



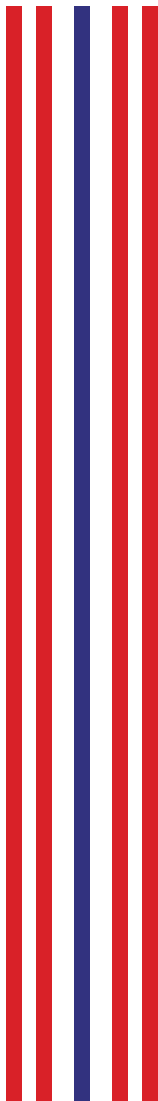
*Bladet*

# FOLKESPORT

NR. 2 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MAI 2005 • 27. ÅRGANG

*Presidentskifte i NFF*



# Unionsvandring 2005

**NFF inviterer med dette alle som har lyst og anledning til å delta i Unionsvandring 2005. Arrangementet er vårt hovedprosjekt i forbindelse med Friluftslivets år og markeringen av 100-års jubileet for unionsoppløsningen med Sverige.**

Oversikt over arrangører pr. 28. april finner dere innheftet på midtsidene. Vår hjemmeside [www.folkesport.no](http://www.folkesport.no) vil bli oppdatert etter hvert som nye arrangører kommer til. Du kan også ta kontakt med forbundskontoret på tlf. 67 90 55 36 for å bli oppdatert.

Ut fra de påmeldinger som er kommet, ser vi at mange av arrangørene virkelig har satsset på Unionsvandringen ved at de har fått med seg andre lokale lag og barnehager/skoler i et samarbeid. I tillegg er det skoler og barnehager som vil ha egne arrangement.

Det vil også bli gjennomført arrangement med besøk fra våre svenske vandrevenner. Her er bl.a. Trøndelag og Svinesund aktuelle steder.

Mange har lagt opp en helt spesiell ramme rundt arrangementet denne gangen. Det kan være ved åpningen eller ute i løypene der markeringen av 100-års minne for unionsoppløsningen blir markert. På vegne av NFF har medlemslagene i Oslo gått sammen og tatt ansvaret for et felles åpningsarrangement ved Sognsvann søndag 5. juni. Der vil bl.a. Oslos ordfører,

Per Ditlev-Simonsen, være tilstede og foreta den offisielle åpningen av Unionsvandring 2005. Der vil det bli demonstrasjon av stavgang og muligheter for å prøve en tur med staver. I tillegg til de "vanlige" løypetraseene vil det bli lagt opp en løype på 2005 meter som tar oss med gjennom historien fra år 0 (1) til 2005. Pinsen dere ser her er premien for

gjennomført Unionsvandring uansett om man går kort eller langt. I tillegg vil det være mulighet for å kjøpe stoffmerke med samme motiv.

NFF håper at flest mulig slutter opp om arrangementene og alle arrangører som nedlegger en stor innsats i forbindelse med NFFs bidrag til markeringen av unionsoppløsningen.

Vi har før oppfordret dere til å ta med familie, arbeidskolleger naboer og kjente på vandring. Dette bør være en ypperlig anledning til å vise frem hva våre vandring kan være.

Siste gang vi hadde et tilsvarende arrangement var FN-marsjen som markering av FN's 50-års jubileum i 1995. Da samlet vi 12.983 deltakere. Det må vi slå, la oss si at målsetningen er 15.000.

***Folkesport er for alle - om du er i god eller dårlig form – om du er avhengig av barnevogn eller rullestol – om du er ung eller gammel – du er hjertelig velkommen så KOM og BLI MED!***



## Presidenten har ordet

Det er første gangen jeg skriver i denne spalten, og jeg bør kanskje gi en kort presentasjon av meg selv. Jeg er 61 år, født i Evjen i Salten, kom til Harstad som 2-åring. Her har jeg bodd siden, bare avbrutt med 3 år i Honningsvåg. Jeg har nå sluttet på Harstad sykehus, etter å ha arbeidet som helsesekretær/kontorleder i 36 år.

Jeg ble tidlig interessert i idrett og speiding. I 1961 flyttet jeg til Honningsvåg, hvor jeg ble kjent med Roger og siden gift med ham. Flere kjenner han sikkert fra turmarsj-miljøet. Han var og er en friluftsmann, noe som smittet over på meg. Dette bragte også meg inn i Harstad Turlag, og jeg var med å arrangere Turlagets første turmarsj i forbindelse med lagets 60 års jubileum i 1985.

Min første turmarsj var Russlands-marsjen, trolig i 1981. Vi gikk for å få en fin turopplevelse, men jeg ble bitt av turmarsjbasillen. Det var et fantastisk godt miljø og vi fikk mange nye venner som vi holder kontakten med den dag i dag. Vi har gått mange flotte marsjer i nord, bl.a. Troms fylke på langs, fra Finland i Nord og til Inset. Dette er en fantastisk fin 9 dagers tur, samt den 5 dagers lange Hal'di marsjen. Jeg har også gått flere marsjer i

sør bl.a. Oldtidsmarsjen, Skeidar marsjen, Lillommarka rundt, Oslovandring.

I 1997 ble jeg valgt inn i Forbundsstyret. Da jeg fikk forespørsel om å overta vervet etter Jan-Kåre, hadde jeg en lang tenketid. Jeg måtte også rådføre meg med familien. Da valgkomiteens leder ringte, takket jeg ja til vervet. Det er så mye positivt som gjør at jeg ser fram til jobben, å treffe gamle og nye kjente på marsjene, seminarer, ledermøtene og Forbundstingene, styremedlemmene og alt det andre.

Det å ta over etter Jan-Kåre er ingen enkel oppgave, men det er trygt å vite at han er daglig leder. Organisasjonen er veldrevet, selv om økonomien ikke er den aller beste. Det gir oss en del utfordringer. Jeg vil atter en gang takke Jan-Kåre for hans innsats for folkesporten gjennom mange år, de siste 8 årene som president. Jeg vil også takke de som har sendt meg lykkeønskninger etter valget. Ser frem til et godt samarbeid for det som er forbundets visjon: Folkesport for alle.

Til slutt ønsker jeg dere alle en riktig god sommer og mange fine opplevelser i løypene rundt omkring i inn- og utland.

Med folkesporthilsen  
Hennie Berghahn Riise



### 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

# HJØRNE

## Folkesport for alle?

Redaktørens

Et av hovedprinsippene for vårt forbund, er at vi skal ha et tilbud om aktiviteter for alle. Likevel opplever jeg at denne målsettingen bryr vi oss lite om. Det som vi først og fremst konsentrerer oss om, er vandringer. Så slenger vi av og til på litt sykling, svømming og skigåing. I de siste årene har vi også begynt å stemple IVV for orientering. Hvorfor må det stoppe med dette? Jeg har selv vært tilstede på IVV-arrangement i basseng. Jeg kan ikke si at kravene til prestasjon er så voldsomt stort at jeg ikke ville gitt IVV for også mange andre typer aktiviteter.

Jeg mener at det som er viktig med det vi holder på med, er at vi aktiviserer mennesker i alle aldre. Vi ønsker å være en friluftsansjasjon. Dessuten er det viktig for oss at vi driver med det som er sosialt. Hvem kan si at en fotballkamp ikke oppfyller disse kravene? Kanskje kan vi stemple 5 km for en kamp. Undersøkelser viser jo at spillerne løper helt opp mot 10 km i en kamp.

