



Bladet

FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2005 • 27. ÅRGANG



UNIONSVANDRING OGSÅ PÅ BJØRNØYA. 100-årsmarkeringen av unionsoppløsningen ble også markert på Bjørnøya. Der arrangerte den lokale avdelingen av Stjørdal Turmarsjforening unionsmarsj. Turen gikk fra stasjonsbygningen til Nordhavna og tilbake. Det meldes om god deltakelse av lokalbefolkningen i det fine vårværet. Da alle var vel tilbake, ble det servert kaffe og vafler.

Bak f.v. Bernt K. Johansen, Anders Sivle, Johnny Tverli, Øyvind Bertelsen, Stig M. Brøste. Foran f.v. Arild Bjørge, Karianne Mære, Hårek Bartnes og Aife.

Foto: Ted Riise



Husk julemarsjen

26/12 til 2/1

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

Året nærmer seg slutten og det er tid for å gjøre opp status for 2005. Det blir laget statistikker og diskutert hvordan man skal sette dem opp. Man snur og vender på ting for å få det til å se bedre eller dårligere ut.

Siste tallmateriale jeg fikk til vurdering var oversendt fra vår daglige leder. Min første tanke var, du verden hvor mye frivillig arbeid det ligger bak hvert eneste tall. Min neste tanke var; dugnad.

Tenker vi over det når vi deltar på et arrangement; hvem står bak kaffekokingen og vaffelsteking? Hvem har ordnet med alt til rasteplassene, merket løypene, fjernet merkebåndene etter endt arrangement etc. etc. Ja, i det hele tatt, ordnet alt for at vi forhåpentligvis kan dra hjem glade og fornøyde fra arrangementet. Den som har vært med en stund vil også oppleve at det er de samme ansiktene som går igjen hos mange arrangører. Uttrykket "Tordenskjolds soldater" er dekkende i mange sammenhenger.

Jeg vil sende dem en vennlig tanke, de fortjener det. Hva hadde Norges Folkessportforbund vært uten alt det frivillige arbeidet som blir utført av dugnadsgjenger i lag og foreninger. Tenk

hvilket arbeid som ligger bak hvert arrangement, stort eller lite. Mange lag har også flere arrangementer pr. år. Vi har permanente-, rund- og byvandringene flere steder og her må arrangørene vært i aktivitet nesten til enhver

tid. Norge er vel det landet som er best på dugnader. Det har vært en undersøkelse på hva som var det mest typiske norske ordet. Etter avstemmingen var det ordet "dugnad" som ble kåret til det mest typiske.

Året 2005 er snart over, alle er vel ikke like fornøyde med årets resultat verken med antall deltakere eller det økonomiske. Kanskje noen vurderer å legge ned arrangementet?

La oss imidlertid håpe på det beste og at vårt arbeid med tilrettelegging for trivsel og mosjon i større grad vil klare å engasjere lokalbefolkningen og at vi kan bli mer kreative for å få med flere barn.

Jeg vil med dette takke dere alle for innsatsen i året som nå er på hell, og ønsker velkommen til ny giv i 2006.

De beste ønsker for julen og et riktig godt nytt år.

**Turmarsjhilsen
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 Folkessport utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 120,- fritt tilsendt (inkl. Folkessportkalenderen).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret



HJØRNE

Framtida!

Redaktørens

En del av dem jeg snakker med forklarer hva de gjør for å skaffe deltakere til arrangementene. En del klubber er flinke, men som regel dreier det seg om å trykke opp en enkel brosjyre og dele den ut på arrangementene. Det betyr at det kun er de som fra før er interessert i å gå marsjene som får vite om at det skal arrangeres noe. På litt lengre sikt må dette bety at det hele dør ut. Hvis vi i det hele tatt ønsker at turmarsj skal fortsette i mange år framover, ja da må vi gjøre noe annet i tillegg. Brosjyrer med kun det lokale opplegget må ut til folkene i det området der arrangementet skal være. Klubber og foreninger lager flotte opplegg og har fine løyper. Problemet er at det kun er IVV-interesserte som stiller opp. Arrangørene sier: Vi har prøvd alt, og ingenting nytter. Min påstand er at alt som virker vanskelig bare tar litt lengre tid å gjennomføre.

Jeg er helt sikker på at hver klubb må legge en plan for å skaffe flere nye deltakere. Disse folkene kommer ikke fra det eksisterende miljøet. Vi er helt avhengig av å satse på den lokale befolkningen. Hvis ett eller ti ulike tiltak ikke virker, ja da er det jo bare å finne andre måter å få nye deltakere. Gi aldri opp! Jeg har stor tro på sam-

arbeid med andre klubber og foreninger. Bruk gjerne andre enn de som finnes i folkesportfamilien. I tillegg er jeg helt sikker på at en må bruke god psykologi for å få nye folk med. En annonse hjelper lite, men forsøk samme annonsen i fem eller flere år, sammen med mange andre tiltak.

I 2006 ønsker jeg sterkt at mange arrangører forsøker seg på flere av fellesmarsjene. Ha gjerne samme marsj flere ganger i samme by eller sted. Arrangementet er til for den lokale befolkning. Disse arrangementene er lettere å arrangere enn en vanlig marsj. Medaljene er laget ferdig og prisen er overkommelig. Dette er opplegg som er laget som propagandamarsjer. Bruk disse til å drive solid markedsføring av hva turmarsj er. Det er lettere å komme gjennom i media med det som er landsdekkende og samtidig lokalt. Når du ikke gjennom i avisene, bruk da heller radio eller TV. Det fine er at om du ikke får til å nå gjennom med Vårsleppet så får du nye muligheter med

Sommertrimmen og Høstvandringen. Folk tenker ofte at det er letter å akseptere det som en har hørt noe om tidligere. Som regel må et budskap gjentas mange ganger før det blir lagt merke til. Når nye deltakere kommer, er det viktig at vi viser at vi er så sosiale som vi påstår. Arrangøren må ha egne folk som tar seg av nye. De må gjerne gå løypa sammen med dem, i et moderat tempo. Stå på, det dreier seg om vår framtid!

Svein-Harald Ingebrigtsen

Styret i NFF ønsker alle i folkesportfamilien ei riktig god jul og et godt nytt år!!



Bladet Folkesport nr. 1 - 2006 sendes ut uke 10, fra 7. mars

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

Bilder som skal brukes i bladet vil vi helst ha som digitale filer, men papirbilder kan også brukes.

Bilder tatt med mobiltelefon er i de fleste tilfeller *ikke* egnet til trykk.

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

NFF, Postboks 147, 1471 Lørenskog

Permanente sykkelvandringar

Tekst og foto: Toril Poll

Turmarsj er ikke bare vandring på bena – men også sykling. Det har i år kommet til 2 nye permanente sykkelvandringar, en i Nord-Odal og en i Guddal.

Personlig var det syklingen på Eidsvoll jeg prøvde først. Etter en lei vinter med mye problemer med leddene ville jeg prøve meg på Eidsvoll på sykkel. Vel, jeg brukte innpå 4 timer med ørten pauser, men for en seier når jeg til slutt kom til mål! Senere er det blitt mellom 20 og 30 runder fordelt

over flere år. Løypa er ganske flat og for det meste på asfalt. Man sykler forbi Eidsvollsbygningen på hovedveien, og får et godt blikk av den inn mellom trærne. Løypa er åpen hele året, men det var ikke så lurt å sykle den på blank holke....

