



Bladet

# FOLKESPORT

Nr 1

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 23



**Vår, varme og hvitveis venter like om hjørnet  
Vi gleder oss til nye turer**

På tur i blomsterenga  
er Idar-Asbjørn Liland og Bjørn Thorstensen

Foto: Gry Johansen

**Vårsleppet arrangeres  
i tiden  
20. april til 20. mai**



**MARS 2001**

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

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

*Medaljer  
Merker  
Etiketter  
T-skjorter  
Skilt mm.*



**Stiftet 1972**

# **Produktmerking a-s**

Nesbru Senter, Asker Pb.124, 1360 Nesbru

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

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

# Presidenten har ordet

17. mars settes igjen vårt forbundsting, denne gang i Harstad. Tinget er vår høyeste myndighet. Det er her beslutningene om retningen på løypa for forbundets videre fremdrift fattes. Ved å delta her kan man være med å påvirke denne retningen.

Ød å sende inn forslag til endringer har noen av våre medlemmer allerede vist at de ønsker å benytte seg av denne muligheten til påvirkning. Andre gjør det ved å melde seg på og delta aktivt under tingforhandlingene. Det kan være som debattdeltager eller med sin stemmeseddel.

Sakspapirer og årsrapport for 2000 har dere fått tilsendt. Her går det frem at NFF er inne i en vanskelig periode. Synkende medlemsantall, synkende deltagerantall og som en konsekvens, svakere økonomi. Det er ikke nytt for 2000, det er dess-  
ore bare en forsterkning av tidligere tall.

Skal vi klare å snu denne trenden er det viktig at flest mulig får øynene opp for dagens situasjon.

Vi kan gå i løypene og mimre om "gode gamle dager", men det er ikke realiteten i dag. Det er dagens realitet vi må gripe fatt i, den står i sakspapirene deres. Det er ut fra denne realiteten vi må starte arbeidet med å komme opp og frem igjen. Hva kan vi sammen gjøre for å prøve å få "de gode gamle dagene" tilbake igjen? Det vil bli hovedtema på årets ting. Derfor er det så viktig at flest mulig deltar når denne kursen stakes ut. Det er på tinget du og ditt medlemslag kan øve påvirkning, ikke som hjemmesitter eller "rikssynser" ute i løypene.

Vel møtt i Harstad.

*Med folkesporthilsen  
Jan-Kåre Martinsen*



## NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Skårer

Tlf 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44

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

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

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



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

# Redaktørens hjørne

Ny vår med påfølgende sommer står for døren. Ute er det sol og påskestemning, mens jeg sitter her med nyoperert kne og bare drømmer om myke skogsstier og nye IVV-stempel. I Lathi tar vi gull, og alt burde være bare topp for en idretts-idiot som meg. Jeg burde være glad og optimistisk, men er det ikke. Mange ganger har jeg brukt denne spalten til å provosere for å få frem meninger, engasjement til å krumme ryggen og ta et tak for folkesporten som vi alle er så opptatt av. Jeg har, som det har vært sagt, svingt pisken i enkelte tilfelle, men i god mening. Jeg skal ikke "piske" denne gang, jeg orker rett og slett ikke.

Klubbavisene jeg har lest de siste måneder gir heller ikke grunnlag for bedret humør. Klaging på priser, lotteriet, ny aktivitet som ødelegger, vi orker ikke mer og legger ned, jeg slutter å stemple jeg, dette er for dyrt. Nei, det er ikke mange glade og oppmuntrende meldinger som kommer frem. Jeg har hele tiden sagt at mulighetene er der, dere må

bare jobbe litt for å få det til, endre tradisjonene, tenke nytt og litt annerledes. Nei, det er forbundet som har skylda, det er NFF som må markedsføre for at klubbene skal få økt del-



tagelse. Hvordan skal vi få råd til vår drøm, en prosjekt-konsulent som kan reise rundt og dra i gang aktivitet, når våre forsøk på å få penger til dette formålet boikottes? I stedet viser utviklingen at går motsatt vei. Flere år med underskudd tærer nå kraftig på reservene.

I norsk idrettshistorie har vi i hvert fall hatt *en* positiv tendens gjennom tidene, nemlig evnen til "samling i bønn" når alt er og synes håpløst. Jeg håper inderlig at dette gjelder oss i Norges Folkesportforbund også. For er det noe vi trenger nå, så er det "samling i bønn". Og til dere som har svarene, og vet hva vi bør gjøre. Stå frem på tinget og si deres mening, ta ansvar. Jeg ikke stå i veien.

**Bladet Folkesport nr. 2/01 sendes ut uke 23, fra 5. juni.**

Stoff må være redaksjonen i hende **innen 30. april**. Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

Stoff, avisutklipp, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes redaktøren direkte på adresse Vestlisvingen 76, 0969 Oslo, eller over e-mail

## Norges triveligste turmarsjer...?

# Nordland

## Svartismarsjen - Ny marsj med appell

*Tekst og foto: Olaus Emil Lakselvhaug*

Siste helg i august kunne Kjellbjørn Hansen i Rana Turmarsjklubb ønske seg kommet til nye marsjer i Rana-området, og søndag 27. august var det klart for den første "Svartismarsjen" med start og mål fra kaféen ved Svartisvatnet. Her var det lagt opp i alt 4 løyper fra 5 til 20 km.

De lengste løypene gikk blant annet langs Svartisvatnet og opp til brekanten. Svartisen er som kjent for flere Norges nest største isbre. Den ligger på Polarsirkelen i Saltfjell-Svartisen Nasjonalpark. Svartisen har hele 60 brearmer, hvor den mest kjente heter Østerdalsisen. En tur til Østerdalsisen gir en naturopplevelse helt utenom det vanlige. I perioden 20. juni til slutten av

august går det turistbåt over det isgrønne Svartisvatnet. Denne båtturen tar omtrent 20 minutter, deretter er det ca. 3 km spasertur opp til Østerdalsvatnet og selve Svartisen. Det er også mulig å gå rundt vatnet.

På denne turmarsjen fikk vi oppleve et spennende landskap som var dekket av isbreen for bare noen tiår siden. Det sies faktisk at det faller 10-15 meter snø oppe på breplatået hver vinter! Denne marsjen er en av de i alt tre marsjer som blir arrangert av Rana Turmarsjklubb denne week-enden. "Polarsirkeltrimmen" på fredag og "Grottemarsjen" på lørdag er de andre to. En flott week-end med flotte arrangement som jeg håper har kommet for å bli.



*Foto: Her ser vi noen av deltagerene ved brekanten. Flott, hva?*

## Norges triveligste turmarsjer...?

### Troms

## Keisermarsjen - Norges mest pompøse marsjnavn?

*Tekst: Eli Haugen, Lofotposten/Foto: Øystein O. Strandback, Straumstjøen*

## Drømmedag med rekord

Aldri har så mange peset seg opp til Keiservarden i flokk og følge. Hele 483, der i blant 46 estlendske vandrere, fikk en stor-slått tur i godværet under årets Keiser-marsj. Det er virkelig en flott løype arrangør Digermulen skolekorps har å tilby turvandrerne. En praktfull flora, bratte kneiker langs en smal sti, og en konstant drømmeutsikt over Lofot-naturen.

I år, 23. juli, var det eksepsjonelt. Nesten ikke en sky å se på himmelen,

og gradestokken viste over tjue grader. Fra vardene, der i blant keiser Wilhelms



*Med Keisermarsjen kom sommeren i nord! Her fra rasteplassen ved Digermulvannet.*



*Hilmar Madsen serverte nykøkt kaffe med utsikt over Raftsundet for de som gikk langløypa.*

varde som marsjen har fått sitt navn fra, så en både til Hamarøy og Steigen i øst, samt utover Vestfjorden sørover, og fløtte Lofotfjell på andre siden av Raftsundet.

Ved Digermulvannet, hvor 10-kilometer løypa hadde sin ende, ble det holdt sportsandakt. De tøffeste benyttet også anledningen til å kjøle seg ned i det friske fjellvannet. Noen la herfra ut på ei ekstra mil, ei sløyfe fra vannet og nordover forbi Snetinden.

### **Flott oppslutning**

Vel nede den bratte nedstigningen til Digermulen, sto Bent Eriksen i arran-

gørstaben fornøyd og tok i mot de mange gående. For aldri før har så mange tatt turen.

Eriksen mente Raftsundbrua måtte ta sin del av "skylden". Etter at brua åpnet har bygda blitt mer tilgjengelig. Dessuten er Keisermarsjen nå en del av Digermul-dagene, som gjør at det er mye folk i Digermulen denne helga.

- Vi er fornøyd, folk er fornøyd. smilte Eriksen. Og i mens strevde kjøkken-gjengen med å koke og servere nok rømmegrøt. For av å klatre Lofotfjell blir man nemlig sulten, også.

# Turmarsjhelg i Brumunddal

## 4. - 6. mai 2001

**Fredag 4. mai fra kl. 1900**

### VÅRFLØRTEN

5 - 11 km kveldsvandring - 7. gang

Oppl.: Tlf. 62 34 61 58



**Lørdag 5. mai fra kl. 0930**

### BRUMUNDMARSJEN

5 - 14 og 21 km - 19. gang

Oppl.: Tlf. 62 34 61 58

**Lørdag 5. mai fra kl. 1600**

### NORAMARSJEN

5 - 11 km kveldsvandring - 7. gang

Oppl.: Tlf. 62 34 33 46



**Søndag 6. mai fra kl. 1900**

### DALAMARSJEN

5 - 10 og 22 km - 22. gang

Oppl.: Tlf. 62 34 33 46

Overnatting på skoler kan ordnes

**Velkommen til  
Brumunddal TMF og Brumund IF**

**“Det er vi som har de trivelige marsjen”**



# Norges triveligste turmarsjer...?

## Vestfold

### Helgerødmarsjen - Marsj i strålende høstvær

*Tekst: Ann Kristin Saastad/Foto: Gry Johansen*

En av Vestfolds eldste turmarsjer, Helgerødmarsjen, ble søndag 3. september arrangert for 21. gang fra Helgerød Idrettsplass. Selv om det har vært nedgang i interessen for turmarsjer, er det fortsatt mange som igjen og igjen velger å gå Helgerødmarsjen. Denne søndagen la 134 mosjonister ut fra klubbhuset på Helgerød, og det til tross for sterk konkurranse fra Stavkirkemarsjen på Notodden.

I år ble den tradisjonsrike marsjen vel-signet med et strålende vær, og del-tagerene på de tre forskjellige løypene (10-19-25km) fikk en fantastisk tur forbi blant annet Marøy og Susebukta. På start fant vi også i år familien Winnem

fra Sandefjord. De har deltatt i Helge-rødmarsjen år etter år, hele 12 ganger, fordi de liker løypetraséen så godt. Sammen med barna Kristina og Øystein tok de seg god tid rundt løypa, og slappet godt av ved den idylliske

rasteplassen ved Mar-øyvannet. Familien deltar også i andre turmarsjer innimellom, men går mest i distriktet. - Vi er med når det passer oss, og er ikke av de som reiser så mye rundt.

