



Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND

SEPTEMBER 2004 • 26. ÅRGANG



Fra Prøysen-stua



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

SILVA
Get out there™

Spesialpriser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



Skrittelle: **130,-** Veil 165,-
Antall skritt
Art.nr: 56012



Pedometer: **179,-** Veil 219,-
Antall skritt og distanse
Art.nr: 56013



Pedometer plus: **199,-**
Veil 279,- (anbefales)
Antall skritt, distanse, kalori-
forbruk og tidtagningsfunksjon
Art.nr: 56014

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

Presidenten har ordet

Jeg har i hele min periode ønsket å bruke denne siden til å fokusere på de viktige sakene ved folkesportaktiviten. Målsetningen har vært at dere som medlemmer/deltakere skal bli orientert om hva som til enhver tid rører seg i forbundet. Jeg har prøvd å finne stoff som var interessant for de aller fleste av dere. Når jeg i dag bryter denne linjen og kun henvender meg til en enkelt gjennom et åpent brev, beklager jeg dette. Noen ganger må man dessverre prioritere ting som burde vært fullstendig unødvendig.

Kjære juksemerker.

Jeg har valgt å benytte noe av min fritid til å gjøre en innsats for Norges Folkesportforbund. Jeg er ikke alene om det. Det finnes utrolig mange rundt i dette land som har gjort det samme valget. Takket være oss gis du anledning til å benytte noe av din fritid til å delta i våre arrangement. Jeg trodde du, som oss, deltar fordi du er glad i friluftsliv, ønsker å kunne bruke kroppen din og ikke minst, treffe mange hyggelige mennesker med de samme interessene, men det er kanskje ikke riktig? Som kjent har vi ingen konkurranse i våre arrangement, derfor heller ingen klasseinndeling. Det siste er ikke lenger riktig, noen har innført sin egen klasse der du er registrert som deltaker. Klassen for juksemerker. Dere er ikke mange. Nei, dere er faktisk ikke flere enn at vi andre kan registrere dere og hele tiden følge med på hva dere driver med. Jeg kan ikke tenke meg at du ikke forstår det. I en klasse med meget få deltakere blir alle fort synlige. Ja, du er synlig, så synlig at det faktisk snakkes om deg. Uansett hvor du deltar blir du gjenkjent, det merker du kanskje. Vær da klar over at det ikke er det positive ved deg de kjenner deg på, nei det er fordi du er en juksemerker.

Vi andre skjønner ikke hvorfor du driver med dette. Hva er det som er motivasjonsfaktoren din? Ikke vinner du noen konkurranse for det er ingen og konkurrere med. For oss andre er det likegyldig om

du har deltatt i 100 eller 200 arrangement, om du har gått 1000 eller 2000 km. Skjønner du det, det er uinteressant for oss, enda mer uinteressant blir det når vi vet at du juksemer. Det som da står igjen må jo bli at du lurer deg selv, men så dum er du vel ikke?

Du sitter da ikke og blar i IVV-bevisene dine og tror du har fått alle stemplene og kilometerne på redelig vis? Ja, det forundrer meg ikke om du skryter til eventuelle barn og barnebarn om hvor flink du er, de skulle bare ha vist, akkurat som oss, at du bare er en juksemerker.

Ved din oppførsel skremmer du andre bort fra folkesportmiljøet. Deltakere som noen av oss frivillige kanskje har nedlagt både tid og ressurser for å få interessert, de skremmer du bort i løpet av et øyeblikk. Apropos oppførsel, jeg vet ikke, men det var vel ikke du som var innom en bensinstasjon og skulle ha stemplet for en PV for en stund siden? Tenkte du på når du buset frem, at her har noen frivillige ildsjeler brukt både tid og kanskje overtalelser for å legge det best mulig til rette for oss deltakere ved å få lov til å ha stempling for PVen på denne bensinstasjonen? Med din type som representant for folkesportmiljøet, tror du vi er ønsket tilbake? Jeg tror du bør tenke nøye gjennom hva du bidrar med. Det vi andre bruker både fritid og økonomiske ressurser fra fellesskapet for å bygge opp, det river du ned gjennom manglende folkeskikk og forståelse for gjeldende retningslinjer.

For at du skal være kjent med det, det blir flere og flere av både arrangører og deltakere som nå er lei av å se på det du driver med. De ønsker et «rent miljø». Til arrangørene har jeg sagt: Det er ingen skam og nekte en uredelig deltaker stempel. Til deg vil jeg si: Det er ingen skam å snu når du har «gått» feil.

Med folkesportbilsen
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

Kvaliteten betyr ikke noe?

Redaktørens

I forrige nummer av bladet hadde jeg et innslag om Norges vakreste PV. Her ba jeg dere lese-
re om å sende inn forslag på hvilken

PV dere mente var den beste. Tanken var at dere som hadde gått flere PV-er kunne fortelle andre hva som var fint med de ulike turene. Jeg trodde at dere ville trekke inn hvordan løypa var, om det var mye fint å se underveis. Kanskje dere ville trekke fram hvilken PV det var godt informert om på forhånd.

Hvordan parkeringsforholdene er, har jo også betydning. Noen ville sikkert trekke inn hvordan arrangørene tok imot dere. Ut fra det dere mente var viktig for rangering, ville vi sette opp ei topp ti liste. Dette ville sikkert inspirere de andre arrangørene til å tenke gjennom oppleggene sine. Kanskje noen ville få gode ideer og foreta forbedringer av sin PV. Dette kunne føre til et kvalitativt bedre tilbud for alle. Trodde jeg, men den gang ei! I tillegg til den som kom med forslaget og stemte på "Viste



Rundt", kom det bare inn to andre forslag. En stemte på "Haugesund byvandring" med begrunnelsen at dette er ei PV som har ei variert løype, både i terreng og med asfalt. Det er mange severdigheter og mye kultur å se i løypa. Løypa er lett å huske og arrangørene er meget gjestfrie. I tillegg er det lett å finne fram til start og PVen har selvstempling. Den siste har stemt på sommerløypa til "Furubergrunden". Her er begrunnelsen at Pven har skikkelig info på ei stor tavle. Løypa er vekslende med fantastisk utsikt over Hamar, Helgøya og Mjøsa.

Hva så med alle de andre. Jeg hadde ikke regnet med å få inn tuse-ner av svar, men bare tre? Men jeg gir ikke opp, tror fortsatt at mange er som meg og

mener at kvalitet er viktig. Det kan ikke bare være IVV-stempling som betyr noe for å gå en turmarsj. Derfor utfordrer jeg alle en gang til. Overbevis redaktøren og hele turmarsjmiljøet, kvalitet på løypene og opplegget ellers er det som teller mest. Send inn din stemme på den beste PV i Norge. La oss andre få vite hvorfor du liker nettopp denne løypa.

Svein-Harald Ingebrigtsen

Bladet Folkesport nr. 4 - 2004 sendes ut uke 49, fra 6. desember

Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 3. november.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Rapport fra IVVs Congress-møte i Odense, Danmark 20.-23. mai 2004



På bildet som ble tatt etter marsjen, ser vi fra høyre IVV-president Odd Ivar Ruud, visepresident i IVV Lynn Clark fra USA og visepresident Einar Fløttum fra NFF. Einar var forbundets representant under møtet.

Av Einar Fløttum

Møtet i år ble avholdt i Danmark, nærmere bestemt i Odense, i tiden 20. til 23. mai. Det var 45 delegater fra USA, Sverige, Nederland, Luxemburg, Canada, Sveits, Tsjekia, Slovakia, Ungarn, Storbritannia, Japan, Belgia, Tyskland, Frankrike, Østerrike, Estland, Italia, Korea og Norge. Kina har nå blitt nytt medlem av IVV.

