



Bladet

FOLKESPORT

Nr 3

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 24



Foto: Egil

Helseministeren på folkesportarrangement

Husk Høstvandringen

SEPTEMBER 2002



NFF's treningsdress

- Noe for deg?



**Vi kan nå tilby
NFF's offisielle
treningsdress
tilpasset deg
etter måle-
skjema for
kr **990,-**.**

**Tilbudet forutsetter et
visst antall bestillinger.
Samlet bestilling innen
1. oktober 2002.**

**Se ytterligere informasjon
på side 35 i bladet.**

Noe for OL-2003?

Presidenten har ordet

Som medlem av forbundsstyret gjennom mange år har jeg vært av den oppfatning av at jeg hadde et meget godt kjennskap til vår organisasjon og hva som «rører seg». Tiden ved forbundskontoret har klargjort at det er langt mer enn det man hører og ser på våre møter - seminarer og ved deltakelse i arrangement rundt omkring. Gjennom den daglige driften kommer jeg i kontakt med langt flere mennesker enn ellers. Det er både arrangører og deltakere som ringer og har spørsmål, små eller større, alle like viktige å løse for at organisasjonen skal rulle og gå fremover. Det at de aller, aller fleste som ringer oss er hyggelige og har en positiv innstilling til folkesporten og det de er med på, enten det er som deltaker eller arrangør, gir meg og resten av administrasjon en daglig dose motivasjon for å holde på. Takk skal dere ha.

Ekstra hyggelig er det naturligvis når det ringer noen som ønsker informasjon om hva Folkesportforbundet er og hva vi driver med. Det er faktisk en god del som gjør det. Vi sender stadig ut informasjonspakker beregnet på nye deltakere og til lag som vurderer å bli medlem/arrangør. Det kunne gjerne vært flere, men sammen med det infor-

masjonsarbeide som drives ute blant arrangørene har jeg håp om at det resulterer i et visst tilslag av nye. Her må vi bare stå på alle sammen. Selv om det er veldig mye positivt er det også noen samtaler og brev man gjerne skulle vært foruten. Ikke for at de som ringer eller skriver gjør noe feil, de gjør det flere av oss nå kanskje burde engasjere oss mer i. En del henvendelser i det siste tyder på at for noen få har det med å samle stempler blitt så viktig at de må ty til uregelmessigheter for å få flest mulig på kortest mulig tid. Det synes som motivasjonsfaktoren, stempel, er gått over til å bli nærmest en form for narkotika, de må ha flere og flere. Siden vi verken har «10 på topp lister» eller andre kriterier for å synliggjøre hvem som har gått lengst og mest betyr det, som jeg har sagt før, ingen ting i en slik sammenheng, de «lurer» kun seg selv. Allikevel, jeg forstår den frustrasjon som brer seg blant de øvrige deltakerne, de blir lei av å være vitne til uregelmessigheter uten at det gjøres noe for å stanse det.



Forts. side 7

NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog
Tlf 67 90 55 36 - Fax 67 90 91 44
E-mail: nff@folkesport.no

Redaktør: Egil Sønsterudbråten. Tlf pr. 22 10 80 46/arb. 22 63 23 33.
E-mail: egil.soensterudbraaten@siemens.com

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

For en sommer! Aldri har man vel opplevd maken, eller hur...? Jeg må tilstå at denne sommeren har det vært gøy å være IVV-vandrer i Norge. Jeg kan rett og slett ikke huske når jeg brukte langbuksa på tur sist.

Med utvidet feriefritid og stor vandringslyst har det blitt mye farting i Norge denne sommeren. Faktisk fra Finnmark i nord til Mandal i sør. Finnmark har bestandig stått redaktørens hjerte nær, og i år ble det vandring i Finnmark for 6. gang. Kombinert med fiske og mullesanking (man har jo sine forbindelser) ble det flotte dager i Lakselv og Alta. Likeledes forlangte fru en tur til Bodø for å oppleve det marsmiljøet gubben hadde skrytt av. Hun ble ikke skuffet. Selv om en viss hr. Fagerheim ga begrepet «forholdsviss» en ny dimensjon. Forholdsviss flatt er opp til 500 m stigning! Rogaland og jærlandskapet ble nye opplevelser, spesielt rundt Viste på Randaberg. Før turen ble avsluttet med besøk i Mandal og Arendal.

Vel tilbake i jobb sitter en fortsatt i varmen og oppsummerer. Jeg kan ikke fri meg for å tenke tanken; vi har i Norge sannsynligvis noen av de flotteste IVV-vandringene som finnes. Vi har et land som byr på et hav av forskjellige opp-

levelser. Godt utbygd turisme.

Hvorfor satser vi ikke mer på å markedsføre dette i vandringsmiljøer utenfor Norge?

Er det noen som har tenkt tanken på

å markedsføre egne vandringsutvalgene i Sverige, Danmark og Tyskland? Gjeldene i Belgia også for den saks skyld, og Estland? Kunne noen språkmektige tenke seg å utarbeide et konsept på engelsk og tysk? Dette kan sendes som redaksjonelt stoff til de respektive lands blader. Sverige er foran oss her, la oss komme i gang, eller er vi for travelt opptatt med å gå....

Jeg tror dette virkelig kan slå an. Bussreiser med vandrere reiser Europa rundt, hvor for ikke til Norge. Med det nettverk av PV vi nå har kombinert med ordinære marsjer og lokale utflukter kunne dette bli et spennende og godt produkt.

Kanskje man til og med kunne få støtte (penger!) fra den lokale turistnæringen til markedsføringen og utarbeidelse av brosjyremateriell på engelsk, tysk og fransk. Ideen er gratis!



Bladet Folkesport nr. 4/02 sendes ut uke 49, fra 4. desember

Stoff må være redaksjonen i hende innen **4. november**.

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...?

Buskerud

Strongmarsjen - liten og trollete...

Tekst og foto: Egil

Under en av de mange ferder på jakt etter nye opplevelser endte vi om morgenen 2. juni i år oppe på toppen av Spiralen i Bragernesåsen. Etter litt cruising rundt i de østre bydeler av Drammen fant vi inngangen til Spiralen, som er en helt spesiell tunnel inne i Bragernesåsen som fører deg gjennom 28 360 graders svinger. Så er du plutselig ute i solskinnet på toppen og i Bragernes-trollets rike.

Vi fant ingen troll på toppen, men derimot to blide representanter fra idretts-laget Drammen Strong som kjapt fikk deg registrert på bærbart datautstyr før du ble sendt innover i Drammensmarka. Fine grusveier uten bilister og sykklende, nydelig varm junitemperatur. Det var i det hele tatt en av disse dagene du bare ble gående og nyte lydene fra skogen. Løypene på 5 og 15 kilometer er rene skogsløyper som følger deler av de mil med lysløyper og opparbeidede turstier som finnes øst og nordøst for Drammen. Vi gikk en stund og mimret om alle de flotte marsjene vi tidligere har gått i disse skogsområdene. Drammensmarsjen og ikke minst Birkebeinermarsjen litt lenger nord i marka. Kjempeflotte turer som savnes. Når nå også Liungmarsjen legger opp blir det bare Strongmarsjen igjen, om den holder ut da. For deltakelsen var ikke plagsom. Det er så synd at mange av de marsjene som legger opp er de som ofte har det beste terrenget og de beste løypene.

På slutten av løypene passerer du et større friluftsmuseum med bygninger fra de omkringliggende dalstroka innafør. Nydelig tilpasset i terrenget. Vi tok oss god tid her, selv om det ventet en ny marsj på Berg ved Tønsberg. Er man turmarsjer så må man stå på...

På bygdetunet kunne vi beundre gjenreisningen av denne flotte skysstasjonen. Her har nok mang en skarp liten en gått ned i en småfrossen og sliten fraktkar...



Norges triveligste turmarsjer...?

Hedmark

Faldaasenmarsjen

- vandring langs den gamle skoleveien

Tekst: Egil Sønsterudbråten/Foto: Gry Johansen

Faldaasenmarsjen ble i sin tid initiert av turmarsjer, kappgangere og skolelærer Bjørn Kihl Bødtker som under sitt opphold som rektor på Kilen sentralskole på Skalbukilen jobbet mye for turmarsjsaka i området. Marsjen ble 1. juni i år arrangert for 11. gang, også denne gangen med godt over 100 deltakere.

