



Bladet

FOLKESPORT

NR. 4

NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2003 • 25. ÅRGANG



*God jul og Godt nytt år
ønskes alle!*

Vi har T-skjorter og caps på lager



T-SKJORTE marineblå
kr. 120,-



CAPS kr. 105,-



T-SKJORTE hvit
kr. 100,-

.....

* *Gavetips* *



MAGETASKE

Meget romslig med tre glidelåsommer, samt beltespenneklukning for sikkerhet. Vanntett.

Kr. 115,-

GUL REFLEKSVEST

Vintertid er mørketid og vi går og går, men tryggest går vi i forbundets utmerkede og lett anvendelige refleksevest

Kr. 175,-



FOLKESPORT FOR HELSE OG TRIVSEL!

Ingen konkurranse –
Ingen aldersgrense



Presidenten har ordet

Vi er nå inne i den årstid der både forbund og medlemslag er i ferd med å gjøre opp status for nok et år. Har vi nådd våre mål? Hvilken målsetninger setter vi oss for det kommende året? Styret i forbundet og det enkelte lag utarbeider årsrapporter og sender sine medlemmer. Samtidig inviteres det til årsmøte der sakene skal diskuteres. Hvorfor er det ofte så få av oss som møter på disse møtene?

Hvorfor er det så få som vil gi styret den håndstrekning det er å møte denne ene gangen i året? Er det slik at de fleste av oss er fornøyd når vi ser at det er penger igjen i kassa og at de som har tillitsverv påtar seg nok en periode?

Er vi ikke interessert i hvordan det går i og med foreningen vår? Er det redselen for å få spørsmål om å ta et tillitsverv som holder oss borte? Årsakene kan sikkert være mange, men for de som daglig sitter med ansvaret for foreningens "liv" og videre eksistens er det uansett lite tilfredsstillende.

Det er sikkert mange meninger om hvordan vår aktivitet er lagt opp og gjennomføres. Det gjelder både retningslinjer og gjennomføring av det enkelte arrangement. Mange har også en mening om hvordan både forbund og egen forening drives. Meningene er naturligvis både positive og noen mer kritiske, og slik skal det være. Men, det er viktig at både forbund og den



enkelte arrangør får disse tilbakemeldingene. Noen er flinke til å tilkjenne sine synspunkter ute i løypene og rundt kaffekoppene etter endt vandring, men kanskje ikke så ofte som ønskelig, direkte til arrangøren. Burde vi ikke "ta med oss våre synspunkter" og møte på årsmøtene og fremme de der de kan bli diskutert og bidra til nyttenkning, og forhåpentligvis til videre utvikling av folkesporten? En annen viktig ting ved dette er naturligvis den positive effekten det har for styret og andre tillitsvalgte å se at medlemmene viser interesse, og ikke minst, motta tilbakemeldinger, det være seg både positive og noe mer kritiske, på det arbeidet som gjøres.

Synes du ditt eget styre begynner å se ut til å ha mistet gløden og se litt lei ut? Tenk da litt over hvordan du backer de opp. Uansett hvor stor ildsjel man er, så dør ilden ut hvis den ikke tilføres næring.

Lykke til med årsmøtene - Vel møtt på Ledermøtet i Molde.

Jeg vil takke medlemmer, arrangører og deltakere og administrasjon for den innsats dere har gjort i år. Vi har fortsatt en jobb og gjøre og må samle alle gode krefter i arbeidet mot vårt felles mål. FOLKESPORT FOR ALLE.

God jul og godt nytt folkesportår.

Med folkesporthilsen Jan-Kåre Martinsen



NORGES FOLKESPORTFORBUND

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

Redaktør: 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 det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 100,- fritt tilsendt (inkl. Folkesportkalenderen).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

HJØRNE

Redaktørens

Vet folk om at det fins turmarsj?

Det kommer med jevne mellomrom nye folk på besøk til turene våre. Mange av disse kan ikke begripe hvorfor de aldri har hørt om denne aktiviteten før. "Dette opplegget er jo helt fantastisk," sier noen. "Dere må da fortelle om dette i avisa. Har dere aldri annonser inne?" kan de også få seg til å spørre. Slike spørsmål får vi etter å ha hatt inne to store annonser i oppstarten. I tillegg har vi en liten notis i avisa hver uke.

Betyr dette at det ikke nytter å annonsere? Folk ser det ikke uansett, kan jo være et argument. Jeg tror ikke det er riktig. PR er langsiktig og må få lov til å virke over mange år. Egentlig mener jeg at vi ikke kan annonsere for mye. Problemet er bare at vi ikke kan forvente at det skal lønne seg økonomisk på kort sikt. Folk er litt rare sånn, de må se at vi er til å stole på. De må se at vi kommer tilbake med annonser år etter år.

Det er umulig å få inn redaksjonelt stoff i avisene, hører jeg ofte. Selvfølgelig kan jeg være enig i at det er vanskelig. Vi har sendt inn stoff til en journalist i minst tre år, uten å ha fått noe respons i det hele tatt. Plutselig reagerer han og skriver et stort stykke, nesten hele baksida på avisa. Reklamen var så stor at det kom 20 % nye

deltakere. Ikke gi dere så lett. Jeg har skrevet mange innlegg til avisa og så gitt det videre til en som leser kritisk gjennom. Kommentaren var en del ganger kritisk. Den som leste kunne si: dette forstår jeg ikke i det hele tatt! Valget var lett å ta, jeg måtte skrive slik at det var interessant også for folk som ikke har gått turmarsj. Kanskje du også bør la andre lese gjennom før du leverer stoffet fra deg. Journalister kan ofte være mer kritiske enn det som er sunt for oss.



I en del sammenhenger har vi prøvd ut å ha mange PR-aktiviteter samtidig. Da har vi hatt annonser, redaksjonelt stoff i aviser, plakater, brosjyrer, stand og snakket på radioen. Forutsetningen er jo at en er nok personer til å ta

seg av alt dette. Likevel er det få ting jeg er mer sikker på enn at dette har virkning på folk. Det er ikke sikkert det kommer så mange nye personer, men det er viktig at det kommer noen. De personene må vi ta godtt imot og det tilbudet de får må være slik at vi er sikre på at de kommer tilbake.

Å arrangere turmarsj er en tøff hobby, men du verden så mye gøy vi får ut av det!

*Takk for alle innlegg som dere sender!
God jul og et lykkelig nytt marsjår!*

Svein Ingebrigtsen

Turmarsjhelg i Mo i Rana

Den 22. - 24. august var det "turmarsjhelg" i - og rundt - Mo i Rana. Etter fleire invitasjoner fra Ruth og Ernst Pedersen - og ikke minst den "nyfrelste" turmarsjgåeren fra Gruben - Ivar Nystad, blei turen lagt til Mo denne helga. Sida det passa godt for oss alle tre, la vi opp til å bruke ei heil uke - for vi ville ha med noe meir enn turmarsjene.....

Undertegnede dro fra Bø (i Vesterålen) på onsdagskvelden, og overnatta i Harstad - for de to andre bor der. Det var Sissel Meltzer og Berith Hansen - og med slike trivelige turvenner var det ikke vanskelig å legge i vei. Første beskjeden som jeg fikk, var: Vi ordner med maten. Det trenger ikke du å tenke på. Du får rydde bilen slik at det blir plass til oss alle og sakene våre. Alt unødvendig må ut..... Vi fikk med oss alt - og det vi handla underveis.....

Torsdagsmorgen starta vi fra Harstad - med kurs for Lødingen og ferja. Første etappe gikk til Bodø, og vi brukte god tid på turen - for det er en ting vi ikke liker, og det er

*Tekst og foto:
Øystein O.*

STRESS. Noen stopp her og der, og tidlig på kvelden kom vi til Bodø. Etter en god middag blei det en rolig kveld.

Fredags formiddag blei kombinert med byvandringa - den første for Sissel og Beriths vedkommende - og noen småærender i byen - så den blei nok lang - og vel så det. I middagstida satte vi kursen mot Saltfjellet - og kom midt i rushet ut fra Bodø..... Opp Saltdalen regna det godt, og vi så med litt gru fram til å rusle ti km i dette været der oppe. Men - da vidda begynte å flate ut, forsvant regnet - om enn ikke skyene. Likevel var humøret mye bedre da vi kom fram til "Polarsirkelsenteret", og det steig



Berith Hansen, Sissel Meltzer og Ivar Nystad traff en vandrer på "Polarsirkeltrimmen" som ikke stressa så hardt i løypa.



På toppen/ved vending på "Grottemarsjen". Her kan en se turmarsjgæere fra både Narvik, Harstad, Bodø og Mo.

enda meir etter at vi traff på den eine kjenningen etter den andre. Det var noen som hadde kjørt lenger enn oss.... "Polarsirkel-trimmen" gikk i flokk og følge i lett terreng langs den gamle E6 - og retur. Ikke alle turmarsjgæerne hadde det like travelt (se bilde 1).....

Etter en tur innom suvenirbutikken og en kopp kaffe, begynte Ivar N. å bli noe utålmodig pga maten han hadde tenkt å lage til oss om kvelden - for vårt opphold på Mo skjedde i "høgdehus" - 9. etg. på Gruben. "Kokken" styrte noe mektig da vi kom fram, og resultatet blei aldeles utmerka, og at det blei noe seint, merka vi lite til.

Neste dag bedra været seg utover dagen, og utpå ettermiddagen var det heilt utmerka. Ivar N. kjørte til "Grottemarsjen" - og det er jeg glad for - særlig den siste biten opp til Grønli Gård.

