

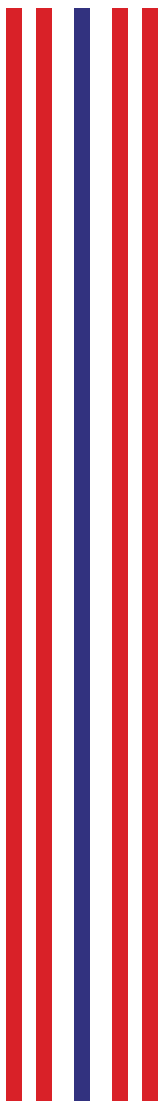


Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND

SEPTEMBER 2005 • 27. ÅRGANG



Silva Position_N45°93'56" E007°85'17"



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

SILVA
Get out there™

Spesial priser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



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



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



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

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

Presidenten har ordet

Hei, når dette leses er sommeren på hell og mange små og store begivenheter er lagt bak oss. Selv har jeg deltatt i IVV OL for første gang. Denne gang var OL i Plzen, Tsjekkia. Det var en fantastisk opplevelse å se alle deltakerne marsjere inn på oppstillingsplassen før selve åpningen. Norge hadde en stor og fargerik tropp på ca 400 deltakere og var en av de største gruppene. Bare Bodø alene stilte med 2 busser og 91 deltakere.

Jeg fikk oppleve å snakke med mange turmarsjere fra vårt langstrakte land. Fikk høre at noen bare hadde gått noen få marsjer før de skulle delta i Plzen, andre husket ikke hvor mange marsjer de hadde deltatt i, ei heller hvor mange km som var tilbakelagt gjennom årenes løp. Jeg er like imponert over begge gruppene. En annen kontrast som sikkert flere med meg merket, var tilbudet på rasteplassene. Vafler og kaffe som vi er vant med var byttet ut med øl og hamburgere, jeg det ble sågar tilbudt snaps i løypa, men den sto jeg over.

Vi opplevde et nydelig vær, kanskje litt for varmt for oss nordboere. Mange fine løyper som mange syntes var i lengste laget. Noen fikk vannblemmes, såre ben og haltet litt, mens andre igjen sa, "maratonløypa kunne jeg gjerne gått om igjen". Tror alle som hadde en målsetting før de ankom



Plzen, fikk gjennomført akkurat sitt program.

De alle fleste jeg snakket med var fornøyd med arrangementene og gjennomføringen av disse. Noe kritikk vil det alltid bli, for lite vann, lite mat, hvor er bussen?, hvor er trikken? osv., men til sist var sikkert de aller fleste fornøyde. Jeg vil rette en stor takk til Jan-Kåre og Birgit som hadde opplegget for vår gruppe. Har jeg muligheter deltar jeg gjerne igjen.

Et annet stort fellesarrangement, "Unionsvandringen", har vi gjennomført mange steder i landet. Noen steder med stor oppslutning. Her i Harstad regnet faktisk arrangementet bort, og etter opplysninger jeg har fått skjedde det samme mange steder.

Vi har diskutert saken i Forbundsstyret og er kommet fram til at vi vil oppfordre lagene til å gjennomføre en ny "Unionsvandring". Håper dere kan være med på den tanken, og vi vil sette umåtelig stor pris på om det kunne la seg gjennomføre i løpet av høsten.

Jeg ønsker alle en fin høst med mange fine arrangement og vandringer som avslutning på Friluftslivets år 2005 og så høres vi senere i høst.

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

En familie med IVV

Redaktørens

Fra flere hold får jeg høre små rapporter om sure deltakere.

Dette dreier seg ikke om nye folk i løypene, men garvede IVV-ere. Noen klager over at løypene er for bratte. Andre klager over at en går for fort på førte vandringer. Klager på tekniske forhold ved arrangementet forekommer også. Dermed begynner de å skjelle ut de som er ansvarlige for arrangementet, mens vandringsen pågår. Har en da virkelig tenkt gjennom hvordan dette må virke på nye deltakere? De må jo oppfatte det som om det er krig i miljøet.

Jeg kan ikke huske hvor mange ganger vi i IVV-sammenheng har presisert at vi er en og samme familie, vi som stempler IVV. Den som tilhører vår familie støtter vi og hjelper videre. Årsaken til det er at vi tjener på det selv. Når det kommer flere folk blir det hyggeligere arrangement. Etter hvert vil det også komme så mange at antallet vandringer øker. Vi ønsker alle at det skal komme flere deltakere. Da må vi gi et bilde utad om at vi står sammen i last og brast. Selvfølgelig kan det være noen som forsøker noe nytt, noe som ikke har vært prøvd før. Det er jo det som skal bringe oss videre framover i

utvikling. Da hender det at vi gjør små feil. Det må være lov.

Men vi kan jo ikke bare godta at det skjer uheldige ting ved et arrangement, uten at vi sier fra om det. Da må vi huske på å skille mellom når vi er "på scenen" og "bak scenen." Når det er ei vandring med kanskje nye eller nesten nye deltakere, da er vi "på scenen." Disse folkene tolker vårt miljø ut fra det de ser og det hører. Folk som kjefter og smeller er det ingen som liker. Da leter de heller videre til andre miljø. Eller enda verre, de blir inaktive. Vi kan heller ikke være sikre på at folk som har drevet med IVV ønsker å være like aktive som før, hvis de opplever for mye negativt.

Vi har flere muligheter til å presentere vårt syn til arrangøren når vi er "bak scenen." Det er ikke sikkert en gang at jeg kommer på alle mulighetene, men jeg ønsker at vi tenker oss om. Åpen kritikk mens vandringsen pågår, er ikke lurt. Kanskje du kan ta en telefon til arrangøren senere på dagen. Da har du jo fått tenkt deg om og kan presentere dine klager på en saklig måte. Selvsagt kan du skrive brev eller sende mail. Mange av foreningene har medlemsmøter. Der kan en sikkert ta opp ønsker om endringer i oppleggene. Kanskje noen av de som kommer med den mest saftige kritikken kan påta seg arrangement selv. Noen ønsker å ha følelsene sine med når de presenterer kritikk. Kritikken må da komme rett etter at vandringsen er gjennomført. Da må en i alle fall ta en av arrangørene til side, slik at andre deltakere ikke blir presentert for noe de ikke ønsker å høre.

Svein-Harald Ingebrigtsen



Bladet Folkesport nr. 4 - 2005 sendes ut uke 49, fra 5. desember

Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 7. november.

Husk at avisbilder ikke kan brukes, vi trenger originalfotos.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Mors Rundt 15-17.4.05

Tekst og foto:

Torbild Rosseland, Kristiansand

Sender et bilde som er tatt på Mors i april. Det var er glad gjeng som reiste med Kristiansand Marsjforening. Vi var 20 stykker som dro av sted med leid buss fra Danmark. Per Johansen, nestleder i klubben,

gjorde en flott jobb som reiseleder. Alle som var med ønsker at det skal arrangeres ny tur igjen til neste år også. Så vi får se, kanskje DU også blir med da? Danskene er veldig flinke til å ta vare på oss som kommer, og vi ønskes velkommen tilbake.