Tidligere var det mange små grendeskoler på Åsnes Finnskog. På grunn av sentralisering ble skolene nedlagt. Flere ble revet, noen ble ombyggt til grendehus eller hytter. I dag er det bare Fald-

aasen skole igjen. Den ser fremdeles slik ut som den gang det var undervisning der. Skolebygningen består av et klasserom og en lærerleilighet. Det ble holdt skole der 1901-1947.



John Stensbye fører an over furumoene

Skolen ligger 7 kilometer fra Skalbukilen på Åsnes, og det er skiltet fra riksvei 206 for de som måtte ønske å besøke skolemuseet.

Fine skogsløyper

11 kilometer som er den mest benyttede løypa er ei real skogsløype. Første 5 kilometer følges den gamle skoleveien (liten sti) som mange måtte kjennte.

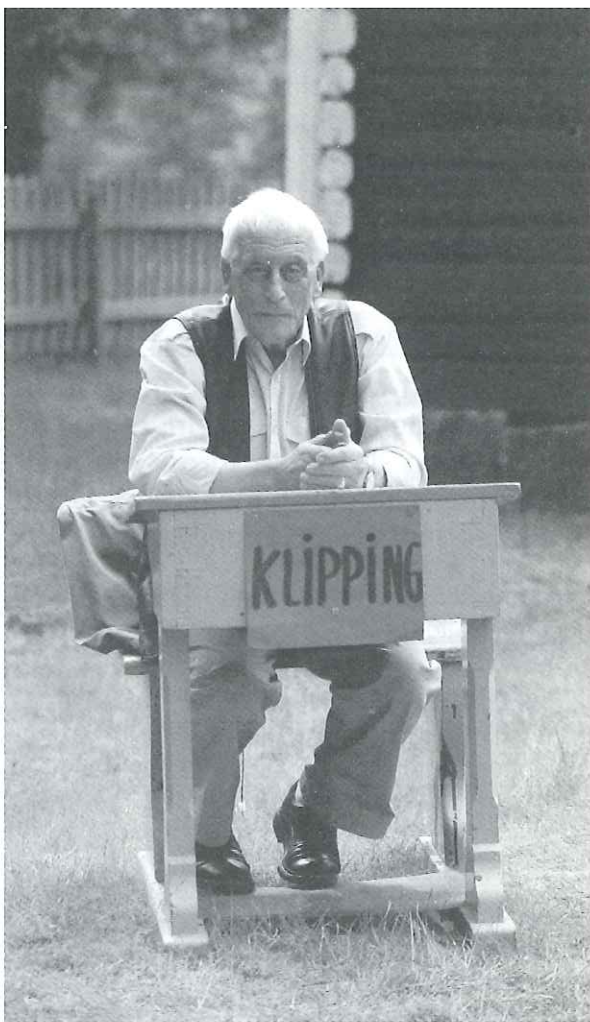
Selvfølgelig er det rast og kontroll på skolemuseet hvor du i tillegg kan bese den gamle skolestua. Så langt har du vandret over furumoer og gjennom myrlende. Du må automatisk tenke på hva det var som fikk noen til å bosette seg her langt ute i ødemarka. Plagsomt selskapelige anlagt kunne de umulig være.

Etter at du er ferdig på Faldaasen bærer det over åsen og nedover mot fløterelva Kynna som du følger til mål. Nesten i mål passerer du en del av elva som er kalt Kjæpphælvete. La deg tenke seg hvilket forhold fløterne hadde til denne del av elva...

Start og mål i grustaket

Start og mål er lagt til et nedlagt større gjengrodd grustak. Her arrangeres det fra telt! Regner det stemples inne i teltet, er det bra vær ute.

Og noen regndråper her anses ikke som uvær, ei heller den tallrike myggen,



Kløppekontrollen på Faldaasen ble besøkt av Ole Husubekk

«Dænn æ så vanli den at`n næsten æ som husdir å rækne...»

Er du som mange av oss på farten rundt omkring for å samle nye marsjer, ta deg en tur til Faldaasensmarsjen. Den er for de som ønsker en annerledes opplevelse.

Norges triveligste turmarsjer...?

Rogaland Riskamarsjen - hvor du marsjerer uten risiko...?

Tekst: Eirik Arntsen/Foto: Privat

På en solfylt og lekker sommerdag fant 546 personer frem turskoene og deltok på Riskamarsjen i år. Marsjen ble arrangert 24. gang og de fleste turgåerne smilte seg gjennom løypene. Både smårollinger og mer rutinerne marsjere benyttet gårdsdagen til å få seg litt frisk Hommersåk-luft under Riskamarsjen.

Per Pettersen tilhører den siste kategorien: - Dette er 20. gang jeg går Riskamarsjen, sier han. Den rutinerne turgåeren har langt flere kilometer med marsjer på rullebladet. I fjor deltok han på 130 forskjellige marsjer. Dette året regner han med å havne på rundt 120. - Men rekorden er 150 marsjer på et år, legger han til.

Har marsjert jorda rundt

Stavanger-mannen skryter av løypene som benyttes under Riskamarsjen. - Flott natur. Det er herlig med frisk luft. Vi hadde en liten stopp. Vi satte oss ned på en liten brygge, og duppet beina i vannet. Jeg går en del på asfalt, men det kan ikke sammenliknes med å gå i naturen. Pettersen bør vite hva han snakker om. De nesten 2.000 marsjene han har gjen-

Per Pettersen er en av de ivrige ildsjeler det finnes så mange av i vårt miljø. Men han liker terreng best!



nomført har gitt ham smått imponerende 42.000 kilometers marsjering. For å sette det i perspektiv: Jordas omkrets er omtrent 40.000 kilometer. - Jeg pleier å si at jeg har startet på tilbaketuren nå, sier han og ler.

Hele verden

De ivrigste marsjerere kan samle kilometer over hele verden.) - Jeg holder meg hovedsakelig til marsjer i Rogaland, men jeg har deltatt i Danmark (), sier Pettersen. Deltakelsen på marsjene er uansett ikke hva den en gang var. Om ikke »rekrutteringen» akkurat svikter, så er tallene lavere. - Før i tiden deltok rundt 1.500 og 2.000 på de største marsjene i distriktet, forteller Pettersen.

Økning

Om ikke deltakelsen var like høy som i marsjens glanstid, så var Riska Speidergruppe godt fornøyd med deltakelsen. - I fjor deltok rundt 500, så 546 er jo nesten ti prosent økning. Det var fornøyde folk, fine løyper og strålende vær, sier en fornøyd Harald Osaland i Riska Speidergruppe.

Speidergruppen arrangerte marsjen for tredje gang. Nytt av året var en kortløype på fem kilometer i tillegg til de vanlige på ti og tjue kilometer. - Det var etterspørsel etter en kort løype, men vi informerte nok for lite om den på forhånd. 70 prosent gikk løypa på ti kilometer, konkluderer Osaland.

Forts. fra side 1

Noen ønsker at vi skal innføre strengere kontrollregler. Det vil bety større krav til den enkelte arrangør, noe som vil medføre at man må trekke enda større vekslers på de få funksjonærene man har. Folkesportarrangement skal være enkle, noen retningslinjer må vi ha, men etter min mening kan vi ikke pålegge arrangørene flere kontrolltiltak enn de som allerede er, dersom kravene blir for store, kan vi risikere å miste arrangører. Hva med våre nye deltakere, klarer vi å holde på de når de oppdager hvordan enkelte skaffer seg stempler?

Kanskje noe å tenke på for de som driver med dette, din jakt på stempler kan til syvende og sist resultere i at vi andre går lei, og at IVV-arrangement reduseres til et minimum eller forsvinner totalt.

Vi må skape en holdningsendring hos disse få personene. Det kan vi blant annet gjøre ved i første omgang å si klart fra til vedkommende om hva vi mener når vi oppdager slike ting og anmode om at det tar slutt. En slik reaksjonsform kan naturligvis være belastende for den som tar dette initiativet, men jeg tror tiden nå er inne til at flere sier i fra.

Et spørsmål til de som måtte føle seg truffet, hva føler du når du ser på dine premier og IVV-bevis og vet at mye av dette har du ervervet på uredelig vis? Kanskje en av de det måtte gjelde er villig til å svare ?

Bladet Folkesport er åpent for synspunkter om dette tema.

*Med folkesporthilsen
Jan-Kåre*

Norges triveligste turmarsjer...?

