



Bladet

FOLKESPORT

NR. 1 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MARS 2005 • 27. ÅRGANG





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

SILVA
Get out there™

Spesial priser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



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



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



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

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

Presidenten har ordet

Det er mange tanker som dukker opp når jeg nå skal skrive under denne vignetten for siste gang. 16 år i forbundsstyret, hvorav 8 år som president er straks over.

Jeg kom inn i forbundsstyret da folkesporten igjen var på vei oppover etter en nedgangsperiode. Antall medlemslag og deltakelser gikk oppover, noe som igjen førte til bedre økonomi. At de økonomiske ressursene den gang ble forvaltet på en fornuftig måte av det til enhver tid sittende styret og ikke minst administrasjonen, skal vi være evig takknemlig for i dag.

Som mange andre frivillige organisasjoner på mosjonssiden fikk også vi etter hvert merke at ikke alt ender i himmelen, men at det fort kan snu. Jeg tror det er vanskelig å peke på en bestemt årsak utover det at tilbudene på mosjonssiden og på andre fritidsaktiviteter stadig har blitt flere og flere. Nye aktiviteter vi må konkurrere med er kommet til, både utendørs og innendørs. Spesielt merker vi dette på barne- og ungdomssiden.

Hvorvidt vi har vært flinke nok til å ta vare på de mulighetene vi har hatt kan sikkert diskuteres. Jeg vet det er mange som har savnet en større og bedre innsats på markedsføringssiden. Men som vår forrige president så riktig sa det når han gikk av i 1997, "Dette er betinget av større økonomiske ressurser." I nedgangstider stilles det større krav til prioriteringen av de økonomiske midlene. Det har de enkelte forbundsstyrene prøvd etter beste evne. At det er markedsføringen fra sentralt hold som har måttet lide, er vi klar over. Selv om det ikke har vært ønsket, har det vært strengt nødvendig ut fra de ressurser som har vært til rådighet.

At vi i år kan feire 30-års jubileum som mosjonsorganisasjon, der hovedinntektene hele tiden har vært basert på den aktivitet vi selv har klart å skape, synes jeg vi skal være stolte av.

Hovedåren vil jeg tillegge selve IVV-konseptet samt de utrolig mange ivrige ildsjelene som har vært og er i denne organisasjonen, begge deler ganske unikt. Vi må ta vare på hovedretningene i IVV-konseptet. Vi skal naturligvis følge med utviklingen i samfunnet for øvrig, men ikke la oss fristes til å "uthule" konseptet i den tro at vi skal få flere deltakere dersom vi stadig senker kravene.

Ildsjelene må også følges opp. Det er viktig at alle dere andre rundt ildsjelene følger disse opp og bidrar slik at de ikke tilslutt blir stående alene. Vær heller med på å skape nye ildsjeler som kan overta. Vi har vært avhengig av slike i 30 år, jeg er ikke i tvil om at vi trenger det minst like mye i fremtiden.

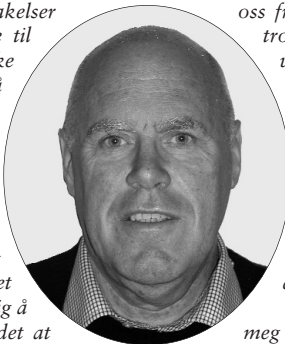
Perioden i forbundsstyret har gitt meg mange gleder og fine opplevelser.

Naturlig nok har det også vært noen tunge stunder, men disse overskygges helt klart av alt det positive jeg har fått være med på. En ting jeg har lyst til å trekke frem er den meget gode oppslutningen vi har til våre forbundsting og ledermøter. Disse, pluss seminarene våre, er fine og nyttige moteplasser jeg håper dere vil ta vare på i fremtiden.

Siden jeg skal fortsette på forbundskontoret vil jeg ikke helt takke for meg enda. Men jeg vil allikevel benytte anledningen til å takke alle jeg har hatt gleden av å jobbe sammen med i disse årene, i forbundsstyret og administrasjonen, i regionene, medlemmer og konsulenter, for et godt samarbeid i den tiden jeg har vært i forbundsstyret. Jeg vil også rette en takk til alle deltakere jeg har vært i kontakt med, i og utenfor løypene, for mange fine diskusjoner, positive ideer og synspunkter.

Lykke til videre.

Med folkesporthilsen Jan-Kåre Martinsen



NORGES FOLKESPORTFORBUND

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

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

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



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

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

Dear Walking Friends of NFF

This is China Volkssport Association, Beijing Today Walk Center. We have joined in International Federation of Popular Sports (IVV) in May, 2004. We are the first IVV member in China. As a new IVV member, we send our new year greetings to you and your organization.

The new year is coming and our 5 big walking conventions are now under preparation. We sincerely welcome walkers from all over the world to come to China and join our walks. These 5 walks are all nice walking routes in China. All represent respectively typical essence of Chinese culture.

(for more detailed information please visit
<http://www.mrqh.com/english/index1.htm>)

Sincerely yours,
Jin Qiao
Secretary General
China Volkssport Association

Red anm: Som dere forstår er Kina da igang med IVV-marsjer. I det nye året skal de arrangere fem vandringer. De ønsker alle vandrevenner et godt nytt år og hjertelig velkommen til turer i Kina.

Bladet Folkesport nr. 2 - 2005 sendes ut uke 22, fra 30. mai

Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 28. april.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Åpning av Friluftslivets år 2005

**Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen**

Lørdag 8. januar var det åpning av Friluftslivets år 2005 ved Semsvannet i Asker. I et forrykende regnvær med vind fristet det ikke å være lenge ute. Likevel var det kanskje så mye som 2000 som møtte opp for å bivåne arrangementet.

Alle organisasjonene i FRIFO hadde utstillinger og opplegg i friluftsluiren. Det var tilbud til voksne og gøyale aktiviteter for barn. Jeger- og Fiskeforeningen hadde utstilling med trekkhunder. Det var også fiskeaktiviteter for barna på isen. Speiderne hadde sine aktiviteter. Noe som kaller seg Hold Norge Rent lot de minste barna få en kniv som de satt og spikket med.

FRIFO hadde to store lavvoer og var bemannet med mange personer som delte ut reklamebro-

syrer og aktivitetsbrosjyrer til barna. En av aktivitetene var å besøke alle som hadde stand. Etterpå fikk de små premier for dette. I en av lavvoene kunne folk komme inn og sette seg ned ved bålet. Med det været vi hadde var det stort sett alltid fullt her.

Vårt forbund hadde stand sammen med Bærum Turmarsjklubb. Disse hadde laget en vinterserietur med start og mål i leiren. Været får ta skylda for at kun 30 stilte til start. På standen ble det delt ut bro-



Også noen barn besøkte vår stand.



Mange søkte ly inne i lavvoen.

sjyrer og "gamle" premier for å få oppmerksomhet. I tillegg hadde vi utstilling av staver til "Nordic walking". Tidvis var det en del folk ved vår stand. Vi hadde satt opp grill og grillet pølser. Kaffekjelen kom også fram. Kaffe og pølser ble delt ut gratis.

Det var flere taler fra inviterte gjester. Ordføreren var selvsagt mest opptatt av alle de flotte tilbud det var i Asker. Ikke minst var det viktig for han å påpeke at det var mange tilbud ved sjøen. To departement var representert. Miljøvernminister Knut Arild Hareide fortalte fra sin oppvekst

med fotball. Han ble med på laget bare fordi de manglet en. I friluftslivet er det ingen konkurranse, alle kan være med. Det er viktig, mente ministeren. Helsegevinsten ved å drive friluftsliv ble framholdt av flere. Dronning Sonja sa i sin tale at det var vanskelig å tenke på annet enn Flomkatastrofen akkurat der og da. Likevel var hun som vanlig entusiastisk i sin omtale av viktigheten med friluftsliv. Det er ikke bare en hobby, det er også en livsstil. Dronninga har jo bodd i området nær Semsvannet og hun fortalte med innlevelse om lokale steder som en bare måtte kikke på ,

hvis en ikke hadde vært der før. Deretter tente hun en varde, som symbol på at Friluftslivets År 2005 var startet..