Mandalssyklinga er en av de andre permanente sykkelløypene. At Norge er et vakkert land får man virkelig erfare på denne turen, - særlig på den siste halvdel. Løypa går oppover langs Mandalselva og ned igjen på den andre siden. Starten er på Smartstasjonen i Mandal. Der har de



Sørlandsidyll på Mandalssyklinga.



En stopp og rast anbefales på Bukkeneset.

verdens beste boller, flate med gul vaniljekrem i midten. Tror de er spesielle for Sørlandet, men husker ikke hva de heter. De er et "must" for denne turen. Spises enten med det samme eller midtveis ved stempelingen på Texaco stasjonen, der de har et koselig bord ved siden av huset.

Nord-Odal Tur og Vandrelag kom i år også med sykkelløype. Her er vi virkelig ute på landsbygda, blant blomster og små hytter. En stopp og rast anbefales på Bukkeneset, der det også er

kjempefine bademuligheter. Denne løypa går en del på grusvei, men er forholdsvis flat og grei.

Den nyeste sykkelløypa er kommet i Guddal i Sogn og Fjordane. Har funnet stedet på kartet, men er ikke kommet lengre. Vi gleder oss til å prøve den.

En del arrangører har også tilbud om sykling, både på ordinære vandringer og serier. Da skal du være klar over at ved både å gå og å sykle får du 2 stempler i deltakerkortet ditt: Ett for vandringsen og ett for syklingen med egen sykkel-



*Fra sykkelløypa
på Eidsvoll –
ytterligere
kommentar
unødvendig!*

logo på midtstykket. Så kom igjen folkens: Turmarsj er ikke bare å gå på beina, men også å trille rundt på sykkel. Man må jo da ikke velge, men gjøre som Ole Brumm: Ja takk, begge deler!

PS! I skrivende stund er det kommet oss for øre at den ny-startede Romerike Folkesportklubb også har sykkel PV på planleggingsstadiet.

S nokrystallen



I anledning 15. gang er det stor gullmedalje i premie til alle!
Mandal, Furulunden skole
Søndag 15/1-2006 kl. 11-13

Vi minner også om:
Den Sørlandske kystvei
Sjøsandsvandringen
Tlf. 988 19 574

FOLKESPORTKLUBBER
SJØ
sand en
noe e' på gang...

Horten Marsjklubb til «The Bridge of Friendship»

Tekst: Kjell Hagberg

14 deltagere fra Horten Marsjklubb dro av gårde til vandreringen "The Bridge of Friendship". Vandrarenne i Finspång med Sveriges IVV-president Åke Sjöblom i spissen, inviterte til uka i tiden 19.- 23. juni 2005. Vi var spent på det nye opplegget til Åke og hans venner, og ville selvsagt også sikre oss den fine medaljen - som det var gått gjetord om - og som var spesielt laget til "The Bridge of Friendship" Vi ville også bli kjent med naturen i "Østgøtska Bergslagen", område som var ukjent for samtlige av oss. Avreise fra Horten søndag 19. juni, ved middagstid stoppet vi i Karlstad, der vi ville ha med oss den permanente vandringsen. En fin runde på 10 km hvor vi fikk se mange severdigheter, først "Østra bron" som er Sveriges lengste steinbro. Deretter Stadsträdgården med vakre blomstene, en liten stopp ved Cafe Slusswakten, før ferden gikk videre til naturparken ute i Mariebergskogen. Her ligger Värmlands Naturum og embygdsmuseet.

På veien gjennom sentrum på tilbaketuren passertes statuen av

Selma Lagerlöf. Senere, nær Stora Torget, ligger Frimurerlogen hvor Unionsforhandlingene mellom Sverige og Norge fant sted i september 1905. Og avslutning med stempel på det biblioteket/turistkontoret, som selvsagt holdt åpent på en søndag! Med Einar ved rattet fortsatte turen nord om Vänern mot Örebro og på ettermiddagen ankom vi Hotel de Geer i Finspång. Der var Åke og Lillemor på pletten og tok imot oss. Etter middagen fikk vi en fin orientering om Finspång og mulighetene stedet byr på, og hva vi hadde i vente på de tre dagene vi skulle vandre i den østgøtska naturen.

"Sverigemilen" i Rejmyra sto på programmet mandag morgen. Dette var en runde på myke stier i villmarken i Rejmyra. Deretter ble det omvisning på Rejmyre Glasbruk. Vi fikk se glassblåsing og hvordan de formet de fine glassene, som man etterpå kunne få kjøpt i utsalget på bruket. Lunsj på "mysiga" Regnagården, med den vakre haven i klassisk stil, hvor gamle blomsterarter blomstret i all sin prakt nå midt i juni. Deretter sto "Regnamilen" på programmet, som også ga en fin naturopplevelse

på stille stier og småveier forbi en del av stedets mange idylliske torp.

Byvandring i Finspång.

På tirsdag gikk vi fra hotellet til bruksmuseet i Finspång, hvor vi fikk høre at Finspång faktisk er den svenske industriens vugge. Så det er sannelig ikke småtterier stedet har å slå i bordet med. Det var familien de Geer som på 1600-tallet innvandret fra Vallonien i Belgia og fikk hyggelige avtaler med svenskekongen om utvinning av jernmalmen. Her i Finspång var det mye tømmer og vann som skulle til for utvinning og foredling. Louis de Geer kjøpte Finspång Bruk av Vasakongen og fra 16-1700-tallet var Finspång en av Europas største våpensmier.

I begynnelsen av 1900-tallet overtok Bofors denne rollen. Av stor interesse for oss fra Horten var det jo å høre at fabrikken Gränges var hjemmehørende i Finspång. De har jo i mange år også hatt en avdeling med produksjon av aluminiums-produkter i Horten. I dag har også Siemens en stor avdeling i Finspång, faktisk på byens slott som i dag er hovedkvarter for en av Siemens-avdelingene i Sverige. På vår Finspångvandring gikk vi forbi slottet (bygget av Louis de Geer i årene 1668-1685) og deretter inn i den flotte engelske parken. Anlagt

på 1700-tallet i romantisk stil, bl.a. passerte vi Cupidos øy, tilegnet kjærligheten. Vi besøkte Aurora-tempelet oppe på høyden, til minne om en farverik slottsfrue ved samme navn. På trærne rundt tempelet var det satt opp kongetavler til minne om kongelige besøk i Finspång.

Grosvadsmilen.

Så var det lunsj på Finspångs Vertshus. På ettermiddagen sto Grosvadsmilen for tur. Dette var en naturløype og en av de permanente vandringene i Finspång, som også blir mye brukt til trening for idretten i Finspång - året rundt. Ferdig med denne løypa dro vi på kirkebesøk til St.Maria kyrka i Risinge, som var grunnlagt på slutten av 1100 tallet. Guiden her var Lars Gjein, med slektninger i Stokke i Vestfold, og han ga oss en meget interessant omvisning. Her var det 1400-talls kunst i original på tak og vegger, kirkens virkelig store severdighet. Det eldste bildet var endog fra 1200-tallet og krusifikset fra 1300-tallet. På 1700-tallet ansås kirken å være for liten og man ønsket å bygge en ny kirke, mer sentralt i Risinge. Først i 1849 ble Risinge Nya Kyrka innviet og St.Maria-kirken forfalt, helt fram til 1940-tallet, da kirken ble restaurert og igjen ble en levende kirke.