Hvis vi ønsker å få flere med på det vi

holder på med, hvorfor kan vi ikke ha de aktivitetene som barn og unge er opptatte av? De unge liker å gå på rulleskøyter. Da mener jeg at de bør få lov til å få IVV for det. Nå sier du vel at de ikke er interessert i gå en distanse. Barna er kun interessert i å holde på ved en rampe og trikse. Ja, så la dem få lov til det da! De er ute i frisk luft og de er i aktivitet. I tillegg er det ingen konkurranse og de er sosiale. Det er nesten umulig å ha noen form

for kontroll, sier du. Så lenge de oppholder seg i den aktiviteten de har valgt i en time, ja da velger jeg å mene at de fortjener sitt IVV-stempel, like godt som noen annen.

Hvorfor kan vi ikke ha en landhockey-kamp for barn? La dem få stemple deltaker-IVV, så får de en ekstra motivasjon til å komme tilbake. Eller kanskje vi bør gjøre det enda enklere. Hva med en kanonballkamp? Ved gjennomføring av tre kamper får du et IVV-stempel.

Det samme gjelder for en god del av de vanlige aktivitetene som barn og unge er opptatt av.

Kan det virkelig være så viktig å holde på dette at vi kun er opptatt av vandringer. Reglene er det jo bare å forandre på!! Det kunne vært interessant å vite hva dere andre mener om dette. Er det ikke på tide å bryte et mønster? Kan det være så farlig å tilby andre aktiviteter for IVV, så lenge vi holder fast ved våre målsettinger? Hva kan det internasjonale IVV si til slike tanker?

*Svein-Harald Ingebrigtsen*



**Bladet Folkesport nr. 3 - 2005 sendes ut uke 37, fra 12. september**

*Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 15. august.*

*Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.*

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

**NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog**

# Presentasjon av styret i NFF



*President  
Hennie Berghan Riise.*

Har presentert seg på side 3. I tillegg nevner vi et stort antall ulike tillitsverv innen fagforening, politikk, sykehusstyret, studieforbund, voksenopp-læring, Røde Kors, Folkeuniversitet, Friluftslivets Fellesorganisasjon, Troms Fylkesting og mye mer. Hennie forteller også at hun er glad i handarbeid, hun syr, strikker og broderer. Når hun får tid til det, forstår ikke jeg!

*Visepresident Einar A. Fløttum,  
Fossliberga 4, 7500 Stjørdal*

Stjørdal Turmarsjforening - styremedlem.  
Første marsj i 1974 Nijmegen. Deltar i mosjonsløp, fjellvandring. Yrke: Pensjonist, men er varaord-fører i Stjørdal kommune i inneværende kommune-styreperiode fram til 2007.



*Styremedlem Rolf Richardsen,  
Stakkevollveien 376, 9019 Tromsø*

Arbeider i DnB NOR Bank i Tromsø. Kasserer i Tromsø Turmarsjhelselag. Min første turmarsj gikk jeg tidlig på 1980-tallet. For meg ble Ishavsby-marsjen i Tromsø i 1989 starten på turmarsj, med IVV-stempling. Andre fritidsaktiviteter: samler på norske frimerker, mynter og sedler, liker å reise. Spesialoppgaver i NFF: Månedlig gjennomgang av regnskapet, koordinator for IVV-konsulentene i nord.



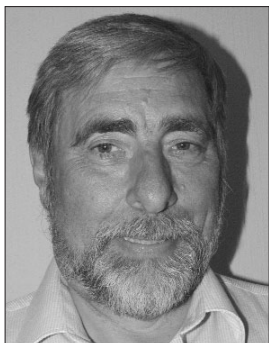


*Styremedlem Margrethe Nilsen,  
Rollandslia 114, 5115 ULSET*

Arna Marsjklubb - kasserer i Klubben  
Første turmarsj i 1988. Konsulent og koordinater  
Sør-Norge. Arbeider som Utlandsbefrakter hos  
Nor-Cargo A

*Styremedlem Svein-Harald Ingebrigtsen,  
Songe Terr. 32, 4842 Arendal*

Arbeider som lærer i grunnskolen. Medlem av  
Arendal Turmarsjforening. Styremedlem i Region  
Agder. Min første turmarsj var Andøymarsjen i  
1984. Spesielle oppgaver i styret: Redaktør av  
Bladet Folkesport.



*Varamedlem Roy Tait,  
Vevelstadåsen 49, 1405 Langhus*

Forening: Ski Tur-og Marsjforening. Leder i klub-  
ben. Min første marsj: Ås trampen i 1988. Andre  
aktiviteter: Er ganske aktiv i sykkel, Lillehammer -  
Oslo, Vätternrunden, Sjælland Rundt, Telemark  
Tour og Romanshorn rad marathon. Roy er redak-  
tør av forbundets hjemmesider. Yrke: Selvstendig  
næringsdrivende (tømremester).

*Varamedlem Bjørn-Helge Olsen,  
Rinngt. 244, 2315 Hamar*

Min første turmarsj var den første Prøysenmarsjen  
i 1973 eller 74, sammen med mine (altfor) små  
barn. Yngste 3 1/2 år gammel. Senere har det bare  
ballet på seg. Leder i Hamar Turmarsjforening og  
pensjonert fengselsbetjent. Sosialt engasjert på  
mange fronter.



# Miniseminaret i Horten

*Tekst og foto:  
Svein-Harald Ingebrigtsen*

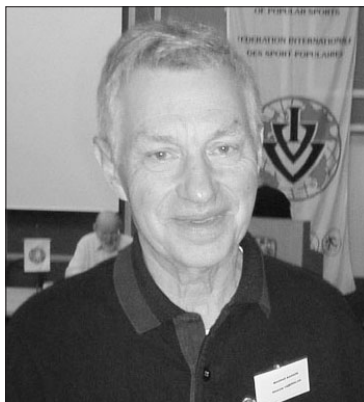
På lørdag før hvert Forbundsting har vi et miniseminar. Temaene har vært ulike, men de fleste har deltatt på dette og funnet det nyttig. I år var første tema markeringen av unionsoppløsningen i 1905. Einar Fløttum fortalte litt fra historien bak vårt arrangement i juni. Han understreket sterkt at dette skal være et arrangement for hele det norske folk. For å få dette til er vi avhengig av at lagene samarbeider med hverandre og nye typer samarbeidspartnere. Planleggingen må starte tidlig og være kreativ. Vi må huske på at nye deltakere også vil ønske å delta på senere arrangement. Det er vel det som er poenget med opplegget. Det blir fri returrett på pins og stoffmerker til arrangementet.



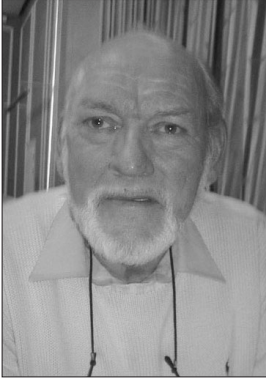
Neste tema var Pilgrimsleden. Magnar Bakken fortalte om arbeidet som var igang med å legge klar løypene i denne spesielle turen. Langs hele strekningen fra Oslo til

Trondheim er det nå laget kart og merking å gå etter. For oss er det ønskelig at vi får tak i arrangører langs løypa eller andre interesserte. Disse skal stå for servise og stemplingen av IVV. De som ønsker å være med på dette kan ta kontakt med Magnar.

Rolf Morthaug og Harald Hoff har i lang tid jobbet med planlegging av en eventuell folkesportolympiade i Norge i 2009. De presenterte sitt arbeide for seminaret.



De har lagt ned en solid jobb for å få til søknaden. Tanken er at olympiaden kan arrangeres ved Sognsvann i Oslo. Antallet løyper og andre IVV-arrangement er allerede planlagt i detalj. Til og med underhold-



ningen på åpningen er det tenkt på. Medaljen er tegnet ferdig. På seminaret ble det vist bilder fra lokalitetene, dette virket godt gjen-  
 nomtenkt. Kanskje kan vi ha svømmeøvelsene i selve vannet? I diskusjonen etterpå sa IVV-president Odd Ivar Ruud at også han var imponert. Det som imidlertid vil være et problem, er økonomien.

