



Bladet

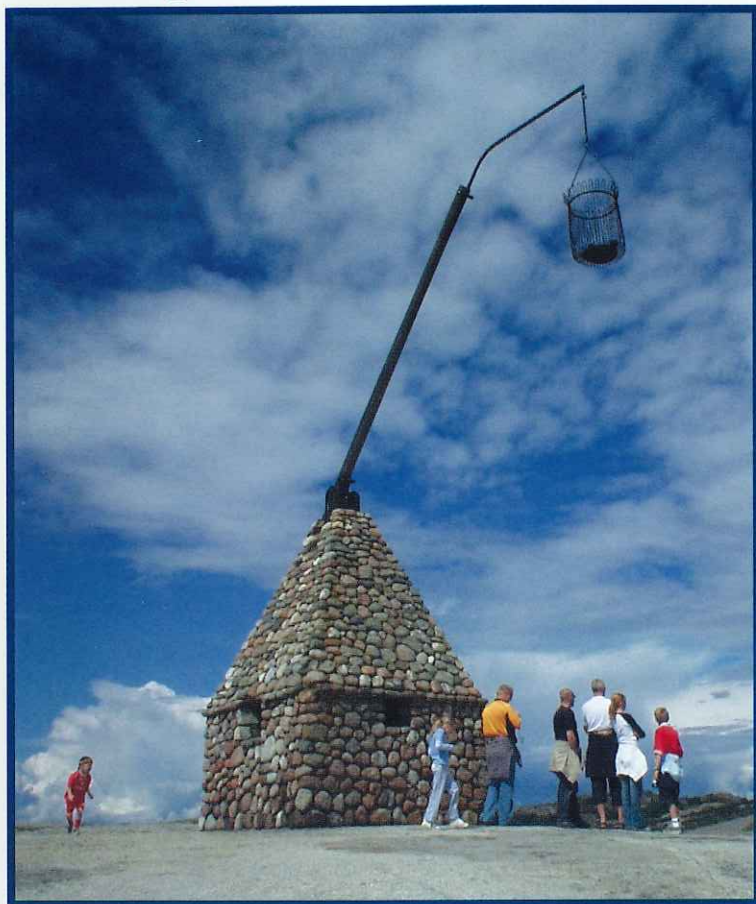
FOLKESPORT

Nr 3

NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 25

Vi gikk til Verdens Ende



SEPTEMBER
2003

Gottlundmarsjen, lørdag 12. juli.



GØY MED TURMARSJ:

Fra venstre: Stian Sondre Kandal, Lasse Tobias Hauglum, Malin Tonje Kandal og Line Therese Hauglum besøkte «Finnskogdagene» og gikk sin første turmarsj.

Hallo Bergensere, her kan det komme nye unge deltakere. Ta vel i mot dem!

Gottlundmarsjen i Hedemark går fra Svullrya midt inne i «republikken» Finnskogen.

Her er det ingen asfalgåing.

Midtveis i tolvkilometeren traff vi Lasse Tobias Hauglum (9 1/2), Line Therese Hauglum (10), Malin Tonje Kandal (11) og Stian Sondre Kandal (13). Alle fra Bergen. De syntes at seks kilometer ble for kort, så de bestemte seg for å gå 12 kilometer. De forteller at de har gått mye ute i

naturen, men aldri en turmarsj.

- Dette har jeg lyst til å gjøre flere ganger, sier Malin Tonje, til tross for at det regner.

- Ja, dette blir ikke siste gang, Stian Sondre som nå synes turmarsj er gøy.

Det spørs om vi ikke får se mer til disse glade vandrerne framover, for som Malin Tonje sier: «Det er bedre å være ute enn inne!»

Tekst: Kjell Are Jensen

Foto: Gry J. Johanin

Presidenten har ordet

Dere blir kanskje etter hvert lei av at jeg på denne plass stadig fokuserer på situasjonen når det gjelder oppslutningen om våre arrangement. Deltakertallene som kommer inn fra våre ordinære arrangement viser at veldig mange arrangement sliter. Det er dessverre litt for ofte å se lavere tall enn for fjoråret.

Jeg vet det legges ned mye godt arbeid ute blant mange arrangører, noe som i fjor resulterte i en liten økning sett i forhold til tidligere år. Mitt spørsmål denne gang er allikevel om alle arrangører har tatt situasjonen innover seg og bidrar i forsøket på å skape økt oppslutning.

Det er ingen hemmelighet at deltakelsen på de fleste av våre arrangement er basert på en «kjerne» av faste deltakere som sogner til i et område. (eks: Oslo/Akershus). De deltar jevnt og trutt og holder deltakelsen på et vist nivå. Men den enkelte arrangør er så avhengige av disse at dersom noen av de ikke møter opp så registreres det straks på deltakerstatistikken. Hvor ofte kan vi ikke høre forklaringer som: «Ja, vi kan ikke regne med flere for lag

I arrangerer busstur denne helga». Eller, det er jo arrangement idal i dag, så mange er vel der.» Eller den nyeste, det er for mange arrangement i uka (les PVer/seriemarsjer) at folk går ikke lenger i helgene. Jeg har sagt det før, og gjentar det gjerne, den faste harde kjerne, ofte kalt «menigheten», som arrangøren kunne basere seg på tidligere blir mindre og mindre. Det er det siste vi må ta utgangspunkt i og gjøre noe med. Når jeg sier at vi må skape økt oppslutning så mener jeg

ikke at kampen om «menigheten» skal gjøres tøffere. Nei, jeg mener at hver enkelt arrangør nå må se fakta i øynene, ta helt og fullt

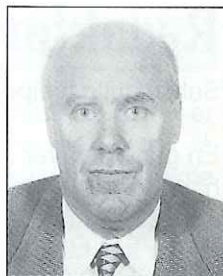
ansvar for eget arrangement og skaffe nye deltakere fra eget lokalmiljø. Det holder ikke lenger å basere seg på ordtaket «regner det på presten så drypper det på klokkeren» og vente på at den mer driftige naboen skal ordne det. Nei, her må hver enkelt være med å skape «regn».

Som jeg sa innledningsvis, jeg vet mange av dere gjør en meget god jobb. Samtidig vet jeg at det er arrangører som kun kunngjør sitt arrangement i Folkesportkalenderen. Det blir det ikke mange nye deltakere av.

Når jeg snakker om arrangement mener jeg alle typer arrangement, ordinære, serier og fellesarrangement. Hvor mange kunngjør dette ut i lokalmiljøet? Fellesarrangementene ble innført og er fortsatt ment som propaganda arrangement for IVV-aktivitet, hvor mange bruker det slik?

Jeg vet at det er en stor og vanskelig oppgave å skape økt oppslutning om mosjonsaktivitet i disse dager, spesielt når den foregår utendørs. Men, hvis ikke vi gjør noe selv er det ingen andre som gjør jobben for oss. Derfor må vi fortsette og stå på, og alle må involvere seg.

Når vi opplever at det går sakte, husk: «mange bekker små gjør en stor å.»



*Med folkesporthilsen
Jan-Kåre Martinsen.*

Redaktørens hjørne

Selvfølgelig hjelper det å gå!

En god venn var ute å kjørte bil. Foran han stoppet en bil i et kryss. Da smalt det voldsomt i bilen hans bakfra. Smellet var så kraftig at setet knakk av. Dette skjedde selv om han kjørte en av de store Mercedesene. Mannen fikk selv sagt en alvorlig nakkeslengskade og ble sykemeldt.

Han måtte til behandling hos både lege og fysioterapeut. Legene forespeilte han store smerter og problemer i opp til ti år framover, kanskje for alltid.

Det hele så veldig mørkt ut. Under tvil fikk han lov til å være på jobb et par timer.

Sammen med behandlingene hos ekspertene bestemte mannen seg for å begynne å gå turer for å trene seg opp igjen. Først tok han det sakte og rolig, turene var korte. Etter hvert ble de lengre og lengre. Det som er viktig i

dette er at turene ble gjennomført hver eneste dag! Til slutt var han oppe i seks kilometer gjennomført på 55 minutter.



Jeg sa vel ikke at mannen har en viktig stilling i et firma med høyt tempo og til tider uvanlig stort press. Du må gjerne si at du ikke tror på det jeg forteller. Historia er sann og hentet fra virkeligheten. I dag, ett år etter ulykka, er mannen tilbake i full jobb. Noen problemer har han, men han fungerer greit. Han selv er ikke i tvil om at turene har hjulpet han raskere tilbake til jobb. Turene har han fortsatt med. I tillegg til det fysiske velvære, mener han at han også får det bedre psykisk. Det blir lettere å takle stress.

Svein Ingebrigtsen

Takk for alle innlegg som dere sender. Det gjør min jobb mye lettere. Dessuten skal jo dette være et blad for hele turmarsjmiljøet. Da er det viktig at mange sender inn stoff og tips. Selv om ikke et innlegg blir benyttet i neste utgave, blir det ikke glemt. Det kan bli brukt i en senere utgave av bladet eller være utgangspunkt for en annen artikkel.

Ta gjerne kontakt

Bladet Folkesport nr. 4/03 sendes ut uke 49, fra 5. desember

Stoff må være forbundet i hende innen **3. November**.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Kommentarar til kvinner på randen.

