



Bladet

FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2004 • 26. ÅRGANG



Husk
JULEMARSJEN
fra 26/12 til 2/1



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: **190,-**
Veil 279,- (anbefales)
Antall skritt, distanse, kalori-
forbruk og tidtagningsfunksjon
Art.nr: 56014

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

Presidenten har ordet

Utenfor har den første snøen lagt seg. Vinterserien er i gang. Folkespportkalenderen for 2005 er levert til trykking. Påmeldinger til julemarsj og jubileumsvandring kommer inn. Snø, kuldegrader og julemarsj forteller at enda et år snart er over. Ny kalender, vinterserie og jubileumsvandring forteller at aktivitetsplaner for det nye året er lagt. Jubileumsvandringen forteller i tillegg at NFF har vært en aktiv bidragsyter til friluftsliv med vekt på mosjon, helse og sosialt samvær for alle gjennom 30 år. En organisasjon på 30 år er ingen gammel organisasjon. Men, som i livet ellers, vi har erfart både oppturer og nedture. At vi de seneste årene dessverre har hatt en nedgang er et faktum. Dette har ikke fratatt oss lysten til å stå på videre. Neste års kalender forteller at det planlegges med en like stor aktivitet som tidligere. Antall vinterseriearrangører bekrefter dette.

Det er arrangørene som danner grunnlaget for vårt videre liv. Den positivitet og stå på vilje de aller fleste av disse har utvist for å komme igjennom nedgangstidene gjør at vi fortsatt har et meget godt utgangspunkt for å snu trenden. Tilbakemeldinger utenfra forteller at allerede i år har noen arrangører "sett lyset i tunnelen". La oss ta det som et tegn på at vi er på rett vei.

Friluftslivets år 2005 kan, for de som

ønsker og satse litt ekstra, også bli et "Mulighetenes år". Med alle våre årvisse arrangement pluss Unionsvandring 2005 som vårt hovedbidrag, burde vi kunne bli en viktig bidragsyter slik at målsetningen med FÅ 2005 kan oppnås, synliggjøring av friluftslivets mangfold og samfunnsmessige betydning.

Selv om NFF med sine tilbud har vært og er en viktig del av friluftslivet, har vi alle savnet en sterkere synliggjøring av organisasjonen og arrangementene våre. Det er flere årsaker til at dette ikke er oppnådd, ikke bare økonomiske.

Gjennom den fokusering det forhåpentligvis vil bli på friluftslivet gjennom FÅ 2005 får vi en unik mulighet til å synliggjøre oss. Det er helt opp til oss selv om vi vil benytte den.

Jeg vil takke medlemmer, arrangører, deltakere og administrasjon for den innsats dere har gjort. Men, som dere forstår, vi har fortsatt en jobb og gjøre. Vår målsetning er FOLKESPORT FOR ALLE. Det kreves samarbeid og stor felles innsats for å nå et slikt mål. La oss i fellesskap benytte de muligheter 2005 gir oss.

God jul og godt nytt folkesportår!

Med folkesporthilsen
Jan-Kåre Martinsen



NORGES FOLKESPORTFORBUND

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

Redaktør: Svein-Harald Ingebrigtsen, Songe terr. 32, 4842 Arendal

Tlf. 37 01 65 08. E-post: sh.ingebrigtsen@c2i.net



Bladet Folkespport utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 120,- fritt tilsendt (inkl. Folkespportkalenderen).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

HJØRNE

11 år med tette blodårer!

Redaktørens

For noen få uker siden ble det lagt fram resultatet av en undersøkelse på barns helsemessige tilstand i Norge. Denne gangen hadde forskerne ikke undersøkt puls eller utholdenhet. I stedet hadde de gått grundigere til verks. Tilstanden i blodårene ble sjekket. Du har kanskje fått det med deg. En del barn hadde tydelige tendenser til tette blodårer. Fagfolkene påsto at innsida av blodårene så ut som hos en velfødd femtiåring. Det var overhengende fare for at disse barna kunne få hjerteinfarkt.

Hva i all verden er det som skjer? Ekspertene forteller at disse små menneskene har et svært usunt kosthold, hvis chips, cola og godter kan kalles kosthold. I tillegg er det totalt fravær av mosjon. Jeg skal ikke påstå at jeg vet noe om hvorfor dette skjer. Jeg mener bare å si at den jobben vi som aktive i folkesport gjør, ser ut til å bli

viktigere og viktigere. Vi klarer neppe å redde alle disse barna alene, det tror heller ikke jeg. Likevel har jeg en klokkeetro på at dersom alle gjør sitt, så vil vi i sum få "flyttet fjell."

Når vi er sammen i Norges Folkesportforbund, er vi helt enige. Det tilbudet vi gir befolkningen er helt supert. Det er variert og det gir både

mosjon og sosialt fellesskap. Husk at det å fortelle en person hva vi driver med en gang ikke er tilstrekkelig for at denne kommer på arrangementene. Folk er rare sånn. Vi må gjenta budskapet vårt mange ganger, med jevne mellomrom. Masing har lite for seg, så du må ha brukbar avstand i tid mellom



hver gang. Syns du dette høres plagosomt og stressende ut? Hvis du skulle mangle motivasjon for å stå på, så tenk på disse små barna. Tette blodårer og bare 11 år. Kanskje vi kan hjelpe noen av dem!!! Julemarsjen burde være en tur det er lett å motivere barn til å være med på.

Redaktøren ønsker alle ei riktig god jul og et innholdsrikt nytt år!

Svein-Harald Ingebrigtsen

Bladet Folkesport nr. 1 - 2005 sendes ut uke 10, fra 8. mars

Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 5. februar.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Tankar om førte vandringar

Når ein har gått eit par turmarsjar i veka i mange år, har ein gjort sine tankar om både marsjar og deltakarar. Ikkje sjeldan høyrer ein kritikk av marsjar og arrangørar, og det er gjerne dei same personane som kritiserer. Sunn kritikk er av det gode. Når ein i kritikken peikar på noko som kunne ha vore betre, bør ein samstundes ta med positive sider ved arrangementet. Alle arrangørar prøver som regel å gjere sitt beste. Når ikkje alt fungerer likevel, skuldast det ofte mannskapsmangel, eller at arrangørane ikkje har vore ute og sett korleis andre arrangørar gjer det. Røynde marsjfolk er gjerne dei flinkaste til å arrangere.

Men dei som har ansvaret for dei førte vandringane eg er med på, er alle røynde marsjdeltakarar. Kvifor kjem det då kritikk, og kva går kritikken ut på? Løypene er for harde og lange med for mange motbakkar. Terrenget er for tungt og ulendt. Det går for fort, det blir for slitsamt å halde følge. Marsjarrangørar blir skulda for å velje krevande løyper for at den og den ikkje skal orke å bli med.

No kan eg forstå at folk med dårleg hjarte og andre plager ikkje vil ha for tunge løyper, men kva så med dei som likar ei utfordring? Det finst dei som elsker å slite litt i tungt terreng og gjerne kan tenkje seg å komme opp på ein topp eller to. Flate løyper kan bli keisame i lengda.

Ein arrangør bør kunne ta omsyn til alle. På marsjane blir det gjeve tilbod om å berre gå 5 km. Få tek imot dette tilbodet. Det er kanskje litt flaut når dei fleste går 10. Dei vil heller ha ein flat 10 km, for det er viktig å kunne stemple 10 km inn i distansekortet. Så klagar dei dersom ikkje mila er flat nok! Kritikken kan i verste fall føre til at arrangøren seinare har for korte løyper. Eit råd her kan vere å operere med to løyper. Alle går saman eit stykke, så deler løypa seg slik at dei som vil ha ei utfordring, får det, medan dei andre får ein lettare trase. Så kan dei møtast på rasteplassen eller kanskje først ved mål. Eg er merksam på at dette krev meir planlegging, men kvifor ikkje prøve?