Det kreves en del penger for å arrangere dette. Sponsing er sannsynligvis nøkkelen for å få dette til, sa Ruud. I tillegg er det slik at IVV-OL i 2009 er så godt som lovet til Japan. Norge kan selvsagt søke, men anbefales å gjøre dette for året 2011.



.....

## PRESSEPRISEN 2004



*Bjørn Kristiansen,  
 leder av Nittedal  
 Folkesports-  
 forening,  
 overrekker  
 NFF's Pressepris  
 for 2004, til  
 Varingen, her ved  
 Kari Tveøy.*

Foto: Anne.



Silva Position\_N45°93'56" E007°85'17"



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

**SILVA**  
Get out there™

Spesial priser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



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



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



Pedometer plus: **199,-**  
Veil 249,- (anbefales)  
Antall skritt, distanse, kalori-  
forbruk og 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**

# Tusen marsjar med Bali

*Tekst: Einar Ytrehus  
Foto: Svein Ingebrigtsen*

I desse dagar går labradoren Bali sin marsj nr. 1000. Det er ikkje akkurat vanleg å nemne i FOLKESPORT når folk når dette målet, for svært mange av oss har greidd dette og meir til, men eg har ikkje høyrst om andre hundar som har gått så mykje. Dessutan har Bali vore ein fargeklatt i marsj-miljøet på Sørlandet i dei ti åra han har vore med. Når han no er over 15 år og tydeleg redusert av gikt, fortener han nokre gode ord før han dreg seg attende.

Eg hadde hatt labrador i 15 år då eg blei spurd om eg ville overta Bali. Den tidlegare eigaren var død av kreft, og i hundeklubben var dei på jakt etter ein ny eigar. Med ein gong Bali fekk sjå meg, kom han varsamt mot meg og la hovudet på den eine foten min. Då eg skulle gå, følgde han etter meg og hoppa inn i bilen. Det var tydeleg at det var han som valde meg, ikkje

omvendt. Eg sa at eg gjerne ville ha Bali dersom han kunne fungere på marsjar. Den første hunden min var for strid til at eg kunne ha han med på marsj.

Bali gjekk sin første marsj på Tromøya, og det gjekk fint.

Sidan har han vore med meg på dei fleste marsjane. Berre når det har vore ekstra varmt om sommaren, har han vore heime. Det var ikkje lenge før det tok til å komme kommentarar frå marsjvenene.

Redaktøren av KMF-posten skreiv for eksempel: "Einar er kjent for å halde en diabolsk fart i løypa, men nå har han skaffa seg hund, så må han nok redusere farta." I neste nummer hadde han forandra meining: "Omforlatelse, Bali, jeg skal aldri mer si at du er tjukk eller en klamp om foten på sjefen. Jeg så dere nok i Holvika, d.v.s. jeg så dere i ca. 15 sek., og så var det bare blå røyk etter dere."

Bali fekk raskt mange vener i



marsjmiljøet. Særleg damene i Mandal hadde hundegodt eller vaflar klart når Bali dukka opp. Så seint som i går storma Bali mot arrangørens hus ved Lysthuset då eg parkerte ved Furulunden. Då eg nådde fram, stod han utanfor døra og bjeffa. Han kjende vaffellukta, og vaflar fekk han. Då Bali fylte 12 år, overraska dei same damene med blautkake til Bali og dei andre hundane på rasteplassen. Han fekk fleire gåver: nytt halsband og ulike sortar hundegodt. Ein gong eg ikkje møtte opp i Mandal, ringde eit par av damene og spurde om Bali var sjuk. Meg tenkte dei visst ikkje på.

Bali har ein utruleg appetitt. Ein gong ville nokre marsjkameratar sjå kor mange bollar han kunne greie. Bali åt og åt. Til slutt måtte eg seie stopp, for eg ville ikkje at den kjære venen min skulle ete seg i hel.

Bali ser som si oppgåve å passe på marsjflokken. Han knurrar varsamt dersom andre dyr nærmar seg. Om andre hundar går laus på Bali, stiller marsjflokken opp for han, og dei framande hundane med eigar må berre sjå å komme seg unna. Ein gong var eg likevel uheldig. På Eidemarsjen heldt Bali og eg på å ta igjen ein heil flokk sommarturistar som gjekk i ei tett klynge. Bali gjekk fritt, og eg rekna med at han ville følgje meg når eg tok forbi flokken. Med eitt blei han borte, det høyrdest eit hyl frå ei dame som heldt ein bitte liten hund

opp i veret. Eg måtte beklage, og sa at eg ikkje hadde sett den vesle hunden, og at eg derfor ikkje hadde passa på Bali. Då kom det: "Du skal ikkje beklage, men se å få skikk på det ville dyret." Og så kalle fromme Bali eit vilt dyr! Han ville berre helse på den vesle hunden.

Som lokal kjendis har Bali vore i dei fleste Sørlandsavisene: Lindesnes, Fædrelandsvennen, Lillesandsposten og Grimstad Adressetidende. Han har vore i Retrivertreff og diverse marsjblad. Du kan finne han i Tolverns spalte på Internett. I fjor var han på forsida av Folkespport-forbundets terminliste saman med andre marsjentusiastar frå Sørlandet.

Bali er blitt gammal. Han ser sørgmodig på meg med sine brune auga. "Du skal vel ikkje på marsj utan meg," er det som han seier. Han lostrar og er stornøgd når han får vere med. Men det går seinare og seinare. Vi må konsentrere oss om flate halvmiler. Så ligg han i bilen medan eg går den siste halve mila. Men han er med i miljøet og bjeffar begeistra når han møter marsjkjenningar. Eg guarar meg til den dagen han ikkje kan vere med. Eg rådfører meg med son min, dyrlegen, som har doktorgraden i stive ledd, og som gjev Bali medisinar. Før eller seinare blir det likevel stopp.

Men Bali har gjeve meg og andre mange rike opplevingar. Det blir eit sakn når han er borte.

Her er vi:

## Nittedal Folkesportsforening



Fra venstre: Kåre Hermansen, Bjørn Kristiansen, Reidun Bye, Berit Kristiansen, Anne Kristiansen.  
Foto: Varingen.

Ja, nå er det 2 år siden vi fløy rundt i skogen og på landeveien for å lage løyper til Nittedal Bygdevandring. For nå hadde vi bestemt oss for at dette skulle vi gjøre, etter å ha snakket om det en god stund. Målehjul ble lånt av Mila og ut bar det. Tanken om hvor løypene skulle gå var der, men de skulle også være lange nok, samt at vi måtte ha både sommer og vinterløyper. Dette har noe med beliggenheten å gjøre. Vi hadde også snakket med ESSO i Nittedal, slik at startsted med selvbetjening var klart. Selvbetjening er noe vi selv setter stor pris på når vi er ute på permanente vandringer.

Det ble mange turer på oss i sko-

gen, men etter hvert var løypene lagt og beskrivelse laget. For oss som hadde gått opp løypene var det lett å finne frem etter egne beskrivelser, så vi sendte noen ut for å prøvegå. Dette var lurt, for det ble noen endringer før alt var klart. Den store dagen ble satt til 6.6.2003 kl.06.00. Fra høsten 2004 fikk vi godkjent egne løyper for barnevogn/rullestol, så pr. i dag har vi fire åpne løyper. Og i skrivende stund kan vi si oss meget fornøyd med antall deltagere og positive tilbakemeldinger fra glade vandrere.