Presidenten i IVV, Odd Ivar Ruud, åpnet møtet og ønsket delegatene velkommen. Han takket arrangørene for et fint opplegg. Etter presidentens rapport ble det formelle på dagsorden gjennomført helt prikkfritt, uten at en behøver å kommentere det nærmere. Det som måtte være av interesse for medlemmene er at neste års IVV-olympiade blir i Pilsen i den Tsjekiske Republikk i siste uke av juli. I 2007 blir IVV-OL i byen Otepaa i

Estland 12. – 15. juli. Japan anmodet under møtet om å få avholde IVV-olympiade i 2009, lokalisert til byen Saiki i den sørlige del av Japan. De reklamerte også med at en i den forbindelse kunne få mulighet til å besøke land som Korea, Kina og Taiwan. Det kom ingen motforestillinger til forslaget under møtet, uten at endelig avgjørelse ble fattet. Fastsettelse av OL i 2009 vil bli behandlet på en senere kongress. Det kan kanskje være av interesse for oss turmarsjgæere allerede nå å vite hva som er på gang, og eventuelt ha det med i vår planlegging framover.

Årets tema under kongressen var "Turisme", hvordan vi innen

folkesporten kan utnytte/benytte oss av turistbyråer og lignende til å være med å informere om muligheter til å gjennomføre en marsj. Dette kan gjøres til turister som besøker våre områder. Turistbyråer kan gjennom slik markedsføring bidra til at turister vil oppsøke steder der turmarsjer finnes. Det kan også bidra til å gi inntekt til steder i form av overnattinger m.m. Dette kan på sikt være med på å øke interessen for turmarsjer, et meget interessant tema.

Etter lørdagens forhandlinger ble det arrangert President's Walk før en avsluttet dagen med en bankett.

Hemmelige PV-er?

I sommer har jeg gått en del PV-er. Mange av disse er flotte å gå og arrangørene har gjort en utmerket jobb. Jeg liker å kunne starte når jeg selv ønsker og passe disse turene inn i resten av mitt program. Det viser seg imidlertid at en del av arrangørene ikke ønsker at det skal komme deltakere til deres PV. I alle fall kan det oppfattes slik. Flere har oppgitt stedsnavn som

start, ikke adressen. Som fremmed på stedene kan jeg umulig vite hvordan jeg da skal finne fram. Det er heller ikke alltid at de lokale "indianerne" vet hvor starten er. Turmarsj har de i alle fall aldri hørt om. Så kjære arrangører, få med adressen til startstedet. Vi mistet nesten lyten til å gå etter å ha lett oss frem og spurt oss for.

Brit Bakken

Haldi' marsjen 1985 – 2004

Med en viss gru hadde jeg bestemt meg allerede ifjor for å prøve meg på dette. En hørte jo at det skulle være 20. og siste gangen vandringsen skulle bli arrangert i den utformingen den var, så da var det bare å melde seg på, bestille flybillett, pakke sekken, og reise.

Da jeg landet i Tromsø, ble jeg ønsket velkommen i sommer-Norge av flykapteinen, og sommer var det, og mer sommer skulle det bli. Om mulig gruet jeg meg nesten enda mer. På forhånd hadde jeg testet ut sekk, fjellstøvler og annet utstyr både året før, på Finnskogleden en uke før avreise, og den siste finpussen på de siste 6 etappene av Jan Balsrudmarsjen. Den var enda bedre enn ifjor, antagelig fordi jeg var bedre kjent med systemet.

Men så var det Haldi'marsjen da. Jeg ankom startstedet tidlig søndag ettermiddag, ble låst inn av arrangøren, og ordnet meg så best jeg kunne. Så var det å pakke. Ut med det mest unødvendige, som altfor mange klesskift, kortstokk, og inn med mat, rett-i-koppen poser, stormkjøkken etc etc. Da sekken var ferdigpakket, kjente jeg resultatet av treningen og oppvarmingen. Sekken hadde vært tyngre under Finnskogleden, så dette var ingenting, selv ikke etter at jeg fikk på meg 1/3 av teltet. Vi var nemlig 3 fra Østlandet som hadde bestemt oss, Harald og Lily Hoff, og

undertegnede, for å dele telt. Slik slapp vi at tre bar på hvert sitt telt og stormkjøkken, noe som lettet det hele ganske mye.

Sekken var pakket, dagen opprant, den ene ukjente personen dukket opp etter den andre, totalt telte jeg 17 stykker, i alle aldre og begge kjønn. Yngste deltaker var i år 12 år, mener jeg å huske. Eldste var 60 +.

17 personer startet, og 17 kom i mål. Da hadde vi vandret gjennom Norge, Finland og havnet tilslutt i Sverige, fra Birtavarre i Norge til Keinovuopio i Sverige. 125 km, 5 dager, i villmarkens favn. Og ditto insekter. Og varme. Men alt i alt gikk det for min del over all forventning. Nesten ikke stigninger, dessverre, for da hadde man blitt kvitt insektene, innbiller jeg meg ihvertfall. Pauser var stort sett hver halve time, og 1 times pause halvveis på hver dagsetappe, som enhver som kan regne, var på ca 25 km hver dag.

I mål var det taler, premieutdeling, mat, badstu, og bad i innsjøen. Dessverre ikke dusj. Etter at alt var klart, ventet vel 3 timer i buss tilbake til Birtavarre og Holmen stadion for stempling, og muligheter for dusj.

Takk til arrangøren for vel arrangert, og takk for mange fine dager og kvelder til samtlige 17 deltagere! Håper vi ses ved en passende anledning!

Mvh John Stensbye

Flere med på turmarsj!

Slik lød overskriften i redaktørens hjørne i Folkesport 2-2004. Selv gikk jeg min første turmarsj i 1981. Det var min da 7 år gamle sønn som var årsaken. Han fant ut at alle menneskene på skolen i nærheten skulle gå marsj, og alle fikk medalje etter å ha fullført! Det ble starten på flere år med turmarsjer sammen med både 7-åringen og lillebror på 4.

Når ungene vokser opp skifter interessene, og etter 6-7 år var jeg "alene". Men turmarsjene fortsatte jeg med, både korte og lengre, og i raskere tempo. En kjempefin tilleggstrening til litt jogging for å holde magen på plass.

Nå, 23 år etter, vil det seg slik at jeg igjen har en 7 år gammel sønn. Han synes også det er gøy å gå turmarsj. Forleden fullførte han sin marsj nr 10, og det første IVV-merket ventes.

Hvorfor jeg skriver om dette? Jo, fordi det jeg registrerer på marsjene i Oslo og Østfold-området, er at nesten alle barna er borte! Dersom barna forsvinner, så forsvinner fort mor og far også!



Benjamin på Vikingmarsjen 2004.

For meg var det å kunne gjøre noe sammen med barna det viktigste. Derfor er det en herlig følelse i disse dager å oppleve dette igjen.

Hvorfor er barna borte? I redaktørens hjørne nevnes diverse aktiviteter rundt selve marsjen. Etter mitt syn, og min erfaring, er slike tiltak positive, men kanskje ikke det aller viktigste tiltaket!



Litt godt å kjøpe etter marsjen er også viktig. Her fra Lutvannsmarsjen 2004.

For hva opplever ikke alle som går, eller har gått turmarsj med barn? Jo, spørsmålene "hvor langt har vi gått?" Eller – "hvor langt er det til mål?"

Forslag til tiltak: Sørg for god merking med kilometerskilt, helst hver eneste kilometer! Primært på kortløypene opp til 15 km. Det å se etter disse skiltene og samtidig vite hvor langt en har gått er i seg selv en positiv stimulans, og i tillegg er

det enkelt å legge inn en liten intern konkurranse med barna om først å ta på skiltene! Det skal ikke mer til!

Jeg ser hvor mye lettere det er å gå med barn der hvor slik merking er god! Men det er ytterst få arrangører som merker slik. Et eksempel til etterfølgelse er Vikingmarsjen i Askim!

Tekst & foto: Egil Jacobsen

SANDEFJORDSTIERN

Av John Stensbye

Det er tidlig en lørdags morgen i midten av august. Folk fra fjern og nær gjør siste finpussen: knytter skolisser, sjekker at de har med seg det de skal, noen kommer på at de bør ha med seg en flaske med vann før de starter. Noen har vært med på dette utallige ganger før, andre starter for første gang på noe slikt. Målet for de fleste er 100 km i løpet av 24 timer.

Klokka 06.55 er de aller fleste klare, og han som skal føre oss rundt, Egil Gunnar Hansen, informerer litt om ganghastighet og rasteplasser. 5 minutter senere vandrer 26 personer avgårde. Første mål for de fleste er 67 km unna. Enkelte har bestemt seg for å avslutte tidligere, andre tar ett skritt av gangen, og andre er fast bestemt på å fullføre 100 km, eller TI mil.