Turmarsjen gikk i begynnelsen langs en nylaga skogsvei - i motbakke - og det merktes på tempoet. Etter hvert kom vi ut i terrenget, og det var faktisk lettere å gå. Fra toppen - og vendepunktet (bilde 2) - hadde vi utsikt både mot Okstindene i (sør)øst og Svartisen i (sør)vest - og serveringa var utmerka - så Roald H. hadde hatt ei tung bær oppover bakkene.

Nesten nede ved Grønli Gård traff vi på "Fjellets døtre" - som serverte forfriskninger og mat - heilt gratis - i ei kledning som sto til fjellet - og "den grønnkledte".....

Nede ved Grønli Gård igjen, blei det ei rast før vi rusla ned i bakken for å ta en kikk på Grønligrotta - NordEuropas største. En får ikke gå inn i grotta uten guide, og ikke alle var like innstilt på en tur inn der og da. Etter å ha opplevd åpninga til grotta - og lest litt meir om denne, blei avgjørelsen tatt at neste gang vi deltar på turmarsjene på Mo, blir det tur i grotta. Vi regner med at det blir en opplevelse, og så kan en jo gå oppreist gjennom heile grotta - og kommer ikke ut der en starta.....

Etter en pause og litt mat, tok vi Mo Byvandring i fint sommervær. Sjøl om vi ikke fikk med oss rett kart og beskrivelse da vi starta, så gikk det greitt, og vi kom innom alle postene. Underveis møtte vi Ernst P. som måtte nøye seg med ei byvandring pga arbeid denne dagen. Ja, ja - det er jo noen som må holde hjulene i gang.....

Etter nok en kveld med "kokkens" gode mat med nogo attåt og diverse spill, starta vi søndags morgen på tur opp Rødvassdalen og starten på "Svartismarsjen". I godværet vi hadde denne dagen, blei dette turens ubestridte høydepunkt. Første etappe gikk langs grusvei opp til Svartisvatnet og båten som skulle frakte oss over dette. Vi kom i god tid til andre avgang, og nøt ei rast i sola mens vi venta. Turen over vatnet gikk fint, og sjøl med noe motvind blei det ikke noe sjøverk.....

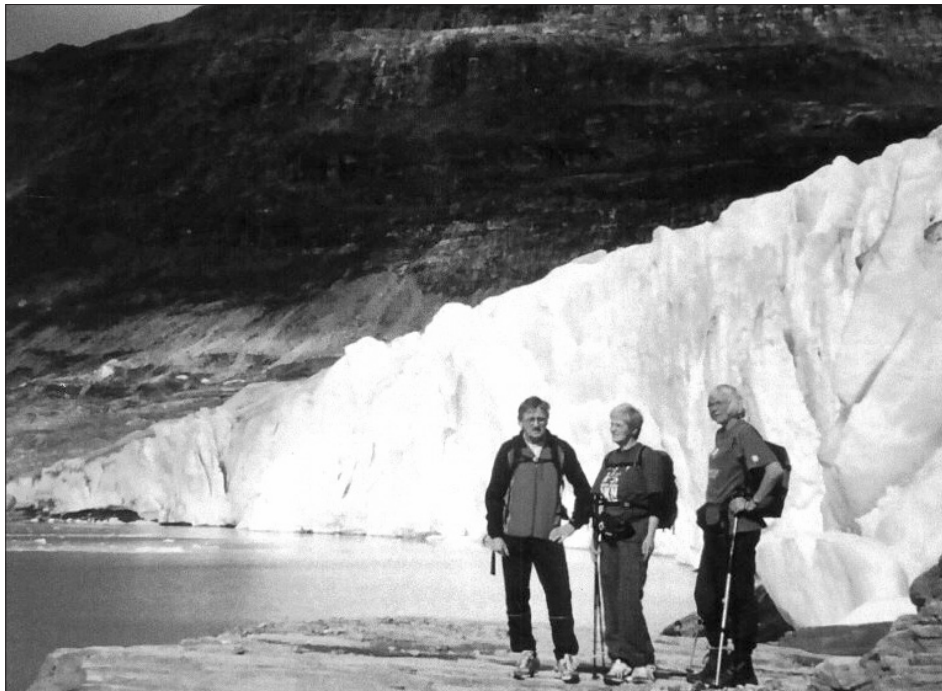
Vel i land starta turen opp mot Svartisen - i et meget spesielt terreng - som var merka av isens vandringer fram og tilbake. De siste årene mest tilbake. Den har trekt seg fleire kilometer tilbake fra sin



Sissel foran utløpet hvor elva kommer rett ut av fjellet.

største utbredelse - noe en kunne avlese underveis.

Første del gikk langs elva oppover - til neste vatn. Det var en spesiell opplevelse å se vatnet strømme ut gjennom et hull i berget (bilde 3) - som dog er menneskeskapt. Etter hvert flata det meir ut, og en fikk utsyn mot sjøelve isen. Det var et utrolig flott syn, og verdt både slit og penger..... Her oppe var det også en velutstyrt rasteplass - før vi vandra heilt bort til iskanten. Nesten borte ved kanten, kalva den litt - og det skjedde så fort at ingen fikk bilde av det - sjøl om kameraene stort sett var klare heile tida. Slik iskanten var, var det ikke muligheter for å ta en liten tur oppå isen, men om en hadde gått litt lenger opp fjellsida hadde det kanskje vært mulig.



Ivar N., Berith H. og Sissel M. ved Svartisen - Austerdalsisen

Likevel var det en utrolig flott opplevelse - og minne for livet - å stå der ved kanten og ta på isen, og det gikk mange filmruter der. Det flotte været vi hadde denne dagen, gjorde jo opplevelsen fullkommen....

Sekken blei ikke noe lettere før nedturen starta, heller tvert imot. Noen steiner blei plukka med som suvenir - langs det meste av turen ned til båten. Vi valgte å bruke båten over vatnet, men det er også løype for de som vil gå heile turen.

Noe som i hvert fall jeg reagerte på, var forbudet mot å bruke egen båt/kano på vatnet - men det er vel om å gjøre å få tak i mest mulig kroner de dagene sesongen varer.....

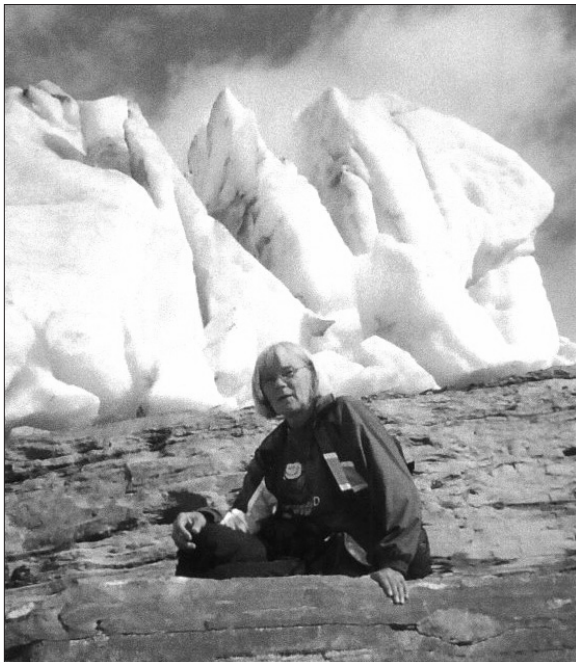
Etter en lang dag på turmarsj - vi rakk så vidt i mål før tida var ute, fikk kokken fri og middagen blei inntatt på veikroa - som stilte med utmerka mat de også.

Om kvelden blei det kafferast hos Ruth og Ernst P., og der dukka

det opp folk fra IMLmarsjen på Steinkjær - "Sagamarsjen".

Mandagen starta heimturen - i gråvær og litt regn, og det blei ikke "Kystriksveien" nordover til Bodø. I stedet tok vi av før Rognan og kjørte sørsida av Saltfjorden - forbi Misvær og over Saltstraumen. Det blei diverse stopp også denne gangen - bl.a. på "Lysstøyperiet" på Røklund. Det var verdt en stopp.....

Tirsdagen gikk turen nordover til Harstad, og utpå onsdagen var jeg heime igjen - etter en virkelig flott tur. Ikke bare var det et trivelig selskap å ha på turen, men arrangørene på Mo gjorde også en kjempejobb - med fine løyper og opplegg - med sponsing fra TINE, og fine medaljer og tøymerker. Vi håper de står på



Sissel Meltzer foran "istindene".

framover - så det kan bli en ny tur om ikke så altfor lenge.....

Turmarsjhilsen

Red ann: Artikkelen har original rettskriving etter innsenderens ønske.

Redaktøren takker hjerteligst for alle innsendte bidrag. Det gjør jobben min mye lettere. Dessuten skal jo dette være et blad for hele turmarsjmiljøet. Derfor er det viktig at mange av dere sender inn stoff og tips. Selv om innlegget ikke kommer på trykk i første utgave, blir det ikke glemt. Det kan bli brukt i en senere utgivelse av bladet eller være utgangspunkt for en annen artikkel.

Ta gjerne kontakt!

Pilegrimsvandring

Le Puy - Santiago de Compostelle

Første etappe Le Puy en Velay - Figeac 255 km. i sandaler

Tekst og foto: Jan Gundersen

Overskriften virker litt overdreven at jeg har gått distansen i sandaler, men saken er den at jeg fikk et skikkelig gnagsår på oversiden av lilletåa, mitt første på mange, mange år, slik at jeg fjerde dagen hadde valget mellom å bryte eller forsøke å gå i sandaler. Siden været var fint, gikk det bra. Jeg gikk 174 km. i sandaler.