Er det ikke det som er turmarsj i et nøtteskall, folkesport for alle, når det passer! Og passer det bedre enn i strålende høstsol blant blinkende vann mellom Vestfold knauser og koller?



*På rasteplass med bestemor. Veronika og Eva Andersen sørger for mat og drikke til glade vandrere.*

# Norges triveligste turmarsjer...?

## Oslo

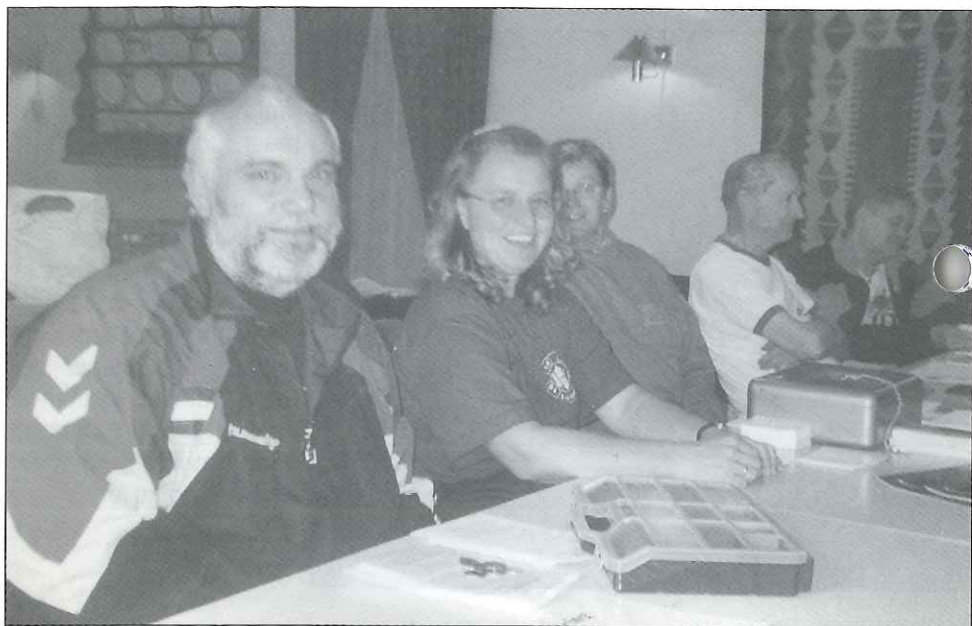
### Østmarkmarsjen - Oslo's "Østmarka" på sitt beste

*Tekst og foto: Egil*

1. oktober ble Østmarkmarsjen arrangert for 36. gang, og er med det Norges nest eldste fast arrangerte turmarsj. Sammen med Nordmarkmarsjen er det dette arrangementet som har satt turmarsj på programmet i Oslo-området, selv om det er langt fra de tider da marsjen ble sponset av Arbeiderbladet, og samlet flere tusen deltagere til start på Østmarksetra.

I år samlet marsjen 273 deltagere til start fra Skullerudstua, som har vært marsjens faste startsted de siste årene. Men løypene følger stort sett de samme

traseer som tidligere, og kort løype har i alle år vært Nøkle vann rundt, selv om startstedene har variert. Mange satte også pris på at løypene i år var snudd.



*Godt organisert i sekretariatet. Fv Per, Helen, Liv, Bjørn og Finn hadde full kontroll.*

Det blir tross alt en annen opplevelse når du møter terrenget fra andre kanten. For undertegnede er marsjen også spesiell, i det henseende at dette var min første marsj. Jeg husker den gang en kald og hustrig marsj i nærmere 10 kuldegrader, og utendørs sekretariat på Østmarksetra. Under veis passerer du på langløypa kjente steder som Østmarksetra, Sarabråten, Mariholtet, Elvågdemningen, Gullsmeden og Rustadsaga før du kan nyte kanelbollene på Skulderudstua. Oslo Gangklubb skal ha all ære for dette arrangementet, som vanlig godt organisert og gjennomført.



*Etter turen er det godt å puste ut sammen med matfar Harald.*

## Tradisjonell julevandring i Brumunddal



*Nede i Dehlibakken møtte disse julenissen med følge som kom kjørende. For anledningen delte de ut clementiner til alle turmarsjdeltakerne. Fra venstre: Niels Storgaard Jensen, Grethe Thomassen, Solfrid Høgberg Gulli, Bjørg Akre og Gerd Børresen. Foto: Anstein Sæthre.*

# Foran Forbundstinget i Harstad

**Som det fremgår av sakspapirene til årets forbundsting har også fjoråret gitt oss røde tall i regnskapet. Det gjelder både på aktivitet- og på økonomisiden. Dette må vi gjøre noe med, hva og hvordan vil bli hovedtema under miniseminarer lørdag formiddag. Naturligvis vil dette også være et viktig tema under selve tingforhandlingene**

Det er denne gang fremmet en rekke forslag til endringer av våre retningslinjer. Forslag er fremmet både fra våre medlemslag og fra styret.

Siden vårt forbundsting i 1999 har det internasjonale forbundet foretatt enkelte endringer av sine retningslinjer. Disse endringene foreslår styret innarbeidet i våre retningslinjer. I tillegg har styret sett på enkelte av våre "sær norske" bestemmelser og foreslår noen endringer også her. Viktige medspillere for styret i denne sammenheng har vært deltakere på ledermøter, seminarer og andre som har kommet med synspunkter på hvordan retningslinjene fungerer i dag. Hensikten er fortsatt å ha retningslinjer som ivaretar IVVs målsetninger og grunnprinsipper for IVV-aktiviteter. Samtidig må vi være villige til å "fornye" oss der det er nødvendig. Enkelte kontrollrutiner må fortsatt være til stede, men det er viktig å ha klart for seg at retningslinjene skal fremme og ikke være til hinder for aktivitet.

Under årets miniseminar vil styret invitere til debatt om "rikets tilstand". Vi har synkende tall både på medlems- og deltakersiden, noe som gir seg utslag i svakere økonomi. Jeg skal ikke her foregripe den debatt vi skal ha i Harstad, men ønsker allikevel å trekke frem enkelte momenter dere kan tenke over og ta stilling til før møtet.

Den økonomiske driften (husleie, maskiner og lønnskostnader) av forbundet er basert på inntekter fra medlemskontingenten og forbundets andel av startkontingenten (kr.2.50 pr. startende). Når begge disse inntektskildene svikter er forbundet nødvendigvis nødt til å føre en strammere økonomipolitikk. Dette må dessverre gi seg utslag i bl.a. prisnivået på det deltakeren skal betale for. Jeg tenker her spesielt på prisen på IVV-bevisene (kr.45.-) som jeg vet en del har reagert på. Faktum er at denne prisøkningen ikke gir forbundet inntekter, den dekker de reelle utgifter vi har forbundet til dette systemet. I gode tider kunne forbundet "subsidiere" noe av disse kostnadene fra de inntektene som jeg nevnte foran. I dag er det dessverre ikke mulig.

Noen sitter kanskje med det inntrykket at forbundet og nåværende styre er interessert i å tjene mest mulig penger på bekostning av medlemmer og deltakere. Etter vår mening prøver vi fortsatt å håndheve det gamle nedfelte prinsippet; det skal være rimeligst mulig å delta i våre aktiviteter og at mest mulig av inntektene ved et arrangement skal bli igjen hos arrangøren. Forbundet skal ikke tjene mer penger enn at de har til den daglige drift og en liten reserve til dårligere tider. Som sagt, dette er fort-

satt vår målsetning, men nå er dessverre situasjonen slik at forbundet ikke tjener nok til den daglige driften, men må tære på reservekapitalen. Det må vi ta konsekvensen av. Som en konsekvens av situasjonen har styret redusert på antall årlige styremøter, redusert timeantallet på lønnet arbeids-hjelp. Et annet tiltak vi iverksatte, for øvrig etter mange og lange overveininger, var lotteriet. Med felles innsats fra hele organisasjonen hadde vi håp om at dette kunne bringe oss enpen på igjen. At vi får returnert lodd-blokkene uåpnet fra nesten 40% av våre medlemmer var en langt større andel enn hva vi forestilte oss.

Jeg vil her benytte anledningen til å rette en takk til de som lojalt har fulgt opp forbundets anmodning, til dere øvrige det er enda ikke for sent.

At vi, tross mange og iherdige forsøk, ikke klarer å få gjennomslag for at vi, på linje med andre sammenlignbare organisasjoner skal få offentlig grunn-finansiering gjør ikke situasjonen bedre.

Hva skjer på aktivitetssiden? Noen svar ligger klart i dagen. Totalt sett går deltakerantallet ned. Deltakerantallet på fellesmarsjer er stadig synkende. Er det fortsatt "liv laga" for disse? Permanente turer og turer får totalt sett en øket opp-

slutning. Flere medlemmer ønsker å stå som arrangør av disse. Hvordan innvirker dette på våre ordinære vandring og seriearrangement? Hva med våre rundvandring?

Forbundet får hvert år nye medlemmer, men ikke i samme antall som de som melder seg ut. Hovedbegrunnelsen for de som melder seg ut kan deles i to:

- arrangementene er for lite inntektsbringende
- "vi" orker ikke mer, ingen vil overta ansvaret ("kan gjerne hjelpe til")

Styret inviterer til debatt under årets miniseminar der hovedspørsmålene blir:

- er det for dyrt å drive folkesport i dag?
- disponerer NFF sine økonomiske midler riktig i dagens situasjon?
- kan utgifter reduseres samtidig som det opprettholdes et akseptabelt servicenivå ovenfor medlemmer og deltakere? (hvor går grensen for akseptabelt servicenivå?)
- hvilke tiltak kan iverksettes for å øke deltakerantallet, og dermed forbedre forbundets økonomi?
- hvilke tiltak kan iverksettes for å minske medlemsavgangen?

Styret håper flest mulig deltar i den kommende debatt, både på minisemina-ret og under selve tingfor-

handlingene. Til dere som ikke kommer til Harstad, ta gjerne et medlemsmøte der forbundets situasjon gjøres til hovedtema.

JKM.



# Folke(s)portrettet

## “Ernst’n - Hekta på turmarsj”

Tekst: Laila Borge, Bygdanytt

- No har eg snart gått jorda rundt, ler Ernst Kristensen (51). Han har gått om lag 34.000 kilometer. Nyleg gjekk han turmarsj nummer 2000. Han har samla turar sidan 1974, men dei siste tusen turane har han gått i løpet av berre fem år!

Ernst Kristensen i Ytre Arna er leiar for Region Hordaland i Norges Folkesportforbund. Han høyrer til turmarsjklubar i både Kristiansand, Mandal, Askøy, Bulken og Bysheim på Osterøy. Traskeklubben på Bysheim var det han

sjølv som starta då han flytta til Osterøy i 1984.

