



Bladet

FOLKESPORT

Nr 2

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 25

Det var mange som benyttet anledningen etter at forbundstinget var slutt til å gå byvandringen i Kristiansand.



Fra venstre: Steinar Krokmyrdal (Tromsø), Snefrid Kjeldsnes (Mandal), Walter Swensen (Tromsø), Dag Arvid Evensen (Bergen), Gry J. Johanin (Holmestrand) og Rolf Richardsen (Tromsø).

Foto: Kjell Are Jensen.



JUNI
2003

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 snarest.

Se ytterligere informasjon
på tredje omslagsside.

Noe for OL-2003?

Presidenten har ordet



Forbundstinget 2003 ble gjennomført i tråd med tradisjonene. Godt tilrettelagt av teknisk arrangør, Kristiansand Marsjforening, god deltakelse, og en saklig og grei debatt som resulterte i klare flertallsvedtak.

Som vanlig var det også ved dette forbundstinget tillitsvalgte i både styret og i de enkelte utvalgt som hadde valgt å «legge inn årene». Jeg vil takke dere alle for den innsatsen dere har gjort for forbundet gjennom mange år. Samtidig ønsker jeg de nye velkommen til innsats.

Miniseminalet var denne gang viet helseaspektet ved vår virksomhet samt Nordic Walking (stavgang). Ut fra de gruppebesvarelsene som kom inn er det tydelig at mange har gode ideer på helsesiden, noen omsetter det også i praksis, men er vi flinke nok? Tar vi kontakt og informerer om vår aktivitet der vi kan finne «medspillere» som kan informere videre til de som kan ha behov for det?

La meg nevne et eksempel på hvor lite som skal til før det kanskje kan få stor betydning.

En kommunelege fra Lofoten var innom et sted i Bergen der et av våre medlemmer hadde stand. Han fikk med seg en brosjyre og fattet interesse for saken. Noen dager senere ringte han forbundskontoret og ville ha tilsendt brosjyrer og Folkesportkalendere som han ville sørge for ble utlagt på 5 legekontorer i Lofoten. Hvorfor gjorde han dette? Jo: «Dette var veldig interessant for den generelle folkehelsen»

Alle har dere minst et legekontor i lokalmiljøet, har dere tatt kontakt?

Nordic Walking blir mer og mer populært. Du har sikkert sett noen som er ute og går tur med staver i ditt eget nærmiljø. Det dannes lokale stavganggrupper. Det har blitt egne «klasser» i større mosjonsløp som Grete Waits og Birkebeinerløpet. Hvorfor er det blitt så populært, naturligvis fordi bruk av staver gir en ekstra helsemessig gevinst. Jeg anbefaler tiltaket på det beste og håper vi etter hvert ser flere og flere vandre med staver på våre arrangement.

Jeg ønsker alle en riktig god sommer og mange fine turer.

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: Svein-Harald Ingebrigtsen, Songe terr 32, 4842 Arendal
Tlf 37 01 65 08, e-post: sh.ingebrigtsen@c2i.net

Bladet Folkesport utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får tilsendt ett stk gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr 100,- fritt tilsendt (inkl. Folkesportkalenderen). Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

Redaktørskifte

Et forbundsting medfører som regel utskifting av tillitsvalgte, så også i år. Blant de som gikk ut av forbundsstyret var visepresident Egil Sønsterudbråten som valgte å gå ut etter 6 år i styret. Nå er det imidlertid ikke visepresidenten, men redaktøren Egil Sønsterudbråten, som også valgte å gi seg, vi skal takke av. Egil overtok som redaktør av Turmarsjnytt fra og med nr. 3 i 1997. Allerede i første nummer kom han med klare synspunkter på hva han som redaktør ønsket og oppnå med bladet.

To av tingene han nevnte var bruken av mer farger og at navnet på bladet ble satt under debatt. Det siste med bakgrunn av at vi har flere «øvelser» enn turmarsj (vandring) på programmet. Forbundet hadde selv foretatt en navneendring i 1990 og fikk navnet Norges Folkesportforbund.

Etter en navnekonkurranse der «Bladet Folkesport» gikk av med seieren kom det første nummeret med dette navnet ut som nr. 1 i 2000. Vårt medlemsblad hadde fått et navn mer tilpasset organisasjonens navn, og ikke minst, et navn som langt bedre ivaretar det at vi har flere aktiviteter på programmet.

At man også under veis hadde utvidet fargebruken i bladet gjorde at målsetningen var oppnådd. Egil hadde nok gjerne sett enda flere fargebilder, men med full forståelse for forbundets økonomi aksepterte han at dette ikke lot seg gjøre.

Fargebruk og navn var viktige ting han ønsket å gjøre noe med, men hovedbudskapet hans var nok allikevel at han ønsket at bladet skulle være et debattforum for medlemmer og deltakere. Allerede i sitt første nummer inviterte han til debatt der temaet var sutring og viljen til nytenkning.

På tilsvarende måte har han i sin faste spalte, Redaktørens hjørne, gitt uttrykk for synspunkter på forskjellige forhold og tema innen folkesporten. Egil har, og har alltid hatt klare synspunkter og han er ikke redd for å gi uttrykk for de. Slik også i Redaktørens hjørne. Enkelte ganger kunne det kanskje virke noe provoserende, men da hadde han en klar mening med det, han ville så gjerne skape debatt. Bidra til at det vi driver med blir satt mer i fokus, få inn meninger og signaler fra «gras-rot». Meninger det kunne bygges videre på til beste for folkesporten.

Som Egil også fikk erfare, dette er ikke lett. Han ønsket seg sikkert mange ganger at det skulle komme flere innlegg - nytt stoff fra leserne slik at det kunne være lettere å fylle opp bladet. Allikevel, ved stor egen innsats, både som pådriver for å samle inn stoff og ved egenproduksjon, har bladet hver gang inneholdt det fastsatte sideantall.

Bladet Folkesport nr. 3/03 sendes ut uke 37, fra 9. september

Stoff må være forbundet i hende innen **9. august**.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

Stoff, avisutklipp, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Jeg vil takke Egil for et meget godt utført arbeidet med bladet. Du har satt høye krav både til deg selv og andre i forbindelse med utgivelsen av hvert enkelt nummer. Noe som gjør at bladet gjennom hele din redaktørperiode har holdt et nivå både du, og vi som organisasjon kan være meget godt fornøyd med.

Vi håper naturligvis at du fortsatt kommer med bidrag til bladet, «Norges trivligste turmarsj...» og omtalen av våre PVer er jo «føljetonger» som bør følges opp.

Som nyinnvalgt varamedlem til forbundsstyret har Svein Harald Ingebrigtsen, Arendal sagt ja til redaktør oppgaven.

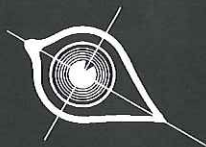
Svein Harald har vært aktiv i folkesportmiljøet siden 1983. I Kristiansand Marsjforening har han vært sekretær i 2 år. Videre har han 2 år som redaktør for KMF-posten.

I 1995 var han med og startet Arendal Turmarsjforening der han også startet medlemsbladet for foreningen. Han har også sittet som Regionsleder i Region Agder. Svein Harald har bred erfaring både som deltaker og administrator innen folkesporten. I tillegg har han hatt ansvar for medlemsbladet i to forskjellige foreninger. Han vet at han har påtatt seg en arbeidskrevende oppgave, men har tatt utfordringen og er allerede godt i gang med sitt første nummer av bladet.

Jeg ønsker deg lykke til og sier som Egil avsluttet i forrige nummer: «Her er muligheten til å skape noe for den som vil»

Jkm.

ARGUS markéring a/s



POSTBOKS 91 - 1501 MOSS

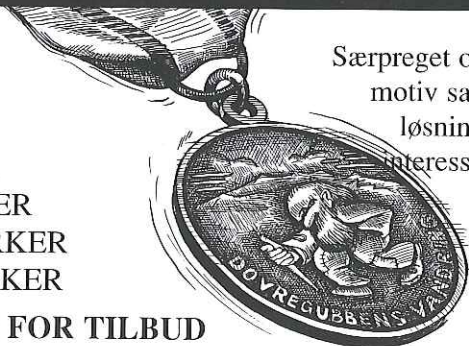
E-mail: argus.markering@argus-moss.no

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 arrangement.

Tildeling av NFFs Markedsføringspris for 2002

NFFs Markedsføringspris for 2002 er tildelt Gry Johanin, Holmestrand.

Overrekkelsen fant sted under en meget hyggelig middag ved Forbundstinget i Kristiansand.