Reisemåte

Buss Arendal - Kristiansand , ferje Kristiansand – Hirtshals, rutebuss Hirtshals – Paris, tog Paris – Lyon, tog Lyon - Le Puy, Hjemreise: Figeac – Paris, Paris – Hirtshals, Hirtshals - Kristiansand Kristiansand – Arendal.

Kart

Kartbøker ble kjøpt på turistkontoret i Le Puy. Disse omhandlet den franske delen. De var fine, og inneholdt en del verdifulle opplysninger om distanser, overnattingssteder og adresser til disse.

Merking

Det var svært god merking, med skilt og hvite og røde streker på steiner, stolper og trær.

Kun 2 ganger gikk jeg feil, uten at det fikk de store konsekvenser. Den ene gangen fordi jeg var uoppmerksom og den andre var litt vanskelig ut av en by.

Overnatting

Det gikk an å overnatte på “ Gite d’etappe”. De kan sammenlignes med enkle ungdomsherberger. På de kommunale var der ingen betjening. Noen steder kom de bare og tok betaling, andre steder måtte du hente nøkkelen på en restaurant e.l. Der var rent og fint, men du måtte ha med lakenpose. Der var også muligheter å få skylt opp litt tøy, og det var koke-muligheter.

Der var også noen som var private. Der var det også muligheter å få kjøpt middag og frokost for en rimelig penge. Ellers var det rimelige hoteller. Når det gjelder priser, så se dagboksreferatene.

Fottøy

Selv om jeg gikk mesteparten av veien i sandaler, er nok litt kraftige sko å foretrekke. Det var en blanding av stier, kjerreveier, grusveier og litt asfalt, med mye nedover- og oppoverbakker. Det hadde sannsynligvis vært svært vanskelig å gjennomføre i sandaler, hvis det hadde vært mye dårlig vær.



men en følte allikevel en samhörighet, når vi treftes om ettermiddag/kveld. Det ble mye hilsing og smiling.

Opplevelser

Dagene ble på mange måter svært like. Det ble de samme rutinene dag etter dag. Frokost, vandring, handling, spising og vasking. Det som ikke var likt hver dag, var naturopplevelsene. De skiftet i et sett. Overnattingsstedene skiftet også. Det var ikke to som var like. Det samme var det med de små byene. Det var forskjellige. De hadde sin egen identitet.. Derimot traff en ofte de samme folkene igjen og igjen. De var vekke en dag eller to, for så å dukke opp igjen. Det var avhengig av lengden på dagens distanse og overnattingsstedene den enkelte valgte. Nye mennesker dukket stadig opp. På den måten kom en i kontakt med mange. Språket dannet jo en begrensning,

DAGBOKNOTATER

Dag 1. 13.07.03

Reise Arendal - Paris

Buss fra Arendal til Kristiansand kl. 0500. Silvia Ana fra Kristiansand kl. 0800. Minibuss fra Hirtshals til Ålborg kl.1355, og 1530 buss fra Ålborg til Hamburg. I Hamburg var det muligheter for skifte av buss. Det betydde 1 time tidligere ankomst til Paris. Ikke liggeseter i bussen.

Dag 2. 14.07.03

Paris - Lyon - Le Puy en Velay

Ankom Paris kl.0830. Undergrunnen til Gare de Lyon, hvor billetter til Lyon ble kjøpt. Rotet med å finne riktig perrong og mistet det første toget. Måtte tilbake i



*Dag 3. 15.07.03
Første gådag. Le
Puy - Saint Privat
d'Allier.*

Distanse 23 km.

Spiste frokost (petit dejeuner) på seminaret. Fransk frokost består av 3-4 stk. pariserloff, syltetøy, kaffe og noen ganger jus.

Ned til

skranken å få booket om. Resten gikk greit. Kjørte med TGV (hurtigtoget). I Lyon var det nytt billettjøp og turen fortsatt med enda et togbytte i St.Etienne Chatea. Ankom Le Puy kl. 1415.

Hadde akkurat gått fra jernbanestasjonen og satt på en fort-restaurant for å ta en øl, så begynte det å regne. Det "bøtta" ned, med lyn og torden. Ble faktisk sittende 2 øl, før været lettet. Så på jakt etter turistkontoret, men det var selvsagt stengt. Nå var det bare å finne et rimelig overnattingssted. Havnet på noe som het Seminaret. Det var en gammel presteskole fra 1896.

Så var det å bese byen. Den er verdt et besøk. Dessuten var det 14. juli, som er Frankrikes nasjonaldag, og det var et flott fyrverkeri om kvelden.

Turistkontoret, for

å få informasjon og innkjøp av kartbøker. Starten skulle egentlig ha gått fra katedralen (100 trappe-trinn), men den ble tatt i går, så korteste veien til løypa. Startet kl. 0900, noe som viste seg å være litt sent, p.g.a. varmen.. Det startet med en kraftig og lang stigning. Vannflaska var fylt, men ingen mat var innkjøpt. Regnet ned å handle underveis, noe som straffet seg. Fem timer gikk før jeg fant et sted å handle. Heldigvis hadde jeg et eple i sekken. Det var mye stigninger og varmt. Sannsynligvis mellom 25-30 grader i skyggen. Av og til en liten bris. Ankom Saint Privat d'Allier ca. kl. 1500. Tok inn på hotell. Handlet inn til aftens og neste dag. Brød, ost, frukt og vin på rommet. Har fått blemme på oversiden av lilletåa.

Dag 4. 16.07.03

Saint Privat d'Allier - Saugues.

20 km.

Frokost på hotellet kl. 0700. Pakket sekken (ca. 10 kg) og fylte vannflaska. Så ut for å kjøpe fersk brød (pariserloff) og kl. 0800 bar det avsted. Stigning med en gang, men heldigvis ikke så lang i første omgang, men det bar stadig litt oppover, før det kom en kraftig nedstigning til Monistrol d' Allier. Ankomst kl.1030. Hadde tenkt å ta en pause her, men hotellet var stengt. Her begynte stigningene. Det var skikkelige stigninger. Steg fra ca. 600 til 1100 meter på noen få kilometer. Kl. 1100 var det lunch i veikanten. Vanlig lunch. Ost, brød, frukt og vann. Løypa var tøff. Midtveis i stigningen lå det en kirke (kapell) som var hogd inn i fjellet. Bare fasaden var synlig. Den var dessverre stengt. Bra vær, noen få skyer og ikke fullt så varmt som i går. Hadde faktisk 3 korte matpauser og utallige drikkepauser, oftere og oftere etter hvert som varmen steg. I dag var det lettere å få tak i vann og mat. Ankom Saugues kl. 1500 og fikk rom privat (Le Chalet). En fantastisk bygning hvor det så ut som "man tager hva man haver" da de hadde laget rommene. De var hjemmesnekret. Delte rom med en franskmann, som faktisk snakket bra engelsk. Handlet inn

mat til neste dag. Spiste middag på restaurant.

Dag 5. 17.07.03

Saugues - Chanaleiles. 14 km.

Dag 6 18.07.03

Chanaleiles - Saint Alban sur Limagnole. 24,5 km.

Frokost 0730. Vanlig fransk frokost. Start kl. 0750. Kjølig morgen. Det var faktisk ikke mer enn + 6 grader. Gikk ca. 3 km. før løypa påtreffes. Tror ikke det har vært noen omvei.. Lett løype, mye asfalt og grusveier. Det går ikke lenge før det er skikkelig varmt. Lunch kl. 1115, i veikanten som vanlig. Besøkte kapell La Roche. Like etter kapellet gikk det galt. Fulgte asfalten i stedet for å ta av i terrenget, men etter 1 km. kom jeg igjen inn på løypa. Det var nok ingen omvei.. Varmen steg, ca + 30 grader. Ankom St. Alban sur Limagnole kl. 1300.

Tok inn på hotell/gite. Var på messe i kirken. Spiste middag på rommet. Ost, brød, frukt og vin. Lilletåa ser ut som ei rå kjøttkake. Den blir ikke bedre. Hva gjør jeg nå?

Dag 7. 19.07.03

St. Alban sur Limagnole - Aumont Aubrac. 15 km.

Frokost 0730. Vanlig "le petit déjeuner". Lilletåa var ikke god. Jeg

måtte ta et valg. Enten å fortsette med de samme skoene og ha det jævlig, eller gå over til sandaler. Jeg fikk prøve sandalene. Plastret lilletåa etter beste evne, la skumgummi rundt foten, og på med sandalene. Klokkeren 0750 bar det av gårde igjen. Også i dag morges var det behagelig kjølig, så lenge det varte. Stoppet kl. 1100 for lunch i veikanten. Kjenner lite til tåa. Det går greit med sandaler. Varmen stiger. Terrenget er flatt og åpent. Lite med vind. I dag blir det kort etappe. Avslutter marsjen kl. 1200. Det kjennes å gå med sekk på ryggen i denne varmen. At gåingen blir så kort i dag henger sammen med at det er 10.5 km. til neste overnatting. Tar inn på "Gite d'etape du Barry". Får et 7 mannsrom, men vi er bare 4 stk på det. En av dem er irsk skolelærer. Han var overlykkelig å få snakke med noen. Han hadde ikke snakket engelsk med noen på 14 dager. Var en tur på byen å handlet mat og tok en øl. Sitter i bakkgården og spiser ettermiddagsmat. Klessvask. Her er gode tørkemuligheter. Alle som bor her samles i kjelleren kl. 1900 til middag. Vi sitter ved 2 langbord. Irlenderen slo seg ned ved siden av meg.

