



Bladet

FOLKESPORT

Nr 4

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 24

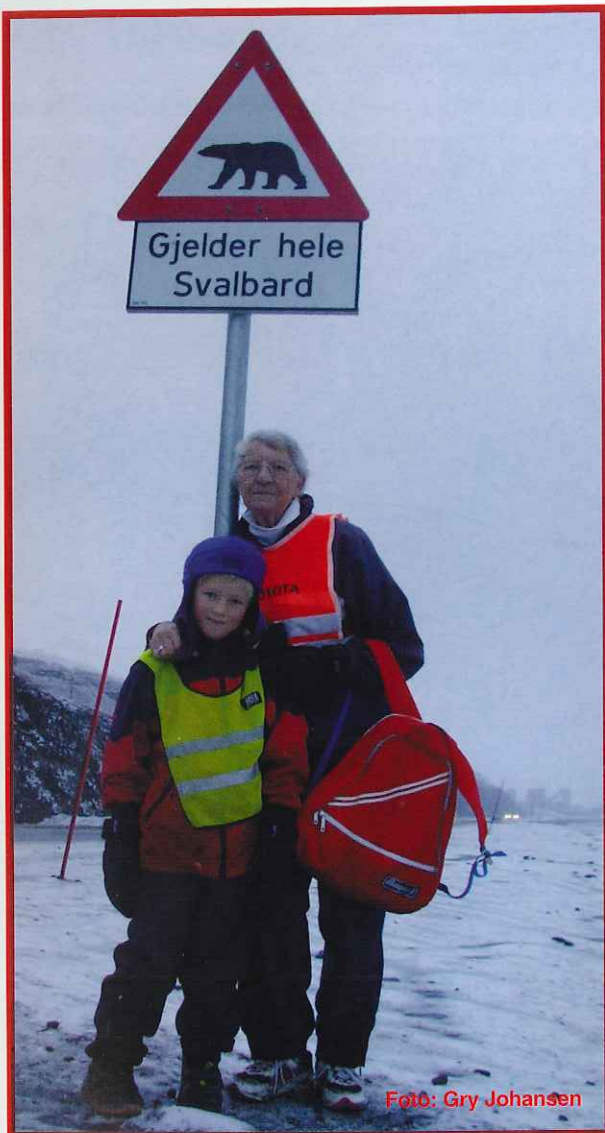


Foto: Gry Johansen

**God
jul
og
Godt
nytt
år
ønskes
alle!**



**Vikeplikt
for
isbjørn
under
Svalbard-
marsjen**

**DESEMBER
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. mars 2003.

Se ytterligere informasjon
på side 35 i bladet.

Noe for OL-2003?

Presidenten har ordet

Forbundets handlingsplan åpner med følgende: «Norges Folkesportforbund skal sentralt, regionalt og lokalt gjennom sine medlemslag arbeide mot forbundets visjon: «Folkesport for alle.»

NFF skal gjennom sitt tilbud til alle aldersgrupper om deltakelse i IVV-aktiviteter, der det skal legges vekt på trivsel, helse og sosialt fellesskap, arbeide videre for å forsterke sin posisjon som Norges største frivillige, konkurransefrie mosjonsbevegelse.»

Forbundets handlingsplan blir debattert på våre forbundsting og gjelder for hele organisasjonen. Alle medlemmer må opparbeide et eierforhold til planen og engasjere seg for å bidra til at man når de målsetninger som er nedfelt.

Ser vi på hovedområde Aktivitet finner vi delmål (og tiltak) som skal være retningsgivende. Stikkord her:

- Motivere og stimulere til økt deltakelse innenfor de aktiviteter vi har i dag
- Sterkere lokal markedsføring av våre fellesarrangement
- Fokusere på helseaspektet, inngå samarbeidsavtaler sentralt og lokalt
- Videreutvikle satsningen på RV-PV, turorientering og fjellvandring
- Felles arrangement skal vektlegge trivsel og sosialt samvær. Arrangørene har ansvaret for rammen der dette kan

skapes. Hovedansvaret for innholdet har deltakerne. Det skapes av det bidrag hver enkelt av oss er villig til å yte. Ved avslutning av en sesong er det naturlig at man tenker tilbake på det som ble gjennomført. Det vi har gjort godt i årets sesong bør danne grunnlaget for neste års planlegging. Er det noe som ikke gikk bra - eller noe vi burde ha gjort - bør vi nå gripe tak i det og se hvordan dette kan gjøres i kommende sesong.

Her er en felles handlingsplan et meget godt hjelpemiddel. Skal vi nå de mål vi i fellesskap har satt oss, må den være utgangspunktet for de planer som legges i det enkelte medlemslag.

Jeg vil takke medlemmer, arrangører og deltakere for den innsats dere har gjort i år. Nå må vi samle alle krefter i arbeidet mot vårt felles mål, forsterke vår posisjon som Norges største frivillige, konkurransefrie mosjonsbevegelse. Målet kan kun nås ved felles innsats.

God jul og godt nytt folkesportår.

*Med folkesporthilsen
Jan-Kåre Martinsen*



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



Jeg undres etter hvert på hvorfor det skal være så mye oppstyr rundt permanente vandring og stemping? Bare i dette nummeret er referert tre leserbrev om saken. I tillegg er jeg anmodet av flere om å sette fokus på den praksis som følges flere steder med at du må jakte på de som sitter på stemplene. Hvorfor?

PV skal være et tilbud til de som ikke kun tilhører det lokale marsjmiljøet, samt til de som bor på stedet, de som reiser forbi men stopper opp for å ta med seg den lokale vandringen. Hvorfor skal det da enkelte steder være så vanskelig å få stemplet? Resultatet er at flere reiser forbi UTEN å stoppe for å ta med seg den lokale vandringen. Ønsker man rett og slett ikke denne deltakelsen? Skal dette kun være et tilbud til egen og nærliggende klubbers medlemmer? «Matauk» i egne stempelbøker?

Jeg har i sommer forhørt meg litt hos arrangører og startsteder. Arrangørene sier det er vanskelig å lære opp noen til å ta stempinga. Men det er da ikke det som er meninga? Selvstemping er at det er deltakeren selv som stempler. Flere steder setter man ut en koffert med nødvendig innhold på et bemannet sted. Vi er redde for at noen stjeler

pengene? Sett ut ei låsbar postkasse som tømmes jevnlig. De som har dette opplegget har ikke opplevd at noe er blitt borte. Jeg har også forespurt på startstedene om de ser noen problemer med at det settes ut en deltakerkoffert og se opp ei postkasse? Ingen har vært negative. Men det er så vanskelig å få noen til akseptere dette sier enkelte arrangører. Tull!

Er det rett og slett arrangørens egen manglende vilje til å gjøre noe da? Jeg begynner å tro det. Det sies også rett og slett at man er redd for at EGNE medlemmer vil misbruke selvstempinga. Hvis dette er tilfelle da har man andre problemer som man heller ikke tør eller ønsker å gjøre noe med.

Allikevel både håper og tror jeg at på oppfordring fra forbundshold gjøres det noe. Det er så mange fine PV rundt om i vårt land. Ikke glem de unna!

God jul og Godt nytt vandring med selvstemping på alle PV er til alle lesere fra Bladet Folkesport.

Bladet Folkesport nr. 1/03 sendes ut uke 10, fra 4. mars

Stoff må være redaksjonen i hende innen **31. januar.**

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.

Milsluker i sjøstøvler

Tekst: Atle Pedersen Bergens Tidende Foto: Gry Johansen

Lørdag 24. august gjennomførte lille Arne Holmen, (fylte tre år 9. september) Osterøy fjellmarsj på 10 kilometer - i sjøstøvler! Som om det ikke var nok tok han like godt Bergen Byvandring og Vossarunden med på kjøpet søndag. Arne har nettopp flyttet til Guddal i Fjaler i Sunnfjord med foreldre Anne Berit og Arnfinn Holmen og storebror Sigurd (5). Familien kommer fra Vestfold og har overtatt et gårdsbruk i Guddal. De er alle ivrige turgjengere.

Helst sjøstøvler

- Det med sjøstøvlene må gjerne forklares. Arne dilter etter meg overalt på gården og hopper helst i sjøstøvlene når han skal ut. Jeg ber ham ofte ta på seg annet skotøy, men støvlene er sikkert lettere å ta på, sier pappa Arnfinn. Familien har drevet med turgåing i lang tid og foreldrenes interesse har tydeligvis smittet over på de to guttene.

Lørdag gikk de to turer på Osterøy, søndag tok de med seg Bergen Byvandring på omkring ei mil og Vossarunden i tillegg!

- Under Bergen Byvandring hadde vi med oss barnevognen til Arne. Han var oppi der innimellom, men han vil helst gå selv, forteller Arnfinn Holmen.

Ungt turgjengere

Det var flere venner fra Bergen og Vestfold med på turvandringene på Vestlandet. Den ivrigste vestfoldingen gikk hele 85 kilometer i løpet av helgen. - Vi har en liten campingbil som vi har med oss rundt på de forskjellige turmarsjene. Det gjør det lettere å flytte rundt fra sted til sted, sier Arnfinn. Han sysler også med planer om å få til en turmarsj på sitt nye hjemsted i Guddal. Men foreløpig er det bare på tenkeplanet. Konsulent i Norges Folkesportforbund, Gry Johansen, bekrefter at unge Arne gikk hele turen selv.