"Grønn runde" og kaffeselskap.

Den siste gådagen i Finspång bød på "Grønn Runde" rundt en av Finspångs over 300 innsjøer. Deretter var vi alle innvitert på kaffeselskap hjemme hos Åke og Lillemor i Vallmovegen. Det flotte været klaffet på denne "lille Midtsommaraften" og vi koste oss med kaffe, is, kaker og kalde drikker i den vakre haven til vertskapet. Vår eldste deltager, Edith (87), hadde spesielt gledet seg til dette besøket hjemme hos Lillemor som hadde ledsaget henne i spesialløyper for rullator alle dagene her i Finspång, et virkelig flott vertskap! På ettermiddagen besøkte vi messingbutikken i Finspång der vi fikk se alt de hadde å by på av lokale produkter. Mange kjøpte med seg minner fra besøket her hvor den svenske industriens vugge sto.

Avslutning med norsk konsul.

Den siste middagen var avslutning på vandringene sammen med svenske og tyske vandrere som også deltok. Den norske konsulen Håkan Wallden fra Norrkøping, var også invitert til avslutningsmiddagen siden det norske innslaget var meget markert i disse dagene. Han delte sammen med Åke ut deltagermedaljene, trolig for de flestes vedkommende den hittil mest gedigne medalje, laget av selveste den kung-

liga svenske hoffleverandør. I alt 19 medaljer ble delt ut under denne første "The Bridge of Friendship". Medaljen skal kun gis til de som deltar på de organiserte vandringene som tilbys. En messingkanon fra Skultuna ble klubbpremien denne gangen, og Åke ble takket for invitasjon og flott opplegg med en bokgave fra Norge.

Norrköping før hjemveien.

Etter frokost neste dag, dro vi slett ikke mot Norge, men den motsatte retningen, til Norrkøping for å gå den permanente vandringen, siden vi nå likevel var på disse kanter. Vi startet fra turistkontoret, som villig åpnet for oss en time tidligere enn normalt, og vi fikk en fin runde i den vakre byen. Vi gikk langs elvestrømmen og gjennom sentrum der Folkbladet hadde info-stand og delte ut dagens avis, pus-sig nok med artikkel om vårt besøk i Finspång !

Så gikk turen hjemover etter mange opplevelser. Vi lærte mye om denne delen av Sverige, og vi vil avslutte med å tipse andre norske folkesportklubber. Her har dere et flott turmål innen overkommelig avstand. Det blir nye "Bridge of Friendship" i 2006, vel møtt da, og igjen, hjertelig takk til Åke og Lillemor og Vandrarenerna i Finspång for et flott opplegg!

SKOROVAS-MARSJEN

Tekst: Petra Fiskum Hoviosen.

Lørdag 3. september ble det avviklet turmarsj i Skrovatn for første gang i historien. Arrangør var Skorovas Røde Kors. Det ble arrangert etter NFF's lover og regler. Til turen kom det 160 personer, og samtlige som gjennomførte fikk pins. Løypene hadde to traseer, 10 km og 5 km. Turen på 10 km gikk etter gamlevegen fra Skorovas til Staldvika, nedenom Staldvikgrenda og tilbake. Fem kilometeren gikk fra Skorovas S-lag til "Getsemane" og tilbake. Denne turen var tilrettelagt for rullestol. Det ble et vellykket arrangement her oppe i det nedlagte gruvesamfunnet (Skorovas Gruber) innerst i Namdalen.

Det var høytidelig åpning med velkomsthilsen ved lederen av Skorovas Røde Kors og snorklipp. Snorklippet ble foretatt av stedets ivrige trimmer, Anne Marie Staldvik. Hun har bodd i Skorovas siden 1936. Pensjonistene Jostein Staldvik og Brynjar Fjerdingsøy holdt flaggene hvor silkebandet var bundet mellom. Morten Johnsen var utkledd som gruvearbeider og bar fram gullsaksa på rød pute. Seremonien ble avslutta med toradermusikk av fire damer.

Det planlegges en PV-løype til våren. Utgangspunktet for denne blir Kapellet, videre langs fjellryggen til gammelgruva (1911-1913). Deretter går vi fram til gruva som ble nedlagt i 1984, og tar veien ned til "Byen." Det er mulig å fortsette innover fjellet etter Namdal turlag sine merkede stier. Det er uante muligheter for turgåere i Skorovasområdet. Fjellområdet er kjempeflott å gå i.

Hjertelig velkommen til neste års turmarsj i Skorovas, det blir ei flott helg på et flott sted.



FSK MILA
JULEMARSJ
RØDTVET SKOLE

3dje juledag
Tirsdag 27 DESEMBER
KL 18.00

5 og 10 km ført vandring
KOM OG GÅ EN
ANNERLEDES JULEMARSJ
FAKKEL-VANDRING
GLØGG og JULEBAKST

Opplysninger Arne Haugen
Tlf. 69 20 23 00

Helge Ullsand, en idrettsmann fra «a til å»

*Tekst: Osloringen
v/Rolf Morthaug (ØMK)*

I en alder av bare 45 år har denne allsidige idrettsmannen allerede vært i gjennom en idrettskarriere som enhver av oss kunne misunne ham, og ennå har han mange rike idrettsopplevelser å se frem til.

Helge gikk sin første turmarsj i 12-årsalderen (1972); Østmark-marsjen, og ble vel som de fleste av oss andre "bitt av basillen". De første åra var han ikke så veldig "stempelbevisst" og er nok nå i ettertid litt lei for det. Hans første IVV-stempel fikk han i 1982, ti år etter sin turmarsjdebüt, og etter i alt 6000 "uregistrerte" kilometer.

Siden har det blitt et helt galleri av lengre turer som hele 42 stk. 100-km. løyper, likeledes på 80 og 90-tallet mange utenlandsturer

med vandringer i bl.a. Romanshorn, Japan, Taiwan m.v. Under intervjuet fikk jeg inntrykk av at Helge liker, og setter pris på, å måle sine egne personlige krefter og rekorder, det å presse seg litt ekstra

for å måle sin egen styrke og psyke. På spørsmål om hvor lang hans lengste marsj har vært, kommer det ganske kontant: «160 km. på ett døgn, og den rekorden har jeg alene», sier han.



Helges første rundvandring var selvfølgelig RV1, Oslo Rundvandring i 1991. Dette skulle langt fra bli hans siste. Nå i høst, (2005) rundet han like godt Oslo Rundvandring med 100 gjennomførte rundvandringer. Dette er han også alene om pr. d.d. Osloringen ønsker med dette å utbringe en velfortjent gratulasjon til Helge Ullsand for hans gjennomførte Oslo Rundvandring nr. 100. Tar vi

ikke mye feil vil ikke Helge stoppe opp på dette tallet, men vil se fremover til et nytt mål og en ny rekord. F.eks. i 1993 satte han seg et mål om å gjennomføre 5000 km., men måtte "kaste inn håndkleet" på 4850 km.; av disse gjennomførte han 15 stk. Oslo RV. Dette var før de permanente vandringenes tid. Pr. i dag har Helge tilbakelagt utrolige 61000 (seksstientusen) registrerte kilometer siden 1982; (det kunne vært 67000 km.). Dette er fantastisk og beundringsverdig.