Dag 8. 20.07.03

Aumont Aubrac - Nasbinales.

27 km.

Dag 9. 21.07.03

Nasbinales - Chely d'Aubrac.

17 km.

Frokost kl. 0700. Startet kl 0730. Stoppet hos bakeren for brød. I det handelen var gjort satte det inn med et kraftig regnvær, med lyn og torden. Tvers overfor bakeren var det et hotell og utenfor var det en stor parasoll som ga ly. Uværet varte ca. 20 min, så klarnet det opp og avsted bar det. Prøvde å gå med skoene, men ga det opp, selv om tåa ser bedre ut. Stanset i Aubrac for en øl kl.1030. Lunch i veikanten kl. 1130. Fortsatte mot St. Chely d'Aubrac Så rester av gamle små borger oppe på noen små fjelltopper. Bratt, skikkelig bratt nedstigning mot St. Chely d'Aubrac. Ankomst ca. kl. 1400. Tok inn på "Gite d'etape communal". Har fått 4-mannsrom som blir fullt. Kom i prat med en belgier som hadde gått fra Belgia. Han hadde startet i mai og skulle gå til Santiago. Det er overskyet og trykkende. Ser ut til å bli regn. Hører torden. Gite'en lå ved siden av brannstasjonen. Plutselig går sirenene og full utrykning. Var og handlet mat til neste dag. Spiste på restaurant. Kjøttdeig på en seng av Squash. God mat.

Dag 10.

22.07.03.

St. Chely - St.

Come d'Olt

16 km.

Vanlig rutine.

Frokost og så tur til bakeren, før avgang kl.0810.

Det går bratt oppover et

stykke før det flater ut. Gikk

gjennom en flott

bøkeskog, hvor det var deilig å gå.

Lett løype. Kanskje er det meste av

høydemassivet gjort? Er på ca. 500

m.o.h.. Stort sett lett løype med

stier, grusveier og litt asfalt. Går

fortsatt i sandaler. Lunch 1130.

Brød, sardiner og vann. Det går

mye vann. Bitte lite grann skyer og

veldig lett bris. Hadde egentlig

tenkt å gå noe lengre i dag, men

ombestemte meg. De 16 km. til

St.Come d'Olt var drøye, og var-

men steg.

Dag 11. 23.07.03.

Come d'Olt - Estaing. 17 km.

Spiste frokost og kjøpte brød.

Avgang kl. 0750. Stigning i dag

også, før det bar kraftig utfor mot

Espalion. Stoppet der kl.0950. 6

km. tilbakelagt. Tok en formid-

dagspils. Terrenget hittil har gått



mye i skog, slik at det har vært litt

skygge. Fra Espalion stiger det

igjen. Bakkene opp er lange, men

gode stier. Stoppet i skyggen av en

hekk for å konferere med kartet.

Det kom en mann som snakket

engelsk. Måtte bare komme inn i

haven, der det var mer skygge. Var

det noe han kunne hjelpe med?

Han fortalte at de ikke hadde hatt

regn på 8 uker. Hyggelig kar. I

Estaing var det "Gite d'etape com-

munal". Etter først å ha funnet det,

gikk turen tilbake til en restaurant

for å få nøkkel. Gite'et var spesielt.

Det lå i et kapell i annen etasje. Det

var delt opp i båser med lette

skillevegger. 2 senger i hver bås.

Ganske ålreit.

Fin liten by med fin gammel

kirke og slott

Dag 12. 24.07.03

Estaing - Espeyrac 24.5 km.

Avgang kl.0750. Overskyet. Flatt til å begynne med. Fulgte elven Lot. Men så steg det. En time oppover og oppover, noen steder ganske bratt. Er definitivt ikke ferdig med høydeplatået. Solen kom frem og det ble varmt. Kl 1030 stopp for lunch. Planen var å gå 16 km. til Golin hac, men der var det fullt, så det var bare å slenge sekken på ryggen å traske videre. Det var 8.5 km til neste "Gite d'etape", i Espeyrac. Ankomst kl. 1500. Det var lite og ganske nytt. Lå på 4 manns rom. Traff en hyggelig kar, som mente at neste dag måtte det overnattes i kloster. Han ringte og bestilte plass. Han ble døpt "Presten".

Dag 13. 25 07.03

Espeyrac - Conques 12.5 km.

Laget frokost og startet som vanlig litt før åtte. i dag er det ca. 15 grader, men det er ikke lenge før det blir skikkelig varmt. Lunch i veikanten som vanlig. I dag er det en kort etappe. Målet er Conques, hvor overnattingen skal skje i et kloster. Byen er gammel og liten og ligger i en skråning. Byen er bygd opp rundt klosteret og kirken. Dette er tydeligvis en turistby. Det kryr av folk. Rommet i klosteret er fint og ganske nytt. Hadde i grunnen ven-

tet at det skulle være litt mer klosteraktig, men skitt la gå. Litt komfort er O.K. Var med på messe (vesper) i kirken. Hvem satt i koret? Jo min venn "presten" fra i går. Etterpå var det middag i klosteret. Det var fullt av folk. Det var tre retter med vin. Først pate`, så plukkfish og is til dessert. Var heldig å komme ved siden av noen fra Grenoble, som snakket engelsk. Senere på kvelden var det konsert i kirken. Denne dagen var viet St. Jacques.

Dag 14. 26.07.03

Conques - Livinhac le Haut.

24km. + 2km. feil

Etter en god frokost bar det av gårde. Dagens start litt tidligere enn vanlig. Skulle utnytte den behagelige morgentemperaturen. Men akk, slik gikk det ikke. Klarte å gå feil allerede i starten. Fulgte feil rutenr., men samme farge på merkene. Gikk nok 2-3 km. feil, og ikke på slette veien nei. Først utfor og så bratt opp, og vice versa. Kom endelig inn på riktig løype. Ned i dalbunnen og så begynte stigningen. Den var tøff og lang. Halvveis oppe var det et kapell, hvor det skulle ringes med klokka i tårnet. Stusset over at ingen ringte. Forklaringen var grei. Klokka satt dønn fast. Etter kapellet bar det videre oppover. Skikkelig oppover

gikk det. Kom til veidele hvor det var valgfritt å ta original eller alternativ løype. Tok den originale. Så ingen andre. De hadde vist tatt den alternative, for de dukket opp senere da løypene gikk sammen igjen. Tror den originale var noe lengre og mer bakkete. De siste kilometerne var varme og harde. Det var en tøff dag. Var ikke i Livinhac før kl. 1630. Fant ut at plass på Gite'en måtte fåes på stedets kro.

Dag 15. 27.07.03

Livinhac le Haut - Figerac 25 km.

Dette er den siste gådagen. Laget frokost, og så bar det av gårde. Har ikke tid til å vente på bakeren. Det er søndag og han åpner ikke før halv åtte. Kvart over syv er alt klart. De fleste har alt gått. Det er overskyet og utrygt for regn. Kl. 0815 kommer regnet. Først bare noen dråper, men så setter det inn med skikkelig regn, lyn og torden. På med regnponchoen. Det trengs. I tre kvarter holdt det på. Dette er tross alt, første skikkelige regnværsdag. Så dukker solen igjen frem. Stoppet i St.Felix. Spiste omelett og drakk øl. Så på an igjen. Siden det er litt overskyet, er temperaturen noe bedre. Det er ikke fullt så varmt. Det er heller ikke de drøye bakkene i dag. Høysletta er tilbakelagt. Fikk litt regn igjen, like

før ankomst til Figerac. Første etappe av pilegrimsveien er tilbakelagt. Ganske deilig følelse. Har gjort en masse erfaringer til senere. Tok inn på hotell Toulouse. Ikke akkurat noe trestjernes, men så koster det heller ikke all verdens.. Dro opp på jernbanestasjonen for å sjekke togavgang til Paris. Det går tidlig i morgen. Deretter en runde for å bese byen. Dette er en av de større jeg har gått igjennom på ferden. Det er tildels en gammel by. Så var det å finne et bra sted å spise. I dag blir det blåskjell og vin.

Dag 16. 28.07 03

Ficerac - Paris

Dag 17. 29.07.03. Paris

Tok undergrunnen tidlig, for å komme tidsnok til bussavgangen. Etter mye om og men, ble det klart at det ikke gikk noen buss kl. 1000, og bussene senere i kveld, var fulle. Kunne komme med i morgen kl. 1000. Nytt hotell. Dette var mye bedre enn det i går, men det ligger mye lengre vekk fra sentrum, men kloss ved rutebilstasjonen. Atter en dag som turist i Paris.

Dag 18 og 19 30+31.07.03

Paris - Arendal

Snipp, snapp, snute!

Innlegget er noe forkortet.

Red. amm.

Jan Baalsrudmarsjen

Et stykke norsk krigshistorie, i naturskjønne omgivelser

Jeg var en stund i tvil om jeg skulle skrive noe om marsjen i det hele tatt, da førsteinntrykkene ikke var av de beste. Men etter en uke, og noen dager, står de gode minnene igjen, og de dårlige er nesten glemt. Når jeg også vet at det ikke akkurat er kø for å fylle medlemsbladet med artikler, ble den siste rest av tvil fjernet.

Dette var et arrangement jeg lenge hadde hatt lyst til å delta på. I begynnelsen var det altfor langt å reise, senere trodde jeg at man måtte gå med full opppakning hver dag. Noe jeg litt senere fant ut gjaldt Haldi'marsjen, og ikke JB (Jan Baalsrudmarsjen).