Etter ca 5 km kommer første stopp, vann, saft og en liten pause. Allerede her er det fullt mulig å hoppe av karusellen, galskapen, vandringsen, eller hva man liker å kalle det. I år fortsetter alle et godt stykke til, men jeg mener å huske at det for noen år siden var noen som stoppet allerede etter 5 km. Den gangen var hele distansen merket, men etterhvert som antall deltakere nærmet seg antall funksjonærer drastisk, var man nødt til å foreta seg noe. Første skritt var å forandre løypa på kvelden fra 35 km, til 3 x 11 km. Dernest å gjøre de første 25 km ført. Til man så seg nødt til å gjøre hele første sløyfe på 67 km ført.

Etter nye 5 km, totalt 10 km, er det ny rast, denne gangen med mat, kaker, kaffe ++. Hittil har man brukt ca 2 timer av dagen. Og slik fortsetter det, saft/vann rast etter 5 km, matrast etter nye 5 km, osv, og ved hver eneste rast er det fullt

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. Startkontingent kr. 50,-, under 16 år kr. 30,-.

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

mulig å stoppe, helt til man er tilbake til mål etter 67 km. Og etter hver 5. km kan man hoppe av, uansett årsak, det være seg mangel av motivasjon, vepsestikk – som noen dessverre pådro seg i år, vannblemmer, gnagsår etc etc.

Man får da selvsagt stemplet tilbake lagt distanse, og ett deltakerstempel.

Ved 20.30 tiden er man så tilbake ved start/mål, og de som har holdt ut har så langt fullført 67 km. Vel inne kan man få kjøpt både lapskaus og annen mat og selvsagt også litt å drikke, man kan ta seg en dusj, skifte klær, ta seg en høneblund, eller man kan gå rett ut igjen på 3x11km. Eller man kan rett og slett si seg godt og vel fornøyd med 67 km tilbakelagt.

Selv valgte jeg å hoppe av etter "bare" 35 km, tror en til hoppet av etter vel 40 km, og ytterligere 2-3 stoppet etter 67 km.

Resten ga seg ikke før de var i mål etter 100 km, alt fra 01 – 03 tiden på natten.

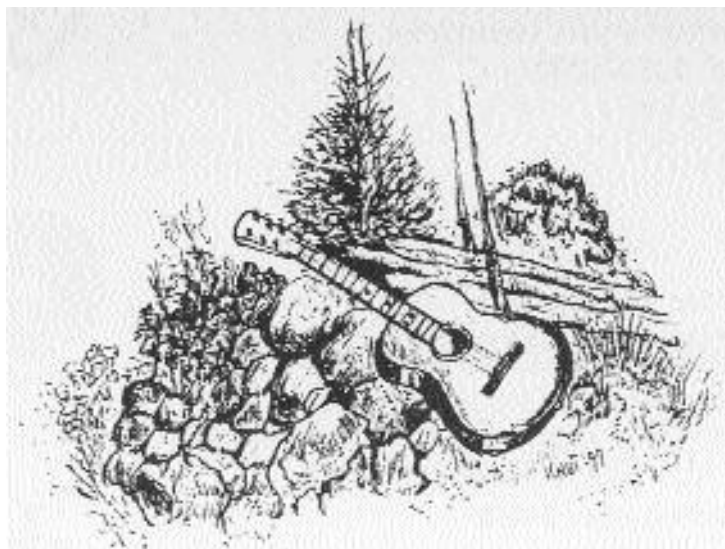
For disse venter stempel i såvel kilometerbevis, som i deltakerbevis. I sistnevnte får man også 2, da man får ett for hver 40. km. I tillegg er det noe som heter Den Norske Langdistanseklubben, hvor man får kjøpt spesielle premier etter hver 5. fullførte langvandring, eller 100 km. Her teller selvsagt også utenlandske. Noen har over 100 slike, andre har ca 30-40, mens andre kanskje ikke har begynt enda, av de "faste" deltakerne. For det er stort sett de samme deltakerne man ser hvert år. Når disse av forskjellige årsaker ikke deltar, merkes det.

Så takk til arrangørene både i Sandefjord og Trondheim (Ormen Lange) for at de orker og gidder å holde dette vedlike. Og til dere som er redde for å prøve, det er fullt tillatt å stoppe når man selv vil, ihvertfall etter hver 5. km. Løypa går stort sett i lett kupert terreng. Enkelte litt vel harde motbakker kanskje, men ikke avskrekkende.

Selvstempling og PV-er

Etter innlegget om selvstempling og PV-er har John Stensbye fått mange spørsmål om hvilke PV-er han beskrev i sitt innlegg. Han presiserer at det ikke hadde noe med PV i Sandefjord å gjøre. De arrangørene som er beskrevet har nå fått til selvstempling og problemet er ute av verden. John understreker at det ikke var hans mening å henge ut noen, men kun å sette søkelyset på ett problem som kunne løses.

Prøysen-marsjen for 31. gang



Søndag 26. september '04

Starttid: 10 km kl. 9-13. 22 km kl. 9-11.

Startsted: Prøysenhuset, Rudshøgda

Arrangør:

Brumunddal Turmarsjforening



TILSLUTTET NORGES FOLKESPORTFORBUND OG
DET INTERNASJONALE FOLKESPORTFORBUNDET - IVV



Flere deltagere til marsjene

Av Leif Frydenlund, 9303 Silsand

Jeg har i mange år tenkt på tiltak for å øke deltagelsen i Folkesport. Det må gå an å satse på f.eks. opplevelse, lokalhistorie, attraksjoner og rikspolitiske hendelser i tillegg til mosjon.

Jeg har drevet folkesport i Troms i mange år og har mange ganger blitt positivt overraska over de fine marsjene. Både naturmessig og lokalhistorisk var de helt ukjente for meg. I Folkesportkalenderen er det oppgitt alt om lengde, starttider, kontaktperson, kontigent og premiering, men ikke et ord om

hvilke spennende og fine opplevelser som venter.

Dersom en kunne få til et system med stjerner som for eks. campingplasser har, så kunne en komme en bit på vei. En annen ting: Går det ikke an å samarbeide med turistnæringa? Jeg er kjent med at det arrangeres turer til den vide verden fra Norge for å gå marsj. Bare i Nord-Troms er det seks marsjer som er så varierte og forskjellige at det er en fryd. Antar at det er slik over hele landet.

Ellers kunne jeg ønske at flere av de fineste marsjene var åpne som permanente vandringar.

Noen tar ikke hensyn!

Vi sitter med "Bitteliten", medlemsbladet til Sandefjord Turmarsjklubb. Der leser vi følgende: «Da vi som stempler PV-en var bortreist i påsken, fikk vi anledning til å sette en koffert med innhold til selvstempling på startstedet. Vi hadde håpet å kunne fortsette med denne ordningen, men dessverre.... Det viste seg at enkelte av våre turmarsjdeltakere ikke hadde tålmodighet til å vente på sin tur. De brøytet seg

fram foran andre kunder på bensinstasjonen. Dette likte selvfølgelig de ansatte dårlig og de ville ikke ha noe mer av det. Så der mistet vi dessverre denne muligheten til selvstempling. Synd at enkelte ikke har lært å oppføre seg og dermed ødelegger for mange andre! Startkort blir fremdeles delt på bensinstasjonen.

Turistkontoret stempler IVV for turister og langveisfarende.»

Sandefjord Turmarsjklubb

VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Lørdag 25. og søndag 26. september 2004

Lørdag begynner vi med

STOMPERUDMARSJEN

fra Idrettsplassen, Lørenfallet

Start kl. 09.00-12.00

11 og 23 km



...fortsetter lørdag med

LØRENSKOGMARSJEN

fra Skihytta i Hovelsrudveien

Start kl. 13.00-15.00 for 5, 10 og 12 km

20 km fra kl. 13.00-14.30

Overnatting etter avtale



Sørum IL



Lørenskog Skikl.