Det ble også etterspurt stoffmerker, noe som vi etterkom, men det helt store salget er det ikke.

For de som ønsket ytterligere premiering valgte vi å satse på håndmalte platter med vår logo på som er håndmalt og kan kjøpes til selvkost. Her gjør Sonja Jakobsen en flott jobb, så takk til henne.

Vi har et tett samarbeid med Nittedal O-lag angående turorienteringen, Skautur`n. Skal en ha innflytelse her, må man være med fra høsten av, og ikke på vårparten når posene er pakket. Skautur`n gir poeng for Nittedal Bygdevandring samt Hestehovmarsjen og Nittedalsmarsjen. Dette har nok gjort sitt til at så mange har valgt å være med på Skautur`n. Kan nevne at 20 O-løpere har gått Nittedal Bygdevandring. Vi har også hatt felles turer i Tur-O, noe som har vært veldig hyggelig, og en annerledes måte å møte turmarsjere på. Håper å kunne gjenta dette i 2005.

Klubben består av 5 medlemmer som har vært med fra dag en. Vi er

en ren PV-klubb som samarbeider med arrangørene i Nittedal, Nittedal O-lag og Nittedal Idrettslag, som vi hjelper på Hestehovmarsjen og Nittedalsmarsjen etter behov. Ja, dette var noen ord fra oss som driver PV-39 .

Info på E-post er også populært. Vi sender ut til alle som ønsker dette. Har egen rubrikk på startkortet til Nittedal Bygdevandring, hvor hver enkelt kan skrive sin E-postadresse, hvis de ønsker informasjon om løypeendringer, åpningstider, tur-O, og mye annet. Så langt har det blitt ca 15 E-post pr. år. Ønsker du info. angående Nittedal Bygdevandring, send en E-post til [Bjo-rod@online.no](mailto:Bjo-rod@online.no)

Vi ønsker gamle og nye deltakere velkommen til oss, og fra juni 2005 vil Nittedal Bygdevandring være åpen for selvstempling hele døgnet.

Sender stafettpippen videre til FSK MILA.



*Felles tur-O tur. Fra v.: Jon-Ove, Anne og Børge.  
Foto: Bjørn.*

*Oseberg Turlag ønsker dere alle velkommen  
til ferieparadiset Tjøme og*

## **Tjømevandringene 2005**

*Vi har i år utvidet vårt tilbud til dere og  
starter fredag 17. juni med*

### **SOMMERSERIE-VANDRING**

Start kl. 1800-1900 med distanser på 5 og 10 km.

*Lørdag 18. juni fortsetter vår vandrehelg med*  
**SKJÆRGÅRDSVANDRING**

Start kl. 0900-1300 med distanser på 5-10-20 km.

*På lørdag ettermiddag tar vi turen til Hvasser og går*  
**FERDEN MOT FERDER FYR**

Start kl. 1600-1630 med distanser på 5 og 10 km.

*Vi avslutter vår vandrehelg med*  
**VEIEN TIL VERDENS ENDE**

Start kl. 0900-1200 med distanser på 5-10-18 km.

*FERDEN MOT FERDER FYR har startsted fra Hvasser skole  
De tre øvrige vandringene har startsted fra Tjøme Idrettshall*

#### **GENERELL INFO**

Lørdag serveres varmrett fra kl. 1200 til 1600.

På lørdagskvelden blir det sosialt samvær med grillmat.

Det er selvsagt kafeteria ved start/mål og rasteplasser ute i løypene.

Vi tilbyr rimelig overnatting fra fredag til søndag.

Vi selger frokosttallerken både lørdag og søndag morgen.

Opplysninger: Dag Henriksen tlf. 33 36 87 79 eller 452 98 605.

## *Svar til Svein-Harald Ingebrigtsen*

I "Bladet Folkesport" nr. 1/2005 skriver Svein-Harald Ingebrigtsen en artikel om Presidents' Walk 2004 i Odense.

Jeg er enig med skribenten i, at vejret kunne være bedre, og at det var skuffende, at ikke flere deltagere, som ikke var delegerede ved IVV-kongressen, mødte frem. Endvidere er jeg enig i, at der var tale om nogle flotte ruter, som Fodslaw Odense havde fundet frem.

Hermed hører min enighed imidlertid op: Startstedet, som oprindeligt var blevet fastsat til kongrescentret, var blevet flyttet til en skole. Lokalet, hvor det hele foregik, havde den størrelse, der er almindelig for et fællesrum på en dansk skole. Sammenligner man det med en idrætshal eller en gymnastiksal var det lille; men sådanne lokaler skal man almindeligvis betale astronomiske beløb for at låne/leje her i Danmark.

Nej! Der var ingen medalje – heller ikke i kæde! Og dét er der stort set ikke på nogen arrangementer i Danmark. – Fra mine kolleger i de midteuropæiske lande ved jeg, at noget lignende er tilfældet dér. Hvorfor? Fordi det ganske enkelt ikke er rentabelt! Ganske vist er det ikke meningen, at nogen skal tjene en masse penge på at afholde marcher; men der skal også være økonomi i foretagendet!

Startgebyret for deltagelsen i arrangementet, som i øvrigt blev rost af vore mange udenlandske gæster (kongresdelegerede), var kr. 10,00 (i 2005 er IVV-

startgebyret hævet til 12 kroner). Man kan vist ikke få meget medalje for de penge!

Hvordan skik og brug er i Norge, ved jeg ikke. Men i Danmark er det god presseskik, at man, når man fremkommer med negativ kritik af navngivne personer, firmaer eller organisationer, giver de pågældende lejlighed til at svare på kritikken i samme blad, som den er blevet fremført i.

Denne mulighed har hverken Dansk Motions Forbund eller Fodslaw Odense, som stod for det praktiske arrangement af Presidents' Walk, fået. Den kendsgerning, at Svein-Harald Ingebrigtsen både er bestyrelsesmedlem i Norges Folkesportforbund og ansvarshavende redaktør af "Bladet Folkesport", anser jeg for at være en skærpende omstændighed: En sådan artikel vil uvægerligt få en vis "officiel" karakter og ikke bare blive opfattet som et læserbrev.

For en god ordens skyld vil jeg gerne gøre opmærksom på, at ovenstående har været forelagt bestyrelsen for den arrangerende forening, Fodslaw Odense, som også kan stå inde for indholdet.

**Med venlig hilsen**

**Klaus Nielsen, formand  
Dansk Motions Forbund**

*Red. anm.: Unnskyldning og forklaring er sendt til Danmark!*

# Forbundstinget 2005

*Tekst: Hennie Berghahn Riise  
Foto: Steinar Holen, Jørn Jorde*

Forbundstinget 2005 ble avholdt i Horten den 12. mars med Horten Marsjklubb som teknisk arrangør. Forbundets president, Jan-Kåre Martinsen, åpnet tinget ved å ønske gjester, representanter og observatører hjertelig velkommen.



Følgende gjester var til stede og ble hilst spesielt velkommen. Ordfører Nils Henning Hontvedt, IVV president Odd Ivar Ruud, hedersmerke i gull Birgith Sørensen, Hedersdiplom Appie Ruud, administrasjon Eva Guldstein, Torill Poll og webmaster John Stensby.

Med delegater og observatører

var det ca. 130 personer til stede, derav 94 stemmeberettigede. Disse representerte 48 medlemslag og 3 regioner. Som tingets dirigent ble valgt Ole Jan Åsen. Han loset oss gjennom forhandlingene med en sikker hånd.