Deretter gikk hun rundt i hele leiren og hilste på utstillerne og folk som var tilskuere. Med sin gule sydvest ga hun klar beskjed om å kle seg etter forholdene. Vi kan ikke ha en bedre ambassadør for friluftslivet enn henne.

Etter at dronning Sonja var reist var det pressekonferanse i en av FRIFO-lavvonenene. Et av innslagene var at to unge jenter skal gå fra Nordkapp til Lindesnes. Underveis skal det da være ulike pressekontakter for å få bleset om friluftsliv. Disse kalte seg barfotjentene. Den ene av dem var flink til å kvede.

Det ble igjen påpekt hva som skjer i vårt samfunn med større grad av inaktivitet i arbeidet. Følgene av dette er en nærmest epidemilignende utvikling av kroppsvekten. Dette er det vår organisasjon skal jobbe mot, vi skal sørge for at folk får et bedre liv med akti-

vit. For å klare dette er det viktig at vi tenker langsiktig og aktivt utnytter samarbeid med andre. De som er politikere kom selvsagt inn på politikk. Det er viktig at vi sikrer at allmennheten fortsatt får tilgang til frilufts-områdene. Utstenging er et stort problem i deler av landet.

Slagordet i år er Aktivitet – hver dag. Med dette ønsker FRIFO å markere en avstand til den aktiviteten som bygger på kun motorisert ferdsel i utmark. For oss er det vik-



Spikking krever trening.



*Prominente
gjester og
tilskuere*

tig med aktivitet med minst mulig utstyr. Vi ønsker oss at du er aktiv der du bor.

Kirsti Kolle Grøndal var med som styreleder i Statsskog. De er en av sponsorene til Friluftslivets ÅR 2005. De har en del hytter som kan leies og de ønsker å utvide dette tilbudet. For Statsskog er det viktig med en kombinasjon av vern av skogen og naturlig bruk av den.

Fra mars måned kan alle låne gratis en sekk med utstyr til friluftsliv hos G-sport-butikkene. Disse sekkene skal også ha en lavvo med. G-sport er også sponsor for Friluftslivets År 2005.

Som en del av opplegget i Friluftslivets År 2005 er det laget en egen CD med dataprogram for

skolene. Her blir det gitt 450 råd om hvordan de kan bruke nærmiljøet for å aktivisere elevene. Det er svært viktig å få barn og unge med på friluftaktiviteter.

Et annet stort poeng er at det i hvert fylke i Norge er en kontakt for FRIFO. De kaller seg for FNF-kontakt. De er ansatte personer som også skal jobbe for vår organisasjon. Fylkesleddet, for oss regionen, tar kontakt med disse og ber om at arrangementene våre blir med i brosjyrer og internettsider som blir laget. Internettsidene kan dere komme inn på via linker fra vår egen hjemmeside, www.folkesport.no. I tillegg har vel alle nå fått med seg at det også ligger ganske mye penger i dette samarbeidet.

Motiv på årets sommerseriemedalje – Eidsvollbygningen

I 1814 var det som vi alle kjenner som Eidsvollsbygningen Carsten Ankers hjem. Han kjøpte Eidsvoll jernverk i 1794 og begynte modernisering og utvidelse av både jernverksdrift og verkseierboligen. Selve hovedhuset sto ferdig i 1802 og de påfølgende år pågikk interiørinnredningen. Familien flyttet inn i 1811.



I det dramatiske året 1814 foregikk viktige nasjonale og politiske hendelser i Ankers bolig. Anker var nær venn av stattholderen i Norge, kronprins Christian Frederik, og han stilte sitt hus til rådighet for viktige politiske møter. Det viktigste var selvfølgelig den grunnlovsgivende forsamling som oppholdt seg her våren 1814. De utsendte representantene arbeidet i 6 uker og riksforsamlingen ble avsluttet 17. mai – da var Norge erklært selvstendig, grunnloven vedtatt og Christian Frederik blitt valgt til norsk konge.

Carsten Anker gikk konkurs, og alt han eide ble solgt på tvangsauksjon i 1823. Selve bygningen ble overtatt av de engelske kreditorene. De fleste av de tingene vi ser i hans hjem i dag, har aldri tilhørt Anker, men det er møbler og interiør som tidsmessig og stilmessig kunne ha passet i hans hjem. Interiøret gir et godt og tidsrik-

tig inntrykk av en handelsborgers hjem rundt 1814.

Henrik Wergeland var foregangsmann for å få ”Konstitusjonens Fødested” i statens eie, og eiendommen ble kjøpt tilbake fra de engelske kreditorene i 1837. Et par år etterpå ble Eidsvollsgalleriet stiftet for å samle inn portretter av Eidsvollsmennene, og i 1851 ble

Eidsvollsbygningen gitt som gave til Stortinget. I 1895 ble ”Selskapet til Eidsvollsbygningens Udstyr” dannet for å skaffe møbler til huset. De største restaureringene var til jubileene i 1914 og i 1964. Eidsvollsbygningen eies av staten og forvaltes av stiftelsen Eidsvoll 1814.

Den 9. mai 2005 åpner Wergelands Hus – et publikumssenter like ved Eidsvollsbygningen. Utstillingen der heter ”Hvem bestemmer - hvem bryr seg?” og handler om demokrati og engasjement. Det er en rekke arrangementer gjennom hele året, og vi markerer selvfølgelig jubileet for unionsoppløsningen. For mer informasjon, se vår hjemmeside www.eidsvoll1814.no

Vennlig hilsen og velkommen til Eidsvollsbygningen sommeren 2005.

*Erik Jondell
Eidsvoll 1814*

TURMARSJ OG JULEMAT

Tekst og foto:

*Unni Daljord og Rolf Richardsen,
Tromsø.*

Lørdag 11. desember inviterte Malangen Helsesportslag utenfor Tromsø til årets siste vinterseriemarsj, og til julemiddag med ribbe og pinnekjøtt etter vandringen. De 41 fremmøtte deltakerne, derav mange fra Tromsø, kunne velge mellom 5 og 10 km løyper langs en lite trafikkert vei i et julestemt vinterlandskap. Været var stort sett på arrangørenes og vandrenes side med noen få spredte snøkrystaller dryssende over de ivrige vandrerne, som for å minne om at inne i et festpyntet lokale ven-

tet en nydelig juletallerken, kaffe, småkaker og vafler til alle. Ved innkomsten etter vandringen hadde arrangørene lagt opp til at deltakerne fikk tid til å puste ut, ta en kopp kaffe, prate og eventuelt skifte klær før de ble invitert til bords.

Til middagen var det også invitert deltakere fra det lokale LHL-laget. Julematen smakte, rammen rundt og det totale arrangementet bar preg av god planlegging og et svært gjestfritt og dyktig arbeidslag.

En stor takk til Trygve Nymo, Isak Winje og damene på kjøkkenet, de fortjener alle en stor applaus! (Og nå ser vi forventningsfulle frem mot møljekalas i februar.)



Hemmelige PV'r

Svar til Sverre Thorstad

Tekst: John Stensby

Som den engasjerte folkesporter jeg er, klarer jeg ikke å holde meg unna, selvom jeg er overbevist om at Brit Bakken er fullkomment i stand til å svare for seg. Legg merke til at det er Brit, og ikke Berit...

Du kan ikke være en aktiv pv-gåer, for samtlige jeg prater med, er enige om at det ikke alltid er lett å finne fram. Brit, jeg og et par til diskuterte dette, og det var vi som oppfordret henne til å skrive kommentaren. Spør du meg var artikkelen hennes altfor snill! Dernest var det vel nærmest en oppfordring til arrangører om å få med adressen i Folkesportkalenderen.

Ett godt eksempel på adressering er:

PV06 – Arnarunden,
Hydro/Texaco, Gamnesveien 7,
Indre Arna.

Jeg skal ikke ramse opp alle de gode eksemplene i Folkesportkalenderen, for det ER mange som er flinke.

