over 17 år. Undersøkelsen viser også at det kreves en betydelig reisevirksomhet for å holde idretten i gang. IL har en gjennomgående nøktern og sunn økonomi og det er avdekket store forskjeller i kommunenes driftstilskudd og investeringer i idretten

Idrettens verdiskapning er stor, men man står overfor mange utfordringer for å stimulere til bedre og mer aktivitet, spesielt for ungdom og voksne. Man trenger derfor støtte i fra lokalmiljøene; i sær kommunene for å legge forholdene til rette for mer og bedre aktivitet – idrett for alle.

Det er i lokalmiljøene påvirkningen må skje. De mest sentrale virkemidlene er at breddeaktivitet må belønnes, idrettslagene trenger kompetanse, anleggene må få status som "løkke" i tillegg til at det er behov for flere anlegg. Det trengs også et tettere samarbeid mellom skole og idrett.



Resultatene fra undersøkelsen aktualiserer i høy grad en verdidebatt. Spørsmålne er mange, men det



er blant annet behov for å vurdere om kreftene brukes rasjonelt i lagene og om vi har en god nok dialog med myndighetene. I tillegg til at undersøkelsen har dokumentert flere forhold har den også bidratt til økt selvinsikt og et bedre grunnlag for å skape konstruktive dialoger med fylkeskommuner og kommuner. Ikke minst er dette et grunnlag å bygge videre på for nye utviklingsprosjekter i idrettslag, idrettsråd, særkrets og idrettskrets.

---

## Melding til de som har gått veldig langt/mye: (over 1325 marsjer eller lenger enn 25.000 km)

Vår skrivemaskin streiker, så det er en del diplomer som ligger og venter på å bli skrevet ut. Det arbeides med saken, men å skaffe deler til en skrivemaskin er ikke lett i våre data-dager. Så dere får smøre dere med tålmodighet. Kortene er registrert, så det er bare å vandre videre...

# FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Håkon S. Ruud

## Vi ønsker følgende lag velkommen som nye medlemmer av forbundet:

- 169 Østsiden Skolemusikk, 04-He.  
(Gjeninnmeldt etter diverse misforståelser)
- 724 Rotsundelv IL, 19-Tr.
- 102 Kongemarsjens Venner, 01-Øf  
foretar navneskifte til:  
Kirkefjeringen Skolekorps
- 725 Gå Gjøvik, 05-Op
- 726 Troms FN-Veteranforening

## Utmeldinger:

- 475 Andøy Røde Kors HK, 17-No
- 423 Målselv IL, 19-Tr
- 236 Langhus IL, 03-Ak
- 706 LO Stjørdal, 16-NT
- 062 Riska O-lag, 10-Ro
- 287 Norsk Folkehjelp Sanitet -  
Rena lag, 04-He
- 518 Vestby Vel, 04-He

Utmeldingene medfører at respektive lags terminfestede IVV- arrangement, utgår.

## KUN NOEN FÅ Plasser IGEN!

For de som har tenkt seg IVV-OL i Seefeld 20. - 24. juni 2001 og satser på å følge forbundets opplegg, begynner det å haste. Vi har kun få plasser igjen! Og vi praktiserer som kjent prinsippet - først til mølla får først malt!

Så derfor, har du planer om dette, les forrige nummer av bladet eller se våre internettsider [www.folkesport.no](http://www.folkesport.no) for nærmere opplysninger.

## Valgnemda er i arbeid

På siste forbundsting ble følgende personer valgt til valgnemda:

- Annie Nystad, Fauske - leder
- Per H. Sæby, Trondheim
- Arvid Danielsen, Elverum

Valgnemda skal på helt fritt og selvstendig grunnlag utarbeide forslag til kandidater til alle valg. Forslagene vedlegges saksdokumentene til landsmøtet.

Valgnemda står fritt til å hente de

informasjoner den trenger i sitt arbeid fra de kilder den selv ønsker.

Valgnemda bør ved utarbeidelsen av sitt forslag ta hensyn til en rimelig grafisk og kjønnsmessig fordeling av medlemmene i styret.