...og så avsluttes helgen med

HØSTMARSJEN

fra Folkevangveien, Oslo (tlf. 986 48 988)

Start kl. 09.00-11.00 for 20 km

og kl. 09.00-13.00 for 5 og 10 km



Østmarka
Marsjklubb

Edith Carlsen - Europavandrer

Tekst og foto:

Kitty Bjellmo, 9350 Sjøvegan

Edith Carlsen har nå ”satt vandre-
staven igjen” i Nijmegen.
Sommeren 2003 gikk Edith for 10.
gang i Nederland. Det var hennes
store og eneste mål- å klare den 10.
gangen. Jeg traff Edith første gang i
1993, da hun gikk Nijmegen for
første gang. Hun gikk ikke i 1994,
men fra 1995 gikk hun 4. Daagse
hvert år, til 2003. I tillegg gikk hun
forskjellige andre turmarsjer i inn-
og utland. I 2003 ble hun kåret til
Europacup-vinner. Dette er en
utmerkelse fra IVV til de som har



*Edith og Kitty med våte handklær rundt
nakken for å kjøle seg ned.*

gått i 14 ulike land.

Jeg opplever Edith som ei elske-
lig, eldre dame, klok og intelligent.
Hun fylte 85 år i fjor og en kan der-
for trygt si at det også står respekt
av hennes fysiske prestasjoner i tur-
marsjløypa. En kan vel si at Edith
er i god form. I yngre dager gikk
hun mye i fjellet. Hun har hatt
mange turer fra hytte til hytte.
Edith har også reist mye rundt i
Europa. Spesielt har hun vært med
sin egen klubb, Horten
Turmarsjklubb, på deres turer. De
to siste årene var hun Nijmegen-
marsjens eldste kvinnelige deltaker.

Distansen som Edith gikk i
Nijmegen var 30 km fire dager på
rad. Hun hadde egen ledsager med
seg og de startet kl 07.00 hver dag.
De fire dagene var svært slitsomme,
særlig fordi varmen var så ekstrem
de to første dagene. Vi må berøm-
me publikum langs ruta, som
hadde vannbaljer og vannslange
klare. Det var godt å kunne kjøle
seg litt ned. De tilbød oss stoler for
at vi kunne hvile oss og de gav oss
drikke. Noen kom også og gikk en
del av løypa sammen med oss. De
var svært hjelpsomme. De fleste
sleit seg gjennom løypa, også Edith.
Belønningen var at hun klarte 10.
gangsmedaljen. Mange av delta-
kerne måtte bryte marsjen i



Her er et bilde av henne sammen med marsjens eldste mannlige deltaker, han er fra Israel og er 91 år gammel (2003). Bildet er tatt tidlig første dagen av Nijmegenmarsjen 2003. Vi har nådd fram til Lent. Mannen til høyre er Rolf Fredriksen fra Drammen.

Nederland, selv om arrangørene gjorde det de kunne for å dempe belastningene med varmen. Edith klarte seg gjennom hele marsjen.

Edith reiser fortsatt med klubben på de lange ukesturene i Europa. Hun

Edith i fin form første dagen i Nijmegen 2003. Til høyre for henne Kristine Lange fra Oslo og til venstre Rolf Fredriksen fra Drammen.



var med sist høst på turen til Kroatia. På denne turen besøkte klubben også øya Mali Losinj. En av de mange vellykkede turen til Horten MK. Til vanlig går Edith nå 5 og 10 km. Det syns hun er langt nok. Tempoet er også satt en del ned, naturligvis.

Ellers er Edith ei aktiv dame. Hun går turer hver dag. Biblioteket blir besøkt og hun leser flere aviser der. Slik holder hun seg orientert og oppdatert. Hun er aktivt med på møtene i marsjklubben og hun er med i andre foreninger også. Fugler og blomster interesserer henne. Fuglene får mat på de daglige turene og hun plukker ofte en bukett blomster med seg hjem. Innmarsjen i Nijmegen er spesiell. Vi går et stykke som de kaller "Via Gladiola", 4 – 5 km inn til mål. Her blir Edith overøst av blomster fra publikum.

Hei marsjfrender!

Tekst og foto: Ole-Morten Sletvold, Pb 172, 7129 Brekstad

”Jabbsafta” fra Trøndelag har nå vært på noen lengre tur(er), hvor jeg ble utfordra om å ordsette mine opplevelser til vårt eminentte magasin. Vel, har jeg sagt a,... Som dere skjønner kommer jeg ikke unna det her, allikevel, selv om jeg foretrekker den gode gamle fortellerkunsten fremfor skrivekunsten.

Som sagt så er det til tider masse underfundige momenter som skal til før en pakker sekken, for på måfå å dra på tur alene. Slike momenter resulterte i en 3 ukers ferietur til Helsinki i Finnland og Tallin i Estland for meg denne sommeren - tja hvis en kan tittelere det for sommer... Sola glimret for det meste med sitt fravær (regnet likeså med visse unntak), men det passa meg ypperlig, da jeg ikke er noe til vandrer i det hete element. (Da er jeg bortgjemt!!)

Med dette utgangspunktet startet jeg spekulasjonene om ett passende reisetidspunkt like før pinse med den internasjonale terminlista tilsendt fra forbundet. Valget ble ikke av det vanskeligste da jeg hadde Finland og Estland som

mulige reisemål av flere årsaker enn bare nye stempel i Europakortene, men de forblir min hemmelighet.

Jeg blinka meg raskt ut noen ”kanskje” marsjer og sikre marsjer som passet inn med en tre ukers loffetur. De første var den militære Marsjhelga - Summer Night March in Tuusula - ca 4 mil utenfor Helsinki og en byvandring eller to i selve Helsinki (4 løyper å velge i). I tillegg hadde jeg en mulighet for å delta på Gallen-Kallela Walk in Helsinki som er en ført vandring på kvelden den 17. juni i enden av trikkelinje 4 i Munkkiniemi. I Estland var det bare en mulig marsj jeg hadde sjanse på i følge terminlista, og det var Muhu Island Walk på øya av samme navn ca 10 mil sørvest for Tallin. Derfor la jeg ikke lista høyere enn at jeg skulle prøve å få minst en marsj i hvert land på turen min. I tillegg skulle jeg prøve å finne svaret på hva en turist er og gjør for første gang i mitt liv. Om jeg er blitt klokere får dere bedømme selv ut fra beskrivelsen min.

Forarbeidet for turen var av den kronglete sorten, da jeg ikke er en stor kløpper i å lese finsk, estisk og ikke engelsk heller. Jeg valgte derfor å bruke telefonen. Jeg benyttet



meg av et telefonkort, det såkalte Asia-kort, som benytter ledige linjer på breibåndet (IP Telefoni) verden over. For 100,- kunne jeg ringe inntil 4 timer til fasttelefon i Helsinki og Tallin. Med dette hjelpemidlet så kontaktet jeg landenes forbundskontor og fremla mitt ærend samt den militære arrangør i Tüsuula. Resten av tingene avtaltes via engelsk ordbok og e-mail. Alt går, bare en tar tiden til hjelp. Fikk også tips om at det muligens var Byvandring i Tallin, slik at det opna seg en mulighet til i Estland.

Tir. 15. juni:

Litt spent på om jeg hadde klart å få til alle nødvendige momenter la jeg ut på min legendariske reise fra

Trondheim Lufthavn, Værnes – knappe 14 dager etter pinseturen med Milaklubben til Tyskland og Be-Ne-Lux landene (som også var en fin tur. Utfordrer andre deltakere å skrive om turen!) og landet med FinnAir i henhold til flyruten.

Tok meg så videre til Olympia Hostel (som har tilhold i det gml. OL stadionet fra 1952 i Helsinki sitt legendariske tårn på 72 meter i været. Tårnet har utsikt over hele byen, ca. 3 km utenfor selve byen hvor jeg hadde forhåndsbooket på 12 sengs sovesal. Slappa så av resten av kvelden med ”bli kjent” prat på rommet hvor det befant seg alt fra enkle snobbete engelskmenn til japanere nedlasta med alskens elektroniske duppedingser.

Ons. 16.