Derimot, der hvor Brit hadde problemer med å finne startsted, og hvor jeg også opplevde det samme,

var PV14 – Stokkavannet Rundt, Madlakrossen Bilistsenter. Jeg oppfordrer Sverre Thorstad til å reise dit, og finne frem dit uten videre. Tror jeg saumfarte Stavanger 3-4 ganger, før jeg så skilt mot Madla, og tenkte at Madlakrossen er kanskje ned mot Madla. Da jeg fikk øye på en Shell bensinstasjon tenkte jeg at jeg kan spørre der. Det viste seg da at Madlakrossen Bilistsenter, det var der! Hvem skulle trodd at 'Bilistsenter' er det samme som Bensinstasjon? Ikke jeg, og ikke Brit heller.

Jeg ser for meg at Brit prøvde samme fremgangsmåte som meg, og spurte forbi passerende etter nettopp "Madlakrossen Bilistsenter", uten å bli noe klokere av det.

Ringe til kontaktperson skriver du. På gjeldende PV, og flere med denne, står det "bare" privatnummer. Når man er på ferie går man gjerne disse pv'ene på dagtid, da er det ikke noen hjemme. Selvsagt kan man ringe før man reiser, men i sin tid ble det lovpålagt arrangører av ordinære arrangementer å merke godt til start. Man kunne jo også her si at "man kan ringe på forhånd", men da blir vel hele vitsen borte?

Når man reiser på en ukes tur, går man gjerne 2-3 pv'r hver dag. Skal man da altså istedenfor å få inn en ordentlig adresse i Folkespportkalenderen slik at man finner frem, bli nødt til å ringe til 14-21 pv-arrangører for å få veibeskrivelse? Denne veibeskrivelsen må jo så skrives ned og kobles til rett PV.

Hvor mye enklere er det å skrive ned adressen inn til NFF, slik at de får den med i Folkespportkalenderen?

PV-45 Hadeland Bygdevandring, er det dog ikke noe problemer med å finne frem til. Det står "Esso-Stasjon Jaren" i Folkespportkalenderen, og jeg så bare en Esso stasjon på Jaren. Likeledes er det med andre landlige pv'r, det er som regel bare en Statoil/Shell/Esso-stasjon på det stedet som er oppført, men "Madlakrossen Bilistsenter"...? I en såpass stor by som Stavanger? Og når man kom dit, var det ingen skilt, merking eller andre tegn som sa at "dette er Madlakrossen Bilistsenter".

PS! Ikke meningen å henge ut denne PV'n, PV'n i seg selv var fin, grei å følge, i natur-skjønne omgivelser, bare man fant frem.

Til andre som har tenkt seg

dit for å gå denne, kjør mot Madla, og sving inn på første store Shell Select stasjon dere ser, etter å ha svingt av mot Madla, så burde resten gå greit.



FSK MILA

SOMMERPROGRAM 2005

Startsted : RØDTVET SKOLE

Sandåsveien 1, 0956 OSLO

Mandag	4	April	S*	18.00-18.30
Mandag	18	April	V*	18.00-18.30
Mandag	2	Mai	W*	18.00-18.30
Mandag	30	Mai	S*	18.00-18.30
Mandag	13	Juni	S*	18.00-18.30
Søndag	19	Juni	O	11.00-13.00
Mandag	27	Juni	S*	18.00-18.30
Mandag	15	Aug	S*	18.00-18.30
Lørdag	20	AUG	O	16.00-17.00
Søndag	21	Aug	O	09.00-12.00
Mandag	29	Aug	H*	18.00-18.30
Mandag	12	Sept	S*	18.00-18.30
Mandag	26	Sept	S*	18.00-18.30
Mandag	10	Okt	S*	18.00 F
Mandag	24	Okt	S*	18.00 F

S=Sommerserie V=Vårsleppet W*=WWD

O=Ordinær H=Høstvandringen F=Ført

*=I tillegg til våre fine skogsløyper har vi 5 og 10 km løyper med fast trase (samme lettgåtte løype hver gang).

Opplysninger ved:

Arne Haugen Tlf. 90 60 01 83 / 63 87 77 73

Ut på tur - sammen!!!

En del personer opplever det som dumt å måtte reise alene til turmarsjer for så å gjennomføre løypa alene. Det er jo ikke slik vi vil ha turmarsj. Tvert imot vil vi ha det sosialt. Derfor forsøker vi med denne spalten at de som vil kan skrive kort om hvor i landet de befinner seg og om de ønsker følge som går fort eller seint. Husk å oppgi telefonnr der du kan nås.

I brevet ber vi også om et lite bidrag på kr 25 i frimerker!

På slutten av 80-tallet og frem til 1994 gikk jeg og min venninne mange fine turmarsjer flere steder i landet. Men min venninne ble syk og da ble det slutt for mitt vedkommende også. Jeg hadde ingen å gå sammen med. Nå har jeg lyst til å starte opp igjen med dette. Derfor ønsker jeg meg turvenner eller en

turvann. Jeg bor 5 mil nord for Lillehammer, er 54 år og ikke særlig sprek. Formen kommer kanskje etterhvert. Håper noen vil gå sammen med meg. Telefonnummeret mitt er 61 28 22 79.

Hilsen

Toril Braathen, 2634 Fåvang.

FÆSSA MARSJEN 25 ÅR

Lørdag 4. juni ønsker Braskereidfoss IL

velkommen til den tradisjonsrike

Fæssa marsjen for 25. gang

Løyper på 3, 5, 12 og 22 km.

Start: 0800 – 1300 (22 km. til 1100)

Start/mål: Nordhagen skole, 2435 Braskereidfoss

Alle som deltar vil få en liten ”påskjønnelse”

Opplysninger: Arne Otto Øxseth,

tlf.: 62 42 32 46/M: 95 22 29 04

TROMSØ TURMARSJHELSELAG

Tekst og foto:

Rolf Richardsen, Tromsø

Tromsø Turmarsjhelselag ble stiftet i 1989, og er medlem nr. 388 i Norges Folkesportforbund. Stiftelsen av laget ble foretatt med økonomisk støtte fra Nasjonalforeningen for Folkehelsen, og laget var medlem av Nasjonalforeningen frem til 2001. Bakgrunnen for stiftelsen av Tromsø Turmarsjhelselag var ønsket fra ivrige turmarsjdeltakere i Tromsø om et turmarsjlag i byen, som kunne arrangere turmarsjer. Samme år som stiftelsen av laget ble også Fløyadilten og Ishavsbymarsjen arrangert for første gang. Begge marsjene arrangeres fortsatt hvert år, men nå med adskillig færre deltakere enn for noen år siden.

Styret i Tromsø Turmarsjhelselag består av 10 personer, inklusive varamedlemmene, og samtlige, unntatt kassereren, deltar på lagets styremøter. Ettersom laget arrangerer ca. 45 turmarsjer pr. år så medfører dette mye arbeid og mange forberedende styremøter. I løpet av ett år avholder laget 10-12 styremøter hvor blant annet arbeidsoppgaver fordeles på styremedlemmene. Samtlige i styret, unntatt kassereren, får tildelt 5-6 arrange-

menter i året hvor de er ansvarlige for å skaffe frivillige til å utføre alle arbeidsoppgavene forbundet med arrangementet. Ofte er det medlemmer som av helsemessige årsaker ikke kan gå marsjene som frivillig stiller opp og hjelper til på arrangementene. På denne måten opprettholder de kontakten med laget og miljøet.

Et av styremedlemmene har i tillegg ansvaret for å foreta alle innkjøp av varer til "Kjøkkenet", slik at laget kan selge nystekte vafler, kaffe og brus til deltakerne på marsjene som arrangeres. De fleste marsjene arrangeres fra IOGT-huset i Tromsø sentrum, hvor laget leier lokale til arrangementene og også har lager til alt utstyret som man trenger. For deltakerne er det svært praktisk at marsjene starter i byens sentrum ettersom alle deltakerne da kan komme seg til start (og hjem igjen) uten å måtte bytte buss. På den annen side medfører dette startstedet at de fleste marsjene dessverre blir på asfalt.