Som kjent finner valg på NFFs tillitsmenn og -kvinner sted på Forbundstinget i Harstad den 17. - 18. mars 2001.

## Som motiv på neste års fellesarrangement er valgt:

Vårsleppet: vannlilje, Sommertrimmen: kråke og Høstvandringen: steinsopp. Sommerserien 2001 vil ha Prillar Guri og Vinterserien 2001/ 2002 vil ha hare som motiv.

# Forbundets lotteri - salgsperioden forlenges til 20. juni 2001

Vi viser til tidligere utsendt informasjon og omtale av lotteriet i Bladet FOLKESPORT nr. 3/2000. Hvert lag har som kjent fått tilsendt 100 lodd for salg sammen med salgsbrosjyrer. Første salgsperiode var satt til 3 måneder fra mottak. Provisjon: kr. 6,- pr. lodd. Totalprovisjon til lagene ved fullsolgt lotteri: kr. 300 000,-.

fra de bevegelser etc. som er registrert mht. premieutsendelser etc. til nå, og at mange har ment at de har fått for liten tid, har forbundet bestemt at SALGSPERIODEN FORLENGES TIL 20. JUNI 2001.

Derved har lagene god tid til å selge sine tildelte lodd. Og det er ikke meningen at loddene kun skal selges på IVV arrangementene. Alle loddene skal selges, og loddene kan selges overalt - til venner og bekjente, kollegaer, naboer, slektninger og andre! Altså - ikke kun på arrangementene. Er det noen av leserne som på eget initiativ ønsker å selge lodd, er det bare å sende inn BESTILLINGSSLIPPEN under. Kanskje kan du finansiere dine egne kostnader og tid ved å selge loddene våre?



## Ros 1

Pr. 13. november har forbundet mottatt stemplene i retur fra nesten samtlige sommerseriearrangører. 5 arrangører mangler. Disse er sikkert under veis. Takk skal dere ha for rask retur! (NB! i fjor hadde alle returnert pr. 11. november)

## Ros 2

Årets terminlistearbeid har også i år vært en igledesøvelse med visse modifikasjoner. Men det er en viss framgang å spore, og vi gleder oss over den. Fakta er: I 1999 lå 315 skjema på forbundets bord pr. 01.07 til neste års terminliste-arbeid. I år var dette tallet steget til 336. Det riktige tallet skulle derimot vært 528, som er det totale antall arrangement i neste års terminliste

En oppfordring fra forbundet:

## JUBILEUMSLOTTERIET - en mulighet for oss alle!

Etter vedtak i Norges Folkesportforbunds styre og med Ledermøtets tilslutning, vil Norges Folkesportforbund i perioden 1. september 2000 til 20. juni 2001 arrangere et landslotteri. Det er første gang i forbundets 25-årige historie det avholdes et lotteri, og man valgte jubileumsåret for å markere dette. Formålet med lotteriet er å styrke rekrutteringsfremmende tiltak i NFF.

Loddene selges med en provisjon på kr. 6,- pr. solgte lodd. Det er også åpnet for at privatpersoner kan selge lodd, og beholde provisjonen selv.

### Loddselger løper ingen risiko

Forbundet har forlenget den fulle returretten til 20 juni 2001. I alt 50 000 lodd skal selges.

Vi har valgt den vanlige modellen ved å sende ut et visst antall lodd i håp om at lagene og enkeltpersoner tar utfordringen og selger disse for forbundet (som er dere). Alle medlemslag har fått

tilsendt 100 lodd. Dette tilsvarer ca. 40 000 lodd. Ettersending av flere lodd skjer ved henvendelse til lotteriets adresse, som er:

Jubileumslotteriet 2000, Postboks 134 - Manglerud, 0612 Oslo. Tlf. 23 03 51 27.