Så er det dette med fart. Ein frå arrangøren bør gå først og ein sist. Det er viktig at ikkje føraren går for fort, og dei sprekaste i flokken bør halde seg blant dei siste og hjelpe til med å passe på at dei som har problem, ikkje blir hengande etter. Dersom arrangørane prøver å ta omsyn til alle, og at klagarane er saklege og ikkje forsurar miljøet, er det von om at alle kan trivast på marsjane. Vi må tenkje på det veldige arbeidet mange av arrangørane gjer. Gamle kontroversar må gløymast, og vi må alle gjere vårt til at turane blir koselege og marsjmiljøet godt!

Einar Ytrehus



«The Bridge of Friendship»

för IML hikers

The award «**The Bridge of Friendship**» is a wonderful medal made of Skultuna Mässingsfabrik, who is a Royal Court supplier, made in real Brass, with genuiness certificate.



We plan two period 2005, is June 19-23th and August 21-25th.

Remark! Always Sunday to Thursday before IML
in the Nordic country!



Program

Sunday	6 p.m.	Check in at Quality Hotel de Geer	
	7 p.m.	Welcome supper	
Monday	8 a.m.	Breakfast	
	9 a.m.	«Year Round», Sverigemilen in Rejmyre	10 km IVV
		Visit to the Rejmyre Glassworks	
	1 p.m.	Lunch STF Regnagården	
	2.30 p.m.	«Year Round», Sverigemilen in Regna	10 km IVV
	7.30 p.m.	Supper on Quality Hotel de Geer	
Tuesday	8 a.m.	Breakfast	
	9 a.m.	Guided tour of Bruksmuséet in Finspong (video)	
	9.30 a.m.	«Year Round», Historic walk in Finspong	10 km IVV
	12.30 a.m.	Lunch Finspongs Inn	
	1 p.m.	«Year Round», Grosvadsmilen in Finspong	10 km IVV
	4 p.m.	Guided tour of St. Mary's Church	
	7 p.m.	Supper on Quality Hotel de Geer	
Wednwsday	8 a.m.	Breakfast	
	9 a.m.	«Gron Round», walk around the lake	10 km IVV
	11.30 a.m.	Coffee with pinapple pie and ice-cream in our garden	
	2.30 p.m.	Brass Boutique is open	
	5 p.m.	«Swedish Smörgåsbord» at the Hotel de Geer.	
		Conclusion of the walking week with group, award of the «Bridge of Friendship», one of the finest awards there is.	
		Harmonies with Ronny Sjödin	
Thursday	8 a.m.	Breakfast, check-out and departure.	

For more information, please contact:

Åke Sjöblom, Vallmovägen 7, S-612 46 Finspång. E-mail: vallmovagen7@spray.se

Fakkell - vandring

Tekst og foto: Begeistret



FSK Mila har gjort det til en tradisjon å la julemarsjen være en fakkell-vandring 3. juledag. Her går de faste vandrerne, men denne gangen har mange tatt med barnebarn, tantebarn og naboens barn. Både de voksne og barna synes det er stemningsfullt og fint å gå med fakler i vintermørket. Særlig barna liker dette godt.



Hei fra oss i Bibo M.K

Tenk dere en strålende høstdag i oktober med strålende sol og 12 varmegrader. Det er noe vi fikk oppleve på "Hjertemarsjen" som vi arrangerte fra BIBO idrettsanlegg den 10. oktober.

Bakgrunnen for at vi påtok oss denne turmarsjen var at kulturetaten i vår kommune (Re i Vestfold) skulle arrangere en kulturdag. Vi ble forespurt om vi ville stille opp og ha en turmarsj denne dagen. Vi skulle også på ettermiddagen og kvelden ha en stand inne i idrettshallen, der 40 lag og foreninger skulle presentere seg for bygdas folk.

Da vi fikk tilbud om "Hjertemarsjen" i samarbeid med dere i NFF, syntes vi det var en bra anledning til å markedsføre turmarsjmiljøet på. Som sagt, så gjort. Det ble en meget vellykket marsj, selv om det ikke var så mange nye som prøvde våre løyper på 5 og 10 km. De faste fra miljøet her i Vestfold var flinke til å møte opp, selv om det hadde vært marsj i Stokke på morgenen.

Det var god interesse for vårt materiell, og mange var innom for å få et innblikk i hva turmarsjmiljøet driver med. Vi var også så heldig at vi fikk med oss Jostein

Hofsøy fra Horten til å demonstrere stavgang, noe som flere fattet interesse for. Takk til Jostein for at han ville stille opp.

Turmarsj-foreninger rundt om i landet, still opp på slike arrangementer hvis det er et tilbud fra deres kommune.

Ellers takker vi for alt brosjyre- og reklamemateriell som dere i Forbundet sendte oss før vårt arrangement.

Hilsen oss i BIBO Marsjklubb.



FSK MILA
JULEMARSJ

RØDTVET SKOLE
3dje Juledag
Mandag 27 DESEMBER
KL. 18.00
5 og 10 km furt vandring
KOM OG GÅ EN
ANNERLEDES JULEMARSJ
FAKKELVANDRING
GLØGG og JULEBAKST
Opplysningsvesenets Senter
17 00 00 01 10

NFF's aktiviteter, PR-komité og synkende deltagelse

Tekst: John Stensbye

At deltagelsen synker på flere og flere arrangementer, er og blir et faktum. Sakte, men sikkert, går flertallet av arrangementene av stabelen med litt færre deltakere enn året f r. Noen få opplever økning i deltakerantallet et år, for så å oppleve at det synker igjen neste år. Hvorfor dette skjer har vært diskutert i åpne forum, lukkede forum, Forbundsting, ledermøter, IVV-seminarer, og blant deltakere og arrangører. Uansett hvor i Norge jeg har vært og deltatt, har dette vært et gjennomgangstema.

Som den ivrige deltaker jeg er, spør jeg som regel hvor mange som har deltatt på hvert arrangement, og svaret jeg f r er som regel litt færre enn fjorårets. "Unnskyldningene" er som regel enten dårlig vær, eller at det kolliderer med et annet arrangement enten i nærheten, eller et større arrangement litt lenger borte. Ikke alle arrangementer er av et annet slag som løp, sirkus, konsert e.l., men et annet Folkesportarrangement. Noe tilskrives også økningen av pv'r, og tilgangen til å delta på flere arrangementer når man vil.

Svaret man som regel f r fra NFF er at "klubbene må gjøre mer selv. Klubbene selv må reklamere for seg og sitt arrangement". NFF har, etter

lang tids diskusjon, allikevel bestemt seg for å være litt mer frempå, litt mer på banen. NFF har dannet en egen PR-komite, som "skal ta tak i medienes fokus på trim, da spesielt det som berører v re aktiviteter, da i hovedsak v r hovedaktivitet som er vandring, men også være sideaktiviteter sykling og sv mning."

Denne PR-komiteen ble opprettet ved forrige forbundsting, mao halvannet år siden. I mars kommende år, 2005, er det nytt forbundsting, det er da 2 år siden PR-komiteen ble opprettet. Hva har skjedd på de 2 årene? Jeg har ikke registrert noe.

Jeg trodde komiteen skulle jobbe som de politiske partiene gjør. Når det er noe i mediene som engasjerer skriver de leserinnlegg. F.eks. når det krangles om å gi mer penger til politiet, er partiene frempå med leserinnlegg om at "dette foreslo vi i forrige statsbudsjett, men ble nedstemt av xx og nn". Det kan vel ikke være for mye forlangt at PR-komiteen gjorde noe lignende? Hver gang det sto noe i en avis om hvor sunt det er å gå, kunne man være frempå med at "jammen dette har vi! Vi har x antall arrangementer i året, førstkommende arrangement i nn's nærområde er <sted> og <dato>. Hjertelig velkommen! Ta kontakt med undertegnede på tlf og e-post".