Han gjekk sin første turmarsj i 1971, då ein ven overtalte han til å vera med på Sørlandsmarsjen i Kristiansand, der han opprinneleg kjem frå. På førehand



*Gladgutt og humørspreder Ernst Kristensen. Du har det aldri kjedelig når du har følge av denne karen i løypa! Foto: Gry Johansen, Tromsø*

trena han ved å gå dei til saman åtte kilometrane til og frå jobb, og då dagen før marsjen kom klarte han distansen på to gonger fire mil utan problem. I 1972 gjekk han to turmarsjar, i 1973 vart det tre, og deretter balla det på seg. I 1974 begynte han å stempla turane sine under eit dansk forbund, før Norges Folkesportforbund vart stifta i 1975.

- Eg hadde skoa nesten på hylla i 10-12 år før eg vart skikkeleg aktiv. Eg er pålagt av legen å gå på grunn av diabetes, forklarar han. - Når eg kjem meg ut i frisk luft saman med andre hjelper det også psykisk. Han finn fram et avisutklipp han har teke vare på, der det står om alle dei positive resultat av turgåing. Turgåing skal blant anna redusera faren for hjarteinnfarkt og kreft, det kan seinka aldriingsprosessen, betra utsjånaden, redusera stress og styrka skjelettet!

### **Reiser land og strand rundt**

I dag går Ernst mest mogleg, og slit ut to-tre par sko i året. - Eg brukar skoa til dei er slitne heilt ned, men eg går jo 3 - 4.000 kilometer i året, veit du... Ernst deltar på alle turane til dei næraste marsjklubbane, og er dermed ute og går nestan alle ukas dagar. - Dersom det er ein turmarsj i nærleiken finn du ikkje meg heime. Det skal mykje til til for at eg skal sløyfa ein tur. Då skal eg vera temmeleg sjuk... Dersom eg ikkje er til stades på ein av turmarsjane her, er eg på ein annan.

I tillegg reiser han rundt på flest mogleg turmarsjarrangement elles i landet og i resten av verda. Han har vore i både USA og Canada, samt halve Europa. Han har deltatt i Folkesportolympiaden tre gonger. Dette er ein olympiade fri for konkurranse. - Konkurranse er bannlyst

innen folkesporten, sjølv om det gjerne blir litt innbyrdes kniving, seier Ernst. Noreg kjenner han etter kvart både på kryss, tvers og langs, etter å ha deltatt på turmarsjar frå Kirkenes i nord til Mandal i sør.

### **Ni marsjar på ei helg**

- Når terminlista, som vi kallar bibelen, kjem ut set vi i gang og planlegg kvar turen skal gå. Vi er fem-seks aktive som reiser rundt i lag. Favorittane som han alltid får med seg er blant anna Hvalfangermarsjen i Sandefjord, Porselensmarsjen i Porsgrunn og Dovremarsjane på Dovre. Dessutan er det ei helg kvar haust med eit knippe marsjar på Austlandet. I år fekk dei med seg ni marsjar i løpet av den week-enden.

Når han reiser i innlandet fungerer Hiacen hans både som framkomstmiddel og bustad. - Eg har køyrt så mykje at eg ofte kan byrja å diskutera vegar i Nord-Noreg med trailersjåførar, fortel han.

### **Blemmer og gangsperr**

Norges Folkesportforbund omfattar også symjing, sykkelurar, skiturar og tur-orientering. Ernst har drive ein del med turorientering, eller skogsorientering som han ville kalla det på Sørlandet, og synst dette er ein svært kjekk aktivitet. Han har også drive med sykling, og i samlinga av medaljar, pins, nåler og merker har han det første sykkelmerket som vart delt ut i Noreg. Den imponerende samlinga inneheld om lag tusen medaljar og nålar, trur Ernst.

Den lengste turen han har gått var tolv mil. Han har også gått ni mil med 10 kilos oppakning. - Eg har aldri brote av under ein tur, fortel han. Skadar å snakke om har det ikkje vorte.

- Blemmer har eg heila tida, men det er berre bagatellar. Slikt må ein rekne med, smiler han. Gangsperr klarar han heller ikkje å sleppa unna. - Det er berre min eigen feil, eg går gjerne tre-fire mil utan å strekkja ut etterpå.

Ernst trur neppe han vil bli lei av

turgåing, sjølv om han nok kan koma til å trappa ned. Noko anna form for sport kan han i alle fall ikkje tenkja seg å prøva.

- Vektløfting inne i ein gymsal hadde ikkje vore noko for meg.



*Her er regionslederen sammen Harald Ringheim, Bulken Turmarsjlag. Det er ikke få timer disse to karene legger ned for at andre skal få noen vandretilbud å høste av! Foto: Ragnhild Johnsson, Bulken*

## **Ut på tur - Aldri sur**



# Vintertid er stavgangtid...

*Tekst og foto  
Roar Dahl, Narvik*

Noen av medlemmene i Narvik Marsjklubb har skaffet seg gåstaver og prøvd hvordan det er å gå turmarsj med ulse.

Erfaringen er så langt positiv. Det er lettere å gå i motbakker, man føler seg tryggere når det er glatt, man går på en annen måte, bruker mer muskler, og armene brukes aktivt slik at det går fortere.

Men noen av medlemmene kan ikke ønske seg til å gå med staver, og vi har fått en del morsomme kommentarer når vi er ute og går:

- har dere glemt skiene?
- dere er så ung, så dere kan bruke staver
- jeg vil bruke stavene bare om vinteren
- har du smurt?



*Bildet er fra vinterserien i Narvik*

- jeg klarer meg ennå uten staver!
- skisesongen har begynt, ser æ
- kåffer går dokker sånn når det ikke er sne?

# SOMMERSERIEARRANGØRER 2001

PR. 21. FEBRUAR 2001

Fylke	Område	Arrangør	Kontaktperson	Postnr/Sted	Telefon
02-AK	BÆRUM	BÆRUM TMK	BJØRG MAHLE	1383 ASKER	6678 0497 P
03-OS	OSLO	FSK MILA	ARNE HAUGEN	1470 LØRENSKOG	906000183
01-ØF	FREDRIKSTAD/SARP.	FREDRIKSTAD TMK	FRED HELMINSEN	1630 GML.FR.STAD	6932 2041 P / 6911 8315 A
02-AK	KLØFTA	KLØFTA IL	MONICA STRODA OLSEN	2040 KLØFTA	6398 0579 P / 2241 3341 A
02-AK	EIDSVOLL	EIDSVOLD IF	LIV WENNEVOLD	2070 RÅHOLT	6395 3480 P
04-HE	NORD-ODAL	NORD-ODAL TMF	KJELL SOLST	2120 SAGSTUA	6297 1007P / 6797 9000 A
04-HE	HEDMARK	BRUMUNDDAL TMF	EGIL NORDAL	2380 BRUMUNDDAL	6234 0600 P/
04-HE	ELVERUM	ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2407 ELVERUM	6241 2374 P
05-OP	LILLEHAMMER	LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2611 LILLEHAMMER	6126 9840 P
05-OP	DOVRE	DOVRE MK	ROY MOEN HANSEN	2662 DOVRE	6124 0200 P / 9511 2787 A
07-VE	VESTFOLD	SANDEFJ., TMK	EGIL GUNNAR HANSEN	3223 SANDEFJORD	3347 7041 P / 3348 9755A
08-TE	TELEMARK	KJOSEN IL	GRETA SÆTRE	3750 DRANGEDAL	
11-RO	REG. ROGALAND		ODDVAR JOHANSEN	4056 TANANGER	5169 6354 P
11-RO	SANDNES	VOLL IL	EVA ANDERSEN	4318 SANDNES	5166 3997 P / 5163 7550
11-RO	AGDER MANDAL	SANDNES TUR & TR	TOR SVENDSVOLL	4354 VOLL	5142 2260 P
10-VA	AGDER MAND./SJØS.	MANDAL MF	RUNE STAUSLAND	4503 MANDAL	3826 0495 P / 3827 8472 A
10-VA	AGDER KR.SAND	SJØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4515 MANDAL	
10-VA	AGDER KR.SAND	KR.SAND MF mfl.	ASTRID RØRA	4634 KRISTIANSAND	3826 2128 P
09-AA	AGDER / ARENDAL	ARENDAL TMF	SVEIN H. INGEBRIGTSEN	4842 ARENDAL	38198023
12-HO	SOLHEIMSVIKEN	TIF VIKING	ROLF A. JENSSEN	5052 BERGEN	3701 6508 P
12-HO	ARNHØBERGEN	ARNA MARSJKL.	MARION LARSEN	5251 SØREIDGREND	5529 6314 P / 9076 4103
12-HO	REG-HORDALAND	(NAV) NY KLUBB KOMMER	KRISTENSEN	5265 YTRE ARNA	5512 4339 P / 5552 2710 A
12-HO	OSTERØY	BYSHEIM U.L.	ENAR SKJERPING	5284 LONEVÅG	9583 7043 P
12-HO	REG-HORDALAND	ASKØY TURKOMP.	JOHN KLEPPE	5310 HAUGLANDSH.	5639 2054 P
12-HO	REG-HORDALAND	BULKEN TML	HARALD RINGHEIM	5700 VOSS	5614 5007 P / 5530 1892 A
15-MR	ISFJ./RAUMVRØD.	BR...G IL	SVEIN OVE HØIÅSTAD	6270 BRATVÅG	5651 3022 P / 9519 8639 A
15-MR	MOLDE	RAL...RØDE K.	OVE RØNNING	6301 ÅNDALSNES	7021 9959 P / 7020 8628 A
15-MR	ALIKPA	MOLDE MK	ARVID OTTESTAD	6425 MOLDE	7122 1177 P / 7122 0535 A
15-MR	ALIKPA	MOLDE MK	ANITA OTTESTAD	6425 MOLDE	7121 1243 P / 7125 5649 A

# FYLKESSTATISTIKK - Deltagelser/stemplinger:

ORDINÆRE + SERIER + PV/RV	2000	1999	1998	1997	1996
01-ØSTFOLD	3363	3536	3362	3564	3935
02-AKERSHUS	6473	7293	8688	10703	11637
03-OSLO	6594	6115	5758	5514	5549
04-HEDMARK	10141	9780	8149	8872	11464
05-OPPLAND	4175	4324	3837	4501	5158
06-BUSKERUD	1174	1396	1296	1385	1309
07-VESTFOLD	8172	9350	8772	6932	8851
08-TELEMARK	2976	3200	2606	3166	3865
09-AUST-AGDER	3111	3559	3890	3388	3508
10-VEST AGDER	4297	4084	4030	4350	4242
11-ROGALAND	11780	14581	13818	12993	15624
12-HORDALAND	4460	4954	4347	4353	5531
14-SOGN/FJORDANE	173	310	306	352	297
15-MØRE OG ROMSDAL	5168	5324	5656	6682	8185
16-SØR-TRØNDELAG	9003	11263	11045	16594	12646
17-NORD-TRØNDELAG	10223	10565	13151	14172	17661
18-NORDLAND	16285	19464	18334	19596	20216
19-TROMS	16100	17449	17895	18782	23078
20-FINNMARK	4036	5025	5181	5779	8782
<i>summe</i>	<b>127704</b>	<b>141572</b>	<b>140121</b>	<b>151678</b>	<b>171538</b>
HERAV I SERIEARR.	49197	58876	55153		
HERAV I PV/RV:	10075	6522	5		
	2000	1999	1998	1997	1996