Som forbundets president vil jeg på det sterkeste henstille medlemslagene til å selge sine tildelte lodd. Vi har som nevnt aldri tidligere bedt om en slik tjeneste! Mange bør også kunne selge et betydelig antall lodd utover den tildelte kvoten. I tillegg til at dette er kjærkomne penger for lagets aktiviteter, trenger vi sentralt økonomiske midler for å tilby materiell og økonomisk bistand til konkrete rekrutteringsprosjekter.

Vi ønsker dere alle lykke til med lotteriet!

Med hilsen

Norges Folkesportforbund

Jan-Kåre Martinsen

President

Håkon Ruud

Generalsekretær

Vil du være med å gjøre en innsats? I så fall fyll ut nedenstående slipp og send til lotteriets adresse som er:

**Jubileumslotteriet 2000, Postboks 6339, Etterstad, 0604 Oslo. Tlf. 23 03 51 27**

*Bestillingskupong:*

Antall lodd ..... Bestilles av .....

Adresse .....

Postnr./sted .....

Tlf.arb. .... Faks ..... Tlf.priv. ....

E-post ..... Medlem av .....

Sted

Dato

Underskrift (ansvarshavend person over 18 år)

# Mandat

## ved presentasjon i styret i overordnet organisasjonsledd

Det er blitt reist spørsmål vedrørende "hvem representerer en person som er valgt inn i styret på årsmøtet i et ledd som ligger "høyere" i organisasjonshierarkiet".

Forbundet vil uttale følgende i sakens anledning :

Utgangspunktet for valgbarhet til f.eks. regionsstyret er medlemskap i et folkesportlag som er tilsluttet NFF i et område som omfattes av regionsordningen. (NB! Østlandet og Nord-Norge har ikke dette organisasjonsleddet). I henhold til alminnelig forenings- og selskapsrettslige regler representerer man det ledd man er valgt inn i, og ikke det ledd man eventuelt kommer fra. Organisasjonsrettslig er styret således et kollektivt organ, og har som sådan et kollektivt ansvar.

## Trimnett - Koordinering av mosjonsaktivitet

### En profileringsmulighet for Folkesportlagene?

NFF er blitt gjort kjent med forsøk om etablering av såkalte Trim-nett. Gjennom et slikt møtestedf for koordinering av lokale aktiviteter gir man en samlet oversikt i den enkelte kommune som forhåpentligvis kan føre til at flere kan benytte seg av trimtilbudene. Det store problemet er at vi ikke når ut til nye grupper med våre tilbud.

Trimnettet er ment å være et lokalt totaltilbud for beboerne. Et sted å "henvende" seg når man ønsker å begynne med en aktivitet eller ønsker å finne ut av hvilke aktiviteter en kan være med på.

Da idrettsrådene (som skal finnes i hver kommune) er sentrale i dette lokale koordineringsarbeidet, er det viktig at våre lag også er aktive i forhold til disse. Seriemarsjene (men også andre arrangement) som er terminfestet, burde egne seg ypperlig til å legge ut på nettet. NFF har jo hele terminlisten og fellesarrangementene lagt ut på sine egne hjemmesider ([www.folkesport.no](http://www.folkesport.no)). Men vår inndeling ikke kommuneorientert, kun fylkesorientert.

Etter det vi har skjönt, er det mulighet for Idrettsrådene til å hente ut midler for gjennomføringen av slikt koordineringsarbeid. Derfor skulle mulighetene for å realisere et slikt tilbud absolutt være tilstede.

### Etterlysning av Klubbaviser ol

Forbundet får tilsendt klubbaviser ol. fra en del klubber og lag. Og vi takker for det. Det er svært mye bra stoff i disse, og de gir innspill til nye tanker, idÉer og reportasjer. Mon tro om det ikke også finnes noen lag som har slike aviser, men som ikke sender inn eksemplaret til forbundskontoret. Disse klubbavisene er som sagt svært nyttige for oss. Vi ser hva som opptar lagene og kan innrette oss etter det. Så derfor - undersøk om NFF står på lagetets mailingliste.