At vandring er sunt, sier jo enhver helseekspert. Jeg referer litt fra Romerikes Blad (RB), og Aftenposten: **I RB mandag 27. september, 2004:**

"Mer trim til innbyggerne!

Sorum kommune vil ha innbyggerne opp av sofaen. Det er et satsingsområde i kommuneplan for idrett og fysisk aktivitet."

"Kulturkonsulent Torunn Korneliusen oppfordrer lag, vel, elevråd, skoler, FAU, barnehager, foreninger og andre til å sette seg inn i saken og komme med innspill og kommentarer til planforslaget innen 21. oktober". (Det står mye mer i avisen, som kan fåes ved henvendelse undertegnede).

Her kunne vel NFF ved PR-komiteen gitt et lite svar om at "vi har et klart og ferdig opplegg for denne type aktiviteter. Vi oppfordrer herved alle til å delta på den årlige Lionsmarsjen som blir arrangert <tid og sted>."

Dagen etter, tirsdag 28. september; leser man om Nattvandrerens, som gikk av stabelen som planlagt, men ikke som ivv-vandring. Det jeg dog reagerer på, som NFF burde vært på banen med, er følgende, jeg siterer: *"At årets deltakerantall ikke kom opp i mer enn 250, ble tilskrevet regnet som tidligere på dagen øste ned. Utmeldingen fra de profesjonelle vandrernes forening har trolig også redusert antallet noe"*.

Her burde NFF vært på banen, ved PR-komiteen, med et innlegg som beskrev våre aktiviteter, og at vi aldeles ikke er "profesjonelle vandrere". Det bør vel strengt tatt tilskrives

Norges Gang – og Mosjonsforbund, eller hva det nå heter, med Tysse Plätzer i spissen.

Aftenposten tirsdag 5. oktober, idagbilaget:

Her skrives det om en kvinne som sliter med benskjørhet. Hun foretok måling av bentetthet, fant at denne sank, og begynte med østrogenbehandling (Dette er vel forklart i avisen), men hun ønsket til slutt ikke lenger en slik behandling. Legen svarte da at, jeg siterer: *"Går du tre kvarters tur hver dag, har det tilsvarende effekt som medisinen"*

Nesten daglig leser jeg om liknende saker som er så tett relatert til våre aktiviteter. Jeg kunne gitt utallige liknende eksempler, men dette får holde. Jeg tror jeg har gjort poenget mitt klart nok.

Jeg vet også at mange flere har etterlyst mer engasjement fra NFF's side, da mange klubber sliter med små ressurser, og man kommer ikke så langt med å komme til et media, eller "vanlige" folk ved å si "vi har turmarsj førstkommende lørdag". I beste fall får man spørsmål om "har du gått Nijmegen". I verste fall "hva er det for noe?". Førstnevnte tyder på at de vet sånn noenlunde hva det går ut på, sistnevnte at de ikke har hørt om det i det hele tatt.

Redn. anm. Jeg regner med at det her er snakk om PR-komiteen som ble vedtatt på Ledermøtet i 2004.

Hilsen fra Møre og Romsdal

Tekst og foto: Edvin Svendsen

Etter en lang vinter, er det godt å komme i gang. Den første marsjen i Møre og Romsdal er "Høgstøl-marsjen" i Brattvåg. Dette er en av de marsjene i MR som har det fineste terrenget. Vi vandret innover fjellet etter fine skogsbilveier. På turen passerte vi fjellvann og seterstøler.

Det var nesten som jeg glemte meg bort. Da vi kom til rasteplassen hadde vi utsikt langt ut i havet. Vi burde vært flere, men vi som var der storkoste oss. Da vi kom tilbake til Klubbhuset, fikk vi nystekte vafler og annet å leske oss på. Takk til Brattvåg IL for en fin marsj.



Bildet er tatt like etter rasteplassen. En glad gjeng fra Sunnmøre, Romsdal og de to i midten kommer helt fra Frosta.

HEMMELIGE PV-ER

Svar til Berit Bakken, artikkel i Folkesport nr 3.

Tekst: Sverre Thorstad

Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har lest ditt innlegg. Dette kan ikke ha noe med PV-ene i Folkesportkalenderen å gjøre. Her er det 40 PV-er og alle er omtalt med start/mål. Skulle nå ikke disse lokale "indianerne" vite hvor ditt reisemål er, ja hva da. Jo, du har sikkert en mobil som alle andre. Se på den aktuelle PV-en i Folkesportkalenderen og du finner

et telefonnr til en kontaktperson for den aktuelle PV. Det er bare å planlegge litt før en drar på tur. Da går alt så mye lettere. Du er hjertelig velkommen til PV-en på Hadeland. Spør etter ESSO på Jaren.

Red.anm.

Jeg har aldri vært der. Har ESSO på Jaren en gateadresse?

Tur til Danmark 18.-22. mars 2005

Stenkjer Turmarsjforening arrangerer tur til Danmark. Turmarsj som inngår i Nordisk Marsjbukett, samt byvandringer. Mandag tar vi en tur over den tyske grensen for en liten handel.

Pris pr. pers. v/min. 25 deltagere kr. 2440,-.

Prisen inkluderer:

- Stena Saga Oslo-Frederikshavn t/r
- 2x overnatting i 4- sengers innvendig lugar
- 2x overnatting i 4- eller 6-sengers rom/hytte ved Haderslev Danhotell
- 4x frokoster
- Sengetøy og rengjøring
- Bompasseringer og veiavgifter
- Tillegg for overnatting i 2-sengers rom/hytte kr. 425,- pr. person.

Påmelding blir registrert v/bet. av kr. 500,- pr. pers. til kto. 4410 12 43297.

Nærmere oppl. v/Randi Eidsvåg, tlf. 74 16 72 01 / 928 58 967.

TRASKELOADDEN!

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

På en turmarsj i Danmark, tror det var Mors Rundt, klarte noen å lure meg til å begynne å stemple i ei ny bok. Denne gangen var det Nordisk Marsjbukett. Egentlig har jeg aldri forstått hvorfor jeg begynner med slikt, kan jeg skylde på arv? Siden har det blitt flere av marsjene i dette samarbeidet. For også å få med Skeidarmarsjen reiste jeg til Akershus for å gå denne og Traskeladden. Siden det alltid er mest gøy å reise sammen med andre dro jeg til Akershus med Arne Sandvik i bilen. Han liker også å reise en del, som dere sikkert har forstått nå.

Lørdag 4/9 startet vi fra Skiveien 200 i Oppegård. Parkeringa var ved Reverud skole. Starten var oppe i tredje etasje i noe som lignet et industribygg. Kort etter start gikk vi opp ei vindeltrapp og videre over ei bru. Vi måtte gå opp en liten bakke, ellers var løypa nesten helt flat

og lettgått. Første halvdel gikk mest på asfalt, gjennom boligfelt og industriområder.

Etter en kilometer eller to gikk vi forbi et fint område med en stor golfbane. Da hørte vi noen høye rop fra meget lystige personer. Vi la ikke merke til hvem det var før de kom nærmere. Det var Roy Tait og en del av arrangørene av Skeidarmarsjen. Når en går slik og



snakker sammen med hyggelige folk flyer kilometerne av seg selv. Plutselig var vi framme ved rast på fem km. En trivelig rast med arrangører som tok kontakt.

Siste halvdel av løypa gikk mye på stier og skogsbilvei. Jeg mener vi fulgte ei lysløype i fire km. Vi passerte jorder med korn og gikk gjennom store skogsområder. Planen var at vi skulle gå 20 km, men en senebetennelse satte stopper for det. Med planer om flere marsjer

både denne og neste helg var det ikke lurt å ta sjanser.