Eg las innlegget dykkar med stor interesse, og eg forstår dykk. Men eg sit att med ei kjensle av at de ikkje kan vere marsjarrangørar, i alle fall ikkje i eit lite idrettslag, der mest ingen er interesserte i å hjelpe den marsjansvarlege. Sjølv har eg hatt hovudansvaret for to medaljemarsjar og ei mengd serie-marsjar i mange år. Det var gilde år, for eg fekk mykje positiv respons, men kort tid etter var det eit slit å få nok hjelparar. Ofte måtte eg mase på kona og andre i familien, og dei stilte til slutt opp fordi eg måtte ha folk til arrangementa. Men arbeidet med løypene før og etter marsjen fall på meg åleine. At eg ikkje hadde overskot til å legge nye løyper så ofte, seier seg sjølv.

No har eg sagt ifrå meg ansvaret. Det blei for mykje slit for ein som ikkje er heilt ung lenger. Men eg går marsjar som aldri før, berre ikkje fullt så lange. Når eg går den same løypa for tiande gong, tenkjer eg attende på tida mi som arrangør. Eg er svært varsam med å kritisere.

Mange er i same båt som eg var. Dei gjev og slit med løypene sine og gjer eit godt arbeid. Av og til får ein marsj nye løypetrasear, men ikkje så ofte. Eg tykkjer ikkje det er naudsynt å kutte ut ei god løype berre for å få forandring.

Ein annan ting er at ikkje alle løyper er like gode. Deltakarane må gjerne få høve til å fylle ut eit evalueringsskjema når dei er komne i mål. Arrangørar som ikkje er så ofte ute og går marsjar andre stadar, treng idear frå andre, slik at dei kan gjere løypene sine betre. Men kritikken må vere konstruktiv med eit positivt føremål.

Når «Kvinner på randen» skriv at visse turar berre gjer godt for kroppen, blir eg fælen. Kan ein ikkje nyte den same norske naturen om att og om att? Kvar gong eg ser ut gjennom stoveglaset og ser dei same furutrea og dei same åsane som eg har sett i alle år, då blir eg glad. Med skiftande årstider, skiftande ver og skiftande lys er ikkje biletet alltid det same. Og mange av oss likar å gå den same turen år etter år. Men sjølv sagt set dei fleste pris på nytt. Det må berre ikkje komme ei rast-løyse inn i marsjmiljøet slik at deltakarane klagar dersom arrangørane ikkje stiller opp med nye løyper. Då kjem mange arrangørar til å gje opp. Dei misnøgde får heller komme med nye tilbod sjølve. Skal du nyte, må du også vere villig til å yte!

Einar Ytrehus



Turmarsj, fysioterapi og gangstaver

Det å gå turmarsj er en mosjonsform ikke så mange velger. Det husker jeg spesielt godt fra den tiden da jeg var yngre enn i dag og min kjære mor dro meg land og strand rundt for å gå marsjer hver bidige helg. Ikke det kuleste man kunne fortelle kompisar at man drev med på fritiden. Jeg deltok på turmarsjer fra før jeg kunne gå og gikk min første 100km da jeg var 9 år. Det var Sandefjordstier'n og jeg husker ikke annet enn støle ben, sår rumpe og mye regn. Etter denne ble det flere timer og jeg debuterte i Nijmegen da jeg var 11 år.

Jeg har hatt mye glede av de marsjene jeg gikk da jeg var ung. Jeg lærte tidlig å sette pris på naturen og har sett mange små perler rundt om i Norge som jeg sikkert ikke hadde opplevd uten marsjene. Jeg sluttet mer eller mindre med å gå turmarsj litt opp i tenårene, da andre ting ble mer spennende å gjøre i helgene. Mitt studievalg skyldes i stor grad den oppveksten jeg har hatt, der mosjon og tur var viktig. Etter militærtjeneste og friår reiste jeg til Nederland for å studere fysioterapi i fire år. En utdanning jeg avsluttet nå i juni.

I løpet av utdan-

nelsen min ble jeg presentert for stavgang, noe som virket fornuftig, så jeg bestemte meg for å sette meg mer inn i temaet. Sammen med tre andre fysioterapistudenter skrev jeg en omfattende hovedoppgave om de effektene stavgang har sammenlignet med effektene av å gå uten staver. Vi samlet all informasjon som fantes om temaet, analyserte dette og presenterte resultatene i vår rapport. Vår oppgave er skrevet i følge internasjonale retningslinjer for vitenskapelig research og mye av materialet vi fant måtte forkastes da det ikke var vitenskapelig grunnlag for deres konklusjoner. Derfor setter vi også spørsmålsteget ved noen av de tall og opplysninger som kommersielle stavselskaper bruker. Mye av dette er fremstilt galt og tatt ut av en større sammenheng. Jeg vil i denne artikkelen forsøke å summere noen av de resultatene vi fant.

Det er en trend i dagens samfunn at vi



Øvrebømarsjen (100 km) sammen med fra venstre Birger Solberg, undertegnede og broderen Nils Jørgen.

blir stadig mer stillesittende. Overvekt og sykdommer som hjerte og karsykdommer, diabetes II og osteoporose kan relateres til inaktivitet. Det å gå er den enkleste, billigste og en av de mest effektive treningsformene som finnes. Et problem kan være å oppnå mest mulig treningseffekt. Dersom denne skal være optimal må intensiteten økes til et visst nivå. Intensiteten kan økes på flere måter. Man kan gå fortere, gå med vekter på håndledd, ankelvekter, bære sekk, gå i oppoverbakke eller på en hel del andre måter. En annen måte som virkelig er blitt populær i Norden er altså det å gå med staver. Langrennsløpere har gjort det i en årrekke som teknikktraining på sommeren, men det var først på åttitallet i USA at det ble sett på som en treningsform. I 1997 lanserte Exel i Finland konseptet Nordic Walking som er mest kjent i Norge.



I oppgaven vår ser vi på noen fysiologiske responser som er med på å øke treningseffekten, hjerterytme, kaloriforbruk og oksygenopptak. Dette sammenlignet vi med

noe som kalles Rating of Perceived Exertion (RPE), eller den oppfattelsen vi har av hvor hard treningen kjennes. Ved gange på flatt underlag øker alle de fysiologiske responsene betraktelig dersom man går med staver kontra uten. Det mest bemerkelseverdige er at selv om intensiteten øker virker det ikke som om det kjennes spesielt tøffere ut ved stavgang. RPE øker altså

ikke i takt med de fysiologiske responsene. Treningseffekten er betraktelig større, men det kjennes ikke hardere ut enn ved normal gange. Det å gi noen gjennomsnittlige tall over hvor mye bedre effekt man har ved stavgang er vanskelig. De fleste studier gir en økning rundt 20%, men det er målinger gjort der personene går på helt flatt underlag. Dersom man gjør de samme målingene i motbakke eller ved bruk av sekk, ser man ingen økning i effekt og RPE går ned i forhold til uten staver. Da blir altså stavene et hjelpemiddel til å gjøre turen lettere. Dette kan være nyttig informasjon for fjellvandrere! Vår konklusjon er at stavene øker fysiologiske responser uten å kjennes tyngre ut for de som går for å mosjonere. Som for eksempel gjelder for mange turmarsjgæere.

I tillegg til dette fant vi en hel del andre dokumenterte effekter. Stavgang letter belastningen på knær og hofter, noe som er nyttig for alle de som sliter med slitasje eller kanskje allerede har byttet et ledd eller to. Skrittlengde og hastighet øker også, noe som er nyttig for milslukerne som skal stemple flest mulig marsjer og kilometer i boka.

Det er også dokumentert positiv effekt av stavgang for noen sykdomsgrupper. For personer med Parkinsons sykdom er stavgang med på å bedre livskvaliteten. Hjerter- og kar pasienter kan helt klart ha positiv effekt og en studie som er spesielt gjort på hjerterehabilitering fase III og IV viser positive resultater. Disse pasientene bør kontrollere et eventuelt treningsprogram med lege. Man har også funnet fordeler ved bruk av stavgang for de som sliter med

såkalte røykelegger. Spesifikke resultater finnes i vår rapport og for de med spesiell interesse henviser jeg til min mailadresse for spørsmål, der kan man også få hele rapporten hvis ønskelig. I tillegg til dette kan man regne med at stavgang er positivt for mange andre sykdomsgrupper. Ikke vitenskapelig beviste undersøkelser viser at det er bra for personer med rygglidelser og nakkeplager. Det skal også ha en positiv effekt på psykologiske plager.

Generelt kan man vel si at mosjon er bra for alle og det å komme seg ut og gå på tur er vel den enkleste ting i verden. Dette virker det som folk har oppfattet dersom man ser på salg av staver.

Turmarsj er i så måte et ypperlig alternativ til den samme gamle løypa som man har gått hundre ganger før. Andre mennesker legger opp flotte løyper rundt om i vårt vakre land og niste fåes kjøpt underveis. Jeg mener at det å gå er bedre trening enn jogging.