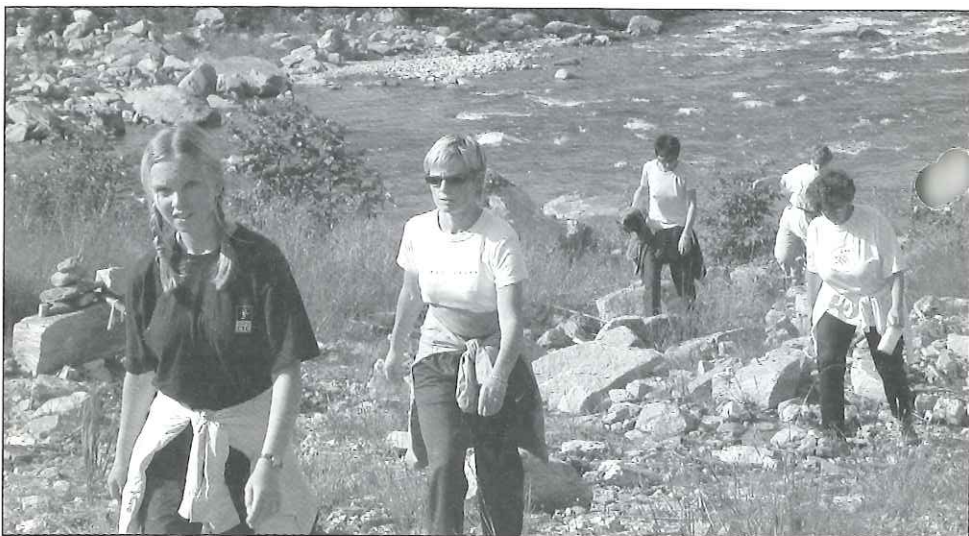
Møre og Romsdal Jordbærmarsjen - Det står ett troll i Valldal med jordbær i skjegget

Tekst: Kjell Are Jensen!Foto: Gry Johansen

Her gikk vi, midt i jordbærland, med masse modne bær som fristet. Vandringene var lagt i tilknytning til den tradisjonelle olsokfeiringa. Olsok er oppkalt etter Olav den hellige som gikk i land i Sylte i Valldalen i 1028. Feiringen i Valldal har lange tradisjoner og er etter hvert blitt en folkefest. Her feirer en seg selv i to dager. Med turmarsj, løp, underholdning og andre kulturaktiviteter. Altså noe for en hver smak. For oss som uforvarende dumpet midt oppi festlighetene var det flott å se folk ha det moro. Hele 400 gikk Jordbær-

dilten (ikke IVV) på lørdagsformiddagen, med blant annet jordbær som premie. Det var til dels kø for å få seg ute-bord. Her var det mat og underholdning.

Olsokmarsjen gikk på lørdag ettermiddag i sentrum og området rundt, og trakk bare 60 deltakere. 125 gikk Jordbærmarsjen som gikk inn dalen. Opp den ene siden og ned den andre. Her kunne en spise ville bringebær og smake på jordbær. Det var selvfølgelig salg av jordbær på rasteplassen. Det stod to blide damer, Erla Hoel og Liv



Jenter på marsj...

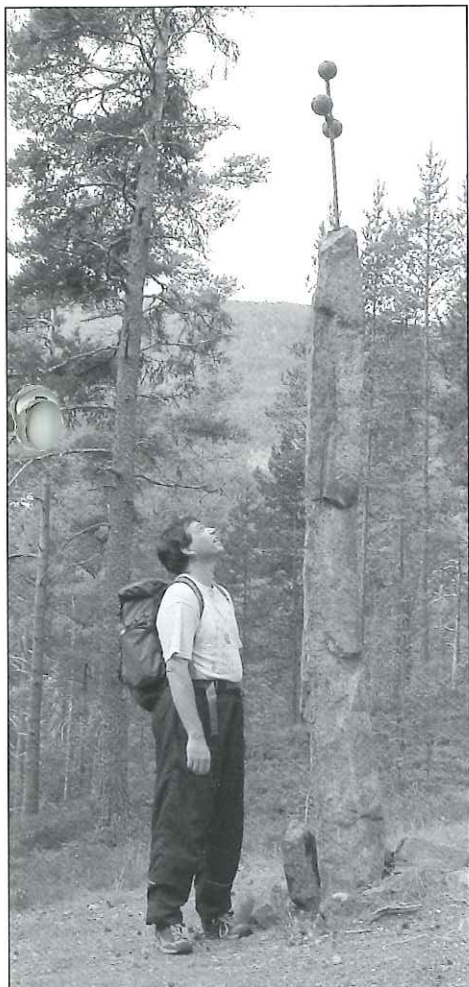
*Kjell Are ved minnebautaen om
Olav den hellige*

farbar vei over til Sverige. Her fikk han hjelp av høvdingen Bruse på Muri og andre bønder å ta seg opp dalen til Lesja.

Da vi kom i mål ble vi sittende og lure på hvorfor Jordbærdilten trakk så mye mer av bygdas folk enn IVV-marsjene. Etter en tenkepause kom vi fram til en teori. Vi tror det var det store showet rundt, at de ble hjulpet i mål av blant annet mikrofoner. Det er ikke å komme i fra at de fleste av oss liker litt oppmerksomhet. Denne turmarsjhelga kan vi anbefale på det sterkeste. Du vil oppleve et lekkert stykke Norge!

Vi anbefaler at du den ene veien kjører over Dombås og andre veien over Lom slik at du får med deg Trollstigen - Ørneveien og Geiranger pluss flere andre naturperler på turen.

Beregn god tid!



Lesja, for. Vi traff også på en hel gjeng fra Estland som hadde tatt den lange turen til Norge.

Olav den hellige

Etter å ha vandret i nydelig natur ble det obligatorisk stopp før innkomst ved en bautastein reist som minne om Olav den hellige. Da han gikk i land i Sylte var han på flukt fra fiendene sine og forsøkte å berge livet med å finne en



*Jordbær hører selvfølgelig med i
Jordbærmarsjen*

Norges triveligste turmarsjer...?

Aust-Agder

Tromøymarsjen - langs land og strand

Tekst: Egil Sønsterudbråten/Foto: Bjørn Kristiansen

Etter noen kraftige sørlandske regnskyll dukket sola og varmen opp til den 23. Tromøymarsjen, selv om lett svalende duskregn underveis dempet sommervarmen. Tromøymarsjen arrangeres av Østre Tromøy Trim og IK fra klubbhuset på Østre Tromøy, og har etter hvert blitt en veteran i turmarsjsammenheng. Med 113 deltakere i år ble deltakelsen som i fjor, men det som var gledelig var at man registrerte over 10 startende under 10 år, noe som arrangøren klart mener skyldes innføringen av 5 kilometer, samt den innlagte natursti med spennende spørsmål og premier.

Marsjansvarlig Bjørg Stiansen kunne berette om de samme utfordringer som

andre arrangører erfarer. Tungt å få med seg hjelp til å arrangere, og pla-



Moro å treffe så mange yngre på turmarsj syntes redaktøren. Familiene Tollefsen og Horve Helgøy tar gjerne barna med på tur.

kater og annonse i avisene hjelper lite. Deltakelsen fra selve Tromøya var heller mager, men de vanlige sørlands-traverne var på plass. Det positive var at man nå kan legge ut av det etter hvert store lageret av medaljer som har hopet seg opp, noe flere benyttet seg av.

Bjørg syntes også det var leit at kun 14 benyttet seg av løype på 24 km, ei løype som «Sandefjordsgjengen» roste opp skyene. I løypene til Tromøymarsjen får det meste, langs fjord og gjennom mang urskog.

Gøy med medalje!

Etter marsjen traff redaktøren noen usedvanlige glade og fornøyde vandrerere. Ja, Nicolai slapp nesten ikke tak i sin nyervervede marsjmedalje! Pappan til Nicolai, Alf Åge Helgøy, kunne fortelle at han for noen år siden var en ivrig deltaker på turmarsj i inn- og utland. Så ble det familie og småfolk, men takket være innføringen av ekstra kort løype (5 km) var nå hele familien i gang langs merkebåndet igjen. Og at de yngre syntes det var stas var lett å se, spesielt medaljen da...





Mosjonsbingo

Turmotivasjon for små og store
Hovedgevinst inntil kr 1.000,-
Spennende bingotall på postene!
Inntektskilde for klubbene:
Salg av bonger og reklameinntekter!
Sesonglotteri eller på familiedager
Kontakt **A/S Allco**, tlf. 32 80 90 90
Vi har alt til bingo og lotteri!