Årsberetningene for 2003 og 2004 ble begge enstemmig godkjent uten diskusjoner. Ut fra årsberetningene kan vi se at det var vært nedgang i medlemslag, og at det pr. 31.12.04 er 316. Det er også nedgang i antall deltakere. Fylkesstatistikken viser at Nordland fylke fortsatt ligger på topp med 17942 deltakere, Rogaland på andre plass med 13004 tett fulgt av Troms med 12969 deltakere. Regnskapene for 2003 og 2004 ble også enstemmig godkjent. Forbundsstyret fremmet forslag til tinget om endring av retningslinjer for tildeling av hedersbevisninger. Retningslinjene sier bla. ”Ved senere jubileer – 35, 40, 45 års medlemskap i forbundet eller mer, tildeles spesielle gaver med forbundets merke/inskripsjon”. Styret foreslo at setningen endres slik: Ved senere jubileer – 40, 50, 60 års medlemskap osv. Begrunnelsen er at Forbundsstyret mente at utdeling av hedersbevis-





ninger til medlemmene hvert 5. år etter 30 års medlemskap er for ofte og ligger godt i overkant for hva som er det normale for tilsvarende organisasjoner. Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Forbundsstyret hadde også lagt fram 3 forslag om økning av deltakeravgiften. I tillegg fremmet Porsanger Turmarsjklubb eget forslag. Forslagene skapte debatt, og det ble forbundsstyrets forslag nr. 1 som ble vedtatt. ”Deltakeravgiften fra arrangør til forbundet økes fra kr. 3,50 til kr. 5,- pr deltaker i permanente vandring og seriearrangement. Ingen økning av startkontingenten.” Vedtaket trer i kraft fra 01.01.06. Med bakgrunn i deltakerantallet fra 2004 vil dette gi forbundet en merinntekt på ca. kr. 100.000,- pr. år”. Som det fremkommer av vedtaket, vil startkontingenten ikke bli berørt.

### Valg styret:

President: Hennie Berghahn Riise, Harstad Turlag (ny) 4 år  
 Styremedlem: Svein-Harald Ingebrigtsen (ny) Arendal TMF 4 år  
 Varamedlem: Roy Tait, (ny) Ski TMF 4 år  
 Varamedlem: Bjørn Helge Olsen (ny) Hamar TMF 2

år.

Styremedlemmene Rolf Richardsen og Margrethe Nilsen var ikke på valg.

Følgende ønsket ikke gjenvalg: Jan-Kåre Martinsen og Sigmund Skoge. Valgene av de enkelte utvalg ble gjennomført i h.h. til valgkomiteens innstilling. Ny valgkomite fikk følgende sammensetning: Leder Magnar Bakken Trondheim TMK ny, Gunnlaug Skoglund,



Hammerfest TMK, gjenv. Sigmund Skoge, Gaugen MK ny. Varamedl. Idar Asbjørn Liland, Porsanger TMK gjenv., varamedl. Egil Sønsterudbråten, FSK Mila, ny

Siste sak som ble behandlet var sted for ledermøte i 2006 og forbundstinget 2007. Forslag på sted for ledermøte var: Haugatrim, Haugesund og Hamar Turmarsjforening. Hamar Turmarsjforening trakk sitt forslag, og Haugatrim, Haugesund blir valgt som arrangør for ledermøtet 2006.

Tromsø Turmarsjhelselag fremmet invitasjon om å avholde Forbundstinget 2007 i Tromsø. Tromsø ble enstemmig valgt.

Jan-Kåre Martinsen avsluttet med å takke dirigenten og Horten Marsjklubb. Han rettet også en stor takk til Sigmund Skoge for hans innsats gjennom mange år i styret. Han fikk overrakt forbundets vimpel og blomster. Nyvalgt president Hennie Berghahn Riise takket Jan-Kåre for hans innsats gjennom mange år, de siste 8 år som president, videre fikk han overrakt forbundets vimpel og blomster. Til sist takket hun Forbundstinget for tilliten som var vist henne ved å velge henne til president. Hun ønsket lagene, styret og administrasjon velkommen til et godt samarbeide.

Under middagen på kvelden fikk

følgende overrakt gullmerke med diplom:

Jan-Kåre Martinsen, Ski Tur- og Marsjforening  
Arvid Danielsen, Elverum Turmarsjforening  
Sigmund Skoge, Marsjklubben Gaugen

Videre fikk følgende sølvmerke med diplom:

Marthe Maurstad, Arendal Turmarsjforening  
Johan Petter Mæhre, Stjørdal Turmarsjforening  
Roger Riise, Harstad Turlag  
Egil Sønsterudbråten, FSK Mila

Hedersdiplom ble tildelt:

Even Lierstuen, Brummunddal TMF  
Roy Jacobsen, Bjørnevatn IL  
Ranveig Rivenes, Arna MK  
Myrthle Widding, Helselaget Vern  
De tre siste var ikke tilstede.

IVV presidet Odd Ivar Ruud overrakte IVVs Merit pin i bronse til: Egil Sønsterudbråten, FSK Mila  
Roger Riise Harstad Turlag  
Hennie Berghahn Riise Harstad Turlag.  
Sigmund Skoge, Gaugen MK  
Marthe Maurstad, Arendal TMF

Videre ble Jan-Kåre Martinsen, Ski TMF, tildelt IVV's Honour pin.

# Ny trasé – Askøyvandringen

*Tekst og foto: Arne Jarlind.*

Askøy Turkompani startet opp med PV-vandring i år 2004. Løypen gikk da for det meste i fint vestlandsterreng, med de utfordringer dette medfører. Etter det første "prøve år" er arrangøren godt fornøyd med antallet deltagere som har vandret gjennom løypen.

Allikevel har arrangøren Askøy Turkompani i 2005 lagt om traséen og den går nå for det meste på et fastere underlag. Årsaken til dette er visstnok at mange av deltagerne syntes at den tidligere løypetraseen

gikk for mye i terreng. Den nye løypen går gjennom variert landskap, den er lett å gå og løypebeskrivelsen gjør det lett å finne fram.

Løypen passerer bl.a. den første gressbanen på Askøy (åpnet 1958) og Bergheim idrett og H.V hus (åpnet 1953), samt Havna Kultursenter i Strusshamn. Dette inneholder bl.a. et museum og et minnesmerke etter Hans Nielsen Hauge, som startet opp Mølledrift på Askøy i 1804.

Start og innkomst er som tidligere Esso st. Kleppestø. Løypen er åpen til 30 oktober.



# HJERTEMARSJEN

*Tekst: Svein-H. Ingebrigtsen*

Hvert år inviteres lagene i NFF til å arrangere Hjertemarsjen. For å få en bedre kjennskap til denne, tok jeg en telefon til Rune Reinertsen i Mandal.

Han forteller at Sjøsandens Folkesportklubb skal stå som arrangør av Hjertemarsjen for 6. gang i år. Til vanlig legges marsjen til slutten av september, men i år går den i mai. Årsaken til dette er at sommertrimmen ikke er aktuell i år.

Et av styremedlemmene i klubben hadde ei søster som var med i Halse Helsesportlag. Slik ble det knyttet en forbindelse som gjorde det naturlig for laget å begynne med Hjertemarsj. Opplegget på marsjen er stort sett det samme som de har på andre arrangement, men Helselaget har i tillegg ei egen løype på 5 km som er helt flat. De første årene var det flere nye deltakere i denne løypa. Avisen var også interessert de første årene. Nå har dette minket. De vanlige deltakerne som stempler IVV kommer også på Hjertemarsjen. Inntektene fra turen går i sin helhet til Helselaget. Til sammen har det nok blitt kr 3000.