## Statistikk

Deltagelser:	2000	1999	1998	1997	1996
Egne arrangement	151.702	170.053	165.142	179.927	207.095
Freds-/Norgesmarsjen	0	0	0	6.600	
<b>Totalt</b>	<b>151.702</b>	<b>170.053</b>	<b>165.142</b>	<b>186.527</b>	<b>207.095</b>

### Antall arrangement:

Ordinære arrangement/marsjer	532	525	534*	608*	611*
Permanente Vandringer (PV)	19	9	6		
Rundvandring (RV)	9	8	8		
Vinterserien	828	854	801	768	853
Sommerserien	736	854	783	792	818
Fellesarrangement/marsjer	559*	641*	555	591	705
Tur-orientering / Freds-/Norgesmarsjen	13	0	0	203	0
<b>Totalt</b>	<b>2.696</b>	<b>2.891</b>	<b>2.687</b>	<b>2.962</b>	<b>2.987</b>

### Antall deltagere pr. arr.

<b>Innløste IVV-bevis:</b>	56,3	58,8	61,5	62,9	69,3
	6.627	6.819	6.678	7.407	7.999

\* inkl. Hjertemarsjene.

I 2000 hadde 19 arrangement deltagelse over 500, mens tallene for henholdsvis 1999 og 1998 var 17.

## Forandringer og tilføyelser til terminlisten 2001

Dato	Marsjnavn	Fylke	Startsted	Tid	Endring	Arrangør, iff.
1.1-31.12	TØNSBERG BYVANDRING	07-VE	SHELL, KJELLEVN, TØNSBERG RESEPSJ, KRIGSINV HJ	ALLE DAGER	ÅPEN HELE ÅRET	TØNSBERG MK, 3332 0754, ARNFINN HOLMEN
1.1-31.12	BÆREIA RUNDT	04-HE	GML BÆR V.174	ALLE DAGER	ÅPEN HELE ÅRET	FN VETERANENES LANDSFORB, 6281 6911, ODDIVAR RUDD
1.1-31.12	NORD-ODAL BYGDEVANDR	04-HE	BERG SERVICE SENTER (SHELLST)	ALLE DAGER	ÅPEN HELE ÅRET	NORD-ODAL TMF, 6797 1007, KJELL SOLØST
1.1-31.12	SKARSTADTRASKEN	18-NO	SKARSTADTRASKEN	ALLE DAGER	ÅPEN HELE ÅRET - OGSA SKI	IK GRAND BODØ, 7558 3118, SVENN FAGERHEIM
1.2-31.12	BYGDEVANDR. I EIDSVOLL	02-AK	EIDSVOLD STADION KLUBBHUSET	ALLE DAGER	NY PERMANENTVANDR. (PV21)	EIDSVOLD IF, 6395 3480, LIV WENNEVOLD
1.5-30.11	SLEMMESTADRUNDEN	06-BU	STATOIL, SLEMMESTAD	ALLE DAGER	NY PERMANENTVANDR. (PV20)	LIONS CLUB MYRAHVARF, 3128 1980, ANNIE ØRFJORD
1.3-31.12	FAUSKERUNDEN	18-NO	SHELL	ALLE DAGER	NY PERMANENTVANDR. (PV22)	FAUSKE IL, 7864 6270, LIV FALCH FRIDAHL
1.4-31.12	TROMSØ BYVANDRING	19-TR	GRAND HOTELL	ALLE DAGER	NY PERMANENTVANDR. (PV23)	TROMSØ TMHL, 7769 5328, WALTER SWENSEN
18.02.01	HEIÅNA	15-MR	ENGESET SKULE	1000-1200	TILLEGG TIL TERMINL. RIKTIG DATO-FEIL DAG - NY KONTAKT	ENGESETDAL IL, 7027 6553, OLE MORTEN GISKE
08.04.01	CHRISTIAN QUART MARSJEN	10-VA	BYHALLEN	0900-1100	ENDRET STARTTID	KRISTIANсанд MARSJFORENING, 3811 8548
21.04.01	HVALFANGEREN LØRDAG	07-VE	VESTERØY SKOLE, SANDEFJORD	0900-1200	FLYTTET FRA 20.4	SANDEFJORD TMK, 3347 7041, EGIL GUNNAR HANSEN
21.04.01	SVERMEREN	07-VE	VESTERØY SKOLE, SANDEFJORD	1600-1700	FLYTTET FRA 20.4	SANDEFJORD TMK, 3347 7041, EGIL GUNNAR HANSEN
22.04.01	HVALFANGEREN SØNDAG	07-VE	VESTERØY SKOLE, SANDEFJORD	0900-1200	ENDRET STARTTID	SANDEFJORD TMK, 3347 7041, EGIL GUNNAR HANSEN
29.04.01	TINGMARSJEN	19-TR	BYTERMINALEN, TORVET 8	1500-1600	TILLEGG TIL TERMINL.	HARSTAD BIR, 7707 2766, GEIR JENSEN
01.05.01	BÆRUMSMARSJEN	02-AK	KL.BH. GOMMERUDB PAAL BERGSV 126	0900-1100	ENGANGSMARSJ	BÆRUM TMK, 6678 0487, BJØRG MAHLE
12.09.13.5	PORSELENSMARSJEN	08-TE	PORSGR. VG SKOLE	0900-1300	FEIL ADRESSE PA STARTSTEDET / TERMINL. AVLYST	REG. ROGALAND, 5169 6354, ODDVAR JOHANSEN
27.05.01	7-NUTS TUREN	11-RO	SKYTTERBANEN, VATNELEIREN	0900-1200	NYTT STARTSTED	GLAVA BIL, 7482 6748, KJELL RØDDESNES
02.06.01	GLAVAMARSJEN	17-NT	GLAVA FABRIKK, STJØRDAL	0900-1100	TILLEGG TIL TERMINL.	IL TAMBAR, 7481 2357, AKSEL HEMBRE
03.06.01	TAMBARDILTEN	17-NT	TAMBARSTUGGU I GUDA GREFSEN MENIGHETSNTNR.	0900-1100	FLYTTET FRA 10.6	OSLO GANG- OG TMK, 6680 3495, BJØRN KJHL BØDTIKER
10.06.01	OSLOYANDRING	03-OS	GLADSV. 47	0900-1300	NYTT STARTSTED	GA.GJØVIK, 8110 9355, TERJE H. JOHANSEN
17.06.01	ØVERBYMARSJEN	05-OP	ØVERBY	1100-1300	TILLEGG TIL TERMINL.	REDNINGSSKAPET, 7615 2808, KJELL A HALMØY
27.07.01	REDNINGSSK. MARSJ	18-NO	ARBEIDER'N MELBU	1800-2001	FLYTTET FRA 27.2	FINNED IL, 7564 8524, JOHN STØDM
12.08.01	VARDEMARSJEN	18-NO	FINNED I/ERMILJØSENTER	1000-1200	TILLEGG TIL TERMINL.	HYDRO SUNNDAL BIL, 7169 3405, ODD JOSTEIN LØSETH
19.08.01	SUNNDAISMARSJEN	15-MR	GRØDALENI/GRØA	1000-1045	FLYTTET FRA 12.8	KRISTIANсанд MARSJFORENING, 3811 6548,
25.08.01	VAGSBYGDVANDRINGA	10-VA	SLETTHEIA GRENDEHUS	0900-1200	RYKTTIG DATO-FEIL DAG - NY KONTAKT. NB! Startsted	KARI MESTAD
09.09.01	FEVÅGTRIMMEN	16-ST	REINA STADION, FEVÅG	1000-1300	TILLEGG TIL TERMINL.	FEVÅG IL, 7385 3711, LEIF KARLSEN
16.09.01	LHL VANDRINGEN	12-HO	HAUS SKOLE	1000-1100	TILLEGG TIL TERMINL.	(NY klubb - Navn avventes), 9583 7043, ERNST KRISTENSEN
14.10.01	ORIGIN, WEATHERF.WALK	11-RO	STOKKAMYRVN 17, FORUS	0900-1100	FLYTTET FRA 7.10.	WEATHERFORD SPORT, 5181 4400, RANDI RAADLUND

Oppdatert 22.02.01

01-ØSTFOLD	829	784	776	791	1009
02-AKERSHUS	849	1296	1590	1839	1681
03-OSLO	987	1239	1301	1309	1018
04-HEDMARK	1151	1232	1207	1788	1476
05-OPPLAND	678	737	600	918	976
06-BUSKERUD	642	661	566	898	806
07-VESTFOLD	1493	1277	886	1578	1647
08-TELEMARK	85	32	328	339	381
09-AUST-AGDER	444	748	438	460	342
10-VEST AGDER	1060	506	438	739	620
11-ROGALAND	1765	1885	2356	3083	2749
12-HORDALAND	1399	1689	1574	2302	2412
14-SOGN/FJORDANE	69	142	165	343	368
15-MØRE OG ROMSDAL	1129	1647	1743	2683	3069
16-SØR-TRØNDELAG	2096	2483	2383	3956	3563
17-NORD-TRØNDELAG	1461	1551	1514	2473	2344
18-NORDLAND	4016	5097	4180	4468	5490
19-TROMS	2651	4189	2960	3914	4307
20-FINNMARK	951	1239	826	968	1301
	TUR-ORIENTERING				
	243				
	<i>sum</i>	<b>23998</b>	<b>28434</b>	<b>25021</b>	<b>34849</b>
	HERAV MILLENNIUM	3280	7181	0	
	HERAV HJERTEMARSSJ	997	1293	1450	
<b>NORGESMARSJ</b>					
				6600	
<b>SUM FELLESMARSSJER</b>					
	23998	28434	25021	28249	35559
<b>TOTAL DELTAGELSE:</b>					
	151702	170006	165142	186527	207097