Hadde avtale med det finske Forbundskontoret nede i byen om å møte opp der for nærmere info på mine forespørslar før kl 10.00, da jeg hadde etterlyst Byvindrings-rutene (BV) inntegna på enkle bykart grunnet min begrensede lesekunnskaper. En av mine romfrender, Frank, en engelsk vagabond som har rusla 3 mnd i Østen & Russland, tok utfordringa på å bli med på dagens vandring, da dette var en form for tiltak som var ham totalt ukjent. Vel fremme på forbundskontoret ble jeg overrakt 4



store kart i A3 størrelse med alle BV' ene påtegnet, noe som var langt over mine forventninger på min forespørsel. I tillegg hadde de kontaktet de andre arrangørene og fortalt at jeg var i anmarsj, som avtalt under planlegginga av turen. Videre på turen fra forbundskontoret så fulgte vi BV2 (Denne løypa dekket midtre deler av byen). Den passet vårt rutevalg for dagen, slik at vi tok pauser og rusla innom steder Frank hadde på sin utblinkingsliste, samt steder vi oppdaga underveis. Dermed fikk jeg/vi med alt i fra kunstmuseum, den finske Katedralen, Aboretet på Vinterhagen til filharmonisk konsert i Vanha Kirke, før vi var tilbake på Hostellet ca 12 timer senere.

Tor. 17.

Opp 0530!! Jeg var klar til å rusle BV3 0700. Den gikk via Sibeliusmonumentet og dekket det meste på den vestlige siden av Helsinki. Jeg stoppa på de underligste steder og kikka på alt fra utstillingsvinduer, kirkegårdshistorie til arkitektur. Lunsj og middag ble inntatt på dagens vandring etter behov. Jeg var tilbake på Hostellet ved 1530 tiden. Her ble det en liten blund før jeg tok trikk nr 4 til endeholdeplassen i Munkkiniemi hvor kveldens Gallen-Kallela Walk in Helsinki har ført fellesstart. Beina og høneblunden tilsa at jeg skulle klare 8 km på toppen av dagens forlengede 10km BV. Da vi var ferdige, murret det bra i beina og jeg ante at jeg hadde overgått min egen trening, enten tidligere i dag eller på kveldens rute. Tilbake på Hostellet ble



jeg vugget i søvn av Paul McCartney konsert med 33000 publikumere i allsang. Dermed så var det ikke så farlig med ømme bein, når en var nydusja og klar for senga like etterpå.

Fre. 18.

Rolig dag frem til skyssen min ankom ved ved 15.00 tiden. Den var ordnet i beste militære ånd - privatskyss - enda jeg fant ut av rutene. Dette ville ikke arrangøren høre snakk om det. Dette var bare starten på mange overraskelser denne helga som marsjansvarlig Jari Tepponen hadde stelt i stand for meg da han fikk info om min ankomst! Det første jeg ble møtt med var flaggparaden hvor det hang tre enslige flagg ved siden av det finske avde-

lingsflagget og marsjlogoen : Norge, Nederland og USA. Dette markerte deltagerlandene som militær tradisjon tilsier. Det viste seg at vi var tre enslige deltagere, en fra hvert land, som fikk hvert vårt flagg heist til ære for vår deltagelse!!

Jeg registrerte meg og tok det meste på geyflen til nærmere info fore-

lå - da det kun var Jari som hadde info om hans planlagte program med bla kanapeer og kaffe blant de fornemme i systemet.

Finlands "1.kall "(presidentens ektemannen) Pentti Arajärvi åpnet så helgas begivenhet i beste forsvarstil med ei gedigen salve på en firlingskanon. På startstreken venta en ny overraskelse. Jari hadde satt opp et eget marsjteam på 5 perso-





ner til å slå følge med meg! Dermed fikk jeg frisket opp mine marsjkunnskaper fra egen tjenestetid slik at vi holdt takten etter beste evne. 15 km senere hadde jeg de første blemmer i flertall på mange år. Men med en passe høy hastighet brukte vi ca 1t 50min på nesten bare asfalt (eneste minus med hele marsjen) dermed fikk jeg testa latmarken som de senere år hadde tilpasset seg en tid på 10-12 min pr km. Nå var jeg ikke nødt til å holde dette tempoet, men slik ble det nå engang i godt følge. Vel i mål



måtte jeg spørre etter IVV stempelen som de nærmest ikke hadde kontroll på, fordi ingen spurte etter dem før jeg denne kvelden !! (av ca 964 deltagere!! - se medaljebordet - Årsaken til dette fikk jeg svar av "Secretary general wife", forbundssekretærens kone, som de kalte henne.

Hun fortalte at de ikke hadde



lykkes å friste deltagerne med disse "stempelgreiene" i motsetning til suksessen med stavgang. Resten av kvelden venta det finsk sauna hvor undertegnede fikk en ny livserfaring på godt og vondt - den avslappede dampende heten ble for drygt for en sliten kropp som reagerte med brekning og totalt blackout etter 10 min der inne. Ei drøy erfaring. På tide å finne køya på

Tuusula garnison – offisersforlegningen, for litt søvn.

Lør. 19.



I dag var jeg oppe og klar til dyst. Jeg regna med at marsjgjengen fra i går, men der ble jeg lang i maska, for de var utslitt og fornøyd av gårdagens etappe. Men Jari selv var i dag klar for å slå følge med meg. Litt av ei oppbakking får jeg si. Dagens etappe samla ca 486 deltagere, slik at det var tydeligvis mange som var fornøyd med gårdagens etappe. De fleste som gikk begge dagene var militære på 2x30km til marsjmerket. Etter at Jari fikk se mine stemplingskort og forklaring på hva det

var for noe ble jeg tildelt en ny tittel av ham: "Profesjonell Walker" enda er jeg småkar med mine stempelpkort i forhold til mange likesinnede med snart 26 år i denne hobbyen. Inne i målområdet ble jeg introdusert for Esa Söde som Jari mente var minst like ivrig som meg. Han hadde sykla 50 mil hver vei for å delta på helgas marsjer, og hvert år sykla han på ferie med Nordkapp som feriemål.

Ved 15.00 tiden ble jeg skyssa tilbake til Hostellet av Jari, masse inntrykk og overraskelser rikere etter denne helga - samt en gedigen medalje med en diameter på ca 7 cm i lomma.

Det jeg stort sett hadde forventa på denne helga var å lunte av gårde i eget tempo med overnatting i teltleir på militært område. På denne



linken finner dere flere bilder fra denne helga:

<http://www.kesayonmarssi.fi/2004/valokuvat/>

PS. Etter hjemkomst fikk jeg kort fra sykelisten - Esa Söde- om at nå var "Ultima Thule"-Nordkapp nådd etter 2639 km den 20.juli.

Søn. 20.

Var jeg klar til dyst og overoppildna av de siste dagers inntrykk slik at å bli i ro var umulig. I dag trådde jeg til med 20 km BV som jeg hadde tenkt å dele i to (i hht avtale) fordi jeg hadde som mål å rusle ut på Seurasaari -Fölisön som ble en omvei på vel 7-8km for å titte på den gml. trehusbebyggelsen som befant seg der ute på museet. Inntrykket der ute var i samsvar med eldre norsk arkitektur med ditto særpreg for stedet. Derfra rusla jeg langsmed svabergene til jeg kom inn på løypebeskrivelsen. Resten av turen gikk jeg innom alt fra bakgårder til strandsonen for å stille min nysgjerrighet på arkitektoniske utforminger.

I dag var det mye liv og røre i byen hvor jeg enn gikk, da det finske folk vet å sette pris på sine tilmalte fritimer i uka som stort sett begrenser seg til denne ukedagen året igjennom.

Vel 9 timer senere var jeg tilbake på Hostellet hvor det var tid for å innta horisontalen etter en god dusj.... Todeling av dagens løype ble det ingenting av, dermed ble "rusleturen" på ett sted i mellom 25 til 30 km i dag.

Man. 21.

Litt roligere tempo i dag da milene begynner å merkes i beina i form av abstinenslignende symptomer med "må rusle en tur i dag og..."

Valget som hostelgjest på sovesal gir ikke rare muligheten med stengte rom 4 timer midt på dagen og masse folk i rundt deg... Fikk følge av en 78 år gml. engelskmann som var på "loffen" for å leve livet før han spaserte over livets siste dørkterskel som han uttalte det!!. Dagens felles stoppested var den Russiskortodokse Katedral hvor synet kunne ta pusten fra enhver med sine påkostede Ikongrafiske utsmykninger. Vi splitta lag på nærmeste torg, da vi hadde hver våre gjøremål for dagen. Jeg for min del lette midtbyen rundt etter billetter til båten i morgen og ny joggebukse, da den gamle bokstavelig talt var gått i filler på ex antall mil.