Markedsføringsprisen er innført for å fremme markedsføringsinnsatsen hos medlemmer og enkeltpersoner og derved bidra til øket deltakelse i arrangementene.

Prisen kan tildeles medlemslag eller enkeltpersoner som på en oppfinnsom måte, virkningsfull måte, profesjonell måte eller på annet vis bidrar til at NFFs aktiviteter blir profilert i media.

Gry er en meget aktiv utøver av folkesporten. I tillegg liker hun og fortelle og vise andre, både innenfor og utenfor eget miljø, om alt det positive du kan oppleve som utøver av folkesport.

Gjennom mange år har vi som lesere av Bladet Folkesport fått være med på hennes opplevelser både fra nære og fjerne strøk. Opplevelser vi tror bidrar til å skaffe flere deltakere til våre arrangement.

Gry og fotoapparatet er blitt et kjent «bilde» i vårt miljø. Om det er sol eller regn, om du er i nord eller sør, øst eller vest, hun kan plutselig stå der. Alle de arrangementer som har hatt Gry på besøk og senere har kunnet lese og se reportasje fra sine arrangement, er vi sikker på er meget godt fornøyd. Det gir meget god PR for fremtidige arrangement.

Hun har også etablert seg med gode kontakter som gjør at hun får sine ting inn i forskjellige lokalaviser. Dette bidrar til at også personer utenfor folkesportmiljøet kan lese om vår aktivitet og kanskje få lyst til å stille opp neste gang det går et lokalt arrangement.

For Bladet Folkesport og redaktøren er hun en uvurderlig støttespiller. Dessverre er der, som i øvrige medlemsblad, vanskelig å få inn stoff fra medlemmer/ deltakere. Gry har «alltid» vært et sted med fotoapparatet, og kan bidra med stoff nærmest når det måtte være.

Vi gratulerer Gry med en meget fortjent hedersbevisning og ønsker lykke til videre.



Jkm.

Tekst: Kjell Are Jensen

Turmarsj på Skisportens dag: – Intet annet enn ski dugde, var beskjeden vi fikk.

Vi ringte opp til arrangøren Brandbu IF for å høre om vi slapp å gå på ski, men den gang ei. Da var det bare å dra ut på bygda for å låne seg to par ski. Vi klarte det til slutt, men kolleksjonen hadde vi neppe fått sponsorstøtte til.

Søndagen opprant og vi dro til startplassen på Lyngaseter for å gå Linken Runden ski.

Vi startet under banneren og så bar det utfor. Det ble en myk landing, men allikevel med knall og fall. For de mer erfarne var bakken bare en parentes, men for oss som ikke hadde hatt ski på beina på mange år var bakken alt annet enn liten.

Vi kom oss opp etter en tid.

Se hvor lett dette går!!

Siden stav-armene sviktet etter hundre meter måtte vi til med smøring av skiene. Opp med ski og – oi, der ble det ett nytt fall. Nei, for oss var det bare å ta av seg skia . Hvordan fikk man dem av seg? Med nytt moderne utstyr er det ikke alltid enkelt å vite hvordan en skal få dem av. Vi tenkte at vi måtte kle av oss skoene, men etter å ha spurt en forbipasserende «racer» fikk vi av skia.

Ja, da var vi i gang igjen.

Se hvor lett dette går!!

Vi tok oss liksom godt ett fall til på slette marka, men det fikk vi heldigvis til å se ut som et kontrollert nedslag for å knytte skoene. Det var vel ingen som så oss? Var det vel?

Å røpe flere hemmeligheter er det faktisk en sensasjon at fotografen klarte å ta bilder i det hele tatt. Hun fikk med seg flere snø-korn enn natur og mennesker, men da jeg støttet henne opp klarte hun faktisk å ta noen bilder. Sånn er det å ha vokst opp på en snø-scooter.

Ut fra det jeg har nevnt er det kanskje noen av dere som ønsker å vite hvor lang tid vi brukte. Men,



FAMILIE PÅ TUR: Kai Ødegård, Ingeborg Alm, Karianne Alm (6 1/2 år) og Bamse gikk 5 kilometersløypa på Linken Runden. (Foto: Gry J. Johanin)



140 DELTAKERE: Det var mange i skiløypa denne dagen. Knut Bjøne Engen (midt i bildet) hadde stor fart opp bakken. (Foto: Gry J. Johani)

det har vi tenkt å forbigå i stillhet, for på turmarsj er det ingen tidtaking.

Det var tydelig at Brandbu IF hadde erfaring i å arrangere skirenn, for det var flotte løyper og god merking. 140 deltok. De fleste gikk 15 kilometer. I år ble Linken Runden arrangert for 15. gang, men første gangen som IVV-tur. Det ble en uforglemmelig dag. For det var jo lett så!!



Forbundets Ting i Kristiansand

Tekst: Svein Ingebrigtsen Foto: Gry J. Johani



I 2003 var Tinget lagt til et koselig lite hotell like ved Dyreparken i Kristiansand. Hele hotellet bar preg av den nære plasseringen til parken. Rommene hadde navn etter fugler og dyr og mange av korasjonene viste dyr. Det hele ga en fin stemning. Hotellet lå helt nede ved vannet. Om sommeren må jo dette være rene idyllen.

Ved ankomsten ble vi tatt godt imot av innsjekkingskomiteen, og fikk alle de opplysningene vi hadde behov for. Inne på hotellrommet fikk vi utsikt rett mot en borg inne i Dyreparken. Deretter bar det rett på Miniseminalet. Her ble det først demonstrert stavgang av Per A. Roald. Deretter ble vi delt i grupper for å jobbe med hvordan vi best kunne markedsføre turmarsj som helseforebyggende aktivitet. Denne typen arbeid opplevde jeg som svært verdifullt og ga mange positive innspill fra det andre jobber med. Som en del av programmet skulle vi også ut for å bruke stavene og få prøvd i virkeligheten.



Mange ble begeistret og flere kjøpte staver på stedet.

Selve Tinget ble åpnet på tradisjonelt vis. Presidenten kom med en klar tale om ikke å glemme de ordinære marsjene. Miljøet vårt er avhengig av at disse blir opprettholdt i omfang og deltakertall, selv om vi får mange nye permanente vandringer. I tillegg tok Martinsen opp problemet med de som omgår reglene i større eller mindre grad. Vårt unike IVV-system bygger på tillit og det krever at alle er lojale mot reglene.

Det er vanskelig å gi et fullgodt referat fra hele møtet uten å kopiere protokollen. Derfor velger jeg kun å ta med det som jeg fant spesielt interessant. Retningslinjene for gjennomføring av marsjer ble vedtatt endret slik at det nå ønskes en kort løype på 5-6 km og en middels løype på 10-15 km. Dette blir det nå søkt om godkjennelse for hos det internasjonale IVV. Det er nok en del som fremdeles ønsker seg de lange løypene, så vi får håpe at de ikke forsvinner helt.

Minimumsdistansten på Permanente Vandringer er i dag 10 km. Forslaget som ble vedtatt i Kristiansand var at det kan være en kort distanse i tillegg på 5-6 km. Mange var bekymret for at kvalitetsstempelen IVV ville bli «mindre verd» med en utvikling i retning av stadig kortere distanser. Andre la større vekt på at barn og eldre kunne ha behov for også et tilbud om kortere distanser. Forbundet hevdet også at den daglige turen lettere lar seg gjennomføre i IVV-regi med 5 km på PV.

Det ble også satt fram forslag om ett deltakerstempel for hver gang du har gjennomført ei Permanent Vandring. Dette likte forsamlinga i Kristiansand ikke helt. Sannsynligvis tenkte de fleste at dette da ville føre til et mange bare ville gå sin vandring og aldri delta på noen ordinære marsjer. Dermed ville vi ramme miljøet vårt for sterkt.

Det var også satt fram forslag om å gå tilbake til tidligere ordning med flere stempler for hvert kort i IVV-systemet. Det ble ingen stor debatt om dette, selv om nok en del av forsamlingen godt kunne tenkt seg det. Systemet er vedtatt av det internasjonale IVV og dermed er det ikke noe å gjøre med. Hovedbegrunnelsen for å ha det slik som nå, er at det styrker økonomien til IVV-systemet. Dermed må vi godta at nye kort må kjøpes for hvert 25. stempel.

Debatten ble ganske oppglødd rundt noe så enkelt som medlemskontingenten. Flertallet klarte med knappest mulig margin til slutt å få



vedtatt at kontingenten økes til kr 450 pr år for hvert lag. Dermed ble det ingen endringer for de som går marsjene.