Inne i mål var det en solid kafe og dyktige arrangører. Det var tydelig at dette med marsj, det kunne de. Olaug Oldertrøen sto for drifta i kafeen, mens Helga Kjerstad styrte sekretariatet. Begge hadde erfaring som arrangører av Traskeladden i mer enn 20 år.

Dette var en hyggelig opplevelse som frister til gjentakelse.

Vinterserien 04/05 igang!

Tekst: Oskar.

Foto: Jan Gundersen

Så er vinterserien 2004/2005 igang. Dette bildet er fra serieturen 7/11 fra Bråstadhuset i Arendal, deltakerne studerer et av spørsmålene i naturstien. Nitti personer fant veien til de flotte løypene i dette terrenget. Her kunne de velge mellom ei løype som kun gikk ute

i naturen og ei løype beregnet for de med barnevogn. Etter turen liker de fleste å sette seg ned i kafeen inne for å prate, drikke kaffe og spise vafler.



NFF 30 år!

I år er det 30 år siden Norges Folkesportforbund ble stiftet. Dette blir blant annet markert med en jubileumsmarsj over nytt-år. Mange av oss husker vel historien bak starten, men for å friske opp hukommelsen vår og til nye lesere siterer vi fra brosjyrematerialet til IVV-kursene:

”Vi kan finne IVV nevnt i gamle papirer i Østmarka Idrettslag allerede i 1971. Likevel var det først i 1974 det ble fremgang i IVV-arbeidet i Norge.

Noen arrangører hadde allerede hatt sin første marsj, som Oldtidsmarsjen, Sørlandsmarsjen, Østmarka Idrettslag og Ski Tur- og Marsjforening. Likevel var det IVV's representant i Skandinavia, Gerhardt Eiselt, som opprettet kontakt med Norge. I 1974 besøkte han flere arrangement. På Oldtidsmarsjen i Fredrikstad fikk han lov til å stille ut merker og informere om IVV. Det resulterte i at flere kjøpte IVV-kort og fikk sitt første stempel. Senere samme år besøkte han Sørlandsmarsjen i Kristiansand og Skeidarmarsjen i Ski. På Høstmarsjen i 1974 ble det

stemplet IVV for fjerde gang i Norge.

Eisel fikk god kontakt med Odd Jakobsen fra Oslo og Sigurd Venemark fra Ski. Etter hvert ble det nedsatt en arbeidsgruppe bestående av de to pluss Vibeke Wold, Kåre Ramsøy og Birgith Sørensen fra Østmarka. Videre Bernhard Hoel fra Oldtidsmarsjen og Andreas Omundsen fra Sørlandsmarsjen. Det første møtet ble avviklet på Hotell Viking i Oslo 8. desember 1974. Der ble det vedtatt at man skulle prøve å starte et IVV-forbund i Norge. Det ble innkalt til konstituerende møte lørdag 25. januar 1975 på hotell Helsfyr i Oslo.

Tidligere i januar hadde også Einar Hermanrud fra Moss og Tor Roaldsen fra Oslo kommet med i arbeidet. De to sistnevnte arbeidet sammen med Birgith Sørensen med oversettelser av regelverket og like før møtet var forslag til lov og vedtekter klart.

Invitasjon var sendt til alle som var aktive i turmarsj i Norge. Norges Gangforbund var også invitert og tilstede. 25. Januar 1975 klokken 19.30 var Norsk Turmarsjforbund (nå NFF) en realitet.

Det første styret fikk følgende sammen setning:

Leder Einar Hermanrud, Moss
 Nestleder Andreas Ommundsen,
 Sørlandsmarsjen, Kr. sand
 Sekretær Tor Rolandsen,
 Østmarka Marsjklubb, Oslo
 Kasserer Sigurd Venemark,
 Ski Tur- og Marsjforening
 Styremedlem Birgith Sørensen,
 Østmarka Marsjklubb, Oslo
 Styremedlem Odd Jakobsen, Oslo
 Styremedlem Bernhard Hoel,
 Oldtidsmarsjen, Fredrikstad
 Vara Kåre Ramsøy,
 Østmarka Marsjklubb, Oslo
 Vara Liv Ulven, Oslo

Odd Jakobsen gikk ut etter ett år, inn kom Kjell Ivar Brynsrud fra Porselensmarsjen i Porsgrunn.

Disse tillitsvalgte var med i flere år. De brukte mye av sin fritid og sikkert noe av egen økonomi for å bygge opp forbundet. Økonomisk ble det også lagt ekstra belastninger på representantenes "moderklubber". Alle var "tente" på ideen og sto på for å få et levedyktig forbund som kunne bringe IVV-ideen utover i landet.

Som det delvis er tilfelle også nå, ble disse kritisert for å

være "firkantet" med hensyn til IVV's lover og retningslinjer. Vi skal være takknemlige for den jobben de gjorde på dette felt. En slik omfattende bevegelse må ha et klart regelverk som alle må være villige til å følge. Prosedyrer for deltakelse og tildeling av merker skal være like uansett hvor i verden man stiller til start."

Red.



FSK MILLA

VINTERPROGRAM 2004/2005

Startsted: RØDTVET SKOLE

Sandarveien 1, 0956 OSLO

Mandag	27	Des	J	18.00
Mandag	10	Jan	V	18.00
Mandag	17	Jan	Ju	18.00
Mandag	24	Jan	V	18.00
Mandag	7	Feb	V	18.00
Mandag	21	Feb	V	18.00
Mandag	7	Mars	V	18.00

J= Julestevne (Publikumsavgift) V= Vinteruka

Ju= Fortvundet Julestevneavgift

Opplysninger ved:

Arne Haugen TEL 63 87 77 73 / 90 68 81 83

SKEIDARMARSJEN

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

Skeidarmarsjen gikk i år søndag 5/9. Vi var så heldige at vi fikk lov til å bli med arrangørene ut på pizarestaurant på lørdag kveld. De hadde vært ute og merket den lange løypa etter at de var ferdig med å gå Traskeladden. Det ble en hyggelig kveld og jeg sier tusen takk til de som var med.

Marsjværet på søndag var strålende. Det var lett å finne fram til start og det var et solid sekretariat som møtte oss. Roy Tait forklarte

det som var viktig med løypene og ønsket oss god tur.

Første del av løypa var en transportetappe på ca to km etter asfaltvei. Vi gikk gjennom småhusbebyggelse og boligområder, et hyggelig villastrøk. Løypa gikk nå over på grusvei. Her passerte vi store kornåkrer og idylliske herregårder med epletrær i hagen. Løypa var såpass flat at deler av den minte litt om Danmark. Senere kom vi til slake bakker og gikk inn i tett skog. Etter 50 minutter passerte vi skiltet med fem km. Kort tid etter kom vi fram





til rasteplassen inne i skogen. Her hadde arrangørene laget en koselig plass der vi kunne sette oss ned, prate litt og nyte forfriskningene. De som styrte rasten var Harald Aasen, Anne Berit Nerland og Kari Bredesen. Det var få deltakere på rasten da jeg kom dit. "Det er ikke kommet så mange enda, men det er jo litt tidlig. I dag er det så fint vær, det kommer sikkert mange," mente folkene på rasten. De fikk rett. Jeg satt ikke lenge før det kom mange. En familie på tre mannlige deltake-

re kommer. En av dem er Benjamin Jacobsen. Han går sammen med pappa Egil og storebror Thomas. Det beste Benjamin får på rasten er vafler. Han synes det er fint å gå marsj og kikker rart på meg når jeg spør om det ikke er tungt å gå så langt. "Det er det ikke," kommer det kontant. Ellers går Benjamin i andre klasse og der liker han best lekser. Han spiller fotball også. Sist onsdag spilte laget hans to kamper, de vant en kamp og tapte en. Benjamin liker også å holde på med

PC. Det er ganske moro å spille spill og linke. Jeg lurer på om ikke det er vanskelig å få til. ”Nei, det er jo bare å sette ledningene på plass i dataen.” Pausen er over og Benjamin går videre. Jeg takker for praten og ønsker god tur. Nevnte jeg at Thomas gikk sin første marsj igjen, etter en pause på 14 år. Det er aldri for seint å ta opp igjen en lur hobby.