Jeg spør om det ikke blir ensomt i lengden å vandre alene i skog og mark under disse rundvandringene, men de siste tre åra har han hatt en fast turledsager i Vigdis Lehre. På spørsmål om det er turmarsj som er hans store lidenskap, svarer han at vandringene gir han overskudd og energi til å gjennomføre også andre sportslige interesser som sykling og ikke minst "hjerdebarnet" Maratonløp.

Han har sykkelmeritter som Trondheim – Oslo (540 km.), Birkebeiner'n (89 km.), Telemark Tour (200 km.) og Vätternrunden i Sverige (300 km.) og mange flere. På ski har det blitt bl.a. Vasaloppet 10 ganger (beste pl. 1700), Birkebeiner'n 10 ganger. Hans

store drøm er allikevel å gjennomføre New York Maraton 6. november i år, dette blir hans maraton nr. 50 i rekken. Han drar over til storbyen med 20 andre løpere. «På min 50 års dag skal jeg løpe Honolulu maraton», sier han smilende og ser frem til det.

Han ramser opp maraton som bl.a Boston, Roma, Reykjavik, Stockholm, og Berlin. Helge avslutter med å si at han savner marsjen Elvåga Rundt; den har han gjennomført 75 ganger og det var ypperlig trening til gjennomførte maratonløp.



FSK MILA

VINTERPROGRAM 2005/2006

Startsted : RØDTVET SKOLE

Sandåsveien 1, 0956 OSLO

Tirsdag	27	Des	J	18.00
Mandag	9	Jan	V	18.00
Mandag	23	Jan	V	18.00
Mandag	6	Feb	V	18.00
Mandag	20	Feb	V	18.00
Mandag	6	Mars	V	18.00
Mandag	20	Mars	V	18.00

J= Julemarsj(Fakkelvandring) V= Vinterserie

I tillegg til ført vandring har vi en lettgått fastløype på serievandringene (samme løype hver gang).

Opplysninger ved:

Arne Haugen Tlf. 90 60 01 83

Presentasjon av FSK MILA

FSK MILA ble stiftet 1. november 1996. Noen dager før det satt en del vandrere på Skjetten og konstaterte at forholdene her var uutholdelige. Da ble det bestemt at vi danner vår egen klubb. Egil Sønsterudbråten ble valgt til leder av et interimsstyre. Egil banket løs på en stiftesmaskin: MILA er stiftet! Stiftet er arkivert. Han og resten av interimsstyret ble senere valgt inn i styret, som var: Egil leder, Vidar Andersen nestleder, Arne Haugen sekretær, Solveig Thornes kasserer, Karen Marie Teige og Finn Westbye styremedlemmer.

Klubben har i dag 202 medlem-

mer og arrangerer ca. 25 vandringer i året, 3 ordinære, resten fellesmarsjer og serievandring, til sammen 1700-1800 deltakere i året. Dagens styre er: Arne Haugen leder, Gunnar Eggen nestleder, Eva Berntsen sekretær, Toril Poll kasserer, John Stensbye løypeansvarlig, Finn Westbye og Brit Bakken styremedlemmer.

Vi holder til på Rødtvet skole i Oslo og har vandringer annenhver mandag hele året. I tillegg til de vanlige løypene har vi en "fastløype" som gåes etter beskrivelse til man kan den. Denne er åpen alle kveldsvandringene, har flere vari-

able kontroller og er spesielt populær når det er førte vandringer. Julemarsjen går vi med fakler, helst i skogen med trolske stemninger. Fakkelvandring er spesielt populært for barna. Av ordinære vandringer har vi "Langs Alnaelva" i



Styret: Foran fra v: Eva Berntsen, Toril Poll og Brit Bakken. Bak fra v: Gunnar Eggen, Arne Haugen, Finn Westbye og John Stensbye.

juni pluss ”Kvelds-Mila” og ”Mila-vandringen” i august.

Vi er heldige som har mange villige hjelpere. Grunnen tror vi er at vi setter opp en liste som fordeler arbeidsoppgavene på alle arrangementene 2 ganger i året. På den måten ser den enkelte i god tid hvilke oppgaver en er satt opp til og når det skal være. Kan man ikke så bytter man innbyrdes. Som takk spanderer klubben en julemiddag på de som har vært med 2 eller flere ganger. Vi er 30-35 hjelpere på julemiddagen.

Som service til medlemmene setter vi opp en liste med vandringene på Østlandet. Denne omfatter alle ordinære, serie og felles vandringer. Hvert år arrangerer vi en 3-4 dagers klubbturn, gjerne til utlandet.

Som sagt, vi har vandringer annenhver mandag. Er du i Oslo en mandag, så stikk oppom på Rødvet skole. Vi gleder oss til å se



Turkomiteen i arbeid. Fra v: Bjørn Kristiansen, Arild Rebnord, Gunnar Eggen og Jørgen Enger.

deg og vi satser på å ha et trivelig miljø, så bare kom. Programmet vårt kan du se på ”nettet”, link fra Forbundets sider.

Videre utfordrer vi ”Eidsvold IF Vandrelaget” til å presentere seg.

” Skravla går”.



TURMARSJHELG PÅ FAUSKE

Tekst: Magnhild O. Sivertsen

Turmarsjer kan være hyggelige greier. Å komme til Fauske i begynnelsen av september og få med seg fire marsjer på en helg, er en trivelig opplevelse. Naturinstrykkene er sterke. For en som er relativt kjent på Fauske, men aldri har bodd der, er det mange spenningsmomenter. Blir de samme traseene brukt i år?

Allergimarsjen fredag kveld starter og avsluttes på museet. Et nydelig område der jeg har plukket karvekål til suppe om våren og beundret tromsøpalmene seinere på året. Full fart langs E6'en til Finneid, opp de bratte bakkene til skolen, og samme vei tilbake. Det er fort gjort, en fin opptakt til resten! Lørdag begynner med Fembøringsmarsjen. Utenfor Vestmyra skole står marsjens faste trekkspillere og spiller Nordlands-netter – rørende! Jeg har opplevd marsjer der det ikke ble servert så mye som en dråpe vann, langt mindre litt saft- Den type arrangører hat litt å lære. Her ble det nemlig servert deilig, hjemmelaget rabarbrasuppe og bananer – gratis. Om bord i båten serverte de kaffe og kjeks. Her var det imidlertid så hyggelig å prate med kjentfolk at vi glemte å nyte kaffen. Og der står trekkspillmannen igjen, i kjent stil, for å underholde passasjerene på ”bøljan blå.”

Om ettermiddagen er det bare å

stille på Vestmyra igjen, nå venter Fausketrimmen. Det blir litt regn innimellom nå. Etter en periode med ”evig regn” i området, er det bare utrolig at flere av marsjene blir ”regnfrie”. Morsomme gatenavn og besøk på sommerens badeplass. Høststemning ved havet og i skogen. Ute på Erikstad står en mann og skjærer ned rosehekken. Man får så lyst til å ha med seg en bukett Rugosa, men det er vel for dristig å spørre om det? Det er litt klatring opp til jernbanestasjonen. For mange år siden ga det en spesiell følelse å komme dit, som jeg pleide å kalle ”Nord-Norge -følelsen”: ”Nå er jeg i Nord-Norge igjen, hurra!” Regnbuen åpenbarte seg i Malmveien. Hele buen!

