



Bladet

FOLKESPORT

NR. 2 NORGES FOLKESPORTFORBUND

JUNI 2004 • 26. ÅRGANG



Rast ved Hovstøyl seter under Bispevegsmarsjen

Silva Position_N45°93'56" E007°85'17"



Har du noen gang spurt deg selv, hvor langt har jeg gått, hvor mange skritt har jeg tatt og hvor mange kalorier har jeg forbrent. Med ett Silva pedometer i beltet kan du få svar på alt dette. God tur!

SILVA
Get out there™

Spesial priser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



Skritteller: **130,-** Veil 149,-
Antall skritt
Art.nr. 56012



Pedometer: **170,-** Veil 199,-
Antall skritt og distanse
Art.nr. 56013



Pedometer plus: **199,-**
Veil 249,- (anbefales)
Antall skritt, distanse, kalori-
forbruk og tidtagingsfunksjon
Art.nr. 56014

Prisene er inkl. mva og frakt
Produktene bestilles ved å ringe
Norge Folkesport forbund på telefon
67905536 eller sende en e-post til
nff@folkesport.no



Alle som kjøper ett eller flere
produkter i perioden frem til 1
August er med i trekningen av en
Silva M4 hodelykt.

Presidenten har ordet

Da er det snart sommer, den har faktisk allerede vært en tur på besøk, og vi er godt i gang med en ny sesong. Et nytt ledermøte er gjennomført. Sett fra styrets synspunkt var det meget vellykket.

De tilbakemeldinger som kom, både under møtet og nå senere, har faktisk bekreftet dette inntrykket. Valg av diskusjonstema og temaets aktualitet er viktig for hvordan møtet blir oppfattet. Like viktig i denne sammenheng er deltakerens oppfatning av om man ved sin tilstedeværelse - deltakelse i diskusjonene, får være med på å påvirke senere beslutninger.

Jeg skal være den første til å innrømme at vi ikke alltid har vært like heldig med temavalgene til våre ledermøter. Derfor er det desto hyggeligere når man lykkes. At det i år var bedre enn på lenge så vi at den gløden og den positivitet som rådet i gruppene. Alle ønsket å bidra til å finne løsninger på de angitte problemstillinger. (se møtereferat annet sted).

Møtet bekreftet på en god måte det de fleste av oss vet, det finnes utrolig mange positive ildsjeler og stå på mennesker rundt omkring i de enkelte klubber som brenner for folkesporten. Får vi den positiviteten som rådet i Molde til å spre seg videre, er ikke undertegnede

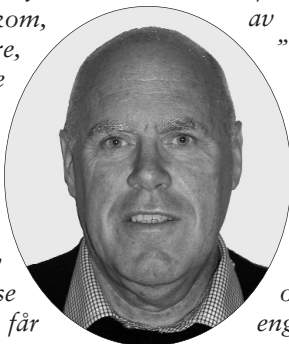
redd for at vi ikke nok en gang skal kunne reise oss og komme styrket tilbake etter en tur ned i bølgedalen. Som referert et annet sted, DET NYTTER.

Friluftslivets år 2005 og markeringen av unionsoppløsningen med en "Unionsvandring" er omtalt både i forrige nummer og i dette. Jeg vil også på denne plass få gi uttrykk for hvor viktig det er for oss at vi lykkes med disse arrangementene. Skal vi oppnå målsetningen om å synliggjøre oss bredere og bedre og få flere engasjert i folkesport må vi alle ta et tak. Vi kan ikke vente, vi må starte nå.

Reviderte retningslinjer er nå sendt ut til samtlige medlemslag. Det er IVV sentralt og vårt eget forbundsting som har vedtatt hovedretningslinjene. Jeg oppfordrer dere til å lese det som til enhver tid er aktuelt for deres arrangement, og gjøre det til en "æressak" å kunne si; ved våre arrangement følger vi IVVs retningslinjer (og sunn fornuft).

Jeg ønsker alle en riktig god sommer og lykke til med resten av årets sesong og forberedelsene til neste års markeringer.

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

Flere med på turmarsj!

I en del sammenhenger blir det satt fram påstanden: "Prosjektet skal være vellykket!" Dette gjøres før det egentlig er satt ut i livet. Om vi nå gjør det samme! La oss ta som hypotese at alle arrangement i IVV-regi i Norge skal være gode. Det er slik vi gjør det her i landet.

På ledermøtet i Molde var jeg med på gruppearbeidet der vi skulle komme fram til noe som ville føre til at det kommer flere deltakere på våre arrangement. Det er ikke lett å finne fram til nye aktiviteter som kan gi nyrekruttering. Derimot var vi flinke til å komme med forslag til hva vi kunne gjøre for å bedre de nåværende aktivitetene!

De fleste som har arrangert marsj i noen år vet at vi må markedsføre det vi holder på med. En annonse i avisa er langt fra nok. I tillegg må vi lage brosjyrer og plakater. Det må være innlegg i avisa og helst må en person eller flere fra miljøet på radioen. Dette vet vi.

Deltakerne våre sier at det er viktig at

løypene må være varierte og en del må være nytt hver gang. Vi må ta hensyn til at de som kommer for å gå har ulike interesser. Alle er ikke interessert i å vandre 10 km på asfalt. Mange vil se mer av den flotte norske naturen. Så får vi heller ta med oss at det i deler av løypene blir noe kupert.

Det er godt kjent at mange av de som går turene hos oss er personer som også ønsker seg et sosialt miljø å være med i. Vi må ta oss tid til disse og ikke gi inntrykk av at alt dreier seg om å få IVV-stempler og så ferdig med det. Rasteplasser og kafeer inne ved start og ute i løypene har mye å si for deltakerne. Dette vet vi også.

Det som kan skape ei god stemning på marsjene er hyggelige og blide arrangører. I tillegg liker deltakerne at det er noe kultur eller historie i arrangementet. Flere nevner at de liker at det skjer noe på rasteplassene eller ute i løypa, natursti eller små konkurranser.

Når vi så vet alt dette, så la oss bestemme oss for at slik gjør vi det. Det er ikke lov å arrangere på andre måter i Norge!!! Det skal være vellykket!



Svein-Harald Ingebrigtsen

Bladet Folkesport nr. 3 - 2004 sendes ut uke 37, fra 10. september

Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 10. august.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

I østerled med IVV-kort og nødhjelp i bagasjen

Idéen kom på Finlandsbåten hjem fra Solvallamarssii i fjor høst. En herremann med navn Ivar Klundby fra Biri kom til å nevne noe om Russlandsturer kombinert med hjelpesendinger til barnehjem i Pskov-regionen i sørvestre del av Russland, og dermed begynte ballen å rulle. Var det ikke akkurat blitt IVV-klubb i Russland? Kunne dette kombineres? Resultatet kan dere lese om her.

Søndag 4. april trillet vi av sted fra Oslo i Biribussen med 25 spente passasjerer om bord. Etter hvert fikk vi selskap av en fullastet

Hortenbuss hvor Kjell Hagberg fra Horten Marsjklubb hadde ansvaret for 46 reiselystne stempeljegere. En tredje buss lastet med nærmere to tonn hjelpesending var allerede underveis. I tillegg var det ikke rent lite hver enkelt hadde tatt med av private gaver. Det er nemlig slik at inn i Russland kan hver innreisende medbringe 50kg med personlig bagasje. Hver og en av de 75 reisende kreerte derfor et "overskudd" som ble beregnet til 1875 kg som hjelpesendingen fikk disponere. Mottaksapparatet var et "nytt" barnehjem i landsbyen



Vi varmet opp med noen herlige km langs Fornstigen på Adelsö i Mälaren. Foto: Karstein.



Med 1,3 tonn hjelpeutstyr var vi lastet opp under taket!

Foto: Egil

Yamm, samt et barnehjem for utviklingshemmede i Babrovny nær grensa til Estland. Alt var pakket som personlige gaver.

Turen startet i et forferdelig vær. Det skulle bli det eneste forferdelige været vi fikk. Første stemplet ble trykket inn i kortene på Adelsö i Mälaren, hvor vi varmet opp med noen herlige km langs Fornstigen. Estlandsbåten viste seg å være en særs trang "affære" beregnet på kortvokste turnere, men til Tallinn kom vi. Der ble vi møtt av Rein Meijel, som sammen med to guider (den ene norskspråklig!) og IVV-stempel guidet oss rundt i gamlebyen. Her var trange smug og flotte kirker. Om alt annet var grått og trist var kirkene tatt vare på! Her lyste det i bladgull og stivpyntede madonnafigurer. Ferden gikk videre inn i Estland.

Grensepassering med besvær!

Etter middag på den tidligere kommunistpampe-restauranten "Ölletarre" og overnatting i Estlands nest største by, Tartuu, var vi klare for den russiske grense. Litt spennende med grensepassering nå ettersom Estland fra 01.04 var NATO-medlem. Det begynte bra, for bra. Lite trafikk og den første av tre busser gikk gjennom på drøye timen. (Veteranen Ivar kunne fortelle av dette var i nærheten av rekord, negativ rekord var 18 timer) I spenning ventet vi på buss nummer to med hjelpesendingen. Ved grensepassering inn i Russland trengs det fire godkjenninger. Grensepolitiet, Tollvesenet, Immigrasjonsmyndighetene og Transportministeriet. De tre første godkjente buss nummer to og ville ha frem buss nummer tre

(Hortenbussen) da Transportministeren i Pskov-regionen ville demonstrere sin makt. Njet! Per telefon beordret han hjelpesendingen i retur med formell begrunnelse at bussen ikke hadde ferdskrifer. (Andre land i Europa forlanger ikke ferdskrifer på eldre busser hvis bussen er godkjent av bilsakkyndige). Tiden gikk, en time, to timer, tre timer mens diskusjonene pågikk. Første buss ble beordret tilbake til grensestasjonen, hvorfor? Tollere og grensepoliti var på vår side, de var ikke dummere enn at de skjønnte hvem lasten var øremerket for. Dermed stengte de grensestasjonen for all trafikk i 30 min (som ble 45 min) mens vi fikk lov å laste alt vi klarte fra buss 2 inn på Biribussen. Har noen vært med på en buss inneholdende 25 passasjerer som reiste sammen med 1,3 tonn koffert og kjøkkenutstyr stablet opp til under taket på bussen? Det har vi nå! Godt at bussen var konstruert som en sterk arbeidshest. Etter 7 timer var også Hortenbussen forbi det siste sjekkpunktet.