I skrivende stund har Tromsø Turmarsjhelselag ca. 160 medlemmer, men en del av disse er dessverre ikke lenger aktive turmarsjdeltakere. Som en del av den årlige medlemskontingenten på NOK 125,00 mottar medlemmene Bladet



Styret i Tromsø Helsesport: Bakerste rekke, fra venstre: Steinar Krokmyrdal, Finn Hagen, Gunnar Dunkel, Einar Glad, Kåre Eilerten. Fremste rekke, fra venstre: Randi Sundberg, Walter Swendsen (leder), Serine Bakke. Fraværende: Magna Aune, Rolf Richardsen

Folkesport fire ganger i året, og ved utsendelse av bladet legges det med informasjon om fremtidige turmarsjer, bussturer, medlemsfest, årsmøte og andre nyheter. Videre får medlemmene rabatt på bussturer som laget arrangerer, og det har nå i flere år vært arrangert bussturer til to arrangementer. Første lørdag i februar er det busstur til Malangen utenfor Tromsø hvor det lokale turmarsjlaget arrangerer vinterseriemarsj med påfølgende mjølkemas, og i juni er det busstur til

Svarta Bjørn-marsjen i Narvik. Begge disse turene er svært populære og som regel fulltegnet, og vi tar også med ikke-medlemmer som må betale full pris.

Som nevnt ovenfor er Tromsø Turmarsjhelselag et svært aktivt lag med mange arrangementer, og laget står også som arrangør av Tromsø Rundvandring på totalt 135 km (9 løyper) og Tromsø Byvandring med løyper på 6 og 11 km. Hvert år avholdes det tre helgearrangementer, i februar, april/mai og august,

med to marsjer pr. helg, og laget arrangerer både sommer- og vinter-serie med ca. 15 marsjer i hver. I tillegg arrangeres både Vårsleppet, Sommertrimmen, Høstvandringen, Julemarsjen og forskjellige medaljemarsjer, minnemarsjer og jubileumsmarsjer.

Laget har i mange år arrangert medlemsmøte på våren, men i fjor ble møtet flyttet til november måned og arrangert som en gratis rekefest for medlemmene. Som tema for møte hadde styremedlemmer tatt med seg medaljeskjold og permer som viste eksempler på hvordan medaljer, pins og tøymerker kan presenteres. I tillegg ble det vist en lysbildeserie fra Jan Baalsrudmarsjen. Dette medlemsmøtet ble svært godt mottatt av medlemmene, og laget vil forsøke å gjenta dette i årene som kommer.

Med unntak av 2003 har laget gått med økonomisk overskudd i mange år, og har opparbeidet seg noen kroner "på bok", men målsettingen er absolutt ikke å samle sammen mange penger på konto. Ideelt sett ønsker vi å gå i balanse, slik at medlemmene får nyte godt av lagets overskudd. Laget drives på en god måte, og stort sett alle marsjene gir overskudd i kassa, men det er da også nødvendig for å betjene de utgiftene som driften av laget medfører. Laget har ingen andre inntektskilder enn marsjene.

Tromsø Turmarsjhelselag har egen hjemmeside på Internett, og den finner du på <http://home.online.no/~ger-loc/> eller ved å gå via "Linker" på hjemmesiden til Norges Folkesportforbund. Du kan også søke på IVV og få opp hjemmesiden vår på den måten.

LEDIG STILLING

Da Eva går av med pensjon den 31. august 2005 vil det bli ledig stilling som

REGNSKAPSSEKRETÆR

Stillingen er en "inntil" 50% stilling med fleksibel arbeidstid.

Arbeidsoppgavene består av regnskapsføring, fakturering og føring av deltakerstatistikk.

Vi benytter Scenario regnskapssystem samt System 4 (lønn).
Lønn etter avtale.

Nærmere opplysninger ved henv. forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36.

EKSTRA TAKK

Tekst og foto: Wenche Grinaker Wright.

Jeg synes Harald og Lilly Hoff fra Østmarka marsjklubb i Oslo, virkelig fortjener en EKSTRA TAKK. De har igjen arrangert Jule- og Nyttårvandring på Folkvang, Høybråten i Oslo.

Det begynte med julemarsjen. Den er en ført vandring på 10 km med Harald. Etter denne marsjen fikk vi servert deilig sodd og drikke til maten. Kaffe og god kake hørte også med. Et flott langbord var dekket.

Nyttårmarsjen var 5 km med ført vandring Den gikk vi kl 23.30. Vi ønsket hverandre "Godt Nytt År" utenfor Høybråten kirke kl 2400, med champagne eller mineralvann i glassene. Etter å ha sett på fyrverkeri, som andre sendte opp, gikk vi tilbake til Folkvang.

Totalt var vi 31 personer som deltok. Noen valgte å gå en av vandringene.

Jeg er sikker på at jeg har alle med meg når jeg igjen sier takk Harald og Lilly, for en flott vandring på den siste dagen av året 2004 og den første dagen av 2005.



Harald og Lilly Hoff.
(Bildet er fra et tidligere år.)

Intervju med Knut Lieng

Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen

I 2004 dro Knut Lieng fra Tromøy til Bukkerittet for å forsøke seg på en større utfordring. Litt over 100 deltakere startet på marsjen. Bare fire forsøkte seg på den lengste ruta begge dagene. Knut var den eneste som fullførte.

Knut forteller at han reiste til Bukkerittet fordi han kunne kombinere dette med en dansetilstelning på kvelden. Det var et opplegg for de over 60 år. Han forteller videre at han reise med bil og overnattet i hytte fra onsdag på Gjendesheim. Det er de lange turene på vandring som er mest interessant for Knut. Å gå og prate med andre er ganske koselig, men skal han gå langt eller fort foretrekker Knut og gå alene.

”Når jeg går turer om sommeren syns jeg det er fint å gå bare i T-skjorte uten å ha noe å bære på. Jeg prøver da å finne en god rytme bortover stien. På en måte er det

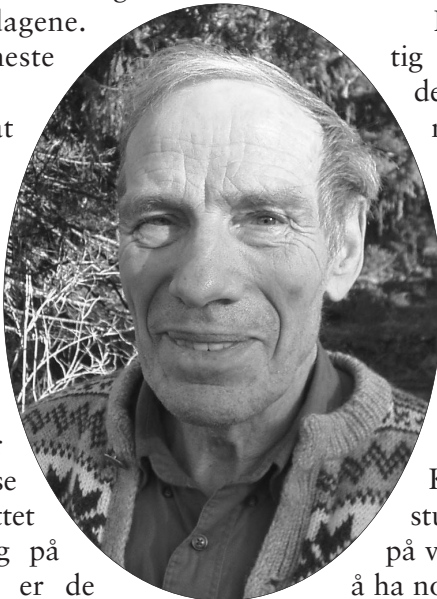
nesten som å følge rytmen i en dans. Da føler jeg at jeg bruker minst krefter og det er lettest å gå.”

Knut forteller at han traff ei av de sosiale damene i turmarsjmiljøet på dans. Hun fortalte om miljøet og det fristet han til å prøve. Det er vel fem eller seks år siden.

Dansen er også viktig for Knut. I den er det både trim og hjerne-gymnastikk. Det er spennende å lære nye danser og nye variasjoner innenfor hver enkelt dans. Hver bygd har sine egne tradisjoner og egne trinn. For å lære alt dette går Knut på kurs, han studerer bøker og ser på videoer. Det er viktig å ha noe som holder hodet

i form også, mener han.

Vi lurer på om han mener at turmarsj holder han i bedre form enn han ellers hadde vært. ”Ja, det er jeg sikker på. Allsidighet er viktig. Det å gå lange turer holder kroppen i bedre form enn mye annet. Det kan med fordel også kombineres med andre aktiviteter, for eksempel dans.



Før jeg dro til Bukkerittet var jeg usikker på om formen var god nok,” forteller Lieng. Han trente derfor en god del med å løpe og sykle. En del arbeid i skogen og ute på jordene, hjalp nok en del det også.