*(PS! Vi tar gladelig imot presseklipp også og særlig GODE BILDER!)*

## Status vedr. NFF Internett-sider: ([www.folkesport.no](http://www.folkesport.no))

NFFs internettsider har nå vært oppe siden nyttår 1999. Antall besøkende til nå har vært i overkant av 6.000. Vi mener å ha kommet et stykke på vei, og våre internettsider blir satt pris på av stadig flere. Her ligger bl.a. gjeldende terminliste ute og løpende endringer på denne, arrangører av fellesarrangementene og seriene. De arrangører som sender inn sine detaljer om seriearrangementene i tabells form over internett, får disse lagt ut gratis på forbundets sider.

Vi vil fortsette å videreutvikle disse

sidene. Internett er kommet for å bli, og vil etter hvert få stadig større innflytelse på hvordan forbundet utøver sin kommunikasjon med medlemmer og andre. Derfor har vi i neste års utgave av terminlista (kalt "Folkesportkalenderen" fra 01.01.2001) oppgitt E-post adressen til de arrangører som har oppgitt sin E-post adresse. I alt 122 arrangører har oppgitt sin E-post adresse, hvilket tilsvarer 23,2 % arrangementene. Send inn deres internettadresser og vi linker dere opp til vår linkside!

## Bladet FOLKESPORT - abonnementstyper og utsendelse

### Vanlig enkeltabonnement

Det er nå vedtatt visse endringer i abonnementsordningen for Bladet FOLKESPORT. NFF har etterkommet ønsket om at terminlista (kalt "Folkesportkalenderen" fra nå av) som hovedregel bør følge bladabonnementet for de som abonnerer på bladet. Dette forenkler håndteringen av abonnementene i sekretariatet, og flere terminlister blir fordelt tidlig på året. Publikasjonene utfyller hverandre på en utmerket måte. Dette abonnementet kalles Vanlig

enkeltabonnement og koster fra og med 2001 - kr. 100,- som de selv betaler. Det ble i oktober d.å. sendt ut melding til abonnentene om dette.

Det er for øvrig gått ut egen informasjon til medlemslagene om:

Fellesabonnement A (Bladpakkeordningen) og

Fellesabonnement B hvor NFF får en oppdatert liste hvert kvartal eller etter behov over de som skal ha tilsendt bladet direkte fra forbundet.

## Folkesportkalenderen 2001

Folkesportkalenderen er nå det nye navnet på Terminlista. Her står alle godkjente ordinære IVV-arrangement for neste år pluss mye annet. Foruten at Folkesportkalenderen nå automatisk inngår i Vanlig enkeltabonnement og Fellesabonnement B, har klubber og arrangører tradisjon for å bestille opp et visst antall ved årets begynnelse til rabatterte priser. Utsalgsprisen for 2001 utgaven er kr.30.

## IVV seminarer i Troms Nordkjosbotn Lørdag 13. og Tjeldsund Søndag 14. januar 2001

NFF inviterer herved til IVV-seminar på Vollan Gjestestue i Nordkjosbotn lørdag den 13. januar (start fra kl. 1200) og på Tjeldsund Kro og Hotell A/S søndag den 14. januar 2001 (start fra kl.1000). Seminaret, som varer ca. 6 timer, er gratis med unntak av deltagerens reisekostnader. Påmelding må skje gjennom din klubb til NFF innen 15. desember 2000. (Klipp ut og bruk ved-lagte påmeldingslipp). Om seminarene kan videre sies:

### Den nye Stortingsmeldingen om friluftsliv

vil bli lagt fram til behandling i Stortinget i løpet av vårsesjonen 2001. Norges Folkespportforbund mener at et overordnet mål for den offentlige friluftslivspolitikken være å legge forholdene til rette for at flest mulig av befolkningen skal kunne utøve et miljøvennlig og bærekraftig friluftsliv i allment tilgjengelige naturområder. Vernet om allemannsretten må styrkes, og det må settes i verk tiltak som sikrer friluftslivets arealgrunnlag i nærområdene.

For Norges Folkespportforbund er det viktig å styrke de frivillige organisasjoners muligheter til å gjennomføre aktiviteter som fremmer det enkle friluftslivet for folk i alle aldre.