Arne Holmen (fylte tre år 9. september) gikk for egen maskin de ti kilometerne i Osterøy fjellmarsj i favorittfottøyet sitt - sjøstøvler!

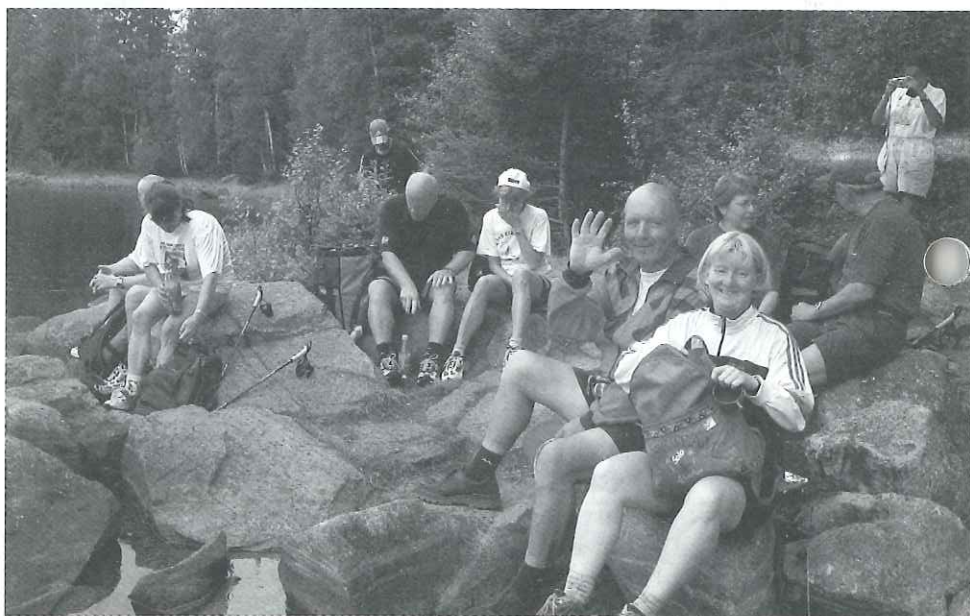
Norges triveligste turmarsjer...?

Akershus

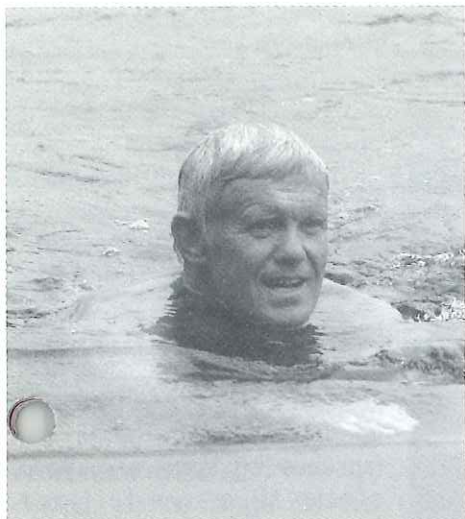
Romeriksåsen - vandring gjennom villmark

Tekst: Egil og foto: Gry Johansen

Langvandringen Romeriksåsen ble unnfanget høsten 1992 av medlemmer i turmarsjgruppa til Kløfta IL. Som medlemmer av gruppa var både Tom Johnsen og undertegnede veldig begeistret for skogsområdene som strekker seg fra Nannestad og sørover mot Nittedal og Skedsmo. Tankene om en ført vandring gjennom områdene hadde lenge vært løst snakk. I august 1993 ble de realitet da den første førte vandringen ble gjennomført. De som deltok den gangen kommer nok ikke til å glemme de siste 5 km i bløt myr og vann til knes. Neste år ble løypa lagt noe om, og fikk mål ved Nittedal kirke som i dag. Her skal du med ord bli guidet gjennom de 37 kilometer fra Rustadsaga i Nannestad til Nittedal kirke.



Første rast er ved Storøyungen.



Tid til et bad ble det også underveis

Turen starter med fremmøte ved Nittedal kirke senest kl. 07.00, for deretter å bli fraktet med buss til starten ved Rustadsaga i Nannestad. Her møtes du med nysmørte smørbrød og nykøkt kaffe av rasteplassgjengen til Monica Stroda Olsen, som er mangeårig leder av turmarsjgruppa i Kløfta IL. Ingen grunn til å starte sulten altså. Kl. 08.00 blåses det til start, og deltakerne starter i samlet flokk med slakk stigning langs grusveien oppover mot Hakkim. Sjonken passerer. For de som er skigale er det mest snøsikre området tidlig i sesongen. Vi krysser elva Rotua og etter 6 km blir det kort stopp og omgruppering før vi forlater grusveien og tar stien over Flatnermyrene mot første matrast i nordenden av Storøyungen. I Romeriksåsen følges prinsippet om at de raskeste må gå bak. Farten settes av førerne sammen med de som er avhengig av et jevnt og rolig tempo. Mulighetene for å få se elg er stor her, men stor prateiver bakover i feltet minsker den muligheten betraktelig. Ett år gikk vi

på en elgfamilie ved Flatnertjern som ble forstyrret i morgenbeitingen.

Gjennom «Dæhlieskogene»

Etter at matpakka er avsluttet fortsettes turen på sti langs Storøyungen. Vi er nå i treningsområdet til Bjørn Dæhlie, og gjennom årene har vi møtt han og treningskameratene et par ganger. Korte møter. Lite tid til å prate de gutta der. Vi passerer demningen i sørenden av Storøyungen. De som er observante kan de neste to km se flere spor etter gruvedrift langs Gjermaa som starter her. Vi går nå noe nedover og gjennom mørk skog før vi plutselig må ut på en smal klopp av planker som skiller de to sjøene Smalgjermeningen og Kirkebyggjermeningen. Mange har gjennom tidene fått problemer her, og ikke få har måttet få bistand for å komme trygt over. Fallet er dog ikke større enn på 1,5 m ned i myra. Stor stemning og jubel når alle er trygt over. Vi går nå motsols gjennom en av Romeriksåsens vakreste områder, og stillheten brer seg bakover i rekkene. Det nytes. Vi tar en rast på en odde som stikker ut i vannet, og noen benytter anledningen til et bad før vi fortsetter over åsen til den siste av sjøene som ligger i området her, Gjerdrumsgjermeningen. Stien går langs åskammen høyt over vannet med en fantastisk utsikt. Vi forlater Gjerdrumsgjermeningen over en restaurert og sjelden steinkassedemning, uten at de fleste får med seg det. Her ble vannstanden styrt av de som legger nede langs Gjermaa drev med gruvedrift.

Gjennom gamle gruvedriftsområder

Vi passerer over åpne myrlendte områder som nesten minner om påskefjellet, forbi Årstadvangen og på planker



Trekloppa mellom Smalgjermeningen og Kirkebygjemeningen var nyrestaurert og lett å gå i år. Her har vært mye moro gjennom 10 år.

over Myrgruvfossen som det tas en liten rast midt !! Noen lufter og dypper føttene i vannet. Herfra klarte man med sinnrik og enestående ingeniørkunst å bringe vannet OPP i Gruvåsen som kan sees på venstre side. Mye prospekting og

smågruvedrift i dette området. Få merker at vi passerer en ny foss, Prestfossen, som ligger litt skjult delvis i bakken under oss. Farten øker noe langs den store og brede stien lett utfor langs Gjermåa. Det nærmer seg middagsrast på Haresletta. Over skogsbilveien, og der venter den tradisjonsrike og velsmakende lapskausen til Monica og kompani. 22 km er nå tilbakelagt, men det står tunge kilometer igjen. Deltakerne henter ut lapskaus og sprer seg utover sletta til en velfortjent middagsrast. 5 timer har gått siden starten på Rustadsaga. Hører jeg lett snorking ute på sletta?

Oppover åsen på gammel setersti

Litt tungt å komme i gang etter middagsrasten, det er fremdeles 15 kilometer igjen. Noen angrer litt på at de meldte seg på, men ingen tar imot tilbudet om å bli med rasteplassen som nå setter kursen mot mål ved Nittedal kirke. Til å begynne med følges lysløypa før vi tar av den gamle setersti oppover mot Busterrudvangen. Oppover ja, plutselig blir stien veldig bratt og åsen veldig svær. Bruk ditt eget tempo oppover lyder beskjeden bakover i rekkene. Vi samles til rast på toppen. Og på gressletta ved seterhuset på Busterudvangen kan det pustes ut. Stillheten er øredøvende her inne i storskogen, og de fleste ligger rett ut i gresset og får igjen pusten. Etter 15 minutter ropes det klart til start igjen.



