



Bladet

FOLKESPORT

NR. 1 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MARS 2006 • 28. ÅRGANG





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

SILVA
Get out there™

Spesial priser til medlemmer av Norges Folkesportforbund



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



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



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

Prisene er inkl. mva 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

2006 er alt godt i gang og mange er i full gang med forberedelser til sine ulike arrangementer. I forrige innlegg skrev jeg om dugnadsinnsatsen som noe helt spe-sielt når det gjelder Norge. Denne gang vil jeg si noe om samarbeidet. Er vi flinke nok til det?

Jeg har lyst til å gå tilbake til ledermøtet i Molde. Her hadde vi gruppeoppgaver med helt konkrete spørsmål om synkende deltakelse og om samarbeid. To av spørsmåla som jeg synes er viktige var: "Hva skal vi gjøre for at barn skal synes det er moro å delta?" Og, "kan det være en ide å samarbeide med andre friluftslivsorganisasjoner for å trekke nye deltakere?"

Norges Folkesportforbund er en del av FRIFO "familien" og flere har i gruppebesvarelsene vært inne på tanken om å samarbeide med andre organisasjoner. Vi vet at barn ikke alltid synes det er noe moro å gå fra A til Å. Hva med å koble inn DNTs Barnas Turlag? De har maskoten Turbo som er en turkompis (en blå fjellrev). Han kan finne på noe moro underveis. Hva med Jeger og Fisk (forkortet), med "Fiskeklubben" som er deres satsing på barna. Kanskje de kan lage en liten fiskeaktivitet der forholdene er lagt til rette for det. Spiderne, kan



lære barna f.eks. knuter eller noe annet underveis? Arrangøren kan selvsagt ta seg av all aktivitet og underholdning selv, men det kan være givende å koble inn andre som i utgangspunktet ikke er så

opptatt av turmarsj. Kanskje laget mangler hjelpere arrangementsdagen og at andre grupper er villige til å hjelpe. Hva med å arrangere BARNAS TURMARSJ, kanskje vi kan tone ned stempling og kilometer en dag? Barn synes det er moro å være sammen og å kunne få være med på ulike aktiviteter. Bare å gå blir i mange tilfeller litt kjedelig.

Hvorfor tar jeg så opp dette tema i dag? Jo, jeg har gått gjennom gruppebesvarelsene (ledermøtet i Molde) igjen, og finner mange gode ideer her. Foreløpig har vi ikke fått mange tilbakemeldinger fra våre lag som har forsøkt dette. Har noen hatt et samarbeid med andre organisasjoner? Del erfaringene med andre, og la oss få høre om det i Bladet Folkesport!

Til sist ønsker jeg dere alle en god start på turmarsjesongen.

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 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

Redaktørens

Tanker etter OL

Det har ikke gått lang tid siden vinter-OL i Torino ble avvilet. Hvis min hukommelse er riktig klarte

lille Norge å ta 18 medaljer. Etter min mening var dette helt strålende godt gjort. Ekspertene mener noe helt annet. Vi hadde jo planlagt å klare 13 gull og fikk bare to. Det er det eneste de klarer å fokusere på, kun det negative. Journalist etter journalist står fram med dumme spørsmål og tåpelige kommentarer om hvor dårlig det gikk. Stensbøl, som tidligere var toppsjef for eliten, var på TV og uttalte at det var en skam at Norge ikke brukte betydelig mer penger på eliteidretten. Han sammenlignet Norge med andre land og mente at vi brukte bare halvparten så mye penger som de andre. Han sa ikke noe om at disse andre landene har ti ganger flere innbyggere enn Norge.

Jeg satt mye foran TV-skjermen og så på da øvelsene i OL gikk. Selvfølgelig opplevde også jeg dette som spennende. Problemet mitt er at dette bare er underholdning. Kanskje kan en liten flik av motivering for mer fysisk aktivitet komme ut av det. Da tenker jeg på barn og unge. Jeg er selv lærer og har spurt

mine elever hvor mye de har sett på OL. De fleste har ikke sett på noe i det hele tatt. Dermed er kanskje ikke den positive virkningen så stor som vi tror. Eller så stor som folkene bak eliteidretten vil ha oss til å tro.