Bilde fra venstre:

Reidun, Micalda, Brynhild, Elise, Roald, Inger Marie, Odd, Kjell, Ingrid, Kari(leder), Vidar, Anne Grethe, Astrid, Arne, Torbild, Bjørg, Per Reiseleder, Bjarne, Ole, Dansk rep., Gerd var ikke tilstede.

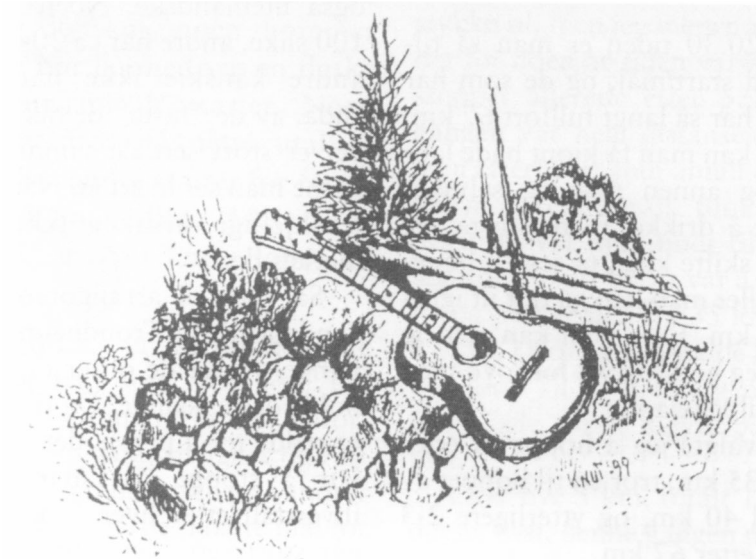
Mistet medalje!

Jeg har mistet en turmarsjmedalje som jeg ønsker å kjøpe brukt. Ønsker å kjøpe medaljen for Østensjømarsjen med bilde av fuglen vipe ca. 1985, som jeg har mistet.

Tel. 51 58 80 76.

Schwili Becker, Andrees gate 19, 4016 Stavanger,
s.becker@online.no

Prøysen-marsjen for 32. gang



Søndag 25. september '05

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

Startsted: Prøysenhuset, Rudshøgda



Arrangør:
Brumunddal Turmarsjforening

TILSLUTTET NORGES FOLKESPORTFORBUND OG
DET INTERNASJONALE FOLKESPORTFORBUNDET - IVN



IL Ravn:

Noregsmeister i mosjonsidrett?

*Tekst og foto: Jakob Kjersem,
Tresfjord.*

Artikkel skrevet for "Bygdebladet"

IL Ravn på Vatne arrangerte 12. juni Fjord og Fjellmarsj for 21. gong. Dei kunne registrere klar framgang, med 137 startande, mot 98 i fjor. Framgangen skuldast vel mest ein stor trøndertropp, som også fekk med seg Geirangermarsjen laurdag.

Med løyper frå 3 til 24 km, så var det tilbod til alle. Arrangementet var som vanleg perfekt, m.a. med merke for kvar km, slik at deltakaren til kvar tid visste kva han hadde att. Særleg var dette viktig i langløypa, ut Vatnefjorden, inn Vestrefjorden, og så over fjellet til Vatnedalen, ei særst interessant og krevjande løype.

Elles kunne vel IL Ravn kalle seg ein slags «uoffisiell Noregsmeister» i organisert mosjonsidrett. Utanom Fjord- og Fjellmarsj, så avvikla dei i mai trimsykkelrittet Fannetråkken for 28. gong, med ca. 150 startande. 18. september går Ravnmila for 25. gong, der det i fjor var 106 startande. Alle er terminfesta stemne med IVV-stempling, og med minnepremie i ein ny valør kvart år. Det vil seie at det hittil er ca. 70 ulike merker/medaljar. Det krevst tålmod og orden for å

halde styr på dette, men her er data-teknikken forlengst teken i bruk.

Dette med minnepremie er kanskje ikkje det viktigaste, men det viser at arrangøren tek oppgåva på alvor. Det er ein av grunnane til at laget får stor tilslutning til sine stemner. Sjølv om "Noregsmeister" skulle verke ambisiøst, så står dei i alle fall i ein særstilling i vårt fylke når det gjeld organisert innsats for mosjonsidretten. Dette kunne vel vere ei utfordring for andre, no i det offisielle "Friluftslivets år".

Jarle Eik og Karin Eikebø Vadseth har teke datateknologien i bruk for å halde greie på alle dei merker og medaljar som er i omløp i Fannetråkken, Fjord og Fjellmarsj og Ravnmila.



«Hjertesukk» fra EIF Vandrelaget

Foto: Anne Haugstulen

7. juli arrangerte Vandrelaget, i samarbeid med Gullverket Vel, Gullgravervandring for 2. gang.

Gullverket er et område med mye spennende historie. Overalt kan en se rester etter aktiviteten som en gang var her. På disse stedene har Eidsvoll Historielag satt opp plakater med informasjon om gullgravningens historie i området. Vi hadde i år, som ifjor, vært så hel-

Berit Wenger og Mentz Krogstie bærer vann.



dig å få kjentmann Sverre Berntsen til å fortelle fra Gullgravningens historie ved restene av anrikingsanlegget. Vårt ønske er at Gullgravervandringen skal være en vandring som har mer å tilby enn stempler og kilometer i IVV kortet. For all del det er ikke noe galt med stempler og kilometer, men vi bør også av og til kunne stoppe opp og oppleve natur og kultur. Spesielt i år som er Friluftslivets år.

På bakgrunn av tilbakemeldinger fra fjorårets vandring ble løypene lagt om og den lengste distansen ble økt til 20 km. For å være sikre på at distansene ble så nøyaktige som mulig, ble løypene målt opp med målehjul. Den som har vært med å lage nye løyper i terrenget, vet at dette krever mye arbeid og god lokalkunnskap. Vi hadde derfor med oss lokalkjente på turene. I tillegg hadde vi med redskap for å rydde unna det verste krattet på hogstfeltene og delvis gjengrodde stier. Dette krevde mange turer både i øsende regn og i solskinn.