Mange ser fram til valgene med spenning. Denne gangen ble det lite debatt om personer og de fleste forslag fra valgnemda ble vedtatt uten motforslag. Som ny visepresident ble valgt Einar Fløttum fra Stjørdal. Han har en imponerende bred erfaring både fra jobbsammenheng og fra organisasjonslivet. Til styret ble valgt Margrethe Nilsen og Rolf Richardsen. Svein Ingebrigtsen ble valgt til varamedlem i styret.

Ledermøte i 2004 skal holdes i Molde og neste Forbundsting i 2005 skal holdes i Horten. Til slutt takket presidenten Kristiansand Marsjforening for en fin jobb som teknisk arrangør. Videre takket han de to som gikk ut av styret, Magnar Bakken og Egil Sønsterudbråten. Representantene, gjestene og observatørene ble takket for et godt Ting.

Under middagen senere på kvelden fikk vi servert god mat og en del under-

holdning. Det ble overrakt jubileumspriser til flere medlemslag. Gry J. Johanin fikk sin velfortjente markedsføringspris og det ble delt ut gullmerke til Magnar Bakken. Han innrømmet i sin takketale at han ble rørt over å bli vist en slik ære.

På søndag hadde KMF laget ei flott løype til tingmarsjen. Løypa startet på gangvei og avsluttet i nydelig terreng. Enkelte av partiene var litt glatte, men kan du vente noe annet om vinteren i Norge. Rasteplassen var hyggelig plassert og ble betjent av smilende og trivelige funksjonærer. Vi kunne ikke hatt det bedre!



HEI OG VELKOMMEN TIL FROSTA

som har Jubileumsmarsj og 4 andre marsjer i helga 4. – 6. juli.

- Fredag 4. juli: Sommerseriemarsj, start kl. 1600-2100
Lørdag 5. juli: Falstadmarsjen, start kl. 0800-1300
Jubileumsmarsj, Falstadmarsjen 20 år, start kl. 1600-1800
Søndag 6. juli: Frostadtingmarsjen, start kl. 0900-1200
Ny Brumarsj fra Frosta til Tautra, start kl. 1400-1700

Ny Brumarsjen starter ved Brua, de 4 øvrige fra Frosta Skytterhus.

Overnatting på Frosta skytterhus fra fredag til søndag.

Alle marsjer har medalje/årstegn.

Arrangør: Frosta Turmarsjforening

Opplysninger ved:

Per Aursand, 7633 Frosta. Tlf.: 74 80 72 55/41 30 17 05.

Hos fysioterapeuten!

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen



På forbundstinget i Kristiansand ble det sagt at vi i omtalen skulle vektlegge helsegevinsten ved å gå turmarsj i større grad enn tidligere. Siden vi har en fysioterapeut i vår medlemsmasse, ringte vi til henne for å be om et intervju.

Gerd Bakke har jobbet som fysioterapeut i 25 år og har hatt egen praksis i 22 av disse årene. Praksisen sin har hun på

Kokkeklassen på Hisøya i Arendal. Dette er en plass med lang og svært myteomspunnen historie. Stedet har i tidligere århundrer vært rettersted og det påstås at det er sett spøkelser på stedet. Vi så i alle fall ingen slike da vi besøkte Gerd. Hun har et flott studio med flere behandlingsrom og eget trimrom. I tillegg driver hun trening i basseng.

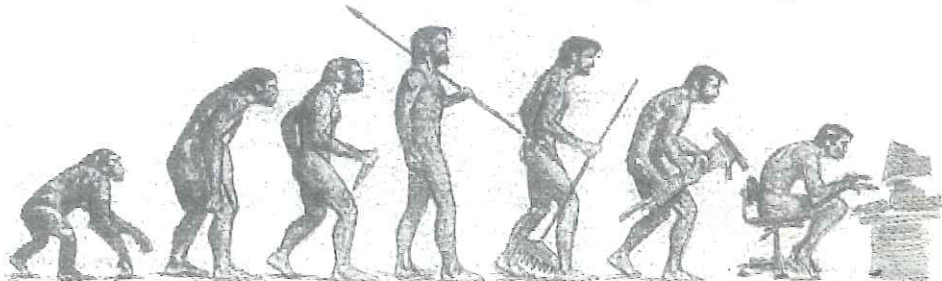
Vi lurte først på om dette med ryggproblemer er vanlig hos andre. Selv har vi jo denne familieplagen med dårlig korsrygg. Hoveddelen av de som kommer til fysioterapeuten er folk med plager i nakke og skuldrer. Omtrent 100 000 er borte fra jobben på grunn av problemer med ryggen hver dag! forteller Gerd.

Årsaken til at det er så ille kan være mange, men vi skal ikke se bort fra økte krav mot enkeltmenneske er en av hovedgrunnene. Vi opplever store krav og mye tidspress. I tillegg kommer økte forventninger til seg selv og fra andre. Økonomiske krav spiller også en stor rolle.

Gerd Bakke sier med stor sikkerhet at det hjelper å drive mosjon. Du vil redusere muligheten for å få plager betydelig ved å drive daglig med fysiske aktiviteter. Det er ikke så viktig hva du gjør, men du må bevege deg, hver dag, minst 30 minutter. Denne økta kan deles opp i flere korte. Det beste er aerobe aktiviteter, jevne rolige bevegelser. Det er viktig at aktivitetene er enkle og ikke krever mye koordinasjon, helst uten for mye teknikk. Den beste måten er selvsagt å gå, det er jo det vi er skapt til å gjøre best. I tillegg kan det anbefales sykling og svømming. Alle former for lagidrett har større risiko for skader når det drives på mosjonsnivå.

Gange er også fint fordi den kan varieres på mange ulike måter. Du kan gå i ulike typer terreng. Belastningen kan varieres med flatt eller kupert terreng. Tempoet kan lett varieres. Jeg er fornøyd med at stavgang kommer inn i bildet nå, fordi det er trening også til overkroppen. Husk bare på at det viktig å tøye ut etter treningen!

Er det greit også å gå på asfalt? – Nei, du bør helst variere underlaget så godt som mulig. Hvis det ikke er andre muligheter bør du da sørge for å ha gode sko med



ordentlig beskyttelse. Du får best veiledning om dette i en sportsbutikk.

Det er vel ikke bare å si til folk at de skal mosjonere og så er alt ordnet? – Jeg får høre ganske mange ulike unnskyldninger, ja. Jeg er for trøtt til å trimme, er vanlig. Poenget er jo bare at aktivitet gir større overskudd, bare prøv. Andre mener at det å trimme er kjedelig. Det går jo an å høre musikk mens du går. Mulighetene er også tilstede for å gå sammen med noen, slik at du har selskap. Jeg blir lemmet av å trene sier noen, men det er helt vanlig i starten og går over etter 2-3 dager. Dessuten kan det unngås ved å tøye ut etter trimmen.

Hjelper mosjon for alle, lurer vi på. - Det viser seg at det som vi kaller belastningsskader ofte er underbelastningslidelser. Mosjon for denne gruppen gir reduserte helseproblemer for 70 % av mennene og 50 % av kvinnene. Jeg kan garantere for at mosjon hjelper for det store flertallet.

I tillegg til at det hjelper mot plager i ryggen hjelper det også mot en rekke andre lidelser som er store problemer for helseNorge.

Hvis du da har fått skikkelig vondt i ryggen, da skal du vel holde deg i ro? – Nei, det er faktisk motsatt. Du blir raskest frisk igjen og får mindre problemer hvis du kommer i aktivitet raskt. Først bør du jo få klarlagt at det ikke er en alvorlig lidelse. Når det er klarlagt, begynn da forsiktig med å være aktiv så mye du klarer. Det er viktig å ta bort frykten for å gjøre noe galt og for å bli verre. I første fase er det lurt å ha noe veiledning. Ha gjerne aktiviteter sammen med andre i samme situasjon. Turmarsj-miljøet er jo fint også til dette.

Til slutt legger Gerd Bakke til at vår oppfatning av hva god helse er, ofte er feil. Det er faktisk ikke vanlig å være helt uten problemer. De aller fleste plages med noe. Det er helt normalt.

Vi takker for intervjuet!



IVV-VANDRINGER I KROATIA



Horten Marsjklubbs medlemstur høsten 2003
- avreise fredag 17/10 - hjemkomst tirsdag 28/10.



Første år med IVV i Kroatia. Vi går 4 dgr: «Pilgrim Path»
på de idylliske øyene Mali Losinj og Cres i Kvamenbukta i Adriaterhavet
(med Middelhavsklima).

Overnatting med mulig IVV-tur også i Slovenia.
Påmelding innen 1/8.