Helseministeren kom - marsjdeltakerne uteble

Norges Folkesportforbunds samarbeidsprosjekt med Norsk O-festival ble en betinget suksess. Selv om alle veier førte til Hvalstjern for orienteringsfolket søndag 23. juni, glimret vandrerne med sitt fravær. Med en spennende prøve ble det. I alle fall klarte man i samarbeid med Norges Orienteringsforbund å få helseministeren på besøk.

Riktignok var ikke været av beste merke med lokale skybrudd og torden, men flere enn 52 registrerte vandrere og 21 starter på tur-orienteringen var langt under hva man hadde håpet. I det store og hele druknet vel vårt lille arrangement i o-løpernes festarrangement.

Dessverre var også de som dirigerte parkeringen på området dårlig oppdatert, slik at noen fikk en lengre vei å

gå før de fant starten. Dog var det hensyntatt med «snille» løyper, men noen sure kommentarer ble det allikevel. Det som flere satte pris på var tur-orienteringen som var lagt opp slik at deltakerne kunne se o-løperne på nært hold. 10 kilometer løypa var lagt opp som en ren terrengløype som også passerte gjennom løpsterranget. I det hele tatt var stemningen positiv blant



Arrangementsansvarlig sender de forholdsvis få fremmøtte av gårde.
(foto: Bjørn Kristiansen)

vandrerne, men det var uvant for flere å måtte finne frem til et utendørs startsted utenom alfarvei. Neste år, hvis man velger å prøve et år til, blir det bedre med hovedarena på Krigsskolen, Linderud.

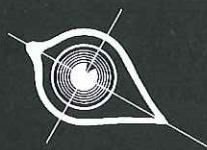
**Besøk av
helseminister Dagfinn Høybråten**

Arrangementssjef for o-festivalen, tidligere kabinettssekretær Magne Hagen, hadde klart å lokke helseminister Dagfinn Høybråten til Hvalstjern. På sin rundtur rundt arenaen besøkte han også

vårt arrangement og fikk overlevert informasjon om Norges Folkesportforbund. Høybråten ga senere i sin tale over høytaleranlegget, for de som hørte det, uforbeholden ros til det frivillige og ulønnede arbeidet som nedlegges i idretten. I følge Jan-Kåre Martinsen var han også synlig imponert over vårt forbunds antall arrangementer hvert år. Om det gir resultater ved en senere anledning vil gjenstå å se.

På Hvalstjern var også Egil som har ført dette i pennen.

ARGUS markering a/s

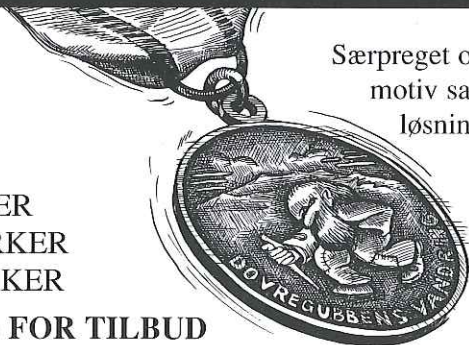


POSTBOKS 91 - 1501 MOSS
E-mail: argus.markering@argus-moss.no

Tlf.: 69 26 70 77
Fax: 69 26 75 02

- * MEDALJER
- * ÅRSTEGN
- * PLAKETTER
- * BORDFANER
- * STOFFMERKER
- * KLISTREMERKER
- * METALLMERKER

KONTAKT OSS FOR TILBUD



Særpreget og godt oppbygget motiv samt skreddersydde løsninger kan skape økt interesse for ditt arrangement.

UT PÅ TUR - ALDRI SUR

International Master Walker

Under IML-marsjen i Blankenberge, Belgia, 4. og 5. mai i år fikk Olga Flovik fra Tromsø og Liv Traldal fra Narvik tildelt utmerkelsen International Master Walker. Det betyr at de har fullført IML marsjene i de land som grunnla IML, Belgia, Sveits, Luxembourg, Danmark, Irland, Nederland, Østerrike og Japan. Bladet Folkesport gratulerer!

*Fra v. ser vi Olga Flovik, Boris Orbjørn, Sverige og Liv Traldal.
(foto: Viggo Oterhals, Göteborg)*



Shirleymarsjen for siste gang?

Shirleymarsjen i Lakselv avslutter marsjhelga som mange kaller Lakselvmarsjene. Shirleymarsjen har i alle år vært kjent for de flotte terrengløypene som fører deg over multemyrer og rundt Porsvannene.

I år var terrengløypene dypt savnet. Samtidig gikk ryktene på at man ikke lenger ønsket å bistå Shirley Bottolfsen fra Bodø som er opphavskvinne til marsjen. Undertegnede og flere med han håper at noen tar til vettet og bistår Shirley slik at det blir Shirleymarsj (i terrenget) også neste år.

De siste Shirleymarsjere? klar til start under Shirleymarsjen i juli. Med noen av de aller beste løypene du finner i Finnmark. (foto: Egil)



VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Fredag 20., lørdag 21. og søndag 22. september 2002

Vi begynner med

NATTVANDREREN

fra Bjørkelangen videregående skole

Start kl. 2000-2400 (avsluttes kl. 0100)

5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 og 40 km

Overnatting etter avtale



Bjørkelangen SF

fortsetter lørdag med

STOMPERUDMARSJEN

fra Idrettsplassen, Lørenfallet

Start kl. 0900-1200

11 og 23 km



Sørum IL

og

LØRENSKOGMARSJEN

fra Skihytta i Hovelsrudveien

Start kl. 1300-1500 for 5, 10 og 12 km

20 km fra kl. 1300-1439

Overnatting etter avtale



Lørenskog Skikl.

... og så avsluttes helgen med

HØSTMARSJEN

fra Folkvangveien, Oslo (tlf. 986 48 988)

Start kl. 0900-1100 for 20 km

og kl. 0900-1300 for 5 og 10 km



Østmarka
Marsjklubb

PV 24 - Vossaturen

En 12 km vandring som lar «deg sjå på bygda med nye augo»

Vossaturen arrangeres av Bulken Turmarsjlag som ble stiftet i 1994 som et utspring fra Bulken Bondekvinnelag og Bulken Husmorlag! Målsettinga til laget er «at folk kan verta med på turane, og sjå på bygda med nye augo, og frå nye vinklar». Det har de virkelig oppnådd gjennom Vossaturen.

Starten går ut fra Shellstasjonen og rett gjennom sentrum, som på sommertid er ei handlegate med yrende liv. Den bringer deg forbi badestranda og campingplassen gjennom den praktfulle Prestegårdsdallèen. Lett å miste mye tid her! Snart kommer du frem til elva Vossa som du krysser på ei lang hengebru, Tintrabrua. Er du heldig kan du se stor fisk nede i det klare elvevannet. Du vandrer nå litt etter hvert

oppover gjennom et boligområde, og lurar på hvorfor i all verden de har læst denne svingen på løypa. Det finne snart ut.

Bordalsgjelet

Lite kan du ane hvilken villmark du vil oppleve her rett utenfor Voss sentrum. Bordalsgjelet er djupt, mørkt trolsk og nesten tropisk dampende. Dypt der nede er det et utall jettegryter som får



På vei inn Prestegårdsdallèen i strålende sommervær (foto: Bjørn Kristiansen)

den strie strømmen til å fosse og koke. Det er ikke mange år siden det ble tilrettelagt for turister innover elvejuvet, med sti, benker og rekkverk. Men hold deg til stien. Første kontrollen er klokkelig satt på grinda inn til juvet, av hensyn til de med svake nerver og høydeskrekk.

Dagestadmuseet

Etter du følger nå samme veien noe lenger, tar du av forbi skolen og kommer frem til Dagestadmuseet som er verdt en pust og en stopp. Museet er tilegna Magnus Dagestad som var en kjent treskjærer og kunstner. Museet har et stort utvalg av hans handarbeider, så som arbeidstegninger, treskurd, prydbrenning og møbler i norsk stil. Etter besøket på museet vandrer du tilbake over Tintra-brua og tar til høyre på jevne fine grusete gangveier oppover langs Vossa.

Snart er du tilbake ved Shell-stasjonen og kan ta fatt på den tredje turen. På denne stien er det få severdigheter utover den flotte Vossenaturen. Du passerer Bømoen og følger stier langs Raundalselvi oppover mot bygda overfor Voss. Oppe i «høgda» kan du snu deg til venstre og skue hopp- og alpinanlegget Bavallen. Du vandrer nå en runde langs Vossagardane før du krysser jernbanen og setter kursen



*Bjørn (t.v.) og Lars innerst i Bordalsgjelet
(foto: Egil)*



Tintrabrua må du over to ganger (foto: Bjørn Kristiansen)

nedover mot sentrum igjen. Nyt den flotte utsikten og syng for deg sjøl; «På Vossevangen der vil eg bu, der er det godt at vera».