I Gullverket er det verken strøm eller vann og det er langt til butikken. Dette stiller store krav til organisering og planlegging. Mange av medlemmene i Vandrelaget har som følge av dette brukt mye av sin fri-

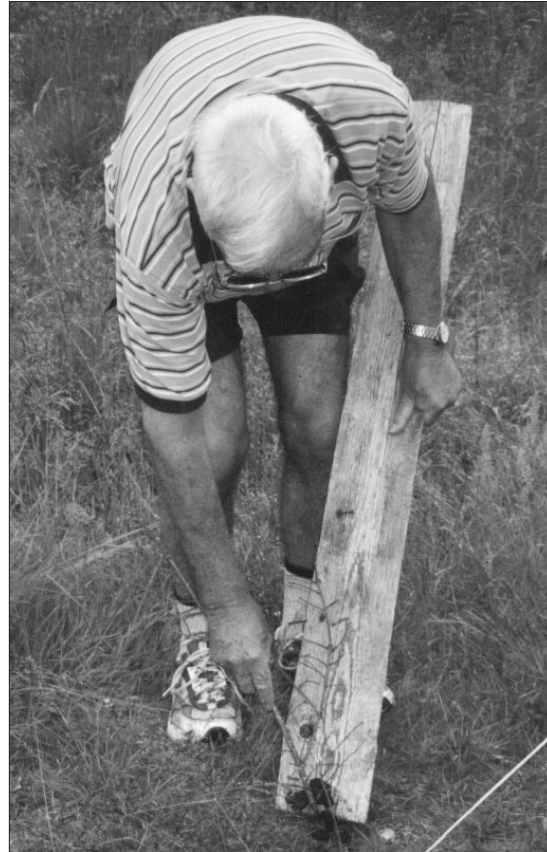
tid denne våren til forberedelser av arrangementet.

Og så kom den store dagen – med strålende vær – og Vandrelaget hadde humør og forventninger på topp. Den unge spillemannen møtte opp i år, som ifjor, og var med på å skape god stemning i startområdet.

Så kom nedturen!! Racerne kom i mål og med dem klagene. ” Denne løypa er mye mer enn 20 km. Vi bruker vanligvis ca 4 timer på 20 km, og nå har vi brukt mye mer.” Forresten så skal det legges til 20 til 25 % på distansen når løypa går i slik terreng.” ”Dere må gjøre noe med denne løypa ellers kommer vi ikke hit flere ganger.” Disse og tilsvarende bemerkninger fikk sekretariatet høre. At løypene ikke faller i smak, må en arrangør tåle å høre, og det tåler også Vandrelaget, men det forventes at kritikken er saklig.

Løypa er i ettetid kontrollmålt av teknisk etat i Eidsvoll kommune som skriver: ”Vi kontrollerte lengden på kartet med målehjul for kart. Dette viste at løypa var 20 km. Vi anslår unøyaktigheten på målingen til ca +/- 500 m.” Dette med å legge til prosenter til løypelengda var ukjent for oss. Vi har nå lest grundig gjennom håndboka del 2 og finner ingen ting der som sier at dette skal gjøres.

Det vi finner mest beklagelig ved slike høylytte klager, er det inntryk-



Morten Gunneng rydder bort sauenes "visittkort".

ket nye vandrere får. Hvordan kan vi forvente å rekruttere nye deltagere når det fokuseres på kilometer og hvor lang tid en bruker på løypa? Vi hadde mange nye vandrere som kom blide og fornøyde i mål. En del av dem ble nok forundret over det de fikk høre fra de erfarne ”veteranene”.



Fornøyde førstegangs vandrere, Gitte Kringlen, Susanne Mysen, Dorte Braun, Torild Berg.

Etter denne opplevelsen spør vi: Er det verdt å ofre så mye fritid (flere av oss er i full jobb) på å lage

nye vandring, forbedre eksisterende vandring osv? Dette er et spørsmål som vi tror flere arrangører stiller seg av og til. Så langt har svaret vært ja, men både Vandrelaget og andre lag kan gå lei. Hvor skal da "racerne" hente sine kilometer og stempler?

Til slutt vil vi takke alle våre fornøyde deltagere for positive tilbakemeldinger. Til våre kritiske deltagere vil vi si: Kom gjerne med kritikk, men vær konstruktiv og ta ikke fra oss lysten til å fortsette. Til alle sier vi: Velkommen på neste arrangement.

Med vandrehilsen

*Anne Haugstulen, leder
Gunnar Bråthen, løypesjef
Grethe Stenbakken, sekretær*

*Ilgøle en udnerøkslese ved Cmarbigde Uinevrisett sipller det
ignen rlløe i hvliken røfgekkele boktsvaneer.*

*Det estnee som er vkitig er at fstøre og stise boksatu er på
rktiig setd, retsen kan vræe hltuer til bluter og du kan
ftotsart lsee uetn prblomeer.*

*Dtete er frodi den mnesnekliege hrjene kke lseer hevur boksatu
for seg slev, men odret isinhleht. Mrekleig kke snat?*

Turmarsjhelg i Malangen

Tekst og foto:
Svein Ingebrigtsen

I forbindelse med ferietur hjemme i Gratangen ble marsjkalenderen undersøkt for å finne passende vandringer. Denne gangen fant vi ut at Malangen passet. Der hadde jeg heller aldri vært før. Da vi nærmet oss Nordby sto det et skilt med severdighet og helleristninger. Det måtte vi se på. Utenfor ei kirke, som viste seg å være Balsfjord kirke, traff vi ei hyggelig dame. Hun lot oss komme inn i kirka og forklarte det meste. Etterpå viste hun oss veien til helleristningene som lå 300 meter fra kirka. Det var et stort felt med mange kulturminner.

Framme på Nordby var det lett å finne fram til Samfunnshuset. På fredag gikk vi Storhaugemarsjen. Trygve Nymo forklarte oss om løypene og hvordan de var merket. I stedet for de vanlige merkebåndene hadde de



brukt maling på trærne. Egentlig genialt, ingen kan fjerne den merkingen.

På parkeringsplassen oppdaget en gutt at vi hadde en pusurfigur i bilen. Det hadde også han hjemme. Dennis Løvli kunne da fortelle at han skulle gå marsjen sammen med





oss. Det gjorde han også. Løypene her var helt fantastiske. Vi gikk på skogsbilveier og gode stier i en nydelig natur. Etter hvert kom vi så høyt at bjørkene fikk tydelig preg av sterk vind. De var vridde og bøyd.

Helt oppe kom vi til en topp med en storslagen utsikt. Været var ikke helt topp, men det gjorde ikke noe så lenge det ikke striegnet. Kommentaren fra Dennis var: "Førr en utsikt". Han hadde hele tida funnet spennende ting som han snakket om. Han stilte mange utfordrende spørsmål om det meste etterhvert som vi gikk. Slik er det jo når en er åtte år. I motbakkene mente han nok at det var litt tungt, men nedover var han fremst i løypa med stor fart. Bestemor Else Løvli var imponert over tempoet.

På rasteplassen ble det servert gratis saft med en spesiell smak. Det viste seg at helsesportlagets medlemmer plukker krøkebær på dugnad. Disse blir det laget saft av og frosset. Siden blir saften brukt til drikke på marsjene. Han som serverte dette fortalte at det gikk an å lage annet drikke også av krøkebær. Vi kunne få smake på det hvis vi kom hjem til han om kvelden. Vi forklarte

at vi overnattet i Tromsø. Det var ikke noe problem, vi kunne overnatte hos han. Må en til Nord-Norge for å treffe slike gjestfrie mennesker?

Etter rasten kunne vi gå rett til mål eller fortsette noe lengre. Vi bestemte oss for å gå den mellomste løypa på 10 km. Den var like fin videre. Det var kun de to siste km som gikk på asfalt. I mål fikk vi flott medalje og stemples. Etterpå var det hyggelig prat og lapskaus. En kan ikke ha det bedre på turmarsj! Noen vil kanskje si at det ikke var så mange som deltok, men jeg har deltatt på turmarsj i store byer med færre enn 57 deltakere. Det er flott at denne lille bygda samler såpass mange. Men for all del, jeg ser jo helst at alle arrangø-

rer får flere til å mosjonere.