I grenseland....

Det mange ikke var klar over var at 76 nordmenn hadde spesialvisum til sikkerhetssona mot Estland. Her



Vår russiske venn, Vladimir, fikk overrakt Hortengubben av Kjell Hagberg.

Foto: Karstein.

har kun bofaste russere med eget grensebevis adgang, men bortgjemt inne i dette området ligger altså et barnehjem for psykisk utviklingshemmede, Babrovj. Her kjørte nå de to gjenværende busser langs en sølete og humpete grusvei forbi gressbranner, vaktårn, bunkers og patruljerende grensesoldater. Alt sammen nesten litt uvirkelig, for ikke å si utenkelig hvis man går noen år tilbake. Etter 7 km kom vi fram til Babrovj, som viste seg å være en oppusset eldre bondegård. Alle var utrustet med frukt og tegnesaker til de 117 barna som holdt til her. Oppussede og bra lokaliteter, men møtet med alle de kontakt-søkende psykisk utviklingshemmede barnehjemsbarna under 7 år ble sterkt for mange. Mange tårer ble



Sterkt møte med de tillitsfulle barna i Babrovj.

Foto: Karstein.

diskret tørket vekk fra fuktige øyekroker, kanskje noen i likhet med undertegnede begynte å reflektere over at turmarsj ikke er alt her i livet.....

Ferden fortsatte videre til et av våre hovedmål på turen, den gammelrussiske kulturbyen Pskov, som med sine 210.000 innbyggere er "hovedstad" i Pskov-regionen i den sørvestre delen av Russland. Pskov by er til nå lite kjent for vestlige turister, men er av russerne selv betegnet som et by-museum på grunn av sine kulturelle og historiske minnesmerker som regnes til å være over 100 i tallet. Byen har hele 36 kirker, hvorav den eldste fra 1156. Byen feiret faktisk 1100-års jubileum i 2003. Nytt for mange var møtet med russisk mat-

kultur, som de fleste fikk et godt forhold til. Fisk kan de! En herlig tre-timers tur gjennom russisk historie ga grunnlaget for de første russiske IVV-stempler til noen fra vesten. Kun en håndfull russere har stemplet IVV så langt! Her fikk vi historien om den russiske stammor Olga, og hennes ektemann Igor som brutalt ble myrdet i et bondeopprør. Likeså om Alexander Nevskij og hans armè av novgoranere som knuste de teutoniske ridere i det som ble kalt "slaget på isen" i 1242. Kort sagt, her sto mye av den opprinnelige russiske kulturs vogge.

Oppholdet i Pskov ble avsluttet med middag i et fangetårn hvor et russisk folkedansorkester til cash kontante \$'s under bordet underholdt med en spilleglede av en annen verden. Her fikk vi Volga, Volga, Kalinka og Stenka Razin som vi aldri hadde hørt dem før. For noen ble det også tid til å besøke russisk pub, hvor drikkevaner og tilbud ikke helt var av kjent standard. Det ble en annerledes kveld i en by upåvirket av turisme. Slik lever og bor den vanlige urbane russer. Fotgjengere er dog

Oppholdet i Pskov ble avsluttet med middag i et fangetårn hvor et russisk folkedansorkester til cash kontante \$'s under bordet underholdt med en spilleglede av en annen verden. Her fikk vi Volga, Volga, Kalinka og Stenka Razin som vi aldri hadde hørt dem før. For noen ble det også tid til å besøke russisk pub, hvor drikkevaner og tilbud ikke helt var av kjent standard. Det ble en annerledes kveld i en by upåvirket av turisme. Slik lever og bor den vanlige urbane russer. Fotgjengere er dog

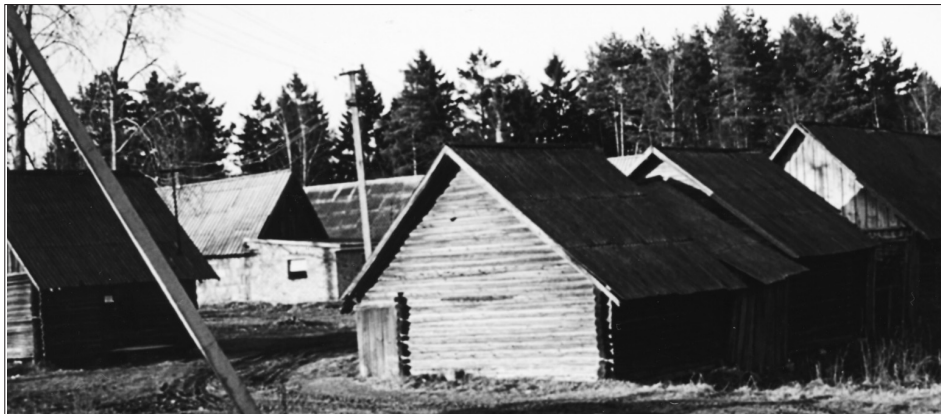
en lite påaktet rase, og fotgjengerovergangene brukes til akselerasjonsfelt for trimmede gamle Ladaer. 130 km i rake bygater var ikke noe problem.

Halvannen times kjøretur innover i landet ligger Yamm, en liten landsby som gjerne kunne vært klippet ut av filmene om vinterkrigen i 1941. De samme små bygninger av grått tømmer som i uorganisert kaos danner en liten landsby, og hvor sur trerøyk drev opp av pipene. Her lå det nystartede barnehjemmet for foreldreløse i alderen 7-17 år, som var hovedmålet for hjelpesendingen som var organisert av 4 familier tilhørende Røde Kors fra Tretten i Gudbrandsdalen. Alt manglet, og alt ble vel mottatt. De nedslitte gamle bygningene kunne huse inn-til 128 elever, for her var det meget godt organisert skole og arbeidstrening. De eldre elevene jobbet på skift for å holde orden på de yngre. I tillegg fantes hele 4 idrettsklasser, hvor fysikk (turn) og teknikk (bordtennis) var prioritert. I tillegg klasser for teater, sang og dans. Var de fysiske omgivelser stusselige var det menneskelige miljøet helt topp.



Spilleglede til cash kontante \$ under bordet! Foto: Karstein.

Forholdet mellom de 85! som jobbet på hjemmet og elevene virket å være helt glimrende. Skolen holdt en avsluttende oppvisning i sang, dans og turn for de av oss som var med på besøket. 16 år gamle Idrina avsluttet med en dobbelt skrudd salto rett ned i spagat på det utslitte golvet det var slengt et teppe over. Hun hadde gått rett inn på det norske turnlandslaget uten problemer! På veggen i en liten sal med en gammel TV som eneste møbel midt på gulvet, hang bilder av et smilende søskenpar blant palmer, softis og en diger Ford-van et eller annet sted i Florida, USA. De var tidligere elever fra Yamm som hadde blitt adoptert av en rik amerikansk familie. Håpet kan du aldri ta fra disse barna, og en drøm er god å ha med på veien....



Landsbyen kunne like gjerne vært fotografert under vinterkrigen i 1941. Ingen endring...?

Foto: Karstein.

Tilbake til virkeligheten

Fra Pskov gikk turen videre med bussene mot St. Petersburg langs motorveien fra Riga. Skjønt motorvei, sjelden har vi blitt filleristet så omfattende. Sjåfør Svein konstaterer kort at her blir det behov for nye støtdempere når bussen returnerer til Tønsberg. I tillegg det rødbrune støvet som trakk inn over alt. Kjørekulturen var basert på at vestlige forsikringsselskaper betaler bra etter russisk målestokk. Det gjaldt å kaste seg inn foran bussene i håp om å sneie fronten. Alle skader bak er nemlig uten diskusjon motpartens ansvar. Ikke alle hadde lykkes, noe bilvrakene langs veien bar bud om. Å reparere en kollisjons-skadet Lada er lite hensiktsmessig, vraket dyttes bare i grøfta. Gravstøtter og blomsterkranser langs veien viste at kjørekulturen

ikke bare gikk ut over det materielle.

Halvveis til St. Petersburg passerte vi tettstedet Luga, som viste seg å være en liten landsby bygget ved en større militærleir. Litt rart å passere så å si gjennom en russisk militærleir hvor det var full aktivitet. I Luga stoppet vi og besøkte et lite russisk marked, hvor neppe alt for mange vestlige har vært. Ingen tiggere, ingen pågående selgere, men masse boder med for det meste mat, klær og sko. Utenfor markedet satt flere eldre fattige og solgte det de kunne avse for en rubel eller to. Sykkeldeler, gamle kortstokker, kattunger og hundehvalper, gammelt bulkete kjøkkenbestikk, og til og med puslespill med nesten alle brikkene inntakt. I det hele tatt alt de kunne avse. På markedet kunne du få ti truser for

28NOK eller 20 par sokker for 30NOK. Men butikkene i området (sikkert på grunn av militærleiren) hadde bra utvalg. Frisk frukt, sjokolade, herlig russisk brød og spekemat, og drikke importert fra vest, Coca Cola produktene var på plass! Ferden gikk videre mot St. Petersburg, og "motorveien" ble nå gradvis bedre.

St. Petersburg og Vyborg, noe å trakte etter?