Vel i mål er det bare å stemple kortene dine og betale for turen. Selvstempling gir fleksibilitet og lite bortkastet tid for en færende fant. For nå farer vi videre vest-

over gjennom ørten tunneler på vei mot Bergen og byvandringen der. Men det blir en annen historie.

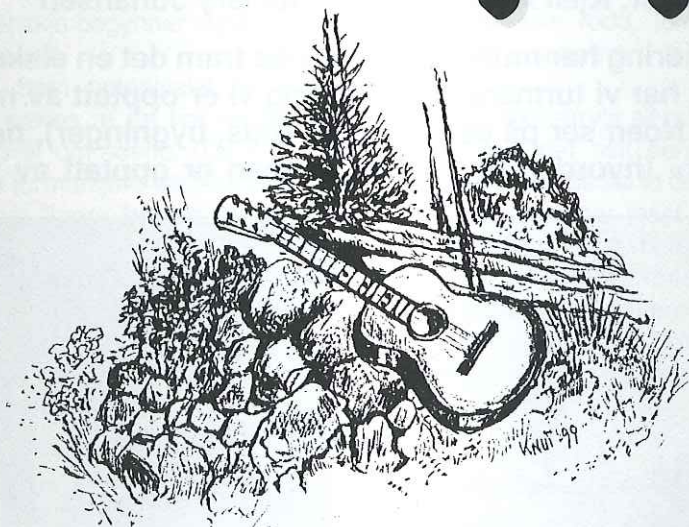
Første sløyfe av vandringen gir vi en sekser, andre del en treer, slik at totalvurdering blir terningkast 4,5.

På Voss i godt selskap var Egil



Dagestadmuseet med flott trekunst (foto: Bjørn Kristiansen)

Prøysen-marsjen for 29. gang



søndag 29. september -02

Starttid: 10 km kl. 09-13 · 22 km kl. 09-11.30 · Startsted: Prøysenhuset Rudshøgda

Arrangør: BRUMUNDDAL TURMARSJFORENING



TILSLUTTET:
NORGES FOLKESPORTFORBUND og
DET INTERNASJONALE FOLKESPORTFORBUND - IVV.



RB Ringsaker Blad
BRUMUNDDØLEN
- den ekte lokalavisa.

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 Lørenskog

Skryt til Grimstad Rundvandring

Tekst: Kjell Are Jensen - Foto: Gry Johansen

En rundvandring har muligheter til å vise fram det en elsker og er stolt av. Nå har vi turmarsjere ulike ting vi er opptatt av når vi er ute og går. Noen ser på det estetiske (hus, bygninger), noen ser på »naboer» (hvordan de har det), noen er opptatt av terreng



Grimstad Rundvandring tilfredsstillter det meste av hva en vandrer ønsker seg mener innsenderen.

(natur) og noen vil gå innom kjente landemerker, og er det gode tilbud på turen stopper til og med noen for en kopp kaffe eller is. Dog er noen mest opptatt av å komme forrest mulig frem - og de har ikke tid til å se noe som helst.


En skal være litt av en tusenkunstner dersom en klarer å tilfredsstille alle. Men jammen var det ikke langt unna at Grimstad-gjengen har klart kunststykket. Etter at vi hadde gått i fire dager var vi faktisk lei oss for at nå hadde vi gått alle løypene. Det frister å begynne på . Men 125 km er 125 km på godt og vondt. (Kanskje begynner vi på snart på nytt, hvem vet).

For å få frem potensialet en har til rådighet, kreves at en har enorm god kjennskap til områdene. (De fleste av oss andre turmarsjere vet ikke hvor mye arbeid som ligger bak for å få til en rundvandring.) Og det er her klinten skiller seg fra hveten. For løypene skal jo samlet få frem det beste av det vi vil vise frem, så det er mange hensyn å ta. I Grimstad har noen få personer klart å få til en maksimal nytelse. Her kombineres asfalt, natur, kultur, kyst, fjell, ter-

reng, stier, store veier, og til og med sentrum og sentrum fra ulike vinkler. Fra oven, fra det indre, samt fra »yttra» på en meget god måte. Det er som en er fristet til å ta av seg hatten og bøye seg i støvet. I tillegg gjør merking og meget gode kart at en nesten kan gå i blinde. Her trenger en ikke kompass. Og mannfolk, vær ikke redd, fordi her trenger dere ikke å spørre om veien..

Jeg skal ikke skryte alt opp i sky, for når vi kommer det helt personlige, så er smaken delt i alle fall to deler. Jeg liker å gå løyper som har mest mulig terreng, skogsstier og minst mulig asfalt. Så jeg var ikke helt fornøyd med langløypa og de to som går fra sentrum, men jeg tok ingen skade. Og når det samlede inntrykk var fantastisk, så har en glemt den harde asfalten.

Ny Europa-Cup`er

te registrerte norske Europa-Cup`er er Steinar Hanssen, som da blir nr. 22 fra Norge som har oppnådd denne utmerkelsen. Bladet Folkesport gratulerer!

Bladet Folkesport korrigerer:

I forrige nummer kunne vi lese et innlegg om Jorun Gundersen. Dessverre er det i dette innlegget oppgitt at Jorun har vandret 80.000 kilometer på sine IVV vandringer. Det korrekte tallet har i skrivende stund passert 68.000.

Jorun har bedt oss korrigere dette, og Bladet Folkesport beklager feilen og de ubehageligheter dette har medført for Jorun. Vi kommer tilbake når du har passert 80.000 Jorun. Med din iver varer det ikke mange år.

Red.

Myter og tanker om Folkesport

Av John Stensbye

Jeg har lyst til å prøve å avlive en myte om Folkesport. Det heter som så: «Vandringer er like deler fysisk aktivitet og sosialt samvær. Hele familien kan gå samlet. Kommer du alene treffer du andre som har lyst på litt trim samtidig som dere kan oppleve våren og forsommeren på fine veier og stier i skog og mark.»

Det er spesielt ordlyden i « Kommer du alene treffer du andre som har lyst på litt trim» jeg mener ikke stemmer. Spesielt på ordinære arrangement. Mange liker å sove litt lenger om morgenen når de kommer til helgen, og starter gjerne litt senere. Med mindre de da løper, eller går fort, så er det ikke mange andre deltakere de ser! Mange steder hjelper det mange ganger ikke å komme 10 minutter før heller, for da har alle fått starte før tiden. Og hvis de da holder

«normalt» tempo, som man egentlig skal holde under Folkesport, er jeg av den oppfatning at Folkesport ikke er veldig sosialt. Under de glade 70 og 80-årene, hvor deltakelsen i hvert fall på Østlandet var overveldende med gjerne 1000 - 2000 deltakere, er det klart at Folkesport, eller Turmarsj som det het den gang, var veldig sosialt, hvor mange startet fra tidlig om morgenen, gikk lang løype, og da traff man selvsagt mange, og ble kjent. Men nå har del-



Sosialt, ja, men da bør du være tilstede ved første start. Bildet er fra årets Anders Sørensens minnemarsj (foto: Gry Johansen).

takelsen falt av, ned til 100 - 200, hvor mange gjerne står opp litt senere, starter på forskjellige tidspunkter, og da treffer man ikke andre. Og når man etter hvert kommer i mål, har som regel alle reist, enten hjem, eller på neste arrangement, for eks. byvandring, rundvandring eller tur-orientering.

Bussturer er tingen

Nei, der man blir kjent, det er på bussturer. Jeg tør den påstanden at man blir raskere kjent med mange flere, i løpet av EN busstur, enn i løpet av 2 - 3 år som ny folkesporter. Hvilket bringer meg til neste punkt: Hvordan får man vite om disse buss-turene? Jo da, det er bare å melde seg inn i Folkesportklubb (FSK), så får man info. 1. Ja vel, hvordan finner man en FSK? 2. Og hvordan får man info om Folkesport generelt? For å begynne med det siste først: Når man spør nye deltakere om hvordan de begynte, er det to gjengangere:

Utenom bekjent eller leste annonse i avisen. Og hvordan man får med nye folkesportere er det vel ingen som har noen fasit på, mye er prøvd, uten at det har gitt de helt store ringvirkningene. Et bitte lite paradoks: Hvis du forteller noen utenom miljøet at du har Turmarsj som hobby, er gjerne det første spørsmålet du får tilbake, hvis de har hørt om turmarsj i det hele tatt: «Har du gått Nijmegen».