For alle oss godt voksne tror jeg satsingen i så stor grad på eliten i idrett bare fører til passivitet. Jeg ville mye heller brukt noen få millioner til å markedsføre de organisasjonene som driver med friluftaktiviteter. Det ville gitt et betydelig løft for disse aktivitetene. Sannsynligvis ville også ringvirkningene ført til at flere inaktive begynte å bevege seg. På lengre sikt vet vi at dette ville gitt lavere sykefravær og betydelig økt trivsel for mange personer. Hvor mye samfunnet kunne spare på færre sykdommer hos personer i gruppen 40 år pluss, kan en bare fantasere om. Gevinstene for den enkelte ved regelmessig mosjon er dokumentert. De er betydelige.

Det har også lekket ut at et av særforbundene innenfor eliteidretten ikke har klart å bruke opp alle de pengene som er bevilget til dem? Dette skjer altså samtidig som bl.a. vårt forbund sliter med å få ende til å møtes. Vi må legge mange av våre planer vekk fordi pengene ikke strekker til. Jeg må bare beklage, men jeg klarer ikke å forstå at ikke noe mer av pengene til eliteidretten kan styres til de som jobber for mosjon blant hele befolkningen. Når vi også vet at aktivitetene i vårt forbund er hundre prosent dugnadsinnsats, får det hele et åpenbart skjær av urettferdighet også!



Bladet Folkesport nr. 2 - 2006 sendes ut uke 22, fra 29. mai

Stoff som skal med i bladet må være forbundet i hende senest 25. april.

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

Byvandring i Tromsø



Bildet er tatt i slutten av februar i år. I snøkaoset skimter du så vidt Tromsøbrua og Ishavskatedralen.

Det er kveld, tilbake på hotellet kl. 19.30, jeg er ikke akkurat i noen "vandringsslag" etter en hel dag i Fylkestingsalen. Jeg skuler på joggeskoene, isbroddene og topplua, skal jeg gidde å gå, forkjølet er jeg også, glatt ute, asfalt, unnskyldningene for ikke å gå, begynner og bli mange. Men nede i hotellets resepsjon ligger startliste etc. for TMHLs byvandring. Etter noen minutter i godstolen, seirer motet til klesskift fra møteklær til turklær. Det tar ikke mange minuttene før

jeg er ute på gata. Denne gang bestemmer jeg meg for å gå motsatt veg av det beskrivelsen sier. Jeg rusler langs kaiene, ser på de få båtene som ligger inne ved kai, går under Tromsøbrua til Statoil stasjonen. Moter meg opp for å gå opp Mack-bratta, og den er bratt. Kommer opp og finner 3. kontroll. Har ikke hatt noen ordentlig pause enda, men i det jeg passerer den Maritime skole stopper jeg opp. For et syn, Tromsø bader i lys, Tromsøbrua, Ishavskatedralen,

fjellheisanlegget og en stjerneklar himmel. Jeg blir stående en lang stund bare for å nyte synet. Jeg har gått vandringen før, men da i snøvær og på dagtid. Forkjølelsen og trettheten er glemt, jeg vandrer videre til 5. kontroll som ligger sør-øst på øya. Det er mange nedoverbakker nå, det går fint, brodene virker. Jeg passerer kontroll nr. 5 og jeg er igjen kommet ned til havet. Passerer Hålogaland teater og de fine skulpturene utenfor. Tromsø er egentlig blitt en fin by, jeg må bare innrømme det. I årtier har det liksom vært en "kamp" mellom Harstad og Tromsø og det var så ille at vi Harstadværing sa

at måsen flaug på rygg over Tromsø for å slippe å se all elendig-heta.

Jeg nærmer meg siste kontroll som er utenfor Polaria, går igjen langs kaiene og her ligger det flere båter. Jeg nærmer meg hotellet, 6 km. er unnagjort. En fin tur en senkveld, og uten ankelskader. Jeg har gått vandringen to ganger tidligere og begge gangene har det endt med fall og skade på samme ankel, men ikke denne gang.

TMHL, takk for en fin opplevelse, jeg kommer igjen!

Hennie Harstadværing.