Urørt terreng

Ferden går nå langs de mer urørte områder sør på Romeriksåsen. Igjengrodde stier tyder på liten trafikk sommerstid. På en lang rekke over gamle hogstfelt vandres det før en kraftig opparbeidet brei sti oppover Ovassåsen vitner om at det har vært trafikk her tidligere. Inne i storskogen oppover mot toppen av åsen blir stien brei og lett fremkommelig. Turens siste rast tas på toppen av Ovassåsen, med flott utsikt

På lang rekke langs gjengrodde stier...

sørover mot Skedsmo og Lillestrøm. Noen begynner å bli utålmodige og vil ta den siste biten til mål. Følget slippes nå fritt utover stien sørover åskammen mot Nittedal kirke. Kraftig utover, jeg minnes vintre med skarpt skiføre da det virkelig gikk unna nedover her. Plutselig åpner skogen seg, og der ligger målet ved Nittedal kirke. Monica og rasteplass-

gjengen har fremdeles mat, kaffe og deilig kaldt drikke igjen. Stempler og premier utdeles, og nesten like fort som en togavgang forsvinner deltakerne hjemover. En lang dag er over og jeg undres hvor mange som egentlig fikk med seg hvilken flott skogstur det har vært? For turen ER flott og for de litt spesielt interesserte; de som ikke nødvendigvis MÅ gå fort og alene. En tanke slår meg, mon man startet lørdag på Hadeland og overnattet underveis.....?



... gjennom Raumertrollets rike.

Norges triveligste turmarsjer...?

Svalbard

Svalbardmarsjene - uten isbjørngaranti

Tekst og foto: Gry Johansen

SVALBARDMARSJEN OG LONGYEARBYEN RUNDT BLE HELGA 4. OG 5. OKTOBER ARRANGERT FOR ANDRE GANG.

Nok en gang klarte Tromsø Turmarsjhelselag å få til en flott tur til Svalbard. Over 70 personer fra fastlands Norge fikk i begynnelsen av oktober med seg tre - fire uforglemmelige dager i og rundt Longyearbyen. Verdens nordligste turmarsjer, «Svalbardmarsjen» og «Longyearbyen rundt», samlet til sammen 180 deltakere. Nesten alle fylkene var representert.



Glade vandrere og arrangører tross holke og småsurt vær



Magnus Jansen Egren savnet isbjørn, men hvalrossen var tøff

- Det er bare så synd at lokalbefolkningen svikket, sier «organiseringsgeneral» Rolf Richardsen, i Tromsø Turmarsjhelsetlag. - Vi har forsøkt å få i gang et miljø for turmarsjer her, men vi har fått lite respons fra de lokale, forteller han til Svalbardposten. Under vandringene var det bare Svalbard som kunne skilte med isholke og tett tåke, og da skal det kanskje mer enn to turmarsjer til for å friste andre. Men helt fri for lokaldeltakelse var det ikke, for det var om lag 20 fra Longyearbyen som gikk begge dagene. Og yngste deltaker på ti måneder var bosatt i Longyearbyen.

På lørdag fikk arrangørene uventet hjelp til guiding av to kjente personer bosatt på Svalbard. Disse var kateketen

og direktøren for Store Norske Spitsbergen Kulkompani. Direktøren ville ha turmarsjerne oppover igjen, men Rolf Richardsen tror ikke at han vil arrangere slike turer til Svalbard flere ganger. - Årsakene til det er at det er arbeidskrevende, at mange innenfor turmarsjmiljøet i landet nå har vært her og at turene etter hvert blir ganske kostbare. Det er jo begrenset hvor mye man er villig til å betale for en slik tur, sier han.

Selv om rammen naturlig nok var turmarsjene fikk de som deltok på pakketuren også med seg andre ting. Da de ankom var det guiding i området rundt Longyearbyen, og deltakerne fikk også med seg besøk på Svalbard

Museum og Galleri Svalbard. På lørdag ble opplegget avsluttet med en festmiddag på Huset, hvor Rolf Richardsen ble overrakt blomster fra en gjeng fra Trøndelag, for godt gjennomført arrangement. Yngste tilreisende deltaker, seks år gamle Magnus Jansen Egren, fra Hamarøy, mente at turmarsj var bra, men at det var større stas å prøve svømmebassenget i idrettshallen. Han syntes også at det var synd at han ikke hadde sett isbjørn på turen. Mamma, Margareth - Katrine Jansen, var ikke enig.

De aller fleste måtte ikke som Lars Trækrem, fra Ås, bevise at han kunne gå ei mil før han fikk være med nordover. Syv-åringen reiste med farmor på 75. Mitt eldste barnebarn tok jeg med til Island, og da jeg fikk lyst til å dra til Svalbard tok jeg med det nest eldste barnebarnet mitt som er Lars. Kanskje jeg skal ta med det yngste til Grønland, sier hun spøkefullt.

Annar Simensen fra Brumunddal og Sigrund Jordet fra Tynset fortalte på lørdag hvor fint de hadde hatt det og at Svalbard var et sted som må oppleves. De fremhevet den annerledes naturen. - Den er overveldende, det er en sterk opplevelse sier Sigrund, som synes at den var mye finere enn det hun hadde forventet seg. De vil begge komme igjen dersom anledningen byr seg.



Lars Trækrem måtte bevise overfor farmor Birgith at han kunne gå ei mil før han fikk være med

PV 25 - Viste rundt

10 varierte km på Jærens nordspiss

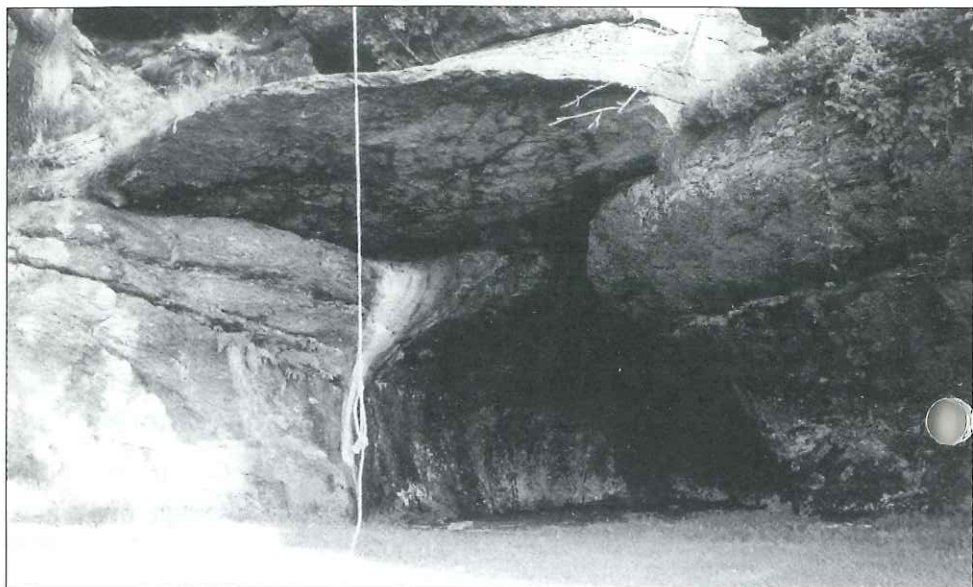
Viste rundt er en vandring for de som vil oppleve Jæren, og få en historisk opplevelse på kjøpet. Jæren er stein og steingjerder. Jæren er også kjent for de spesielle lysforholdene som gjennom alle år har dratt kunstnere til seg. Dag Hol og Kjell Marton Søyland er to av de nyere. Viste ligger på nordspissen av Jæren, i Randaberg kommune nordvest for Stavanger, og er en typisk jordbrukskommune. Her i området har man funnet noen av de **igste bosettinger**. Hvorfor skjønner du når du vandrer Viste Rundt.

Starten på vandringen er best fra Vistetunet (god skilting) hvor du finner startkort, løypebeskrivelse og selvstempling. Bare Vistetunet i seg selv er verdt et besøk som den restaurerte

Jærgården fra det forrige århundrets begynnelse den er. Den drives på ideell basis av en egen historieforening. Rundt på gården møter du et utall av frittgående dyr, fra buksvin til sjeldne



Start og mål på Vistetunet. Den restaurerte «Jærgården» er bare i seg selv verdt besøket.



Svarthåla i Viste. Her finner du kontroll og informasjonstavle om boplassen

høns fra Østen. Vertskapet er glad for besøk, og ikke minst etter å få vist deg gården. Starter du her går du sørover langs stranda mot Viste Strandhotell.

Langs stien kan du beskue flere bunkers fra krigens dager. Her ventet man tydeligvis besøk!



Stein, stein og atter stein

Svarthåla på Viste

Vel forbi strandhotellet og en flott badeplass tar du til venstre et par ganger og setter kursen nordover gjennom jordene. Nesten danske tilstander fornemmer du. Ved Svarthåla er turens første kontroll, ta en titt inni denne boplassen som er benyttet gjennom årtusener. Utgravninger har påvist en meter dypt kulturlag med avsetninger, hvor av det eldste skikt fra eldre steinalder, 6000-4000 år før Kristus. Her er gjort en rekke funn av jakt- og fiskeutrustninger av stein, horn og ben. Navnet Viste betyr forresten «bosted», så muligens har Svarthåla en gang vært det opprinnelige opphav til stedsnavnet?