INFO-påmelding: Horten Marsjklubb
Boks 336, 3193 Horten. Tlf: 33043112-92494963. Teknisk arrangør:
Tønsberg Bussreiser (RGF)



HAMAR 2003



Permanent vandring
FURUBERGRUNDEN



Helårsløype 12 km.
Rullestol- og barnevognvennlig.
SOMMERLØYPE 12 km
går i skogsterreng - i lysløyper
og på grusveier.



ODDEN MARSJEN

Søndag 10.08

Start kort løype kl 09.00-12.00. Lang til kl 11.00.

Løypelengder 5 - 10 - 20 km.

Premiering - egen medalje.



Psykisk helse

MARSJHELG 4. og 5. oktober KAUPANGMARSJEN 25. ÅR

GÅ FOR ÅPENHET Lørdag 04.10

kl 09.00-12.00 egen pin.

JUBILEUMSMARSJEN Lørdag 04.10

kl 16.00-17.00

Løypelengde 5 og 10 km

Premiering - egen pin.



Psykisk helse



KAUPANGMARSJEN Søndag 05.10

Start kort løype kl 09.00-12.00. Lang til kl 11.00.

Løypelengder 6 - 12 - 22 km.

Premiering - Egen medalje



HVOR FINNER DU OSS?

Alle marsjer start og innkost Hamar OL-Amfi.

Startstedet finner du lettest ved å følge veiskiltingen til Hamar OL-Amfi, **ikke** skiltingen til Hamar OL-Amfi P (parkering).



Arr: Hamar Turmarsj Forening, Postboks 1079, 2305 Hamar
Bjørn Helge Olsen, tlf.p. 62 53 24 11, mob 900 79 826
Storhamar I.L.



PV 36 - Haugesund Byvandring - 12 severdige km

Tekst og foto: John Stensbye

Etter en lang tørkeperiode hva gjelder turmarsj i Haugesund, kan man nå se en liten blomstrende spire, som kan vokse seg stor. Dette takket være to driftige og særs aktive folk, som så seg nødt til å flytte først fra Nord-Norge til det sentrale Østlandet, for så etter bare noen få år, sette kursen sydvest, til nettopp Haugesund. Ca ett år etter at de var på plass, er det nå både turmarsjklubb, serievandring-er annenhver torsdag, og en byvandring, som er fullt fremkommelig for rullestol-er og barnevogner.

Æren for dette kan tilskrives ene og alene Karin Bøhn og Steinar Hanssen som vi ser her, sammen med Wenche Grinaker Wright. Starten på byvandringen er å finne på Esso – Gard Servicesenter. Her finner man alt man trenger for å starte på byvandringen: startprotokoll, beskrivelse, stempel!!, kontrollkort m.m. Betaling skjer til betjeningen på Esso, som har åpningstid fra 06:00 – 24:00, noe som burde holde for de aller fleste.

Starten går ut til venstre, forbi Gardsenteret, og videre langs RV47, forbi trafostasjon, dukkelunden, Steinsnesvn, krysser Svennahaugen, tar til høyre til kontroll 1. Vi fortsetter videre opp Kvalavassdraget. Løypa går på brede fine turstier som du følger helt opp til Skeisvann, et lite idyllisk vann, med badeplass, kafeteria m.m. Løypa fortsetter langs vannet mot stupetårnet. Vi passerer Haraldsvang restaurant og kiosk på venstre side. Vi fortsetter videre rett frem, til venstre, og videre inn på stien, som vi følger helt opp til Eivindsvann. Videre går den forbi Steinerskolen med sin spesielle og karakteristiske utforming.

Etter Steinerskolen går det nedover, forbi selvkotrollen, som det finnes 6 av. Deretter kan man ta en avstikker på 500 meter en vei, opp til Haugesunds utsiktspunkt.

Vi kommer også til et annet utsiktspunkt lenger ut i løypa, så man må ikke ta denne avstikkeren, men som man ser, den er vel verd et besøk. Videre går man inn gjennom parklignende områder, med lekeplasser og fotballøkker, før man kommer ned mot sentrum igjen, og nå kommer severdighetene på rekke og rad.





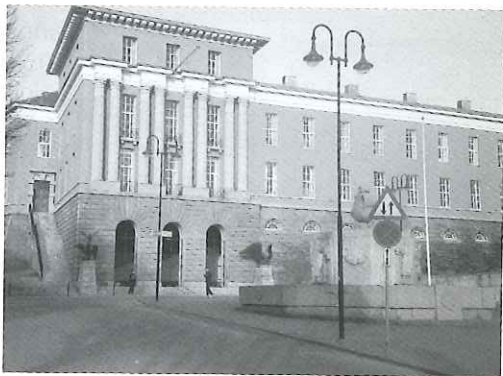
Først kommer det karakteristiske Rådhuset, som de har funnet på å male rosa. Haugesund Rådhus er en gave fra skipsreder Knut Knutsen OAS og hustru Elisabeth. Rådhuset er tegnet av arkitektene Gudolf Blakstad og Hermann Munthe-Kaas og ble innviet i 1931 og Rådhusplassen (festplassen) i 1949. Rådhuset er et av landets mest kjente byggverk, og er rikt kunstnerisk utsmykket. Rådhuset med tilliggende områder

er fredet. I «Norges kunsthistorie» omtaler Leif Østby Rådhuset i forbindelse med den klassiske strømning hos arkitektene i 1920-årene: «Et av retningsens betydeligste arbeider er Haugesund Rådhus med det staselige, kraftige markerte hjørneparti prydet med dobbeltstilte søyler». For omvisning utenom sommersesongen, ta kontakt med turistinformasjonen.

Her er Rådhuset sett fra andre kanten enn det løypa går.

Løypa går videre ned gjennom sentrum, helt ned til sjøkanten, hvor Marilyn Monroe står. Her sammen med en av arrangørene, Steinar Hanssen.

Kanskje ikke så rart at den norske Amanda prisen blir utgitt nettopp i Haugesund, hvor Marilyn har sine røtter. Når vi er ferdig med Marilyn, tar vi til høyre, følger kai/havkanten gjennom trange smug, forbi hoteller, spisesteder, turistinformasjon m.m. Vi går opp mot Vår Frelsers kirke som 6. mars 2001 var 100 år. I dag kalles den ofte nord-Rogalands katedral. Og katedralfølelse - det



er den egnet til å gi oss med sitt mektige kirkerom og kunstferdige ornamentikk. Vi følger videre skiltning Nordsjø, passerer Haugesund fengsel, og ender opp ved Haraldsstøtta.

Snorres kongesagaer nevner stedet der Harald Hårfagre lå begravet. I forrige århundre mente man å kunne påvise den gravhaugen som var beskrevet hos Snorre. Over denne haugen ble Riksmonumentet over Norges Samling reist i 1872, ved tusenårsfesten for Norges samling til et rike. Monumentet er å finne 2 km nord for Haugesund sentrum.

Monumentet symboliserer riksenheten og samlingsverket. Obelisk, som står i sentrum av den



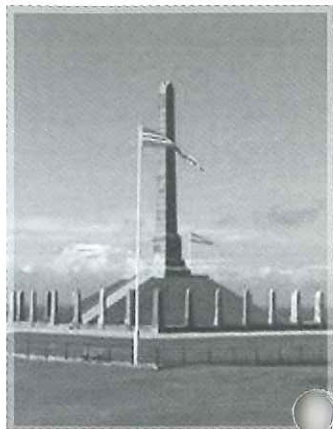
5 meter høye jordhaugen, er 17 meter høy og representerer riksenheten. Rundt denne slår 29 mindre fylkessteiner ring om riket. På hver av disse står de gamle fylkesnavnene innhogget. Disse steinene ble bekostet av, og hentet fra, de tilsvarende land-distrikter og byer. Du får steinkorset på Krosshaugen på høyre side, det er fra den første kristne tid i Norge, ca. år 1000.

Fra Haraldsstøtta kan man se over til Sørhaugøy fyr, også kalt Tonjer.

Fyret ble tent i 1846. I februar og mars 1854 raste en voldsom storm. Fyrvokteren mistet sin kone og sønn

i sykdom. Lege var blitt hentet fra Haugesund, men han ble liggende vær-fast på fyret i 3 uker og kunne ikke komme til sine pasienter i byen. Fyret ble nedlagt i 1952. Etter nedleggelsen ble fyret overtatt av Haugesund Museum.

Da gjenstår det bare å gå mot p-plassen, ta til høyre langs RV 47, forbi kjøpesentra, til mål, hvor selvstempling og betaling gjenstår. God tur!