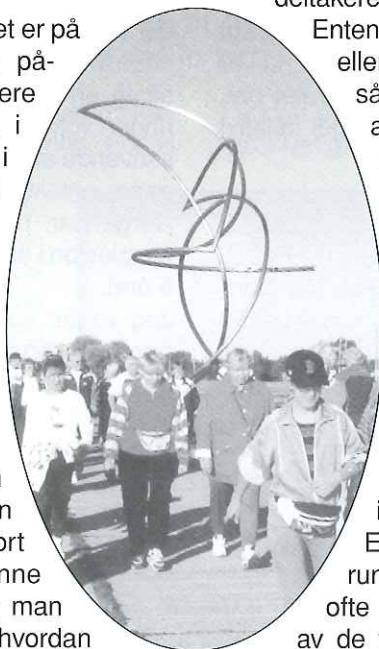
Men, når de først har begynt, er klub-

bene flinke nok til å ta seg av de nye? Nei! Jeg kjenner spesifikt til i hvert fall 2 personer som har deltatt hos minst 5 forskjellige arrangører, FSK alle sammen, uten å få EN eneste henvendelse om de vil bli medlem.

«Jammen vi ser jo ikke hvem som er nye» kan man selvsagt si, men nye deltakere kjennetegnes på en ting: Enten så har de ikke IVV kort, eller så har de prøvekort, eller så er de grønne. Da går det an å spørre om de bor i området, og om de vil bli medlem.

Det koster som sagt ingenting å spørre, og det verste man kan få er et nei. Det er helt sikkert klubber som er flinke til dette, og hvis det er noen som har lykkes med de andre punktene, så del erfaringene med oss andre.

En ting til: Når jeg reiser rundt i landet, diskuteres det ofte selvsagt Folkesport. Ett av de temaene som da dukker opp, er: «NFF må gjøre mer for å fremme aktivitetene våre». Jo da sier jeg, de gjør mye, men de kan sikkert gjøre enda mer, men hva med klubbene, bør ikke de gjøre det samme? For så lenge klubbene sitter på gjerdet og sier at NFF må gjøre mer, uten at de selv gjør noe, kommer de ingen vei. For eks. så har jeg deltatt på to 20 - års arrangement i løpet av relativt kort tid, og ingen av stedene var markert med noe som helst. Ene arrangementet var det selve marsjen som var 20 år, og det



andre stedet var det selve klubben som var 20 år.

Da stiller jeg spørsmålet: Nøyer vi oss med den deltakelsen vi har, og får? Det kan selvsagt ha vært store avisoppslag o.l. i lokalpressen uten at jeg har registrert det, men jeg savnet dog noe ekstra på arrangementene. Vi må bli blitt flinkere til å være salgspersonell: For å tjene penger, dvs få flere folk, må vi bruke penger. Dette nytter selvsagt ikke for nyetablerte klubber, men nå var det 20-års arrangement jeg pratet om, de klubbene sitter som regel relativt godt i det.

Bortskjemte klubber med god økonomi?

Er de veletablerte klubbene blitt bortskjemte? For så vidt ikke noe å si på det når de ser på regnskapet sitt, ser de at deltakelsen for 10 - 20 år siden var på både det 3- og 4- dobbelte. Og en arrangør på østlandet «klaget» over «bare» 600 deltakere!, når det er et fåtall som kan skryte av det halve! Etter en liten rundtur i Nordland i fjor høst, ble jeg klar over det, da arrangøren hadde hatt 50 - 60 deltakere, og det syntes han var bra! Mange seriearrangører på Østlandet er nesten skuffet hvis de har så få på en vanlig seriemarsj! Arrangører på Østlandet og Sørlandet må slutte å se på hva de har hatt, og heller se på hva de andre klubbene har av deltakelse, det er DET som er relevant. Helt til slutt vil jeg avslutte med å svare på noe Visepresidenten og redaktøren spurte om for en stund siden, om det var noen som trodde at deltakelsen ville øke hvis det ble færre arrangement: Ja, jeg tror det at hvis man fikk antall arrangement ned til 11 arrangement i året, hvilket var det antall arrangement

som visstnok sto i den første terminlisten, er jeg overbevist om at deltakelsen på hvert arrangement ville gå opp, men det er godt mulig at den totale deltakelsen ville gå ned. Men det er en annen side ved den saken også: Store arrangement med mange folk, trekker enda flere folk, klubbene ville få bedre råd til å markedsføre arrangementene, og kanskje trekke enda flere til seg. Men det er selvsagt helt utopi å tro på at vi noensinne kommer til å komme ned til så få arrangement. Permanente vandringringer vokser opp som paddehatter, skrivende stund 35 i tallet, og flere er på gang, antakeligvis allerede i år. Nord-Norge har, heldigvis, hatt bortimot en eksplosjon i antall arrangement det siste ti-året.

Jeg venter spent på utviklingen videre fremover, jeg føler at det miljøet som var på 80- og litt inn i 90- tallet er borte, man omgås nå som regel med stort sett de samme, i stedet for å sirkulere rundt og bli kjent med nye, og prate med gamle kjente man ikke har sett på en lang stund.



Jeg er den glade vandrer...

På turorientering i Vestfold

Å FINNE POSTENE

Turorientering i tillegg til turmarsj er et flott tilbud. Den passer til alle som er glad i naturen og vil ha en tilleggsutfordring (finn postene). Turmarsj er jo egentlig jakten på å finne båndene, men hva med å finne målet helt på egenhånd, uten bånd? Det er jo orientering og det er jo egentlig mye mye vanskeligere. Men er det det? Kan du orientering så er det lett, men slik er det jo med alt som er kjent og (da blir det jo lett).

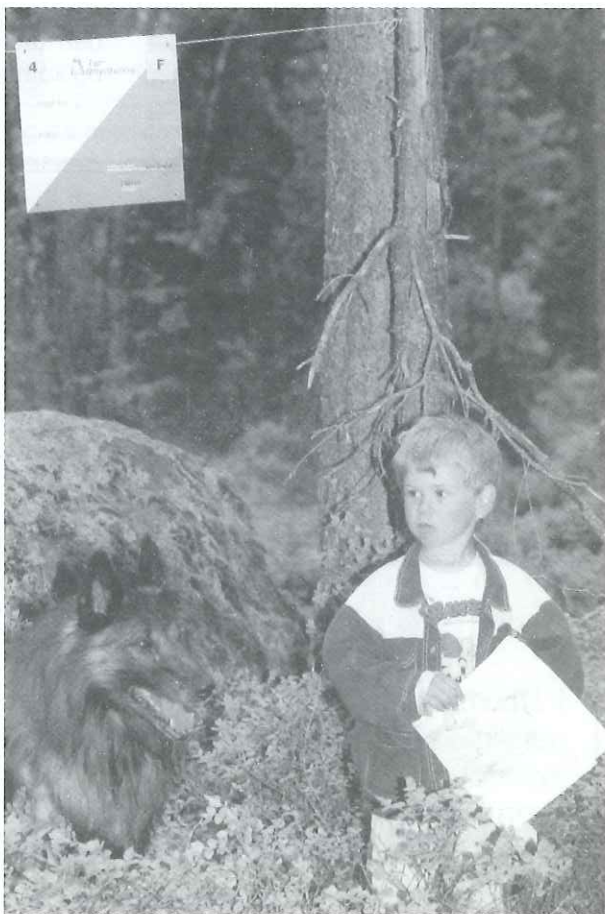
En for en nybegynner i orientering kan en begynne med turorientering. For vi

har vel alle lett etter startstedene (der turmarsjen starter fra) og vi har kanskje gått feil - vi fant ikke merkene eller vi glemte å følge med (båndene). Ja, da har vi jo egentlig startet med orienteringen. Og husk at gleden med å finne posten/startstedet/merkebåndene er stor! (I tillegg ang. turorientering så er alt avhengig av deg (alene) om du finner posten eller ikke). Det finnes hjelp for det er jo ingen som sier at du skal gå turorientering alene - ta med familien. Ta med mat og drikk og finn postene!

OG IKKE MINST SE NATUREN! I tillegg så er vi jo så heldige å få registrerte IVV-kilometer med på kjøpet.