Søndag avsluttes det hele med Marmormarsjen. Vi tar den i terrengvarianten, men det skal medgis at det ble en våt opplevelse, med joggesko i ”våtmarka”. Plastposen kom godt med, for jammen var det tre kilo matriske av god kvalitet på det ”hjemmelige” stedet i granskogen, like ved oppstiginga til marmorbruddet. Der lyser den kvite marmoren så man nesten blir blendet, og så er det meste gjort for denne gangen.

All ære til dere på Fauske som lager i stand disse marsjene, de er besøket verdt. Naturen i området er mangfoldig og flott. I år var det rognebæra som tok prisen. De glødet!!

Helsehjørnet!

Gå deg frisk og sprek:

Gar du 6000 skritt hver dag, eller vel fire kilometer, gir det deg samme helsegevinst som ved en times jogging.

Dermed halverer du risikoen for høyt blodtrykk og hjerte-/kar-sykdommer. I tillegg reduserer du risikoen for type 2-diabetes med 20 prosent, viser tall fra Sosial- og helsedirektoratet. Var det ikke det vi visste?

Abonnement på Bladet FOLKESPORT

Medlemsklubbene får ett eksemplar av bladet fritt tilsendt. Mange klubber har dessuten «fellesabonnement», som betyr at de abonnerer på bladet for sine medlemmer. Bladet kommer da i samlet pakke eller direkte i din egen postkasse. Har laget ditt en slik ordning? Hvis ikke, abonnér selv! Et vanlig årsabonnement (4 utgaver) koster kr. 120,-. Da får du bladet FOLKESPORT rett hjem i postkassa, porto inkludert. Dessuten medfølger Folkesportkalenderen.



Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND
SEPTEMBER 2005 • 27. ÅRGANG



Nijmegen '2005

Tekst og foto:

Kitty Bjellmo, Sjøvegan

Bildet under er fra første marsjdag, 19/7. Vi går gjennom byen Bommel og har forlatt ei gate med blomsternavn, runder et hjørne og kommer inn i Begoniastraat. Så ser jeg dette "oppslaget". Jeg ser at det er norsk og jeg kan ikke motstå dette. Jeg bare må ta et bilde. Det som først slår meg er hvor mye arbeid, omtanke, håp og tro på at dette skal gå, som er lagt ned i "kunstverket". For noen venner og familie

disse fire marsjerne har. De har ligget på kne på gulvet og tegna og malt. De har skiftet farger for å få det til, og de har variert for at plakaten skal vises. De har tegna føtter og marsjstøvler, til og med en diger løkke på skolissen. Ikke minst har de sørget for å fortelle hvor de kommer fra, både marsjerne og kunstnerne, fra Norge. Jeg syns dette var både flott og ordentlig. I tillegg har de vært meget tidlig ute, for å plassere dette. Disse marsjerne kan jo gå fem-mila, som starter kl 04.00.



Hvordan det gikk med Anne, Anne Grethe, Od og Kari vites ikke, men med slik oppbasking gikk det sikkert greit!

Dette er fra tredje dagen ute i løypa. Det viser oppsamlet tomgods etter utdeling av gratis frukt-drikk. Originalt og iøynefallende.

I forbindelse med Nijmegen 2000 år jubileum, var det ekstra festivitas under innmarsjen langs St. Anna Straat. Feiringen foregikk samtidig med marsjen. Dette var et flott sekkepipeorkester i full mundur. Et virkelig fargerikt innslag.

I forbindelse med jubileet var det laget en bymodell av noen kjente landemerker i Nijmegen. Alt er laget i sand. Denne lå "utenfor allfarvei", så jeg tror den er ukjent for mange nordmenn.



Endel oppsamlet tomgods etter gratis utdeling av drikke.



Sekkepipeorkester langs St. Anna Straat.



«En by av sand». De mest kjente landemerker laget i sand!

Intervju med Bjarne Stavenes

*Tekst og foto: Ragnhild Johnson,
Bulken turmarsjlag*

Bjarne Stavenes heiter eldste medlemmet i Bulken turmarsjlag. Med sine 87 år er han ein aktiv deltakar på turane våre.

På Bulken har me ført vandring på serieturane, og det er slett ikkje dei lettaste vegane og stiane me går. Her er brattlendt, og me har vitja mang ein støl og fråflytta fjellgard i Vossebygda.

Bjarne Stavenes er alltid med. Lett på foten og ung i sinn.

I sommar var Bjarne eldste deltakar i IVV-Olympiaden i Plzen i Tsjekkia. Han gjekk 4 marsjar, sykla og sumde - og var i god form trass i det uvanleg varme været (42,6 grader i skuggen på det meste).

Men Stavenes er ikkje berre opp-teken av turmarsjar. Etterat han slutta som yrkesaktiv på anlegg rundt i Norges land, har han fått tid til å dyrka dei mange friluftsiinteressene sine, men også trening i treningssenter. For tida trenar han på treningssenter 3 gonger i veka, i symjehallen

1 gong i veka, det same med turmarsj. Sundagane går han føremiddagstur, oftast 13-14 km. Dessutan likar han å sykla.

Som 80 åring fekk han eit fallskjermhopp i gåve frå eldste sonen sin. Dette gav meirsmak, og han har no hoppa kvart år sidan. Ei anna gåve han fekk, var å prøva hangglidar, og sidan har han delteke kvart år i Ekstremспортveko på Voss. Det siste «sprellet» var når han saman med ordføraren vart invitert til å vera med på ein luftetur over 100 meter rett til vers. Det er ein slags hangglider som er festa til ein båt, og når båten køyrer bortover vatnet fyk hangglidaren til værs.

Bjarne Stavenes seier at han tenkjer aldri på alderen. Han føler seg ung og sprek og likar seg saman med ungdomar.

Me i Bulken turmarsjlag er glade for at Bjarne Stavenes vil vera med i laget vårt. Me ynskjer han frameleis god helse og mange fine turar framover.



Turmarsjhelg i Haugesund og Stavanger

Onsdag kveld. 28.9.2005 kl 22.30, dro vi av gårde fra Oslo bussterminal. En lang natts reise lå foran oss, målet var Haugesund. Vi sov mesteparten av veien over Haukeli, men fikk med oss at det hadde kommet litt snø på de høyeste punktene. Etter hvert nærmet vi oss Haugesund i øs pøs regn, det stopper jo ikke en turmarsjer, men, det hadde jo vært hyggelig med opphold mens vi gikk. Så, utrolig nok, mens vi gikk vår flotte 6 km i Haugesund byvandring, var det

knallblå himmel og strålende sol ! Løypa gikk gjennom flott terreng, delvis på asfalt, men også på idylliske turstier rundt Skeisvannet. På turen så vi også Haraldstøtten, Norges riksmonument. Hadde vi gått 12 km hadde vi passert andre kjente landemerker og områder nede i sentrum, men siden vi skulle reise videre med hurtigbåt til Stavanger, og allikevel skulle ned i dette området, så valgt vi kortløypa. Det ble regn og ruskevær på turen over til Stavanger, ikke fritt

UNIONSVANDRING 2005

Planerar ni att avsluta «Bemärkelsesåret» med en Jule- eller Nyårsvandring? Då kan Svenska Folksporförbundet erbjuda den svenska pinsen för 20:-kr/st.