Besøk kulturbyen Harstad i år



Lørdag 27. mai

Hålogaland-marsjen

Bytorvet, Harstad sentrum
Fellesstart kl. 10.00 - 5 og 12 km

Søndag 28. mai

«Fjellvåken»-marsjen

Landåshallen, Harstad
5-10-17 og 25 km i terreng
(Opplysninger side 175 i kalenderen.)

Harstad Byvandring

Fin byvandring (PV 48) med 5 og 10 km løyper som tar deg med til noen av byens severdigheter i historisk og nyere tid.

Startsted: Arcticus Hotell, Kulturhuset, Harstad

Kjøp av bypin og medalje mulig.

Informasjon: Tlf. 77 07 58 42 / 974 31 806, e-post: ro-riise@online.no

Arr.: Harstad Turlag

Min første permanente vandring i Tyskland

Tekst: Wenche Grinaker Wright

I forbindelse med julemarsjtur i desember 2005, ankom vi Kiel med båt søndag morgen. Etter å ha gått i Eckernförde, ankom vi Kiel igjen. Jeg ønsket å gå PV i Kiel, når vi først var der. Takket være Einar Kristensen fra Kløfta og Arild Carlsen fra Oslo ble PV gjennomført. 12 km «Nord-Ostsee-Kanal» Kiel åpnet 10.sept 2005. Start fra Shell-Tankstelle Kiel-Holtenau, som er ca 6 km fra Stena Line havnen i Kiel.

Dette er en fin vandring med gode, tydelige merker. Merkene er klistremerker med blå piler med gul rand rundt. De samme fargene går igjen på små sirkler, som viser at en er på rett vei.

Vi gikk forbi kolonihager, flyplassen Holtenau, Ri kirke og ferjeleie. Videre langsmed kanalen et langt stykke og gjennom en skog. Det er spisesteder på veien, hvis en har behov for mat. Stempling av IVV-kort skjer på bensinstasjonen.

Rasteplass-kake!

Mokka-kake i langpanne:

4 egg og 6 dl farin vispes godt sammen. 150 g smeltet margarin, 6 dl mel, 1 kopp sterk kaffe, 1 1/2 kopp skummet kulturmelk, 2 ts natron, 3 ts vaniljesukker, 6 ss kakao.

Dette stekes på 175°C i 30 – 40 min i langpanne eller to runde former.

Krem: 300 g margarin, 1 1/2 kopp melis, 1 1/2 ss mel, 1 ts vaniljesukker, 1 egg. Lykke til!

Jeg mener at denne er servert på rasteplass i Mandal!

Bryllup på toppen

De fleste i turmarsj- miljøet i Norge kjenner Gry Johanin. Hun har skrevet mange flotte artikler til Bladet Folkesport.

I 2005 giftet hun seg med sin Johan. Begge går turmarsj og liker «Til topps»-turene. Derfor ønsket de å gifte seg på en fjelltopp.

De søkte Den Norske Kirke om dette, men fikk avslag. Deretter søkte de Den Svenske Kirke, der fikk de tilslag. De ble gift på en fjelltopp i Sverige. Ryktet forteller at de begge nå er utmeldt av



Den Norske Kirke. Begge har meldt seg inn i Den Svenske Kirke.

PV på Åndalsnes

2 løyper, 5 og 10 km. Åpningstid: 22. april til 31. oktober
Start fra Shell besinstasjon, Øran, Åndalsnes
(stasjonen er åpen hele døgnet)

Opplysninger:

Rauma Røde Kors, v/Ove, tlf. 712 21 177, 970 47 394
Region MR, v/Edvin, tlf. 712 25 633, 918 95 304

VELKOMMEN!

Vinterserietur i Kattfjord

*Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Siste helg i februar var jeg en tur i Tromsø. Som en ekstra bonus bestemte vi oss for å dra ut til Kattfjord for å gå en vinterserietur der. Kattfjord ligger ca 45 min kjøring fra Tromsø på Kvaløya. Du kjører på skiltene mot Sommarøy. Denne søndagen snødde det og blåste en del, så vi var glade for at vi hadde god tid.

Kattfjord er som mange av fjordene i Nord-Norge, en vei går langs fjorden med husene på oppsida og naustene nede ved havet. Tidligere

har dette vært ei aktiv bygd med fiske og eget fiskebruk. Nå er det nedlagt, og de fleste som jobber pendler til Tromsø. Sentralt i bygda ligger skolen, som er startsted for marsjen.