Lørdag formiddag hadde helseportlaget en sommerserietur. Den sto vi over og møtte fram til Nordbyvatnmarsjen på ettermiddagen. På turen fra Tromsø tok vi ferge fra Kvaløya. Da passerte vi Ryøya. Nede i fjæra kunne vi se femten moskus. På land hadde vi kjørt noen

få km da vi rett ved veien kunne se tre ørner sitte rolig, også de nede i fjæra. Naturopplevelsene gjorde inntrykk på oss.

Marsjen på lørdag gikk i samme flotte terrenget som på fredag. Denne gangen gikk vi kun kort løype på fem km. Det var satt opp en lavvo like ved Nordbyvatn, der det var rasteplass. På denne turen deltok det 66 personer. Dennis var hjemme fordi han hadde vondt i halsen, men han var tilbake på søndag.

På søndag var det Norbymarsjen som gikk for femte gang.



Det var laget distanser på fem, ti og seksten. Vi valgte å gå ti km. Løypa gikk først ned til et gammelt og koselig handelssted. Dette var nå bygd om til et hotell og restaurant. På lørdag kveld var det bygdefest her. Mannen på bildet, (under) Isak Winje, møtte oss også her for å





klippe i kortet, fortelle hvor vi skulle gå og gi oss opplysninger om handelsstedet. Vi traff han nesten over alt. Han var rask som en vind og hele tiden hjelpsom. Folkesporten skulle ha flere slike personer.

Videre gikk løypa etter de stiene og veien som det i tidligere tider ble fraktet varer fra handelsstedet. Mye av varene ble sikkert båret på ryggen. Hvis det da var like flott vær som det vi hadde, måtte det

sikkert bli lagt igjen mye svette. Også denne marsjen var vi svært godt fornøyd med. To korte etapper på asfalt, resten gikk på nydelige stier og grusvei.

I mål ble vi fortalt at den yngste som hadde gått var bare tre år. Vi fikk tak i Vegard Leikvik og tok et bilde. Det var første gangen han hadde gått marsj, men han skulle gå flere ganger. Det var litt tungt å gå, mente han.

Det er hyggelig å se at det kommer barn og unge med i løypene.

Videre ble jeg også fortalt at det var en person som hadde tegnet alle medaljene som Helsesportlaget hadde. Dermed måtte jeg få tak i Astrid Ingebrigtsen og ta en prat med henne. Hun ble

forstyrret i sin samtale med hjemkommet familie. Likevel stilte hun velvillig opp.

Jeg var nysgjerrig på hvordan hun klarer å få ideene til motiv på alle disse medaljene. Astrid forklarer at hun bruker mange innfalls-vinkler. Hun tar utgangspunkt i selve marsjen og da kan motivet noen ganger gi seg selv. Andre ganger sitter hun ute i naturen og tegner det hun ser, eller hun bruker

et fotografi som inspirasjon. Hun synes det er spennende å holde på med dette. I tillegg jobber hun en del med annet håndarbeider og hun har laget gyllenlær til stolene i kirka. Det er Astrid som koker all safta til rasteplassene og hun hjelper mye til på kjøkkenet når det er marsjer. Helseportlaget har også seniordans på Samfunns- huset om vinteren. Jeg vet flere andre i marsjmiljøet som sikkert hadde blitt med der. I tillegg har laget selv- sagt regelmessig serieturer hele året. Jeg finner ikke ord som dekker godt nok for et så meningsfylt flott miljø.

Vi reiste hjem med mange hyggelige minner etter ei stor turmarsjhelg i Malangen. Vi kommer gjerne igjen.



Rasteplasskake!

Denne kaka er servert på rasteplass i Flosta:

5 dl H-melk, 4 ss smør, 1 pk gjær, 1 dl sukker, 3 ts kardemomme, 12 dl hvetemel. Gjæren røres ut i litt melk. Bland det tørre, smelt smøret og ha i resten av melka. Den skal varmes, være fingervarm. Rør deigen sammen med en sleiv. Den skal IKKE eltes seig. La deigen heve til dobbel størrelse. Ta deigen på baker-bordet og rull den til en pølse (ca 80 cm lang) som kjevles ut til ca 20 cm bred og _ cm tykk. Smelt ca 3 ss smør og smør det på leiven, strø på godt med kanel og sukker og ha deretter på rosiner. Rosinene kan godt byttes ut med hakka mandler eller nøtter. Rull leiven i sammen og legg den i en ring med skjøten ned på smurt eller papirkledd stekebrett. Klipp så rullen på skrå ca 1 cm tykke skiver og brett skivene vekselvis inn og ut. Sett deigen til etterheving, pensle med eggeplomme utrørt i litt vann. Stek den 15 min på 225°. Ta litt av eggehviten og bland med melis, smør på kransen. Lykke til!

GULLGRAVER- VANDRING

*Tekst og foto:
Svein Ingebrigtsen.*

Andre helga i juli var vi en tur på Eidsvoll. Her var vi innom den berømte bygningen og hadde ei omvisning der. Vi tok oss også tid til en tur på Mjøsa med Skibladner. Begge deler var lærerike og hyggelige opplevelser. På lørdag skulle vi

gå Gullgravervandring. Det tok litt tid å finne startstedet for det var lagt ganske langt fra hovedveien etter en smal vei. Derfor var det hyggelig å komme fram og møte et så godt arrangørkorps. Først sto det ei dame som forklarte hvor vi skulle parkere. Deretter møtte vi en ung musiker som spilte trekkspill. Vi fikk vite at han heter Vegard Storbråten Øye og er 13 år. Han har spilt i fire år. Til vanlig spiller han i Steinsgårdskroken spele- og danselag.

Selve startstedet var lagt opp med kafé i tillegg til egen grillplass. Sekretariatet var meget godt organisert og vi fikk svar på alt vi spurte om. Det var merket fem, ti og tjue km. Vi valgte å gå kun fem km.

Løypa startet på en fin sti gjennom et skogholt. Etter en km kom vi til et veikryss der det på et skilt sto Stokkholtsbeita. Det skulle være ei hard kneik å komme opp, især med tømmerlass. Seterdriften i



området opphørte i 1880. I vannene og bekken var det vanlig å fiske etter ørret i tidligere tider.