St. Petersburg er stor, 5,1 millioner innbyggere! Tette kvartaler med Stalin-blokker i 6 etasjer vitner om effektiv bebyggelse. Etter timer med bussing i supertett trafikk langs 3 og 4-felts gater, inkludert en ekte russisk trafikkork i et blinkende gult kryss kom vi frem til Hotell Pribaltyskaja. Endelig et toppmoderne hotell med alle fasiliteter, men norske priser +++. Vi gikk på byen og spiste. En IVV-vandring ble det også tid til. Vår guide Kosolapov tok oss med rundt Vinterpalasset og forbi den fantastiske Blodskirken som er reist til ære for tsar Alexander som ble sprengt i luften på dette stedet. Et besøk i Kazanskij-katedralen hvor påsken ble innledet av en ekte rus-



Alt ble solgt som ga en rubel eller to. Nyfisket gjedde, sykkel-deler og hundevalper.
Foto: Karstein.

sisk patriark i fulle pontifikalier og med stort følge ga et ydmykt inntrykk. Dog var forskjellen fra Pskov og de russiske områder vi hadde vært i enorm. Du gikk i kø, sto i kø, handlet i kø, opplevde i kø! Mye å se hvis du har et par dager, men det er et metningspunkt for hvor mange kirker og palasser du orker å besøke også. For undertegnede ble det en nedtur og et ordinært turistmas a la Praha, Budapest eller Berlin. For å si som amerikanerne, "Been there, Seen it, Done it". Men hensikten var å oppleve to sider ved Russland, (og få seg et par herlige IVV-stempler da). Etter en rolig natt på Pribaltyskaja skulle nesen settes hjemover via Finland. Vi rakk en stopp i Vyborg, blant tiggere, pågående selgere, lommetyver (Vyborg er Russlands mest kriminelle by) og juggelsalg til turistpriser. Jeg begynte allerede å savne Pskov. Nå gjensto bare den

Hotel Pribaltyskaya var en mektig og dyr sak.



siste grensepasseringa ut av Russland. Hva ventet her? Jo da, takket være at den ene bussen måtte returnere da vi reiste inn i Russland var to fra hjelpesendinga med vår buss hjem, og følgelig inneholdt bussen to flere ut enn inn i Russland. Du store rabalder, logistikken stemte ikke for våre venner på Immigrasjonskontoret. Forsto vi virkelig ikke at disse to måtte GÅ ut av Russland, ikke kjøre buss? En lettere animert Ivar Klundby forlangte å bli bøtelagt og få saken ut av verden. Boten ble på 20\$, og Ivar måtte gå to ganger over midtstripa på kontoret med ei veske i hånda. Kvittering? Njet!

Om den siste turen hjem er ikke så mye å si, i Helsingfors sluppet vi av med et par permanente vandring, hvorav den nye byvandringen som vi fikk lov å gå som de aller første høstet mange lovord. Som vanlig kald vind og surt i

denne byen som de fleste av oss hadde besøkt før. På Viking Line ble det avslutningsfest og høy stemning, noe som medførte at den siste transportetappen hjem gjennom Sverige ble en rolig affære. Alt i alt en herlig tur langt utenom det vanlige. Og med IVV-stempler fra 4 forskjellige land....

Undertegnede skal tilbake til Russland! Til Novgorod og de andre byene i Pskov-regionen. Til områder hvor det IKKE arrangeres turistreiser. Men først skal han i juni 2005 sammen med Ivar Klundby besøke Kosolapov og hans permanente vandringer i Gelendshik som ligger i Krasnodar-regionen i Asiadelen av Russland, ved Svartehavet! Der er det mer sommer enn på Kanariøyene og mer blomster enn på Madeira! Med vel 20 andre det lages plass til blir det blant annet tre døgn på russisk jernbane og 3-4 døgn med vandring og badeferie i Gelendshik. Hjemreise direkte til Frankfurt med fly, Kuban Airlines! Her hopper ingen halte høns eller salte pingler! Men det blir det kanskje mer om i Bladet Folkesport, september 2005?

Med reisehilsen Egil

Norges flotteste PV?

Mange bruker ferier og fritid til å gå vandring og PV over det ganske land. I de senere år har det dukket opp PV-er på de utroligste steder. Dette har medført at mange har lagt turene til steder de ellers ikke ville reist. Det kan sies mye om PV-er, men er ikke dette fantastisk?

Selv er jeg blant de heldige som har gått de fleste permanente vandringene. En dag slo en tanke ned i mitt lille hode. Kan vi gjennom Bladet FolkSPORT få leserne med på å kåre Norges vakreste PV? Vi bor i et flott land med variert og skiftende natur. Noen løyper er lagt til byer, mens andre er i terreng. Til tross for beliggenhet så er alle unike. Det er ingen som er like. Det er heller ikke vi som går disse PV-er, derfor kunne det vært moro å forsøke og kåre lesernes fineste løype.

Selv har jeg funnet min favoritt, og det er Viste Rundt. Denne PVen er lagt til de ytterste steinene mot storhavet,



Steinar Hanssen ved kontr. 3 på Viste Rundt.

der løypa skifter i takt med vær og vind. Med et utrolig rikt fugleliv og en skiftende natur som en bare finner på Jæren. Like vakker i storm som i stilla, og aldri kjedelig. Den skifter fra det vakre idylliske ferieparadis til store landbruksområder. Vidre går en ut mot kysten og storhavet. Naturen er preget av glattskurte steiner og bølgeskulp. Dette er dessverre ikke en løype for bevegelseshemmede, men den er utrolig vakker.

Jeg kan tenke meg en enkel stemmekupong i bladet der en gir sin stemme og returnerer gjerne med en kort begrunnelse og et bilde.

Folkesporthilsen fra Karin A. Bøhn.

N O R G E S V A K R E S T E P V

Jeg stemmer på PV nr.: _____ PV-ens navn: _____

Årsak til min stemme: _____

Mitt navn: _____ Adresse: _____

Redaktøren i hende innen 10/8-2004.



HAMAR 2004



Permanent vandring
FURUBERGRUNDEN
 Helårsløype 12 km eller 6 km
 Rullestol og barnevognvennlig.
SOMMERLØYPE 12 km eller 6 km.
 går i skogsterrang- i lysløyper
 og på grusveger.



GA FOR SOS BARNEBYER NY MARSJ

Lørdag 7. august
 Start 10.00-12.00
 Premiering egen PIN



ODDEN MARSJEN

Søndag 08.08.
 Start kortløype kl.09.00 - 12.00. Lang til kl 11.00
 Løypelengder 5 - 10 - 20 km.
 Premiering - egen medalje.



Psykisk helse

GA FOR ÅPENHET Lørdag 09.10,
 kl. 10.00 - 12.00 egen pin.



Psykisk helse



KAUPANGMARSJEN Søndag 10.10.

Start kortløype kl. 09.00 - 12.00. Lang til kl. 11.00
 Løypelengder 6 - 12 - 22 km.
 Premiering - Egen medalje.



HVOR FINNER DU OSS?

Alle marsjer start og innkomst Hamar OL-Amfi.
 Startstedet finner du lettest ved å følge veiskiltingen til
 Hamar OL-Amfi, ikke skiltingen til Hamar OL-AmfiP
 (parkering)



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



Storhamar I.L.

TURMARSJEN FJELLVÅKEN 2003

Marsjen ble arrangert av Harstad Turlag for 16. Gang i 2003. Den er behørig omtalt i Folkesportkalendren. Som en av mine favoritter markerer jeg den alltid av i oversiktskalenderen. Marsjen har flere løyper for 5, 10, 17 og 25 km. De to korteste har jeg ikke prøvd ennå, men den på 25 km hadde jeg gått de seks foregående år. Turen over Finnslettheia er liksom juvelen.

I år tilsa formen at løypa på 17 km, med start i Kilbotn, var mest aktuell. Det var den så absolutt. Overskyet vær med bris fra nordvest er godt vær for en fjellmarsj.

Påmelding og nødvendig informasjon om løypa gikk som vanlig greit. De første kilometerne gikk langs en bygdevei og over i en god traktorvei. Dette er utvilsomt kulturlandskap, brukt av både mennesker og dyr. Formen på fjellet til høyre varslet at jeg nærmet meg kontrollposten under Blåhatten. Jeg har lært meg å ikke se for ofte på klokka når jeg går turmarsjer, spesielt ikke i fjellet. I mitt stille sinn hadde jeg beregnet disse første 5 km til å ta en og en halv time. De gikk unna på kun en! Saft og banan smakte godt. Den bratte bakken opp mot Blåhatten var atskillig lettere i år. Her oppe, 400 meter over havet, får man det utsynet som bare fjellet kan gi til fots på landjorda.

Løypa var merket og det var lett å følge de mange fotsporene. I Korsdalen ble jeg tatt igjen av de 2-3 første som startet på 25 km fra Bjørnhaugen. Senere fulgte flere etter. Etter spisepau-

se gikk turen videre nordover, mot Middagsfjellet. Dette er 565 meter over havet og løypas toppunkt – tror jeg. Herfra kan man virkelig se ”allverdens rike”. Vi møtte stadig folk som gikk tur fra Harstad og motsatt vei. Noen gikk alene, andre med følge og noen plukket bær. Hundene var forsvarlig bundet og forstyrret ingen mennesker.

Til fjellturene har jeg i mange år brukt en regulerbar stav, nærmest som ”kallen med stav”. I år var det flere som brukte vandrestav, gjerne to samtidig. Når man går den lange løypa og det er vått i marka, er det anstrengende og glatt å gå nedover bakkene. I år var det tørt og godt å gå. En fluefisker kastet fra en gummibåt i Musvannet. Stiene til siste kontrollpost med saft og hyggelig passiar, var meget godt merket. Likeså var resten av løypa ned Svartdalen og til mål i Landsåshallen.

Man føler seg alltid velkommen dit til registrering og utdeling av synlig merke til å henge på medaljeskjoldet hjemme. Rømmegrøt og vafler til en meget rimelig penge teller også positivt. For meg som kommer fra Lødingen er det svært godt å få dusje.

Men ett ”krav” stiller arrangørstaben: Ei god historie. Det ønsket oppfyller jeg så gjerne. Jeg kommer igjen til neste år. Så sant formen holder og Allah vil!