16-ST	REG. TRØNDEL.	STIFTSELSN FROHAVET	MAGNAR BARKEN	7036 IRONDHEIM	7396 4834 P / 7352 8322
16-ST	REG. TRØNDEL.	STØRSEN SK	MAY-GRETHE ANTONSEN	7129 STØREKSTAD	9263 1480 P
17-NT	REG. TRØNDEL.	ST. AL TMF	MAGNE SKINDERHAUG	7290 STØREN	7243 1538 P / 7243 9229 A
17-NT	REG. TRØNDEL.	LEVANGER KOM. BIL	JOHAN PETTER MÆHRE	7501 STJØRDAL	9225 7407 P / 7482 9100 A
17-NT	REG. TRØNDEL.	VERDAL RKH	KARL EIDSVIK	7600 LEVANGER	7408 2019 P / 7405 2550 A
17-NT	REG. TRØNDEL.	BIL NORSKE SKOG	BIRGER ROTMO	7600 LEVANGER	7409 9853 P / 7404 4400 A
17-NT	REG. TRØNDEL.	IL AASGUTEN	ROLF MELAND	7408 0814 P / 7408 7169 A	7405 6271 P
17-NT	REG. TRØNDEL.	FROSTA TMF	PER AUERSAND	7633 FROSTA	7480 7255 P / 4130 1705 MOB
17-NT	REG. TRØNDEL.	STEINKJØER TMF	HARALD KVAM	7670 INDERØY	74156376
17-NT	REG. TRØNDEL.	SNÅSA TMG.	ØVE HAUG	7761 SNÅSA	41561535 P / 7415 1323 A
17-NT	REG. TRØNDEL.	NAMNOS TMF	ØYSTEIN PEDERSEN	7800 NAMNOS	7427 3841 P / 7421 3365 A
18-NO	BODØ	TRIMUTV BODØ BIR	PER JOHAN PEDERSEN	8021 BODØ	7556 1597 P / 7559 0533 A
18-NO	FAUSKE	FAUSKE IL	PEDER STRØMME	8200 FAUSKE	7564 5213 P / 7564 3417 A
18-NO	HAMARØY	SALTDAL TMG	ÅGE KRISTOFFERSEN	8255 RØKLAND	7568 0825 P / 7568 2332 A
18-NO	LOFOTEN	HAMARØY IL	HENRY BRATLI	8294 HAMARØY	7577 2018 P
18-NO	LOFOTEN	LOFOTEN TMK	INGER KARIN TØNSETH	8301 SVOLVÆR	
18-NO	LOFOTEN	LOFOTEN TMK	INGER KARIN TØNSETH	8301 SVOLVÆR	
18-NO	SORTLAND	SORTLAND MK	GUNNAR JAN HOLHAUGEN	8400 SORTLAND	7612 2641 P / 7612 4022 A
18-NO	BØ VESTERÅLEN	STRAUME IL	ØYSTEIN STRANDBACK	8475 STRAUMSJØEN	7613 8474 P / 7613 5260 A
18-NO	ANDØYA	ANDØYA LOTTEF.	ELSA ALSOS	8480 ANDENES	7614 2191 P
18-NO	ANDØYA	U L VÅRBUD	PER INGE BERTHELSEN	8483 ANDENES	7614 5248 P / 7611 6412 A
18-NO	NARVIK	NARVIK MK	TORBjørRG MOLVIK	8515 NARVIK	7694 5656 P
18-NO	RANA	RANA TMK	PER BJØRNÅ	8615 SKONSENG	7516 2391 P /
19-TR	OTEREN	STORENG STEINDAL TR	ARNE FOSSHEIM	9046 OTEREN	7771 4161 P
19-TR		INDRE KÅFJORD IL	ØYSTEIN PETERSEN	9147 BIRTAVARRE	7771 6849 P / 7771 7198 A
19-TR	TROMSØ	TROMSØ TMHL	WALTER SWENSEN	9253 TROMSØ	7769 5328 P / 7769 4955 A
19-TR	DYRØY	DYRØY MK	TERJE KARLSEN	9311 BRØSTADB.	7718 7217 P / 7718 8558 A
19-TR	BARDUFLOSS	FLY BIL BARDUFLOSS	ØVE WANG	9321 MOEN	9753 1091 P / 7789 6218 A
19-TR	SJØVEGAN	UL PRØVEN	ANNIE BAKKEVOLD	9350 SJØVEGAN	7717 4368 P
19-TR	KONGSVIK	KONGSVIK FSL	JAN HANSEN	9436 KONGSVIK	7693 7314 P
19-TR	HARSTAD	HARSTAD TURLAG	ROGER RIISE	9483 HARSTAD	7707 5842 P / 7706 6000 A
20-FI	HAMMERFEST	HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLUND	9616 HAMMERFEST	7841 2015 P / 7842 6030 A
20-FI	PORSANGER	PORSANGER TMK	IDAR-ASBJØRN LILAND	9711 LAKSELV	7846 1027 P / 7846 0105 A
20-FI	RUSSENES	KISTRAND IL	SIGMUND WILHELMSEN	9713 RUSSENES	7846 3793 P / 7846 3801 A
20-FI	ØST-FINMARK	BJØRNVEATN IL	ROY JACOBSEN	9810 BJØRNVEATN	7899 8302 P

# Smånytt fra Modum

Vandring behøver ikke bare være organisert IVV-marsj. Også turistforeningene, som vårt forbund har noe samarbeid med, har årlige arrangement med store og fine naturopplevelser. Ringerike Turistforening arrangerer årlig hver september en veldig fin skogstur opp til "Grønnknuten", som er den høyeste toppen i Holleia. (Holleia er skogsområdet mellom Ringerike - Modum - Krødsherad).

I år deltok også vi for første gang på denne turen, da vi aldri hadde vært på Grønnknuten før. Været var brukbart, selv om terrenget var vått her som på det øvrige Østlandet høsten 2000. Ved start traff vi andre vandrevener, der i blant Ole Reidar. Ole Reidar har Downs

syndrom, men for noen år siden begynte han å delta på turmarsjer i Modum Turmarsjforenings regi. Til å begynne med var 5 km utfordring stor nok, men nå går han raskt 10 km eller lenger. Turen opp er bratt og tar en til halvannen time. Men hva gjør vel det når du endelig når toppen. Der var skogs-bålet tent, og svartkjelen på. Så ble det servert kaffe og eplekake med krem. Det smakte fortreffelig i den forholdsvis kalde vinden på toppen. I alt var vi vel 80 deltagere på denne turen.

Vi sender herved våre beste hilsener til vår turvenn Ole Reidar Hardhaug, og ønsker han hjertelig velkommen på våre arrangementer igjen!

*Grethe (tekst)  
og Jørgen Borge (foto)*



*Her er vi samlet på toppen av "Grønnknuten". F.v. Olaf Hardhaug, Ole Reidar, Grethe og Arne Hardhaug.*

# Smånytt fra Arna

Tekst og foto: Marion Larsen

**Vi kom først-, kongen kom uken etter! Søndag 19. november fylte Arna Marsklubb en buss med 50 medlemmer og dro på tunnelvandring i den nye Lærdalstunnelen, verdens lengste vei-tunnel med en lengde på hele 24.510 meter. Først en uke senere ble tunnelen åpnet av Kong Harald.**

På veien frem øvde vi oss litt på Gudvangstunnelen, som nå er verdens 5. lengste vei-tunnel, og mange var spente på hvordan det ville være å kjøre i 20 minutter i et strekk gjennom fjellet. Det ble en fantastisk opplevelse! Vi fikk egen guide i bussen. Det var selve prosjektlederen for Lærdalstunnelen, Jon Kvåle. Han fortalte blant annet om

sikkerheten i tunnelen, og det fikk oss til å slappe av og nyte turen.

Vi kjørte først inn til midten av tunnelen. Der var den første av i alt tre blåskimrende haller. Her fikk vi sammen med mange hundre bygdefolk fra Aurland, Lærdal og Flåm være med på en gudstjeneste i et "kirkerom" med helt spesielle kvaliteter. Fra gulvet til toppen av taket var det ca. 120 m, og fra hallen til begge utgangene var det ca. 12 km. Etter gudstjenesten var det også en vielse før diverse lokale sang- og musikkgrupper overtok..

Vi fortsatte bussturen til Lærdalsiden, snudde og dro inn i tunnelen igjen. Noen valgte å gå de 12 km fra midterste hall og ut igjen til den ventende bussen. Tunnelveggene var rene, og med frisk luft gikk turen raskt og fint. Vi var klar over at dette var en mulighet vi aldri vil få igjen. Det blir ikke tillatt å gå i tunnelen når den åpner for biler.

*Her er de alle steds værende aktive Arnadamer inne i Lærdalstunnelen som noen av de aller første som fikk komme inn i tunnelen, en uke før kongen slapp inn!*





Helga 13. og 14. januar arrangerte NFF to IVV-seminar i Troms. Lørdag var samlingen lagt til Nordkjosbotn, mens søndagens samling hadde sitt sete på Tjeldsund. På tross av et elendig vær med regn og stormkast møtte 16 deltagere opp i Nordkjosbotn, mens hele 23 var tilstede på Tjeldsundkroa.

Seminarene er nå omarbeidet en god del fra tidligere opplegg, med mindre vekt på historikk, og mere på arrangørtekniske utfordringer. Vel så viktig er den diskusjon og erfaringsutveksling som nesten alltid dukker opp når spørsmål om premier, starttid, arrangørstempling og definisjon av handikappede reises.

Etter å ha holdt seminar i sør, vest, øst

og nord er det nesten forunderlig å observere at diskusjonene trigges av forskjellige oppfatninger fra sted til sted. I Nordkjosbotn var det premierings-systemer og arrangørstempling som tente forsamlingen. På Tjeldsund var det overholdelse av starttid, samt hvem er berettiget til handikappstempling. Imidlertid er en ting klinkende klart, i Troms har de kontroll på hvem som starter og hvem som kommer i mål! har søringen noe å lære. Imidlertid endte alle diskusjoner i fred og fordragelighet, og tilbakemelding fra deltagere var at dette var nyttig.

Det syntes også seminarlederene Jan-Kåre og Egil.



*Jan-Kåre lot seg provosere av den lunkne innstillingen til forbundslotteriet, og understreket at med den sviktende økonomi er lotteriet et nesten være eller ikke være.*

# Barnehageaktivitet - svært populært

Rolf Richardsen, Tromsø

Som de fleste andre turmarsj-arrangører har vi i Tromsø Turmarsjhelselag vært svært tradisjonelle i lang tid, og stort sett kun tenkt på å arrangere vår tildelte kvote av ordinære marsjer. På et styremøte i oktober ble det i imidlertid diskutert om det kunne være en idé å prøve å få i gang litt aktivitet for barn, og av lagets styremedlemmer påtok seg å kontakte en barnehage for å finne ut om det var noen interesse for dette.

Responen var svært positiv, og barnehagen fikk frie hender til å lage en aktivitet for barna, mens klubben kontaktet NFF og anmodet om å få kjøpe gamle pins for en billig penge. Resultatet var at vi kjøpte 60 pins for kr. 10,- per stykk, og overlot samtlige til barnehagen for innkjøpspris.