Kort tid etter rasten gikk løypa inn på en alternativ trase. Her var

det skogssti og kjerrevei. Løypa var hele veien godt merka med piler og ulike farger på banda. Avslutninga var en kort km med asfalt.

Kafeen inne i mål var solid og servicen var upåklagelig. Jeg ble sittende en stund utenfor startområdet. Det var hyggelig å se en del familier med barn. På en halv time telte jeg tolv stykker. Mange av disse ville heller sykle ei løype, enn å gå.



Tongariro Domain

Tekst: Svein Ingebrigtsen

Foto: Beate Steiro

Møllers reiser arrangerer en del turer til eksklusive turmarsjsteder. I år gikk en av turene til New Zealand med 30 personer fra Norge. Dette forteller Beate Steiro fra Finnsnes. Årsaken til at hun var med er at det her er en todagers IML-marsj. Det var andre gangen hun besøkte landet og hun reiser gjerne dit igjen.

Turværet på New Zealand tilsier shorts og teskjorte, men varmen var heldigvis ikke plagsom, ca 27°C. Dessuten var det rasteplasser med mye drikke ute i løypene. Første dag av den 20 km lange turen var nokså tøff. Den gikk i mye kupert terreng gjennom store skoger. Andre dag var løypa mer flat. Den gikk blant annet innom Rotorua, der maorifolket bor.

Fra oversjøiske land var det 400 deltakere. For disse holdt Rotary en



En riktig god jul ønskes alle som var med til New Zealand.



Liv kontrollerer at grillingen foretas etter gjeldende forskrifter i New Zealand.

egen bankett en av dagene. Maorifolket hadde underholdningen denne kvelden.

En av dagene var deltakerne med på en busstur til østkysten av NZ. De besøkte Gisborne, det stedet der sola sto opp først i år 2000. Naturen er helt spesiell på New Zealand, forteller Beate. En kan bli helt betatt av de varierte og stor-slåtte skogene. Høydeforskjellene er enorme.

I tillegg til dette er menneskene her svært hyggelige og lette å komme i kontakt med. Den ene kvelden ble flere invitert til en grill-

fest hjemme i hagen til en familie. !6 stykker dro den en times lange kjøreturen.

Beate begynte å gå turmarsj i 1995. Da bodde hun på Sortland. Hun hadde fått et lite slag og det var ikke lett å trene opp kroppen igjen. Marsjforeninga hadde en avisannonse om at de ønsket nye medlemmer. Etter det ble det fart i treninga med mange turmarsjer. På turen til NZ var hun en av de som ble tildelt Pan Pacific. Denne får du for å ha gått turmarsj i 8 ulike land i Stillehavet.

Veien til Santiago de Compostella

Frankrike 2004

Tekst og foto: Jan Gundersen

Turen i år gikk i et mye lettere terreng enn i 2003. Det var et frodigere landskap, med bølgende åkre og skogsterreng. Det var forholdsviss flatt. Ikke de store bratte oppstigningene som i fjor. Været var stort sett stabilt, med noen skyer og en behagelig temperatur, noe som er en fordel når en går med 8-10kg på ryggen. En må bære sin egen bagasje, så det gjelder å pakke sekken med omhu. Ingen unødvendige ting, bare fordi det er kjekt å ha. Maten en skal spise underveis om dagen, samt drikke må fraktes med, så det må taes med i betraktning når sekken pakkes. I år var det stort sett private "Gite de E'tape", hvor det var mulig å få middag om kvelden og frokost neste morgen. Det nyttet ikke å være kresen, det var kun en meny, men maten var god hele veien.

I år som i fjor gikk reisen med buss fra Danmark til Paris og videre med tog.

Før jeg forlot Danmark, tok jeg en oppvarmingstur på 24 km. og pådro meg et gnagsår på hælen, men det var min egen feil, fordi jeg var slurvete med skoene.



Reiste fra Danmark søndag 04.07.04 og ankom stedet hvor jeg skulle starte fra 05.07.04. Tok inn på samme hotellet som jeg avsluttet med i fjor.

Dag 1. 06.07.04. Figeac – Carjac. 31km.

Etter frokost (10EU) bestående av 2 stk. pariserloff med syltetøy og "Café au Lait," gikk starten kl. 0820. Vær og temperatur var bra. Etter noen hundre meter bar det oppover. Ikke så bratt, men det gikk oppover i fem kvarter. Nesten på toppen var det et stort krigsmonument over de falne fra første og andre verdenskrig, samt en fantastisk utsikt over Figeac.

Så flatet terrenget ut og det var småkupert. Stanset i Faycelles for å proviantere. Formiddagsmat i utkanten av byen. Så gikk turen videre. Temperaturen steg, men



*Gite de
Etape
Pec-Olie*

fremdeles akseptabelt. Neste stopp var i Grealou og her ble lunsj inn-tatt i det fri. Menyen bestod av brød, pølse, tomat, eple og vann. Ankom Carjac 8t. 10 min. etter start. Fant turistinformasjonen og spurte om herberge. Det var fullt, men de kunne ordne overnatting på campingen. Den viste jeg hvor lå, for den var passert for noen minutter siden. Så for meg campingvogn, men nei. Jeg fikk seng i et telt, med to sovecabiner. Jeg delte cabin med en sveitser. God seng. Nok en ny opplevelse. Tur på byen for å handle inn til neste dag og spise middag. 3 retters med øl, (EU 15.)

Dag 2. 07.07.04.

Carjac – Pech-Olie. 23km.

Da jeg stod opp var sveitseren allerede reist. Kjøpte loff og den siste kartboken jeg manglet, Frokost på campingen for avgang på dagens

etappe. Avgang 0820. Så bar det av gårde igjen. Gnagsåret jeg fikk i Danmark har blitt bra. Været er som i går, noe skyer, litt bris og ca. 25 grader. Så var det bare å gå, med sekken på ryggen og feltflaska i belte. Kl. 1040 var det tid for lunch i det fri. Vanlig meny og litt vin. Man skal jo kose seg underveis. Hadde tenkt å stoppe i Limognes, men plutselig lå byen bak meg, så det var bare å gå videre. Ny mat-pause. Spise og drikke er viktig. Det er ettermiddag, og det er tid for å finne et sted å overnatte. Ser et skilt med "Gite de E'tape", som skal ligge 900 meter fra ruta. Det var en gammel gård, og med ledig rom. Ble drevet av en hyggelig, ens-lig mann. 8 timers gåing var unna-gjort.

Overnatting, tre retters middag med vin og frokost EU 28.



Dag 3. 08.07.04.

Pech-Olie - Le Pech. 26 km.

Klokka 08.00 var frokosten spist og turen startet i litt regn, som varte noen minutter.

I Varaire gikk det galt. Overså et skilt og kom inn på feil løype. GR 46 i stedet for GR 65

Etter 2 km oppdaget jeg feilen og snudde, 4 km ekstra. Lettgått løype og varierende vær. I Les Pres Bas kjøpte jeg forfriskninger. Her regjerte Maurice, en blid og noe lettere bedugget franskmann. Øl og kaffe ble inntatt, sammen med en ung tysker som også snakket engelsk og fransk. Han var tolk. Kunden bestemte betalingen. Maurice bestilte plass på "Gite de Etape" i Le Pech. Lunch i veikanten. 8 timer etter start var jeg i Le

Pech. 1 km utenfor løypa. Fant overnattingsstedet. Spiste et supert måltid, sammen med en masse hyggelige vandrere. Meny: Suppe, Cassole (and, bønner, pølse), salat, ost, frukt og vin. Overnatting, middag og frokost, EU 25.