*Med hilsen Steinar Nilsen
Turgåer, ikke bygd for fart*



Bukkerittet Turmarsj

26. og 27. juni 2004 Vågå - Jotunheimen



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

Turmarsj laurdag 26. juni:

- 1: Memurubu-Gjendesheim, langs vatnet, ca 12 km
- 2: Memurubu-Gjendesheim, over Besseggen, ca 17 km (Til Memmurubu med M/S Gjende)
- 3: Ekstrem-marsj, 2 dagar: Besseggen, Bukkelegeret, Svartdalen, Leirungdalen, ca. 63 km

Turmarsj søndag 27. juni:

- 4: Bessheim-Bessvatn-Vetløyfte-Gjendesheim, ca. 15 km
- 5: Bessheim-Gjendehalsen-Gjendesheim, ca 7 km
- 6: Bessheim-Gjendesheim, etter veggen, ca 6 km
- 7: Bessheim-Knutshø-Gjendesheim, ca 17 km (Busstransport til Vargebakken)

NYTT I ÅR: MARSJ NR. 3 - EKSTREMTUR: «GJENDE RUNDT»

Her skal du gå rundt Gjende, start og mål på Gjendesheim. Du må ha med det du treng av mat og utstyr, slik at du klarer deg på egenhånd. Men du står fritt i å overnatte/kjøpe mat på Memurubu Turisthytte og Gjende Turisthytte. Stemplingspunkt. Ruta blir ikkje særskilt merka.

Besseggen: Start fra Gjendesheim, over Veslefjell og ned til Memurubu.

Høgste punkt 1743 moh, lengde ca. 17 km

Bukkelegeret: Opp fra Memurubu og bratt ned til Gjendebru.

Høgste punkt 1510 moh, lengde ca. 13 km

Svartdalen: Fra Gjendebru, på sørsida av Gjende, bratt opp frå Gjendebru og innover Svartdalen til midt på søre Svartdalstjern. Opp langs sørsida av bekken frå Leirungstjern innover Leirungdalen attende til Gjendesheim. Høgste punkt 1678 moh, lengde ca. 33 km.

Leirungdalen er ikkje merka, men tydeleg stig.

Kart: Jotunheimen Aust, målestokk 1:50 000 (Statens Kartverk)

Påmelding: Fredag kl. 20.00-22.00, på Bessheim og Gjendesheim.

Laurdag frå kl. 07.00 på bryggja og kl. 17.00-19.00 på Besseggen og Gjendesheim.

Søndag frå kl. 07.00 på Bessheim.

Start: Båtavgang til Memurubu frå ca kl. 08.00, vanlege rutetider, men det kan også bli satt opp ekstra avgangar. (Rutetider på www.gjende.no).

Start Ekstremtur laurdag frå kl. 07.00 - må vera i mål innan søndag kl. 20.00.

Kontingent: Vaksne kr. 50,- pr dag, barn kr. 30,- pr dag.

Båtbilletten er ikkje inkludert i startkontingenten.

Busstransport: Mellom Bessheim og Gjendesheim. Frem og tilbake etter behov.

Utstyr: Turmarsjen går i høgfjellterreng. Det er derfor viktig å ha gode sko og klede.

Mat og drikke: Det er drikkestasjonar undervegs, med ta likevel med ekstra og matpakke.

Dei som går Ekstrem-marsjen må sjølve ta ansvar for mat og drikke.

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

Diplom til dei som går «Gjende Rundt». Utrekkspremiar.

Reise: Bessheim Fjellstue og Gjendesheim Turisthytte ligg i Vågå kommune, langs Rv 51 Valdresflya, ca. 1 times biltur frå Fagernes i Valdres og ca. 1 time frå Otta i Gudbrandsdalen.

Informasjon: Besseggen Arrangement og Booking, tlf. 61 21 11 11

E-post: post@besseggen.info • www.besseggen.info

Selvstempling på Permanente vandringer - et evigvarende problem

Eller rettere, mangel på selvstempling. For en tid tilbake kunne vi lese om frustrerte langveisfarende som gikk en eller flere pv'r, og ikke fikk stemplet disse. Dette er dessverre ikke bare et problem for langveisfarende, men også for oss som bor mye nærmere. Som østlending må jeg dessverre si at enkelte pv'r her på Østlandet er unormalt vanskelige å få stemplet, enn det er lenger nord.

Eksemplene er mange, og arrangørene har 2 unnskyldninger for at de ikke har selvstempling:

1. Det blir så lett å jukse
2. Det er ikke mulig å få til selvstempling

1. Spør dere selv, hvor mange prosent av de som deltar på deres pv, kunne tenke seg å jukse?

Hvis max 10 av 100 jukser så kan dere tenke dere gevinsten de resterende 95, eller 90, av de 100 deltagerne som drar nytte av de fordelene selvstempling fører med seg.

2. "Det er ikke mulig å få til selvstempling". Tull og tøy!! På de pv'ene jeg har deltatt i, har jeg passert minst EN bensinstasjon. Mange av pv'ene starter fra en bensinstasjon. "Det er ikke plass der" eller "det blir for mye

jobb for betjeningen". Hvor mye plass tar en stresskoffert? Hva har betjeningen med selvstemplingen å gjøre?

Et godt eksempel er Fauske. Der ble jeg på bensinstasjonen henvist til en stresskoffert, og der fant jeg alt jeg trengte! Jeg oppholdt betjeningen så lenge som 5 sekunder. Mye jobb for betjeningen ja.

I Nittedal har de løst det på en litt annen måte . De har tatt et vanlig avistativ og festet en kasse med alt man trenger øverst. Og en postkasse nederst hvor man putter en konvolutt med penger og selvkotrollene ned. Stativet er blitt påmontert hjul, slik at det kan flyttes rundt i lokalet.

I tillegg til fordelene for deltagerne som får stemplet vandringen, eller syklingen, etter gjennomføringen, så slipper arrangøren å reise ut til omtrent alle døgnets tider. Dessverre er noen arrangører ikke så nøye om en deltager får stemplet sine kort etter gjennomført vandring, eller sykling. "Ring på forhånd", er ikke alltid til hjelp.

En vintersøndag for noen år siden traff jeg arrangøren av pv'n jeg hadde tenkt å gå, i forbindelse med vinterserie, og forsikret meg om at de skulle dit, og ha med stemplene. Begge deler svarte de bekræftende på.

Dagen opprant, jeg reiste avgårde med friskt mot, gikk pv'n, og etter vel gjennomført dro jeg til vinterserien. Gjett hvem som ikke hadde med seg stemplene!! Og historien slutter ikke her! 14 dager senere reiste jeg til samme vinterseriearrangør, forsikret meg, en gang til, at arrangørene skulle ha med stemplene, men dengang ei!

Uker senere, passerte jeg samme sted, og ringte til arrangørene, tre ulike personer. To svarte verken på mobil eller privat. Tredje person svarte, men var ikke rette mann. Mitt siste håp lå i Julemarsjen til klubben, 1 og en halv måned senere, og utrolig nok, denne gangen hadde de med seg stemplene!!

Det er helt unødvendig å nevne at jeg ikke har deltatt på nevnte pv etter denne erfaringen.. Jeg gjorde et forsøk på å ringe arrangørene i år, hadde med meg to langveisfarende, men da det ikke svarte, valgte vi andre vandring. Disse hadde enten selvstempling, eller mulighet til å stemple på annen måte. 3 færre deltagere på pv'n, og 3 flere på andre. Kanskje det ikke er så viktig om man mister 3 deltagere i ny og ne? Jeg har ikke nevnt navn, jeg vil ikke henge ut noen, bare vise hvor vanskelig det kan være. Er det slik vi ønsker at det skal være? Tenk om en arrangør på en ordinær vandring har glemt stemplene, og du må komme igjen en annen gang!

I år opplevde jeg noe av det

samme. Gikk en pv, og etterpå en sommerserie, i trygg forvisning om at arrangøren av PVen ville dukke opp. Jeg hadde ikke kontaktet arrangøren på forhånd, men var sikker på at de ville være på sommerserien, hvis ikke så kunne jeg ringe dem. Da jeg var i mål var arrangøren av pv'n ikke dukket opp. Jeg ringte, men ingen svar, verken på mobil eller privat. Dagen etter prøvde jeg igjen, og denne gangen fikk jeg napp! Fikk omsider løst det på den måten at jeg kontaktet 2-3 personer som jeg kunne tenke meg skulle innover til Oslo i nær fremtid, og fikk etter få dager positivt svar. Stor takk til Arne Runo Kleppaker, Sandefjord TMK! (Håper navnet er rett stavet).

Begge løsningene på stempling ville vært umulig hvis jeg bodde f.eks Trondheim, Tromsø, Hammerfest osv. At langveisfarende kan bli sure og grinete over enkelte arrangørers uvilje til å forenkle stemplingsprosedyrene, kan jeg godt forstå, ut fra egne problemer med å få stemplet en pv. Da foretrekker jeg å gå i f.eks Opegård, eller Nittedal, eller en annen pv som har selvstempling. Enkelte klubber har sett behovet, og jobber for selvstempling. All ros til dere, og selvsagt til de klubbene som allerede har fått på plass selvstempling!

I år har PV-ene 10 års jubileum. Det har vært mange ulike diskusjoner om lengder og hvor ofte man kan stemple. Det bør bli krav til arrangør-

rene om selvstempling, eller tilgjengelighet til stempel etter fullført marsj!

I skrivende stund har 25 pv'r, av 39, muligheter til stempling ved start/mål, eller ute i løypa. 10 med begrenset åpningstid, f.eks at de ikke er åpne i helgene, eller på helligdager, men tross alt bedre enn ingenting.

Min erfaring er tross alt at langveisfarende stort sett går pv'r på dagtid, mens lokale deltagere går kvelder og helger, og vi/de klarer seg stort sett allikevel. Det kunne være interessant å høre erfaringene fra enkelte av de arrangører som har selvstempling, kanskje det kunne spore de 11 resterende arrangørene som ikke har selvstempling, til å kanskje tenke seg

om engang til!?