Barnehagen arrangerte så aktivitetsdag for barna, med "turmarsj" i skogen, hjemmebakte kaker, saft og pølser. Alle barna fikk hver sin pins, foreldrene betalte kr. 10,- for hvert av barna i startkontingent, og arrangementet ble en kjempesuksess. En av Tromsø's lokalaviser hadde fått et tips om arrange-

mentet, og dagen etter spanderte avisen en hel side med bilder fra arrangementet.

Selv om dette ikke var en turmarsj i ordets rette mening så synes undertegnede at det hele var så vellykket at også andre barnehager i Tromsø vil bli kontaktet med tanke på tilsvarende arrangementer. Kan dette være en idé også for ditt lag?



*Stolte barn med NFF sin pins festet på jakken!*

## **Velkommen til VESTFOLD RUNDVANDRING**

- 160 km gjennom naturskjønne Vestfold
- fra Horten i nord til Larvik i sør
- 40 km á 3 løyper ut fra hver av byene  
Larvik, Sandefjord, Tønsberg og Horten.
- Åpent hele året (værforbehold)

*Opplysninger hos:*

Kjell Hagberg - Tlf. 33 04 31 12

E-post: khagberg@online.no

Bjørn Thorstensen - Tlf. 33 18 25 75

Ivar Hovland - Tlf. 33 47 91 25 - 916 64 811

Tom Cato Abrahamsen - Tlf. 33 44 24 38 - 916 86 592

E-post: t.cato@online.no

## **Velkommen til Trøndelag**

**Fredag 25. mai**

**Spacérturen (Kv) - 11. gang**

Starttid: 1800-2100 - Løyper: 5 og 10 km

**Lørdag 26. mai**

**Nordenfjeldske Vandring - 12. gang**

Starttid: 0900-1400 - Løyper: 5, 10, 15 og 20 km

Startsted: Nyborg skole, Trondheim. Overnatting fredag - lørdag

Opplys.: NSSG v/Per H. Sæbø - Tlf. 7394 2671

perhsabo@c2i.net - <http://hjem.sol.no/fenris>

**Søndag 27. mai**

**Størenmarsjen - 21. gang**

Startsted: Støren Idrettspark

Starttid: 0900-1200 - Løyper: 5, 12 og 15 km

Opplysninger: Støren Sportskl./Trim: Magne Skinderhaug - Tlf. 7243 1538

## 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 havn og adresse



Innlegg sendes til: NFF, Bladet Folkesport, Postboks 147, 1471 Skårer

## Porselensmarsjen anno 2000

**Øktene om Porselensmarsjens død er meget sterkt overdrevet. Den lever så absolutt i beste velgående. Opplegg og arrangement var stort sett som før, og med de samme løypene.**

Fredag var det start fra kl. 18.00 og utover. To løyper på 5 km, hvor den første løypa var, såvidt jeg registrerte, samme som tidligere år. Løype 2 var den samme traseen, men med en liten vri ned mot havna, hvor det var kontroll, og deretter videre bortover kaia, over jernbanen, og inn til mål. Været var selvsagt (!?) helt strålende, som nesten alltid før.



Lørdag fortsatte det fine været, og gjorde man som meg og ca. 100 andre, gikk man 40 km, og kom etter mye opp og ned, frem til flott utsikt over Brevikbrua og ned til Brevik. Her er det etterhvert blitt en tradisjon å kjøpe seg is, kanskje litt mat, og kanskje noe kaldt og brunt. Vi var i hvert fall en gjeng som stoppet og spiste pizza, noen drakk brus, og andre tok noe annet. Etter Brevik var det enda mere klatring, opp og ned, men man kom seg da inn etterhvert.

Lørdag kveld var det blemmeball med start kl. 20.00, gratis inngang, god musikk og bortimot fullsatt sal. Her ble det også markering av president Jan Kåre Martinsen for Porselensmarsjens 25 års medlemskap i NFF. Også Porselensmarsjen markerte og gratulerte NFF med 25 års jubileum. Søndag var det litt duggvått på morran, og litt småkjølig for oss som skulle ut på 40 km. Men etter 1 - 2 timer, så ble det fort varmt nok. En kraftig forbedring av været fra i fjor da det snødde (!) på søndag.

*Hei, jeg heter Prins Rikko og er fra Mandal. Matmor (Ingrid Marit Akselsen) har laget POTE-kort til meg i stedet for IVV-kort. Noe for mine firbente venner i Porselensmarsjen? (Foto: Gry Johansen)*

Etter en haug med klartring, opp og ned, så kommer man seg etter hvert igjennom denne løypa også. Som en ekstra piff på det hele: 1 - 2 km før mål kunne man hvis man ikke hadde det altfor travelt, oppdage at to unger sto og solgte saft til 1 kr glasset. Kald og god var safta også. Løypene var godt merket, selv om jeg gikk feil to ganger om søndagen, men det skyldes mest sannsynlig min egen feil. Om fredagen var det revet ned noen bånd, slik at det ble litt kronglete å finne fram, men gikk man der en gang til så var det rettet opp.

Inne i kafeterian kunne man kjøpe to forskjellige supper, tomatsuppe og erte-supe, + brød med mye forskjellig godt pålegg og godt utvalg i drikkevarer. Ute i løypa hadde de godt med brødsiver, pølser og brus.

Man følte også at arrangøren virkelig bestrebet seg på at alle skulle være fornøyde, og med ca. 600 deltagere, hvor av alle unntatt 3 personer (!) som var mer eller mindre misfornøyd, er man ikke så veldig langt unna et fullkomment vellykket arrangement.

Men det koster. Enkelte funksjonærer så jeg på fredag når jeg kom, når jeg la meg fredag, og de var på plass lørdag morgen kl. 0630, og var der fortsatt når jeg la meg kl. 0100. Og søndag morgen klokka 0700 så var de der enda, og fortsatt når arrangementet var ferdig.

Det er slike som kalles ildsjeler, som står på natt og dag, som også Jan Kåre

*Sol og naturopplevelser  
var det mye av under  
årets vellykkede  
Porselensmarsj.*

Martinsen dro frem i sin tale lørdag kveld. Uten slike ildsjeler, er det vanskelig å få arrangert noe. Og ildsjeler har tydeligvis arrangøren av Porselensmarsjen mer enn nok av.

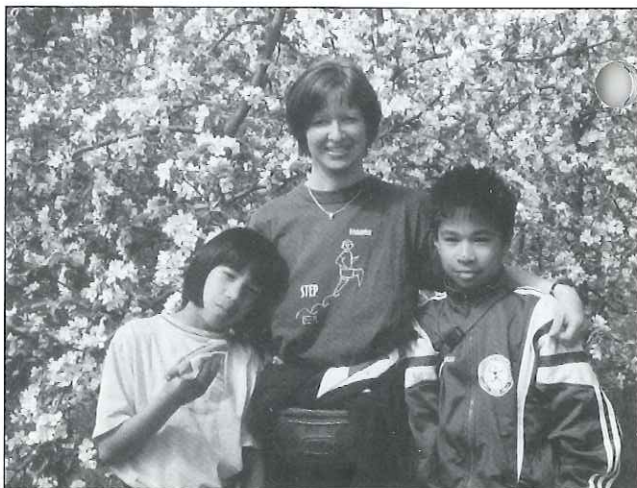
Neste år skal visst arrangementet bli enda bedre, uten at jeg kan se hvor eller hvordan. Men at de klarer det, er hevet over enhver tvil.

Hvis jeg i det hele tatt skal peke på noe som kunne gjøres bedre, så må det være at det var en anelse langt mellom rasteplassene på langløypa. Alt i alt; ett arrangement som man absolutt burde meg seg. Så sett av 2. helga i mai neste år, og ta turen ned til Porsgrunn. Du vil neppe angre.

En stor takk til alle funksjonærer, og ikke minst til leder som tok tak i ballen, som ikke bare ble sparket ut, men den ble sparket vekk, dommeren hadde blåst av kampen, og publikum hadde nesten gått hjem.

Så kom Turid, tok tak i ballen og publikum. Og begynte på nytt igjen. Ikke noe annet enn formidabelt!

*På vegne av fornøyde deltagere  
John Stensbye*



# Mere Porselensmarsj

**Familien Skoge var også blant de som i år reiste til Porsgrunn for å delta på Porselensmarsjen. Tydelig at dette er et arrangement som trekker deltagere fra hele landet. Nå håper vi at Porselensmarsjen er kommet for å bli!**

Helgen 6. og 7. mai - 00, gikk vi Natttoget og Porselensmarsjen i Porsgrunn, og det kan anbefales på det varmeste. På forhånd hadde vi fått reservert et rom til oss på skolen. Vi har 3 små som må opp om natten, da er det godt å være alene og ikke måtte ta hensyn til andre som sover.

Været var på det flotteste og løypene fine. Vi gikk i naturskjønne løyper i Porsgrunn og omegn. Rasteplassene hadde mye godt utvalg, så her satt vi både lenge og vel og koste oss, mens ungene lekte. Arrangørene ute og inne var mange av de samme som for 10 år siden, så de satt inne med gode kunnskaper og kunne det med å arrangere marsj.

I tillegg til marsjen hadde de fått til et samarbeid med porselensfabrikken. Vi som gikk, kunne få 15% avslag ved å vise startkortet. At jeg ikke hadde lest plakaten inne i målområdet, hvor det

står at varer fra PP hentes av arrangøren, var min egen feil. Det ble tungt å bære porselenet de siste km inn til mål. Det eneste som det burde bli en forandring på er startkorta. Det burde være mulig å gå kort løype søndag, selv om det ble kjøpt kort for 40 km lørdagen. Hvert år er det diskusjon av folk som ikke har fått med seg dette. Blemmeballet var en opplevelse, ungene og vi danset til god musikk, og etterpå kunne vi kose oss med kaker, kaffe og bakt potet - deilig.

Dette er en marsj som trekker til seg folk fra hele landet og en hel gjeng fra Danmark, så det var kjekt å treffe igjen "gamle" kjente. Arrangøren skal ha takk for ett flott arrangement, vi kommer dette året også - gjør du?

*Hilsen Christian, Camilla, Charlotte,  
Sissel og Sigmund Skoge  
(P.S Sigurd (fra Tønsberg) håper du  
kommer i år også. Hilsen Camilla)*

## *Europa-Cup'en*

Alle fullførte Europa-Cup kort skal heretter sendes til:  
Ewald Kraeft, Bundestrasse 11, D-24878 Jagel, Germany

**Nye nordmenn har fullført Europa-Cup kravene:**

Som nr. 10: Alf Løcka, Asker

Som nr. 11: Olaf Rannestad, Oslo

Som nr. 12: Tom Møller, Porsgrunn

**Bladet Folkesport gratulerer!**

Sigvald Grøsfjeld jr. dro også til Porsgrunn, men han fant ingen marsj...

## Julemarsjen som forsvant

Av: Sigvald Grøsfjeld jr.