Turmarsjene kommer ikke til å forsvinne selv om man sliter med dårlig oppmøte. Jeg anbefaler turmarsj på det

varmeste til alle aldersgrupper og håper ildsjelene står på også i fremtiden!



Jeg heter Ole Martin Stamland, er 26 år og samboer på Nordstrand i Oslo. Kommer opprinnelig fra Skien og har vært medlem i Grenland Marsjklubb. Dersom du har spørsmål om stavgang eller fysioterapi generelt, kan du maile meg på omstamland@hotmail.com

Da arbeidsmarkedet for fysioterapeuter er svært presset for tiden har jeg ennå ikke lykket med å komme meg ut i jobb og er ikke knyttet opp mot noe institutt. For fremtiden ønsker jeg å arbeide videre med stavgang gjerne fra privat institutt eller innen bedriftshelsetjeneste med hab- og rehabilitering. Jeg skal selvsagt også få med meg en og annen turmarsj, med staver vel og merke!

Tekst og foto: Ole Martin Stamland



Edinburgh Permanent Trail

I år skulle jeg verken dra til OL i Genk, hygge meg på IML-marsj i Castlebar, gå Vandringa eller være med på 4-dagers happening i Nijmegen. Istedet ble sommerens ferie lagt til Scotland. På slutten av oppholdet skulle noen dager tilbringes i Skottenes gamle kulturhovedstad Edinburgh. Jeg hadde funnet ut at her var det en permanent vandring og ba min venninne undersøke saken. På Tourist Information i Edinburg hadde de aldri hørt om noe slikt! Vi måtte ta Internett til hjelp. Nøyaktig beskrivelse i to farger ble hentet ut, og med den i kofferten dro jeg av sted.

En søndag i juli la vi i vei. Starten gikk fra Waverly Bridge, midt i sentrum, nær sentralbanestasjonen med tog og busforbindelser. Edinburgh har ca 500 000 innbyggere, ligger ved Firth of Forth på den skotske vestkyst og ble grunnlagt ca år 1000. Det en av de vakreste byene i Europa. Mest markant i bybildet er den 133 meter høye bergklippen som krones av Edinburgh Castle. Byen står på UNESCO's liste over bevaringsverdige steder pga gammelt og ny bebyggelse.

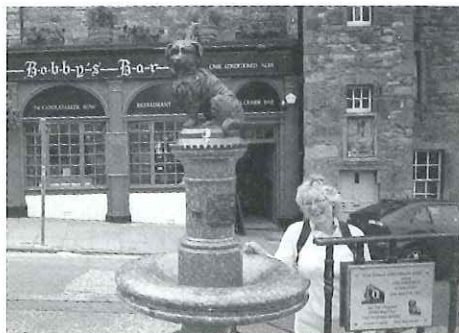
Byvandringa gikk langs Princes Street, hovedgaten, der du kan «shop till you drop». I denne lå Walter Scott monumentet og National Gallery. Vi hadde fin utsikt til the Castle og Princes Street Gardens, den vakre grønne parken. Her kunne vi også benytte anledningen til å beundre the Floral Clock, en kjempestor klokke som er sammensatt av masse forskjellige blomster. Vand-

ringen svingte inn i parallellgater, forbi huset til Robert L. Stevenson, han med Skattøya, og gikk slakt oppover mot the Hill. Ei bratt trapp tok oss opp til toppen, og vi kunne beundre utsikten til mange av severdighetene i byen. Her fant vi også svar på kontrollspørsmål nr 3.

Løypa fortsatte så langs Abby Mount og snart fikk vi se Holyrood Palace, slottet som har vært kongefamiliens residens i årtier. Joda, dronninga var tilfeldigvis tilstede - det så vi pga flagget! Vi svingte inn i the Royal Mile, gaten som begynner med et slott og ender med en borg - en gate full av turister med museer, souvenirbutikker og puber. Midtveis ligger St. Giles Cathedralen og rett utenfor finner vi et lite hjerte av stein. Står du her, befinner du deg i the Heart of Midlothian distriktet.

Her bør du oppsøke the City Observatory eller kikke på the Mill Shop, som viser deg prosessen fra ull til ferdig tartan, det skotskrutete stoffet som man syr kilt av. Eller du kan ta en titt på det nye bygget som skal huse det skotske parlamentet. Jeg tok en avstikker til Greyfriars Bobby eller Bobbys Bar. Det fortelles at hunden Bobby fulgte sin herre til den daglige pint inntil hunden døde. Da fortsatte Bobby å gå alene hver dag i 15 år. Nå står han skulpturert utenfor puben som nå heter Bobby's Bar. Også tøymerket fra denne vandringen viser bildet av Bobby.

Vandringen går så opp til borggården til Edinburg Castle, der jeg finner svar



på siste kontrollspørsmål, godt gjemt under alle stolene som var satt ut til the Military Tattoo i august! Vi går ned bakken og er i mål. En meget lettgått vandring og en svært nøyaktig beskrivelse!

Negativt er det jo at vi ikke kunne få stempel på stedet. Ingen ansvarlige vil påta seg oppgaven, da IVV er lite utbredt og kjent i Scotland. Dessuten gir det ingen profitt!!! Kortene må sendes til London til Hit & Run Club i diverse konvolutter + postsjekker. De kommer greit i retur ved hjemkomsten.

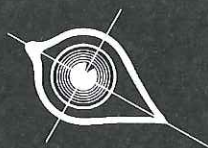
Til dere som får lyst til å gå Permanente vandringer i GB på egen hand, sjekk grundig på forhånd! Lykke

Tekst og foto: Sissel Sundet



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.

Turmarsjhelg i Bjørnevatn.

Tekst og foto: Toril

I sommer reiste også vi for første gang til Finnmark for å gå turmarsjer i Bjørnevatn. Vi hadde kofferten full av varme gensere, votter, lue og myggspray. Ikke noe av dette fikk vi bruk for det var 27 varmegrader som møtte oss.

Følg gikk vi Malmgangen oppe på søve slagghaugene etter gruvedriften. Tenk at det går an å gå oppå der og at noen har fantasi nok til å legge en marsj der !

Lørdag gikk vi Veien til Ishavet. Dette var en vandring som lokalbefolkningen

virkelig stilte opp på. Her gikk hele familier fra eldste til yngste i barnevogn. Turen gikk langs veien ut mot Ishavet og hadde mål ved Grense Jakobselv. Ishavet holdt



Ishavet holdt nærmere 15 grader



Stempling av kort ved mål Grense Jakobselv

ikke 8 grader som arrangør Roy Jacobsen sa, men noe nærmere 15 grader, og det ble en rask dukkert.

Søndag var det Russlandsmarsjen. Roy advarte vandrerne på det sterkeste om at de for all del ikke må sette sine føtter inn på russisk jord. Løypa fulgte grensen et godt stykke før man vendte og kom tilbake til skolen på Bjørnevatn.

Det var Finnmark for denne gang, men dette ga så absolutt mersmak.



Ekstra takk til....

Dette er tenkt som en plass der dere kan komme med forslag til en ekstra oppmerksomhet. Det kan være til en eller flere som har gjort noe ekstra for å hjelpe deg. Det kan være nok at du tar en telefon, så skriver vi. Ellers kan du sende et brev eller et kort. Kommer det ingen forslag vil vi bli sittende undrende tilbake! Dette tiltaket er etter en idé fra John Stensbye.

I skuddet ...

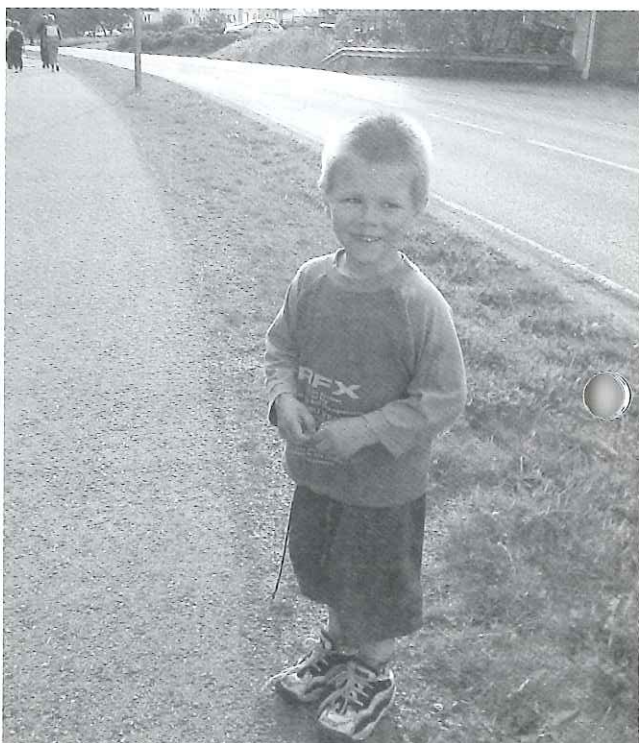
Tekst og foto: Oskar



På en serietur i Søgne traff jeg denne hyggelige gutten. Sammen med 25 andre turmarsjgæere gjennomførte vi 10 km i ei flott løype laget av Kristian-sand Marsjforening. Rolf Vidar Høksås gikk sammen med oss hele løypa og var blid absolutt hele tida. Du bare måtte legge merke til han. På forsiktige spørsmål fikk jeg vite at han jublet hver gang pappa fortalte at de skulle ut å gå turmarsj sammen med storebror «Jippi», var kommentaren fra Rolf Vidar. Han gikk med den ene foten litt skjevt. Det var fordi han i farta hadde tatt de gale skoene på. Det er ikke så lett når en bare er 6 år. Rolf Vidar har også vært med å hjelpe til på rasteplass hjemme i Mandal. Kom ikke å si at han ikke tar i et tak.