Løypa gikk videre gjennom et hogstfelt og over på fine stier. Etter to km kom vi ut på grusvei. Etter to og en halv km kom vi til rasteplassen. Det ble en stor overraskelse. For her hadde arrangørene ordnet seg en kombinert rasteplass og fis-

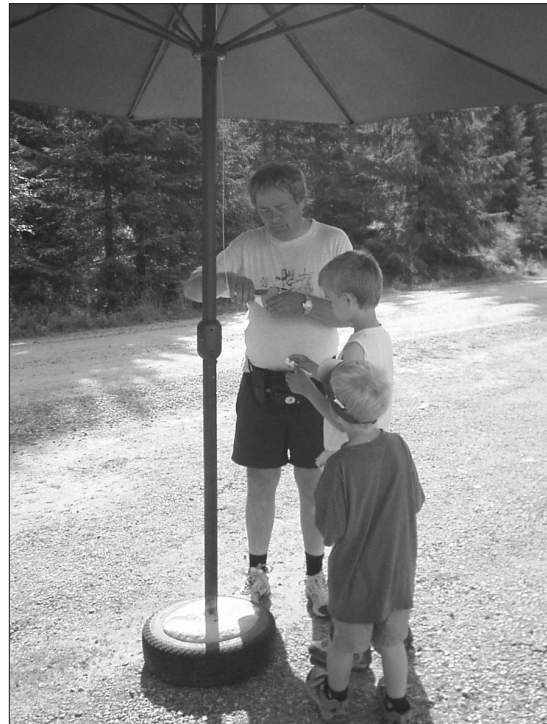
keplass. Her sto Magne Gran, Nina Mørk, Eva og Roy Hansen. Gutta holdt hver sin fiskestang og småerttet hverandre om hvem som var flinkest til å fiske. Mens vi var der var det bare den ene som fikk fisk. Så resultatet av kampen var jo klart. Den andre mente fisken var så liten at den ikke telte med. Som dere forstår var dette en hyggelig rasteplass å være på. Etter hvert kom det flere deltakere. Blant dem familien Holmen.

Sigurd på 8 og Arne på 5 år mente det var gøy å se på når de andre fisket. Sigurd husket at han hadde fisket en gang. Da fikk han to fisk.

På bildet klipper guttene startkortene sine sammen med pappa Arnfinn. Han er mest opptatt av å



fortelle at de har startet med en permanent vandring i Førde. Den anbefaler han på det varmeste.





Etter en lang hvile tok vi fatt på tilbaketuren. Nå gikk vi kun på en fin grusvei helt tilbake til mål.

Her traff vi Kristoffer Kallesten. Han fortalte at han var 11 år. Dette var den femte marsjen han gikk. Han syntes ikke det var spesielt langt å gå de fem km. Gullgravervandring var nok den fineste marsjen han hadde gått. Til vanlig går han på Fjelltun skole i Jørpeland. Han forteller at han liker å gå på skolen. Det er vennene som er viktigst for han. Lærerne er middels strenge. Kristoffer bruker mesteparten av tida si på å spille fotball. Han liker å være ute. Han hadde ikke startet badesesongen ute da vi snakket med han.

Vi spiste grillmat og koste oss i målområdet. Egen t-skjorte fra Eidsvoll bestilte vi også. Det eneste vi angrer på når vi reiser hjem er at vi ikke gikk en lengre distanse. Kanskje vi gjør det neste gang vi kommer hit.

ALNA LYSMARSJ

Furuset Allidrett IF og Alnaelvans Venner arrangerer torsdag 22. september for annen gang som turmarsj Alna lysmarsj.

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

Marsjen vil gå på fakkelopplyste gangveier langs Alnelva.

Under turen vil det være lagt opp til kulturelle innslag.

Premiering er pin med motiv fra turen. Startkontingent kr. 50,-, under 16 år kr. 30,-.

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

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*



VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Lørdag 24. september 2005

Vi begynner med

STOMPERUD- MARSJEN

fra Idrettsplassen, Lørenfallet

Start kl. 09.00-12.00

11 og 23 km



Sørum IL

...fortsetter med

LØRENSKOG- MARSJEN

fra Skihytta i Hovelsrudveien

Start kl. 13.00-15.00 for 5, 10 og

12 km

20 km fra kl. 13.00-14.30

Overnatting etter avtale



Lørenskog Skikl.



Åpning av Unionsvandringen

Tekst og foto:
Svein Ingebrigtsen

Søndag 5. juni i år hadde Norges Folkesportforbund i samarbeide med flere av klubbene i Oslo invitert til åpning av Unionsvandringa. Dette skjedde ved Sognsvann. Mange kjente personer var invitert. Markeringen skulle være en viktig start på Unionsvandringen i Norge.

Klubbene hadde laget flotte stands med mye informasjon om Folkesport. Flere sto og delte ut brosjyrer om vår aktivitet. Våre folk tok seg god tid til å snakke med interesserte og forklarte dem hva vi driver med.

Området ved Sognsvann er et flott turområde, så det gikk og syklet en del mennesker her. De ble nok overrasket over våre plakater og bannere. Noe over 200 deltakere løste startkort og var tilhørere til selve åpningen.

Jan Kåre Martinsen introduserte hver enkelt taler og bandt det hele sammen. Fra Forbundet var det visepresident Einar Fløttum som holdt

hovedinnlegget. Han har vært ansvarlig for å lede arbeide med Unionsvandringen. Han forklarte en del om formålet med vandringen, og de mål vi hadde jobbet etter. Han ønsket alle en god tur.



Deretter fulgte den svenske presidenten Åke Sjøblom, den østerrikske president Andreas Lehner og den internasjonale president Odd Ivar Ruud. Odd Ivar sa blant annet at NFF hadde holdt på siden 1975 og han mente vi holdt oss godt. Det var 300 000 startende i Norge i fjor. IVV har 160 000 arrangement i 48 ulike land. Dette bidrar positivt til folkehelsen og til fred over landegrensene, ved at folk blir kjent med hverandres land. Ellers mente han det var gledelig å se at politikere støttet vårt arbeid.

Mange prominente gjester.





Visepresident Einar Fløttum holdt hovedinnlegget.

Deretter var det FRIFO ved Kari Fagernæs som mente at det var dørstokkmila som var den vanskeligste å passere for å få til mosjon. Ambassadør for Friluftslivets år, Astrid Nøklebye Heiberg, var opptatt av de eldre og deres behov for mosjon. Er du ikke aktiv med kroppen, blir

du ikke aktiv i hodet, sa hun. Ordfører i Oslo Per Ditlev-Simonsen sa spøkefullt at det spilte ingen rolle hva vi gjorde, bare vi slo svenskene. Han fortalte videre at vi i Norge ikke må se så mye på hvordan været er, vi bare må komme oss oftere ut i naturen. Heldigvis har vi en flott natur i Norge, sa han, og henviste til området ved Sognsvann. Ellers mente han at vi gjorde en viktig jobb for samfunnet med folkesport og han likte at vi ikke hadde tidtanking. Etter hvert innlegg ble det utvekslet gaver.