Julen 2000 skulle feires hos min søster i Porsgrunn, slik vi gjør hvert 3. år. Ved tilsvarende anledninger i 1994 og 1997 gikk vi julemarsjen fra rådhuset i Porsgrunn, i regi av Grenland Marsjklubb. Jeg fikk ved begge anledninger inntrykk av vellykkede arrangementer arrangert av en dyktig og erfaren arrangør. Deltakelsen var også etter det jeg husker, rimelig bra. Det var i hvert fall knapt med medaljer.

Stor var derfor overraskelsen da jeg sjekket oversikten over julemarsjene, som fulgte med desembernummeret av "Bladet Folkesport". Der var det nemlig ikke oppført noen julemarsj i Grenlandsområdet, som er et av landets større befolknings sentra. Det nærmeste arrangementet var i Sandefjord i en avstand av ca. 45 minutters kjøring.

Ettersom Grenland MK, en av landets eldste marsjklubber, ellers har arrangert julemarsjen i alle år, tenkte jeg først at det måtte være en feil eller forglemelse som var skyld i at de ikke stod oppført med en marsj på denne listen. Da jeg heller ikke fant noe ved å sjekke tilsvarende liste på NFFs internett sider, tok jeg direkte kontakt med Grenland MK for å oppklare dette. Svaret jeg fikk var imidlertid nedslående, klubben hadde valgt å droppe julemarsjen,

angivelig p.g.a. manglende kapasitet. Samme arrangør står for øvrig for 11 vinter- seriemarsjer i inneværende sesong.

At en tradisjonsrik marsjklubb som Grenland MK dropper selveste julemarsjen er slik jeg ser det, et krongeksempl på hvordan arrangører selv bidrar til svekke interessen for folkesporten, ja rett og slett lager skikkelig ris til egen bak.

Dersom det virkelig skranter med kapasiteten burde klubben i stedet redusert antallet seriemarsjer. Julemarsjen er nemlig et mye viktigere tilbud enn flere seriemarsjer til sammen. Både i 1994 og i 1997 klarte vi å få med familiemedlemmer som ellers ikke driver med turmarsj. Det er således hevet over tvil at julemarsjen er særlig viktig i et rekrutteringsøyemed. Jeg håper derfor at noen tar tak i dette slik at det igjen blir mulig å gå julemarsjen i Grenland, enten i regi av Grenland MK eller en annen arrangør.

Til slutt vil jeg minne om presidentens noe bekymrede ord i siste nr. av "Bladet Folkesport" - "Det er realistisk å tro at vi mister deltakere raskere enn vi klarer å rekruttere nye". Den trenden snur man IKKE ved å kutte ut Julemarsjen!

**Ut på tur - Aldri sur**

# Vil spare millioner på mer trening

**Sarpsborg Idrettsråd mener kommunen og staten vil spare store penger dersom folk blir mer fysisk aktive. - Dersom alle går en rask tur hver dag vil de spare flere ti-talls millioner, hevder Kjell Einar Andersen.**

- I Sarpsborg kommune koster muskel- og skjelettlidelsene stat og kommune hele 500 millioner kroner i året. Dette i henhold til en ny rapport fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, sier tettekskonsulent Kjell Einar Andersen i Sarpsborg Idrettsråd.

- Rapkgrunn i rapporten må nå kommunens administrasjon og politikere tenke forebyggende på lang sikt og prioritere tiltak som skaper fysisk aktivitet. Forholdene må legges til rette for turgåere, for idrettslag og for å legge forholdene til rette for mer og bedre tilbud innen skole, barnehager og fritidstilbudene, spesielt for ungdom.

- I løpet av relativt kort tid har samfunnet gjennomgått store endringer med hensyn til daglige krav til fysisk aktivitet. Det er i økende grad mulig å hengi seg til fysisk passivitet. Mange arbeidsoppgaver som før krevde betydelig muskelkraft er erstattet av maskiner, ofte i kombinasjon med monotont, stillesittende arbeid. Dette har resultert i at store deler av befolkningen kan karakteriseres som fysisk inaktive. Fysisk inaktivitet er knyttet til en rekke sykdommer og lidelser, sier Andersen.

## Regnskap

Ifølge rapporten er det ikke mulig å fremlegge nøyaktige tall for den økonomiske fortjenesten ved livslang regelmessig fysisk aktivitet, fordi regnskapet inneholder store ukjente poster. Kjell Einar Andersen mener følgende regneeksempler tyder på at økt fysisk aktivitet i befolkningen kan gi en betydelig helseøkonomisk gevinst:

- Kreft: Samfunnets direkte kostnader til kreft (behandling, utredning etc) er for 1995 beregnet til 5,15 milliarder kroner og de totale kostnader er anslått til 9,35 milliarder kroner. Livslang regelmessig fysisk aktivitet har potensial til å redusere antall krefttilfeller med 7,8 prosent per år eller 1633 tilfeller. Hvis vi regner med at Sarpsborg ligger på landsgjennomsnittet vil dette si at det kan spares inn 7,5 millioner kroner i





året i Sarpsborg i forhold til kreft.

– Videre viser undersøkelsen at det i Sarpsborg kan spares sju millioner bare på medikamentutgifter ved høyt blodtrykk og over 10 millioner kroner i året på behandling av diabetes.

### Lidelser

Muskel- og skjelettlidelser utgjør over 50 prosent av sykdommene som resulterte i sykemeldinger i 1995. Ca 45% av pasientene med langtidsytelser fra syketrygden har muskel- og skjelettlidelser, og ca. 35 % av nye uførepensjonister hører også til denne gruppen. Nasjonalforeningens råd for belastningslidelser har anslått at muskel- og skjelettlidelsene koster Norge 50 milliarder kroner - det vil si over 500 millioner kroner i Sarpsborg.

## Norge kan spare 10 mrd. på spreke eldre

Sprekere eldre kan spare Norge for milliarder av kroner. En ny studie viser at det ventede utgiftssjokket fra eldrebølgen kan bli borte som følge av bedre helse.

### Eldreomsorg.

Frem til 2030 var utgiftene til eldreomsorg beregnet å stige med 10 milliarder kroner på grunn av eldrebølgen. Men nå slår en ekspertgruppe ved Senter for helseadministrasjon bena under denne prognosen. Kostnadene vil ikke øke i det hele tatt.

Gruppen har utredet utgiftene til eldreomsorg i fremtiden på oppdrag fra Finansdepartementet og Sosial- og helsedepartementet, og konkluderer med at prisen faktisk kan bli lavere enn i dag selv om andelen eldre øker bety-

delig.

Årsaken er rett og slett at de som blir pensjonister de nærmeste 30 årene vil være mye sprekere på sine eldre dager enn de som er gamle i dag. Trenden er helt tydelig, skal vi tro helseøkonomene som baserer sine analyser på en ny gjennomgåelse av alle levekår- og helseundersøkelser fra 1980 og frem til i dag.

### Sprekere

Rapporten ble nylig levert Regjeringen, og skal nå brukes når Finansdepartementet på nytt skal sette opp prognoser over kommunenes utgifter de kommende 30 årene. Da vil eldrebølgen ramme Norge for fullt. Antallet nordmenn som er eldre enn 66 år vil øke fra 617 000 i år til 941 000 i 2030. Hvis andelen som trenger hjelp fra den kommunale eldreomsorgen hadde vært konstant, ville det betydd at utgiftene hadde steget med 40 prosent, eller 10 milliarder kroner.

For å identifisere hvor mange eldre som trenger hjelp til å klare seg, har forskerne laget et mål på det de kaller nedsatt funksjonsevne. Kort fortalt regnes alle i institusjoner å ha nedsatt funksjonsevne. Det gjør også eldre utenfor institusjon som ikke selv klarer å kle av seg på seg, gjøre innkjøp eller gjøre annet selv. Den som må ha hjelp til en eller flere av disse oppgavene, regnes å ha nedsatt funksjonsevne.

I år har 35,6 prosent av alle over 67 år nedsatt funksjonsevne. De trenger altså hjelp av den kommunale eldreomsorgen for å klare seg, enten i institusjon eller utenfor, eller de får privat omsorg. Beregningene viser at denne andelen vil bli redusert i årene som kommer, og komme ned i 24,4 % i 2030.

Flere og flere eldre blir altså spreke nok

til å klare seg selv. Og her er kjernen bak ekspertgruppens viktigste konklusjon: Selv om andelen eldre øker, vil likevel ikke utgiftene til eldreomsorg øke i samme tempo.

Forutsetningen for at dette skal slå til, er at trenden til bedret funksjonsevne faktisk slår til.

### Flere årsaker

Da kunne man forvente at regningen for eldreomsorgen ble skjøvet fremover i tid, og at det staten faktisk sparer de fleste årene må betales senere. Men det stemmer ikke, ifølge forskerne ved Senter for helseadministrasjon. Regjeringer både fra Norge og andre vestlige land viser at det er funksjonsfriske år vi tjener når flere blir eldre. I tillegg er det brutalt sett slik at virkelig gamle mennesker dør raskere og trenger hjelp i en kortere periode når de først blir syke, sier førsteamanuensis Terje P. Hagen ved Senter for helseadministrasjon.

Han har utført undersøkelsen sammen med Grete Botten og Hans Th. Waaler. Hagen sier årsakene til utviklingen er svært sammensatte.

- Medisinske årsaker er en viktig faktor til at de eldre blir sprekere. Spesielt for hjertepasienter kan vi se at flere blir friske nok til å klare seg selv. Det har sammenheng både med mer effektive medisiner, og med bedre kirurgiske teknikker, forklarer Hagen.

- Men det forklarer ikke alt. Det er også andre forhold som virker inn, og en av dem kan være at de gruppene som blir gamle frem til år 2030, har hatt bedre leveforhold tidligere i livet enn de som ble gamle på 1960- og 1970-tallet. Det gjelder kanskje spesielt kosthold, sier han.

Hagen peker også på bedre forebyg-



gende tiltak innenfor alt fra forebygging av ulykker til et høyere forbruk av frukt og grønnsaker.

### Gevinst

Konsekvensen av helseøkonomenes beregninger er at landet Norge får svært mye mer penger å rutte med enn hva Finansdepartementet har trodd. Eldrebølgen vil uansett koste mye penger fordi flere pensjonister betyr større utgifter til pensjonsutbetalinger. Men hvis konklusjonene i rapporten fra Senter for helseadministrasjon slår til, sparer det offentlige likevel 10 milliarder kroner. Et alternativ er å bruke pengene til et helt annet mål, for eksempel utdanning, sier Hagen.

# FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Håkon S. Ruud

## Utdrag fra årsrapporten 2000

### Medlemmene

Det er i 2000 tatt opp 10 nye medlemslag. 30 lag er utmeldt og 11 lag er strøket, slik at netto medlemsnedgang er 31. Antall medlemslag pr.31.12.2000 er 390. Dette er det samme medlemstallet som NFF hadde i 1990.