Da jeg var kommet så langt, viste det seg at JB startet samtidig som Nijmegen hadde sin siste dag, noe som for mitt vedkommende gjorde at jeg ikke fikk deltatt på JB så lenge jeg hadde mere lyst på Nijmegen.

Da det tidlig i år, 2003, viste seg at JB startet en uke senere, var det bare å bestille flybillett for bonuspoeng man hadde spart opp.

Litt historie

(For de som A: ikke kjenner historien, og/eller B: har glemt historien)

Sitat fra boken "Jan Baalsrud – og de som reddet ham", av Tore Haug og Astrid Karlsen Scott. (Boken som jeg forøvrig har hentet samtlige faktaopplysninger fra)

"Pga Tyskernes sabotasjer mot konvoiene, spesielt konvoi PQ17 27. juni 1942, bestående av 34 skip, på vei fra Island til Arkangelsk, hvor 23 skip ble senket.

Etter dette ble det foreløpig stopp i konvoitrafikken. Den tyske spaningen ut fra flyplassene i nord måtte stanses. Dette var bakgrunnen for operasjon Red, som gikk ut på å spreng kontrolltårnet på Bardufoss flyplass, og å senke de tyske sjøflyene på Skatøyra.

Sprenglegemer skulle festes til pongtongene under vann. Jan Baalsrud var en meget god svømmer, og allerede utpekt til under vannoppdraget.

På vei inn til land dukket en tysk patruljebåt opp, på leting etter en illegal radiosender i området, og brydde seg lite om MK Brattholm, skuta som Jan Baalsrud og hans medhjelpere brukte fra England til Nord-Norge. De fant det allikevel tryggest å snu, og så på kartet etter en annen vei inn. Valget falt på Hattøy-leia mellom Sør-Fugløy og

Store Hattøy, og kom til slutt inn til Toftefjordnes.”

For å gjøre en lang historie kort, ble de avslørt av lokale folk som trodde de var provokatorer.

Alle omkom, med unntak av Jan Baalsrud, som klarte med nød og neppe å flykte fra tyskerne. Han skar bla av seg sine egne tær for å hindre at koldbrannen gikk lenger opp i beina.

Jan var første formann i Linge klubben som ble startet i 1947 – et verv han innehadde i 5 år. Ved siden av dette var han formann i krigsinavlideforbundet helt fra starten og til 1964. Videre visepresident i World Federation of War Weterans i seks år. Han deltog også aktivt i opprettelsen av Bæreia rekreasjonshjem for krigsinvalidere ved Kongsvinger. (Hvor det startet en PV fra).

Torsdag 24. juli

Avreisediten opprant, tok en sving innom Alta for å gå byvandringen der, og videre til Tromsø samme dagen. Der ble jeg hentet av Kurt Arntzen, og som belønning for lang og tro sjåførtjeneste for deres rundturer på Østlandet, fikk



Harald og Lily Hoff registrerer seg for start på Mikkelvik hos Svein-Ove Kongsli, admin. leder for Jan Baalsrudmarsjen.

jeg overnatte gratis hos dem fra torsdag til fredag.

Fredag 25. juli, 1. etappe

Fredag opprant, og vi startet med å gå Tromsø byvandring. I løpet av natten hadde også Harald og Lily Hoff, fra Østmarka MK, kjørt fra Glomfjord og opp til Tromsø. Førstnevnte skulle delta på hele marsjen, mens Lily dessverre ble litt sliten og lei etter første kvelden, og sto over flere etapper.

Vel fremme, i god tid, ble vi godt mottatt av administrativ leder, tror jeg, med brosjyre med litt nyttig info. Båten vi skulle ta fra Mikkelvik på Ringvassøya, til Bromnes, skulle gå 15:30.

Ferden startet, været var grått og trist, men ingen nedbør. Vel



Bauta over de falne i Toftefjordnes: Gabriel Salvesen, Farsund, Harald Peter Ratvik, Borgsund ved Ålesund, Bjørn Norman Bolstad, Solbergfoss ved Askim, Sverre Odd Kvernellen, Husøy i Solum, Alfred A. Vik, Øystesø, Kvam, Magnus Johan Kvalvik, Husøy i Sogn, Sjur Ludvigsen Trovåg, Kalgas i Ytre Sogn, Fritjof M. Haugland, Sigurd Eskeland og Erik Reichelt døde senere på St. Elisabeth Hospital. De ble begge gravlagt i stillhet på en gravlund i Tromsø. Per Blindheim falt i Toftefjord. Personene bak/ved bautaen, er folk fra hjemstedet til Jan Baalsrud, Kolbotn i Oppegård kommune. Guiden Holger Raste forteller om hendelsene i Toftefjorden.

halv-veis var det rast, bål var tent, kaffe-kjelen ferdigkokt, hadde man bare fått opplyst om at man skulle ta med seg noe å spise og drikke! Det positive var at det var en godt guidet tur på denne etappen, som fortalte hva som hadde skjedd. Vi fikk også treffe en av de mange medhjelperne til Jan Baalsrud.

Etter langt om lenge, synes vi som ikke var godt nok forberedt, var det tid for avgang fra Toftefjorden, mot mål. I mellomtiden var det flere ting guiden fort-

alte om, og viste oss, hvor JB gjemte seg ute i havet, hvor de forskjellige hjelperne hans hadde bodd osv. Da vi kom tilbake til Mikkelvik, for å ta ferge tilbake til Bromnes, hadde lokalbutikken åpent slik at vi kunne kjøpe det vi trengte av mat og drikke. Fergen tilbake skulle gå 2130, og butikken stengte vel ved 17 tiden. Overnatting var på klubbhust til Dåfjord IL. Distanse denne dagen, var 12 km.

Lørdag 26. juli, 2. etappe

Fra klubbhust i Dåfjord til Mikkelvik hvor vi skulle starte, ble bilene fylt opp, og kjørt til Mikkelvik. Etter navneopprop, som ble gjort hver dag, gikk vi tilbake til Dåfjord.

300 meter før rasten rant det en stor bekk, så jeg som gikk med joggesko, måtte bare ta av meg sko og sokker, og vasse over. Kaldt, men friskt. Distanse: 25 km

Etter rasten bar det oppover igjen, for så å gå nedover igjen til mål.

Søndag 27. juli, 3. etappe

Flest mulig biler ble kjørt til Kopparelv som var mål denne dagen, og sjåførene ble så kjørt tilbake i færrest mulig biler tilbake til Dåfjord. Distanse: 25 km.

Vel imål, hastet vi i vei til minnehøytidelighet i Tromsø, ved universitetet, hvor det er reist en bauta over de falne. Bildet. Bla. datteren til JB, broren, og brorsønn var samlet her. Brorsønn og kona deltok dessuten på noen av etappene, før de måtte reise på jobb. Dessverre tror jeg ikke alle deltakerne som hadde lyst til å delta på dette, rakk det. Etterpå kjørte vi til Furufalten for middag, og mer høytidelighet på Furustua. Der ble hjelperne til Jan Baalsrud som var til stede hedret spesielt.



Rasteplass 2. etappe. Veggefjorden. Veldig bratt ned hit. Gråværet fra gårdsdagen har forduftet ser vi.

Tirsdag 29. juli, 5. etappe

”Hotel Savoy”. Her startet dagens etappe, og her brukte han sin egen kniv til å skjære av seg den ene stortåa, for å hindre koldbrann videre opp i beinet.



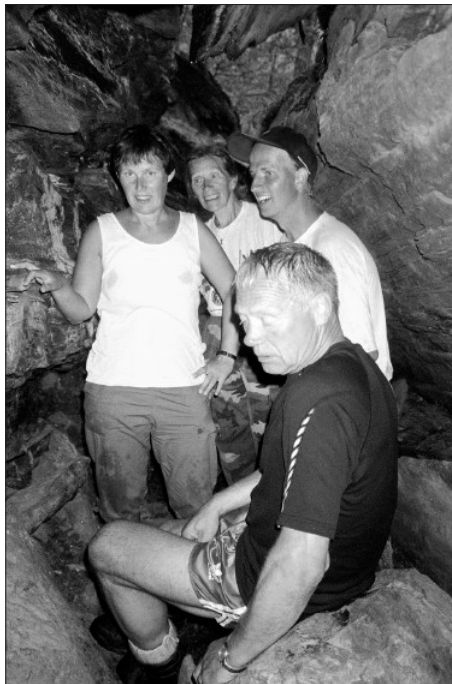
Her ser vi noen av dem bli hedret. På bordet kan man skimte bilder av de omkomne fra MK Brattholm, båten som JB og resten av sabotasje teamet brukte.



På vei opp mot Gentleman-steinen. Som man ser, er det ganske bratt. Opp her dro fire mann Jan Baalsrud opp på kjelke, i snø.

Onsdag 30. juli, hviledag

Etter å ha hvilt til kl 14:00, og vært på minnestund hvor JB ligger begravet, ble bilene kjørt til Helligskogen Vandrehjem, like ved finskegrensen, hvor vi skulle komme i mål på fredag ettermiddag. Kl 15:30 gikk bussen fra X til X hvor oppstigningen til teltplassen skulle være. I år hadde de fått forsvaret til å fly opp fire 8-mannstelt, som føreren hadde satt opp ferdig da vi kom. Noen hadde også med seg egne telt.



Baalsrudhula. Her lå han i 17 døgn.

Lørdag 2. august, 8. og siste etappe.