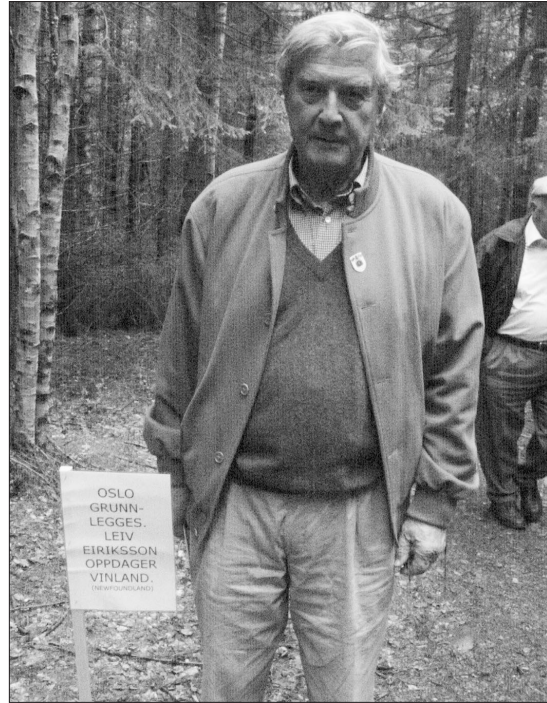
Selve løypa på arrangementet var først ei runde på 2005 meter som alle skulle gå. Dette var en lettgått og flat tur. I denne turen var det satt ut plakater med årstall fra år 0 til 2005. På baksida var det skrevet aktuelle historiske hendelser i det året. Års-

Nydelige løyper ved Sognsvann.



tallene var plassert i riktig forholdsmessig avstand, år 1000 var plassert etter 1000 meter. Så viste det seg at ordføreren i Oslo hadde historie som fag. Han brukte god tid på å lese plakatene og kom med kommentarer til mange av dem. Arrangørene kunne ikke ha truffet bedre med sitt opplegg. Det var litt småregn i luften, men aldri mye mens jeg gikk.

De som ønsket å gå en lengre tur, kunne gå andre runder for å oppnå ønsket distanse. Alle løypene gikk på uvanlig fine grusveier som egnet seg både til å gå og å sykle på. Det var et flott arrangement som de aktuelle klubbene kan være stolte av. Jeg håper jeg har fått med alle, MILA, Østmarka, Furuset Allidrett, Oslo gang og turmarsjklubb og Holmenkollen BIL.



Per Ditlev-Simonsen stoppet spesielt ved årstallet da Oslo ble grunnlagt.

ARGUS
markéring a/s

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



Postboks 91 - 1501 Moss

www.argus-moss.no



MEDALJER - MERKER -

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

ARGUS MOSS
Spesialistfirma
siden 1981

Linnémarschen på Rya Åsar

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

Carl von Linné levde fra 1707 til 1778. Han var lege, zoolog og botaniker. Arbeidssted var Uppsala der han tidlig begynte å forelese. Senere bodde han i Nederland og i Stockholm. Han ble utnevnt til professor i medisin i Uppsala i 1741 og han virket her til sin død. Mest kjent er han for sin systemtenkning med artsbeskrivelse av planter. Hans måte å gruppere plantene på har betydning også i dag. Det er klart mannen må ha en turmarsj til sin ære. I tillegg er en plante oppkalt etter mannen, Linnea. Den er redaktørens favoritt blant blomster.

14. og 15. mai var jeg med på busstur til Sverige for å gå Linnémarsjen. Turen ble arrangert fra Biri, der bussen startet kl 06.00 på lørdag. Vi var flere som gikk på ved

hotell Opera i Oslo. På bussen var det Knut Hovde som hadde kommandoen. Eller var det Turid som hadde den? De klarte i alle fall å få til en god stemning på hele turen, tidvis var vi deltakere ikke vanskelig å få med på moroa. Turen var godt planlagt og vi fikk god informasjon underveis. Likevel har de så mye erfaring at de lett kan ta improvisasjoner ved uforutsette hendelser.

Kort tid etter at vi hadde kommet inn i Sverige, kom vi til Årjäng. Til fastsatt tid skulle vi gå en PV i denne byen. Disse er ikke organisert som i Norge, men vi klarte å få tak i rette personen for å få stempeler og merker. Flere av deltakerne hadde gått løypa før og Egil Stensby hadde påtatt seg å være guide. Han så på kartet kun en gang. Løypa var nesten helt flat og lettgått. Vi gikk noe på asfalt, resten var skogsstier og gangveier. På en ny plass er det mye spennende å se på. Samtidig får en snakket med andre folk når en går i følge.

Framme i Borås tok vi inn på et flott hotell. Her hadde reiselederen bestilt fest-



middag på kvelden. Svenskene er jo flinke til dette med stil. Så fest ble det. Hotellet hadde også diskotek og bar. Jeg tror alle likte seg der.

Neste dag plundra vi litt med å finne fram til startstedet. Det er ikke lett å snu en stor buss når veien er smal. Da er det bare å kjøre rett fram, helt til en kommer til snuplass. Selv om det er langt inne i skauen. Til slutt fikk vi parkert bussen 27 meter fra start. Vi var forhåndspåmeldt, så det var bare å vente til Knut kom med startkortet. Fellestarten gikk kl 10 for dem som skulle gå 20 km og kl 10.30 for oss andre. Det var sikkert for å unngå kø på rasteplassene.

Ved start satt "Linné" til hest og ledet oss ut på turen. Det var litt spesielt. Løypa gikk på flotte stier og noe de kalte for motionsveg. Etter fire km kom vi fram til et tjern der den første rasteplassen var på den 10 km lange løypa. Her fikk vi gratis saft, sportsdrikk eller vann. Noen barn lekte like ved og de stilte opp og sang nydelige sanger for oss. Jeg likte denne plassen, det var idyllisk.



Hovedrasten kom etter seks kilometer. Her var det gratis saft, kaffe eller bullar. Rasten lå på en gård med ei koselig lita rød stuga.

I hagen satt flere spelemenn og spilte gamle svenske folkemelodier. Jeg spurte forsiktig hva det var for et merkelig instrument de spilte på. Han viste ikke hva det het på norsk, men i Sverige het det kroma-





tisk nyckelharpa. Her kunne jeg ha sittet lenge.

Like etter rasten gikk løypa forbi et område der det lå noen steinhauger. Dette var urørt jord-



bruksland fra år 1600. Kanskje hadde de små åkerlapper mellom husene. Kanskje gikk husdyra og beitet her.

Vi kom til et utsiktspunkt etter seks km. Her kunne vi se ut over hele Borås. Etter åtte km kom vi til løypeskille der de spreke gikk videre på 20 km. Vi gjøv løs på den eneste bratte bakken i løypa. Kort etter dette kom vi inn et område med urørt skog. Tror du ikke det dukket opp en tredje saftstasjon? Her skulle ingen gå tom for væske.

I mål ble vi tatt i mot med jubel. En person sto med mikrofon og heiet oss inn. Medaljen med band ble lagt om halsen på oss og i tillegg fikk vi ei flaske med vann. Ivvstemplingen måtte vi inn i kaféen og ordne. Inne i et lite hjørne satt en mann og stemplet kortene våre. Her var det ingen kø. Servicen var upåklagelig. Eget dusjanlegg og mange ulike tilbud til spising.

Kanskje summen av alt dette er det som skal til for å trekke 900 deltakere. Markedsføringen av marsjen var også imponerende, jeg så flyveblad alle steder.