Stein og stein

Du fortsetter videre nordvestover langs

åkerkanter og beitende sau i hundrevis. Snart åpner jærlandskapet seg utover vesthavet. Du blir betatt av lyset som er veldig spesielt i dette området. Sol, skyer og havet gir hele tiden de skiftende lysforhold som «jærmalerne» er så opptatt av. Du går ned til stranda og bort til ei diger gravrøys hvor du finner ny kontroll. Området er dekt av stein. Du behøvde ikke gå langt for å finne materialer til steingjerdene her. Nå blir det et par strabasjose kilometer uten sti fra stein til stein. Det knaser i skjellrester under beina og lukten av tang, tare og hav er slik den skal. Ute til havs kan du se skip passere i horisonten. Her gjelder det å holde tunga rett i munnen og sikte seg inn på «gjerdeklyverne». Klatring av steingjerder med piggråd på toppen bør unngås. Dette er definitivt ikke turen



Typisk jærlandskap, dessverre kan ikke svart/hvitt bilde gjenskape de fantastiske lysforholdene

for asfaltelskere. Vi nyter turen og bruker god tid.

Så skifter landskapet igjen, vi går gjennom et hytteområde og gjennom litt skog. Rart at med et blunk ble tur-opplevelsen annerledes? Ut av skogen og langs sand og sivhalm er vi tilbake på Vistetunet. Her er stempel og postkasse til startkortene. Trengs ikke å ringe for å tigge noen om å komme og

stemple, herlig! Dette er en spesiell tur som slettes ikke passer for barnevogn og rullestol. De har sin PV noen kilometer lenger sør - rundt Stokkavannet - som også ble vårt neste mål på turen. Med opplevelsen, det var Viste Rundt med alle sine variasjoner!

Med hilsen

Anne, Solveig, Bjørn (foto) og Egil (tekst)



Plutselig skiftet landskapet til grusvei og skogholt.

UT PÅ TUR - ALDRI SUR

74 80 72 55	FRA PER AURSAND	04.01.03	1200-1400	5 og 10
74 15 63 76	STEINKJER VG SKOLE	26.12.02	1000-1100	5 og 10
74 27 64 81	KLUBBHUSET, SPILLUM	26.12.02	1000-1200	5 og 10
75 52 54 42	FESTLOKALE STADIONPARKEN	30.12.02	1700-1800	5 og 10
75 56 15 97	BRYGGERIETS KANTINE, LEIRA	26.12.02	1200-1300	5 og 10
75 64 52 13	FAUSKE BYGDEMUSEUM	26.12.02	1200-1300	5 og 10
75 68 08 25	AKTIVITETSKAFE ROGNAN SENTRUM	28.12.02	1200-1230	5 og 10
75 77 25 88	INNHAVET UNGD.HUS/SKOLA	26.12.02	1200-1300	5 og 10
75 77 20 18	J. M. ANDERSEN, BUTIKK, OPPEID	26.12.02	1230-1300	5 og 10
76 07 08 13	VÅGANHALLEN I SVOLVÆR	26.12.02	1200-1300	5 og 10
76 07 53 44	SKROVA SKIPSEKSP.	26.12.02	1100-1200	2, 5, 10
76 07 20 15	SORTLANDSHALLEN	26.12.02	1000-1200	5 og 10
76 15 22 05	KULTURHUSET, STOKMARKNES	26.12.02	1100-1300	5 og 10
	GRYTTING IDRETTSHUS	27.12.02	1700-1730	5 og 10
76 14 55 99	HØKENS KLUBBHUS	29.12.02	1000-1200	5 og 10
76 14 52 48	SKARSTEIN	26.12.02	1000-1200	5 og 10
76 14 62 14	KLUBBHUSET	26.12.02	1130-1230	5 og 10
76 94 56 56	IDRETTENS HUS	29.12.02	1100-1200	5 og 10
75 16 80 83	STENESET BYGDETUN, BÅSMO	26.12.02	1200-1300	5 og 10
75 18 23 25	FJELLBEKKMO	28.12.02	1100-1300	5 og 10
75 05 67 03	NESNA SKOLE	26.12.02	1300-1400	5 og 10
75 05 93 59	ØKSNINGAN SKOLE	26.12.02	1200-1300	5 og 10
77 63 54 52	BERG SKOLE	29.12.02	100-1130	5 og 10
77 72 52 01	KLUBBHUSET, LAKSELVDAL	27.12.02	1200-1300	5 og 10
77 69 16 21	OLDERBAKKEN SKOLE	28.12.02	1200-1300	5 og 10
77 71 42 30	ELVEVOLL SKOLE	26.12.02	1300-1400	5 og 10
48 10 40 98	SIGNALDALEN BYGDEHUS	29.12.02	1200-1300	5 og 10
77 72 62 64	NORDBY SAMFUNNSHUS	28.12.02	1200-1300	5 og 10
77 71 55 31	SKIBOTN NÆRINGS- OG KULTURSENT	28.12.02	1200-1300	5 og 10
77 71 62 77	MANNDALEN HUSFLIDSLAG	27.12.02	1700-1800	5 og 10
77 71 58 49	BIRTAVARRE SAMFUNNSHUS	28.12.02	1300-1400	5 og 10
77 69 53 28	I.O.G.T. HUSET, SØNDRE TOLLBUGT.	02.01.03	1800-1830	5 og 10
77 86 13 51	IDRETTSHALLEN	29.12.02	1100-1200	5 og 10
77 17 42 97	MEDBY GRENDEHUS, SALANGEN	27.12.02	1700-1730	5, 10, 15
77 18 31 10	NEDRE BARDU SKOLE	26.12.02	1100-1200	5 og 10
77 07 27 66	STANGNESHALLEN	26.12.02	100-1200	5 og 10
76 93 73 14	"BANKEN"	27.12.02	1730-1830	5,10,12
77 08 55 12	STEINSLAND GRENDEHUS	28.12.02	1100-1230	5 og 10
	BÅTHUSET	26.12.02	1200-1230	5 og 10
78 46 16 53	KANTINE, LAKSELV UNGD.SK.	26.12.02	1400-1430	5 og 10
78 46 38 01	"KROA" PÅ RUSSENES	27.12.02	1500-1530	3, 5, 10
78 99 83 02	BJØRNEBORG	26.12.02	1000-1200	5 og 10