Först till «kvärn»!

«THE BRIDGE OF FRIENDSHIP»

Se Kjell Hagberg/Hortens Marsjklubbs utvärdering!

I båda fallen kontakta:

Åke Sjöblom, Vallmovägen 7, S-612 46 Finspång.

E-post: vallmovägen7@spray.se

*Svenska Folksporförbundets styrelse och medlemsföreningar
tackar för ett fint samarbete och önskar alla
God Jul och Gott Nytt År!*

for at vi ble litt ”grønne” over Boknafjorden. Det gikk heldigvis over da vi kjente trygg grunn under føttene igjen.

Vi hadde også lagt inn en avstikker til Ryfylke. I og med at undertegnede har bodd på Jørpeland i 12 år, så måtte vi naturlig nok besøke gamle kjente. Så resten av torsdagen og hele fredagen ble brukt til avslapning og sosialt samvær, i alle fall når det ikke finnes spor av turmarsj i dette området.

Men lørdag morgen kriblet det igjen i en turmarsjerfot. Målet var å gå de to vandringene i Stavangerområdet, Stokkavannet rundt og Viste rundt, to populære turer med ca 1500 startende pr år.

Vi startet med Stokkavannet rundt. Denne 10 km løypa går for det meste på turstier med godt underlag, og som navnet sier, rundt Stokkavannet. En flott og samtidig lett tur som passer godt for de fleste. Værgudene var delvis med oss, selv om vi måtte opp med paraplyene et par ganger. Rundt vannet er det et yrende fugleliv, svaner, ender, måker og diverse kråkefugler. Naturen var også mange steder ”Gribskovaktig”, for de som har vært i Hillerød i Danmark og gått Gribskovmarsjen. Vi kom oss velberget i mål, fikk i oss litt mat på startstedet, og reiste så direkte til Vistnestunet i Randaberg kommune, startstedet for den andre 10 km

OSLO BYVANDRINGER

Osloingen meddeler følgende forandringer på byløypene:

10 km (løype 1) og 14 km (løype 2): Løypetraséen er noe forandret. (De som fortsatt har «gamle» løypebeskrivelser igjen kan bruke disse ennå en tid før de blir foreldet).

Osloingen kan fra 1/1-2006 også tilby en ny 6 km løype

Løypen er en kortversjon og et alternativ til løype nr. 2 (dvs 14 km). 6 km løypen vil også ha løypenummer 2, samme som 14 km traséen. Det gjøres oppmerksom på at det vil være et valg mellom 14 km eller 6 km sløyfen. Det er ikke tillatt å gå begge løypene på samme dag.

Vi gjør oppmerksom på at f.o.m. 1/1-2006 vil det ikke lenger være mulig å stemple IVV-kort hos Jan Nordhagen AS i Dronningens gt. Stempling for byvandringene kan skje ved «Banebrakka» eller hos en av Osloingens kontaktpersoner.

Alle er hjertelig velkommen til å gå våre byvandringer i Oslo!

Med hilsen Osloingen

vi skulle gå denne dagen. Viste rundt er en tur gjennom et flott kystkulturlandskap, med spor etter gammel bosetting. I Svarthola, eller Vistehola som den også kalles, er det funnet spor etter bosetting fra steinalderen. Her bodde også etter sigende Vistemannen, som helbredet folk med overnaturlige evner. Løypa passerer også Grøderøysa, Rogalands største gravhaug, etter sagnet ligger kong Grøde begravet her. Fra Grøderøysa til Vistnes fyr går løypa langs kystlinjen, ut mot storhavet, over steingjerder og sva-berg. Her skal man være god til beins, og helst ta turen i oppholds-vær. Vi var heldige med været, og hadde en kjemp flott tur hvor vi virkelig opplevde vindkreftene.

Vi er veldig fornøyde med begge PV'ene i Stavanger, men vi savnet en protokoll over deltakerne. Det hadde vært moro og sett hvem som hadde gått vandringer tidligere.

Kvelden ble avsluttet på byen i Stavanger med pub-besøk og Pilsener Urquell, et godt bekjentskap fra Folkesport-OL i Plzen tidligere i år.

Søndag morgen fikk vi med oss enda en marsj, Sjøspeidervandrin-

gen i Tananger, arrangert for første gang i år. Vi hadde dessverre ikke tid til mer enn en 5 km, da vi skulle rekke toget hjem til Asker. En fin marsj dette også, bl.a i terreng med flott utsikt over Tananger havn. Sjøspeiderne stilte med lokaler og kiosk, mens turmarsjarrangøren ga gratis startkort til speiderne. Mange speidere gikk sammen med foreldre og søsken, noe som selvfølgelig får opp deltakerantallet. Det var vel et sted mellom 100 og 150 startende på denne marsjen. Ute i løypa var det også speidere som demonstrerte førstehjelp og ulike knuter. Kanskje en ide for arrangører andre steder i Norge å samarbeide med andre grupper?

Å være på reisefot og kombinere det med turmarsj, er en flott måte å få en variert og opplevelsesrik tur på. Vi tar oss tid, stopper opp og nyter naturen, atmosfæren og menneskene. Videre sørger vi for å få med oss noen severdigheter, litt god mat og drikke, og spesielle ting stedet har å by på. Da er det godt å være turmarsjer!

Hilsen fra Roy Magne Pedersen og Wenche Myrvang, Asker

Visste du at:

Mennesker som trener regelmessig har 25 % færre forkjølelser enn de som er passive? Forskere mener at mosjon styrker immunsystemet vårt.

Horten Marsjklubb i VM i folkesport

Tekst: Kjell Hagberg

Fotos: Jørn Jorde

Horten Marsjklubb hadde på sin høsttur i år lyst til å prøve IVV's alternativ til IML-marsjene, nemlig "3. Wander & Nordic Walking Weltmeisterschaft" som ble avholdt i idylliske Saalbach-Hinterglemm i Østerrike. Det gjaldt å gå flest kilometer i løpet av de tre dagene fra 22. til 24. september, og beste grupper og individuelle ble ekstra premiert.

Veien ned gikk gjennom Polen og Slovakia og ble benyttet til flere kulturelle vandringar. Vi overnattet i Czestochowa, Polens hellige by med den "sorte madonna", Jesu mor. Vi startet om morgenen med

en ført vandring opp til Jasna Gora-klosteret, der den "sorte Madonna" befinner seg. Den søndagen var det virkelig folksomt med grupper og musikkorkestre fra arbeidsplasser over hele Polen som skulle besøke Jasna Gora, "det lyse fjellet". Turen gikk videre til Zakopane. På dette kjente vinter-sportstedet besøkte vi hoppbakken der Adam Malysz boltrer seg om vinteren, egentlig var tre bakker av forskjellig størrelse. Mange kjøpte "ocipek"-ost, den røkte fåreosten som er en særegenhet fra dette distriktet. Vi kjørte deretter over grensen ved Lysa Polana og ankom byen Poprad i Slovakia, byen som

Deltakere på turen til VM i Folkesport.



er regnet som porten til de høye Tatrafjellene.