Bussturen hjemover opplevde jeg som lang. Først seks timer gjennom Sverige med en spise-

Det var fine løyper på hele vandringen.



pause. Deretter fire timer fra Oslo og hjem. Det tar på. Likevel sitter jeg igjen med mange hyggelige minner om en trivelig busstur. Takk til alle deltakerne som gjorde det minneverdig. En spesiell takk til

sjåførene og til Knut og Turid. Dere var enestående. Den eneste streken i regninga var at butikken på grensa var stengt på søndag. Dermed gikk noen glipp av kyllingen, eller var det høna?

Helsehjørnet

Stavgang – pass på!

Vi har tidligere skrevet en del om stavgang. Dette blir anbefalt å bruke av flere grunner. Fagfolkene foretrekker denne formen for gang fordi det også gir trening til armer, skuldre og rygg. I tillegg øker du tempoet hvis de bruker stavene på riktig måte. Dette siste er lurt å gjøre for oss som ikke har nok hastighet når vi går vanlig. Det er viktig å trene kondisjonen også. Vi må gi nok trening til blodomløpet og luftveiene vet du.

Nå sier fysioterapeutene imidlertid at du bare skal gå med staver annen hver tur. Hvis du går med staver hver gang mister du noe av balansen. Det er det jo ingen som ønsker. Noen ganger kan det jo være vanskelig nok som det er å holde balansen. I tillegg til dette husker du vel på reglene om å tøye godt ut etter at du har gått. Det er spesielt viktig etter at du har gått med staver.

SHI

Arvid Danielsen til minne

Det var med stor sorg Norges Folkesportforbund den 8. juni mottok meldingen om at Arvid Danielsen døde tirsdag 7. juni, 77 år gammel.

Vi som kjente ham godt skjønte vel under Forbundstinget i Horten i mars at han ikke var helt bra, men allikevel, han var aktiv og deltok i diskusjonene som før. Det er ikke lett å forstå at det skulle gå så fort.

Arvids inntreden i turmarsjmiljøet startet i utlandet. Som offiser i det militære tjenestegjorde han i de fredsbevarende styrker i Libanon. Her bodde han sammen med forbundets daværende president, Einar Hermanrud og det ble mye snakk om turmarsj. Arvid ble vel ikke helt overbevist om at dette var noe for ham, men allikevel, han ble med Einar og gikk Julemarsjen 1978 som sin første marsj.

Tilbake i Norge gikk det ikke lang tid før Arvid stiftet Elverum Turmarsjforening. Etter hvert ble dette en stor og meget aktiv forening. I år går Elverumsmarsjen for 23. gang. I alle disse årene har Arvid sittet som leder og bidratt meget sterkt til at turmarsjmiljøet i og rundt Elverum har vokst til et av våre mest aktive områder både på arrangements- og deltakersiden.

At folkesporten etter hvert ble en meget viktig del av hans liv gir alle hans tillitsverv opp i gjennom årene et meget godt bevis på. Han fungerte helt til det siste både som koordinator for Hedemark og som IVV-konsulent i forbundet. I tillegg har Arvid vært leder/medlem i flere av forbundets komiteer, senest som leder av valgkomiteen til forbundstinget i 2005.

Han hadde et stort engasjement for

folkesporten og hans synspunkter og ideer har vært med på og utforme folkesporten opp gjennom alle de årene han har deltatt. Han var aktivt med i diskusjonene, både på tinget og i andre sammenheng, og ble for mange av oss en viktig diskusjonspartner i mange sammenheng.

Som mange i folkesportmiljøet var også Arvid glad i å reise. Sammen med sin kone Sigrid deltok han på mange turer både innenlands og utenlands. Som meget hyggelige og sosiale personer ble de begge på den måten kjente og kjære i miljøet uansett hvor de deltok.

Arvid arbeidet meget systematisk og grundig. For ham var tidsfrister satt for å holdes. Tok han på seg en oppgave kunne du være sikker på at den ble utført på best mulig måte.

Noen dager før han gikk bort snakket jeg med Arvid i telefonen. Da satt han og ventet på den som skulle overta som leder i Elverum TMF. Papirer skulle overleveres og orienteringer gis. Uansett egen situasjon, påtatte oppgaver skulle fullføres. Noe bedre eksempel på hvordan han var og tenkte tror jeg det er vanskelig og finne.

Som takk for sin store innsats for folkesporten ble Arvid tildelt NFFs Hedersmerke i gull under forbundstinget i 2005.

En god "folkesporter" er gått bort. Våre tanker går til Sigrid og familien. Vi vil minnes Arvid med glede og respekt og takker for alle de gode minnene han gav oss.

Norges Folkesportforbund
Jan-Kåre Martinsen

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Sunnfjord Vandrelag	764	14-SF	Pv-50 og 51
Våler Turmarsjforening	765	04-He	Pv- 52
Romerike Tur- og Vandrefor.	766	02-Ak	

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

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Meløy Ski og trimklubb	677	18-No	Ingen arr. i 2005

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Permanente vandringer (PV):

Det er så langt etablert 8 nye PV-er i 2005. Følgende nye er registrert etter 1. juni:

PVnr:	Arrangør:	Navn:	Åpen:	Distanse:
49	Nord-Odal TMF.	Bygdevandring Sy.	01.06.-31.12	12,5, 25 km
50	Sunnfjord Vandrelag	Førde Byvandring	24.07.-31.12	5, 10 km
51	Sunnfjord Vandrelag	Sykkelrunden i Guddal	24.07.-31.12	13, 25 km
52	Våler TMF	Våler Tråkket	01.10.-31.12	5, 12 km

Turorientering

I tillegg til de 28 tur-o arrangørene vi allerede har, har Rana TMK og Fauske IL inngått avtale med den lokale O-klubb og gir IVV-stempel

for gjennomført tur-o. Kontaktpersoner er Lisbeth Nerdal, tlf. 75 13 24 92 (Rana) og Håkon Gustavsen, tlf 75 64 53 57 (Fauske).

IVV-bevis

Daglig strømmer det inn "utgått" IVV-bevis. Det setter vi veldig stor pris på for det forteller oss noe om aktiviteten..

At IVV-bevisene aldri blir for gamle ser vi også eksempler på. En dag fikk vi inn et bevis der de første stemplene var fra tidlig 80-årene mens de siste var registrert i år. Tydeligvis en som etter mange års fravær har funnet frem sine gamle

bevis og fått tid til å ta opp igjen en aktivitet som, må vi tro, tidligere har gitt en del glede og positive minner. Får håpe opplevelsene blir de samme i dag.

Når bevisene strømmer inn skal det også gå en strøm med diplomer osv. tilbake igjen. Den strømmen prøver vi å holde ved like så godt vi kan. Dessverre kommer vi noen ganger i sterk motstrøm, iverksatt av det norske postvesen. Vi tror

Sommerserie i Molde

Tekst og foto: Marit Tove Daugstad.



To blide jenter tar ein liten pause. Til venstre Ingrid Sjømæling som deltek i sin første turmarsj. For Klara Daugstad Skjevik er dette marsj nr 224. På serieturen 16/8 deltok dei for andre og 233. gong.

ikke de gjør det for å være vanskelige, nei det er altfor mange av dere de ikke finner på den adressen dere sier dere er, og da kommer det tilbake hit. Noen klarer vi og spore opp og får sendt brevet ut igjen, andre må dessverre bli liggende til de blir etterspurt.