Spennende postjakt, men litt skummelt når skogen er mørk og gjengrodd
(foto: Gry Johansen)

Hva var denne streken på kartet for noe rart? Det gikk lenge før jeg forstod at det



var det steingjerdet jeg stod ved som var merket slik (Det var ikke merke for sti). Ja, en lærer og gjør vel nye feil. NB! Husk å se på kartet - og ikke ha kartet i nesen hele tiden for det kan være et stup rett foran deg. Og faller du ned i ei grøft/dam så er dette også merket. Og trør du deg bløt så..

Ja, en lærer vel til slutt - særlig dersom en har tatt feil av retningen noen ganger - har snudd kartet - latt nord vært mot sør. (det går an). Og har trasket over topper - når det var en god sti som egentlig var mye kortere. I starten hendte det at jeg var mer opptatt av kartet enn å se i terrenget, og da gikk jeg lengre enn det jeg behøvde. Og det kan jo hende at terrenget ikke stemmer med kartet, men da er det kartet (og

bare det) som er feil. Og husk å stole på kompasset - det er mye stødigere enn din egen retningssans. (Jeg har bommet med nesten en kilometer på fem kilometer (da jeg fant ut at jeg skulle stole på hodet i stedet for kompasset)).

Nå er det mange måter å forsøke å bli bedre på, selv bruker jeg kjerringa som »hund». Gir jeg henne retningen er hun over alle hauger før jeg får sukk for meg, da er det bare å henge på. Og når en har en kvinne som ser dobbelt så godt som en selv, da er det en lyst - hun er på posten på hundre meter mens jeg må ti meter i fra. Men jeg har heldigvis (ennå) den fordel at det er jeg som har kartet og kompasset!

Kjell Are Jensen

Nye Året Runt i Sverige planlagt åpnet

28. september 2002: Året Runt WW-47 Kristinehamn

Oktober 2002: Året Runt Karlstad

16. mai 2003: Året Runt Åmål

Alle steder ligger rundt Vänern og har som fellesbetegnelse «Vandring i Vänerland».

Nye permanente City Walks i Danmark

I Danmark er nå åpnet to nye permanente vandringer (CW), nemlig i Kalundborg på Sjælland og Sønderborg helt syd på Jylland.

Nærmere opplysninger finner du på Dansk Motions Forbunds (DMF) hjemmesider under arrangement.

Takk for innsatsen

Etter lengre tids sykefravær sluttet vår Generalsekretær, Håkon Sverre Ruud, den 31. august i år etter å ha innehatt stillingen siden 15. mars 1998.

Håkon kom til oss fra Velforbundet. Med på lasset hadde han rik erfaring fra tilsvarende stillinger, spesielt innen norsk idrett.

Blant mange oppgaver innen administrasjonen skal Generalsekretæren også ivareta mere utadrettede tiltak, få frem hva NFF egentlig står for og gjøre oss bedre «kjent». Markedsføring og kontaktskapende virksomhet er en naturlig del av dette. Formålet er naturligvis å skape større aktivitet og grobunn for romsligere økonomi, forhåpentligvis også gjennom tilskudd fra offentlige organer.

På den tiden Håkon begynte ante man konturene av en ny nedgangsperiode lik den vi hadde i deler av 80-årene. Dessverre har den fortsatt i hele perioden. Det har satt sitt preg på hele organisasjonen og vi har mistet mye av den økonomiske handlekraften vi til en viss grad hadde tidligere. Det igjen har ført til at styret har måttet foreta nedskjæringer på arbeidstid i administrasjonen for å kutte lønnskostnader. Det spesielle for oss er at en nedgang i antall deltakere ikke medfører noe vesentlig mindre arbeid for administrasjonen, stempler og pakker må ut. Konklusjonen ble da at flere oppgaver - som i utgangspunktet ikke var tiltenkt Generalsekretæren, falt på ham. Det fikk igjen den konsekvensen at Håkon ikke fikk konsentrert seg om sine hovedoppgaver, utadrettet virksomhet og markedsføring. Det ble mer og mer en «kamp» for å få mest mulig ut av de ressursene vi hadde uten å kunne påvirke positivt for å skaffe mer ressurser inn.

At Håkon var ukjent med vår organisasjon og våre aktiviteter i starten hadde en positiv virkning. Han så på oss med nye øyne, brukte sin tidligere bakgrunn og stilte spørsmål. Dette medførte en rekke positive diskusjoner der nye synspunkter og ideer kom frem.

Alt har vi dessverre ikke kunnet iverksette av årsaker nevnt ovenfor, men de er «arkivert» og vil bli tatt frem igjen når tiden måtte bli inne for det.

NFF takker deg for den positive holdningen du har vist til oppgavene og den innsatsen du har gjort i tiden du var ansatt og ønsker deg lykke til videre.

Jan-Kåre Martinsen
President.

Den 8. Folkesport-Olympiade

Genk - Limburg i Belgia - 12. til 15. juni 2003

Norges Folkesportforbund (NFF), med utgangspunkt i opplysninger fra det belgiske folkesportforbundet, ønsker å tilby følgende «kompakt» opplegg:

.PROGRAM:

Onsdag 11. juni

1000-1930 Ankomst og Registrering m.m. i Olympic village

2000 Åpningsseremoni med deltagere og hilsninger m.m. - KRC Stadion

Torsdag 12. - Fredag 13. - Lørdag 14. og Søndag 15. juni

0530-1800 Åpningstiden for sekretariatet

0600-1400 Start vandringer: 5 - 10 - 15 - 20 km

Maraton - 42 km (kun lørdag)

0900-1300 Sykkelarrangement: 25 - 50 - 100 km. (ikke søndag)

0900 Terreng sykling (Mountain bike) 25 - 40 km (kun lørdag)

0800-1500 Svømmearrangement (ikke søndag)

0600-2000 Sosiale aktiviteter m.m. i Olympic village

2000 Kvelds-show i arrangøretet i Olympic village

REISEOPPLEGGET:

Fremreise: Onsdag 11.06.2003

Fly fra Gardermoen kl.07.40 - SK1595 - ankomst Brüssel kl. 09.45.

Deretter en times busstur fra Brüssel Airport (Scherpenheuvell) til Interhotel i Genk-området - (89 km) med ankomst ca. kl. 11.15

Retur: Mandag 16.06.2003

Buss fra Interhotel kl. 08.00 - ankomst Brüssel Airport (Scherpenheuvell) ca. kl. 09.00

Fly fra Brüssel Airport (Scherpenheuvell) - SK1596 - ankomst Gardermoen kl. 12.25

HVA KOSTER TUREN?

Pakkeprisen for turen er kr. 6.200,-

I prisen inngår

- Fly Gardermoen/Brüssel/retur
- Transport t/r flyplass/Interhotel
- Interntransport hver halvtime til Genk sentrum, Genk stasjon og Hasselt
- Overnatting på dobbeltrom m/frokost. på *** hotel

- Olympia Pass (Deltagerpass)
 - Forbundets Olympia T-shirts og caps
 - Startavgift/IVVstempling» - registrering for en øvelse som også inkluderer medalje
- Olympia Pass er nødvendig for å bevege seg fritt innenfor området. Det gir adgang til å benytte buss-opplegget i Genk-området, samt komme inn i Olympic village, det store teltet for show m.m..
- For de som ønsker enkeltrom koster dette kr. 600,- ekstra.

I tillegg vil NFF, dersom det er tilstrekkelig interesse, gi spesialtilbud på kjøp av: NFFs Treningsdress - Olympia T-skjorta - Shorts - Sekk - Magetaske - Kopp.
(Se annonsebilder på omslagssidene.)

Ekskursjoner

Det gis tilbud på ekskursjoner slik på torsdag, fredag og lørdag:
Halvdagstur til Bokrijk, Kattevenia, Hasselt, fly-tur i lett flymaskin, kirkebesøk,
Heldagstur til Brüssel, Antwerpen og Brügge.
Disse turer kan gjennomføres på gruppebasis eller enkeltvis. Priser er ikke oppgitt.

Avbestillings- og reiseforsikring

Dette må ordnes av den enkelte på privat basis.

Innenlandske tilknytningspriser

Under forutsetning av kapasitet, gjelder flg. innenlandske tilknytningspriser fra ulike destinasjoner:

Innen Sør-Norge (t.o.m. Trondheim)	fra kr. 600
Fra Bodø og Tromsø	fra kr. 1.500

Påmelding og betingelser

Påmeldingen blir først registrert når kr. 1.200 er inngått på forbundets konto: 7874 05 27397 eller er vedlagt påmeldingen i krysset sjekk. NFF disponerer 50 plasser og påmeldingene registreres fortløpende inntil fulltegning.