Dag 4. 09.07.04. Le Pech - Cahors. 14 km

Laget frokost selv. Kort etappe, etter 4 t. 45 min. var Cahors nådd. På vei inn i byen måtte en over en bro og gjennom en byport.

Herberget ble funnet, sannsynligvis en gammel militærkaserner. Dette var en av de større byene. Måtte finne en urmaker. Klokka var stoppet. Fant urmakeren. Alt OK. Så på katedralen og den gamle by. Handlet mat til neste dag.



*Gite de
Etape
Le Pech*

Spiste middag på herberget i en stor sal i kjelleren. Mye folk. Kjente igjen en del fra tidligere.

Meny: Crabbstick, skinkesnitzel, paté, kake, og ost. Overnatting, middag og "Petit dejune" (frokost) EU 21.

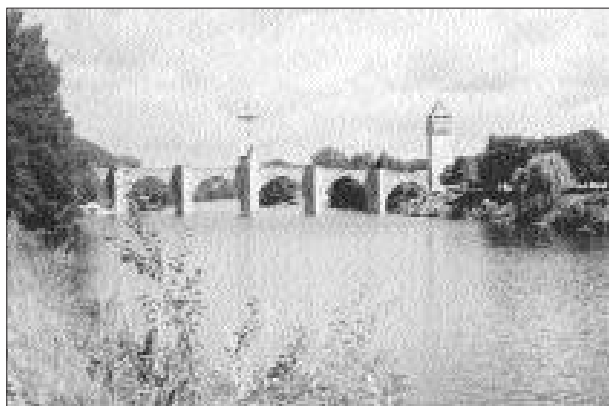
Dag 5. 10.07.04. Chahors - Lascabanes. 23 km.

Kl. 0815 bar det i vei igjen. Innom bakeren for pariserloff. Overskyet og bra temperatur. Forserte broen og så bar det oppover. Det måtte være minst 100 trappetrinn ? De var ikke av den vanlige sorten. Men vel oppe var det et praktfullt utsyn over Chahors.

Kl. 1130 ankomst Labastide Marnhac. Spiste lunsj på en benk

ved kirken. Byen var bare noen få hus som veien gikk imellom, men som vanlig mye blomster. Ankom Lascabanes kl. 1515. Da var det 7 timer siden Chahors ble forlatt. Lascabanes var ett syn av blomster. Byen bestod av kanskje 20 hus, men det måtte være 100 blomsterpotter. Gite de Etape lå vegg i vegg med kirken, og var ellers i året

Broen inn til Chahors





brukt som barnehage. Traff på en franskmann, som fikk navnet ”Den ensomme rytter”.

Var også på messe i kirken. Spiste en god middag på herberget sammen med hyggelige mennesker. Plutselig snakket flere engelsk. Fikk en liten leksjon om hvilken av distriktet’s viner som var bra. Pris 28 EU. Etter middagen var det ut for å se to lokale lag som spilte Boule, noe som ble spilt nesten over alt.

Dag 6. 11.07.04

Lascabanes – Lauzerte. 23 km.

Frokost og avgang 0815. skyfri himmel, men fremdeles passe temperatur. Det ser ut for at alle etapper starter med oppoverbakker. Etter 9 km var det ankomst

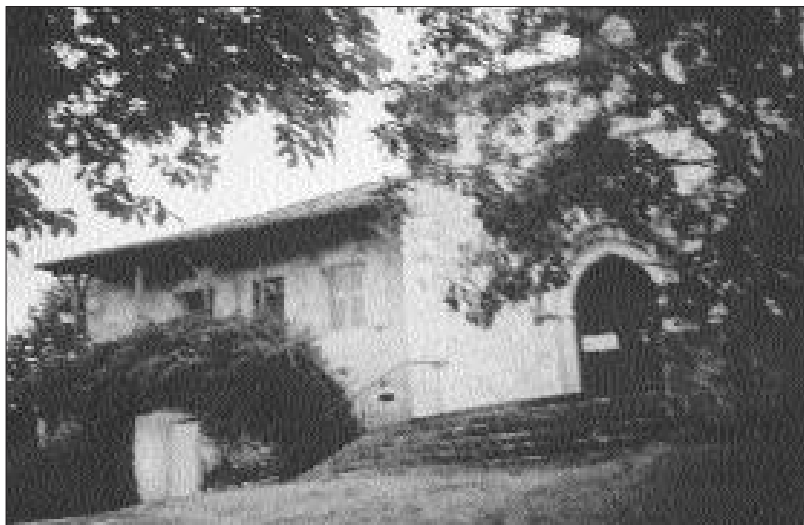
Montcuq, hvor der var marked. Det krydde av folk. Gikk gjennom hele folkemengden med sekk på ryggen.

Ankom Lauzerte 1530 etter en drøy stigning opp til byen, og du kom rett inn på torget. Der lå turistinformasjonen og uterestauranter. Ordnet med overnatting og så en øl. Det var ingen servering på herberget. Spiste ute på restaurant. ”Plate du Jour”, bestående av spekemat/salat, kjøtt og pasta, kaffe og vin. Pris 18 EU. Gangtid 7 t. 15 min..

Dag 7. 12.07.04.

Lauzerte - Moissac. 25 km.

Frokost på restaurant. 7EU. Kl. 0815 bar det av gårde igjen. I dag



*Gite
de etape
Lascabanes*

starter det med utforbakke, til en forandring. Men så fort dalbunnen er nådd bære det oppover. Opp og ned. Plutselig da klokken er nesten 1100, dukker det opp et hotell. Stopp for en øl, og det viser seg at flere vandrere har fått samme ideen. Etter en kort rast bar det videre. Også i dag gjennom store åkrer med solsikker. Det er litt av et syn.

Moissac skal nås i rimelig tid. I dag var butikkene stengt, så det ble gammelt brød til lunsj. Ankom Moissac kl. 1530 og får rom i et gammelt Karmelittkloster. Nyopp-pusset, og meget bra. Besøkte en imponerende katedral. I det hele tatt må dette ha vært et religiøst senter en gang i tiden, når en ser alle bygningen som hører til katedralen og klosteret. Klosteret hadde

også en fin klosterhave og midt inne på gårdsplassen var det et fint atrium, med planter. Spiste en deilig middag og traff "Professoren" og hans datter, samt 2 sveitsere. Pris for rom, frokost, og middag 26 EU. Dagens gangtid: 7 t 15 min..

Dag 8. 13.07.04.

Moissac - Saint-Antoine. 29 km.

Dag 9. 14.07.04.

Saint-Antoine – Lectoure. 24 km.

Kom av gårde kl. 0745. 19 grader C. Vandret i variert terreng og ankom Flamarance, som var en liten by med nedrast kirke og borg. Stanset i Miradoux. Her var det endelig minibank. Så ble det handling. Nok den varmeste dagen hittil. Ny pause i Castet-Arrouy. Ankom Lectoure kl.14.45.



Dag 10.. 15.07.04.

Lecture – La Romieu. 19 km.

”Petit déjeuner” på kafé. 6 EU. Avgang 0800. I dag er det varmt. Måtte handle før avgang, for det var ingen butikker mellom her og La Romieu. Holdt bra fart i dag. Ankom Marsolan og fant en bank ved kirken. Kake og vin. Må alltid ha vann med. Vet ikke når det finnes vann langs ruta. Det varierer veldig. Det å drikke i varmen er viktig.

Kort Løype i dag. Ankom La Romieu kl. 1345. Inntar en av stedets uterestauranter for en øl, før det er tid for å finne herberget. En ny variant. Her var et stort rom delt i båser, avskilt med forheng. Vertinnen tilbød seg å vaske klærne mot en liten ekstra skilling.