Under oppholdet i Poprad hadde vi flere førte vandringar av varierende lengde. Vi startet i valfartsbyen Levoca, deretter i den gotiske perlen Kezmarok, (navnet kommer av tyske "Käse", altså ostemarkedet). Dagens utflukter ble avsluttet med et besøk på Mellom-Europas største borg, "Spissky Hrad" som tron-



Ført vandring i VM.

te majestetisk på sin fjelltopp. Etter en kveld med folkloremusikk i Tatrafjellene, gikk turen videre til byen Martin med byvandring, bl.a. med besøk på Nasjonalbiblioteket og universitetet, som har flere norske elever. De ble svært overrasket over denne store gruppen landsmenn som plutselig inntok byen. Leder av Nasjonalbiblioteket tok oss inn i aulaen og fortalte via tolk om kostbarhetene i deres samlinger. Etter byvandringen, som ble avsluttet på det moderne turistkontoret, gikk turen til nabobyen Vrutyky for lunsj på Choppers Club, "Harley Davidson", et virkelig særegent spisested med utrolig mange pussige detaljer rundt om i lokalet, på vegger og i taket. På ettermiddagen ankom vi byen Trencin med inn-

kvartering på stilfulle Hotel Tatra, som ligger like under det store slottet i byen. På slottet deltok vi på historisk aften om kvelden.

Noen av skuespillerne kom ned til hotellet i sine middelalderdrakter og gikk foran oss opp til borgen, med dunkende trommer. Oppe på slottet var det full oppdekning av mat og drikke, og historisk skuespill, om Omar og Fatima, et gammelt sagn fra borgen fra den gang tyrkerne hersket over denne delen av Europa. Vi ble også invitert til å delta i forskjellige middelalderkonkurranser og vinnerne ble etterpå kåret til riddere. En virkelig artig kveld, med historisk sus. Onsdag morgen forlot vi Trencin og etter å ha rundet Bratislava, kjørte vi inn i Østerrike. Langt om lenge ankom vi til VM-byen



Et orkester med morsomme kostymer spilte for oss.

Saalbach i Salzburgerland. Der skulle vi delta på "3. Wander und Nordic Walking Weltmeisterschaft".

Torsdag morgen bar det ut i VM-løypene, etter å ha fått startkort og heiskort på plass. Dagen begynte med vandring oppe i fjellet etter å ha tatt Kohlmaisbanen opp til ca. 1900 meter, med flott panoramautsikt rundt til alle alpetoppene i strålende høstvær. Etter raster på tre "almer", med musikk, gikk turen videre og endte

nede i dalen på ca. 1000 meter. Om kvelden var det fakkelvandring og offisiell åpning av VM i festteltet med 11 nasjoner på plass med åpningstale av visepresidenten i IVV, Andreas Lehner.

Fredag var det morgenvandring kl. 5 og mange av våre stilte til start. Det ble en virkelig tøff oppgave med flere kilometer bratt stigning i starten. Strabasene gikk nesten i glemmeboka da de fleste fikk med seg soloppgangen over Grossglockner, et fantastisk skue

her oppe i fjellet. 17 kilometer målte den lengste morgenløypa, men det følte atskillig lenger. Etterpå kunne man gå over i dagens ordinære løyper, "Schattberggrunden" oppe på "Schattbergplatået" på ca. 2000 meter. Høyeste punkt, rasteplassen på "Westgipfelhütte", lå på 2100 meter. I mellomtiden hadde løypa rundet 3-400 meter ned i dalen, så det var friske takter i denne løypa også, men med en fantastisk utsikt i det strålende været. Alternative løyper var Glemmtalvandringene på 10 eller 20 km, med start og innkomst i Hinterglemm og besøk på flere artige setrer underveis.

Lørdagen kunne man velge mellom en ny vandring i dalen eller Glemmtalvandringene. Hardhausene gikk tidlig på morgene ut på maraton og deltagerne der fikk virkelig brynet seg. Trolig en løypetrasé som hadde passet best i ekstrem-sport. Med start i dalen på 1000 meter gikk løypa først opp til 1700 meter på vestsida av dalen, før det bar ned igjen og opp på "Schattberg"-sida i øst til 2100 meter. Her så vi tydelig at stavvante mellom-europere hadde fordel i stigningene. Det var kun Jostein Hofsøy av våre som kunne måle seg teknisk med disse.

I VM-konkurransen ble alle kilometer hver gruppe hadde tilbakelagt lagt sammen. Det var stor stemning i VM-teltet om kvelden da Horten Marsjklubb ble utropt som vinner med 4037 tilbakelagte kilometer på tre dager (nesten tur/retur Horten-Kirkenes). Fordelt på de 83 deltagerne i Hortenstroppen blir det et snitt på nær 50 kilometer pr. deltager. På bakgrunn av vanskelighetsgraden i løypene var det et meget bra resultat.

Dette var også ny rekord i VM i de tre årene som det har vært arrangert. Fjorårsvinnerne Koala

Vi koste oss med middag ute.



Berny Harjo og Bjørn Ingebrigtsen mottar sine premier.



Wanderers fra Australia kom på 2. plass og bronzen gikk til "Marche Cernay" fra Alsace i Frankrike. Gledelig var det at vi også gjorde det flott individuelt. Oslojenta Berny Harjo, gikk helt til topps med 130 km alpe-terreng på tre dager. På delt 2. plass kom Torstein Petersen, opprinnelig fra Solvang i Tønsberg, og på 8. plass kom Bjørn Ingebrigtsen fra Nykirke. Dessverre måtte Jostein Hofsføy dra en dag tidligere hjem fra mesterskapet,

ellers hadde han nok knivet helt i toppen.

Det fine med dette VM var at alle kunne delta, selv bus-sjåførene var ute i løypene. Deres 5 km i fakkelvandring-en telte jo akkurat like mye som alle andre vandringer, alle kilometer ble lagt sammen. Det var hyggelig da "Ja, vi elsker" bruste gjennom teltet under seiersseremonien, fulgt opp av et gedigent fyrverkeri. Virkelig artig, og noe å tenke på for folkesporten her hjemme. Kan den gjøres mer attraktiv med litt innlagt konkurranse, men på folkesportens vilkår, uten tidtaking. Alle må kunne gå i det tempo man selv ønsker, det er folkesportens første bud!

Søndag morgen sa vi farvel til Saalbach og kjørte inn i Bayern og deltok på turmarsjen i Gumpersdorf, Markt, ved Burghausen. Dette var i pave Benedikts hjemtrakter, han var bygdens store sønn. Overnatting i Wagners by, Bayreuth, med besøk i gamlebyen. Mandag stoppet vi Luthers by Wittenberg og gikk i hans fotspor. Vi så kirkedøra på Slottskirken med de 95 tesene fra 1517. Deretter gikk vi til hans hus og forbi Luther-eika, der Luther brant bannbullen fra paven i 1520.

Her hadde vi stor hjelp av Lisa og Hans-Herman Sander som stilte opp med guiding og matpakke til hver og en. Hyggelige kontakter som alltid er på plass når en ber om det.