På telefon senere fortalte han at han gledet seg til å begynne på skolen. Han kan lese allerede. Skilt, bøker og blader klarer han å lese. Jeg blir jo litt interessert i dette. Hvor har du lært å lese? Jeg har lært meg det selv, svarer Rolf Vidar. Han har sittet på andre siden av bordet mens storebror har jobbet med leksene sine. Interessen for å lære nye ting er stor. Ellers liker han å tegne, skrive og lage ting av papir.

Rolf Vidar har rukket å gå over 50 marsjer og mer enn 600 km. Vi håper at det blir mange flere!



Turmarsj i Stjørdal

Tekst og foto: Toril



Vi møtte en flokk hekser og troll.



Forbundets visepresident Einar Fløttum hjalp til på rast.

Tur-retur Hell - bare navnet i seg selv er facinerende. Denne vandringen hadde vi hatt på ønskelista i nesten 10 år, og forventningene var store. Det viste seg at de til fulle ble innfridd. I strålende sol gikk vi fredag kveld til Hell. Ved den gamle stasjonsbygningen var det rast. Der sto «Styggen selv» og klippet i startkortene våre. På veien tilbake møtte vi en flokk hekser og troll, men vi kom velberget til mål.

Lørdag gikk vi Festningsmarsjen. Vandringen har navnet sitt etter Hegra Festning som bl.a. spilte en viktig rolle for motstandsbevegelsen under krigen.

Søndag sto Slottsmarsjen på tapetet. Den gikk til Steinvikholm Slott som ligger vakkert til på en liten holme i fjorden.



Styggen selv klippet i startkortene

Svarta Bjørn-Marsjen 2003

Tekst: Rolf Richardsen, Tromsø

Foto: Gunnar Dunkel, Tromsø

Tromsø Turmarsjhelselag har de siste årene arrangert busstur til Svarta Bjørn-marsjen i Narvik, og det var derfor nærmere 50 forventningsfulle deltakere som lørdag den

28. juni kl. 05.30 satte kursen mot malmbyen i sør. Værmeldingen for dagen var fin, og jo nærmere startstedet på Bjørnefjell vi kom jo mer sol og godvær ble det. Foran årets marsj hadde arrangørene annonsert med delvis omlegging av løypen ettersom et steinras i oktober 2002 hadde sperret den vanlige trasèen, og geologer hadde advart mot ferdsel i området. Det var derfor med både spenning og nysjerrighet vi startet vandringen, og like etter start ble ledet over i den nye løypetrasèen. På forhånd var det sagt at den nye løypen skulle være ca. 2 km lengere enn den gamle, men vi regnet likevel med å ha god tid på de forventede 15 km ettersom det var 6 1/2 time til båtagang i Rombaksbotn, som var målet for vandringen.



Nedstigningen mot Katterat starter. I det fjerne skimtes Rombaksbotn, marsjens «mål».

Den nye løypen var svært ulik den vanlige trasèen, og kjerreveien ble etter hvert til en sti som steg oppover i fjellterrenget. En elv måtte krysses uten bro, og noen av deltakerne ble nok våte på føttene der. Etter hvert ble det slutt på motbakken, og vi vandret i fjellet etter en godt merket løype, fulgte dalsøkk, krysset små snøflekker og enkelte myrområder, opp og ned over større og mindre knauser, før vi til slutt kunne se Rombaksbotn i det fjerne. En flott vandring i nydelig vær, med litt vind som holdt insektene borte. Så startet den litt bratte nedstigningen mot rasteplassen ved Katterat, og vi krysset en dyp og svært stri elv på en gyngende 20 meter lang hengebro. Broen og trappene ned til broen var et flott og fasinereende byggverk, men det var nok noen av vandrerne som ikke var særlig begeistret over den elvekryssingen.

Etter en god rast på Katterat, med muligheter til kjøp av grillmat og drikke, fortsatte vandringen de siste 6 km ned mot mål i Rombaksbotn. Etter et par kilometer kom vi inn på den opprinnelige løyetrasèen som vi fulgte til mål. I Rombaksbotn var det som vanlig underholdning og salg av grillmat og drikke, og de ca. 1830 deltakerne koste seg i det nydelige været.

Den nye løypetrasèen var nok både lengere og adskillig mer krevende enn forventet, og flere av deltakerne på Tromsø-bussen fikk knapt med tid til å nå båten kl. 17.00 tilbake til Na-



En liten pust i bakken. Fra v. Anne og Oddgeir Thomassen, Jan og Mary Larsen, og Inger Dunkel, alle fra Tromsø.

rvik, hvor bussen ventet. Selv om noen av deltakerne savnet den «gamle» løypetrasèen, så synes jeg at den nye trasèen er flott og spennende. Så får vi vente og se hvilken trasè som blir benyttet ved neste års arrangement.

Takk til arrangørene for nok et glimrende arrangement.

Bedriftsidrett er ikke bare fotball og handball

Tekst: Toril

Foto: Per Wesley-Johansen

For andre året på rad dro friluftsgruppen hos Brødrene Dahl i Oslo på tur til Dovre-marsjene. Fredag kveld gikk de Dovresprinten i samlet flokk, 16 stykker. Lørdag var det noen som gikk den

lengste løypa på 43 km, en del gikk 32 km, mens resten gikk 20 km i nydelig fjellterreng. Været var varmt og fint og alle var strålende fornøyd.

Lederen i friluftsgruppen er ivrig turmarsjer. Det går altså an å få med seg arbeidskolleger på turmarsj.



Fredag kveld gikk de Dovresprinten



Nydelige omgivelser på Dovre



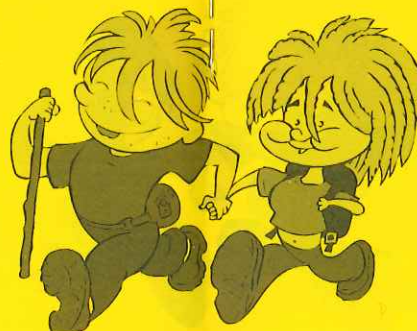
Roger synes det er viktig å ikke gå for fort

GÅ FOR ÅPENHET 2003

| FYLKE | ARRANGØR | KONTAKTPERSON | GATE | POSTSTED | TELEFON | STARTSTED | DATO | TID | DIST. |
|--------|----------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|-------------|----------------------------------|--------|-----------|-----------|
| .02-AK | EIDSVOLD IF VANDREL. | ANNE HAUGSTULEN | KLØVERVEGEN 12 B | 2050 JESSHEIM | 90 17 41 92 | EIDSVOLL STADION, RÅHOLT | 14.10. | 1800-1815 | 5, 10 |
| 04-HE | HAMAR TMF | BJØRN HELGE OLSEN | RINGGT 244 | 2315 HAMAR | 62 52 24 11 | HAMAR OL- AMFI | 04.10. | 0900-1200 | 5, 10 |
| 05-OP | LILLEHAMMER TMF | HELGE ENGH | MESSENLIVN 491 | 2611 LILLEHAMMER | 61 26 98 40 | LILLEHAMMER VOKSENOPPL.SENTER | 11.10. | 1430-1530 | 5, 10 |
| 07-VE | TMK KATTNÆGLINGEN | TORBJØRN HAGBERG | H.B.HARALDSENSGT. 52 C | 3188 HORTEN | 92 49 49 63 | HORTEN MK'S KLUBBH., HOLTANDALEN | 11.10. | 1000-1200 | 5, 10 |
| 07-VE | HORTEN MK | KJELL HAGBERG | BOKS 336 | 3193 HORTEN | 33 04 31 12 | KLUBBHUSET, HOLTANDALEN | 10.10. | 1000-1200 | 5, 10 |
| 11-RO | GAUGEN MK | KJELL ERIK WÆRAAS | | 4314 SANDNES | 51 67 84 74 | AUSTRÅTT SKOLE | 10.10. | 1800-1930 | 5, 10, 15 |
| 12-HO | ASKØY TK | BJARTE HAUGLAND | LYNGMARKA 6 | 5302 STRUSSHAMN | 93 44 19 12 | KLEPPSTØ BARNESK./KJØKKELVIK SK. | 20.10. | 1800-1830 | 5, 11 |
| 12-HO | ARNA MK | ARVID NILSEN | BOKS 228 INDRE ARNA | 5888 BERGEN | 55 39 07 55 | KLUBBHUSET V/LJOSHALL, I.ARNA | 08.10. | 1800-1815 | 5, 10 |
| 16-ST | FOSEN TMK | STEIN ØVE MYRE | UNDERHAUGSVEIEN | 7130 BREKSTAD | 72 52 29 22 | HÅRBERG SKOLE, BREKSTAD | 01.10. | 1800-1830 | 5, 10 |
| 16-ST | HEMNE TMK | FRODE SØRLI | | 7200 KYRKSÆTERØRA | 97 63 07 82 | HEMNE SKYTERHUS | 12.10. | 1400-1500 | 5, 10, 20 |
| 17-NT | STJØRDAL TMF | JOHAN PETTER MÆHRE | BOKS 208 | 7501 STJØRDAL | 92 25 74 07 | STJØRDALSHALLEN | 13.10. | 1800-1830 | 2, 5, 10 |
| 17-NT | STEINKJER TMF | HARALD KVAM | HUSTADLANDET 172 | 7670 ØDERØY | 74 15 63 76 | STEINKJER SAMF.HUS | 19.10. | 1000-1200 | 2, 5, 1 |
| 18-NO | STRAUME IL | ØYSTEIN O. STRANDBACK | ØYJORD | 8470 RALUMSJØEN | 76 13 84 74 | HOVDEN UNGDOMSHUS | 12.10. | 1000-1200 | 5, 10, 12 |
| 18-NO | U/L VÅRBUD | PER INGE BERTHELTSEN | BOKS 232 | 8483 ANDENES | 76 14 52 48 | SKARSTEIN | 07.10. | 1700-1800 | 5, 12 |
| 18-NO | NARVIK MK | ROLF VIKAN | NDUSTRIVN. 16 | 8517 NARVIK | 76 94 48 87 | IDRETTENS HUS, NARVIK | 09.10. | 1700-1800 | 5, 10 |
| 19-TR | MALANGEN HL | TRYGVE NYMO | NORDBY | 9055 MEISTERVIK | 77 72 62 64 | NORDBY SAMFUNNSHUS | 10.10. | 1800-1900 | 5, 10, 15 |
| 18-NO | KONGSVIK FSL | JAN HANSSEN | | 9436 KONGSVIK | 76 93 73 14 | BANKEN | 12.10. | 1130-1230 | 5, 10 |
| 20-FI | TVERRELVDALEN IL | MAGNHILD ØVERGÅRD | ROMSDALVN. 92 | 9517 ALTA | 78 43 38 52 | TVERRELVDALEN UNGD.HUS | 21.09. | 1100-1200 | 5, 10 |