**Friluftsliv blir man tørst at, men her er rasteplassen i sikte! Fra venstre Lill, Astrid og Jørgen. (Foto: Toril)**



## NFF-KALENDEREN 2001 - Listing av viktige datoer

### 1. halvår

#### Medlemskontingent 2001

Sendes ut senest 3. januar  
Kr. 350,- forfaller til betaling 1. februar

#### Rapportskjema for 2000

Skjemaet sendes ut senest 3. januar  
Innsendingsfrist, jfr. B4 er 1. februar

#### Forbundstinget

16.- 18. mars. Grand Nordic Hotel,  
Harstad.

Påmelding senest 23. februar 2001.  
Hotellbestillingen er bindende etter 9.  
mars 2001

Forslagsfrist: 19. januar 2001

#### VINTERSERIEN 2000/2001

1. nov. 2000 - 31. mars 2001  
Medalje bestilles hos region-/serieleder  
senest 31. mars

#### Bladet FOLKESPORT

Nr. 1/01 sendes ut uke 10, fra 5. mars  
Deadline for stoff: 2. februar

#### Vårsleppet

Fra 20. april til 20. mai  
Påmelding innen 16. mars

#### Bladet FOLKESPORT

Nr. 2/00 sendes ut uke 23, fra 5. juni  
Deadline for stoff: 30. april

#### Sommertrimmen

Fra 25. mai til 24. juni  
Påmelding innen 25. april

#### Den 7. Folkessportolympiade i Seefeld

20. - 24. juni,  
Under forutsetning av plass på NFFs

opplegg, noteres påmeldinger frem til  
15. mars

#### Terminlisten år 2002

Foreløpig liste fra NFF sendes ut i uke  
10. Ønske om forandringer sendes NFF  
senest 18. april. Skjema for detaljopp-  
lysninger sendes ut i uke 22  
Innsendingsfrist: 23. juni

### 2. halvår

#### Høstvandringen

Arrangeres fra 31. august - 30. septem-  
ber. Påmelding innen 1. august

#### Bladet FOLKESPORT

Nr. 3/01 sendes ut i uke 37, fra 10. sep-  
tember  
Deadline for stoff: 11. august

#### SOMMERSERIEN 2001

1. april - 31. oktober  
Medalje bestilles hos region-/serieleder  
senest  
31. oktober

#### Terminlista år 2002

Sendes ut i uke 49,  
fra 3. desember

#### Bladet FOLKESPORT

Nr. 4/00 sendes ut i uke 49,  
fra 3. desember  
Deadline for stoff: 3. november

#### Norges eldste landsomfattende vandring

#### Julemarsjen

26. desember - 2. januar  
Påmelding innen 16. november



*“Det er realistisk å tro at vi mister deltakere raskere enn vi klarer å rekruttere nye.”*

**Jan-Kåre Martinsen - President og sprek jublant**

## *Milevis med gode minner*

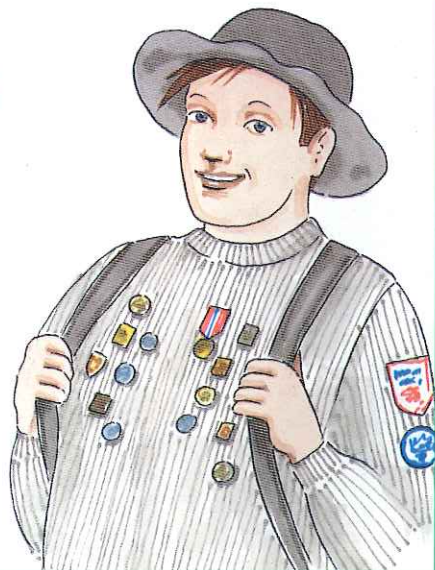
Kvalitetsprodukter til glade turvandrere

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

Kontakt:

 **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](mailto:post@barra.no) [www.barra.no](http://www.barra.no)



Vi støtter  
Norges  
Folkesport  
Forbund NFF

Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Skårer

## 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**