Fem til ti av dem som deltar på vanlige seriemarsjer og andre turmarsjer i Mandal har hjertesykdom. Det betyr at arrangøren forsøker å ta hensyn til disse når løypene blir lagt. På den måten kan alle som vil delta sammen med de andre.

Reinertsen forteller videre at det hvert år er en ny pin. Denne er billig i innkjøp og man kan sitte igjen med noen uten å lide et stort tap. Det er ingen returrett på pins.

Han forteller også at han opplever det som viktig å støtte arbeidet i Helselaget. Rundt om i Norge er det bygget Folkeløyper som er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede. I Mandal har disse avstandsskilt og sittebenker. Løypene er også tilrettelagt for blinde. Helselagene har lagt ned mye arbeid og penger i disse løypene. Når vi først har dem, er det viktig å vise dem fram med et slikt arrangement som Hjertemarsjen. Hvis ditt lag ikke har denne marsjen, ta kontakt med dem og forsøk å påvirke laget ditt til å begynne med Hjertemarsj.

Det er en klar utfordring fra Rune Reinertsen i Mandal.

# Orientering som IVV-aktivitet

*Tekst og foto:  
Svein-H. Ingebrigtsen*

De siste årene har jeg deltatt på orienteringsopplegget Stifinner'n i Arendal. Hver påske kan vi kjøpe en konvolutt med to klippekort, tre kart og bruksanvisning for opplegget. På kartene er det tegnet inn hvor postene skal være. På klippekortet er det forklart om posten er på en topp, ved en stein, i en veikryss eller noe annet. Det hele er svært enkelt, men det fører til at vi er ute i naturen åtte til ti ganger i løpet av våren og sommeren. I tillegg til de faste postene er det også tre månedsposter og en kaffe-post. Det siste er mest for å samle folkene og få det litt mer sosialt. Et år hadde arrangørene også en fiskepost. Det hadde samme virkning, mange folk kom sammen og pratene gikk livlig.

Stifinner'n har et åpningsopplegg der alle kan komme å finne fem poster i et begrensa område. Disse postene er lette å finne og de henger bare oppe denne ene dagen. I år var det sikkert nærmere to hundre personer ute og fant poster. Det er slående å se hvor mange flere barn som er med på dette enn på vanlige marsjer. Orientering er ikke billigere. Barna får ikke premie etter hver gang de er ute. Jeg tror dette har å gjøre med at opplegget er ute i terreng, i skogen.

I tillegg tror jeg det er viktig at det er noe som barna er opptatt av utenom det å bevege seg. De barna jeg så på dette treffet var bare blide og hyggelige. Hvert år blir det solgt omtrent 500 konvolutter med kart.

Arendal Turmarsjforening stempler IVV når vi har gjennomført opplegget. Dette skjer også flere andre steder i Norge. Hvis du er interessert kan du kontakte din lokale marsjforening. Det er lite ekstra arbeid for klubben og det gir litt ekstra penger i kassa. I tillegg er det en del som er opptatt av å få dette IVV-stemplet da.





# Bukkerittet Turmarsj



## 9. og 10. juli 2005 Vågå - Jotunheimen

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

### Turmarsj laurdag 9. juli:

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

### Turmarsj søndag 10. juli:

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

### MARSJ NR. 3 - «GJENDE RUNDT» 2 DAGER

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

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

Høgste punkt 1743 moh, lengde ca. 17 km

Bukkelegeret: Opp fra Memurubu og bratt ned til Gjendebru.

Høgste punkt 1510 moh, lengde ca. 13 km

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

Leirungdalen er ikkje merka, men tydeleg stig.

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

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

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

Søndag frå kl. 07.00 på Bessheim.

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

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

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

Båtbilletten er ikkje inkludert i startkontingenten.

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

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

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

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

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

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

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

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

E-post: [post@besseggen.info](mailto:post@besseggen.info) • [www.besseggen.info](http://www.besseggen.info)

KONTAKT OSS FOR OVERNATTING

# TURMARSJ I ENGLAND

*Tekst og foto:  
Jan Gundersen, Arendal*

April kom, og vi var fire veteraner som skulle på fotballtur til Newcastle. Vi skulle være der i fire dager. Dette måtte da kunne kombineres med en turmarsj eller to? Terminlister ble sjekket, og valget falt på en permanent vandring, nemlig "Hadrians Wall". Systemet i England er litt annerledes enn vårt. De som driver turene, bor ofte langt unna, kanskje på en annen del av landet. Rutebeskrivelsen og kontrollskjema fant jeg på internett. Mail til klubben som stod oppført som ansvarlig for marsjen ble sendt, med visse spørsmål om transportmuligheter osv. Hyggelig svar, men jeg ble ikke mye klokere.

Fotballen vi opplevde på turen var bra. Fikk faktisk med en E-cup kamp og en i Premier League. Så kom søndagen. Jeg hadde drevet litt detektivarbeid og funnet ut at det gikk en buss om morgenen til Housesteads Fort hvor turen startet. Jeg var heldig, for på hotellet var det en skoleklasse fra Norge. De skulle til Hadrians Wall den dagen, og de skulle ha egen buss. En av mine reisekamerater ville også være med, men han ville ikke gå. Vi reiste med bussen i vel en time. Vel fremme bar det av sted. Hadrians Wall går på tvers av England, fra Carlisle til Newcastle. Jeg skulle bare gå en bit, 10 km. I starten av løypa ligger det noen imponerende rester av Housesteads Fort. Det må ha vært noen svære greier. Muren ble startet



bygget i ca. år 211 e.kr., da romerne invaderte England. Muren ble bygget som vern mot de ville hordene fra nord, skottene.

Meningen var at muren skulle bygges så bred at skulle gå an å kjøre på den med hest og vogn. Den bredden som ble bestemt på muren, er den samme som bredden på jernbanen i dag. Det viste seg imidlertid at det gikk for sent med byggingen slik at de måtte redusere bredden. Det er allikevel et imponerende byggverk.

Det var mange mennesker som vandret langs muren. De fleste gikk nok ikke for stempler, men kun for sin egen fornøynelses skyld. Det var tydelig et populært fritidstilbud. Turen går i et åpent, kupert land-

skap, med fin utsikt. Selvsagt klarte jeg å passere vendepunktet, uten å oppdage det. Så turen fortsatte et par kilometer videre, før jeg oppdaget fadesen. Hadde ikke gjort hjemmeleksen godt nok. Det får man svi for.

Men for å se positivt på det, så fikk jeg se litt ekstra. Tilbaketuren gikk langs den gamle militærveien som lå litt lavere nede i dalsøkket. Da jeg kom tilbake til startstedet oppdaget jeg at bussen med mine skolevenner var kjørt. Hva skulle jeg nå ta meg til, inntil den ordinære bussen kom. Først var det å ta en skikkelig inspeksjon av fortet. Da det var gjort, var det fremdeles lenge igjen å vente. Hva med en ny tur?

Som tenkt så gjort. Jeg gikk 10 kilometeren en gang til. Da målområdet var nådd nok en gang, gikk turen langs muren et par kilometer motsatt vei. Omsider var det tid for bussen som gikk til Newcastle. Jeg hadde fått en hel dag ute i naturen. Turmarsj lar seg altså godt forene med andre reisepåner. Fotball og turmarsj var en fin kombinasjon. Dette var en tur som kan anbefales.





# Regionsmøte på Bulken

*Tekst: Svein-Harald Ingebrigtsen*

*Foto: Harald Ringheim*

Femte januar 2005 hadde Region Hordaland regionsmøte på Bulken. Vi har mottatt referat fra møtet sammen med et brev. Leder av regionen, Ernst Kristensen, forteller at dette møtet ble holdt sammen med en egen marsj. Siden Forbundet er 30 år i år arrangerte regionen Jubileumsvandring på Bulken. Det ble satt opp buss fra Bergen sentrum for at flest mulig skulle få delta i marsjen. Etter turen ble det servert ei deilig betasuppe. Deretter var deltakerne klare for møte.