Til slutt et lite tips til neste års terminliste: På web sidene til NFF, under pv'r, er det en egen rubrikk som heter stempel, hvor det står om dette finnes ved start/mål, eller om man må kontakte arrangør. Overfør dette til Terminlisten, så kan alle selv velge hvilke pv'r de vil gå, Endringer på dette vil komme på samme måte som all annen endring, via endringslister.

Med håp om at enkelte arrangører endrer seg!

John Stensbye

Red ann: innlegget er forkortet og endret.



TURMARSJHELG LILLEHAMMER

Fredag 13-08-04. Hjertemarsj: Start: 1800-1830, 5 - 10 km.

Lørdag 14-08-04. Lillehammerringen: Start 1700-1900, 5 – 12 km

Søndag 15-08-04. Lillehammer Marsjen:
Start 0900-1030/1200, 5 – 10 – 22 km

Alle starter fra L.V.O. Senter Nybu.

Lillehammerrunden 6 – 12 km Permanent vandring
Start Shell service/bensinstasjon Gudbrandsdalsvn. 187 Nordre Ål.

*Opplysninger ved Helge Engh 61 26 98 40.
Mulighet for overnatting på skolen.*

Velkommen til trivelig turmarsjhelg.

Bispevegsmarsjen – en annerledes turmarsj

Fredag 1. august dro vi fra Haugesund i retning Valle i Setesdal. Denne gangen hadde vi planlagt å gå en 30 km lang fjellmarsj fra Fyresdal til Valle i Setesdal. Bispevegsmarsjen starter i Fyresdal og følger ei gammel bisperute over fjellet til Valle.

Vi var framme i Valle sent fredag kveld, der vi fant oss en rasteplass. Her gjorde vi klar ryggsekk, regntøy og marsjstøvler slik at vi kunne dra tidlig neste morgen. Med solid niste og vann i sekken pluss gnagsårplaster var vi klare for fjellmarsj. Det var meldt regn, så vi var usikre på været. Bussen gikk fra Valle skule kl 6.30 på lørdagsmorgen og etter en vel to timers busstur var vi fremme ved startstedet.

Etter de vanlige prosedyrer med registrering mm var vi klare for start kl 9.00. Været var fint, men det hadde regnet ganske mye dagen før, så det var vått i marka. Da vi la i vei kom neste buss med turdeltakere fra Fyresdal. Det var en jevn stigning de første km. Løypa var merket med turlagets kjente T-er og det var relativt godt å gå, men vi var glade for at vi hadde valgt å gå i marsjstøvler. Snart var vi ganske varme i trøya. Vi gikk med staver fordi det gjorde det lettere å gå i terrenget p.g.a. våt og til dels steinete sti.

Noen av de raske forsvant fort over bakketoppene, men dagen var ung, så vi foretrakk å gå i et moderat tempo. Stien gikk de første km



Greit med en liten rast før nedstigningen mot Setesdal. Steinar og en turkamerat fra Kristiansand, navn ukjent.



Det er viktig med nok å drikke når en går langt. En sprek vandrer fra Vest-Agder.

gjennom et område med mye skog. Sakte, men sikkert, gikk turen høyere opp mot snaufjellet. Etter 2 timers gange var vi fremme ved første og eneste rasteplass. Det var gamle Hovstøyl seter, der vi ble ønsket velkommen av flagget som vaiet i vinden. Det var koselig å sette seg ned i solveggen med nykokt kaffe og medbrakt niste-pakke. For de som ikke hadde mat med var det også mulighet for å kjøpe varme pølser.

Det gjorde godt med en rast, litt mat og sokkeskift. Noen små vannblemmer fikk plaster, og så var det å gå videre. Fortsatt var det jevn stigning, forbi Raudvatnet og oppover mot Valleheiene, til vi var over

1000 meter over havet. Her fikk vi en fantastisk følelse av frihet der vi skuet utover landskapet. Vi nådde snart igjen en turmarsjkamerat fra Kristiansand. Koselig å prate litt, så vi holdt lag med han den siste biten over heia. Snart kunne vi se ned mot Setesdal og elva Otra som snor seg nedover dalen.

Det begynte å kjennes på kroppen at vi hadde gått ei stund. Greit med en liten rast, litt frukt og vann før vi tok fatt på nedstigningen til Valle. Her bar det unna, over stokk og stein. Det var godt å ha stavene til hjelp i de verste forseringene. Det gikk fort så det kjentes kraftig i muskulaturen da vi kom ned på veien. Føttene





Snart kunne vi se ned mot Setesdal og elva Otra. Karin og turkamerat fra Kristiansand.

skaly, det var vanskelig å stå. Vi måtte stoppe opp og strekke ut før vi kunne gå videre. Men tro bare ikke at vi var fremme ved mål. Nei, det var ennå fem seks km igjen.

Heldigvis kom vi til en saftstasjon der vi fikk rikelig med drikke. Det gjorde godt. Vi hadde gått i nesten seks timer, så kilometerne følt fryktelig lange. I et veidele sto et par ensomme fjellstøvler. Kanskje var det noen som hadde

gått støvlene av seg – hva vet vi. Det så litt komisk ut, langt som det var til folk. Endelig, etter en lang dags marsj, kom vi fram til Valle skule. Vi var slitne, men utrolig tilfredse etter en flott fjelltur. Den kan anbefales på det varmeste. Det var bare rømmegrøten som manglet da vi kom til veis ende.

Glade vandrere var Karin og Steinar.



MARSJHELG I ARNA



Lørdag 4. september 2004:

Kveldsbjørnen: Start 1600 – 1700, 5 – 10 km

Søndag 5. september 2004:

Bjørnar Marsjen: Start 0900 – 1100/1000, 5 – 11 – 21 km.

Arnanipa over 5 – 11 km Permanent vandring.

Øvrig informasjon, se Folkesportkalenderen 2004.

Arrangør: Arna Marsjklubb, tlf. 992 79 555, Arvid Nilsen.



Permanente vandringer og retningslinjer

I håndbok del 2, vedlegg nr. 2 punkt 2.2.4 heter det: Der klimatiske forhold gjør det vanskelig med helårsløype aksepteres det en sommer og en vinterløype. Det er ikke anledning til å ha begge løypealternativer åpen på samme tid...osv.

I en tid da vi sloss med å få mest mulig folk ut og bruke føttene og trives som aktive turmarsjere synes denne bestemmelse å virke svært begrensende i sin form. Det må da være brukelig om vi lar våre "PV-slitere" ha flere alternativer til løype så lenge det ikke lar seg gjøre å få mer enn ett stempel per døgn.

Dette forutsetter at fellesbetingelse for uansett antall løyper er at det er ett felles sted der "Startkoffert" med alt nødvendig utstyr inkl. stempel, kart etc. befinner seg og at løypelengdene er like lange uansett hvor de ligger.

Hvem kan dette bli brysomt for ?

Jo , funksjonærene som skal skifte kodene i to løyper. Det er i alle fall ikke noe problem hos oss. En gjeng av folk som likevel går PV-en tar med seg kodeskilt, ca 10X10 cm i lett plast og en liten skrutrekker og skifter kodeskilt. Det er kun snakk om å utarbeide en dobbel turnusplan for kodeskifte.

Det vil være en soleklar service å tilby PV til bl.a. folk som reiser på havet, folk som er innom byen med tog og fly, og andre som av forskjellige grunner ikke kan gå i marka.

La oss gå inn for at de som er opptatt av å rekruttere mest mulig deltakere til vårt turmarsjmiljø blir gitt de muligheter som ligger like om hjørnet.

EN STARTKOFFERT -
ETT STEMPEL -
ETT REGISTRERINGSSTED -
FLERE PV-LØYPER

Hilsen Svenn i Bodø.

En Folkesporthälning fra Sverige!

Ett stort tack til Oppegård Turmarsj och Ski Tur og Marsjforening för två härliga vandrardagar den 24 – 25 april. Det är alltid lite speciellt att återkomma till Ski, eftersom det var där som Einar Hermanrud och Odd Jacobsen presenterade IVV för oss svenskar (1972). Vi känner att Ski är födelseplatsen för SFF Svenska Folksportförbundet! Tack!

Med vandrarhälsningar från Åke Sjöblom.



LUTVANNNS-MARSJEN

SØNDAG 13. JUNI 2004

Turmarsj for alle

Start fra Lutvann leir (Lutvannsvn. 60)

mellom kl. 10.00-12.00.

Kort løype på ca. 15 km

Lang løype på ca. 30 km

Maksimal tid:

Målpassering senest kl. 17.00.

Løypetrasé på grusveier i området
Lutvann, Nøklevann, Mariholtet.

Drikkestasjon underveis.

Salg av pølser, brus, suppe ved start/mål.

Heimevernets (HV)s medalje til alle som fullfører.

Startgebyr voksne kr. 50,-.

Barn under 16 år kr. 30,-.

Info tlf. 23 09 26 00

*Arrangør: Stor Oslo Heimevernsdistrikt 02
Medlem av Norges Folkesportforbund*

Med Brummunddal Turmarsjforening til Åland og Finland

Turen startet på ettermiddagen torsdag 9. Oktober. Vi ble 35 stykker som kom fra Tromsø i nord til Oslo i sør. Den første matstoppen hadde vi i Ørebro litt over midnatt. Det var godt å tømme tanker og fylle på ny næring. Ikke minst var det deilig å strekke seg litt både her og der. Videre gikk turen fredag morgen mot Stockholm, der vi skulle gå ei vandring på øya Adelsø. Øya ligger vest for byen i Ekerø kommune. Her var det løyper på 6 og 12 km. Etter målgang ble vi servert mat og kaffe fra bussen. På tilbakeveien var vi innom kommunehuset og fikk våre førte IVV-stempler og pin. Klokka gikk fort og vi var på vei til kaia der vi skulle ombord i Silja Line til Åland (Mariehamn). Mange benyttet seg av restauranten på kaia til å spise litt. Vel ombord på ferga samlet vi oss til en buffet som smakte veldig godt etter en lang dag.