Kr. 2.500 betales senest 10.03.2003 og restbeløpet betales senest 15.05.2003.
Påmeldingen er bindende.

Ved avbestilling før 10.03.2003 tilbakebetales 75% av depositumet (kr.900), etter denne dato foretas ingen tilbakebetaling. Det kan vært lurt å tegne avbestillingsforsikring - og ved eventuell sykdom refunderes betalinger etter gjeldende regler. En slik forsikring må eventuelt tegnes og betales før avreise av deg privat, hvis du ikke allerede har en slik forsikring.

Våre priser er kalkulert etter dagens priser/skatter og kurser, og det tas forbehold om eventuelle endringer. Spesielt aktuelt her er om ytterligere intertransport er nødvendig, som eventuelt kommer i tillegg til pakkeprisen.

Blir antallet deltagere for lavt slik at prisene blir vesentlig endret, vil tilbudet bli revurdert - senest 15.03.2003.

PÅMELDING TIL FOLKESPORT OL 2003

GENK, Belgia 12. -15. JUNI 2003

SENDES: NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, N-1471 LØRENSKOG Tlf. 6790 5536 Faks 6790 9144

Skjemaet kan også brukes felles for ektepar/samboerpar

JA, JEG/VI ØNSKER Å DELTA:

Deltakers navn:.....

Kryss av, hvis du har med ektefelle/samboer

Adresse:.....

Postnr..... Sted:.....

Tlf. privat..... Tlf. arbeid

Ektefelle/samboers navn

E-post

Jeg/Vi godtar betingelsene og bestiller herved IVV-turen til Belgia.
Innbetaling av depositum på kr. 1.200 pr. person er overført:

til konto..... Vedlagt i krysset sjekk

Jeg/Vi bestiller grunnpakka (kr 6.200 pr. person)

Ønsker enkeltrom (tillegg kr. 600) Interessert i ekskursjon

Sted..... Dato

Signatur

Ut på tur - Aldri sur

- Nytt fra styret og administrasjon
FORBUNDSAKTUELT
Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuelt:

Vi ønsker følgende lag velkommen som nye medlemmer av forbundet:

<i>Lagets navn:</i>	<i>Fylke:</i>	<i>Medlemsnr:</i>
Haugatrim	11-Ro	743
Gimsøy skole- og ungdomskorps	18-No	744
Øieig Turmarsjklubb	01-Øf	745

NFF ønsker de nye medlemmene velkommen og lykke til med kommende arrangement.

Følgende medlemmer har meldt seg ut:

<i>Lagets medl.nr. og navn:</i>	<i>Fylke</i>	<i>Kommentar:</i>
116 IF Liungen	06-Bu	Liungmarsjen utgår
560 Jernbanens IL, Ski	02-Ak	NSB-marsjen, Ski utgår
587 Lofoten Golfklubb	18-Ak	Gimsøymarsjen overtatt av Gimsøy skole- og ungdomskorps

NFF takker for godt samarbeid i den tiden ovennevnte lag har vært medlem.

Folkesportkalenderen 2003

Vi har trodd at Folkesportkalenderen er populær og ønsket av våre deltakere. Det tror vi fortsatt, men hva med våre medlemmer/arrangører, har de en annen oppfatning? Grunn til spørsmålet er at 14 dager etter at tidsfristen for å få med neste års arrangement i Folkesportkalenderen manglet vi fortsatt svar fra 132 medlemmer med til sammen 201 arrangement.

Nå, etter vår mening en unødvendig purrerunde, begynner det heldigvis å strømme inn skjema igjen. Dette er dessverre et vanlig fenomen hvert år.

Men, kjære deltaker, fortvil ikke, du kan helt sikkert holde neste års Folkesportkalender i handa i desember måned. Så får vi bare krysse fingre og håpe at den blir mest mulig komplett.

Det siste er nå opp til «Etternølerne».

PS.

Det er allerede meldt inn mange fine arrangement, så boka er sterkt anbefalesverdig.

Samarbeidsavtale med Mental Helse Norge

NFF har inngått samarbeidsavtale med Mental Helse Norge om arrangement av «GÅ FOR ÅPENHET».

GÅ FOR ÅPENHET vil bli arrangert i den uken Verdensdagen for psykisk helse er (uke 41). Innbydelse til å være arrangør vil bli sendt alle lokal- og fylkeslag innen Mental Helse Norge samt medlemmer i NFF. Gjensidig informasjonsutveksling er en del av avtalen og vil følge invitasjonen.

GÅ FOR ÅPENHET kan arrangeres som vandring eller på sykkel. Løyper som ved våre Fellesmarsjer.

Oversikt over de enkelte arrangører vil bli tilsendt media som en del av en mediapakke. Glem allikevel ikke den lokale markedsføringen.

NFF anmoder om at medlemmene finner plass til dette arrangementet i løpet av uke 41, og at det kan bli et stort årvissst arrangement.

Fornyelse av abonnementet på Bladet Folkesport

Som i fjor finner du vedlagt en giroblankett for fornyelse av abonnement på Bladet Folkesport.

Giroen skal brukes av de som har enkeltabonnement tegnet direkte fra forbundet. Husk at tydelig navn og adresse må påføres giroen slik at vi kan «spore» avsender.

Abonnementet gjelder fra og med nr.4 i år (desember) til og med nr.3 neste år (september). I tillegg til 4 nummer av

bladet får du Folkesportkalenderen for 2003. Denne sendes ut sammen med årets desembernummer. Dette koster til sammen kr.100.- fritt tilsendt.

Medlemmer (klubber/lag) som har felles abonnement vil få tilsendt samme antall som i år dersom vi ikke mottar endringer innen 1. november.

Til alle abonnenter: ved hver utsendelse får vi noen blader i retur, derfor husk å melde adresseendring.

Salgsmateriell

Synd, men likevel sant, høst- og vintermørke kommer stadig nærmere. Det stopper ikke aktiviteten, vi må bare kle på oss mer klær, og ikke glem refleks. Anskaff forbundets refleksband, kun kr. 30. pr. stk.

Nordic Walking (stavgang) er den nye mosjonsformen som inntar Norge. Gang med staver er en meget effektiv treningsform. Vi har «Gåstaver», til kr. 400.- pr. par.

Vi har fortsatt fått inn litt for lite bestillinger til at vi kan sette i gang ny produksjon av våre annonserte treningsdresser. (se annonse). Dere som planlegger tur til IVV-Olympiaden i Belgia neste år, hva med en ny lett og behagelig treningsdress i den anledning?

Se for øvrig oversikten over våre salgsartikler i Folkesportkalenderen eller på vår hjemmeside. Kontakt arrangør eller forbundskontoret for kjøp/bestilling.

Tar ditt lag inn salgsmateriell, og gir deltakerne mulighet for å anskaffe seg ønsket utstyr, eller overlater dere salgsinntektene til naboen?

NFFs TRENINGSDRESS

Eget design!

(Se bilde på side 2)

Antrekket er utformet og produsert med sikte på å være anvendelig i flere år. Kolleksjonen består av:

1) **Bukse** med lommer foran og bak, glidelås ved foten

2) **Jakke** med full glidelås og stikkklommer

Utførelse i eget behagelig mikrofiber (myk, børstet overflate) og hull-fôr som gir god «pust»). Det norske flagg samt NFFs logo på bukse og jakke. Låseknapp på bukse med grå besetning. Jakken er noe lengre enn vanlig med forlengelse bak. Snor i midjen gjør at jakken kan strammes inn, kortere.

Samlet pris kr **990,-**.

3) **Shorts** Samme behagelige mikrofiber som drakten, to lommer, to stk. emblem. Rød med grå besetning (eller blå hvis ønskelig).

Pris kr **390,-**.

Bestillings- og måleskjema fås ved henvendelse til forbundskontoret

Milevis med gode minner!

Kvalitetsprodukter til glade turvandrere:

- Medaljer / pins
- Broderte merker
- Klistremerker
- Tekstilprodukter
- Metallmerker
- Plaketter
- Bordfaner
- 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 www.barra.no



Vi støtter
Norges
Folkesport
Forbund NFF

B blad

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog

Vi har T-skjorter og caps på lager



Marineblå kr 120



Caps kr 85



Hvit kr 70

FOLKESPORT for helse og trivsel
Ingen konkurranse - Ingen aldersgrense