O-FESTIVAL-VANDRINGEN 2003



KRIGSSKOLEN, Oslo
29. juni 2003

Start: 10.00-13.00

5 g 10 km vandring. Ca 5 km turorientering

Deltaker- og km-stempel for både vandring og Tur-O

Kontakt Arne Haugen på telefon 906 00 183

Arrangør: Norges Folkesportforbund og FSKMILA



På tur i Sør og sør-vest Norge

Haugesund

Vi startet hjemmefra onsdag 8. april, med permanent vandring i Bærum, etterfulgt av sommerserie samme sted. Ferden gikk videre til Notodden samme dag der vi hadde en overnatting. Deretter gikk ferden videre til Haugesund på torsdag.

Byvandringen på sistnevnte sted var så fantastisk bra, at den fortjener et innlegg alene!

Man kan si så mye at det er mange permanente vandringer rundt om i landet som kan lære mye av Haugesund Byvandring!

Kl 18:00 startet sommerserien, den 2. i Haugesunds lange historie, og vi ble tatt imot med åpne armer av arrangørene, som ble tvunget sørvestover av jobben.

Mener å huske at det denne gangen var 8 – 10 deltagere, og 3 arrangører.

Å ha kommet fra et vinterlig Oslo, var det en fryd å få gå i kjempeløyper inne i skogen, bart og fint. De andre deltagerne syntes nok det var både litt langt, og litt tungt, nye som de var med Folkesportarrangementet.

Etter vandringen var det selvsagt vaffer, kaffe, saft og brus å få kjøpt.

Arrangørene, Karin Bøhn og Steinar Hanssen, hadde nok ventet litt flere deltagere, men med så få deltagere, kan det nesten bare gå en vei, oppover!

Fredag bød selvsamme arrangører på en ført byvandring, med en 1000 meter avstikker tur/retur, hvor vi fikk en utrolig utsikt over Haugesund by.

Men, som sagt, mer om dette senere.

Stavanger

Veldig fornøyde med både sommerserien, byvandringen, bevertningen, mottagelsen, været +++ , dro vi lørdag videre sørover mot Stavanger.

Her ble det vandret først Stokkavannet, og dernest Viste rundt.

Stokkavannet er en helt grei løype, de får + fordi den er barnevogn og rullestol vennlig. Den får + også fordi den er lettgått, og lett å huske. Men vi savner her, som mange andre steder, selvstempling. Trekker også ned, for min del, at en løype som er lett å gå, og lett å huske, fort blir kjedelig når man har gått den 2 – 3 ganger før.

Viste rundt er det nesten bare godord å si om. Selvstempling, en helt praktfull natur, relativt lett å gå, en lett løype å huske, bra merket. Eneste minus jeg kan finne, er at den ikke er rullestol/barnevognvennlig.

Hå-marsjen

Søndag gikk ferden til Hå-marsjen. Det var greit merket til Start, bra merket hele løypa, og personlig ble jeg positivt overrasket da 10 km løypa etter noen hundre meter forsvant ut i terreng, og videre ut mot havet, og langs havet, for så å gå langsmed naturskjønne bekkeområder. De hadde da også 339 deltagere i fjor! Det var nok noe mindre i år, men jeg sitt-er igjen med et veldig positivt inntrykk

Spindsvandringen

Fra Hå-marsjen gikk ferden videre til Spindsvandringen. Denne turen begynte veldig nega-

tivt, noe som for all del ikke må skyldes på arrangøren, med mindre nettopp disse er ansvarlige for å sette opp, og fjerne bomstasjoner. På veien møtte vi ikke mindre enn 2 bomstasjoner som ikke godtok annet enn 20 kroner, eller kreditt/bankkort. Mao ulovlige bomstasjoner i hht norsk lov.

Etter denne lille nedturen kom vi da omsider frem til Spindsvandringen, hvor vi ble møtt av blide og hyggelige arrangører, som hadde startet opp en ny marsj etter at Spindsmarsjen ble lagt ned. Løypa var bra merket, den var variert og fin.

Med ca 100 deltagere tror jeg arrangørene var relativt fornøyde.

Mandal Byvandring

Denne ble fullført sammen med en velvillig Rune Stausland, primus motor både for byvandringen og for Mandal turmarsjforening. Løypa går i varierte omgivelser, litt i terreng og litt i byen forbi severdigheter. Løypa vil jeg karakterisere som litt kupert, med enkelte bakker og relativt lange bakker, men ikke av den verste sorten. De har også en alternativ rute for barnevogn/rullestol.

Grimstad Rundvandring

Et helt genialt konsept. 250 km, 26 løyper, oppdelt i blå og gul mappe, del 1 og del 2, hvor du kan kombinere hvilke som helst løyper fra begge mapper, og stoppe når det måtte passe, etter 40 km, 80 km, 100 km, osv. Den første delen, de eldste løypene, var kjempefine! Passelig kupert, selvkontrollene må man være blind for ikke å få øye på, utrolig gode kart, og som sagt kjempemessige løyper. Flesteparten av løypene gikk i terrenget, men de hadde også 2 løyper som tar deg med gjennom Grimstad by.

Til tross for gode kart, som også viste startstedene, savnet jeg allikevel en aldri så liten vei-beskrivelse til startstedene, spesielt på del 2. Det er f.eks. ikke alle som vet hvor eller hva Norton er.

Del 2 var heller ikke like bra som del 1. For det første var det flere små løyper, dvs løyper under 5 km. Hadde de enda bare vært korte, hadde det vært så sin sak, men de fleste var også en utfordring selv for en fjellgeit! Men bortsett fra at terrenget var mye tøffere på de fleste løypene her, var selvkontrollene fortsatt bra, løypebeskrivelsene og kartene var heller ikke dårligere enn på de første 125, del 1. Men det burde opplyses, f.eks. i Terminliste at f.eks. de fleste løypene på del 2 går sør for den sørligste bomstasjonen, mens alle løypene på del 1 går mellom bomstasjonene i Aust-Agder. Og som sagt, et par skikkelige løyper som suger det meste av krefter ut av en stakkars turgåer. På de fleste løypene regnet jeg 2 timer/10 km, mens på den ene 10,2 km løypa på del 2 brukte jeg over 3 timer.

Sliten, glad og fornøyd satte jeg nesen hjemover 2. påskedag, ferdigstemplet hos en hyggelig Gunnar Røinaas, som sammen med Espen Røinaas hittil hadde brukt minst 500 timer på å få i stand Rundvandringen.

Fortsatt God Tur
John Stensbye

Vandrehelg i Bærum/Oslo

Fredag 5. september 2003

VESLEDILTEN

Grinilund kirke, Grinilunden 10, Eiksmarka

Start: 1700-1800

6 og 12 km

Bærum TMK



Lørdag 6. september 2003

SKOGSDILTEN

Grinilund kirke, Grinilunden 10, Eiksmarka

Start: 0900-1200 (1100)

5, 10 og 20 km

Bærum TMK

Lørdag 6. september 2003

KVELDSMILA

Rødtvedt skole, Oslo

Start: 1600-1700

5 og 10 km

FSK MILA



Søndag 7. september 2003

MILAVANDRINGEN

Rødtvet skole, Oslo

Start: 0900-1200 (1100)

5, 10 og 20 km

FSK MILA

Mulighet for tre permanentløyper

Opplysninger ved:

Bærum TMK: Kjell Myhren tlf 905 02 982

MILA: Arne Haugen tlf 906 00 183



LUTVANN-MARSJEN

SØNDAG 15. JUNI 2003

Turmarsj for alle
Start fra Lutvann leir (Lutvannsvn 60)
mellom kl 1000-1200
Kort løype på ca 13 km
Lang løype på ca 25 km

Maksimal tid: Målpassering senest kl 1700.
Løypetrasé på gressveier i området
Lutvann, Nøklevann-Mariholtet

Drikkestasjon underveis
Salg av pølser, brus, suppe ved start/mål
Heimevernets (HV's) medalje
til alle som fullfører

Startgebyr voksne kr 50,-
Barn under 16 år kr 30,-

Info tlf: 23 09 41 00

Arrangør: Stor-Oslo Heimevernsdistrikt 02
Medlem av Norges Folkesportforbund

Veteranenes dag i og ved turmarsjløypa

ØRLAND: Partisanmarsjen har nærmest vært holdt for å være kongen blant turmarsjene i distriktet. Da marsjen gikk for 25. gang, var veteranene på plass.