HJERTEMARSJ 2003

| FYLKE | ARRANGØR | KONTAKTPERSON | GATE | POSTSTED | TELEFON | STARTSTED | DATO | TID | DIST. |
|-------|---------------------------|-------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------------------------|--------|-----------|-----------|
| 03-OS | ØSTMARKA MK | HARALD HOFF | BOKS 139 | 1471 LØRENSKOG | 95 02 37 32 | FOLKVANG, HØYBRÅTEN | 05.10. | 1000-1200 | 5, 10 |
| 04-HE | ELVERUM TMF | ARVID DANIELSEN | RIK. NORDRAAKSV. 2 | 2407 ELVERUM | 62 41 23 74 | SØBAKKEN SKOLE | 21.09. | 1000-1200 | 5, 10 |
| 05-OP | LILLEHAMMER TMF | HELGE ENGH | MESSENLIVN 491 | 2611 LILLEHAMMER | 61 26 98 40 | LILLEH. VOKSENOPPL.SENTER | 23.09. | 1800-1900 | 5, 10 |
| 10-VA | SJØSANDEN FSK | RUNE REINERTSEN | SELJEVN. 52 | 4515 MANDAL | 38 26 21 28 | LYSTHUSET, MANDAL | 21.09. | 1100-1300 | 5, 10 |
| 12-HO | ASKØY TK | BJARTE HAUGLAND | LYNGMARKA 6 | 5302 STRUSSHAMN | 93 44 19 12 | KLEPPSTØ BARNESKOLE | 22.09. | 1800-1830 | 5, 11 |
| 12-HO | ARNA MARSJKLUBB | ARVID NILSEN | BOKS 228 INDRE ARNA | 5888 BERGEN | 55 39 07 55 | KLUBBHUSET V/LJOSHALL, I. ARNA | 24.09. | 1800-1815 | 5, 10, 12 |
| 17-NT | SPILLUM IL | KÅRE ØSTBY | SAGTUNET 30 A | 7800 SPILLUM | 74 27 64 81 | KLUBBHUSET, SPILLUM | 29.09. | 1000-1200 | 5, 10 |
| 18-NO | HADSEL FOLKEDANSLAG | HELENE M. HANSSEN | ØVREVEIEN 15 A | 8450 STOKMARKNES | 76 15 22 05 | KULTURHUSET, STOKMARKNES | 28.09. | 1100-1300 | 5, 10 |
| 18-NO | NARVIK MK | ROLF VIKAN | INDUSTRIVN 16 | 8517 NARVIK | 99 15 52 75 | IDRETTENS HUS | 08.09. | 1700-1800 | 5, 10 |
| 18-NO | RANA TMK | LISBETH NERDAL | SVENSKVN 155 | 8610 GRUBHEI | 75 13 24 92 | LHL HUSET, HAUKNES | 05.10. | 1100-1300 | 5, 10 |
| 19-TR | MALANGEN HELSESPORTLAG | TRYGVE NYMO | Nordby | 9055 MEISTERVIK | 77 72 62 64 | NORDBY SAMFUNNSHUS | 27.09. | 1200-1300 | 5, 10, 15 |
| 20-FI | TVERRELVDALEN IL, TRIMGR. | MAGNHILD ØVERGÅRD | ROMSDALSVEIEN 92 | 9517 ALTA | 78 44 98 69 | TVERRELVDALEN UNGD.HUS | 20.09. | | 5, 10 |
| 20-FI | BJØRNEVATN IL | ROY JACOBSEN | GRUBEVN 6 | 9910 BJØRNEVATN | 78 99 83 02 | BJØRNEBORG | 28.09. | 1000-1300 | 5, 10 |



Forandringer og tilføyelser til terminlisten 2

| Dato | Marsjnavn | Fylke | Startsted |
|----------------|-----------------------------------|-------|------------------------------------|
| 13.1.-31.12.03 | QUARTEN - KRISTIANSAND PROMENADEN | 10-VA | SCANDIC HOTEL, MARKENSGT. 39 |
| 23.4-31.12.03 | BREKSTAD-RUNDEN | 16-ST | NARVESEN, BREKSTAD |
| 06.06.03 | NITTEDAL BYGDEVANDRING | 02-AK | NITTEDAL SERVICESENTER, ESSO |
| 10.06.03 | MOSS BYVANDRING | 01-ØF | MOSS BUSSTERMINAL |
| 10.06.03 | SANDEFJORD BYVANDRING | 07-VE | HYDRO/TEXACO SYD F. PARK HOTEL |
| 19.06.03 | NARVIK BYVANDRING | 18-NO | ESSO-NARVIK SERVICESENTER DR.GT. |
| 19.06.03 | ARNANIPAOVER | 12-HO | HYDRO TEXACO, INDRE ARNA |
| 01.07.03 | RANA-RUNDEN | 18-NO | STATOIL LANGNESET, MO I RANA |
| 26.06.03 | NORD-ODAL BYGDEVANDRING | 04-HE | BERG SERVICE SENTER (SHELLSTASJON) |
| 05.07.03 | BYGDEVANDRING I EIDSVOLL | 02-AK | EIDSVOLL STADION, RÅHOLT |
| 13.09.03 | SLEMMESTADMARSJEN | 06-BU | TORVBRÅTEN SKOLE |
| 13.09.03 | BEREDSKAPSMARSJEN | 19-TR | TROMS FORSV. MUSEUM, SETERM. |
| 13.09.03 | SK HØKEN'S 70 ÅRS JUBILEUM | 18-NO | SKIHYTTA |
| 14.09.03 | OLDERVIKMARSJEN | 19-TR | OLDERVIK BYGDEHUS |
| 21.09.03 | HOLBERGSMARSJEN 2003 | 12-HO | HOLBERGSTATUEN, TORGET |
| 05.10.03 | DEMENTMARSJ | 19-TR | MORTENSNES OMSORGSENTER |
| 18.10.03 | FN-MARSJ TROMS | 19-TR | |
| 26.10.03 | FN-MARSJ | 10-VA | LYSTHUSET, MANDAL |