JULEMARSJ-ARRANGØRER PAMELDT PR. 26.11.02

Fylke	Arrangør	Kontaktperson	Postnr./Sted	Tlf.	Startsted	Dato	Klokkesl.	Distanse
03-OS	ØSTMARKA MK	HARALD HOFF	1088 OSLO	22 21 14 22	FOKLKVANG, HØYBRÅTEN	31.12.02	1800	5 og 10
02-AK	BÆRUM TURMARSJKLUBB	GUNNAR EGGEN	1361 ØSTERÅS	67 14 06 04	SKJOLDEN 7, BLOMMENHOLM	28.12.02	1100-1300	5 og 10
02-AK	SKI TMF	ROY TAIT	1405 LANGHUS	64 86 67 37	SKI UNGDOMSSKOLE	26.12.02	1000-1200	5 og 10
03-OS	OSLO GANG- OG TURMARSJKLUBB	BJØRN KIHLL BØDTKER	1410 KOLBOTN	66 80 34 95	NORDTVET GÅRD, KALBAKKEN	26.12.02	1000-1200	5 og 10
01-ØF	RYGGE FRILUFTSLAG	ANDERS RØHR	1580 RYGGE	69 26 05 87	RYGGE IDRETTSHUS	26.12.02	1000-1300	5 og 10
01-ØF	FREDRIKSTAD TMK	FRED HELMINSEN	1630 GML. FREDRIKSTAD	69 32 20 41	FR.STAD BUESKYTTERES KL.HUS	29.12.02	1000-1200	5 og 10
01-ØF	BORG MARSJ OG SPASERKL	GUNNAR OLAF BRO	1715 YVEN	69 14 30 01	VALASKJOLD UNGD.KLUBB	26.12.02	1000-1200	5 og 10
03-OS	FSK MILA	ARNE HAUGEN	2020 SKEDSMO TORSET	90 60 01 83	RØDTVET SKOLE, OSLO	27.12.02	1800	5 og 10
04-HE	NORD-ODAL TMF	KJELL SOLØST	2120 SAGSTUA	62 97 10 07	SAND SENTRALSKOLE	28.12.02	1000-1100	5 og 10
04-HE	GRUE IL, HÅNDBALLGR.	METTE M. TOMTERSTAD	2260 GRUE	62 94 79 60	GRUE STADION, GRUEHALLEN	26.12.02	1000-1200	5 og 10
04-HE	BRUMUNDDAL TMF	EVEN LIERSTUEN	2380 BRUMUNDDAL	62 34 33 46	BRUMUNDDAL UNGD.SKOLE	26.12.02	1000-1200	5 og 12
06-HE	ELVERUM TMF	ARVID DANIELSEN	2407 ELVERUM	62 41 23 74	SØBAKKEN SKOLE	29.12.02	1000-1100	5 og 10
04-HE	U.L. FLENDØLEN	MÅLFRID ØVERGÅRD	2420 TRYSLIL	62 45 39 42	VIDSYN, FLENDALLEN	28.12.02	1100-1200	5 og 10
06-OP	LILLEHAMMER TMF	HELGE ENGH	2611 LILLEHAMMER	61 26 98 40	LILLEH.VOKSENOPPL.SENT,NYBU SK.	29.12.02	1000-1100	5 og 10
06-OP	DOVRE MK	ROY MOEN-HANSEN	2662 DOVRE	61 24 02 00	DOMBÅS	29.12.02	1200	5 og 10
06-OP	HADELAND MK	THORFINN AAKERLUND	2770 JAREN	61 32 85 50	SANNE SKOLE	29.12.02	1100-1200	5 og 10
06-OP	GÅ GJØVIK	TERJE H. JOHANSEN	2801 GJØVIK	92 05 23 17	FRIVILLIGHETSSENTRALEN, GJØVIK	28.12.02	1100-1200	5 og 10
07-VE	HORTEN MK	KJELL HAGBERG	3193 HORTEN	33 04 31 12	LOTTEHUSET, HOLTANDALEN	26.12.02	1000-1200	5 og 10
07-VE	SØNDRE VESTFOLD TMK	BJØRN GUNDERSEN	3238 SANDEFJORD	23 46 38 99	BØNDENES HUS, TJØLLING	29.12.02	1000-1100	10
08-TE	GRENLAND MK	JAN OVE HANSEN	3931 PORSGRUNN	35 51 16 22	PORSGRUNN RÅDHUS	26.12.02	1000-1200	5 og 10
11-RO	VOLL IL - TURMARSJGR.	EVA ANDERSEN	4032 STAVANGER	51 57 03 33	VOLL IDRETTSHALL	29.12.02	1000-1200	5 og 10
11-RO	GAUGEN MK	SISSEL SKOGE	4056 TANANGER	51 69 05 35	AUSTRÅTT SKOLE, SANDNES	26.12.02	0900-1100	5 og 10
11-RO	SAUDA IL, TRIMGR.	EGIL KARBØL	4200 SAUDA	52 78 25 75	LYNGMYR	26.12.02	1000-1200	5,10+ski
11-RO	EGERSUND MARSJKLUBB	MAGNY HELLAND	4370 EGERSUND	51 49 87 58	STALLEN, SLETTEBØ	26.12.02	0900-1200	5 og 10
10-VA	SJØSANDEN FSK	RUNE REINERTSEN	4515 MANDAL	38 26 21 28	FURULUNDEN SKOLE, MANDAL	26.12.02	1200-1400	5 og 10
10-VA	KRISTIANSAND MF	KARI MESTAD	4619 KRISTIANSAND	38 11 85 48	DALANDGÅRDEN, SKIPPERGT. 21	26.12.02	1000-1200	5 og 10
08-AA	ØSTRE TROMØY T & IL	BJØRG STIANSEN	4812 KONGSHAVN	37 08 84 97	HOVE LEIR	26.12.02	1100-1200	5 og 10
12-HO	ARNA MK	MARION LARSEN	5251 SØREIDGREND	55 12 43 39	KLUBBHUSETI INDRE ARNA	28.12.02	1600-1615	5 og 11
12-HO	BYSHEIM UL	EINAR SKJERPING	5282 LEIVÅG	56 39 20 54	BYSHEIM U.H.	26.12.02	1000-1100	5 og 10
12-HO	ASKØY TURKOMPANI	JOHN KLEPPE	5310 HÅGLANDSHELL	56 14 50 07	VERKSTEDET, HSD-BUSS,HAUGLAND	26.12.02	1000-1200	5 og 10
11-RO	HAUGATRIM	KARIN A. BØHN	5517 HAUGESUND	52 86 67 78	BLEIKEMYR BYDELSHUS	02.01.03	1800	5 og 10
12-HO	BULKEN TURMARSJLAG	HARALD RINGHEIM	5700 VOSS	56 51 30 22	BULKEN SKULE	29.12.02	1100-1200	5 og 10
15-MR	HADDAL IL	MORTEN FEIRING	6065 ULSTEINVIK	70 01 71 04	HADDAL SKULE	29.12.02	1200	5 og 10
15-MR	HOVDEBYGDA IL	MARIANNE LUND	6160 HOVDEBYGDA	70 06 79 01	HOVDEN SKULE	26.12.02	1200-1300	6 og 10
15-MR	ISFJORDEN MARSJKLUBB	EDVIN SVENDSEN	6320 ISFJORDEN	71 22 56 33	"STORKIOSKEN", ISFJORDEN	26.12.02	1100-1230	5 og 10
15-MR	MOLDE MK	ARVID OTTESTAD	6425 MOLDE	71 21 12 43	TRIBUNEBYGGET, MOLDE IDR.PARK	29.12.02	1100-1200	5 og 10
15-MR	AUKRA MARSJKLUBB	SOLFRID SMÅGE	6480 AUKRA	71 17 45 82	BRANNSTASJONEN	26.12.02	1200-1400	5 og 10
16-ST	TRONDHEIM TMF	MAGNAR BAKKEN	7036 TRONDHEIM	73 96 45 34	UTLEIRA SKOLE	26.12.02	1000-1200	5 og 10
16-ST	FEVÅG IL	LEIF KARLSEN	7110 FEVÅG	73 85 37 11	"REINA STADION"	26.12.02	1000-1200	5, 10, 20
16-ST	FOSEN TMK	STEIN OVE MYRE	7130 BREKSTAD	72 52 52 84	HPRBERG SKOLE, BREKSTAD	26.12.02	1300-1330	5 og 10
16-ST	STØREN SK	MAGNE SKINDERHAUG	7290 STØREN	72 43 15 38	STØREN IDRETTSPARK	26.12.02	1100-1200	5 og 10
16-ST	RØROS IL	RANDI KLOKKERVOLD	7372 GLÅMOS	7241 4236	ARBEIDETS RETT, RØROS	27.12.02	1700	10
17-NT	STJØRDAL TMF	JOHAN PETTER MÆHRE	7501 STJØRDAL	92 25 74 07	FOLKETS HUS, SKOLEGATA	26.12.02	1100-1200	5 og 10
17-NT	LEVANGER KOM BIL	KARL EIDSVIK	7600 LEVANGER	74 08 20 19	LEVANGER RÅDHUS, KANTINA	28.12.02	1200-1230	5 og 10

JULEMARSJ-ARRANGØRER PÅMELDT PR. 26.11.02

17-NT	FROSTA TMF	PER AURSAND	7633 FROSTA
17-NT	STEINKJER TMF	HARALD KVAM	7670 INDERØY
17-NT	SPILLUM IL -TRIMGR	KÅRE ØSTBY	7800 NAMSOS
18-NO	IK. GRAND BODØ	OLE MARIUS STRAND	8003 BODØ
18-NO	TRIMUTV BODØ BIR	PER-JOHAN PEDERSEN	8021 BODØ
18-NO	FAUSKE IL	PEDER STRØMME	8200 FAUSKE
18-NO	SALTDAL TURMARSJGRUPPE	ÅGE KRISTOFFERSEN	8255 ROKLAND
18-NO	SAGFJORD IL	MARY-ASTRID HILLING	8261 INNHAVET
18-NO	HAMARØY IL	HENRY BRATLI	8294 HAMARØY
18-NO	LOFOTEN TMK	S. AANESEN	8300 SVOLVÆR
18-NO	SKROVA IL	HELGE RISHATT	8320 SKROVA
18-NO	SORTLAND MK	PER JOHNSEN	8400 SORTLAND
18-NO	HADSEL FOLKEDANSLAG	HELENE M. HANSSEN	8450 STOKMARKNES
18-NO	SFK AJAKS	VIGDIS LEINAN OLSEN	8450 STOKMARKNES
18-NO	SK HØKEN TURM.GR.	TORMOD KRISTIANSEN	8481 BLEIK
18-NO	UL VÅRBUD	PER I BERTHELSEN	8483 ANDENES
18-NO	TRIMGR. DVERBERG IL	LINE RA AMUNDSEN	8485 DVERBERG
18-NO	NARVIK MARSJKLUBB	TORBJØRG MOLVIK	8514 NARVIK
18-NO	RANA RØDE KORS	WILLIAM REINFJELL	8616 BÅSMO
18-NO	TROFORS SKILAG	RANDI KARLSEN	8680 TROFORS
18-NO	NESNA TMF	BERNT NORMANN	8700 NESNA
18-NO	ØKSNINGAN VELFORENING	OTTO JENSSEN	8850 HERØY
19-TR	HELSELAGET "VERN"	MYRTHLE WIDDING	9020 TROMSDALEN
19-TR	LAKSELVDAL SPRINT	HERLAUG LARSEN	9040 NORDKJOSBOTN
19-TR	OLDERBAKKEN IL	ARNE LARSEN	9043 JØVIK
19-TR	STORENG STEINDAL TRIM	TORMUND KRISTIANSEN	9046 OTEREN
19-TR	SIGNALDALEN BYGDELAG	TORILL EGGEN	9046 OTEREN
19-TR	MALANGEN HELSESPORTSLAG	TRYGVE NYMO	9055 MEISTERVIK
19-TR	SKIBOTN IL	UNNI SEPPOLA BRØNDBO	9143 SKIBOTN
19-TR	MANNDALEN U.I.L.	BERTHON BUCHT	9144 SAMUELSBERG
19-TR	INDRE KÅFJORD IL	ØYSTEIN PETERSEN	9147 BIRTA
19-TR	TROMSØ TMHL	WALTER SWENSEN	9253 TROMSØ
19-TR	SØRREISA TML	SELMA ERI FINNSETH	9310 SØRREISA
19-TR	UL PRØVEN	IDAR SØRENSEN	9350 SJØVEGAN
19-TR	U.L.VÅRVON	ANNA K. WESTBY NORDLI	9360 BARDU
19-TR	HARSTAD BIR	GEIR JENSSEN	9403 HARSTAD
18-NO	KONGSVIK FOLKESPORTSLAG	JAN HANSSEN	9436 KONGSVIK
19-TR	STEINSLAND TURLAG	SVERRE NILSEN	9440 EVENSKJER
20-FI	HAMMERFEST TMK	GUNNLAUG SKOGLUND	9615 HAMMERFEST
20-FI	PORSANGER TMK	WILLY PEDERSEN	9700 LAKSELV
20-FI	KISTRAND IL	SIGMUND WILHELMSSEN	9713 RUSSENE
20-FI	BJØRNEVATN IL	ROY JACOBSEN	9910 BJØRNEVATN