Tir. 22.

Disse dagene ble like hektiske som de første, men nå hadde jeg beveget meg over til Estlands hovedstad

Tallin hvor jeg pr internett hadde booket rom på ett av mange Bed & Brekfast. Vel fremme på avtalt sted ble jeg møtt av den minste overnattingsacomadation jeg noensinne hadde sett. Mens jeg rusla oppover etasjene lurte jeg på om senga var plassert på taket eller hva (jeg tipper grunnflata i trekantet form var på ca 60m² !!) Nå viste det seg at det kun var kontor i "blokka" og at overnattinga var spredt utover hele byen hos privatpersoner som leide ut rom etter dine egne ønsker og behov. Jeg havnet hos en Litauisk familie ca 2 km fra gamlebyen, hvor datteren ble innlosjert hos familie og venner for at jeg skulle få leie rommet !! Prøv å si det til våre norske tenåringer.

I løpet av disse første timene ble jeg fort klar over at 23 & 24 juni er helligdager i Estland hvor de feirer midtsommers dagene ganske likt vår egen tradisjon med bål osv. Disse fridagene tilsvare vår grodag/ferie for de som har råd til å ta fri.

Etter noen timer fikk jeg kontakt med mine bekjente for å feire St. Hans. De møtte meg, og viste meg det offentlige transportsystemet. Det er ellers et mareritt for turister. De fleste bruker derfor taxi, en dyr måte å reise på. Mange sjåfører tar for høye gebyrer og kjører ekstra langt. Summene var

såpass lave at folk flest ikke reagerte på denne type svindel, ble jeg fortalt.

De neste dagene gikk med til å utforske Tallin og dens severdigheter, samtidig som jeg begynte å lete opp de stedene jeg var innom på min siste tur med Estlandsforeningen i 1999. Jeg lokaliserte også startstedet for bussen lørdag morgen til Muhu Island. Språkmessig var det enklere med engelsk tale her enn i Finland, da alle hadde fått obligatorisk engelskundervisning i skolene etter Baltikum's frigjøring for ca 15 år siden.

Det var ikke problem med å se at velstanden til enkelte investorer var bra for landet, da store deler av den 600 år gamlebyen var fullrestaurert. På min siste tur var noen hus i standsmessig bruk. Nesten alle estlendere hadde viket plass for masseturismen som blomstret med spritutsalg, vekslekontorer, puber, restauranter, håndverksutsalg.

SPA - massasje og aromaterapi ble også tilbydd i stort utvalg av ymse slag, men vær obs. Mange av de som reklamerte for sistnevnte ga uttrykk for at de var villige til full overhaling av hele legemeet hvis prisen var riktig (tenk på smittefaren. Prisen kan fort bli drøy) . Desverre en negativ side ved turisme.

Dagene fløy fortere en svint,

men det trenger jeg vel ikke å ordlegge det så hardt. Hvis dere ønsker mer info om Tallin anbefales denne linken til leserens egenutforskning av byen:

http://www.tallinn.ee/eng/departments/transport_and_environment_department/timetables/railway_ferry_airlines

Lør. 26.

Jeg var oppe i rett tid 0630 med regnet høljende ned utenfor veggen. Det lovte ikke så bra for dagens marsj, men jeg hadde ikke kommet så langt for å bakke ut pga noen dråper regn i 10 liters størrelse. Trakk så regnponsjoen over hodet, som for øvrig har blitt flittig brukt så langt i ferien, og rusla ut med Sakkala Senter for øyet ca 3 km unna bostedet. Bussen går derfra kl 07.30.

Hvilken buss jeg skulle på var ikke enkelt å vite, for ingen av bussene var merket med destinasjon av noe art. Det var masse folk, spesielt den eldre garde, som skulle delta på de forskjelligste turtilbud som fantes i dag. Jeg fikk i så måte observere en uvant skikk blant de reisende: Først storma de inn i hver buss ettersom de ankom for så å gå ut samme vei når de oppdaget at dette ikke var deres buss, bare for å sikre seg de beste utkikks plassene bak punkterte glassruter. Etter hvert

kom det en ”ny” buss fra midten av 80 tallet hvor det samme gjentok seg. Dette var derimot min buss, som etter hvert fyltes opp med ca 25 personer som hadde samme dagsmål: Muhu Island Walk på 12 km.

Vi kom så i siget med vel 100 km busstur og ei ferje foran oss innen de neste timene... Mye å se, samt oppleve utenfor bussvinduet. Bl.a. kjørte vi fra regnet og rett inn i strålende godvær med sol og varme. Ei av de andre deltakerne tok fort kontakt med meg, for ingen på bussen skjønnte hvor jeg hadde fått tak i informasjonen om denne turen.

Eve Ello som hun het, viste seg å være turninnstuktør i Sportsklubben Kiev (eksistert siden 1901) hvor IVV forbundet var en undergren av deres virksomhet. Hun trodde jeg var den første tilreisende turist til å delta på denne vandringen siden de starta arrangementet.

Hun ble min anstand på dagens marsj. Hvem som jabba verst av oss to, tja si det. Jeg tror vi var gjevngode til begge fornøyelse. Turen gikk langs gamle kjerreveier og rett inn i en krattskog av lavtvoksende einer som førte frem til havet hvor folket bokstavelig talt sprang på sjøen for å få med ett av høydepunktene med turen. Hverdagen til den jevne estlending



er såpass travel at en tur på stranda er en av få gleder de har råd til å unne seg i ny og ne. Videre passerte vi en liten bergknaus som var fredet. Flertallet av deltagerne var en tur innom og besteg denne. Forklaringen var like enkel som den var grei. Steiner/berg var nærmest en severdighet, da fast fjell ikke er det det finnes mest av i Estland. På slutten kom vi inn på veien som førte oss tilbake til starten med enkel servering av "bokstavsuppe" og en god pause før vi ca kl 1700 begynte på tilbaketuren med et stopp ved stedets lokale kirke.

Tilbake på mitt husvære ved 2200 tiden etter en dag full av opplevelser og nye inntrykk, med avtale friskt i minne om å møte Marti Soosar på hans kontor på mandag

for videre info om ei mulig byvandring - da han ikke hadde hatt anledning til å møte meg så langt...

Søn. 27.

Som tidligere denne uka brukte jeg samme metode: Spasere etter kartet på kryss og tvers i ukjente omgivelser til jeg ble metta på inntrykk før jeg endte opp i gamlebyen noen timer senere. Ettermiddagen og kvelden i dag ble tilbragt hos mine kjenninger.

Vanligvis har jeg benyttet meg av Old Hansa til mine måltider i løpet av hele perioden som gjenspeiler seg fra inntrykkene fra min forrige tur hit i '99 - de skuffet ikke denne gangen heller. Ikke det at jeg er noen særere gourmet enn andre, men jeg setter pris på tilbudet om å prøve/føle på landets kultur og tra-

disjonsmat, samt at personell både ytet god og nøysom service i tidsriktige uniformer fra 1620 tallet,. Mao kultur, historie og tradisjoner fra Hansiaterepoken. Kanskje noe Bergenserne kan lære av??

Man. 28.

Opp til atter en gråværsdag uten at det er til hinder. Har avtale med Marti Soosar på forbundskontoret i dag for å se hva han mente med at det ordner seg med en byvandring eller to de neste dagene. Vel fremme på forbundskontoret møtte jeg turpartneren fra helga Eve Ello som jeg hadde i tale til Marti ankom. Der fikk jeg vite litt mer om estlendernes store marsjhjelg hvert år som omfavner alle typer idretter fra det folkelige til de olympiske prestasjoner. Turmarsj fra fredag til søndag er en av grenene - noen som er interessert i en tur dit i august neste år ?? (ps: 2005 er det OL i Plesen, Tjekkia samtidig, derfor alt. 2006.)

Mail meg med dine ønsker, løypelengder, interesser for opplevelser, reiselengde/antall dager så kan vi prøve å få til en tur som passer for alles ønsker, økonomi osv.

Når vi så kom til byvandringmuligheten spurte Marti om hvor jeg hadde vært slik at det ble enkle å legge ruta etter ukjente stier.

Tir. 29. til avreise...