Oppsummering

Positivt: Veldig vakker natur, bra guiding første dagen, og masse krigshistorie. Strålende vær og turen ble for min del bedre og bedre dag for dag, og nesten så en skulle ønske at man kunne starte på nytt igjen dagen etter.

Negativt: Litt dårlig opplyst om hvordan opplegget er/var. Jeg savnet info om hva det var til mid-

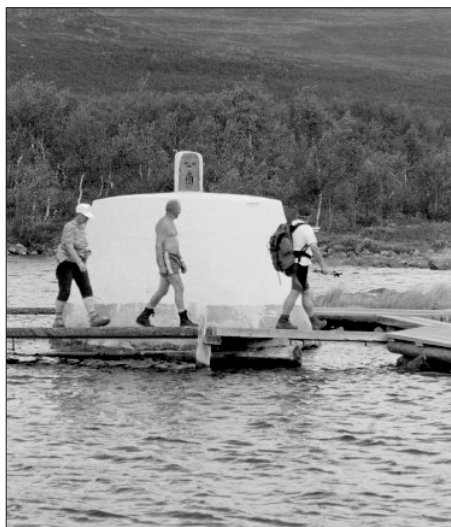


Nesten alle deltakere samlet ved treriksøysa. Tror det mangler bare to. Her møtes tre land: Norge til høyre, Sverige til venstre, og Finland bak. Bak f.v: Roald, Gyri, Walter, Magne, Harald Hoff, Bjørn Langgård, Leif-Erik Iversen Midten f.v Liv Larsen, Gunn-Marit, Hermod, Anne, Klara, Vera Basso og ?? Foran f.v: Eva, Svein-Hugo Larsen, Janne, Allan, undertegnede, May-Jorunn, Ståle Skogen, og Helene.

dag, som man kunne kjøpe, og hvor mye dette kostet. Savnet også info hvor mye penger man måtte beregne alt i alt med overnatting, middag, mat, bensin, ferje/buss-utgifter ++.

Noe står på internettssidene, og noe får man opplyst når man ringer til kontaktperson for marsjen, men til tross for at vi hadde gjort begge deler, var vi fortsatt uforberedt

F.b: Harald Hoff, Walter, og Lily Hoff spaserer gjennom 3 land iløpet av 10-15 skritt.





Premieutdeling, til Roald, for 12. gang

både på lange raster, og på mere utgifter enn det vi hadde beregnet. Det var vel også dårlig planlagt at de to eneste fjellvandringene i Norge, JB og Haldi' gikk samme uken.

Og hvor ble det av de aktive turmarsjgæerne i Tromsø?? Ikke gikk de i år, og ingen av de undertegnede var i kontakt med, hadde noengang gått hele! Enkelte hadde gått noen dagsetapper, men hvorfor ikke hele? Men de kommer kanskje sterkere tilbake neste år?

Dette er en tur alle med turmarsj som hobby, bør ha med seg, så lenge man har helse til det.

John Stensbye
- som gjerne skulle gått
vandringen hvert år

Bladet Folkesport nr. 1 - 2004 sendes ut uke 10, fra 5. mars

*Stoff som skal med i bladet
må være forbundet i hende senest 5. februar.
Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.*

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Turmarsj i forandring

Sitter her å filosoferer over de forandringer som har vært i turmarsjmiljøet de senere årene. Noen gode og andre mindre gode. At deltagelsen varierer en del, er naturlig. Vi må bare arbeide med å holde interessen oppe, og være kreative.

Det mest gledelige som har skjedd de senere år, har vært innføring av stempling på 5 km.. Dette har gjort at vi har fått med nye grupper.

Det som jeg synes er beklagelig er at det nesten ikke er flere marsjer med løyper på 20 km. Og har de 20 km. eller lengre, er det nesten ingen som går. Det er synd. Når en arrangør påtar seg å lage lengre løyper, så burde det være flere som gikk. Jeg er fullt klar over at ikke alle kan eller vil gå så langt. Det er greit.

Men jeg må stille meg et spørsmål. Er vi turmarsjfolk blitt mer makelige etter hvert? Går vi ikke for å være ute i naturen? Det var da flere turmarsjfolk å se på langløypene før. Ja, jeg bare spør.

Et annet fenomen jeg har observert, er at en del bare går kort og haster videre, for de skal også ha med seg en permanent vandring eller en annen marsj. Intet stygt

sagt om permanente vandringer. Jeg synes de er fine. Før traff du folk på rastene og de hadde tid til å sitte i målområdet. Nå haster folk videre. Det er synd for arrangørene, som gjør en kjempeinnsats for oss, og jeg synes noe av miljøet forsvinner. Er det en slik utvikling vi ønsker?

Jan Gundersen



FSK MILLA

VINTERPROGRAM 2003/2004

Startsted : RØDTVET SKOLE

Sandåsveien 1, 0956 OSLO

Lørdag	27	Des	J	16.00
Mandag	12	Jan	V	18.00
Mandag	26	Jan	V	18.00
Mandag	9	Feb	V	18.00
Mandag	23	Feb	V	18.00
Mandag	8	Mars	V	18.00
Mandag	22	Mars	V	18.00

J= Julemarsj(Fakkelvandring) V= Vinterserie

Opplysninger ved:

Arne Haugen Tlf. 63 87 77 73/ 90 60 01 83
Per Engebretsen " 22 23 51 56/ 91 19 83 99

Kvifor går ikkje folk marsj?

Det er naturleg at presidenten vår er oppteken av dette spørsmålet. Det er eg og. Eg har tenkt og tenkt, men den verkeleg gode løysinga er vanskeleg å finne. Men eg kan i alle fall skrive ned nokre av tankane mine, så får andre tenkje vidare.

Eg vel å presentere problemet slik: Kvifor går ikkje folk marsj? Mange er "konkurransinteresserte". Dei er med på terrengkarusellar, orienteringsløp, skogsløp og andre tevlingar som gjev status, men å vere med på ein marsj - nei, fy! Tenk å få medalje for fem eller ti km! Dei ler av desse gamlingane som daffar rundt i terrenget. Ja, dei fleste av oss er ikkje heilt unge lenger, men vi var unge og spreke i 70-åra då vi til dømes gjekk fire mil to dagar etter kvarandre. Nokre av oss gjekk fleire ti-miler i året. Kanskje gav marsjane litt meir status då, for statusen er viktig for dei konkurransinteresserte. Eg trur også det gav litt status å gå rundt med skrytejakke, slik det var vanleg på den tida. Mange er opptekne av prestasjonar, meter og sekund. Når dei sjølve ikkje kan prestere lenger, sluttar dei med idretten sin og vil heller sjå spennande konkurransar framfor å mosjonere. Enkelte byrjar med marsjar fordi dei finn spenning i stemplingssystemet vårt. Andre har utvikla så stort mosjonsbehov at dei

trappar ned med for eksempel marsjar. Atter andre med mosjonstrong vil ikkje nedverdige seg til å vere med på arrangementa våre.

Sjølv sprang eg både terreng- og orienteringsløp utan å nå særleg langt. Med den tunge kroppen min kunne eg ikkje vente noko heller! Eg slutta nokså fort, men så kom eg med på Sørlandsmarsjen fordi ein kollega spurde meg om eg ville vere med. Sidan har eg gått og gått, gått og gått. Eg stortrivst i marsjmiljøet og kjem ikkje til å slutte så lenge kroppen held.

Eg vart med fordi nokon spurde meg, og det er her vi kan gjere ein innsats! Inviter folk med på marsj! Dei fleste svarar nei, nokre blir med ein gong eller to, men einskilde kjem med i marsjflokken og blir der!

Dei som svarar nei, har gjerne desse motargumenta: Eg vil ikkje betale for å gå, eg vil ikkje gå på asfalt, eg vil ikkje marsjere, eg vil ikkje gå til faste klokkeslett, eg likar best å gå åleine osv. Ein som eg fekk med på marsj, likte seg ikkje fordi der var så mange framande, og det virka som alle dei andre kjende kvarandre. Her har vi eit ansvar. Vi må ta oss av nye i miljøet!

Når det gjeld betaling, er det også startkontingent på seniorturar, og her kjem folk i mengdevis. På ei ført vandring med marsjfolk til Snaremyr,

ein stad der det var flyslepp under krigen, hadde eg med meg 15-20 deltakarar. I haust blei eg spurd om å ta same turen med seniorar frå Kristiansand og Lillesand. Det kom 100!

Eg trur orsakingane eg har nemnt, er berre talemåtar. Eg trur folk seier nei fordi dei er redde for å komme til kort. Dei er redde for at dei ikkje skal gå fort nok, dei er redde for det ukjende. Eg har lagt merke til at nye i marsjmiljøet set av garde i stor fart og prøver å halde seg mellom dei fremste heilt til dei skjønar at vi andre berre er vanlege folk og ikkje aktive idrettsmenn.

Det tel også mykje kven i byen eller bygda som går. Går dei lokale kjendisane marsjen, er mykje vunne. Når eit idrettslag eller ei foreining arrangerer marsj, og ikkje medlemmene går, er det tydeleg at laget eller foreininga berre er interessert i å få inn pengar. Enkelte stadar går folk mann av huse, andre stadar mest ingen lokale. Det er tydeleg at mange arrangørar ikkje har eit skikkeleg eigarforhold til marsjen! Nokre arrangørar er flinke til å drive PR, andre bryr seg ikkje. Omtale i lokalpressa er viktig. I Sørlandsmarsjens glansperiode skreiv avisa Fædrelandsvennen mykje om marsjen både før og etter. No ville ikkje avisa ein gong ta med at Kristiansand Marsj-foreining arrangerte forbundsting i byen. Eg meiner at journalistar burde ha ei

plikt til å informere og bakke opp om alle trimtiltak, ikkje berre dei med mange deltakarar. Marsjar og andre trimtiltak bør kunne få si eiga spalte, så arrangementa slepp å konkurrere om spalteplass med vanlege idrettsarrangement. Trimarrangementa har mykje meir å seie for folkehelsa enn idrettskonkurransar.