Marsjen startet med at han tok båten inn til Memrebu. Her gikk han langs vannet og skulle så over Veslefjel og Besseggen. Dette er en tur på 16-17 km. Til å begynne med gikk han forsiktig, men etter hvert økte tempoet, spesielt i motbakkene. Formen viste seg å være god. Knut forteller at han hele tida tenker på hva som er mest effektivt. Han veksler måten å gå på med hvordan terrenget er. Nedover bakkene forsøker han å utnytte tyngdekraften mest mulig slik at han ikke bremser. ”På toppen møtte jeg de som hadde valgt å gå ekstremrunden, de startet 45 min før meg. I mål fortalte jeg at jeg kun hadde fått litt oppvarming med den turen jeg hadde gått. Da fikk jeg beskjed om at jeg likevel kunne fortsette å gå, slik at jeg fikk med den lengste etappen. Da måtte jeg ta båten inn til Memrebu igjen og gå inn til Gjendebu, en tur på tilsammen 30 km.

Det var veldig bratt å gå. Jeg snublet i noen stein og skadet kneet. Noen grove kjettinger var lagt ut, slik at vi kunne holde oss i

disse. Jeg gikk vel litt for fort her. Først trodde jeg at det ikke var så mye å bry seg med, men etter hvert fikk jeg en del smerter i kneet. Kvan skal hjelpe mot mye, så jeg spiste en del av skuddene på den. Jeg overnattet på Gjendebu til søndag.

På søndag gikk jeg 33 km, som den eneste. På denne turen var det ikke ordentlig sti hele veien. Oppe på fjellet var det snø og den bar ikke hele tida. Løypa var stedvis ikke så godt merket, men jeg fant jo fram. Det var fint å beskue naturen, særlig ned mot Leirungsvannet. Det tok lang tid å gå på søndag på grunn av skaden i kneet. Tror nok jeg brukte 10 timer. Omtrent midt i runden kom to fra Røde Kors meg i møte. Da hadde jeg forstudd handa og skadet kneet på nytt. De hadde en fin teknikk med å bandasjere sårene. I tillegg fikk jeg kaffe av dem og da fikk jeg nye krefter.” Knut fikk tilbud om skyss tilbake til mål da det var fem km igjen, men det skulle han ikke vite noe av.

”Det jeg likte best med Bukkerittet er nok at jeg klarte å gjennomføre. I tillegg er jeg overveldet av den flotte naturen, den var så vekslende. Spesielt ble jeg imponert over Leirungsdalen.”

Vi takker for intervjuet med en sprek 68-åring!

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuellet:

Følgende medlemmer har i år 30-års medlemskap i NFF og vil få tildelt NFFs vase:

002	Sørlandsmarsjen,	003	Ski Tur- og Marsjforening
004	Østmarka Marsjklubb	005	Grenland Marsjklubb
006	Askim og omegn Helsesportlag	008	Kristiansand Marsjforening
009	Nord Trøndelag IK (Sagamarsjen)		

Følgende medlemmer har i år 25-års medlemskap og vil få tildelt NFFs plakett:

087	Varhaug IL	089	Tvedestrand Kommune BIL
102	Eidsberg	104	IL Grinder
112	Strandbygda IL	114	Øieren Grendeforening
118	VIVIL Handicapidrettslag	122	Lødingen IL
123	Grue IL	126	Støren
134	Nærbø IL		

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

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Skorovas Røde Kors	761	17-NT
Havøysund FN-veteranforening	762	20-Fi

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

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Mjøndalen IF	105	06-Bu	Ingen arr. i 2005
Eide IL	578	16-ST	Ingen arr. i 2005
Knausane UL	583	12-Ho	Ingen arr. i 2005
Rottenvik Bygdelag	621	19-Tr	Ingen arr. i 2005

Samtlige er utmeldt pr. 31.12.04.

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden

IVV-EUROPA-CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Vibeke Haugen, Sætre	Jan Hunsrød, Drammen
Arild Johansen, Horten	Arne Sandvik, Arendal.

DELTAKERSTATISTIKK FOR 2004

Arrangement:	2004	2003	2002	2001
Ordinære arr.	482	498	509	512
Permanente- og rundvandring	54	50	45	35
Serieturer	1.660	1.605	1.648	1.676
Fellesarrangement	432	460	491	456
Turorientering	27	25	25	23
Totalt antall arr.	2.655	2.638	2.718	2.702
Deltakelse:				
Ordinære arr.	50.946	56.444	61.867	60.632
Permanente- og rundvandring	24.104	21.762	21.095	15.091
Serier	43.349	43.050	46.736	49.185
Fellesarrangement	16.986	17.237	19.218	18.714
Turorientering	819	757	732	596
Total deltakelse	135.171	139.256	149.648	144.218

Antall arrangement har økt det siste året. Det skyldes spesielt at det har blitt arrangert flere serietur-er både på sommer- og vinterserien, men også permanente vandringer og turorientering har en liten økning. Antall deltakere har økt på permanent vandringer, serier og i turorientering. Samtidig ser vi at våre ordinære vandringer og fellesarrangement fortsetter tilbakegangen, både i antall arrangement og deltakere. Dette medfører at vi fra 2003 til 2004 har hatt en nedgang på totalt 4.085 deltakere.

Resultatene ovenfor er vel nok en bekreftelse på det vi har hatt følelsen av i lengre tid, tidligere meget aktive deltakere trapper ned eller gir seg helt, mens vi ikke klarer å skaffe ”erstatning” gjennom nye deltakere.

Skal man se positivt på en nedgang må det i dette tilfelle være at den er ca. halvparten så stor som den var mellom 2002 og 2003.

I forhold til året før har vi stoppet nedgangen på seriearrangementene. Vi har fortsatt fremgang når det gjelder permanente vandringer og turorientering. I år må vi ta vare på dette, samt prøve å

rette opp status for de ordinære vandringerne spesielt, men også fellesarrangementene. Her vil forhåpentligvis ”Unionsvandring 2005” kunne bidra. Personlig tror jeg det er mye og hente dersom vi i forbindelse med arrangementet av unionsvandringen planlegger hvordan vi skal synliggjøre resten av aktiviteten vår og verve nye deltakere. Som vi har sagt før, vi må alle sammen stå på for å skaffe nye deltakere inn i systemet.

NFFs Presse- og markedsføringspris 2004

Ved fristens utløp var det kommet inn 2 forslag på kandidater til presseprisen for 2004.

De foreslåtte kandidatene var ”Varingen”, foreslått av Nittedal Folkesportforening og ”Saltenposten”, foreslått av Fauske Idrettslag.

Etter det fremlagte utklippsmaterialet har begge kandidatene gjort en fremragende innsats for å bringe informasjon om folkesportaktiviteten ut til sine lesere.

Forbundsstyret har vedtatt å tildele presseprisen for 2004 til ”Varingen”.

Vi vil benytte anledningen til å gi vår honnør til de nevnte klubbene, og andre, som forstår betydningen av å arbeide kontinuerlig og målrettet for å gjøre folkesportaktiviteten kjent i lokalmiljøet. At de lykkes bekreftes av de resultatene de oppnår på sine årlige arrangement.

Vi håper dette kan inspirere andre til det samme. NFF gratulerer prisvinnerne og håper på fortsatt god oppfølging.

Markedsføringsprisen ble ikke utdelt for 2004. Som vi har sagt før, vi er sikre på at det finnes kandidater rundt omkring i medlemslagene. Hvorfor ikke fremme deres kandidatur og la de få en liten påskjønnelse for den jobben de gjør?

NOTISER:

Retur av IVV-bevis

Det er ca 100 stykker av våre vandrere som har krysset av at de ønsker sine IVV-bevis i retur. Etter at vi har beholdt kortene her i ca. 2 år, sender vi de ut i en litt roligere periode i november måned. Kortene plukkes frem, pakkes, det lages en regning på kr. 10,- pr.

bevis og alt sammen sendes ut. Vi blir da litt skuffet over at så mange av dere unnlater å betale for dette. Vi anser prisen for å være så lav at vi ikke purrer på beløpet. Men de som ikke betaler, kan heller ikke påregne å få flere bevis i retur. Vi ville sette pris på en liten telefonbeskjed eller en e-post dersom dere ikke lenger ønsker kort i retur.

Å bare unlate å betale er vel litt "feigt" eller?

Er det sant?

En deltaker har tipset oss om at han har brakt i erfaring at det finnes arrangører som ikke oppgir til forbundet de funksjonærene som er i arbeid under arrangementene og som gis IVV-stempel iht. gitte retningslinjer. Kan det være sant at det finnes arrangører som gjør dette for å spare noen få kroner? I dagens økonomiske situasjon for forbundet betyr det nærmest at de sitter og små sager i den grenen de selv sitter på.