De siste dagene gikk omtrent i

samme program som tidligere dager med masse utflukter til de forskjelligste kanter av Tallin med middag på mitt stamsted i gamlebyen. Her ble det etter hvert veldig folksomt pga den store sang og dansefestivalen som var under oppseiling. Festivalen arrangeres kun hvert 5. år. Det er ikke uvanlig med over 10000 dansere og 30000 sangere på denne festivalen og publikum på ca 1 mill. Min sene planlegging av turen til tross, fikk jeg med meg enn masse uforglemmelige øyeblikk (derav 6 byvandringer i Tallin). Jeg fikk ikke med meg festivalen pga at all overnattingskapasitet var sprengt for lengst. Siste dag kronet menyvalget seg med et gourmetmåltid av bjørnekjøtt hvor konklusjonen er klar: dette frister til gjentakelse, da ikke noe av mine tidligere matopplevelser kunne sammenlignes med dette.

2.-6. juli

Bar det tilbake til Hostellet i Helsinki til mitt fly returnerte hjem den 6. Disse dagene ble nesten en nedtur etter alle opplevelsene den siste tiden med ditto høljregn som krona på verket. Men, vel hjemme fikk jeg trøste meg med en spesialmarsj i regi av Steinkjer TMF.

7. juli

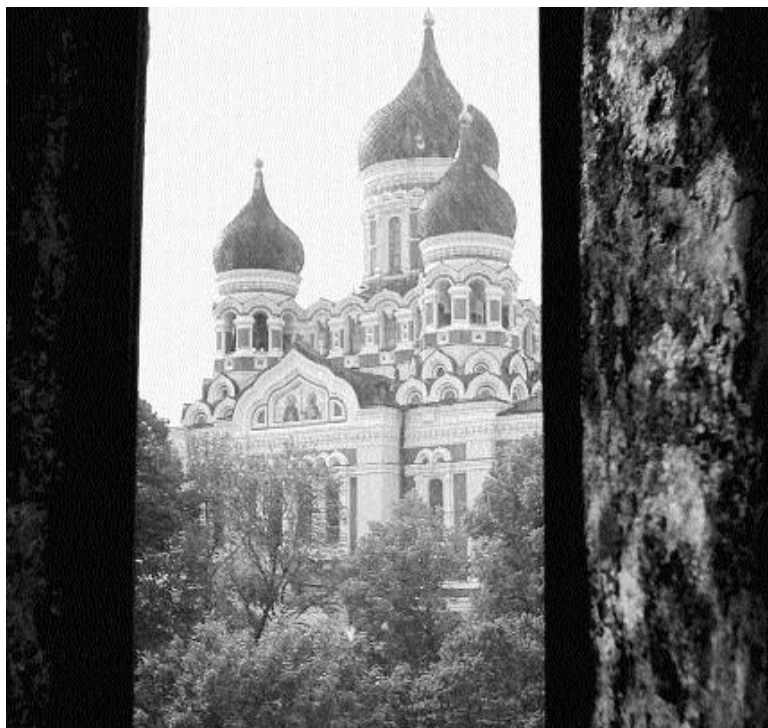
De (Steinkjer TMF) gjennomførte

et briljant arrangement av opninga av Eggetunnelen på nye E6. Ca 300 deltakere møtte opp på denne kveldsturen som gikk igjennom det fineste av løyper de kunne oppdrive.

Starten gikk i fra Dampsaga kulturhus igjennom nytunnelen i Eggehvammen. Videre i kryss med gml. E6 og videre opp i hoppbakene før vi snudde gjennom kulturstein på Hvammen (som ble laget for noen år tilbake) igjennom tunnelen til mål. 10 nydelige å varierte km som bare gir mersmak.

PS

Hvis noen fortsatt lurer på hva som utløste innfallet til denne turen så var det info få dager før pinse om en fri bonusbillett på flyet som jeg opparbeidet i min tid som pendler i landet på kryss og tvers. I utgangspunktet hadde jeg +++for få poeng til at disse var verdt noe, men etter at bonus systemet ble omlagt var disse plutselig gull verdt!!



Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke	Arrangement:
Morild IL	758	18-No	Sommarøymarsjen Nyksundmarsjen Stavdalsmarsjen
Norges Diabetsforbund, Levanger	759	17-NT	
Evenes Turlag	760	18-No	

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

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
IL BUL, Bodø	309	18-No	Ingen arr. i 2004

NFF takker IL BUL, Bodø for godt samarbeid i medlemstiden.

Permanente vandringer (PV):

Det er etablert følgende nye PV-er i 2004:

PV	Arrangør:	Navn:	Åpen:	Distanse:
41	Askøy Turkompani	Askøyvandringen	Mars-oktober	10 km
42	Grimstad Rundvandring	Grimstad Byvandring	01.01.-31.12.	S: 6,12, V: 6,11 km.
43	Lillehammer TMF	Lillehammer Runden	01.01.-31.12.	6, 12 km
44	Hammerfest TMK	Snøhvitbyen Rundt	01.06.-30.09.	5, 11 km
45	Hadeland MK	Hadeland Bygdevandring	01.01.-31.12.	6, 10 km

IVV-WORLD CUP

Vi gratulerer Olav M. Nettet, Råholt med gjennomført IVV-World cup.

IVV-EUROPA CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa cup:

Bente Gundersen, Sandefjord
Berith M. Holvik, Rasta
Tor Arne Holvik, Rasta
Egil Sønsterudbråten, Oslo
Solveig Sønsterudbråten, Oslo
Arne Haugen, Skedsmokorset
Toril Poll, Skedsmokorset
Astrid J. Berntsen, Oslo

Etterlysning

Vi har liggende en bestilling på caps og refleksbånd som er kommet inn nå i sommer. Dessverre står det ikke navn eller adresse på den. Så - savner du varene dine - ta en telefon til oss.

Fornyelse av abonnement på Bladet Folkesport for 2005

Våre enkeltabonnenter med abonnement tegnet direkte fra forbundet (ikke gjennom egen klubb) vil i dette nummer finne vedlagt en giroblankett for fornyelse av abonnementet gjeldende fra og med nr. 4/2004 til og med nr. 3/2005. Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Folkesportkalenderen for 2005.

Som det fremgår av giroblanket-

ten er abonnementsprisen økt til kr. 120,- for 2005. Dette skyldes bl.a. økte utgifter forbundet med trykking og utsendelse av bladet.

Ved hver utsendelse kommer det alltid noen blader i retur. Vi prøver og være litt detektiv gjennom de kilder vi har, (Ivv-bevisene), men dessverre er ikke adressen alltid à jour der heller. Så: Husk og melde adresseendringer.

Folkesportkalenderen 2005

I Folkesportkalenderen står alle godkjente ordinære IVV-arrangement pluss en del annet stoff av interesse for både deltaker og arrangør.

De som har tegnet abonnement på "Bladet Folkesport" vil få kalenderen sammen med nr. 4/2004 (primo desember).

Kalenderen vil være til salgs fra kontoret fra samme tid. Bestilling kan du gjøre allerede nå. På arrangementene vil den være til salgs fra og med Julemarsjen 2004. Utsalgspris for Folkesportkalenderen 2005 vil være kr. 35,-

Hvite IVV-barnebevis

De hvite IVV-barnebevisene skal benyttes for barn inntil 12 år og er gratis. Kortet inneholder kun plass til 20 stempler og kan brukes frem t.o.m. 50 stempler. Deretter kan det benyttes 2 stk. hvite Deltakerbevis.

Et annet alternativ er å bruke hvitt Kilometerbevis, husk da og rette forsiden fra kilometer- til deltakerbevis. Uansett hvilke av disse to alternativene dere velger, husk at dere stryker ut overskytende linjer slik at det totalt blir plass til kun 25 stempler.

Høstvandringen og Vinterserien

For de av dere som enda ikke har fått gått årets Høstvandring, det er ikke sikkert det er for sent. Ved å kontakte forbundskontoret eller gå inn på vår hjemmeside www.folkesport.no vil du få oversikt over årets arrangører.

Årets pins- og stoffmotiv er Smørsopp. Smørsopp er en utmerket stekesopp og sopp til stuing, omelett og suppe. Den er vanlig i barskog, særlig fururegionen over hele landet fra juli til oktober.