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

NIJMEGEN ANNO 2002

har gått den berømte 4-dagersmarsjen Nijmegen i Nederland i sommer, og ønsker med dette å sende en hilsen til alle våre medmarsjerere, både til de som gikk i år og til alle som har gått før, men ikke minst til alle dere som ikke har prøvd dere på denne utfordringen. Som vanlig kjørte vi også i år med Brumunddal Turmarsjforening. I «vår» buss var vi 44 stykker, pluss noen som gikk militært. Marsjen samler deltakere fra hele verden, i alt var det i år over 40.000 påmeldte. Normalt faller det fra ca 10%. Det vil si at i år var det 36472 som gjennomførte den fysiske, og ikke minst psykisk, krevende marsjen. Så vi er med rette stolte av å ha klart den også i år. Nijmegen-marsjen er en større utfordring enn selv vi som har gått der flere ganger kan tenke oss. Det er det at marsjen går over 4 dager, og på asfalt, som gjør den så hard.

I Norge har vi nyttårsforsetter. I Nederland vedder de med hverandre om de klarer å gå Nijmegenmarsjen. Ikke rart da at hundretusener venner og pårørende møter opp langs traseen siste dagen med blomster og omfavnelser. Da er alle de kjedelige, laaaaange kilometerne i stekende sol, øsende regnvær eller vind glemt. Borte er vannblemmen, gnagsår og ømme tær. Glemt er å måtte

tørne ut grytidlig om morgenen for å legge ut på 50, 40 eller 30 kilometer, alt etter kjønn og alder.

Vi som kjører med Brumunddal Turmarsjforening har vårt tilholdssted i et kulturhus nær sentrum i byen. Vi bor alle i en stor gymsal og føler en stor samhörighet og et ansvar for hverandre. Alle er interesserte i om dagen har vært god

BAROMETER 4-DAGS	
20+02 (17) WANDELSPORT ORGANISATIE KNBLO	
Aantal inschrijvingen	41.54
Niet gemeld	1.88
1 ^o dag gestart	39.65
1 ^o dag uitgevallen	685
1 ^o dag uitgelopen	38.97
2 ^o dag niet gestart/uitgevallen	1.615
2 ^o dag uitgelopen	37.357
3 ^o dag niet gestart/uitgevallen	885
3 ^o dag uitgelopen	36.472
4 ^o dag niet gestart/uitgevallen	
4 ^o dag uitgelopen	
TOTAAL UITGELOPEN	

4 dager marsjering er tilbakelagt. Her er Rønnaug (tv) og Astrid foran marsjbarometeret.

når vi kommer «hjem» etter endt tårn. Alle er hjelpsomme hvis problemer dukker opp. Og gleden er stor når vi ved festbordet siste kvelden sitter med våre blanke medaljer etter gjennomført bragd.

Så vi utfordrer dere som løper maraton, dere som sykler Trondheim - Oslo, dere

som går Birkebeiner'n, eller dere som bare liker å gå, eller ikke minst en eller annen journalist. Bli med til Vier Daagse i Nijmegen, men tren godt på forhånd, på asfalt!

*Med hilsen Rønnaug Bakken,
Rena, og Astrid Stenhaug, IIseng.*

MARMORMARSJEN FOR 20. GANG



Her ser vi noen av deltakerne i Marmormarsjen ved Vestmyra ungdomsskole søndag 8. september.

Fauske IL's turmarsjgruppe arrangerte i år den 20. Marmormarsjen. Selv om man i en rekke år hadde arrangert «avfleskningsmarsj» (senere Julemarsjen) meldte tanken seg om å starte en egen marsj på Fauske.

Høsten 1983 ble den første marsjen utviklet etter IVV's retningslinjer. Det falt seg naturlig å kalle marsjen for «Marmormarsjen» da Fauske by er kjent for sine marmorforekomster og er kalt for marmorbyen.

Marmormarsjen er en av tre marsjer som arrangeres samme helg. De to andre er Allergimarsjen og Fembøringsmarsjen som begge ble arrangert for 12. gang.

Olaus Emil Lakselvdal, Bodø

PS; - «Ikke gaa med en Cigar i Munden» Det er kanskje ikke alle turmarsjere som er kjent med hva en danske med navnet Asmus Diemer uttalte i 1913:

«En rask gaatur - jeg bruger med Forsæt ikke ordet Spadsertur som ofte er rene Driveri - er en glimrende Motion og udarter ikke let til Overdrivelse. De skal holde rask, ensartet Tempo. Har De tid til det, maa De heller gaa tre gange 1 time enn 1 gange tre timer. De skal undgaa den fullstendige udmattelse, som aldrig er af det gode... En Tur efter Aftensmaden, inden De gaar i Sæng, er et af de virksomste, men desværre ikke mest brugte Sovemidler. Og lad saa være med ad gaa med en Cigar i Munden!»

Sootkanalmarsjen i Setskog

Søndag 28. juli gikk den 13. Sootkanalmarsjen av stabelen i Setskog. Marsjen starter i Eidskog og har mål i Setskog og er likhet med Engebret Sootmarsjen tilegnet ingeniøren og kanalbyggeren Engebret Soot.

Det var et stykke å kjøre for den som ikke hadde vært der før, men etter å ha fulgt skilt mot Setskog så «satt det en mann» i ei rundkjøring og viste oss veien til parkeringsplassen. Der ventet en buss som brakte oss til start hvor det var startkort å få kjøpt i tillegg til at det ble utdelt konkurranse ark.

Artig konkurranse

Flere steder under turen var det forskjellige ting vi skulle gjette på, f. eks.



Fra hvilket årstall stammet uniformen til den hvithårede manne. Ja si det du?



PS: Denne flotte turmarsjguttene kjøpte vi på Dovregubbens Hall i sommer.

tre grønnsaker, tre urter, tre forskjellige løvgreiner, en utstoppet fugl med videre. På bildet til venstre ser vi en hvithåret mann i uniform. Her skulle vi finne ut hvilket årstall uniformen var fra. Det ble mye moro rundt disse spørsmålene, som skapte en annerledes turopplevelse for oss som hadde tid til å stoppe opp underveis.

Det eneste som ble en liten nedtur var da vi kom til parkeringsplassen og trodde vi var i mål, men den gang ei. Målet var en kilometer lenger bort, og så måtte vi gå tilbake til bilen igjen.

*Brit Bakken,
Oslo*

Tanker om;

Folkesportkalenderen- Permanente vandringer mv.

Etter å ha vært lite aktiv og lite ute blant likesinnede en periode, så har jeg kanskje brukt terminlisten på en annen måte enn før? (Vet liksom ikke hva som foregår på samme vis). Jeg har derfor noen forslag om forbedringer som jeg synes høres «vettuge ut».

Først så kunne jeg foreslå at det gies en mere utfyllende informasjon om **Permanente vandringer**. I den internasjonale terminlisten side 593 og framover vises noe av det jeg mener.

Vanskelighetsgrad. Det er en fordel for de som skal ut i løypene å få vite hvordan det er å ta seg fram (rullestol, barnevogn og for den slags skyld dårlig evne i bratt terreng). Lag enkle koder; (for eksempel 1-6; 1 for flat asfalt, 3 for terreng og 6 for 'klatring' og + for umulig med rullestol).

Stempling. Det viktigste for mange av oss er å få vite om dette er mulig på stedet. Det bør stå i Terminlisten om det er stemping ved start/mål! Det er mange (meg inkludert) som da kan styre unna de stedene der man må ringe for å få folk til å komme, eller alternativt sende stempingsbøker. Det er det ikke mange som gjør. (Personlig så har jeg flere permanente vandringer og tur-orientering/ rundvandringer som jeg ikke har fått stemplet. Det er demotiverende og kan lett føre til at man mister lysten til videre stemping!). En av stedene jeg besøkte her på Østlandet ringte jeg nummeret for kontaktperson. Det var en dame som svarte. 'Nei, det går ikke - Kom tilbake i morgen!' . Dette går ikke. Hvem vil komme tilbake her?

Terminlisten på Nett.