Margrethe Nilsen var utsendt fra Norges Folkesportforbund og hun fortalte noe om historikken til turmarsjer i Norge. Harald Ringheim presenterte statistikk rundt antall deltakere pr marsj. Denne viser en klar nedgang. Årsaken til dette ble drøfta på møtet. Et viktig moment var at vi må klare å få de lokale til å delta på arrangementene, ikke være så opptatt av å reise rundt. Kanskje vi for å oppnå dette må legge flere løyper i terrenget og ha færre turer på asfalt. Det sosiale miljøet ble sterkt understreket. Kanskje vi bør ha ei fadderordning for nye deltakere, i alle



fall må noen ha som spesialoppgave å ta seg av de nye. Noen ganger kan det være lurt med førte vandringer også. Flere personer finner dette mer sosialt enn bare å gå for seg selv. En ide som kom opp var å invitere pensjonister med på tur på formiddagen. Samarbeid med andre lag og foreninger ble også trukket fram som en lur måte å få til gode arrangementer på.

Det kom spørsmål om hvordan det gikk med PR-komiteen. Margrethe Nilsen svarte at hun trodde ikke at gruppa hadde kommet i gang med sitt arbeid. Hun understreket at PR for det enkelte arrangement må klubbene stå for selv.



*Red.anm.: Den gruppa det siktes til er en "Samfunnsgruppe" som skal delta i mediedebatter der det er naturlig for NFF.*



## MARSJHELG I ARNA

**Lørdag 3. september 2005:**

**Kveldsbjørnen: Start 16.00-17.00, 5 - 10 km**

**Søndag 4. september 2005:**

**Bjørnar Marsjen: Start 09.00-11.00 / 10.00, 5 - 11 - 21 km**

**Arnanipa over 5 - 11 km, Permanent vandring**

Øvrig informasjon, se Folkesportkalenderen 2005.

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



## *EIF Vandrelaget inviterer til Gullgravervandring for andre gang lørdag 9. juli*

Løyper 5, 10 og 20 km. Handicapvennlig løype. Start kl. 9.00-11.00.

**Kom og bli med på en fin tur i Friluftslivets År!**

**Kanskje finner du en gullklump underveis?**

Premiering: Pins/årstegn.

Oppl.: Anne Haugstulen, tlf. 63 97 42 11 / 091 94 192

## Nytt fra styret og administrasjon

# **FORBUNDSAKTUELT**

**Redigert av: Jan-Kåre Martinsen**

### Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Merknad:
Forsvarets Pensj.for.Elverum	763	04-He	Overt.Christianfjell festningsmarsj
Troms FN-Veteranfor.	726	19-Tr	Gjeninnmeldt, FN-marsj 23.10.05.

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

### Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Farsund Kommune BIL	30	10-VA	Ingen arr. i 2005
Dal Idrettslag	143	02-Ak	Daldilten avlyst
Valldal IL, Trimgrp.	331	15-MR	Ingen arr. i 2005

*Samtlige er utmeldt pr. 31.12.04. NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.*

### Følgende medlemmer er strøket pr. 01.01.05.

Lagets navn	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Råkvåg Marsjklubb	193	16-ST	Ingen arr. i 2005
Tvedestrand Kommune BIL	089	09-AA	Ingen arr. i 2005
Rovde IL	243	15-MR	Ingen arr. i 2005
Kystjegerkommandoen	496	19-Tr	Hålogalandsmarsjen overtatt av Harstad Turlag
Tafjord IL	509	15-MR	Ingen arr. i 2005
Gratangen IL	537	19-Tr	Ingen arr. i 2005

*NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.*

**Permanente vandringer (PV):**

Det er etablert følgende nye PV-er så langt i 2005:

<b>PVnr:</b>	<b>Arrangør:</b>	<b>Navn:</b>	<b>Åpen:</b>	<b>Distanse:</b>
46	Søndre Vestfold TMK	Stavern vandringen	03.04-31.12.	6, 12 km
47	Sortland Marsjklubb	Blåbytrasken	03.04.-31.10.	5, 10 km
48	Harstad Turlag	Harstad Byvandring	02.05.-31.12	5, 10 km.

**IVV-EUROPA-CUP**

Vi gratulerer Vibeke Haugen, Sætre med gjennomført Europa-cup.

**“The Brigade of Friendship”**

The Brigade of Friendship kan arrangeres for grupper med minimum 25 personer hele året.

Kontakt Åke Sjøblom, Vallmovägen 7, S-612-46 Finspång. Tlf/fax:  
0046-122 100 88. E-post: vallmovagen7@spray.se Jfr. annonse i nr.4/04.

**Turorientering**

Følgende medlemmer har i år inngått avtale med den lokale O-klubb og gir IVV-stempel for gjennomført turorientering:

<b>Arrangør</b>	<b>Kontaktperson</b>	<b>Telefon</b>
Bjørnevatn IL	Roy Jacobsen	78 99 83 02
Elverum TMF	Arvid Danielsen	62 41 23 74
Sortland MK	Per Markussen	76 12 23 82 – 90 09 43 53
FSK Mila	Arne Haugen	63 87 77 73 – 90 60 01 83
Horten MK (Tønsberg)	Jostein Hofsføy	33 04 27 82 – 99 73 39 11
Nittedal Folkesportfor.	Bjørn Kristiansen	67 07 29 12 - 97 04 78 78
Molde MK	Marit Tove Daugstad	71 21 80 27
IK Grand Bodø	Svenn Fagerheim	75 58 31 18 – 41 22 23 16
Trondheim TMF (Wing)	Magnar Bakken	73 96 45 34 – 95 92 11 13
Trondheim TMF (Freidig)	Magnar Bakken	73 96 45 34 – 95 92 11 13
Fauske IL	Håkon Gustavsen	75 64 53 57 – 91 82 97 16
Isfjorden MK	Edvin Svendsen	71 22 56 33
Oslo Gang- og TMK	Bjørn Kihl Bødtker	66 80 34 95
Arendal TMF	Arne Sandvik	37 02 56 13
Modum TMF	Grethe Borge	32 78 49 52 – 95 10 13 97

Horten MK (Horten)	Jostein Hofsøy	33 04 27 82 – 99 73 39 11
Horten MK (Botne)	Jostein Hofsøy	33 04 27 82 – 99 73 39 11
Askøy TK	Arne Nævdal	56 14 13 76 – 91 63 87 35
Fosen TMK	Stein Ove Myre	72 52 52 84 – 95 25 23 30
Grenland MK	Lars Triseth	35 54 59 43 – 90 54 05 36
Inderøy Røde Kors	Tore Sundfær	74 15 39 98
Sandefjord TMK	Anne-Marie K. Haugen	33 47 68 33 – 97 08 20 07
Østmarka MK	Harald Hoff	22 21 14 22 – 95 02 37 32
Hadeland MK	Thorfinn Aakerlund	61 32 85 30 – 97 71 07 91
Grimstad Rundv.	Espen Røinaas	37 09 14 69
Horten MK (Andebu)	Jostein Hofsøy	33 04 27 82 – 99 73 39 11
Tromsø TMHL	Walter Swensen	77 69 53 28 – 91 16 55 84
Horten MK (Trollo)	Jostein Hofsøy	33 04 27 82 – 99 73 39 11

## Friluftslivets år

NFF minner om Friluftslivets år som nå har startet opp for fullt.