Vel framme i Mariehamn fredag midnatt tok bussen oss til Savoy hotell, et meget bra sted. Nå var det godt å komme i seng. Klokka syv på

lørdag morgen ble vi vekket via tv, og en ny spennende dag lå foran oss. Frokosten på hotellet smakte godt. Denne dagen skulle vi gå Ålandsmarsj. Bussturen nordover til Breidablick ved Markusbøle hvor alle startet, gikk gjennom noe av naturen vi skulle gå tilbake. Første målgang var etter 12 km, ved Ulfby. Løypa gikk gjennom et uthus, der det ble servert boller og drikke. Ei dame spilte trekkspill her. Dette skjedde på et lite gårdsbruk som også hadde høner og en hane som gol. De som gikk i mål her, ble kjørt med buss til idrettsanlegget i Mariehamn. Der var det målgang for 20 km. Alle fikk sine stempler for IVV og Den Nordiske

Her fra starten på Ålandsmarsjen.

Foto: Sv. Thorstad.





Knut Hovde (leder for turen), Olav Bekkevold, Laila Haugen. Foto: Sv. Thorstad.

Marsjbukett. Noen vant også uttrekkspremier, som måtte hentes i Idrottsgården. Turen gikk så tilbake til hotellet der det var muligst for en dusj. Sjåførene Arne og Ivar tok oss med på en rundtur på øya. Vi var innom et handelssenter, et utsiktspunkt, Kastelholman og seilskuta Pommen (bygd i 1903). Dette var en fin tur.

Silja Line var klar for å bringe oss til Helsingfors, en vellykket dag gikk mot sin slutt. Vi spiste frokost på bussen. Turen gikk nå til Solvalla og marsjen der. I de finske skoger ble vi møtt av

Turid Kjørstad og Knut Hovde til høyre i samtale med en repr. fra Ekerö kommun.

Foto: Sv. Thorstad.



regn og ei tøff løype. Etter at vi hadde fått våre stempler og en flott pin, gikk turen tilbake til Helsingfors. Arne og Ivar viste oss noen severdigheter i en regntung finsk hovedstad. Vel ombord igjen ventet en ny buffet ved åttetiden. Ja, uten mat og drikke duger vandreren ikke.

Mandag morgen var vi tilbake i Stockholm og på bussen igjen. Det ble arrangert en utlodning med mange gevinster. Vi stoppet i Ørebro for å handle litt og for å spise. I Arvika ble det spandert pizza, det smakte veldig godt. Alle var enige om at dette hadde vært en kjempefin tur. Turid og Knut hadde nok brukt mye tid for å få til dette, men sammen med to dyktige sjåførere lyktes de.

Takk for et minne for livet!

Bergljot og Sverre

«Unionsvandring» – Friluftslivets år 2005

I 2005 er det hundre år siden unionen mellom Norge og Sverige ble oppløst med fredelige midler. NFF ønsker å delta i markeringen av jubileet med et "stort" fellesarrangement. De første planene for arrangementet ble fremlagt på Ledermøtet i Molde i februar. Der var det full oppslutning om at vi burde gjennomføre arrangementet, og gjerne i samarbeid med Norges Gang- og Mosjonsforbund (NGF).

Internt har forbundsstyret nedsatt en arbeidsgruppe bestående av vise-president Einar Fløttum, Magnar Bakken og Bjørn Kihl Bødtker som skal planlegge og tilrettelegge tiltak for en "Unions-vandring" i 2005. En hovedoppgave her vil være utarbeidelse av nødvendig informasjonsmaterieell til bruk for egne medlemmer/arrangører, barnehaver/ skoler og andre potensielle arrangører. Det vil bli laget en egen pin med motiv som symboliserer unionen.

I tillegg til å synliggjøre en positiv holdning til å bidra ved markeringen av en slik begivenhet ønsker vi å synliggjøre våre aktiviteter på en positiv måte. Det tenkes her på målsetningen om å være en anerkjent bidragsyter i det helseforebyggende arbeide, det sosiale aspektet ved våre arrangement, og som en aktivitet som tilfredsstillt kravet om god mosjon og friluftsliv.

Unionsdagen er 7. juni. Foreløpig

planlegges det med en arrangementsperiode fra 1.-15. juni med anledning til å utvikle arrangementet etter den tid, dersom lokale forhold tilsier det.

NFF har utviklet to møter med NGF med hensikt å få til et samarbeidsprosjekt, men foreløpig er det noe usikkert om NGF ønsker å delta eller "kjøre eget løp".

2005 er utpekt til Friluftslivets år (FÅ 2005). Sist gang vi hadde et slikt "år" var i 1993. Den gang som nå er det Friluftslivets Fellesorganisasjon, FRIFO, som har fått ansvaret for gjennomføringen. Som en del av FRIFO-familien er det naturlig at NFF deltar i denne sammenheng.

"Unionsvandringen" ønsker vi å gjøre til et hovedarrangement i denne forbindelse. Videre er det naturlig at samtlige av våre arrangement markeres som et arrangement innenfor rammen av FÅ 2005. Hvordan dette kan gjøres, eventuell bruk av logo for FÅ 2005, og muligheter for økonomisk støtte til lokale arrangement, er ting vi vil komme tilbake til i intern informasjon til våre medlemmer så snart det foreligger.

Allerede nå anmoder vi alle medlemmer om å "rydde plass" til "Unionsvandringen". Videre at dere begynner å legge planer for hvordan dere lokalt kan benytte FÅ 2005 til å markedsføre egen aktivitet. Som sagt vil NFF sentralt bidra bl.a. med informasjonsopplegg som kan benyt-

tes til lokal markedsføring, spesielt med tanke på å rekruttere nye deltakere. Derfor er det viktig at dere så tidlig som mulig, allerede nå, begynner å tenke på hvordan man kan få spredt informasjon på best mulig måte lokalt slik at det samler nye deltakere. Etter hvert som informasjon blir utarbeidet vil det bli sendt ut slik at vi kommer i gang.

"Unionsvandringen" vil også

kunne arrangeres av lag/foreninger utenfor NFF. Derfor, er det noen av våre deltakere/lesere som gjennom en annen forening, egen arbeidsplass eller med tilknytning til skole/barnehage som ønsker å avholde "Unionsvandringen" er det fullt mulig. Vandringen kan også om ønskelig arrangeres med kortere løyper og uten IVV. (Se også Bladet Folkesport nr 1/2004 side 25-26).

4.-5./9: VANDRINGSFESTIVAL «ACK VÄRMELAND DU SKÖNA»

"Året rundt" i Vämlandskommuner, samt tre nye etapper.
Informasjon: Sunne Turiem tel. 0046 565 164 00.

2.-3./10: 25 ÅRS JUBILEUM I VÄNERSBORG

Vi arbetar för att inviga någon ny "Året rundt".
Jubileums program i september genom Trestads VF.
Tel. 0046 521 258 206 och
Gånge Rolf. Tel. 0046 704 676 719.

Med vandrarhälsningar från Svenska Folksportförbundet.

Østmarka Marsjklubb ELVÅGAMARSJEN

Avsett søndag 8. august 2004 til en tur i Østmarka.

Start: Folkvang, Folkvangveien 26 på Høybråten kl. 0900.
Buss fra startsted til Sandbakken (billetten, kr. 50,- betales på bussen).

Vi går gjennom Østmarka tilbake til Folkvang.

Distanse: 20 km. Husk ta med mat og drikke og badetøy.

Ført vandring fra Sandbakken.

Opplysning: Jan Nordhagen tlf.: 22 42 85 76 (a), mobil 98 64 89 88.

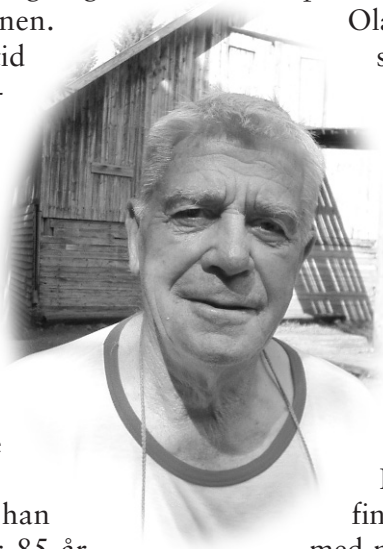
Vi snakkar med Olav H. Sandsdalen

Inn i postkassa droppa det eit brev der det sto å lese at Olav hadde tenkt å slutte å gå turmarsjar. Dette høyrdest ikkje heilt bra ut, så eg tenkte at eg måtte ringe og snakke med mannen.

Olav har til ei kvar tid ein treffande kommentar, og eg har alltid tykt om denne rolege og sindige personen i marsjmiljøet vårt. Han startar helst tidleg i starttida medan eg helst startar seint. Likevel har vi gått nokre marsjar saman.

På telefon kan han fortelje at han no er 85 år, og at dei lange bilturane ikkje freistar så mykje. Olav bur i Seljord og i Telemark er det ikkje att så mange marsjar. Difor må han køyre til dei fleste turane han skal gå. "I tillegg til å køyre einsam har det også dei seinare åra vorte slik at eg og må gå aleine. Dette tykkjer eg ikkje er noko moro meir." Dette kan eg godt forstå og eg må berre godta avgjerda hans. Difor vil eg vita meir om kva Olav har gjort av turmarsjar. Olav fortel at han byrja å gå i 1983. Det var ein frå heimsta-

den som drog han med. Ingen fortalde om IVV, så han stempla ikkje før året etter. I alt har han gått 25 000 km og fått 1100 deltakarstem-pel.



Olav har gått i alle fylka så nær som Nordland, Troms og Nord-Trøndelag. Han fortel vidare at han har gått i Nijmegen, Hærvejsmarsjen og i Romanshorn i Sveits. Av dei norske marsjane trekkjer han fram Dovremarsjane som fine.