Det kan elles vere ein føremøn å knyte marsjar til andre arrangement. Prøysenmarsjen får mange deltakarar berre på namnet. Konkurransen mellom skular, bygdelag og bydelar kan også virke motivarande, men berre dersom lokalpressa og lokale kjendisar let seg engasjere.

Så litt om premiering. Når eg melder meg på ein marsj, sjekkar eg alltid premieringa. Første gongen vel eg gjerne medalje. Dersom ikkje marsjen har spennande premiar f.eks for kvar femte og tiande gong, blir det berre IVV-stempel for min del når eg går same marsjen seinare. Ein serie på ti meir eller mindre like medaljar lokkar ikkje.

Mange marsjdeltakarar går for å komme seg etter sjukdom. Her må vi få i stand eit samarbeid med legekontor og fysikalske institutt. Det er utruleg så spreke folk med eit hjarteinfarkt bak seg kan bli etter nokre månader i marsjmiljøet.

Nijmegen-marsjen 2003

For fjerde gang gikk turen til Nijmegen i Nederland for å delta i verdens største turmarsj-arrangement. Her var det i år ca. 45.000 deltakere, noe som er ny rekord, og anslagsvis 1.500.000 tilskuere langs løype-trase?n. Hele byen blir satt på ende i ca. en uke, og det er et fantastisk folkeliv hele døgnet. Distansen er fra 30 km til 50 km pr. dag, i 4 dager, avhengig av kjønn og alder. Marsjen ble arrangert for 87'nde gang, og 12'ern hadde 25 års jubileum som marsjarrangør på denne turen i år.

Å gå såpass langt på asfalt i 4 dager på rad kan være en smertefull opplevelse, og etter hver gang bestemmer jeg meg for at dette orker jeg ikke flere ganger, men når det hele har kommet litt på avstand er ubehaget glemt, og kun de positive opplevelsene sitter igjen. Så det ville ikke forundre meg om jeg reiser igjen til neste år også. Det som gjør størst inntrykk er det fantastiske folkelivet langs løypene, og før jeg reiste nedover for første gang hadde jeg aldri i min villeste fantasi trodd at en turmarsj kunne påkalle en slik fantastisk interesse. Det må bare oppleves, for ellers så tror man det ikke. I år var det forferdelig varmt de 2 første dagene, noe som førte til at ambulansene gikk i shuttle trafikk

hele dagen, og den første dagen var det dessverre 2 personer som døde også, så dette er trolig ikke den sunneste måten å tilbringe ferien på. Selv kollapset jeg i målområdet like etter målpassering den andre dagen. Men etter ca. en times behandling i Røde-kors teltet var det verste overstått. De 2 siste dagene ble det en noe mer levelig temperatur, og både marsjgåere og ambulanspersonell fikk det litt lettere. I målområdet er det et kaos uten like hver dag, og spesielt på avslutningsdagen. Ølteltene må ha en fantastisk omsetning, for her var det lange køer hele tiden.

Som vanlig reiste vi med Marsjlauget 12'ern og overnattet i fellessal i Berg en Dal som ligger ca. 6 km utenfor Nijmegen sentrum. Her går det busser til og fra nesten hele tiden så det er ikke noe problem dersom en har lyst på en tur til byen om kveldene. Vi var totalt 40 stykker med på turen, og av disse var det ca. 25 som gikk. Resten var med som hjelpere eller turister. Marsjmester og formann i 12'ern, Erik Günther, var den myndige og joviale reiseleder som vanlig, og sjåfør Einar Pedersen brakte oss trygt fram og tilbake. Men så er han jo tidligere verdensmester også, og i tillegg en blid og trivelig kar. (Navnet Einar betyr visstnok kastret smågris på Nederlandsk, så dette skaper jo en del morsomheter).

Resten av bølgingen var en blandet forsamling med et aldersspenn fra 13 til 80 år. Veteranen blant oss i antall deltakelser, var Bjarne Olsen som i en alder av 59 år deltok for 23 gang, og kjenner jeg han rett kommer han sikkert til å fortsette minst 23 ganger til.

En nederlandsk freelance journalist hadde hørt om oss, og var sammen med oss nesten hver dag for å lage en reportasje til et blad som heter "Vi over 60". Så dette sier muligens litt om at det var en godt voksen gjeng som var på tur. I Bergen Dal er det stille og fredelig samtidig som det er flere bra restauranter i området, og til og med en liten bar vegg i vegg med salen vi ligger på. Så det er ikke nødvendig å reise inn til sentrum, og kaoset som råder der. Vi kom fram lørdag morgen, og hadde derfor 3 dager til rådighet før marsjen begynte. Disse dagene benyttes vi til å rusle i byen, og sitte på uterestauranter i gågaten og drikke øl, og se på folkelivet. Og søndag var vi på tur til ape-parken i Apfeldorn, der alle kom trygt tilbake, merkelig nok.

Det stemples ikke IVV for denne marsjen, men derimot IML som også en del har begynt med. Hovedmålet et imidlertid å ha det moro og sosialt, i tillegg til å greie å gjennomføre marsjen, så da er det ingen som bryr seg om det ikke stemples IVV. Løypene går også stort sett i samme trasé hvert år, men dette har heller

ingen betydning. Så jeg tror de fleste liker å komme tilbake til steder som de kjenner fra før, og jeg forstår ikke helt klagingen fra folk som ikke liker å gå de samme løypene flere ganger. Det går tross alt 1 år mellom hver gang de forskjellige marsjene arrangeres hjemme også.

Etter at marsjen var ferdig fredag ettermiddag, ble det grillfest på utsiden av sovesalen senere på kvelden, der vi kunne holde det gående så lenge vi ville utover kvelden og natten. Dessuten hadde vi lotteri med mange fine premier som folkene i 12'ern hadde samlet inn. Vanligvis blir lyset i sovesalen slukket kl. 2200 hver kveld så lenge marsjen pågår for at de som skal tidlig ut å gå får anledning til å sove litt. Starten på 50 km er kl. 0400 så deltakerne på denne distansen må stå opp kl. 0300.

Men alt har en ende og lørdag morgen var det pakking, for deretter å sette turen hjemover igjen. Imidlertid hadde vi reservert hotell i Tarp i Nord-Tyskland, og det er godt å ligge i en vanlig seng igjen etter 1 uke på flatseng i fellessal. Her på hotellet hadde 12'ern også arrangert festmiddag om kvelden.

Arne Sandvik



Ekstra takk til.....

Erik Günther fra Kristiansand, Reidar Thunberg fra Notodden, Kristine Taane Lange fra Oslo, Bjørg Stiansen fra Tromøy, John Stensbye fra Oslo.

Disse fortjener ekstra oppmerksomhet dette året 2003. Da jeg ikke har bil er det vanskelig å komme seg rundt på marsjer. Likevel har jeg fått oppleve turer både på Østlandet, Vestlandet og Sørlandet i år. Jeg kan takke John for hele 15 av 22 marsjer på Sørlandet, all ære til han for det.

Bjørg ga meg skyss til Torvstrø-marsjen og videre til Tromøya. Der hadde hun ordnet med overnatting, slik at jeg fikk gått Tromøymarsjen neste dag.

I Tønsberg ordnet Kristine både med skyss og overnatting. Det er en stor opplevelse å gå de ordinære marsjene i den byen.

Takket være Erik fikk jeg skyss til Skjernøymarsjen, som var en perle å gå.

Til slutt vil jeg takke Reidar og en av hans hjelpere, som hentet meg på Notodden. Slik fikk jeg gått Stavkirkemarsjen for første gang.

Jeg liker å oppleve nye steder og de marsjene som går der. Det er hyggelig å komme i kontakt med så mange hjelpsomme mennesker i turmarsjmiljøet.

*Wenche Grinaker Wright
fra Oslo*



FSK *MLA*
JULEMARSJ

RØDTVET SKOLE

3dje juledag

Lørdag 27 DESEMBER

KL 18.00

5 og 10 km ført vandring

KOM OG GÅ EN

ANNERLEDES JULEMARSJ

FAKKEL-VANDRING

GLØGG og JULEBAKST

Opplysninger Arne Haugen
Tlf 90 60 01 83

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuelte:

Følgende nye medlemmer er innmeldt i forbundet:

Lagets navn:	Medlemsnr.:	Fylke:	Arrangement:
Saltstraumen IL	751	18-No	Saltstrammarsjen
426 ABC/SVS NATO	752	11-Ro	Globalmarsj
Furuset Allidrett IF	753	03-Os	

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

Europa-Cup

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Olga Flovik,	Krokeldalen	Greta Olsen,	Oslo
Olav M. Nasset,	Råholt (2.gang)	Bjørn Thorstensen,	Larvik
Astri Rørbu	Horten	Roy Hirstad	Sarpsborg

NFFs hjemmeside på internett

Vi minner om vår hjemmeside, www.folkesport.no

I tillegg til opplysninger om forbund og medlemslag finner du Folkesportkalenderen og andre aktivitetsoversikter. Aktuell nå er oversikten over våre arrangører av Vinterserien og Julemarsjen. Den siste finner du også i dette nummer av Bladet, men den på nettet blir oppdatert etter hvert som nye kommer til. Vi minner også om Endringslista som er en jevnlig oppdatering av Folkesportkalenderen.