Det var avslutningen på vandringerne på denne turen. Om kvelden var det middag på uterestaurant ved slottet i Stettin, på volden over Oder-elva, før turen gikk videre med ferje til Sverige. VM i folkesport kan sikkert diskuteres, men det er viktig å poengtere at her var det ikke snakk om noe tidtaking. Hver og en gikk det som passet den enkelte og man la rett og slette sammen kilometerne hele gruppen hadde gått på de tre dagene og alt var selvsagt med IVV. Dette at vi nå hadde en resultatliste gjorde at vi etter hjemkomst ble intervjuet på NRK Østland og Vestfold LokalTV sendte deler av vårt opptak fra



*Kjell Hagberg
med
lagpremien.*

arrangementet hele 48 ganger i løpet av et døgn! Det var langt lettere å få PR enn etter en vanlig turmarsj. Vi har fått tilbakemeldinger fra hele fylket om at TV-innslaget ble sett.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Stor Oslo HV-Distrikt 02	334	03-Os	Lutvannmarsjen
Mack-BIL,	399	19-Tr	Ingen arr. i 2005
Hadsel Røde kors	417	18-No	Ørnheimarsjen
Kringla IF	623	17-NT	Kringlamarsjen

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Permanente vandringer (PV):

Følgende ny PV er registrert:

PVnr:	Arrangør:	Navn:	Åpen:	Distanse:
53	Kløfta IL	Ullensakervandring	16.10 - 31.12	5, 10 km

Europa-Cup

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Kari Bø, Rykkin

Jorun M. Gundersen, Trondheim

Kjell Hagberg, Horten.

Utfylte Europa-cup bevis sendes til:
*Andreas Lehner, Althausenstr. 25,
A-4230 Pregaten, Østerrike.*

IVV-Olympiaden 2005 – statistikk
29 land var representert. Norge var representert med ca. 400 deltakere. Antall registreringer i vandringer var 10.500. Sykkel hadde 701 registreringer mens det var 792 i svømming. 521 gjennomførte maraton.

IVV-olympiaden 2007

IVV-olympiaden 2007 vil bli arrangert i Otepää, Estland i tiden 12. – 15. juli. NFF vil som vanlig arrangere tur (fly). Nærmere informasjon vil komme primo 2006.

Folkesportkalenderen 2006

Kalenderen følger dette nummer av Bladet Folkesport. Den inneholder oversikt over 54 permanente vandringer (44), 9 rundvandringene (10), 439 ordinære arrangementer (459), 30 arrangører av turorientering (28) og 5 arrangører av topp-turer (5). Tallene i parentes: 2005. Når det gjelder tallene for ordinære vandringer er det hva som ble gjennomført i 2005 og det som per

i dag er innmeldt for 2006. Erfaringsmessig kommer det noen i tillegg utover året, mens noen dessverre blir avlyst. Uansett, det burde være nok av gode tilbud landet rundt så det er bare å starte planleggingen av neste års sesong.

Startgebyr for 2006

Det blir ingen endring av startgebyret i 2006, fortsatt kr. 15,- for "kun IVV" og maksimalt kr. 50,-/30,- hvis man ønsker premiering. For Fellesarrangement maksimalt kr. 35,-/25,-.

LEDERMØTET 2006

Ledermøtet 2006 vil bli avholdt på Rica Hotels, Haugesund lørdag 18. og søndag 19. mars. Teknisk arrangement er Haugatrim. Invitasjon vil bli utsendt i uke 50.

KALENDER FOR 2006 - VIKTIGE DATOER

1. halvår:

Medlemskontingent for 2006. Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,-, sendes ut senest 2. januar. Kontingenten pluss evt. kr. 100,- for hvert arrangement utover "kvoten" (3 arrangement, alle fellesmarsjer/serier samt RV/PV dekkes av medlemskontingenten) forfaller til betaling 31. januar.

Rapportskjema for 2005

Skjemaet sendes ut senest 2. januar. Svarfrist 31. januar.

Vinterserien 2005/2006

1. nov. 2005 – 31. mars 2006.

Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.

Årets motiv: Snøugle.

Salgsartikler - Julegaver!

Se oversikten over våre salgsartikler i annet sted i bladet eller på vår hjemmeside, www.folkesport.no

Hvorfor ikke benytte noe av dette som julegaver?

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

Romslig **magetaske** med eget rom for mobiltelefon.

Vil du ha ekstra mosjonsutbytte samtidig som du sikrer deg i glatte vinterløyper:

Bruk "Gå-staver"

Restlageret på 4 par staver av Exel med fast lengde (1,25) selges for **kr. 225,- pr. par.** Ordinær pris kr. 450,-.

Eller hva med **abonnement på Bladet Folkesport**, kun kr. 120,- og da følger Folkesportkalenderen med på kjøpet.

Kontakt forbundskontoret for kjøp/bestilling

Ledermøtet 2006

Avholdes på Rica Hotels, Hauge-
sund lørd. 18. og sønd. 19. mars.
Invitasjon sendes ut i uke 50-2005.

Hjertemarsjen

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

Bladet Folkesport nr. 1/06

Nr. 1 sendes ut i uke 10, fra 7.
mars. Deadline for stoff: 4. februar.

Turorientering*Nye arrangører:*

Innsendelse av opplegg for god-
kjenning og fastsettelse av antall
stempler senest 31. mars.

Tidligere arrangører:

Bekreftelse på at tur-o også skal
avholdes i 2006 sendes innen 31/3.

Sommerserien 2006

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

Vårsleppet

Fra 12. april til 14. mai.
Påmelding innen 15. mars.

WORLD WALKING DAY

Onsdag 3. mai eller påfølgende
helg.
Påmelding innen 15. april.

Bladet Folkesport nr. 2/06

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 6.juni
Deadline for stoff: 6. mai.

Sommertrimmen

Fra 19. mai til 18. juni.
Påmelding innen 19. april.
Årets motiv: Fasan



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

Hilsen

Toril – John – Inger - Jan-Kåre

Folkesportkalenderen for 2007

Foreløpig liste fra NFF sendes ut i uke 9. Ønske om forandringer sendes NFF senest 21. april. Skjema for detaljopplysninger sendes ut i uke 21. Innsendingsfrist 20. juni.

2. halvår:**Høstvandringen**

Fra 25. august til 24. september.
Påmelding innen 1. august.
Årets motiv: Konge campion.

Vinterserien 2006/2007

1. november 2006 – 31. mars 2007. Påmelding innen 1/9.
Årets motiv: Hjort

Bladet Folkesport nr. 3/06

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 12. september.
Deadline for stoff. 12. august.

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 9. – 15. oktober
(med forbehold om endring av uke)
Påmelding innen 8. september.

Folkesportkalenderen 2007

Sendes ut i uke 49, fra 5. desember.

Bladet Folkesport nr. 4/06

Nr. 4 sendes ut i uke 49, fra 5. desember.
Deadline for stoff: 4. november.

Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.
Skoler og barnehager: 1.des.-15. jan. (ikke IVV).
Påmelding innen 15. november.

Rasteplasskake!

Denne ble servert på åpningen av Unionsvandringen ved Sognsvann.

Apotekets krydderkake:

1 l sur melk, 8 dl sukker, 200 gram smeltet smør, 4 ts malt kanel, 4 ts malt nellik, 1 1/3 ts malt koriander, 1 1/3 ss natron, 12 dl mel, 4 ss appelsinmarmelade.

Alt røres sammen, og has i en langpanne.

Stekes ved 200°C i ca 35- 40 minutter.

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 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