| Id | Endring | Arrangør, tlf, | dato |
|-------|--|--|------------------|
| 2200 | NYTT STARTSTED FRA 02.03 NY PV | KRISTIANSAND MF, 3801 6196, ERLING MALJA FOSEN TMK, 7252 5284, STEIN OVE MYRE | 27.02. 09.04. |
| RDAG | NY PV | MITTEDAL FSF., 6707 2912, BJØRN KRISTIANSEN | 02.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 6 KM LØYPE I TILLEGG TIL 12 KM | MOSS VANDREFOR., 6486 6737, ROY TAIT | 10.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 6 KM LØYPE I TILLEGG TIL 11 KM | SANDEFJORD TMK, 3347 7041, EGIL GUNNAR HANSEN | 10.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 5 KM LØYPE I TILLEGG TIL 10 KM | NARVIK MK, 7994 4887, ROLF VIKAN | 19.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 5 KM LØYPE I TILLEGG TIL 11 KM | ARNA MK, 5539 0755, ARVID NILSEN | 19.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 6 KM LØYPE I TILLEGG TIL 11 KM | RANA TMK, 7513 2492, LISBETH NERDAL | 26.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 6 KM LØYPE I TILLEGG TIL 10 KM | NORD-ODAL TMF, 6297 1007, RANDI SOLØST | 26.06. |
| DAGER | NÅ OGSÅ MED 6 KM LØYPE I TILLEGG TIL 12 KM | EIDSVOLD IF, 6397 4211, ANNE HAUGSTULEN | 30.06. |
| 1200 | TILLEGG TIL TERMINL. | L.C.MYRAHVARF, 3128 1980, SVEN M. ØRNFJORD | 27.01. |
| 1500 | IKKE AVLYST LIKEVEL. GÅR SOM I TERMINL. | SÆTERMOEN LOTTEFOR., 9016 2544, SOLVEIG TROLLNES | 02.06. |
| 1300 | TILLEGG TIL TERMINL.ENGANGSMARSJ | SK HØKEN TURMGR., 7614 5599, TORMOD KRISTIANSEN | 07.05. |
| 1200 | TILLEGG TIL TERMIN. | TROMSØ TMHL, 7769 5328, WALTER SWENSEN | 07.05. |
| 1200 | TILLEGG TIL TERMINL.ENGANGSMARSJ | T.I.F. VIKING, 5526 6769, ARNFINN ANDERSEN | 27.03. |
| 1200 | TILLEGG TIL TERMINL. | HELSELAGET VERN, 7763 5452, MYRTHLE WIDDING | 29.07. |
| 1300 | AVLYST | TROMS FN-VETERANFOR., 9263 7921, ASGEIR NIKOLAISEN | 29.04. |
| 1300 | TILLEGG TIL TERMINL. | SJØSANDEN FSK, 3826 2128, RUNE REINERTSEN | 07.05. |



Folkesportolympiaden i Genk 2003.

Denne gangen hadde jeg bestilt tur med Norges Folkesportsforbund for å delta i den 8nde Folkesportolympiaden som ble arrangert i Genk i Belgia. Turen gikk fra Kjevik 10.juni med overnatting i Oslo og fly videre til Brüssel neste morgen. Så det ble et døgn ekstra for oss som ikke bor i nærheten av hovedstaden.

Reiseledere var Jan Kåre Martinsen og Birgith Sørensen. Flyturen gikk veldig greit, og etter et par timer var vi i Belgia. Vi skulle bo på hotell «Inter-motel» i Lummen, som ligger ca. 20 min. kjøring fra startstedet i Genk. På veien til hotellet fortalte vår bussjåfør oss om Belgia's mest kjente produkter

som visstnok er sjokolade og øl. Det skal være over 800 forskjellige bryggerier i dette lille landet, og da kan man jo undres på hvorfor det i Norge absolutt skal forsøkes å legge ned Arendals Bryggeri, og andre av tilsvarende størrelse. I følge sjåføren varierte styrken fra 0 - 13 vol % alkohol, men 0% øl var det ingen som drakk. Det mest vanlige var ca. 5% som hjemme, og dersom man prøvde seg på øl med en styrke på 13% danset man på hodet etter 3 flasker. Det får legges til at jeg ikke utprøvde denne påstanden.

Åpningssermonien var inne på Fenix Stadion i Genk, og i begynnelsen ble det en veldig langdryg affære. Underholdningen bestod av noen skrik, akkompagnert av diverse trommeslagere. Jeg går ut ifra at det skulle forestille en eller annen form for teater,



Betraktninger etter IVV-olympiaden 2003

IVV-olympiaden 2003 ble avviklet i Genk, Belgia i tiden 12-15 juni.

Fra arrangørene har vi fått oppgitt at det var et sted mellom 24- og 25000 starter fordelt på samtlige øvelser. Totalt antall deltakere har vi ikke oversikt over. Ut fra de tall vi har fått oppgitt fra 8 norske turarrangører var det ca. 400 norske deltakere, antakelig noen flere da enkelte jo reiser på egenhånd.

Av det jeg selv så synes jeg arrangøren hadde gjort en god jobb når det gjaldt løypetraseer både for vandringer og sykkel. Det var lett både og gå og sykle og greit merket. Svømmeanlegget var også meget bra. Rammen rundt selve startstedet var vel «som normalt» med de nødvendige salgs- og informasjonstelt og mange mennesker hele dagen.

Skal man sette fingeren på noe rundt selve IVV-delen av arrangementet må det være sekretariatet. De som betjente det var ikke tilstrekkelig informert om arrangementet generelt og sin sekretariatsfunksjon spesielt.

At man må stå i sykkelkø er helt normalt, og noe man må akseptere med så mange deltakere. Det som imidlertid var uheldig, og som noen opplevde, var at det i en periode fantes egne «kølist» som det ikke var opplyst om og som ble prioritert foran de som hadde stilt seg i kø.

Om åpningsseremonien vil jeg si at det var meget positivt å se at så mange nordmenn deltok. At vi satt en del spredt får så være. Selv skulle jeg ønsket at det også denne gangen

hadde vært en innmarsj med alle deltakerne samlet inn på stadion. Jeg synes det setter et mer «høytidlig» preg på åpningen. Samtidig tror jeg det gir den enkelte deltaker en sterkere følelse av å være en del av arrangementet enn ved, slik som nå, sitte og se to-tre personer fra hvert land «rusle» rundt stadion med en navnelapp og nasjonens flagg. At det ikke er bekjentgjort i forkant hvordan opplegget skal være gjøre det ikke bedre. Derfor all takk og ros til Trondheim TMF som tok utfordringen på sparket og representerte Norge på en flott måte.

Slik jeg ser det har IVV-olympiadene minst to hovedhensikter. Det ene er anledningen til å kunne delta i et IVV-arrangement på nye steder og med så mange deltakere. Det er for de fleste en helt spesiell opplevelse å kunne gå i «flokk» og høre «all verdens» tungemål rundt seg hele veien. Du får en bekreftelse på at IVV er noe langt mer enn det vi driver med i eget lag og ved egne arrangement. At det samtidig kan være en god motivasjonsfaktor for å fortsette aktiviteten ser jeg heller ikke bort fra.

Den andre hovedhensikten er, i tillegg til muligheten for å treffe igjen gamle IVV-venner, her tenker jeg både på nordmenn og utlendinger, at nye bekjentskaper kan stiftes. Det å kunne sitte rundt et langbord med deltakere fra forskjellige steder, friske opp minner, utveksle erfaringer, synge og kose seg om kvelden etter en vel gjennomført økt i løypene er vel noe av det

triveligste som er. Slik forlegning var ordnet, samtidig som transporttilbudet til og fra stadion var meget begrenset, var slike «samlinger» ikke mulig denne gangen. Jeg tror mange hadde sett frem til det og derfor også savnet det.

Et slikt arrangement krever store ressurser fra arrangøren, noe som gjør at søknadene ikke er så mange når nye arrangementsteder skal bestemmes. Allikevel, det er viktig at IVV har klare krav til hvordan et slikt arrangement skal gjennomføres og kravene må gjelde det totale arrangementet, ikke bare IVV-delen. Det er til nå vært arrangert 8 IVV-olympiader slik at man burde ha fått en klar formening om hvordan det bør være og hvilke krav som skal stilles. Jeg ønsker naturligvis ikke at alle skal være helt like, nei, den enkelte arrangør skal spille på sin egenart og få legge opp sitt eget arrangement.

Kravet til ressurser har nok i år medvirket til at ansvaret for forlegning, transport, påmelding, informasjon osv var satt bort til et byrå. Det kan jeg forstå, men jeg forstår ikke at det skal bety at det blir omtrent umulig og få ut informasjon, påvirke valg i forbindelse med hotell og nødvendig transport. Det tror jeg dessverre flere av de norske turarrangørene fikk erfare. Det ble på ingen måte håndtert godt nok. At de ikke var så godt informert på den

«andre siden» av dette byrået heller kan synliggjøres ved hvor godt vårt eget hotellvertskap var orientert. Dagen før vi skulle reise hjem fikk jeg spørsmål om hvorvidt jeg skulle betale for hotell rommene (32 rom) kontant eller med kort. Da jeg kunne fortelle at betalingen allerede var påbegynt til byrået i desember og med siste avdrag i mai ble de meget overrasket over at de ikke hadde hørt noe.

Som jeg sa, jeg forstår at et slikt arrangement krever store ressurser over lengre tid, men jeg vil advare mot at det blir «utenforstående» byråer som styrer alt og at kommersielle krefter får for stor innflytelse.

Til dere som reiste med forbundet vil jeg si at jeg synes dere taklet «forvisningen» til utkantstrøka (til og med bussjåføren kjørte seg bort) meget bra. Så takk for en hyggelig tur, og takk for flere hyggelige hilsener i etterkant.

Til slutt, jeg håper alle dere som var der nede hadde en fin tur og fikk mange gode opplevelser som dere kan kose dere med til vi kanskje møtes i Tsjekkia om 2 år. (28.-31. juli 2005).