Er det noe du savner på nettet eller du har spørsmål, ta kontakt, gjerne på e-post: nff@folkesport.no eller på telefon.

2. WanderWeltmeisterschaft

Det 2. "verdensmesterskap" for vandrere arrangeres i Saalbach Hinterglemm, Østerrike i tiden 1.-3. juli 2004.

Det er det Østerrikske folkesportforbundet som står som arrangør. Det første "VM" ble arrangert av samme arrangør og på samme sted i sommer, og samlet deltakere fra 12 nasjoner.

Det internasjonale forbundet har godkjent arrangementet. Fra 2004 er det meningen at "VM" skal alternere med IVV-olympiaden annet hvert år. "VM" i 2004, olympiade i 2005, "VM" i 2006 osv. Som for olympiadene vil også arrangementssted for "VM" fra 2006 bli tildelt etter søknad fra det enkelte medlemsland.

Programmet i "VM" inneholder kun vandring. Arrangementet går torsdag, fredag og lørdag med forskjellige løyper hver dag. Løypelengdene varierer fra 6 km. og opp til maraton (42 km.), det siste kun lørdag.

De som i løpet av de tre dagene gjennomfører 3 forskjellige løyper mottar "WanderWeltmeister" diplom. Den deltaker som i løpet av arrangementet vandrer flest km. blir kåret til "WanderWeltmeister".

Program og opplysninger kan fås ved henvendelse til forbundskontoret.

En oppmuntrende hilsen i høstmørket

Vi tillater oss å gjengi en hyggelig hilsen som falt ned på vårt skrivebord en mørk og regntung høstmorgen.

"Vi oversender våre deltaker- og kilometerbevis (inkl. våre gratiskort).

Takk for trivelig opplegg som vi har hatt stor glede av.

Med vennlig hilsen Vigdis Henden Kroknes og Erling Kroknes."

Sånt varmer og gjør det lettere å starte på dagen. Takk skal dere ha, hilsen administrasjon.

Takken går naturligvis også til de arrangører som har bidratt til at disse to har fått et positiv inntrykket av vår aktivitet.

World Report

I World Report (organet for Det Internasjonale forbundet) nr. 4/03 sier IVV-presidenten bl.a. følgende:

IVV har blitt en interessant samarbeidspartner for en voksende turistnæring. Også i fjernere strøk av verden ser turistbyråer på IVV-ideen som en

mulighet for å åpne sine land for en lønnsom virksomhet. Som et resultat av dette har IVV fått mange direkte medlemmer, klubber, i mange land verden rundt.

Her står vi ovenfor en stor utfordring: Hvordan sikre oss at arrangementene blir gjennomført iht. våre retningslinjer? Svaret er at alle av oss, medlemsforbund, klubber og kontaktpersoner som er involvert, må ta ansvaret og forsikre seg om at arrangementet blir arrangert på riktig måte.

Videre saker vi:

I Tyskland planlegges det en ny 5-dagers vandring, Internatinal Ochsenwegwanderung 2004. Vandringer vil være på ca. 200 km. og gå fra Wedel, nær Hamburg, og til Schleswig. Opplysninger på: www.dvv-sh-hh.de

SALGSARTIKLER

Se oversikten over våre salgsartikler i Folkesportkalenderen.

"GÅ-STAVER"

gir deg ekstra mosjonsutbytte og sikrer deg i glatte vinterløyper

Kontakt arrangør eller forbundskontoret for kjøp/bestilling.

Forbundskontoret ønsker alle medlemmer, arrangører og deltakere

EN RIKTIG GOD JUL OG ET GODT NYTT FOLKESPORTÅR

Hilsen

Eva – Toril – Jan-Kåre

KALENDER FOR 2004 • VIKTIGE DATOER

1. halvår:

Medlemskontingent for 2004:

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,-, sendes ut senest 2. januar. Kontingenten pluss eventuelt kr. 100,- for hvert arrangement utover "kvoten" (3 arrangement, alle fellesmarsjer/serier samt RV/PV dekkes av medlemskontingenten) forfaller til betaling 1. februar.

Rapportskjema for 2003

Skjemaet sendes ut senest 2. januar. Svarfrist 1. februar.

Vinterserien 2003/2004

1. november 2003 – 31. mars 2004
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars. Årets motiv: Snømus.

Ledermøtet 2004

Avholdes på Quality Hotell Alexandra, Molde lørdag 28. og søndag 29. febr. Innmeldingsfrist for temaer som ønskes diskutert: 31. januar
Påmelding senest 31. januar.

Hjertemarsjen

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

Bladet Folkesport nr. 1/04

Nr. 1 sendes ut i uke 10, fra 2. mars. Deadline for stoff: 31. januar.

Turorientering

Nye arrangører:

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

Tidligere arrangører:

Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2004 sendes innen 31. mars.

Sommerserien 2004

1. april – 31. oktober.

Påmelding innen 1. februar.

Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. oktober.

Vårsleppet

Fra 16. april til 16. mai.

Påmelding innen 15. mars.

Årets motiv: Maria nøkleblom.

WORLD WALKING DAY

Torsdag 6. mai eller påfølgende helg.

Påmelding innen 15. april.

Bladet Folkesport nr. 2/04

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 1. juni.

Deadline for stoff: 30. april.

Sommertrimmen

Fra 21. mai til 20. juni.

Påmelding innen 22. april.

Årets motiv: And

Folkesportkalenderen for 2005

Foreløpig liste fra NFF sendes ut i uke

10. Ønske om forandringer sendes NFF

senest 23. april. Skjema for detaljop-

plysninger sendes ut i uke 22.

Innsendingsfrist 20. juni.

2. WanderWeltmeisterschaft

avvikles i Saalbach Hinterglemm 1.-3. juli

2. halvår:

Høstvandringen

Fra 27. august til 26. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Smørsopp.

Vinterserien 2004/2005

1. november 2004 – 31. mars 2005.

Påmelding innen 1. september.

Bladet Folkesport nr. 3/04

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 7. sept.

Deadline for stoff. 9. august.

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 4.-10. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 13. september.

Kandidater til Presse- og Markeds-

føringsprisen. Begrunnet forslag sendes NFF innen 1. november.

Folkesportkalenderen 2005

Sendes ut i uke 49, fra 2. desember.

Bladet Folkesport nr. 4/04

Nr. 4 sendes ut i uke 49, fra 2. des.

Deadline for stoff: 1. november.

Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.

Skoler og barnehager: 1.des.-15. jan. (ikke IVV). Påmelding innen 15. nov.

Ledermøte 2004

Ledermøte 2004 vil bli avholdt på Quality Hotell Alexandra, Molde, lørdag 28. og søndag 29. februar. Teknisk arrangør er Molde Marsjklubb.

Innbydelse vil bli utsendt i uke 49. Innmeldingsfrist for temaer som ønskes diskutert er 31. januar. Sakspapirer sendes ut i uke 7/04.

Presseprisen 2003

Kriterier og forslags rett:

På forslag fra medlemslag, regioner eller forbundsstyret kan Norges Folkesportforbunds Pressepris tildeles lokal-, region- eller riksaviser som på en positiv måte viser interesse for vår virksomhet og våre aktiviteter, så vel lokalt som nasjonalt.

Juryen vil vektlegge avisens interesse for vår egeninformasjon, eller ved å omtale våre aktiviteter og arrangement med oppsøkende journalistikk.

Hyppigheten av dekningen vil også vektlegges, og det vil bli tatt hensyn til at det er vanskeligere å få stoff antatt i større aviser kontra rene lokalaviser.

Forslagsfrist: 15. januar.

Markedsføringsprisen 2003

Kriterier:

Markedsføringsprisen kan tildeles medlemslag eller enkelt personer som på en oppfinnsom måte, virkningsfull måte, profesjonell måte eller på annet vis bidrar til at Norges Folkesportforbunds aktiviteter blir profilert i massemedia.

Som kriterium benyttes også eventuell dokumentert prosentvis økning i deltakerantallet.

Myndighet og forslagsrett:

Tildelingen foretas av forbundsstyret etter forslag fra medlemslagene.

Forslagsfrist: 15. januar.

Fakkelmarsjen i måneskinn



Fra venstre: Ole Willy Fredriksen fra Halden og Rino Wenneberg fra Torsnes får klipp i kortene og saft hos de hyggelige arrangørene i Varteig Turmarsj Klubb: Yngvar Haugland, Liv Stendal og Marit Brenne.
(Foto: Gry J. Johanin)

Det gjør noe med en når en vandrer i mørket veiledet av lyset. Også når man i tillegg opplever stillheten i naturen og fullmånen bakom kirkespiret.

Dette var noe 73 deltakere fikk oppleve da de gikk årets Fakkelmarsj i og omkring bygda Varteig fredag 10. oktober. De smarteste hadde tatt med seg lommelykt og refleks.

– I fjor kom til og med elgen ut av skogen for å gå fakkelmarsjen, forteller Yngvar Haugland i Varteig Turmarsj Klubb.

Gry J. Johanin



Arrangørene av Fakkelmarsjen ville ikke ha noen deltakere overkjørt. Store skilt var satt opp langs veien for å oppfordre bilistene til å ta det med ro.
(Foto: Gry J. Johanin)

Bblad

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog

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