Det bør være samsvar mellom datoer på Nettsiden og Terminlisten. Det er kanskje ikke alle som kommer inn ser opplysninger om sitt eget arrangement på nettet. Noen bør dobbelt sjekke informasjonen. Det finnes Regioner. Her bør det være noen som ser at noe er feil? Eksempel (har bare et som jeg kunne gått i baret på selv); I terminlisten på nettet ligger det en turmarsj-helg i Tromsø 6-8 september. I Folkesportkalenderen ligger samme helgen 27-29. Hva er rett? Dette er ikke bra. Hadde jeg kommet opp til feil dato, så hadde jeg hatt lov til å bli sur?

Ekofisk marsjen Ro. Denne marsjen bør ikke komme inn (under Rogaland) i den norske og/eller den internasjonale terminlisten. Foreslår at den kommer inn under andre IVV marsjer. Det er ikke mulig å komme ut til denne marsjen du aldri så mye vil! Noen av oss kan ta den med seg på arbeid ute i Nordsjøen, men andre er stengt ute. Dette må komme fram.

PV Byvandring i Steinkjer.

Bra informasjon om IVV , stemping av kort og slikt kunne de på stasjonen ved start. Jeg ba om et startkort og beskrivelse, før jeg ble avkrevd en avgift som var vesentlig høyere enn normal startkontingent (33,3% høyere). Det ble for-

klart med at løypebeskrivelse kostet ekstra første gangen, senere var det bare startkort. Hva var det jeg fikk; 5 sider med reklame! (god jobb av klubben for øvrig å få til dette).

Dette finner jeg meg ikke i. Skal vi nå betale for merkebånd og beskrivelse av løypene i fremtiden?? Jeg vil at forbundet pålegger Steinkjer byvandring å betale meg (og alle andre) tilbake for de har tatt for mye. (Tar summen i ubrukte frimerker). Ønsker noen å betale for reklame så må dette i så fall være frivillig. En turmarsjer krever at det finnes en beskrivelse av PV løypen sammen med startkortet. Håper forbundet stopper denne klubbens ublue opptreden!

*Hilsen en fortsatt lystig vandrare,
Tom Johnsen. Jessheim*

Red kommenterer:

Tom tar opp en del vesentlige ting her. Ikke minst det nå tilbakevendende spørsmålet om stempeling av permanente vandringer. Det virker nesten som om enkelte er «gift» med stemplet, i hvert fall det egenhendig opplevd at stemplet befinner seg i utlandet når jeg har ringt og spurt om stempeling.

Skal de enkelte ha besøk på sine vandringer utover den lokale menighet må de nå tilrettelegge for egenstempeling. Den mest spenstige varianten på bortforklaring er at: Det kan vi ikke, det er så lett for noen i egen klubb å jukse!

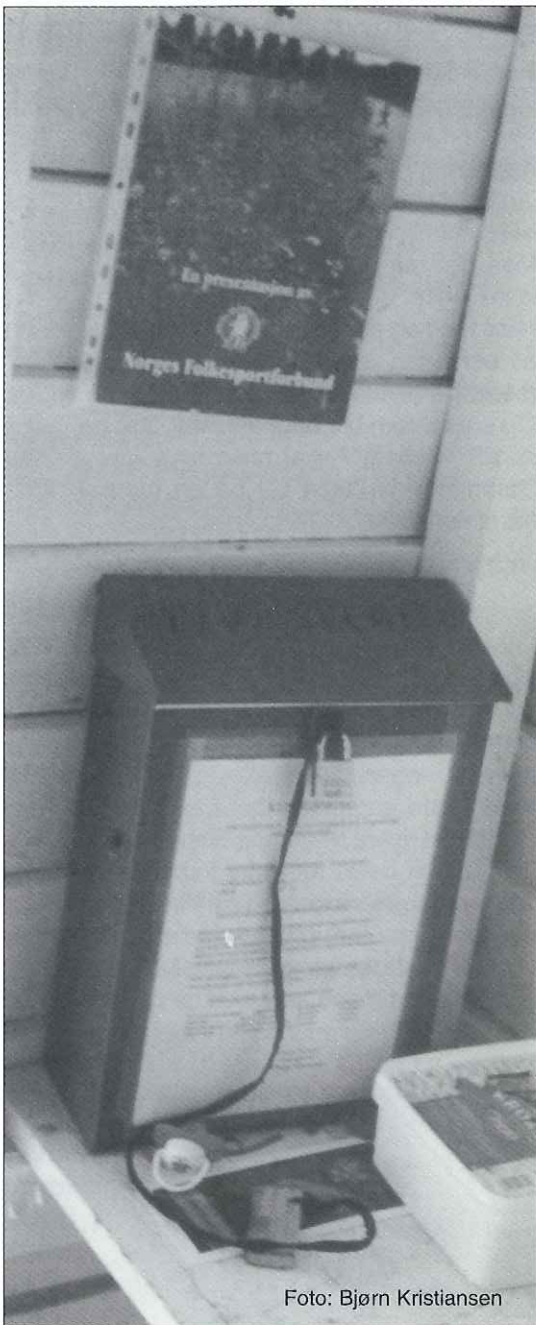


Foto: Bjørn Kristiansen

Så enkelt kan det gjøres. Stempel i boks, låsbar postkasse å putte penger og startkort i.

Permanente vandringer og IVV stempeling

Hos enkelte arrangører av Permanente vandringer er det vanskelig å få stemplet kortene etter endt vandring. Noen har heldigvis klart å få det til (selvbetjening, hotell, turistinformasjoner, bensinstasjoner, mv).

Men det må da gå an for de andre å klare dette også. Det er ikke moro å reise land og strand rundt, for å oppleve at personen som oppgir telefonnummeret på beskrivelsen ikke er hjemme. Og andre som blir ringt opp sier: - at de spiser middag, - skal reise bort, - er i Danmark, - vi sees vel på en marsj i framtiden. osv.

Noen av stempelinnehaverne bor også milevis unna start og mål. Problemet er også stort i min egen «menighet». Ringe på forhånd sier du. Når man skal på ferietur i Norge så vet en ikke helt sikkert når en skal gå vandringen, og stempelinnehaveren skal vel også ha ferie. Men hvis kontaktpersonene på beskrivelsen alltid er tilgjengelig er det jo ikke noe problem. Men slik er dessverre ikke verden.

Håper at NFF tar tak i dette. Det er bare jeg som opplever dette.

Frustrert PV ganger

Nedtur i sør «ødel» turen

I sommer bestemte flere av oss å ta en «PV-rassia» sørpå. Vi regnet med at det skulle være like enkelt å få stemplet underveis som her nordpå (Bodø, Fauske, Rana, Narvik). Hvor feil vi tok, spesielt når det gjaldt Østlandsområdet. Etter myk start i Steinkjer, Trondheim og Dombås startet moroa.

Eidsvoll, ingen å få tak i, i Nord-Odal ordnet det seg, Oslo og Moss likeså. Fredrikstad ga vi opp før vi avreagerte i Sverige. Med ferge tilbake til Sandefjord startet det igjen. Vi ga opp Sandefjord (hverdag). Tønsberg og Horten kom på sparket (takkt til dere) før vi fly forbanna reiste forbi Holmestrand og Slemmestad. Da orket vi ikke mere mas og sløyfet Bærum. Kursen gikk tilbake til Trondheim og Rundvandringa der før vi reiste skuffa hjem, flere stempler færre enn planlagt.

Hvorfor skal det være så vanskelig å få stemplet PV i sør? Er det kun laget for at klubbmedlemmene selv skal gå og stemple når det passer?

Heftig, men lite begeistret nordlenn



Mosjonsbingo

Turmotivasjon for små og store

Hovedgevinst inntil kr 1.000,-

Spennende bingotaler 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!

- Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuel

Følgende nye medlemmer er innmeldt i forbundet:

Lagets medlems.nr. og navn: *Fylke:* *Arrangement:*

746 Lye Idrettslag 11-Ro Lyemarsjen

NFF ønsker Lye I.L. velkommen og lykke til med kommende arrangement.

Følgende medlemmer har meldt seg ut:

Lagets medlems.nr. og navn *Fylke:* *Nedlagte arrangement:*

156 Finøy Idrettslag 11-Ro Finøydagsmarsjen

250 Idrettslaget Rya 19-Tr Gråtindmarsjen og Rya skimarsj

415 Bardufoss Lotteforening 19-Tr Bardufoss Lottemarsj og Heggeliarsjen

NFF takker ovennevnte lag for godt samarbeid i medlemstiden.

Turorientering

Som kjent er det inngått en avtale mellom Norges Orienteringsforbund (NOF) og vårt forbund om å godkjenne turorientering som IVV-aktivitet. I år har 23 av våre medlemmer benyttet seg av tilbudet og inngått et samarbeid med den lokale O-klubb.

Vi har fått bekreftet at NOF ønsker å videreføre avtalen slik at den blir gjeldende for 2003. Vi anmoder de medlemmer som allerede har en avtale om å kontakte samarbeidende o-klubb og få bekreftet at de er villig til å samarbeide også kommende år.