Det var greit å slippe klessvask for en gang skyld.

La Romieu var en spesiell by, og i vinduskarmen og nisjer satt det porselensskatter alle veier. Kattebyen! Dette hadde sin bakgrunn i et sagn. Dessuten hadde byen en gammel stor katedral med 2 tårn og dette var forbundet med Erkebispegården. Midt inni var det et praktfullt atrium, i maurisk stil. Var oppe i det ene tårnet. Så ut over byen og omlandet.

I utkanten av byen lå det en stor campingplass, hvor det hovedsakelig var hollendere. Betjeningen var også for en stor del hollendere.

Spiste på uterestaurant. Byen hadde ikke noen form for bank og min valutabeholdning var heller slunken. Måtte spørre kelneren om

jeg hadde nok til middag og vin. Det holdt og faktum var at jeg hadde nok til brød neste morgen. Middag 22 EU. Vandretid 5t 45 min.

Dag 11. 16.07.04.

La Romieu - Condom 16 km.

Siste vandredag. Har kjøpt brød og sitter i parken og spiser frokost. Det er allerede 20 grader og klokka er bare 8. Ankom Condom kl. 1130. Må avslutte her i Condom, for her er det mulig å komme tilbake til Paris. Fant herberget, men takket nei. I dag er det tid for hotelovernatting. Fant et meget bra hotell. Koselig by. Gikk og ruslet rundt i byen, men søkte steder med skygge. Fant busstasjonen, og kjøpte billett til Paris.

Spiste en bedre middag i hotellets have. Riktig stilig. Vi er i område Armagnac. Servitrisen spurte om

jeg kjente til drikken Armanac. Selvsagt, er ikke det det samme som cognac, bare fra et annet distrikt? Nei takk, der fikk jeg passet påskrevet. Armanac var mye finere enn cognac. Armanac var brent to ganger mot cognacen's ene. Nett som i Froland. Så lærte jeg det. Pris for rom, middag og frokost 65 EU. Gangtid 3t 30 min.

17.07.04

Så bar det hjemover. I natt og i dag morges regnet det for første gang, men det gjør ikke noe, for turen er ferdig. Tok buss fra Condom til Agen og tog fra Agen til Paris. Da innsjekkingen på bussen var i gang satte det inn med et kraftig regnvær. Så gikk turen til Danmark. 253 km var unnagjort på 11 dager; det er et snitt på 23 km. pr. dag.

Red anm. Noe forkortet



*Kloster-
gården i
La Romieu.*

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuelt

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.	Fylke:	Arrangement:
Sørvik Bondekvinnelag	470	19-Tr	Sørvik Høstmarsj utgår
Jernbanens IL, Stavanger	568	11-Ro	NSB-marsjen, Stavanger utgår
Levanger Kommune BIL	576	17-NT	Ingen arr. i 2004
Sandmark Bygdeutv.selskap	636	19-Tr	Ingen arr. i 2004

Samtlige er utmeldt pr. 31.12.04.

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Priser/gebyrer for 2005

Styret har vedtatt følgende prisendringer for 2005:

- Abonnement på Bladet Folkesport er økt fra kr. 100,- til kr. 120,-
- Pris for Folkesportkalenderen er økt fra kr. 30,- til kr. 35,-

Den Internasjonale- og Danske kalender har vi enda ikke fått pris på. Her vil en eventuell økning bli vurdert når prisene foreligger. Startgebyr samt deltakeravgift og medlemskontingent til forbundet vil være uendret.

Det vil ikke bli foretatt prisøkning på salgsmateriell så fremt ikke anskaffelses-kostnadene blir vesentlig høyere.

Rydding av løypene

Det er meget sjelden vi får klager til forbundskontoret på arrangementene. Det betyr naturligvis at dere som arrangører gjør en utmerket jobb.

Allikevel, vi har i det senere fått tre telefoner fra forskjellige grunneiere og turgåere som ikke har vært helt fornøyd med hvordan vi rydder opp (tar inn løy-

peband) når arrangementet er ferdig. I forhold til antall arrangement er ikke tre mye, men allikevel, det er tre for mye.

Selv om allemannsretten gjelder må vi som arrangør huske at vi låner marka av grunneieren. "Lånet" skal avklares på forhånd slik at han er kjent med når vi skal ha arrangement. Vi låner også marka av øvrige turgåere som liker og ferdes i skog og mark. Derfor, la ingen finne løypebånd etter oss, sørg for at de blir tatt inn umiddelbart etter at arrangementet er slutt. Det samme gjelder naturligvis i gater og veier vi måtte benytte.

En oppfordring går også til alle våre deltakere, ser dere merkeband som dere vet burde vært tatt ned, ta de med dere.

La løypebandets logo være positiv markedsføring, ikke noe negativt som publikum ergrer seg over.

IVV-EUROPA-CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Anne Marie Haugen, Sandefjord
Ulf Larsen, Sandefjord.

Salgsartikler

Se oversikten over våre salgsartikler i Folkesportkalenderen eller på vår hjemmeside, www.folkesport.no

Nå er det tid for refleks. Vi har både refleksvester og band på lager.

Ny romslig magetaske med eget rom for mobiltelefon.

Vil du ha ekstra mosjonsutbytte samtidig som du sikrer deg i glatte vinterløyper: *Bruk "Gå-staver"*

Kontakt arrangør eller forbundskontoret for kjøp/bestilling

Friluftslivetsår – Unionsvandring 2005

2005 med Friluftslivets år (FÅ 2005) og vår egen Unionsvandring nærmer seg meget raskt.

Friluftslivets år vil bli åpnet med et større arrangement ved Semsvannet, Asker lørdag 8. januar. Her vil FRIFOs medlemsorganisasjoner, og andre delta med forskjellige aktiviteter/utstillinger. NFF vil ha en informasjonsstand og et opplegg med demonstrasjon – prøving av stavgang.

Som i 1993 vil åpningen bli foretatt av Dronning Sonja.

FÅ 2005 skal fokusere på verdien av friluftslivet gjennom en folkelig mobilisering for og en synliggjøring av friluftslivet. Som en del av det norske friluftsliv må vi alle bidra til at folkesportaktivitetene blir synliggjort som et meget positivt alternativ, og fullt på høyde med andre friluftaktiviteter.

Foruten vårt hovedarrangement, Unionsvandring 2005, hva kan vi bidra med og hva bør vi få ut av FÅ 2005?

Vårt bidrag til FÅ 2005 vil være et tilbud til alle som vil, om å delta i et eller flere av våre ca. 2.700 arrangement spredt utover hele landet gjennom hele

året. At tilbudet også gjelder opplegg som er åpne 24 timer i døgnet, 365 dager i året og kan brukes når det passer den enkelte, uten forhåndsvarsel eller medlemskap, er et annet meget positivt trekk med folkesporten. Hvor mange andre friluftorganisasjoner har et tilsvarende antall arrangement og et slikt åpent tilbud?

FÅ 2005 vil forhåpentligvis bli markedsført på en slik måte at det vil skape stor oppmerksomhet blant både media og publikum gjennom store deler av året. Her må vi alle, både forbund, medlemmer/arrangører og våre nåværende deltakere, bidra til at vi kan trekke nytte av denne oppmerksomheten på friluftslivet i markedsføringen av våre egne aktiviteter. Samtlige av neste års arrangement, enten det er en ordinær vandring eller en serietur, må markedsføres som et friluftsarangement med henvisning til FÅ 2005. Vi må gjerne finne samarbeidspartnere lokalt som vi kan samarbeide med om dette. Skal vi oppnå oppmerksomhet, og på den måten skaffe oss nye deltakere må vi være synlige. Synliggjøring av hvert eneste arrangement, stort eller lite, må være hovedoppgaven i 2005.