Fjellvandring

Vi minner om vårt samarbeid med Den norske Turistforening (DNT)

angående muligheten til å stemple IVV i "fjellheimen".

Totalt er det 23 løyper fordelt over områdene Hardangervidda, Jotunheimen, Rondane, Femund, Skarvheimen, Sylan, Trollheimen, Finnmarksvidda, Setesdalsheiene, Hinnøya og Indre Troms som er godkjent for IVV-stempling.

Hvorfor ikke starte planleggingen av en fjelltur med IVV?

Turorientering

Som nevnt ovenfor får vi hvert år flere arrangører av turorientering som IVV-aktivitet. Det betyr at flere av dere får muligheten til å delta i denne utrolig fine aktiviteten. Har du ikke prøvd, sjekk om det er noen arrangører i ditt lokalmiljø og ta deg en prøvetur. Vi er ganske sikre på at det vil gi mer smak. Er det ikke arrangører i nærheten, hvorfor ikke ta initiativ ovenfor egen klubb og høre om de vil sette tur-o på programmet.

Utstyr til IVV-olympiaden i Plzen

Som til tidligere IVV-olympiader vil NFF anskaffe de populære t-skjortene og flaggpinsene. Begge

delers med det norske og tsjekkiske flagg. Hvorvidt det blir anskaffet treningsdresser denne gangen er ikke endelig bestemt. Alle som ønsker å kjøpe t-skjorte og/eller pins kan henvende seg til forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: nff@folkesport.no

De som følger NFFs turopplegg behøver ikke bestille.

UNIONSVANDRING 2005

Alle våre medlemmer og deltakere er nå forhåpentligvis vel kjent med at vi i år skal arrangere "Unionsvandring 2005" i forbindelse med markeringen av unionsoppløsningen med Sverige i 1905.

Nå begynner påmeldingene å strømme inn. De kommer fra medlemslag, skoler, barnehager og kommuner i samarbeid med andre organisasjoner, våre egne eller andre.

Men enda er det plass til flere arrangører.

Vi har tidligere orientert om dette i Bladet Folkesport og på våre internettsider www.folkesport.no men vil også i dette nummeret minne om vandringen.

Som nevnt tidligere er Unions-

vandring 2005 vårt hovedtiltak i Friluftslivets år. En av hovedhensiktene med friluftslivets år er å synliggjøre friluftslivet og få flere til å fatte interesse for friluftsliv generelt. Som en organisasjon der alle våre aktiviteter foregår ute i skog og mark må vi bidra med synliggjøring av våre aktiviteter. Alle vi som driver folkesport og er engasjert i dette, mener jo at våre aktiviteter er et godt friluftsalternativ. Derfor burde tilbudet nå ut til langt flere enn hva som i dag er tilfelle. Vi, og alle våre medlemmer, kan ikke unnlate å benytte denne muligheten til synliggjøring. Gjennom våre vanlige arrangement prøver vi og synliggjøre oss så godt vi kan. Ved å satse litt ekstra på unionsvandringen, vil vi kunne forstørre mulighetene både til synliggjøring og til å markere oss i lokalsamfunnet som et aktivt lag med et positivt friluftsalternativ.

Unionsvandringen er ikke en vanlig marsj bare for oss som tilhører "turmarsjfamilien". Dette skal være en vandring som skal kunne engasjere hele lokalsamfunnet/nærmiljøet. Arrangementet burde fenge lokalbefolkningen i

aller høyeste grad. At vi forhåpentligvis kan verve nye deltakere til folkesporten er meget positivt, at vi samtidig kan bidra til at flere innaktive oppdager alt det positive friluftslivet har å by på er et annet positivt element i dette. Hvorfor skal ikke vi bidra til dette?

Til alle dere som er engasjert i folkesport, bidra til at "Unionsvandring 2005" blir kjent i deres lokalmiljø. Bidra til at alle kan gis muligheten til å delta i denne vandringen. Ta kontakt med familie, venner og kolleger og inviterer de med på tur.

Åpningen av unionsvandringen offisielt vil finne sted i Oslo på Sognsvann søndag 5. juni kl 1200. Ellers er det opp til den enkelte arrangør å finne en passende dato, fortrinnsvis i tiden 1.6.-15.6.05.

Selvsagt er det anledning til å arrangere vandringen også utenom denne perioden, særlig vil vel dette gjelde barnehager og skoler.



PV "Permanent Trails" i Skottland

**Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen**

Sommeren 2004 var min kone og jeg en tur i Skottland. Det er ikke så mange vanlige IVV-turer der, så vi fant fram til det som var av PV'er. På internettssidene til IVV finner du greit fram til beskrivelsene av de tre ulike løypene. Den som ligger i Edinburgh er beskrevet på en utmerket måte i et tidligere innlegg for ikke lenge siden. Vi kan bare si at vi likte den minst like godt som forfatteren av det innlegget. Vi valgte å bo i Edinburgh, på et lite hotell eller guesthouse i nærheten av Haymarket Station. Selv om vi var der i ti dager, ønsker vi oss tilbake

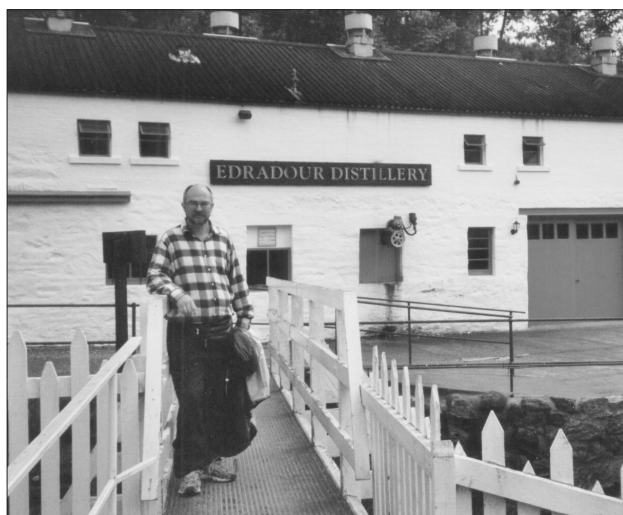


dit. Det er selvsagt mange grunner til det, men den historisk godt bevarte byen er fantastisk.

De to andre PV'ene ligger i Aviemore og Pitlochry. Vi valgte å gå kun en av turene hver av dagene vi reiste nordover. Det virket greiest å reise med tog. Vi kunne jo leid bil, men det så skremmende ut at de kjørte på feil side av veien. Å ta en bil gjennom ei rundkjøring står for meg som et mare-ritt. Når du skal reise med tog, er det lurt å kjøpe billett seinst dagen før. Da får du den til nesten halv pris. Sikkert en smart måte få ekstra fra de som har dårlig tid, som turister. Første dagen reiste vi til Aviemore, eller "An Aghaich Mhor" som skottene selv sier. Turen

tok nesten 3 timer hver vei. Billetten kostet £ 23.50 turretur pr person. Aviemore er kjent som et vintersportsted. De siste årene har fravær av snø skapt problemer for de som driver skibakkene og hotellene.

I sentrum var det lite å forta seg, annet enn å handle. Vi hadde noen problemer med å finne ut av hvilken buss vi

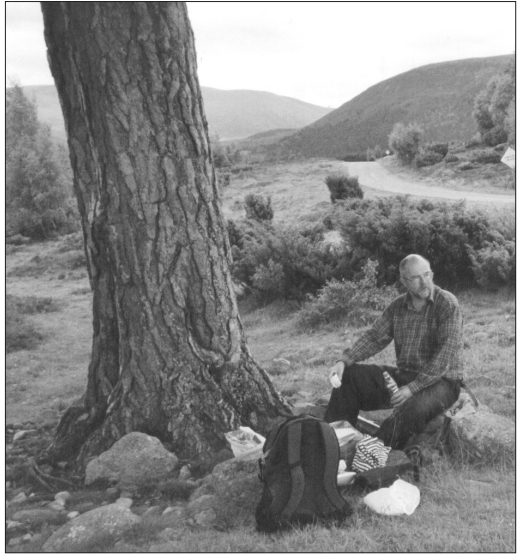


kunne ta ut til startstedet, holde-plassen var dessuten på feil side. I stedet valgte vi å ta ei drosje. Det tok ikke mer enn 10 min og kostet noe over fire pund.