Jan Kåre Martinsen



Sogn og Fjordane.

Tekst: Kjell Are Jensen

Foto: Gry J. Johaniin

I Hornindal arrangeres det tre turmarsjer i månedsskiftet mai-juni. I år valgte vi to av dem, Vetestovemarsjen og Kjøsa-halsen kveldsvandring.

For de av dere som husker den spreke damen fra Hornindal på Norge rundt, var det nettopp på dette fjellet Ytrehornsnakken, Vetestovemarsjen gikk. Det begynte slakt, men så var det bare å klatre - for det må nødvendigvis bli bratt når en skal opp 500 m.o.h. på under tre km. Og når en er trøtt og sliten da vil i alle fall jeg vite hvor langt det er opp til toppen. Men har du forsøkt å spørre? Jo, dette måtte gå som det oftest gjør - nemlig at en får utrolig mange rare og gale svar. For eksempel fikk vi vite da vi var cirka 400 meter fra toppen at det var omlag ti minutter igjen og da vi var halvveis var det plutselig 20 minutter igjen. Det er jo slikt som tar piffen fra en utrent kropp.

Etter utallige pauser, selvfølgelig for å nyte utsikten og å svare på rebusene, kom vi opp. Og for en fantastisk utsikt! Her ville jeg bosette meg, men en støl kropp må nødvendigvis også ned.

Med fri flyt på beina og et tre å holde i gikk det bra å komme seg ned. Til slutt



PÅ YTREHORNSNAKKEN:

Fra venstre: Ida Eilin Kroken, Kristine Kroken, Kai Ove Grenarsberg, Robert Tvedt Grenarsberg, Evelyn Tvedt og Merethe Tvedt Grenarsberg.

var det bare den sugende asfalten til mål, da var det godt at butikken var åpen så man kunne få noe kaldt å drikke.

Vi fikk høre at damen fra Norge rundt nå hadde gått flere tusen turer, og det er jo bare helt utrolig. Jeg tror at jeg klarer meg med en i året.

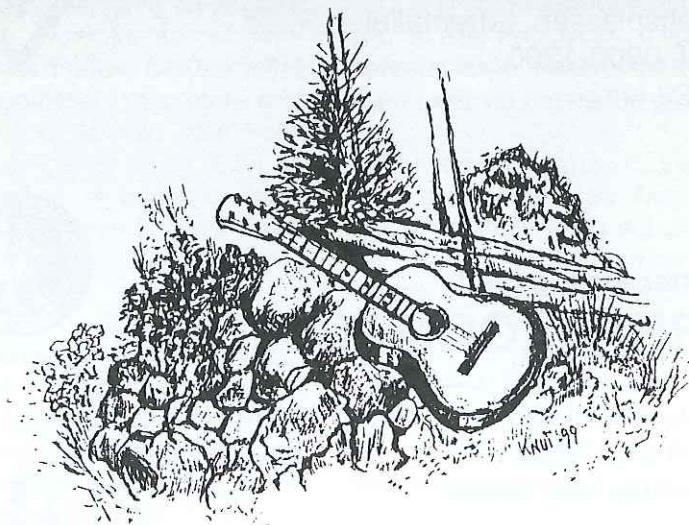
Så gikk vi kveldsmarsjen, som var Kjøsa-halsen Kveldsvandring. Om kvelden ble vi kjørt til startstedet med buss. Vi skulle gå den Trondhjemske postveg gjennom Kjøs, over Kjøsa-halsen og til Svor - videre til Hornindal skule. Vi vadedt gjennom og på historisk grunn.



KJØSAHALSEN KVELDSVANDRING:

Mange vandrere over brua.

Prøysen-marsjen for 30. gang



Søndag 28. september - 03

Starttid: 10 km kl. 09-13. 22 km kl. 09-11. 30 Startstedet: Prøysenhuset Rudsøgda

Arrangør: BRUMUNDDAL TURMARSJFORENING



TILSLUTTET:
NORGES FOLKESPORTFORBUND og
DET INTERNASJONAL FOLKESPORTFORBUND - I.V.V.



**VELKOMMEN
TIL EN AKTIV TURMARSJHELG**
lørdag 20. og søndag 21. september 2003

Lørdag begynner vi med

STOMPERUDMARSJEN

fra Idrettsplassen, Lørenfallet

Start kl. 0900-1200

11 og 23 km



fortsetter lørdag med

LØRENSKOGMARSJEN

fra Skihytta i Hovelsrudveien

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

20 km fra kl. 1300-1430

Overnatting etter avtale



Sørum IL

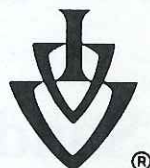
... og så avsluttes helgen med

HØSTMARSJEN

fra Folkvangveien, Oslo (tlf. 986 48 988)

Start kl. 0900-1100 for 20 km

og kl. 0900-1300 for 5 og 10 km



Lørenskog Skikl.



Østmarka
Marsjklubb

Turmarsj på Tjøme.

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

Flere i turmarsjmiljøet har snakket positivt om turmarsjene på Tjøme. Derfor har jeg lenge planlagt å dra til disse tre marsjene for å undersøke selv om de er så fine. Det var først i år at det passet å besøke marsjene. Vi valgte å kjøre bil og å overnatte på campingplass, «Verdens Ende». Det var lett å finne campingplassen, men store problemer med å få kontakt med noen som var ansvarlige for utleie. Etter en leteaksjon traff vi ei hyggelig dame som forklarte oss veien til hytta. Enkel og grei hytte, med tydelig preg av å være sliten.

Neste dag skulle vi gå Skjærgårdsvandring. Det var meget godt merket inn til Tjøme Idrettshall. Det sto en del biler og en buss på parkeringsplassen. Likevel så det ikke overbefolket ut. En del hadde sikkert overnattet på skolen, bortsett fra de som er så heldige at de har egen bil.

Løypene var på 5, 10 og 20 km. Jeg valgte å gå 10 km. Løypa var svært variert med mye skogsveier og stier, virkelig flott. Deler av løypa gikk gjennom noe som så ut som et verna området med informasjonsplakater fra Skogselskapet. Merkinga var så god at jeg nesten ble i tvil om arrangørene var bedre enn min læremest-

er. Etter tre kilometer traff jeg ei dame fra Nord Odal. Hun spurte om hun hadde gått for langt når hun skulle gå bare 5 km. Hun hadde gått forbi skilte med 2,5 km, «Snu her hvis du skal gå 5 km».

Vi burde kanskje alle tenke på å ha flere skilt som informerte om at en skal snu, to eller tre. Det er så lett å overse bare ett skilt. Senere traff jeg dama igjen i mål, så det hadde gått greit.

Etter hvert kom løypa ut til sjøen. Når vi først går turmarsj på Tjøme, så var denne delen av løypa det store. Været var nydelig med solskinn og svak vind. Holmer og skjær lå og badet i en mild fjord. Seilbåtene duppet forsiktig i bakgrunnen. På ei gress-slette helt nede ved sjøen kom vi fram til rasteplassen. Her kunne vi drikke kaffe og spise sveler, strekke ut beina og bare kose oss. Ikke hadde vi det travelt heller, neste



Variert som tidligere. Dette var en god marsjopplevelse

marsj startet ikke før kl 16.00. Løypa inn til mål var like godt merka og like variert som tidligere. Dette var en god marsjopplevelse.

Inne i mål fikk vi IVV-stemplene og ei porselenplate med påtrykt motiv, et spennende alternativ til medalje. Sekretariatet og rasteplassen var bemannet med hyggelige og hjelpsomme personer. Rasteplassen i mål serverte også ei nydelig ertesuppe. Som vanlig var det her hyggelige turmarsjfolk som tok kontakt og begynte og fortelle om sitt marsjmiljø. Denne gangen var det folkene fra Stor Odal.

Etter marsjen var det en del tid før neste marsj startet. Det ble tid til litt sightseeing nede i Hvasser. Det er lett å forstå hvorfor stedet er populært om sommeren.

Klokken 16.00 startet Veien mot Færder fyr. Et enkelt og greit sekretariat med et bord ute i skolegården på Hvasser skole. Denne marsjer hadde færre deltakere, sannsynligvis var det for det meste IVV-folk som gikk. Løypa var også her variert. Vi startet på asfalt, men etter hvert kom vi inn på fine stier og grusveier. Den lune og fine skjærgården fikk vi med oss på denne marsjen også. Løypa snudde helt nede på brygga på Hvasser og vi fulgte asfaltsveien tilbake til skolen. Jeg valgte å slutte etter 5 km, for tiden krangler ryggen en del. De som ville gå 10 km kunne ta en rast inne før de gikk ut på en ny 5 km, i en annen retning. Ti kilometer gikk altså som et åttetall. Premien på denne marsjen var samme som den forrige bare med en annen tekst. Dermed var det lørdag kveld og



jeg kunne kjøre tilbake til hytta for å slappe av og lade opp til neste dags utfordringer.