Jeg tror samarbeid, det å skape nye allianser lokalt og sentralt, er noe det bør satses på. Vi har ved en tidligere anledning nevnt vandring i Pilgrimsleden som et aktuelt samarbeidsprosjekt. Her vil vi komme tilbake med flere detaljer etter hvert som det blir klart.

Andre aktuelle tiltak som kan nevnes er Friluftsrådenes Landsforbunds Kyststisatsning. Her er det snakk om arrangement i allerede eksisterende kyststier samt åpning av nye. Områder (friluftsråd) som er nevnt er Oslofjorden, Jæren, Ryfylke, Bergen og omland,

Trondheimsregionen, Salten og Vesterålen. Her bør de som har tilhold i disse fylkene ta kontakt med friluftsrådet og få mer detaljer. Dette burde jo kunne bli fine IVV-vandring?

Jeg vet at det allerede jobbes meget aktivt i mange kommuner med planlegging av tiltak. Er vi her aktive og bidrar med aktiviteter blir vi synliggjort, en synliggjøring som burde bidra til større lokal oppslutning om senere arrangement. (Har dere meldt inn egne arrangement til kulturkontoret (kulturkalenderen) i kommunen?) Vi trenger en bedre synliggjøring, så det er vel egentlig ikke så mye å lure på? Jeg er klar over at det krever ekstra innsats og ressurser. Det siste er "mangelvare" mange steder. Med det mener jeg ikke at det er viljen det skorter på, men antall personer som skal dele på oppgavene. Men utnytter vi denne muligheten og satser litt ekstra vil kanskje også ressursproblemet kunne løse seg over tid.

Når det gjelder vårt hovedarrangement, Unionsvandring 2005, vil den som tidligere nevnt bli arrangert mellom 1. og 15. juni. Prosjektgruppa med ansvar for opplegget har nå vært i arbeid en god stund og det meste har nå falt på plass.

Det er sendt ut informasjonsbrev til samtlige av landets kommuner. Vedlagt var også et skriv til skoler og barnehager. Det har allerede kommet positive signaler fra både kommuner og skoler/barnehager om at de ønsker å arrangere Unionsvandring. Noen kommuner har tatt kontakt med "egget" NFF-medlem og allerede begynt og diskutere opplegg for arrangementet. De av våre medlemmer som ikke har vært så heldige, bør ta kontakt med egen kommune og forhøre seg om de ønsker et samarbeide om Unionsvandringen.

Etter vår mening er det et par viktige momenter det bør tas hensyn til for de som ønsker å stå som arrangør. Først få koordinert arrangementet inn i all den øvrige aktiviteten kommunen kanskje vil gjennomføre i forbindelse med markeringen av unionsoppløsningen. Dette for at arrangementet ikke skal kollidere med andre store arrangement. Søk samarbeidspartnere som kan bidra til større oppslutning. Der det er flere aktuelle arrangører i "nærområde" bør dere ta kontakt med hverandre slik at dere ikke lager interne kollisjoner. Hva med et stort felles åpningsarrangement og så en senere oppfølging med lokale arrangement?

Unionsvandring 2005 kan også arrangeres av lag/foreninger som ikke er medlem av NFF. Derfor, er du aktiv i folkesport, men kanskje ikke har noe medlemslag i din kommune, se om det er et lag/forening som kan tenke seg og stå som arrangør. Ta gjerne kontakt med kommunen og hør hva de kan tenke seg.

Hører du om arrangement som skal avvikles i forbindelse med markeringen av unionsoppløsningen og det kan kombineres med en vandring, med eller uten IVV, hvorfor ikke ta kontakt med arrangøren og se hva dere kan få til i fellesskap?

Enkelte samarbeidstiltak med det svenske forbundet er under planlegging. Det vil vi komme tilbake til, men er det noen som har ideer ta de opp lokalt eller direkte med forbundet.

Premie for deltakelse i Unionsvandring 2005 vil være en pins. Motivet vil være en grensestøtte med NFFs logo i midten og det norske og det svenske flagget på toppen.

På vår hjemmeside, www.folke-

sport.no vil dere etter hvert kunne finne informasjon om de enkelte arrangement og andre tiltak i forbindelse med FÅ 2005. Se også www.frifo.no (menyvalg "Friluftslivets År 2005").

KALENDER FOR 2005 VIKTIGE DATOER

1. HALVÅR:

Medlemskontingent for 2005

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,-, sendes ut senest 2. januar.

Kontingenten pluss eventuelt kr. 100,- for hvert arrangement utover "kvoten" (3 arrangement, alle fellesmarsjer/serier samt RV/PV dekkes av medlemskontingenten) forfaller til betaling 1. februar.

Rapportskjema for 2004

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

Vinterserien 2004/2005

1. november 2004 – 31. mars 2005
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.
Årets motiv: Moskus.

Forbundstinget 2005

Avholdes på Norlandia Grand Ocean Hotell, Horten lørdag 12. mars.
Frist for innsendelse av forslag: 15. januar.
Påmelding senest 4. februar.

Forbundstingmarsj 2005

Søndag 13. mars.
Norlandia Grand Ocean Hotell, Horten

Hjertemarsjen

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

Bladet Folkesport nr. 1/05

Nr. 1 sendes ut i uke 10, fra 8. mars.
Deadline for stoff: 5. februar.

Turorientering

Nye arrangører:

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

Tidligere arrangører:

Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2005 sendes innen 31. mars.

Sommerserien 2005

1. april – 31. oktober.
Påmelding innen 1. februar.
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. oktober.

Vårsleppet

Fra 15. april til 15. mai.
Påmelding innen 15. mars.
Årets motiv: Rødkløver.

WORLD WALKING DAY

Onsdag 4. mai eller påfølgende helg.
Påmelding innen 15. april.

Bladet Folkesport nr. 2/05

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 7.juni
Deadline for stoff: 7. mai.

Sommertrimmen

Utgår i 2005

Unionsvandring 2005

Fra 1. til 15. juni.
Påmelding innen 13. mai.

Folkesporkalenderen for 2006

Foreløpig liste fra NFF sendes ut i uke 9.
Ønske om forandringer sendes NFF
senest 22. april.

Skjema for detaljopplysninger sendes ut i
uke 21. Innsendingsfrist 20. juni.

2. HALVÅR:**Høstvandringen**

Fra 26. august til 25. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Skjeggriske.

Vinterserien 2005/2006

1. november 2005 – 31. mars 2006.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv: Snøugle

Bladet Folkespport nr. 3/05

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 13. september.
Deadline for stoff 13. august.

GA FOR ÅPENHET

Uke 40, 3.-9. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 10. september.

Kandidater til Presse- og
Markedsføringsprisen
Begrunnet forslag sendes NFF innen 1.
november.

Folkesporkalenderen 2006

Sendes ut i uke 49, fra 6. desember.

Bladet Folkespport nr. 4/05

Nr. 4 sendes ut i uke 49, fra 6. des.

Deadline for stoff: 5. november.

**Norges eldste landsomfattende
vandring, Julemarsjen**

Fra 26. desember til 2. januar.

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

Påmelding innen 15. november.

**Forbundskontoret ønsker alle
arrangører og deltakere en riktig
god jul og et godt nytt (folkesport) år**

Hilsen Eva – Toril – Jan-Kåre

ARGUS
markering a/s

Tlf.: 69 26 70 77
Fax: 69 26 75 02

Postboks 91 - 1501 Moss 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. Vanntett.

Kr. 115,-



RYGGSEKK
220,-



**FOLKESPORT
FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –
Ingen aldersgrense*



Bblad

Returadresse:

NFF

Boks 147

1471 Lørenskog

Merker og Medaljer

Et alle typer turandring

PN, by, kultur, vann, hest, søn, felles, rund, overføring, 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