Vår oppfordring blir: Savner du diplom osv. som du mener du burde ha mottatt, ta kontakt med oss, kanskje den ligger her med feil adresse. Videre, husk og endre adresse på IVV-bevisene i forbindelse med flytting. Send gjerne adresseendring til oss. Vi minner også arrangørene om sitt ansvar for å sjekke adressen når de mottar bevis for innsending.

Etter å ha mottatt kun diplom for gjennomførte 625 arrangement er det noen som ringer oss og sier at de ikke har fått merkene som pleier å følge med. Til orientering for dere som etter hvert når så langt:

Tidligere var ordningen slik at etter passerte 600 deltakelser mottok man diplom og merker for hver 50. deltakelse oppover. For at ikke intervallene skulle bli så lange innførte IVV en ordning der det fortsatt skulle deles ut diplom for hver 25. deltakelse, mens man beholdt ordningen med merker kun for hver 50. deltakelse oppover. (sammen med diplom). Altså kun diplom for 625, 675 osv. Når man

har passert 1500 deltakelser er intervallet 100 deltakelser mellom merkene.



NFF vil takke alle store og små som gjennomførte Unionsvandring 2005. Det er fortsatt noen som arrangerer slik at det endelige deltakerantallet er fortsatt ikke helt klart, men vil vel ligge på ca. 6.000. Dette er noe lavere enn vi hadde håpet på, men her får dårlig vær ta noe av skylden for manglende oppslutning flere steder. Allikevel, tallet er høyere enn hva vi normalt har hatt på våre øvrige fellesarrangement de senere årene så slik sett var det positivt.

Håpet videre må være at de som kanskje her deltok i et IVV-arrangement for første gang fant det så positivt at de får lyst til å besøke oss igjen. Regner med at både

arrangører og de av dere som eventuelt har stått på og fått med dere «førstegangsgåere» følger disse opp videre utover høsten.

Her er det kanskje på plass og minne om våre fellesarrangement som kommer utover høsten, Hjertemarsjen (allerede i gang), Høstvandring, Gå for Åpenhet, FN-60 år-Jubileumsvandring og til slutt Julemarsjen. I tillegg avslutter vi Sommerserien og starter Vinterserien, og sist men ikke minst, våre ordinære arrangement. Her burde det være mulighet for alle til å finne noe man kan delta i. Lykke til.

Fornyelse av abonnement på Bladet Folkesport for 2006

Våre enkeltabonnenter med abonnement tegnet *direkte fra forbundet (ikke gjennom egen klubb)* vil i dette nummer finne vedlagt en giroblankett for fornyelse av abonnementet gjeldende fra og med nr. 4/2005 til og med nr. 3/2006. Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Folkesportkalenderen for 2006.

Abonnementsprisen er fortsatt kr. 120,-.

Ved hver utsendelse kommer det alltid noen blader i retur. Vi prøver og være litt detektiv gjennom de kilder vi har, (Ivv-bevisene), men dessverre er ikke adressen alltid å

jour der heller. Så: Husk og melde adresseendringer.

Folkesportkalenderen 2006

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

De som har tegnet abonnement på "Bladet Folkesport" vil få kalenderen sammen med nr.4/2005 (primo desember).

Kalenderen vil være til salgs fra kontoret fra samme tid. Bestilling kan du gjøre allerede nå. På arrangementene vil den være til salgs fra og med Julemarsjen 2005.

Utsalgspris for Folkesportkalenderen 2006 vil fortsatt være kr. 35,-

Høstvandringen og Vinterserien

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

Vinterserien 2005/2006 starter 1. november. Oversikten over arrangører er foreløpig ikke klar, men blir lagt ut på hjemmesiden så snart påmeldingsfristen er gått ut.

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

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

Enkelt ganger kan det være noe glatt underlag på vinterserievandringene. Hvorfor ikke da sikre seg med staver? Ved stavgang får du i tillegg en bedre mosjonseffekt ut av turen.

IVV-Møte i Plzen, Tsjekkia

31. juli 2005

Ved valg til nytt IVV-styre ble Odd Ivar Ruud gjenvalgt som president for tre nye år. NFF gratulerer med valget og ønsker lykke til i denne meget viktige stillingen for folkesportens videre utvikling.

Samtlige av de øvrige styremedlemmene, med unntak av visepresi-

dent Ewald Kraeft, Tyskland, ble gjenvalgt for tre nye år. Som ny visepresident ble valgt Andreas Lehner, Østerrike.

Det ble videre vedtatt at regelen for stemping av Rundvandring blir endret når det gjelder antall kilometer pr. deltakerstempel. Det gis nå ett deltakerstempel pr. 20 kilometer (tidligere ett pr. 40 km.). Ordningen iverksettes umiddelbart, og gjelder ved stemping av alle rundvandring som hittil ikke er registrert.

Endringer i administrasjonen

Etter å ha vært ansatt i 7 år har vår regnskapssekretær Eva Guldstein valgt og slutte for å gå over i pensjonistenes rekke.

Som ny regnskapssekretær er ansatt Inger Marie Sørli.

Post/ekspedisjonssekretær Toril Poll har vært sykemeldt siden april. I hennes stilling er John Stensbye midlertidig engasjert.

*Våre meninger om andre mennesker avhenger
mindre av hva vi ser i dem,
enn i det de får oss til å se i oss selv.*

PRESSEPRISEN 2005

Kriterier og forslagsrett:

På forslag fra medlemsforeninger, regioner eller forbundsstyret kan Norges Folkesportforbunds Pressepris tildeles lokal-, region- eller riks-avvis som på en positiv måte viser interesse for vår virksomhet og våre aktiviteter, så vel lokalt som nasjonalt.

Juryen vil vektlegge avisens interesse for vår egen informasjon, eller ved å omtale våre aktiviteter og arrangement med oppsøkende journalistikk.

Hyppeggheten av dekningen vil også vektlegges, og det vil bli tatt hensyn til at det er vanskeligere å få stoff antatt i større aviser kontra rene lokalaviser.

Forslagsfrist: 1. november 2005.

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

MARKEDSFØRINGSPRISEN 2005

Kriterier:

Markedsføringsprisen kan tildeles medlemslag eller enkeltpersoner som på en oppfinnsom måte, virkningsfull måte, profesjonell måte eller på annet vis bidrar til at Norges Folkesportforbunds aktiviteter blir profilert i massemedia.

Som kriterium benyttes også eventuell dokumentert prosentvis økning i deltakerantallet.

Myndighet og forslagsrett:

Tildeling foretas av forbundsstyret etter forslag fra medlemmer.

Forslagsfrist: 1. november 2005.

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

Sort vindtett og vann- avvisende lettvektsdrakt til fritid og sport

100% polyester



Drakten er fôret med hullet fôr som gir god "pust ". Skjult hette.

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

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.

Kr. 75,- + frakt.

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

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

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