Desse er lange turar i fin natur. Det er òg fint med marsjar heile helga når ein først har køyrd så langt. Stemninga på denne helga er spesiell. Elles likar han dei andre lange turane. Det har vorte 20 lange 100-kilometere og 5-6 på 120 km. Det var turar med store utfordringar, men og med mykje slit. På slutten av slike marsjar blir ein litt galen på seg sjølv, for at ein har gitt seg ut på slike strabasar.

Kva held du på med når du ikkje går marsjar vil eg vite. "Eg er pensjonist, så eg går turar der eg bor. Stopper når det blir for glatt om

vinteren. Elles lagar eg knivar og slirer. Eg knyt teppe og tar vedhogsten til meg sjølv og ungene.

Du køyrer rundt i ein rød kassebil? Ja, eg hadde bilen i 20 år, då var han køyrd 200 000 km. Dei siste åra har eg ikkje sove i bilen, men tidlegare sov eg alltid i han. Korleis ordnar du deg med mat på turane? Eg hadde med propan og koka kaffe. Brødmatt var lett å ordne. Elles kjøpte eg middag, gjerne på marsjane. Høyrer du på radio eller berre musikk når du køyrer dei langa strekka for å komme til marsjane? Eg høyrer mest på musikk i radioen. Engelske tekstar likar eg ikkje, eg høyrer på normal musikk, f.eks. svensktoppar.

Kva er det finaste minne du har fra tida med turmarsj?

Eg likar at det er marsj begge dagane. Eg likar at det er eit miljø rundt marsjane, gjerne med grilling på kvelden. Det er viktig at det som blir tilbudt er godt og billig. Elles lika eg at vi sov saman i store salar. Ein av dei plassane som har fått til dette er Tønsberg.

Til slutt nemner Olav at det er stor forskjell på god og dårleg merking av løypene. Dei eg meiner er dei beste til dette er Bjarne Olsen og Jan Gundersen i Arendal. Elles er det mange arrangørar som fortener mykje ros for ein god jobb med å lage marsjane.

Etter intervjuet har eg sett Olav på ein marsj, så eg vonar at det ikkje er heilt slutt enno. Eg takkar for intervjuet!

oskar

Fra tredemølle til IVV

I de siste årene har det kommet det ene treningsstudioet etter det andre. Det er mange av oss som går turmarsjer som foretrekker å være inne i de kalde vintermånedene. Det kan ha forskjellige årsaker, for eksempel angina-tendenser. De fleste studioene har flere tredemøller, en fin erstatter for snø og islagte veier. Det gjøres mange avtaler om mangt og mye i den moderne verden. Hvorfor ikke prøve å avtale med studioene om IVV-stempling. De får kr 15 og betaler medlemskap og avgiftene til NFF. Jeg tror det kan la seg gjennomføre! På disse tredemøllene kan en gå fem-seks km eller mer. Dette må kanskje gå på gjensidig tillit. Det kunne vært moro å høre hva andre mener om dette. Skulle dette stride imot regler og paragrafer, kan vel de forandres.

Med "vinterlig" hilsen 195 Sverre Thorstad

Ledermøtet 2004 i Molde

Dette var det første ledermøtet jeg var med på, selv om det etter hvert har blitt mange generalforsamlinger. Vi ankom den lille flyplassen på Årø og kom oss inn til Hotell Aleksandra i drosje. Der hadde Molde Marsjklubb ordnet alt for oss. På fredag holdt vi et solid og godt styremøte før vi tok imot resten av ledermøtet lørdag. I alt var 54 samlet til møtet.

Møtet var lagt opp slik som de fleste slike møter er. President Jan Kåre Martinsen ønsket velkommen til det 7. ledermøte. Deretter fikk varaordfører Toril Hovdenak ordet og ønsket oss velkommen. Hun holdt et humørfyllt og interessant innlegg med mye informasjon om Molde og historia til byen. Det var til å bli imponert av.

Møtet ble satt og årsrapport for 2003 ble gjennomgått. Det kom ikke mange spørsmål, men de som kom var rettet inn mot hva som kan gjøres for å øke deltakelsen på arrangementene. Fellesmarsjene og serieturene ble nevnt som konkurrenter til ordinære marsjer. Presidentene mente at med en anstrengt økonomi for Forbundet, er vi avhengig av alle bidrag.

Etter dette var det et fagseminar der vi hadde som tema "skal vi bare akseptere tilbakegangen og fortsette som nå, eller skal vi foreta oss noe." Presidenten og Kjell Erik Weraas fra Gaugen Marsjklubb holdt ei innled-

ning og deretter var det gruppearbeid. I den gruppa som jeg deltok i slo det meg at alle var svært positive og optimistiske. Det er jo et godt utgangspunkt for å klare endringer. Alle svarene ble gitt tilbake i skriftlig form. Her klarer vi ikke å med ta alle, men velger bare ut noen. Det er viktig å ikke framstå som en hard gruppe, men heller virke imøtekomende. Kontakt med nye deltakere er viktig og vi må prøve å unngå at enkelte går alene uten å ønske det.

Barn var et eget punkt i diskusjonen. Mange mente at det er viktig å lage oppgaver for barn i løypene, gjerne med konkurranser og premier. Et annet poeng var å gi barn anledning til å sykle i løypene. Ellers er det viktig at vi i tillegg til annonsering profilerer det vi holder på med gjennom samarbeid med andre organisasjoner. Regelverket ble diskutert. Her var det en del som mente at det er viktigere å bruke hodet og ta hensyn til lokale forhold enn bare å se på reglene. Etter gruppearbeidet var det plenumsdiskusjon før visepresident Einar Fløttum oppsummerte. Under middagen på kvelden ble Brummundal Turmarsjforening til-delt forbundets plakett for 25-års medlemskap.

Neste dag fortsatte fagseminaret med tema "Unionsmarsjen 2005." Til neste år er det 100 år siden Norge gikk ut av unionen med Sverige. Her

ble ulike sider ved dette arrangementet diskutert. De fleste mente at turen burde foregå så nær 7. juni som mulig, eller nærmeste helg. Medaljeforslag kom frem og antall kilometer på løyper ble foreslått. Et annet tema var hvordan arrangementet skal markedsføres. Samarbeid med Norges Gang- og Mosjonsforbund ble også diskutert.

Etter fagseminaret var det en spørsmålrunde der det ble diskutert bruk av e-post mellom Forbundet og klubbene. Videre var det sendt inn et forslag rundt utsending av materiell fra Forbundet. Endringene i portotakstene har ført til at det er dyrt å sende pakkene med materiell fram og tilbake. Derfor ønsket Jan Hansen at

vi så nærmere på dette. Det kom også flere forslag om å innføre en ny Norges-Cup. Denne kunne da ha et krav om gjennomføring av et minimum av arrangement og så en egen premie. Dette kunne gi ei stimulering til økt aktivitet innenlands. Alle forslagene skal styret jobbe videre med.

Kjell Hagberg ønsket alle velkommen til Horten og Forbundstinget i 2005. Til slutt takket Presidenten for et flott og innsatsfylt ledermøte. Molde Marsjklubb hadde gjort en formidabel innsats for å få til arrangementet på en prikkfri måte. Tusen takk til dem.

Det var spennende å møte så mange engasjerte mennesker.

SHI

TURMARSJ FOR ALLE!

Søndag 30. november 2003 arrangerte Bøn FK Nissemarsjen for 14. gang. Det var regn, men det satte ikke noen demper på nissefar, Pål Lingson. På bildet er han flankert av Ann Kristin Orre og Charlotte Skjeldal fra Vivil idrettslag i Bærum. Jeg møtte disse da jeg var på vei ut i en fem kilometer løype. Stemningen sto i taket da alle fra Vivil var kommet inn. De koste seg med mat og drikke på startstedet. Da de fikk pokalen (for største tropp?) tok det helt av.

En fin gjeng som vi ser ute i løypa fra tid til annen.

Målfrid Regina Vilfing



Vandrehelg i Bærum og Oslo

Fredag 20. august 2004

VESLEDILTEN

Grinilund kirke, Grinilunden 10, Eiksmarka

Start kl. 17-18. 6 og 12 km.

Bærum TMK



Lørdag 21. august 2004

SKOGSDILTEN

Grinilund kirke, Grinilunden 10, Eiksmarka.

Start kl. 9-12 (11). 5, 10 og 20 km

Bærum TMK

Lørdag 21. august 2004

KVELDSMILA

Rødtvet skole, Oslo. Start kl. 16-17.

FSK MILA



Søndag 22. august 2004

MILAVANDRINGEN

Rødtvet skole, Oslo. Start kl. 9-12 (11).

5, 10 og 20 km

FSK MILA

Mulighet for tre permanentløyper

Opplysninger ved:

MILA: Arne Haugen, tlf. 90 60 01 83

Bærum TMK: Kjell Myhren, tlf. 90 50 29 82

TURMARSJ I STALLOGARGO

20. og 21. august 04

Stallogargo Kveldsvandring 20/8 påmelding mellom kl. 1700 og 1900.
Marsjen er på 5 og 10 km. tilrettelagt for rullestolbrukere på asfalt.

START STALLOGARGO GRENDEHUS

Stallogargo Marsjen 21/8 påmelding mellom kl. 1100 og 1300.
Marsjen er 5, 10 og 16 km.
5 km. går på asfalt
10 og 16 km. går på asfalt og i terrenget.

START STALLOGARGO GRENDEHUS

*IVV stempling og medaljer/pins
Påmeldingsgebyr kr. 30,- for barn, 50,- for voksne.
Det blir kafè på Grendehuset. Gode parkeringsmuligheter.*

Vel møtt til turmarsjhelg i VEST!!!