I gamle dager startet Partisanmarsjen ved Serberhytta inne ved Rødsjø og gikk en drøy maraton til Austrått. I turmarsjens glansdager krydde det av folk langs veiene der løypa gikk. Nå for tiden er det ikke så mange som slutter opp om denne idretten og det er heller ikke så mange marsjer som før. Men noen holder fast ved tradisjonene. Blant dem er Elias

Øien og Erling Skaret fra Uthaug. Når Fosen Turmarsjklubb arrangerer turmarsjhjelg, er begge to på plass i hjelpeapparatet. Lørdag har Øien sjekkpост i garasjen hjemme i Måkeveien på Uthaug. Der kan turmarsjdeltagerne ta seg en rast og få seg en vaffel og en skvett fuktighet i munnen før de må videre. Noen kommer ruslende i bedagelig tempo og tar seg god tid til både mat og prat under rasten. Andre bøtter nedpå drikkе før de «tar kutet» og peser i vei i knivskarp konkurranse med seg selv og klokken.

Hornorkester

Det er bare vinnere i turmarsj. Deltagerne går for å få IVV-stempel i kortet sitt. Stempel kan man også få om man sykler, men da må man tilbakelegge dobbelt så lang strekning. Under turmarsjhelga er det noen deltagere som velger denne muligheten.

Klokken åtte søndag morgen er Elias Øien og Erling Skaret på plass ved «Litj-Gjølga». På en idyllisk rasteplass har de stilt seg opp med saft, vann og engangskrus til dem som snart kommer gående. Det er vel ikke lenge til første er her nå, sier Øien etter en rask titt på klokka. Den nærmer seg ni og starten gikk ved gamelskolen på Elveng klokken åtte. Hvor mange som har valgt å gå den lange løypa vet de ikke. For noen tiår siden var det stor oppslutning også om den lange løypa. Marsjen kom i stand for å hedre minnet til de jugoslaviske krigsfangene som tyskerne brukte som slavearbeidere på Ørlandet under krigen. Før Jugoslavia ble delt på begynnelsen av åttitallet, kom mange derfra for å delta. Både Partisan-

marsjen og andre var omgitt av stor festivitas. Til Sagamarsjen i Verdalen pleide det å komme folk helt fra Japan. Da var det til og med hornmusikk på hver post og Heimevernet var utkommandert for å hjelpe til, minnes Skaret.

Veterantreff

Øien og Skaret ser igjen mange av de samme ansiktene. Rekrutteringen har vært laber en tid. Det er ikke in, men vi får håpe at det kommer tilbake. Jeg så det da jeg stod på post i garasjen min i går. Det er den samme gjengen år etter år, sier Øien. Gamle fjes var for så vidt ikke noe særsyn før i tiden heller. Kommer du i hu Jan Ottarsbuen, sier Øien henvendt til Skaret. Han gikk marsj da han var over åtti år.

Tiden lakker og lir mer imot ni. Øien konstaterer at springerne ikke er med i år. Det er en mil fra skolen til posten. De greier ikke det på under en time om de skal gå, sier han. Så kommer de to

første. Det er Agnes Aune og Lise Utstrand. Øien og Skaret diskuterer om de må ha løpt et stykke. Ørlandsdamene forklarer imidlertid at de har gått hele veien. Like hakk i hæl kommer Vidar Rostad fra Bjugn.

Det går en stund til og så kommer en ekte turmarsjveteran. Åsbjørn Skaret får kontrollklipp av Erling og et



Stemplet: Agnes Aune og Lise Utstrand får stempel i kortene sine av Erling Skaret.



Garasjepost: Elias Øien trakterer mot dalmatineren Jasper, eier Karl Eidsvik fra Levanger og verdalingen Øystein Reiten hjemme i garasjen på Uthaug.

beger med drikke av Elias Øien. De tre veteranene Uthaug står og småprater litt før Åsbjørn Skaret tar til veien igjen. En stund etter kommer et par fra Porsgrunn med hver sin hund. De hadde ikke noe bedre å ta seg til denne helgen enn å gå turmarsj. Det er de to siste på langruta. Småhistoriene som de to veteranene har fra flere tiår som turmarsjere er mange. Øien

minnes en jugoslav som var så frossen etter marsjen at han formelig måtte tines opp i badekaret etterpå. De var ikke kledd for skikkelig trønderisk vestavær og regn. Skaret minner Øien på den gangen han møtte veggen. Ei vond hofta gjorde at Øien kollapset. Kirurgene satte inn ei ny og så bar det til å gå igjen. Øien og Skaret har trappet ned på gåingen, men de pensjonistene stiller gladelig opp og arrangerer. De har aldri vært i tvil om at turmarsj er en sunn og sosial aktivitet for alle aldersgrupper.



Veteraner: Åsbjørn Skaret, Erling Skaret og Elias Øien på rasteplassen.

Snorre Berg



Turmarsj i Østen



Foto: Per A. Roald

Den 22. oktober 2002 var vi 32 turmarsj-entusiaster som var samlet på Gardermoen for avreise til fjerne himmelstrøk. Det var Møllers Reiser i Porsgrunn som var arrangør, og Tom Møller var reiseleder. Da både Reidun og jeg har reist rundt på en del turmarsjer i utlandet i løpet av de siste åra, dukket det etter hvert opp mange kjente ansikter fra tidligere reiser som skulle være med på turen.

Når man har turmarsj som hobby, og dessuten reiselyst, kommer man en del rundt omkring i verden, og denne gangen skulle vi delta i internasjonale turmarsjer (IML-marsjer) i Sør-Korea, Japan og Taiwan. Første strekket gikk fra Gardermoen til Hong Kong med mellomlanding i London. Vel framme i den støyende heksegryten som Hong Kong er, ble vi installert på Dorset Seaview Hotel i Kowloon på fastlandsiden.

På kvelden var vi ute og prøve oss på en lokal restaurant, og vi ble kraftig beglodd da vi ankom det store spisestedet med mange hundre lokale gjester. Bedre ble det ikke da vi skulle til å spise med pinner på vår ubehjelpelige måte. Vi hadde en følelse av alle satt å nistirret på oss, og kommenterte spisingen vår. Til slutt tok en av kelnerne affære og kom oss til unnsetning med hver sin gaffel. Så det gikk jo litt bedre etter hvert. Det var også muligheter for litt "tusk-handel" på det lokale markedet. Her ble vi forøvrig advart mot de mange dyktige lommetyvene som opererte i distriktet, men så vidt jeg vet ble ingen frastjålet noe som helst, men det skader ikke å være litt ekstra påpasselig.



også innslag med musikk fra forskjellige land og diverse danse-oppvisninger. Dette var for så vidt greit nok, men personlig hadde jeg heller foretrukket en dunkel ølpub.

Selve marsjen gikk i fine høstlige omgivelser, og vi var overrasket over at det var så likt Norge mange steder der løypene gikk ute i naturen. Maten på rasteplassene var selvfølgelig fremmedartet, men alt i alt var det fine løyper med bra rasteplasser. På grunn av tidspress ved avreisen fikk vi ikke med oss avslutnings-sermonien, men det kunne egentlig være det samme for vi var godt forsynt av Koreansk folkedans (eller hva det nå måtte være).

Vi reiste tilbake til Seoul, og neste dag tok vi toget gjennom hele Sør-Korea til Pusan (Busan), som er den nest største byen i landet. Denne byen ligger flere hundre kilometer lengre mot syd, og det merket vi godt på temperaturforskjellen. Vi fikk mye oppmerksomhet over alt der vi ferdes, og vi ble tatt bilde av på alle

Neste dag dro vi videre til Seoul i Sør-Korea der vi skulle tilbringe et par dager før marsjen startet. Seoul er en vanvittig stor by med 16 millioner byggere, så for en nordmann som er oppvokst på bondebygda i Telemark er det en ufattelig dimensjon på byen. Trafikken er selvfølgelig deretter.

Selve marsjen gikk i en mindre by som heter Wonju, og ligge et par timers kjøring øst for Seoul. Her var det velkomstsermoni med tilhørende mat og drikke på programmet. Det var



bauger og kanter, og blant de mange tusen deltakerene hadde de fleste kameraet lett tilgjengelig.

Enda mer oppmerksomhet fikk vi da vi kom til Japan og Higashi-Matsuyama der marsjen gikk. Her var det ca. 40.000 deltakere hver dag og et fantastisk folkeliv. Jeg har etter hvert deltatt på en del turmarsjer rundt om i mange forskjellige land, men det er kun Nijmegen i Nederland som kan måle seg med denne, både når det gjelder antall deltakere og folkelivet rundt arrangementet.