På forhånd hadde vi kjøpt et turkart over området. Det viste seg å være smart. Selv med beskrivelsen i handa og forklaring fra lokale personer, var det nødvendig med kart. Det gjelder også for å finnestartpunktet. Løypa er på 11 km og blir av arrangøren beskrevet som vanskegrad to av tre. I norske øyne er dette betydelig overdrevet. I starten gikk vi slakt oppover langs en grusvei. Etter vel tre km var vi på toppen. Her skulle vi ta ut på en sti (footpath). Problemet var at det gikk flere slike ut til venstre. Kartet vårt viste at det spilte ingen rolle hvilken vi tok, for vi kom ned til samme kryssende sti. Vi gikk lenger framover grusveien og fant da at en "footpath", det er en merket sti.

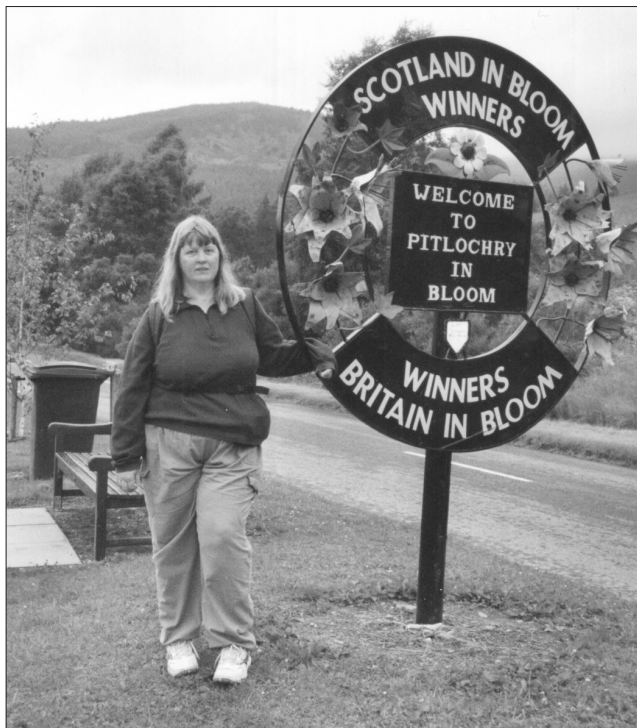
Herfra og helt til mål var det tilstrekkelig å kun bruke rutebeskrivelsen. Den kryssende stien gikk etter hvert inn i et heilandskap dekt med lyng. Løypa fortsatte på fine stier og grusveier. Etter min mening var den svært flat og lettgått. Vi gikk i et nydelig terreng. Det eneste som manglet var at det kom en hjort.

Etter vel en times tur kom vi fram til en fin innsjø. Her var det en åpen kafé der en kunne kjøpe forfriskninger. Resten av løypa gikk etter en grus-



vei gjennom skog og myrlandskap. Ei hyggelig løype!

Neste dag reiste vi til Pitlochry. Togturen en vei tok 1 time og 45 min. For det betalte vi £ 12 turretur for hver. Løypa her er 10 km og arrangøren mener den har vanskegrad 2 av tre. Vi startet rett ut fra jernbanestasjonen og gikk nokså bratt opp i starten. Denne løypa hadde noe asfalt både i starten og avslutningen. Golfbanen ble passert og vi gikk forbi en del store jorder. Løypa fortsatte gjennom noe bebyggelse med blant annet hoteller. Beskrivelse var grei å følge hvis en var god i engelsk. Vi hadde nytte av å ha turkart med oss. Egentlig ei variert løype som gikk gjennom mye forskjellig natur og kulturlandskap. Etter norske forhold var løypa lettgått, med unntak av starten.



Midt inne i skogen sto det skilt til Edradour. Her kan du gå til en whisky-fabrikk. Vi gikk tilbake til start og tok ei drosje til denne fabrikk eller destilleriet. Det viste seg at de hadde kun tre ansatte og påsto at de var verdens beste. Med den teknologien de brukte mener jeg bestemt at jeg har sett mindre utgaver, men jeg husker ikke hvor. Smaksprøver ble utdelt og vi fikk mange opplysninger om hvor flott dette produktet var. Det lyste stolthet av disse menneskene.

Vanligvis må en regne med en del regn i Skottland. Vi var der i 10 dager og opplevde regn to ganger.

Begge gangene satt vi innendørs. Når du har gjennomført PV'ene må du fylle ut et spesielt skjema. Dette sender du til London sammen med IVV-kort og en spesiell sjekk. Denne sjekken forsøkte jeg å få kjøpt mens vi var i landet. Men det ville de ikke være med på. Jeg måtte ha konto i en bank der for å få det. Derfor sendte jeg heller inn kortene fra Norge med en seddel til betaling. Ikke helt lovlig, men jeg fikk mine kort tilbake riktig stemplet. Premie er stoffmerker, det fra

Edinburgh er det fineste.

Nå har jeg ikke fortalt noe om alt vi opplevde i Edinburgh, men det var mye. Kan trekke fram en opplevelse, Mary Kings Close. En hel bydel eksisterte her i middelalderen. En overbygd gate, uten at sollys nådde ned dit. Folk ble født der, levde der og døde der. De var aldri oppe i den vanlige byen. Det var jo bare for de rike folkene. Klasseskillet var brutalt. Det var en svært spesiell stemning å gå der nede i dårlig luft og kun kunstig lys. Jeg tør nesten ikke tenke på hvordan det var i middelalderen.

Turen til Skottland kan absolutt anbefales!

Hvordan få innlegg i avisa!

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

Du må ta kontakt direkte med en journalist for å ha størst mulighet til å få innlegg inn i avisa. Det er også lurt at kontakten skjer rett etter kl 10.00. Videre er det smart å skryte litt av det arbeidet journalisten har gjort før. Dette fortalte Øyvind Tjore på et medieseminar i regi av FRIFO på Gardermoen. Han burde vite dette, for han er journalist selv. Seminaret var egentlig beregnet på FNF-kontakter, men medlemsorganisasjonene var også invitert. Ansvarlig for det faglige opplegget var Øyvind Tjore. Han har jobbet i mange ulike aviser, også i Dagbladet. I tillegg har han jobbet i NRK Dagsrevyen.

Det første som slo meg med dette seminaret er at FRIFO har en ansatt i hvert fylke. Disse skal også jobbe for våre medlemmer. Jeg er ikke så sikker på at alle er klar over dette. De kan hjelpe oss med å få stoff inn i aviser eller andre medier. De har egne nettstedet som vi bør utnytte. På toppen av dette var de som jeg møtte svært så positive personer.



Tjore kunne fortelle at du må planlegge ganske mye før du tar kontakt med avisa. Han mente også at våre lesevaner har endret seg såpass mye at vi bør ta hensyn til det i innlegget vårt. Folk bruker så lite tid på aviser nå at bildet, overskrifta og ingressen er det viktigste. Eksperten mente også at vi burde benytte radio og lokal-TV i mye større grad enn det vi gjorde.

I planleggingen er det viktig at flere er sammen om dette. Flere tenker bedre enn en. Du må vite at redaksjonen har planleggingsmøter fra kl ni til ti. Rett etter dette har journalisten mange sider som han ikke vet hva han skal fylle med. Helt til du kommer med stoffet til han. Det er smart å ha skrevet noe ferdig som kan sendes over elektronisk. Bilder bør også kunne overføres via nettet, slik er tidene blitt. Videre bør du han tips til journalisten om intervjuobjekter, gode sådanne.

En del ganger får du negative svar på dine henvendelser. Du må da vite at dette er et nei der og da, ikke for bestandig. Det er snart å prøve flere ganger. Velg ut journalister som du

vet er interessert i ditt fagfelt. For oss gjelder jo det friluftsliv. Hvis du får nei mange ganger etter hverandre, bør du kanskje legge om strategien. Kanskje det er feil måte du bruker i din tilnærming. Klarer du å få tak i en kjent person som kan snakke for din sak, ja da har du alle journalisters oppmerksomhet.