På [www.friluftslivet.no](http://www.friluftslivet.no) finner du aktivitetskalender med oversikt over samtlige arrangement som er innmeldt til nå. Flere vil komme til etter hvert.

Kalenderen inneholder allerede utallige tilbud av forskjellig art så her burde det være noe for enhver smak.

Er du uten tilgang til internett og ser etter noe spesielt, kontakt NFF (67 90 55 36) så vil vi prøve å hjelpe deg.

## Samling for IVV-konsulenter

Lørdag 26. februar gjennomførte NFF samling for sine IVV-konsulenter på Gardermoen med meget

god deltakelse. Både nåværende og eventuelle nye oppgaver ble diskutert. Hvordan konsulentene kunne benyttes mer i markedsføring både på ”egenhånd” og i samarbeid med medlemslagene var et av de viktigste temaene. Like ens rådgivning og oppfølging av nye medlemmer/arrangører samt til lag som vurderer medlemskap.

For NFF er det meget positivt at samtlige konsulenter har sagt seg villige til å fortsette.

Referat fra samlingen er sendt medlemslagene.

Har du ting du lurer på, hvorfor ikke kontakte en av våre konsulenter. Oversikt over nærmeste konsulent kan du finne på vår hjemmeside eller ved forespørsel hos arrangør eller til forbundskontoret.

# Vandrehelg i Bærum og Oslo

Fredag 19. august 2005

## VESLEDILTEN

Grinilund kirke, Grinilunden 10, Eiksmarka

Start kl. 17-19. 6 og 12 km.

Bærum TMK



Lørdag 20. august 2005

## SKOGSDILTEN

Grinilund kirke, Grinilunden 10, Eiksmarka.

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

Bærum TMK

Lørdag 20. august 2005

## KVELDSMILA

Rødtvet skole, Oslo. Start kl. 16-17.

FSK MILA



Søndag 21. august 2005

## MILAVANDRINGEN

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

5, 10 og 20 km

FSK MILA

Mulighet for tre permanentløyper

Opplysninger ved:

MILA: Arne Haugen, tlf. 90 60 01 83

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

*Vil du bli med å gå en trivelig tur?*



Norges Folkesportforbund markerer åpningen av  
**UNIONSVANDRINGEN I OSLO**

Start/mål: Sognsvann v/bommen  
Tid: Søndag 5. juni kl. 12.00-14.00

*Offisiell åpning kl. 12.00 ved Oslos ordfører  
Per Ditlev-Simonsen*

Løype på 2005 meter med markering av  
historiske årstall under veis.  
(Uten IVV-stempling).

6 og 11 km løyper som starter med den historiske løypa.



Teknisk arrangør:  
FSK MILA, Furuset Allidrett,  
Holmenkollbanen BIL, Oslo Gang og TMK,  
Østmarka MK



# PV nå også i Tyskland

*Tekst og foto: Vandrer hilsen fra Roy, Ski Turmarsj.*

I forbindelse med vår obligatoriske påsketur til Tyskland skulle vi også prøve et par av de nye PVene. Det ble i år åpnet et prøveprosjekt, som skal vare ut 2007. Da skal det vurderes om det er liv laga for PV-er i Tyskland. Da vi planla vår tur var det fem steder hvor det var åpnet for en permanent vandring, i skrivende stund er det nesten 20 forskjellige. Utviklingen med PV-er går fort.

Vi hadde som base i år, en liten og fantastisk flott by med navnet Monreal. Der var det en flott vandring på 120 km, og ikke langt unna lå byen Montabaur som hadde en PV. Startkort fikk vi kjøpt på en bensinstasjon i utkan-

ten av byen, denne fant vi greit. Starten var midt i byen på en festplass, dette var også greit. Men vi lette litt etter stedet der vi skulle stemple oss ut, DKV, eller som vi nå vet Tyske Røde Kors.

Vi fikk startstempel og satte i gang. Løypa gikk i den gamle bykjernen, med flotte gamle hus. Deretter fortsatte vi opp til et spennende slott, som vi gikk rundt. Løypa var tydelig merket, så det var lett å gå. Etter besøket i den gamle bydelen, gikk vi litt i utkanten av byen til et badeanlegg. Så gikk vi ut i skogen, før vi satte kursen tilbake til sentrum. En grei løype å gå, og stemplet fikk vi på samme bensinstasjonen, så dette gikk greit.

Etter vi var ferdige med vår vandring i Monreal, ble kursen satt mot nord igjen. Lütjensee var vårt mål for nok en PV. Vi hadde bestilt oss rom på startstedet, noe som er meget greit om man trenger overnatting. Hotell Schleushörn er stedet hvor man kjøper startkort og hvor man starter og stempler ved innkomst.



*Fra gamlebyen i Montabaur.*



Vi kom dit litt på ettermiddagen og vi startet nesten umiddelbart etter ankomst. Det var en meget flott runde i natur-skjønne områder, med små sjøer og flott skogsterreng. Vi fikk med oss en god del av Lütjensee by også. En flott vandring som det er lett å anbefale hvis dere er på vei sydover.

Det er bare å dele ut godord til de to vandringene vi gikk, flott



*Fra en av de mange sjøene i Lütjensee vandringsen.*

merking, fint terreng og en god del å se på.

### Helsehjørnet:

## GNAGSÅR OG VANNBLEMNER

Når jeg snakker med de som går turmarsjer, får jeg mange ulike svar om problemer med beina. En del kan på 100 km uten å ha noen problemer. Andre er plaget hele tida. Selv var jeg mye plaget med begge deler til å begynne med. Etterhvert har jeg lært en del triks. Det er viktig at skoene er "gått inn" før en legger ut på langtur. Sokkene må ikke ha harde sømmer. Så gjenstår det selve huden på beina.

Sjekk huden for hvite felt. Disse må fjernes før du skal gå langt. Det gjør du ved å ta et varmt fotbad på 15 minutter. Pass på at vannet ikke er for varmt. Ha oppi fotbadesalt eller bare ren grøn-

såpe. Deretter filer du vekk den tykke huden. Vær forsiktig med metallfiler, bruk helst andre typer. Disse fås kjøpt på apotek. Der gir de også gode råd. Neglene på tærne har laget mange problemer for meg. De må klippes riktig før du skal gå lange vandringer.

Da gjenstår bare det lille trikset med fotkrem. Det fins nemlig en utgave som heter Gehwol. Den får du kjøpt hos enkelte fotterapeuter. Skal du gå ekstra langt, bør du smøre beina kvelden før. Hjelper ikke noe av dette? Da må du legge på kunstig hud, eller Compeed, som apoteket også har.

SHI

## 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*



# Sort vindtett og vann- avvisende lettvektsdrakt til fritid og sport

## 100% polyester



Drakten er føret med hullet før som gir god "pust ". Skjult hette.

NFFs stoffmerker, som vist på bildet følger med, men må syes på av den enkelte.

**"OL tilbud" til 31.07.05**  
**kr. 750,- + frakt**

Leveres i størrelsene:  
S – M – L – XL – XXL – 3XL

Leveringstid ca. 14 dager.

**Sort caps** i børstet bomull/nett, forsterket front, beige piping i skjerm, borrelås i nakken for regulering.

**"OL tilbud" til 31.07.05**  
**kr. 75,- + frakt.**

**Ved kjøp av både drakt og caps før 31.07.05. kr. 775,-**

Bestilling ved henv. til forbunds-  
kontoret, tlf. 67 90 55 36,  
fax. 67 90 91 44 eller  
e-post: [nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)

**B**blad

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](mailto:post@barra.no)  
[www.barra.no/profilering](http://www.barra.no/profilering)