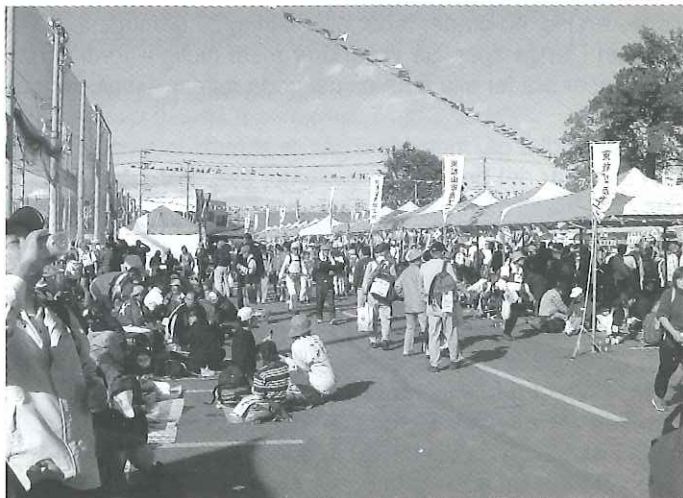
Mange foreldre kom bort til oss med barna sine for å fotografere dem sammen med oss, og vi kan se tilbake på mange hyggelige opplevelser fra oppholdet i Japan.

Nest siste stopp på reisen var Taipei på Taiwan der vi ble installert på det stilige Grand Hotel. Her var arrangementet lagt til en forstad som heter Tamsui, og marsjen foregikk i meget idylliske omgivelser.

I det hele tatt var Taiwan en overraskende vakker og frodig øy. Og den ligger så langt mot syd at her var det full sommer fremdeles.

Totalt gikk jeg 145 km fordelt på 7 forskjellige turer, mens Reidun gikk 155 km for å markere styrken.

Siste dagen hadde vi en rundreise langs nordkysten av Taiwan, før vi satte oss på flyet til Hong Kong. Her skilte vi lag med resten av gjengen som skulle hjem igjen til Norge med en gang, mens siste stopp på reisen for Reidun og meg var et 4 dagers opphold i Singapore. Her var jeg godt kjent fra mitt tidligere liv som sjømann, og det var artig å reise å besøke gamle tomter. Singapore er i rivende utvikling og mye var forandret på de 7 årene som hadde gått siden sist jeg var her. Men jeg benyttet i hvert fall anledningen til å gjenoppfriske kontakten med gamle kjente, og det ble også tid til et besøk på Den Norske Sjømanns-kirken og det berømte Raffles Hotel som etter sigende har den lengste bardisken i verden. Vel hjemme i Arendal igjen ble et antikklimaks med snø og kulde, etter nesten 4 uker med sol og varme.



*Hilsen
Arne Sandvik
Utenrikskorrespondent*

Kvinner på randen - av kjedsommelighet

Sitter her i solveggen i påsken og nyter en hvitvin og «Ona fyr» av Ingebrigt Sten Jensen. Nyter fridagen til å gjøre ingenting utenom å bli belært av en kar som har funnet ut viktige poenger ved det å leve. Vi har dog en smule abstinens – det er jo ingen vandring (turmarsj) i sikte de nærmeste dagene. Vandring er godt for alt, og den som vandrer er aldri sur, sier de som gjør krav på å ha erfart det. Likevel hender det at vi blir sure under vandringer.

Det finnes ca. 38 gode grunner for å vandre i IVV-regi, og i løpet av åtte år med glatthålke, blåveis (i skogkanten), vårslepp, hjertemarsjer, rundvandring og ymse erfaringer med byvandringer (skal vi nevne de mindre gode erfaringene?) er vi blitt så inngått at vi simpelthen ikke tør la være. Å skulke en vandring, dvs. å droppe en uten gyldig grunn som tjenestereise, 40 grader feber eller feiring av grandtantes 90-årsdag, gir oss dårlig vittighet i lange tider. Så vi vandrer mest mulig – fordi vi har godt av det. På kropp og sjel. Det er bra for alle å ha en del gode rutiner – men dermed behøver det vel ikke å bli kjedelig?

Det gjør godt å gå, men når vi går de samme løypene på åttende året, er det mest kroppen som har det bra. Sjelen gremmer seg. For mens kroppen ikke enser så mye hvor den er (bortsett fra når den utsettes for seige oppoverbakker), har sjelen det best når den er på ukjente veier. Hva kommer bak neste sving, hvor ender dette mon tro, og himmel og hav, her var det fin utsikt, og den hagen var flott! Sjelen setter pris på variasjon og fornyelse. Uttrykket husker vi fra 1960-årenes sexdebatter, og sexguruene var inne på noe vesentlig. Når det gjelder sex, selvsagt, det temaet kunne de. Vandringer hadde de ikke greie på, men vi er ganske sikre på at de hadde sagt det samme om vandringer også, dersom guruene var blitt kjent med fenomenet.

For liten rekruttering, for mange middelaldrende og andre halvgamle, klager ledelsen både i turmarsjforeningene og forbundet. Selv om de burde vite at det nettopp er disse kategoriene som virkelig har godt av vandring. Både turmarsjforeningene og forbundet skulle prise seg lykkelige over at et ganske stort antall personer litt over sin aller beste alder henger med og trosser alle de velkjente, gjennomtravede løypene. Dere skulle prise dere enda lykkeligere over at vi ikke slenger med leppene og sier det vi mener om løypene der og da når vi får stampelet, nok en gang etter en tradisjonell, forutsigbar tur som gjorde godt, men bare for kroppen.

Vi vandrer også fordi vi liker å se nye steder, utsikter, elvestier, skogkanter, åkre og engler, villastrøk, fjordgløtt og veideler, om det så er i nærmiljøet. Har noen vedtatt at en byvandring skal gå med uendret rute fra den opprettes til den dør hen av mangel på entusiastiske vandrere? Må en vandring som arrangeres for tolvte gang følge nøyaktig den samme løypa som de foregående elleve gangene? Noen må det, som Sagamarsjen over svenskegrensen, for den skal følge historiens fotspor. Men alle de andre: må de være ens fra det ene tiåret til det andre? Vi ikke bare spør; vi mener også å ha svaret. Ingen IVV-regler setter vel ned foten for variasjon og fornyelse.

Kjære turmarsjarrangører – forbarm dere over oss variasjonshungrige, sett pris på de gamle traverne og forstå at fornøyde, inngåtte turmarsjere er den beste reklame for «saken».

Eli og Anne-Margrethe



Bukkerittet Turmarsj

5. og 6. juli 2003

Vågå - Jotunheimen



Arrangør: Besseggen Arrangement og Booking,
i samarbeid med Vågå Røde Kors Hjelpekorps

Turmarsj laurdag 5. juli:

- Løype 1. Memmurubu-Gjendesheim, langs vatnet, ca 12 km
- Løype 2. Memmurubu-Gjendesheim, over Besseggen, ca 18 km
- Løype 3. Gjendesheim-Maurvangsbrua-Gjendehøg-Gjendesheim, ca 10 km
(Til Memurubu med M/S Gjende)

Turmarsj søndag 6. juli:

- Løype 4. Bessheim-Besstrond-Rundhø-Bessvatn-Gjendesheim, ca 25 km
- Løype 5. Bessheim-Bessvatn-Vetl-løyfte-Gjendesheim, ca 15 km
- Løype 6. Bessheim-Gjendehalsen-Gjendesheim, ca 7 km
- Løype 7. Bessheim-Gjendesheim, etter veggen, ca 6 km
- Løype 8. Bessheim-Knutshøg-Gjendesheim (ny rute) ca 17 km
(Busstransport til Vargebakken)

Påmelding: Fredag kl 2000-2200, på Bessheim og Gjendesheim
Laurdag frå kl 0700 på bryggja
Laurdag kl 1700-1900 på Besseggen og Gjendesheim
Søndag frå kl 0700 på Bessheim

Start: Båtavgang til Memurubu frå ca kl 0800, vanlege rutetider,
men det kan også bli satt opp ekstra avgangar.
Start søndag kl 0800-1000

Kontingent: Vaksne kr 50 pr dag, barn kr 30 pr dag.
Båtbilletten er ikke inkludert i startkontingenten.

Busstransport: Mellom Bessheim og Gjendesheim

Utstyr: Turmarsjen går i fjellterreng, ca 1000 moh.
Det er derfor viktig å ha gode sko og klede.

Mat og drikke: Det er drikkestasjoner undervegs,
men ta likevel med ekstra - og matpakke.

Kultur: «Fjellet i ord, tonar og bilde» - fredag kveld på Bessheim
og laurdag kveld på Gjendesheim.