Vinterserien 2004/2005 starter 1. november. Oversikten over arrangører er foreløpig ikke klar, men blir lagt ut på hjemmesiden så snart påmeldingsfristen er gått ut.

Vinterserien er ment som et tilbud i en periode av året der antall ordinære arrangement er noe mindre, men mosjon er noe vi trenger hele året så "hiv deg med".

Enkelt ganger kan det være noe glatt underlag på vinterserievandringene. Hvorfor ikke da sikre seg

med staver? Ved stavgang får du i tillegg en bedre mosjonseffekt ut av turen.

Årets motiv på medaljer, pins og stoffmerke er moskus. Pins kan du kjøpe etter 1. gangs deltakelse. Sølvmedalje etter den 6. og gullmedalje etter den 10. gangen.

IVV-seminar i Finnmark

NFF avviklet IVV-seminar i Lakselv 30. og 31. juli. Seminaret samlet deltakere fra 3 av klubbene i Finnmark; Porsanger TMK, Pilspissen TMK og Bjørnevatn IL. I tillegg var Harstad Turlag representert.

Hensikten med seminaret er å gjøre deltakerne kjent med våre retningslinjer for arrangement slik at de kan fungere som klubbens IVV-ansvarlig.

Et annet viktig moment er utveksling av erfaringer mellom klubbene/deltakerne. En slik erfaringsutveksling bidrar til at alle kan få nye innspill til hvordan egne arrangement kanskje kan gjøres enda bedre. Ved fine bidrag fra aktive deltakere ble dette oppnådd.

Seminaret startet opp fredag kveld etter avviklingen av "Banak Kveldsvandring" og fortsatte lørdag formiddag i forkant av "Gladlaksen". En fin kombinasjon for de som kom utenfra, men kanskje litt stressende for arrangør-

klubben, Porsanger TMK, som både skulle arrangere vandringer og være teknisk arrangør for seminaret. Men de løste begge oppgaver på en utmerket måte til alles fulle tilfredsstillelse.

PRESSEPRISEN 2004

Kriterier og forslagsrett:

På forslag fra medlemsforeninger, regioner eller forbundsstyret kan Norges Folkesportforbunds Pressepris tildeles lokal-, region- eller riksavis 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 egen informasjon, 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: 1. november 2004.

NFF er ikke "bortskjemt" med bred omtale av sine aktiviteter/arrangement. Allikevel, det finnes en rekke aviser rundt omkring som følger meget godt opp. Trekk de frem og la de konkurrere om årets Pressepris.

MARKEDSFØRINGSPRISEN 2004

Kriterier:

Markedsføringsprisen kan tildeles medlemslag eller enkeltpersoner 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:

Tildeling foretas av forbundsstyret etter forslag fra medlemmer.

Forslagsfrist: 1. november 2004.

NFF vet det innen mange av medlemslagene finnes personer som står på og gjør en meget god innsats på dette feltet. Vis at dere setter pris på den innsatsen de gjør, og innstill de til årets Markedsføringspris.



Folkesport-olympiaden 2005

Den 9. Folkesport-olympiaden vil bli arrangert i Pilsen, Tsjekia i tiden torsdag 28. – lørdag 30. juli 2005. I likhet med tidligere år vil NFF arrangere tur til olympiaden.

Foreløpig program:

Onsdag 27. juli avreise fra Gardermoen til Praha. Overnatting i Praha til torsdag. Her vil det bli anledning til sight seeing og byvandring.

Torsdag 28. juli reiser vi til Pilsen der det er bestilt overnatting på hotell CD. Hotellet ligger rett utenfor Pilsen sentrum, og ca. 2,5 km. fra stadion der olympiaden vil bli arrangert fra. Åpning av olympiaden vil foregå i Pilsen sentrum kl. 1600. Fra kl. 1730 vil det bli arrangert kveldsvandring.

Fredag 29. juli er det 7, 10 og 20 km. samt sykling og svømming på programmet.

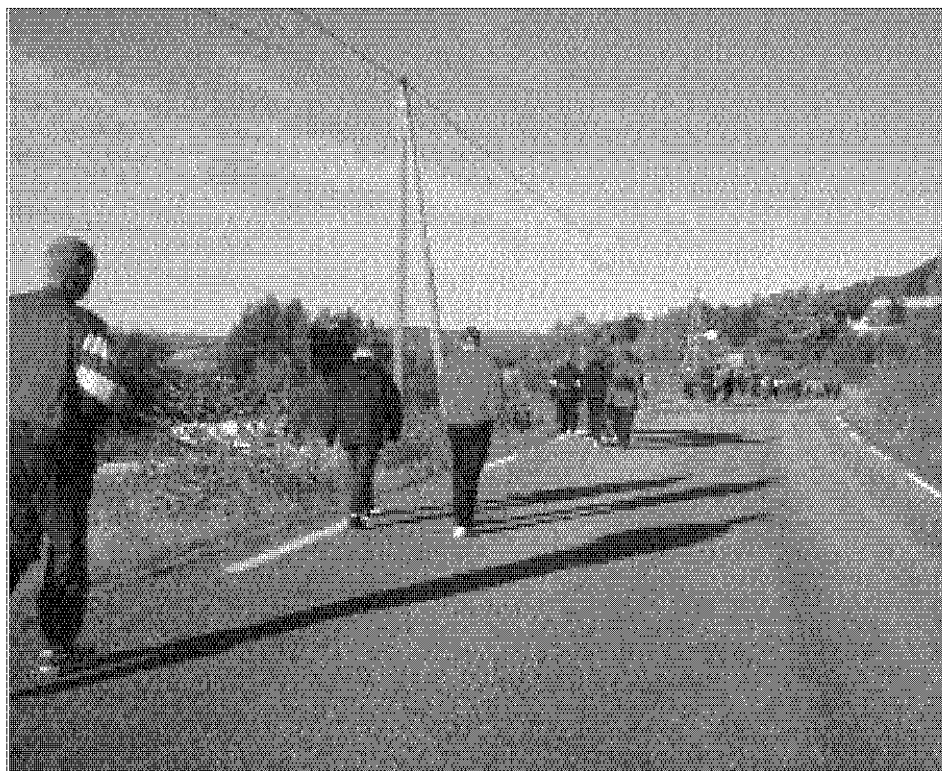
Lørdag 30. juli er som fredag pluss maraton (42 km.). Olympiaden avsluttes lørdag kl. 1930.

Søndag 31. juli vil være ”fridag”, men det vil være anledning til å gå 7 eller 10 km. i Pilsen eller reise til Praha.

Mandag 1. august reiser vi hjem.

Endelig program og priser er foreløpig ikke helt klart. Foreløpig disponerer vi kun 19 dobbeltrom. Vi har et reisebyrå i gang med å prøve å få til noe mer.

For å få en oversikt over interessen, ber vi de som er interessert i å delta på turen om å kontakte NFF på telefon 67 90 55 36 eller pr. e-post: nff@folkesport.no snarest. Dette er helt uforpliktende, men ”påmeldingene” vil bli registrert etter hvert som de kommer inn. Vi vil innhente bindende påmelding så snart priser og endelig program er fastlagt.



ARGUS
markering a/s

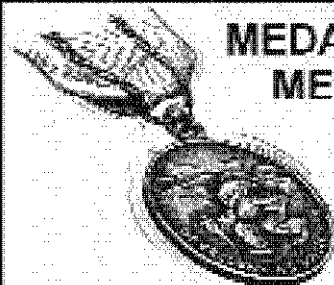
Postboks 51 - 1501 Moss

Tlf.: 69 26 70 77

Fax: 69 26 75 02



www.argus-moss.no



MEDALJER - MERKER -

med eget design for et
vellykket arrangement
Spør oss om forslag og tilbud.

ARGUS MOSS
Spesialtjeneste
siden 1981

Vi har T-skjorter og caps på lager



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



CAPS **kr. 105,-**



BODYSAFE
kr. 55,-



MAGETASKE m/logo
 Meget romslig med glidelåslommer
 og egen lomme for mobiltelefon,
 samt beltespennelukning for
 sikkerhet. Vannrett.

Kr. 115,-



RYGGSEKK
220,-



**FOLKESPORT
 FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –
 Ingen aldersgrense*



Bblad

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog

Merker og Medaljer

blads typer turvandringer
På by, skole, matt, fiske, vår, felle, runde, 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