På søndag sto Veien til Verdens Ende på programmet. Dagen hadde startet med en del regn, så stemninga var ikke så høy. Framme på startstedet hadde regnet gitt seg og vi ga oss modig i kast med kilometerne. Etter kort tid gikk løypa inn i skogen. Det er lenge siden jeg har sett så mye mygg samlet på kun en stakkars kropp, og jeg har blitt mange år i Nord-Norge. Merkelig nok ble de fleste borte da jeg tok fram en myggserviett. De liker tydeligvis ikke slike dufter.

Løypene på denne marsjen var like varierte som de dagen før. Du må være kresen for ikke å like disse turene. Merkinga var meget god. Midt i løypa hørte jeg noen kjente stemmer som ropte til meg fra andre sida av et 15



meter bredt sund. «Her må du ta av deg skoene og vasse over.» Det sto det ingen skilt om. Jeg hadde gått rett forbi, hvis ikke folkene fra Arendal hadde forklart dette! Vannet var ikke så dypt, vi gikk vel omtrent til knes. Bunnen var litt ubehagelig fordi det lå en del blåskjell der. Til å være turmarsj var dette en spesiell opplevelse.

Etter hvert begynte jeg å bli tørst og lurte på når rasteplassen kom. En av dem som hadde gått marsjen før kunne fortelle at det ikke er rasteplass før du er framme ved Verdens Ende på 10 km. Når det er varmt mener jeg det er dårlig politikk.

Løypa gikk helt ned til sjøen og vi gikk på svabergene. I det fine været ga det en nydelig opplevelse. Fremme på Verdens Ende ble jeg stående og se meg om etter løypa videre, men fant ingen. Jeg tok kontakt med en annen deltaker, men han forsto heller ikke hva som skulle skje nå. Han hadde til og med gått marsjen før! Den spesielle fyrlykta ble fotografert og jeg tok et nytt overblikk. Da oppdaget jeg en stor og flott rasteplass. Her serverte de til og med varm mat fra grillen.

De som ønsket å gå den lange løypa måtte nå traske tilbake til start. Vi andre fikk sette oss inn i en minibuss som kjørte oss tilbake til startstedet. Alt i alt en meget hyggelig turmarsjhelg, og naturopplevelsene var store.



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

- Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuellet:

Vi ønsker følgende velkommen som nytt medlem i forbundet:

| | | |
|--------------|-------|-------------|
| Lagets navn: | Fylke | Medlemsnr.: |
| U.L.Viking | 18-No | 750 |

NFF ønsker U.L. Viking velkommen og lykke til med kommende arrangementer.

Utmelding:

| | | |
|-----------------------------------|-------|--|
| Lagets navn: | Fylke | Kommentar: |
| 744 Gimsøy skole- og ungdomskorps | 18-No | Gimsøymarsjen over tatt av U.L. Viking |

NFF takker Gimsøy skole- og ungdomskorps for godt samarbeid.

Folkesportkalenderen 2004

Arbeidet med neste års Folkesportkalender er godt i gang. Dessverre, i år som i fjor, som i...., mangler vi fortsatt en god del opplysningsskjema for å få kalenderen mest mulig komplett. (svarfrist var 20. juni). Er det ikke innsendt når dette leses er det for sent å få arrangementet med i den Internasjonale kalenderen. I vår egen kalender kan «raske» etternølere fortsatt ha et håp om å rekke det før den går i trykken.

Vil i denne forbindelse minne om at Endringslista er for kunngjøring av nye arrangement og endringer til de som allerede er kunngjort i kalenderen. Den er ikke ment som, og vil heller ikke bli brukt som, et kunngjøringssted for arrangement som skulle vært innmeldt i forbindelse med det arbeidet som nå pågår.

De som har abonnement på Bladet Folkesport vil få kalenderen tilsendt sammen med bladet medio desember. Den vil være til salgs fra kontoret og ute hos arrangørene fra samme tidsrom.

(Det blir helt sikker en meget «god bok» også i år og som vil være vel verdt å skaffe seg)

Fornyelse av abonnementet på Bladet Folkesport

Våre enkeltabonnenter med abonnement tegnet direkte fra forbundet vil finne vedlagt dette nummer av Bladet Folkesport en giroblankett for fornyelse av abonnementet for 2004.

Abonnementet gjelder fra og med nr. 4 i år (desember) til og med nr. 3 neste år (september). Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Folkesportkalenderen for 2004. Abonnementspris er fortsatt kr. 100,-.

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

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

Nye Europa-Cup`ere

Stadig er det flere nordmenn som fullfører Europa-Cupen som består i å ha deltatt i et VV-arrangement i 14 forskjellige europeiske land.

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-Cup:

| | | | |
|---------------------|----------|--------------------|---------|
| Rolf Jørgen Holt, | Oslo | Karstein Lervik, | Oslo |
| Tom A. Johnsen, | Jessheim | Greta Bruu Olsen, | Oslo |
| Gunnar Kristiansen, | Horten | Bjørn Thorstensen, | Larvik. |

Ønsker du å delta fås deltakerbevis kjøpt på forbundskontoret.

Samarbeid med Norges Gang og Mosjonsforbund

Tinget i Norges Gang og Mosjonsforbund (NGF) 2002 gav styret fullmakt til å iverksette tiltak for å gjennomføre en fusjon med vårt forbund.

På grunnlag av ovennevnte vedtak ble spørsmålet om fusjon - samarbeid med NGF diskutert på vårt Ledermøte i Bodø april 2002. Det ble også omtalt på årets Forbundsting.

Konklusjonen fra Ledermøtet var fra de fleste en positiv holdning til ytterligere samarbeid, men at det var for tidlig med fusjon.

Forbundsstyret behandlet saken i møte den 31. mai og 1. juni og fattet følgende vedtak:

«NFF finner det på nåværende tidspunkt ikke aktuelt å utrede en fusjon med NGF. Styret gir Arbeidsutvalget fullmakt til å utrede mulige samarbeidsområder med NGF.»

Eksempel på samarbeidstiltak kan være:

- * Felles terminliste
- * Oppfølging av Nordic Walking konseptet
- * Felles markedsføringstiltak
- * Felles landsomfattende propaganda arrangement
- * Samarbeid på kurssiden
- * Lokalt samarbeid.

Styrets beslutning er meddelt NGF i brev av 26. juni. Selv om NFF i første omgang har stilt seg avventende til fusjon håper vi nye samtaler kan resultere i et nærmere og mer forpliktende samarbeid til beste for begge forbund.

Løypelengder

På årets Forbundsting i Kristiansand foreslo forbundsstyret bl.a. en endring av Retningslinjene når det gjelder krav til løypelengder på våre ordinære marsjer. Forslaget gikk ut på at man istedenfor som i dag der kravet er en kort løype (10-15 km) og en middels løype (16-30 km.) skulle endre kravet til en kort løype (5-9 km.) og en middels løype (10-15 km). Endringen ville medføre at dagens «frivillige» kortere løype på 5-9 km ble gjort obligatorisk, men dagens middels løype på 16-30 km. ble gjort «frivillig.»

Begrunnelsen for forslaget var bl. a. færre deltakere på arrangementene, 5 km. er blitt meget populær, etterspørselen etter løype på 16-30 km. er blitt mindre, og sist, men ikke minst viktig, flere arrangører sliter med å skaffe nok funksjonærer. Forslaget fikk tingets enstemmige beslutning.

Siden dagens krav er identiske med løypekravene fra IVV sentralt må det fremmes som forslag til endring for det internasjonale forbundet.

Det ble gjort på IVV-møte i Genk, Belgia den 11. juni. Dessverre fikk forslaget kun 2 stemmer slik at kravet til våre løypelengder ved ordinære arrangement blir stående som i dag, det vil si en løype på mellom 10 og 15 km. og en løype på mellom 16-og 30 km.

Styret vil benytte anledningen til å gi honnør til alle som har fulgt opp ønsket om å legge opp en løype på ca. 5 km. på sine arrangement, både ordinære og andre. Det er meget få arrangører som ikke nå tilbyr sine deltakere dette alternativet.

UT PÅ TUR - ALDRI SUR

Tekst: Kjell Are Jensen

Foto: Gry J. Johanin

Utenfor Molde ligger ei vakker øy som heter Sekken. Og på den øya har Sekken idrettslag arrangert turmarsj i snart 20 år. For å komme seg til Sekken må en ta båt. Vi valgte å ta lokalbåten utover. Bare båtturen var en opplevelse i seg selv. Da vi kom på land i Sekken



EN FLOTT MARSJ:

Vel 300 gikk Herdebremarsjen.

Her ser vi noen av dem.



FAMILIE PÅ HERDEBREIMARSJEN:

Fra venstre: Birgitte Outzen, lille Sander Sandberg, Kenneth Sandberg og Siv Marita Outzen fra Molde gikk fem kilometer.

var det å vandre en liten kilometer til startstedet. Mitt følge spurte hvorfor alle husene på øya flagget - var det for oss? På skolen ble vi imponert over arrangementet, her var det tydelig folk som hadde gjort dette før. Det viste seg også ute i løypa, med utmerkede rasteplasser og god merking. Til og med på løypebeskrivelsen vist det. Der sto det: «Gi oss gjerne tilbakemelding om det som er bra og mindre bra. God tur!» Det sier kanskje litt om arrangørens mål.

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



Bblad

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