Et annet smart triks er å snakke med store bokstaver. Journalister er opptatt av konflikter. Klarer du å få fram dette ved å overdrive, kan det

kanskje hjelpe deg til å få fram saka di. Personer må snakke med autoritet for å bli trodd av journalisten. Det som er nytt, spesielt eller en raritet er ofte stoff for avisa. Kanskje du kan klare å finne nye vinklinger av dine saker.

I tillegg til forelesninger hadde seminaret også gruppearbeid, praktiske øvelser og samtaler om oppgavene. Et svært givende seminar som mange flere skulle hatt anledning til å delta på.

TURMARSJ OG MØLJEKALAS I MALANGEN

Tekst: Rolf Richardsen

Det har i mange år vært en tradisjon med turmarsjhjelg i Tromsø-området den første helgen i februar, med Tromsø Kveldsvandring fredag og Tromsø Skimarsj (også med fotløype) på søndag. På lørdag ettermiddag har Tromsø Turmarsjhelselag arrangert busstur til vinterseriemarsj og møljekalas, tidligere på Sommarøy og de siste årene i Malangen, en times busstur utenfor Tromsø. Mange fra lokalmiljøet i Malangen deltar på dette arrangementet, og i tillegg er det også mange som kjører privatbil fra Tromsø for å delta.

De driftige arrangørene i Malangen Helsesportlag skaffer fersk torsk, lever og rogn, og bruker hele dagen til forberedelser. Når sultne og ivrige vandrere er tilbake etter fullført vinter-seriemarsj er bordet dekket og "festen" kan begynne. Her er ikke mangel verken på mat eller drikke, så humøret og stemningen er på topp hos samtlige. Og etter kaffe og kake til dessert, og litt hvile for fulle mager etter "kalaset" så starter hjemturen for mette og fornøyde deltakere.

Som vanlig var bussen fra Tromsø nesten helt full, og i år deltok også en trønder og tre "søringer" som var kommet nordover for å delta på "festen". Vi takker alle de driftige arrangørene i Malangen Helsesportlag for nok et vellykket arrangement, og ser allerede frem til neste års møljekalas.

Svarta Bjørn Marsjen 2004

**Tekst og foto:
Åse Ragnhild Gule**

Sammen med Ingeborg Almsåker reiste jeg fra Molde nordover til Narvik for å være med på sommerens store opplevelse, Svarta Bjørn Marsjen. Kjøreturen nordover var i seg selv en opplevelse. Vi overnattet første gang ved Majavatn. Det ble starten på fine naturopplevelser. I Mo i Rana stoppet vi for å gå byvandringa. Da fikk vi sett byen

på en ny måte. Vi gikk også byvandringa i Narvik. Om kvelden tok vi en tur innom "Svarta Bjørn Puben," for å komme i den rette stemningen.

Så kom den store dagen – lørdag 26. juni. Vi ble litt i tvil om hvilket startsted vi skulle velge. I brosjyren sto det start fra Katterjokk. Dette var løypa på 17 km eller 22 km, som er den lengste og mest krevende løypa. Den er beregnet for erfarne turmarsjdeltakere, sto det



skrevet. Turen skulle ta omtrent 5 til 7 timer. Vi bestemte oss likevel for den lengste løypa og angret ikke. Det ble en naturopplevelse vi sent vil glemme.

Vi tok buss til startstedet, men neste gang tar vi nok Ofotbanen. Det så spennende ut da toget gikk forbi i "himmelsjå". Løypa var ikke krevende etter vårt syn. Den kan fint gjennomføres av vanlige turgåere. Omtalen i brosjyren kan kanskje skremme vekk deltakere fra å gå den lengste turen. Dette bør arrangøren vurdere å endre til neste år.

Underveis kom det litt duskregn,

men ellers var det ypperlig turvær. Vi traff mange hyggelige mennesker og brukte god tid på rasteplassene. I løypa stoppet vi mange ganger for å beundre naturen. Målet ble nådd i Rombaksbotten kl 16.00. Der var det et yrende folkeliv. På scenen var det underholdning. Vi kunne kjøpe mat og drikke i tillegg til ulike husflidprodukter. Hurtigbåten gikk tilbake til Narvik kl 19.30. Vi hadde hatt en opplevelsrik dag vi sent vil glemme.

Vi tar gjerne turen om igjen og håper at mange andre marsjvenner kommer!

ARGUS
markéring ^{a/s}

Postboks 91 - 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
Spesialistfirma
siden 1981

Presidents' Walk 2004

Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen

Tilfeldigvis var jeg på ferie i Danmark i mai 2004. Terminlista for IVV-marsjer var selvsagt sjekket. Presidents Walk hørtes da meget interessant ut. Starten skulle være fra Kongresshallen i Odense. Det var der den internasjonale IVV-kongressen ble holdt. Jeg så for meg store mengder med deltakere og mange journalister. Premien ville sikkert være en gedigen medalje, kanskje i kjede. Så feil kan en ta ut fra bare et navn.

Det var lett å finne Kongresshallen fordi det var skiltet dit. Der fikk vi beskjed om at starten var flyttet til et annet lokale. Da vi kom

dit var det en liten skole. Startlokale var mindre enn på en middels norsk vinterserietur. Det var nesten ingen mennesker der heller, sikkert ikke mer enn mellom 50 og 100. Skuffelsen ble stor. Presidentene var nok der, men hvor var alle de andre.

I starten var det litt regn, men senere ble det opphold. Løypa var flott til å gå i en by. Noe asfalt blir det jo som en transportetappe, men de hadde funnet mange fine stier i parkene. I en av disse var det et yrende fugleliv. Svanene var selvsagt pågående og ville tigge mat. Som vanlig i Danmark var traséen helt flat, nesten i vater. Vi gikk forbi en stor bygning som måtte inneholde kreative aktiviteter. På



Marsjdeltakere og tilskuere.



Mange fine stier i parkene.

utsiden sto det flere spennende skulpturer.

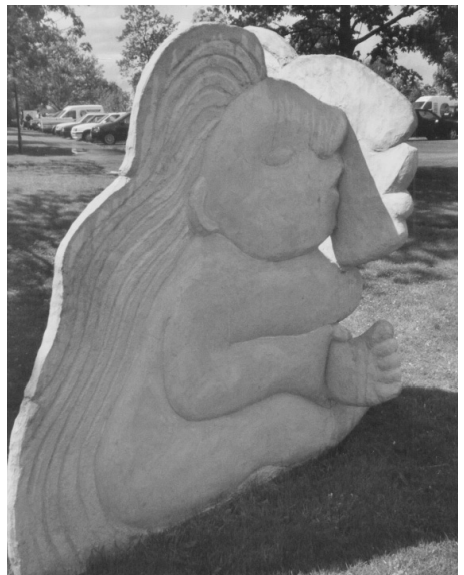
I byen der H. C. Andersen vokste opp møtte vi mange hyggelige personer, både på rasteplassen, ved start/mål og ute i løypa. Dette var jo tross alt i Danmark.

Mange av hagene hadde fantasifulle dekorasjoner.



Så kom vi i mål og skulle få premien. Det ble en nedtur. Siden dette var en marsj som skulle være et tillegg til kongressen, skulle den gjøres enkel for arrangøren. Derfor var den eneste premien en adresseetikett fra en printer påtrykt litt tekst og logoer. Enklere kan det jo ikke gjøres. Jeg mener at når arrangøren vet om marsjen så lang tid på forhånd, må det kunne gjøres noe mer ut av premien. Dette var første og eneste gangen jeg har vært skuffet over en turmarsjpremie!

Spennende skulptur i løypa.



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

til alle typer turvandringar:

PV, by, kultur, natt, høst, vår, felles, rund, orientering, osv.

Ta kontakt med:

BARRA AS

Når du skal merkes

Harry Fettsv. 10
Pb. 130 Bryn, 0611 OSLO
Tlf. 22 76 02 02, Fax 22 27 12 55
E-post: post@barra.no
www.barra.no/profilering