Kulturelle innslag også undervegs på enkelte av turmarsjane.

Pins og premiar: Pins til alle; bronse (1-4 år), sølv (5-9 år) og gull (10 år).
Uttrekkspremiar og utlodning.

Informasjon: Besseggen Arrangement og Booking tlf 61 21 11 11
e-post@besseggen.info www.besseggen.info

- Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuelt

Følgende medlemmer har i år 25-års medlemskap i NFF og har fått tildelt forbundets plakett:

038 Norges Handicap Forbund, Eidsvoll	041 Trimutvalget Hamar
042 Norges Landbrukshøyskole BIL	044 Idrettslaget Andøygutten
046 Vennesla Speidergruppe	048 Løten Idrettsråd
049 Eker/Preståsen skolekorps	051 Flisa Idrettslag
054 Lillesand Idrettslag	057 Gjøvik/Toten Forsvarsforening
058 Gulset Idrettsforening	059 Birkenes Idrettslag

NFF gratulerer, takker for innsatsen og ønsker lykke til videre.

Vi ønsker følgende velkommen som nye medlemmer av forbundet:

Lagets navn:	Fylke:	Medlemsnr.:
Store Molla Vel-og innbyggerfor.	18-No	748
Hemne Turmarsjklubb	16-ST	749

Utmeldinger:

Lagets medl.nr. og navn:	Fylke:	Kommentar:
464 Pakkepost BIL	03-Os	Ingen arr. i 2003
707 Bødalen IF	06-Bu	Slemmestadmarsjen overtatt av medl.nr.

562, L.C. Myravarf		
25 Grindheim IL	10-VA	Ingen arr. i 2003
76 IL Havørn	11-Ro	Ingen arr. i 2003
495 Weatherford SSc	11-Ro	Ingen arr. i 2003
712 Byneset Historielag	16-ST	Ingen arr. i 2003

Følgende medlemmer er strøket pr. 01.01.03:

Lagets medl.nr. og navn:	Fylke	Kommentarer:
178 Lismarka Skilag	04-He	Ingen arr. i 2003
312 Elnesvågen IL	15-MR	Ingen arr. i 2003
193 Råkvåg Marsjklubb	16-ST	Råkvågmarsjen avlyst
699 Natur & Kulturvandringene	17-NT	Ingen arr. i 2003
515 Postens Velfor. Sortland	18-No	Ingen arr. i 2003
613 Brygge BIL-Ringnes	18-No	Ingen arr. i 2003

730 Trofors Skilag	18-No	Ingen arr. i 2003
605 Lyngstuva Sportsklubb	19-Tr	Ingen arr. i 2003
726 Troms FN-Veteranforening	19-Tr	FN-marsjen avlyst
339 Vardø BIL	20-Fi	Ingen arr. i 2003
557 Havøysund Skiklubb	20-Fi	Ingen arr. i 2003

Motiv til sommerseriemedaljen 2004

Som omtalt i nummer 1/03 er årets medaljemotiv Borgund Stavkyrkje, Sogn og Fjordane.

Tidligere er følgende motiv benyttet: 1988: Trondenes krk. (Tr), 1989: Polarsirkelen (No), 1990: Røros (ST), 1991: Veøy krk. (MR), 1992: Grieghallen (Ho), 1993: Prekestolen (Ro), 1994: Vikingskipet (He), 1995: Slottsfjellet (Ve), 1996: Meridianstøtten (Fi), 1997: Torungene (AA), 1998: Stordal: Ode til lyset (Øf), 1999: Olav Trygvason (ST), 2000: Holmenkollen (Os), 2001: Prillarguri (Op), 2002: Kanalbåt, Victoria (Te).

Vi ønsker å dekke alle fylker før vi eventuelt begynner på en ny runde. Før forbundsstyret treffer sitt valg, ønsker vi forslag på motiv dere mener kan være aktuelle, primært fra fylker som tidligere ikke har vært representert, Nord Trøndelag, Vest Agder, Buskerud og Akershus.

Send inn ditt forslag til NFF innen før 1. september. En liten oppmerksomhet til den som får sitt motiv «antatt».

Turorientering

Til nå har 25 medlemslag inngått samarbeidsavtale med sin lokal O-klubb om turorientering som IVV-aktivitet for 2003. Hvem disse er kan du finne på vår internettside eller få opplyst ved å ringe forbundskontoret 67 90 55 36.

Turorientering er en meget fin aktivitet. Har du ikke prøvd det før, kjøp deg en deltakerpose og sett i gang. Flere av lagene vil arrangere kurs i kart og kompass for nybegynnere.

Har ikke ditt lag inngått en slik avtale er det fortsatt muligheter for disse til å bli med. Kanskje de venter på noen signaler om at noen er interessert, så ta på deg «pådriverrollen» og sett i gang.

IVV-olympiade i Genk, Belgia

Ja, nå er det ikke lenge igjen. Når dette skrives er det akkurat 1 måned til vi skal marsjere inn på Genk stadion i forbindelse med IVV-OLs åpningsseremoni.

Som sikkert flere av turarrangørene har merket har det denne gangen vært vanskelig å få ut informasjon og svar på spørsmål man måtte ha. Det har så langt vært en «lukket» administrasjon hos arrangørene. Dette har medført en del usikkerhet både rundt innkvartering og intertransport. Hotellene ligger spredt og for de flestes vedkommende, et stykke fra stadion. Jeg håper alle sammen nå har fått løst sine eventuelle problemer og at de fleste brikkene er falt på plass.

Vi nordmenn har så lenge IVV-olympiadene har vært arrangert, markert vår tilstedeværelse på en meget positiv måte. Det gjelder både antallmessig og ved fin opptreden.

Vi har satt et spesielt preg på innmarsjen til åpningssermonien. Vi har vært mange, vi har sunget, jublet og vist et godt humør. Mange av oss har hatt flagg som tydelig markerte hvor vi kom i fra.

Som de senere årene regner jeg med at det vil være ca. 3-400 nordmenn representert i Genk. Mange er for veteraner å regne i olympiasammenheng mens andre er med for første gang.

La oss også denne gangen ta med vårt gode humør og markere vår tilstedeværelse på en positiv måte. Jeg håper flest mulig tar med flagg og at alle som er kommet møter til innmarsjen i forbindelse med åpningssermonien onsdag kveld.

Da ønsker jeg alle en riktig god tur og vel møtt i Genk.

5 kilometer på permanente vandringer

På forbundstinget i Kristiansand fikk forbundsstyret flertall for sitt forslag om innføring av 5 km. på permanente vandringer.

Bakgrunnen for forslaget er at man mener det vil åpne muligheten for flere til å gå en permanent vandring.

Kravet til å arrangere en permanent vandring er fortsatt en løype på ca. 10 km. de som ønsker kan i tillegg ha en løype på ca. 5 km. (ikke under).

Det er fortsatt kun et deltakerstempel pr. halvår. M.a.o. man får ikke et stempel for hver løype. Videre gis det som før, kilometerstempel kun for en runde pr. dag. Det betyr at man må velge en av løypene. Det gis ikke sum km. for begge løypene, for eksempel 15 km for en dag.

Flere av arrangørene er allerede i gang med planlegging av 5 km. på sine PV-er. Vi håper som sagt at dette kan bidra til at flere kan delta.

Enkelte arrangører har fått anledning til å ha en sommerløype og en vinterløype. Dette fordi sommerløypa kan være ufremkommelig på vinterstid. Styret presiserer at det skal klart fremgå når den ene løypa åpner og den andre stenger. Begge løypene skal ikke være åpen til samme tid.

Vår internettside

Vi minner om vår internettside, www.folkesport.no I tillegg til generell informasjon og Folkesportkalenderen finner du her oppdaterte oversikter over arrangører av v

fellesarrangement, turorientering, og sist, men ikke minst viktig, vår Endringsliste. På endringslista blir det lagt ut informasjon om nye arrangement, endringer på - eller avlysning av - tidligere terminfestede arrangement.

Denne oversikten er som regel mer à jour enn den arrangøren får i sin arrangørpakke. Det anbefales derfor at de arrangører som har mulighet kjøper ut og henger opp Endringslista på sine arrangement. Det samme med oversikten over fellesarrangementene.

Er det noe du savner på våre internettsider, ta kontakt så skal vi se hva vi kan gjøre.

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

Når du skal merkes

Harry Fettsv. 10
Pb. 130 Bryn, 0611 OSLO
Tlf. 22 76 02 02, 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 105



Hvit kr 100

FOLKESPORT for helse og trivsel!
Ingen konkurranse - Ingen aldersgrense