*Kontaktpersoner: Bjørn Hansen, 78 41 53 72, mob: 913 70 307
Kjell Kristian Bårdsen, 78 41 60 00, mob: 416 99 902*

TYVENMARSJEN I HAMMERFEST

Søndag 22. august 2004

Start/Innkomst: Rådhusplassen
Start mellom: kl. 10.00 – 11.00 (lang løype)
Kl. 10.00 – 12.00 (kort løype)

Distanser: 5, 10 og 20 km.
Salg av kaffe, vafler m.m. på Tyven.
IVV stempling og medaljer/pins.
Startkontingent: kr. 50,- (voksne), kr. 30,- (u/16 år)

*Arrangør: Hammerfest Turmarsjklubb
Kontaktperson: Gunnlaug Skoglund tlf. 957 68 853.*

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuelte:

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

060 Heddal IL - Stavkirkekomiteen

064 Eidekameratene IL

074 Rauma Røde Kors HJK

075 Brumunddal Turmarsjforening

078 Høybråten og Stovner IL

083 Østre Tromøy Trim og IK

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

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Bergen og Hordaland FN-veteranforening Stallogargo Bygdelag	755 756	12-Ho 20-Fi	FN-marsjen Stallogargo kveldsvandring og Stallogargomarsjen
Åslia Vel	757	04-He	Overtatt St. Hans marsjen
Arnøy Turmarsjlag	593 (tidl. medl.)	19-Tr	Tarenesdiltten, Arnøy- marsjen og Trolltind- marsjen

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

Utmeldinger:

Lagets medl.nr. og navn:	Fylke:	Arrangement:
073 Vigrestad IK	11-Ro	Ingen arr. i 2004
129 Skoppum IL	07-Ve	Ingen arr. i 2004
169 Østsiden skolemusikk	04-He	St. Hans marsjen overtatt av Åslia Vel
313 Sagfjord IL	18-No	Sagfjordmarsjen avlyst
460 Moss Bedriftsidrettsråd	01-Øf	Ingen arr. i 2004.

Følgende medlemmer er strøket pr. 01.01.04:

Lagets medl.nr. og navn:	Fylke:	Arrangement:
185 Bjørkelangen Sportsforening	02-Ak	Nattvandrerens avlyst
365 Våler komm. Kulturkontoret	04-He	Ingen arr. i 2004
398 Haramsøy IL	15-MR	Ingen arr. I 2004
607 SK Trygg Lade	16-ST	Ingen arr. i 2004
664 Ringvassøy IL	19-Tr	Ingen arr. i 2004
724 Rotsundelv IL	19-Tr	Ingen arr. i 2004
725 Gå Gjøvik	05-Op	Ingen arr. i 2004
733 Harstad og omegn FN-vet.for	19-Tr	Ingen arr. i 2004
737 Vesterålen FN-vet.for.	18-No	Ingen arr. i 2004.

NFF takker ovennevnte lag for godt samarbeid i medlemstiden.

IVV-EUROPA CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Øistein Larssen, Tromsdalen, Lars K. Triseth, Skien og Svein Hunsrød, Våle.

«Nye» startkort for IVV

I forbindelse med ny opptrykk av de røde startkortene for IVV er disse nå utformet med en avrivbar navneslipp. Denne skal fylles ut og oppbevares i sekretariatet under turen.

NFFs hjemmesider

(www.folkesport.no)

Hjemmesidene våre blir jevnlig oppdatert med Endringsliste som gir deg oversikt over nye ordinære arrangement, nye PVer og andre endringer til Folkesportkalenderen.

I tillegg legges det ut oversikt over arrangører av våre Fellesarrangement og serier. Nå finner du også oversikt over godkjente Fjellvandringer (i samarbeid med Den norske Turistforening) og arrangører som har turorientering (samarbeid med lokale lag av Norges Orienteringsforbund).

Foreløpig terminliste for 2005

Vi minner samtlige medlemmer om innsendelse av opplysningsskjema til terminlisten for 2005, senest 20. juni.

Stavgang (Nordic Walking)

NFF har fått adgang til å benytte seg av "stavgangambassadørene" til Norges Gang- og Mosjonsforbund. Arrangører som ønsker å tilby sine deltakere

instruksjon i stavgang i forbindelse med sine arrangement kan henvende seg til forbundskontoret, så vil vi prøve og skaffe en "ambassadør".

Tilbudet er gratis for arrangøren. Arrangementet bør normalt ikke ha under ca. 200 deltakere.

Sommertrim – Høstvandring

Det er fortsatt ikke for sent å melde seg som arrangør av de to ovennevnte Fellesarrangementene.

Vi minner også om Hjertemarsjen og "Gå for åpenhet".

Det nytter

Som et bevis på at det nytter tar vi med denne meldingen som kom inn til kontoret:

«Hei! Vi har faktisk fått flere nye medlemmer etter massiv PR i avisene før og etter helgens turmarsjer. Noen meldte seg inn på søndag under marsjen og i dag ringte en dame meg på jobben for å bli medlem».

Mvh Kjell (Hagberg, Horten).

Konklusjonen må bli, gjør som Horten MK (og flere andre) STÅ PÅ!

IVV-vandringer i Berlin-Brandenburg

Horten Marsjklubb medlemstur oktober 2004

Avreise lørdag 16/10 - retur søndag 24/10.

Turmarsjer i Mølln, Berlin Wannsee og Femsjö, Halland (på hjemtur), pluss 5 IVV-vandringer i Berlin og Brandenburg, bl.a. Spreewald og Postdam

Langhelgen 6.-9/1-2005 organiseres ny tur til «Rallye Paris-Tour Eiffel» i Paris

14 og 20 km i Paris sentrum

Henv.: HORTEN MARSJKLUBB. Postboks 336, 3193 Horten

Tlf.: 92 49 49 63, WWW.hortenmarsjklubb.no

ALNA LYSMARSJ

Furuset Allidrett IF og Alnaelvans Venner arrangerer torsdag 23. september for første gang som turmarsj Alna lysmarsj.

Start Grorud Jernbanestasjon 1900-2000, 5 - 10 km.

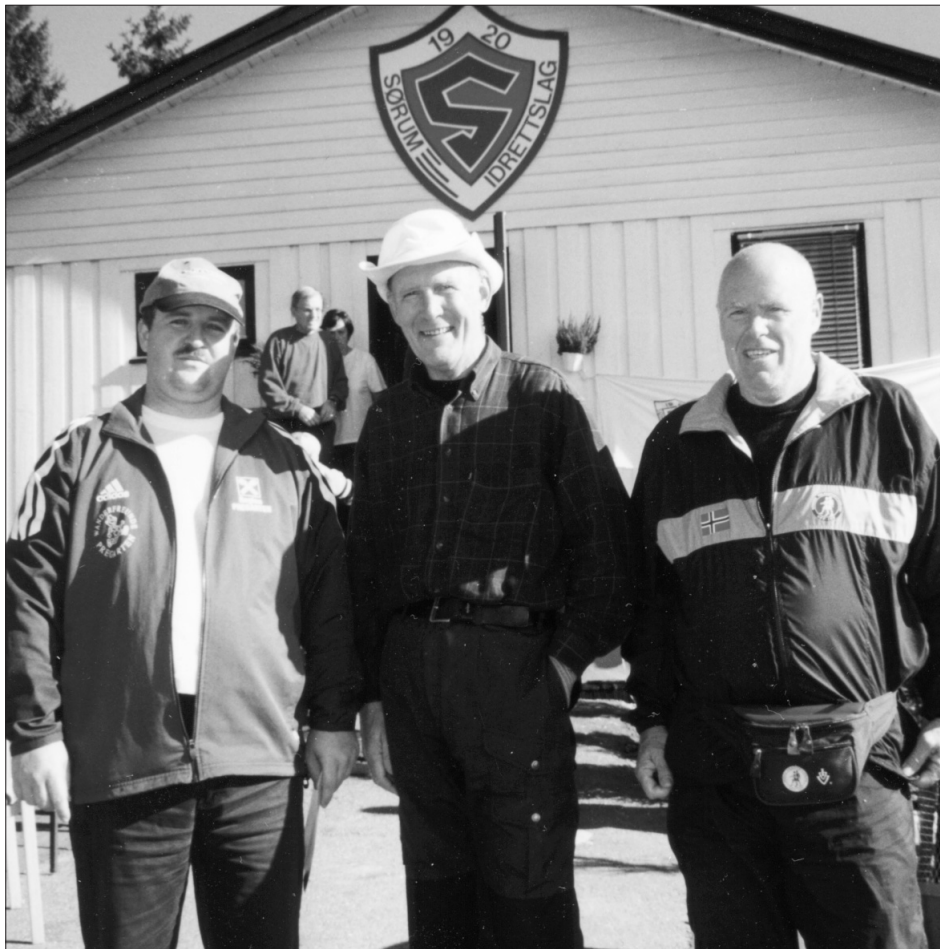
Marsjen vil gå på fakkelopplyste gangveier langs Alnaelva.

Under turen vil det være lagt opp til kulturelle innslag.

Premiering er pin med motiv fra turen.

Oppl.: Karin Gulichsen, 22 32 45 24 (p), 907 57 435 (m), e-post: gulichse@online.no

Tre presidenter på Stomperudmarsjen



Fjorårets Stomperudmarsj gikk av stabelen for 22. gang den 20. september. Været var strålende klart høstvær, og blant de mange som deltok var det ikke mindre enn tre presidenter! På bildet ser vi fra venstre: Presidenten i Østerrikes IVV-forbund, Andreas Lehner, presidenten i det internasjonale forbundet, Odd Ivar Ruud og vår egen forbundspresident, Jan-Kåre Martinsen.

Tekst og foto: Toril.

Vi har T-skjorter og caps på lager



T-SKJORTE, blå **kr. 120,-**
hvit **kr. 100,-**



CAPS **kr. 105,-**



BODYSAFE
kr. 55,-



MAGETASKE

Meget romslig med glidelåsommer og «lommebok» samt beltespenne-lukning for sikkerhet. Vanntett.

Kr. 115,-



RYGGSEKK
220,-



**FOLKESPORT
FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –
Ingen aldersgrense*



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