Det er foretatt en opprydding i NFFs medlemsregister, med det resultat at strykninger har skjedd med hjemmel i forbundets lover utfra manglende innfrielse av pålagte forpliktelser.

De organisatoriske endringer som er foretatt i perioden er gjengitt i Bladet Folkesport.

For de lag som melder seg ut oppgis generell dalende interesse og manglende rekruttering blant tillitsvalgte og deltagere som hovedårsak. Som god nummer to oppgis manglende mulighet til å skape overskudd for bl.a. å finansiere andre tiltak i laget.

### Møter og saker

#### FORBUNDSSTYRET

I tiden 01.01. - 31.12.2000 er det avholdt 4 styremøter. Det er behandlet 61 saker.

Arbeidsutvalget har avholdt 13 møter og behandlet 150 saker. I tillegg har arbeidsutvalget avholdt to dagsmøter i forbindelse med gjennomgang av ny

Handlingsplan for 2001-2002.

De viktigste saksområder har vært:

- Forberedelser og gjennomføring av Ledermøtet og forbundets 25. jubileum
- Løpende oppfølging av tingvedtak og Handlingsplanen og utarbeidelse av ny Handlingsplan
- Saker og prosjekter tilknyttet Friluftslivets Fellesorganisasjon (FRIFO), herunder prosjektet Turorientering (Tur-o)
- Økonomioppfølging gjennom regnskapsrapporter, iverksetting av prisjusteringer og iverksetting/oppfølging av NFFs jubileumslotteri
- Planlegging og gjennomføring av IVVs Full Presidium Meeting i Oslo hvor 18 nasjoner var representert
- Vurdering av det tyske forslaget om ny struktur på Folkesportmerkene fra og med 01.01.2001
- Drøfting av situasjonen etter at IVV har frasagt seg ansvaret for å s medlemsnasjonene med IVV-materiell fra og med 01.07.2000
- Vurdering av IVV-konsulentordningen og gjennomføring av samling av IVV-konsulentene
- Vurdering av innhold, fagplan og struktur på IVV seminarer og gjennomføring av IVV seminarer i Rogaland og Hordaland etter ny modell
- Ajourføring av NFFs Lover og Retningslinjer som følge av overordnede fattede vedtak og innarbeidet

internasjonal praksis for presentasjon på Forbundstinget 2001.

- Iverksetting av nytt opplegg vedr. utsendelse av materiell til arrangementene

- Vurdering av berettigelsen av fellesarrangementene utfra "nytteeffekt" - dvs. bruk av ressurser i forhold til resultatet.

- Markedsføring generelt og videreutvikling av NFFs presentasjonsmateriell spesielt, herunder utgivelse av ny presentasjonsbrosjyre

- Vurdering av form, navn og innhold

- r. NFFs informasjonskanaler og iverksetting av navneendringer til en mer enhetlig identitet; Bladet Folkesport, Folkesportkalenderen, Folkesport Intern og [www.folkesport.no](http://www.folkesport.no). Vurdering av hvordan stofftilgangen kan bedres

- Vurdering og fastsetting av ny abonnementsstruktur for Bladet Folkesport og Folkesportkalenderen

- Løpende oppfølging av aktivitetsutviklingen gjennom statistikkvurdering

- Vurdering av sekretariatets bemanning

- Fastsatt NFFs opplegg og tilbud til Folkesportolympiaden i Seefeld/Tirol den 20.-24. juni 2001

- Løpende organisasjons- og administrasjonssaker er i stor grad delegert til arbeidsutvalget/ generalsekretær og er kjent og iverksatt gjennom protokollrutine

### **Aktivitet**

Antall deltagelser på landsbasis på våre arrangement viser sterk nedgang i forhold til 1999. Man kan spekulere om årsakene, som trolig er flere og sammensatte.

Statistikken viser at det er på sommerserien og i millenniumarrange-

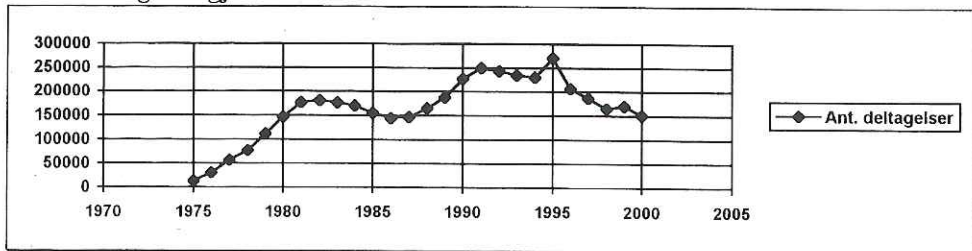
mentene utslagene er størst. Logisk nok er det flere deltagere på millenniumarrangementene i 1999 enn i 2000. Seriemarsjene derimot - spesielt sommerserien - har sviktet med totalt 9', de ordinære arrangementene inkl. PV/RV arrangementene med 4', millenniumsarrangementene med 4' (ikke overraskende) og fellesarrangementene med 2'. Den tendensen med nedgang som en tid har gjort seg gjeldende på alle typer arrangement, som man i 1999 maktet å snu, har fortsatt med unntak for permanente vandringer.

### **Antall deltagelser gjennom tidene:**

Kurven viser en markant nedgang i antall deltagelser fra 1995. Kurven viser også at deltagelsen går i bølgedaler. Aktivitetsnivået på 80 tallet viser dette. "Fredsmarsjen" førte til en kunstig topp i 1995. Etter en liten oppgang i 1999 fortsetter nedgangen i 2000 og ligger nå i nærheten av tallene fra 1987.

NFF er ikke alene om å oppleve nedgang i mosjonssammenheng. Tilslutningen til arrangementene går erfaringsvis i bølger, alt etter trender i samfunnet som NFF lite kan gjøre noe med. I hovedsak er det å bedre lokalbefolkningens oppslutning om egne arrangement som fortsatt er hovedutfordringen. Markedsføringen både på sentralt og lokalt hold må utvilsomt styrkes. Ut fra denne kjensgjerning har forbundsstyret igangsatt et landslotteri med det formål å bedre rekrutteringen til våre aktiviteter i medlemslagene. Fylkesoversikten viser interessante utslag om aktivitetsbildet og om hvor i landet aktivitet skapes. Den forteller også at det bør settes inn innsatser - i alle fylker.

## Antall deltagelser gjennom tidene:



Kurven viser en markant nedgang i antall deltagelser fra 1995. Kurven viser også at deltageren går i bølgedaler. Aktivitetsnivået på 80-tallet viser dette. "Fredsmarsjen" førte til en kunstig topp i 1995. Etter en liten oppgang i 1999 fortsetter nedgangen i 2000 og ligger nå i nærheten av tallene fra 1987.

## Eva's hjertesukk!!!!

I disse moderne tider med transaksjoner uten bilag i bank og på postgiro, er det ikke lett å være den som skal bokføre alle innbetalinger. Ikke så rent sjelden får vi her på kontoret inn beløp på våre konti som ikke er merket med verken avsender eller henvisning til fakturanummer. Da er vi ille ute, både vi og de som sender penger til oss slik. For vi har ikke mulighet til å finne ut hvem som betaler, og den som betaler uten melding kan anse pengene som tapt. Vi har ingen mulighet til å finne fram, med mindre vedkommende sender kontoutskrift når den dukker opp, som bevis på overførsel til en av våre konti. I mellomtiden har jeg:

- 1) Revet ut store hårdotter i desperasjon.
- 2) Purret på beløp som er betalt.
- 3) Skjelt ut disse moderne greiene,

som jo egentlig er ganske fiffige bare man vet hvordan de skal brukes.

Derfor - vær så snill alltid send med melding om hva som betales, også hvis det er gave til NFF - så slipper vi så mye detektivarbeid her på kontoret.

Hilsen Eva

## TREKNING MILLENNIUMSPREMIER

Trekning av de utlyste premiene for de som deltok i Millenniumsarrangementene er nå foretatt.

Vinnere er:

1. premie: 1. par Excel-staver for stavgang.

Kevin Thomassen, Kistrand, 9713 Russenes

2. premie: 1 NFF Ryggsekk

Kari Bryn, Hardangervn. 57, 5700 Voss

3. premie: 1 NFF refleksvest

Harald Aasen, Sloratoppen 92, 1405 Langhus

Premiene sendes til oppgitt adresse.

**Vi gratulerer vinnere!**

## NÅ ER DET ALVOR!

På side 13 er det foretatt en liten oppsummering omkring status på Jubileums-lotteriet. Dette er ingen hyggelig lesning. Om vi ikke har "sett skriften på veggen" tidligere, er nå "skriften" nærmere enn noen gang. Men vi har fortsatt mulighet til å gjøre noe med dette.

Lotteriets formål er som kjent å fremme folkesporten gjennom nye rekrutterings-tiltak. En gjennomgang av de tiltak klubbene selv har iverksatt for å trekke nye folk til folkesportmiljøet, er vanskelig å få øye på. Alle er bekymret over tilbakegang i deltagelsen, men få har svarene. Men en ting er sikkert, skal flere trekkes inn i våre miljøer, må folk vite om oss og de 2.700 tilbud vi har! Og det var nettopp den jobben NFF ønsket å gjøre med overskuddsmidler fra lotteriet. Lykkes vi med dette, vi det navne så vel klubber som forbund! Det er sammenhenger her.

Dersom alle klubbene nå tar det nødvendige siste kraftak, og bestiller f. eks. 5 lodd bøker hver, ville mye være vunnet. Vi takker selvsagt alle som har solgt lodd.

**La oss gjøre dette sammen - og bestill nye lodd i dag! Tlf. 6790 5536.**

***“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

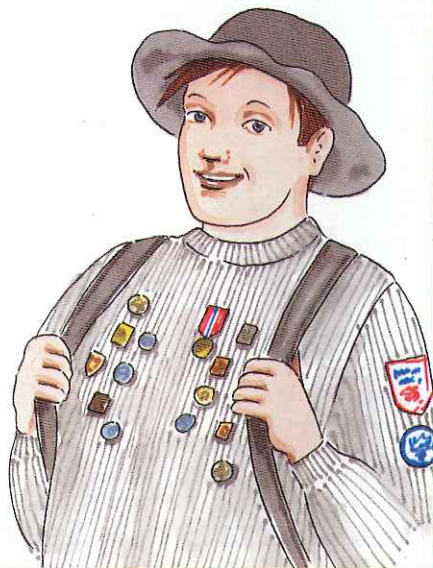
Kvalitetsprodukter til glade turvandrere

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

Kontakt:



Harry Fetts vei 2, Pb130 Bryn, 0611 Oslo  
Tlf: 22 27 74 00, Fax: 22 27 12 55  
E-post: post@barra.no www.barra.no



Vi støtter  
Norges  
Folkesport  
Forbund NFF

**B** blad

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).



twm reklamebyrå L10-0 FUSI 2136

**FUJITSU** COMPUTERS  
**SIEMENS**