Samarbeidet baserer seg på det opplegget o-klubbene allerede har. Det betyr at å inngå en slik avtale medfører meget lite «ekstra» innsats fra våre medlemmer. Avtalen omfatter i tillegg gjensidig informasjonsutveksling. Det betyr at vi får legge vår informasjons-

brosjyre pluss lokal egen informasjon i samtlige tur-o konvolutter som selges. Tilsvarende kan o-klubbene legge ut brosjyrer/informasjon på våre arrangement.

Antall IVV-stempler som gis er individuelt for hvert opplegg, basert på avstander og vanskelighetsgrad.

Vi anmoder de av våre medlemmer som ønsker å utvide sitt IVV-tilbudet om å ta kontakt med den lokale o-klubb og inngå en samarbeidsavtale for 2003. Få med at deltakelse i en eller flere IVV-arrangement kan gi poeng i tur-o.

Når avtalen er klar oversendes tur-o opplegget til forbundskontoret for godkjenning av antall stempler og kilometer.

Nærmere informasjon fås ved henvendelse til forbundskontoret.

Priser/gebyrer 2003

Med unntak av følgende er alle priser og gebyrer som for inneværende år:

1. Alle stoffmerker økes med kr. 5,-. Ny pris kr. 25,- til arrangør - kr. 30,- i utvalg.
2. Alle pins økes med kr. 5,-. Ny pris kr. 25,- til arrangør - kr. 30,- i utvalg.
3. Medalje til julemarsjen og pins til felle-sarrangementene (premie) økes med kr.1,- til arrangør. (Ingen økning for deltaker).

For stoffmerker og pins til vinterserien er prisøkningen gjort gjeldende fra 1. november.

Ny pris for stoffmerke og medalje til julemarsjen gjøres gjeldende f.o.m. årets julemarsj.

For alle øvrige stoffmerker og pins gjøres prisøkningen gjeldende fra 1. januar 2003.

Eventuell prisøkning for annet sa-
materiell vil bli vurdert ved nyanskaf-
felser.

SALGSARTIKLER

**Se oversikten over våre salgsartikler i Folkesportkalenderen.
Kontakt arrangør eller forbundskontoret for kjøp/bestilling.**

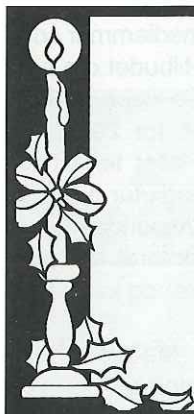
«GÅ STAVER»

gir deg ekstra mosjonsutbytte og sikrer deg i glatte vinterløyper.

Se dine venner og klubbmedlemmer - også i mørke

Gi medlemmene refleksbånd fra NFF. Refleksbånd (42 cm.) med borrelås og NFF-
logo. Medlemspris kr. 26,-, utsalgspris kr. 30,-

Kan naturligvis også kjøpes enkeltvis. Kontakt arrangør eller NFF.



Forbundskontoret
ønsker alle arrangører og deltakere
EN RIKTIG GOD JUL
og ET GODT NYTT FOLKESPORTÅR

Hilsen

Eva - Toril - Jan-Kåre

KALENDER FOR 2003

VIKTIGE DATOER

1. Halvår:

Medlemskontingent for 2003

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 350,-, sendes ut senest 3. januar.

Kontingenten pluss eventuelt kr. 100,- for hvert arrangement utover «kvoten» (3 arrangement, alle fellesmarsjer/serier samt RV/PV dekkes av medlemskontingenten) forfaller til betaling 1. februar.

Rapportskjema for 2002

Skjemaet sendes ut senest 3. januar. Svarfrist 1. februar.

Vinterserien 2002/2003

1. november 2002 - 31. mars 2003
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars. Årets motiv: Hoggorm.

Forbundstinget 2003

Avholdes på Rica Dyreparken Hotell, Kristiansand lørdag 22. mars.
Frist for innsendelse av forslag: 25. januar. Påmelding senest 14. februar.

Forbundstingmarsj

Lørdag 23. mars.
Rica Dyreparken Hotell, Kristiansand

Hjertemarsjen

Kan arrangeres hele året.
Påmelding minst 14 dager før arrangementsdato.

Bladet Folkesport nr. 1/03

Nr. 1 sendes ut i uke 10, fra 4. mars.
Deadline for stoff: 31. januar.

Turorientering

Innsendelse av opplegg for godkjenning og fastsettelse av antall stempler senest 31. mars.

Sommerserien 2003

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

Vårsleppet

Fra 18. april til 20. mai.
Påmelding innen 15. mars. Årets motiv: Tjæreblomst.

WORLD WALKING DAY

Torsdag 8. mai eller påfølgende helg.
Påmelding innen 12. april.

Bladet Folkesport nr. 2/03

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 3. juni.
Deadline for stoff: 31. april.

Sommertrimmen

Fra 23. mai til 22. juni.
Påmelding innen 24. april. Årets motiv: Trane

Folkesportkalenderen for 2004

Foreløpig liste fra NFF sendes ut i uke 10.
Ønske om forandringer sendes NFF senest 25. april.
Skjema for detaljopplysninger sendes ut i uke 22. Innsendingsfrist 20. juni.

IVV-olympiaden 2003

Avvikles i Genk, Belgia 12.-15. juni

2. Halvår:

Høstvandringen

Fra 30. august til 29. september.
Påmelding innen 1. august. Årets motiv:
Traktkantarell.

Vinterserien 2003/2004

1. november 2003 - 31. mars 2004.
Påmelding innen 1. september. Årets
motiv: Snømus.

Bladet Folkesport nr. 3/03

Nr. 3/03 sendes ut i uke 37, fra 9. sep-
tember.
Deadline for stoff. 9. august.

GA FOR ÅPENHET

Uke 41, 6.-12. oktober (med forbehold
om endring av uke)
Påmelding innen 13. september.

Kandidater til Presse- og Markedsføringsprisen

Begrunnet forslag sendes NFF innen 1.
november.

Folkesportkalenderen 2004

Sendes ut i uke 49, fra 2. desember.

Bladet Folkesport nr. 4/03

Nr. 4/03 sendes ut i uke 49, fra 2.
desember.
Deadline for stoff: 1. november.

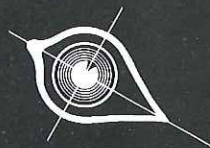
Norges eldste landsomfattende van- dring, Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.
Påmelding innen 15. november.
Årets motiv er ennå ikke klart.

ARGUS markéring 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 arrange-
ment.

Går for bedre psykisk helse

Tekst og foto: Bjørn Berg, Varden, Skien

Opp av sofaen! Ut å gå tur! Slik lyder oppfordringen fra Mental Helse og Norges Folkesportforbund.

Onsdag (16. oktober) undertegnet de to organisasjonene en samarbeidsavtale i Mental Helses hovedkvarter på Frogner i Skien. Nå skal Mental Helse arrangere turmarsjer og hekte seg på aktivitetene til folkesportforbundet. Det er folket som er ute på turmarsjer og bruker bena for trim og velvære.

Når jeg går er det jeg som er sjef over nervene, uttaler Tore Torstensen, en aktiv trimmer til Mental helses blad «Sinn & samfunn.» Han har redusert medisinerbruken etter at han begynte å gå tur.

For første gang har en sportslig organisasjon inngått avtale med Mental Helse, og generalsekretær Einfrid Halvorsen sier at det er viktig at folk med psykiske plager kommer seg ut og går sammen med andre.

Mange av våre 180 lokallag kan være pådrivere for å få folk ut. Vi har lett for å bli sittende i sofaen. Kommer en seg ut kan medisinerbruken reduseres og angsten bli mindre plagsom. I tillegg kommer det sosiale aspektet.

«Gå for åpenhet» het turmarsjen som ble arrangert på Verdensdagen for psykisk helse, og det var i den anledning de to forbundene tok kontakt.

Nå kan Mental Helse være med å arrangere julemarsj i tidsrommet 26. desember til 2. januar, sier president Jan-Kåre Martinsen i folkesportforbundet. Han skrev under avtalen sammen med Einfrid Halvorsen i Skien. Forbundet har 2.500-3000 arrangementer i året.

Også Nasjonalforeningen for folkehelsen har samarbeid med folkesportforbundet om liknende tiltak.

Olav Rindal som leder Mental Helsesenter i Skien opplyser at 13.-14. november skal organisasjonen ha samling for å lære å gå med staver.



NFFs turtilbud til Den 8. Folkesport-Olympiade Genk - Limburg i Belgia 12. til 15. juni 2003

Norges Folkesportforbund (NFF) med utgangspunkt 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 arrangørteltet 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
 - Intertransport 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, 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:

- NFF Treningsdress
- Olympia T-skjorta
- Shorts
- NFF Sekk
- NFF Magetaske
- NFF Kopp

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 eller er vedlagt påmeldingen i krysset sjekk. NFF disponerer 50 plasser og påmeldingene registreres fortløpende inntil fulltegning.

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

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. Blå 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

Merker og Medaljer

til alle typer turvandringar.

PV, by, kultur, natt, høst, vår, felles, rund, orientering, osv.

Ta kontakt med:

BARRA AS

Harry Fettsv. 10
Pb. 130 Bryn, 0611 OSLO
Tlf. 22 27 74 00 Fax 22 27 12 55
E-post: post@barra.no
www.barra.no/profilering



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