Da vi kom inn var det allerede kommet tjue personer. Det var latter og gode kommentarer hele tida. Her var det topp stemning. I et hjørne i skolens gymsal satt Kjell Lorentsen, han hadde hovedansvaret for opplegget. Han brukte vinterseriekortet som startkort også. Det var påført et nummer som var det samme som i startlista med deltakerens navn. Når deltakerne kom



Ennå fins det fiskebåter igjen i Kattfjord.



Gunn Eva Schneider går de fleste serieturene i Tromsø-området.

var det bare å sette en strek i rubrikken for dagens dato. Når deltakeren kom inn satte sekretariatet en strek til over den forrige, dermed var personen ”krysset inn”. Når det skal klippes for kontroll ute i løypa gjøres dette i samme vinterseriekort. Genialt enkelt, ganske enkelt genialt.

Løypa kan ikke gå andre plasser

enn langs veien. Her er det nesten ikke trafikk så det er ikke sjenevende. Ved vendepunktet er det satt opp et skilt og ei klippetang. Når vi kommer tilbake til skolen står en av arrangørene ute med varm saft og ei klippetang. De som skal gå mer enn fem km går løypa som følger veien på andre siden av fjorden.

En av dem vi møtte her var Gunn Eva Schneider fra Tromsø. Hun forteller at hun begynte å gå turmarsj i 1990. Hun går turer både i hele Norge og i utlandet. Laget i Tromsø arrangerer mange turer til IVV-arrangement i utlandet. Hun forteller at hun er med på serieturene fordi det både gir mosjon og hun møter mange «kompiser». Hun legger vekt på at det er et flott miljø blant de som går turmarsj. Nå er hun pensjonist og har derfor også tid til å være med å arrangere serieturene i Tromsø. Vi vil jo gjerne vite hvilken marsj som har vært den fineste. Dette er vanskelig å svare på. Det er mange fine i marsjer i Nord-Norge, Svarta Bjørn er en av dem. Ellers trekker hun fram turene i Seefeld. På forsidebildet kan du se Gunn Eva sammen med den faste turkameraten Shila van Schneider, det er en Labrador som elsker å gå turer.

I alt er det 28 som starter denne dagen. Alle kommer fra Tromsø

bortsett fra de to som står for arrangementet. På mitt vinterseriekort fikk jeg nummer 93. Det betyr at det er 92 personer som har vært innom disse arrangementene. Noen av disse er også fra Kattfjord.

Oppe på en av fjelltoppene er det satt opp ei vindmølle for å forske før den store parken blir satt opp. Dette har Kattfjord Sportslag markert med en Vindmøllemarsj, Da går du ei løype med 400 meters stigning. I år arrangeres den femte august. Laget har 126 medlemmer blant de ca 300 personene i bygda. De har også en marsj 30. juni som heter Midnattsolfjellet. Hvis været er fint er det en stor opplevelse med nydelig utsikt. Laget driver ellers mye med fotball, det er den største aktiviteten. Samme dag som vinterserieturen ble det arrangert skirenn.



Kjell Lorentsen hadde ansvaret for sekretariat.

IVV på Sumatra, Indonesia

Bladet Folkesport har fått en invitasjon om å oppfordre våre lesere til å delta på den første IVV-arrangement på West Sumatra nå i slutten av mars. Dette skal være et arrangement som har samarbeid mellom flere IVV-land. Temaet skal være fred. I tillegg til løypene som skal gås, er det kulturelle innslag fra deltakerne fra de ulike landene. Vi blir oppfordret til å delta i vårt lands nasjonaldrakter. De som ønsker å vite mer om dette kan lese på følgende hjemmesider: www.indonesiawalk.org, www.walking.or.jp eller www.ivv.org.

Gaugen Marsjklubb



ønsker hjertelig velkommen til en
aktiv marsjhelg i Rogaland 12-14. mai!



Fredag 12. mai

Fredags-gaugen

For 17. gang

Startsted: Forsvarets anlegg, Espeland
Starttid: 18:00 - 19:30
Distanser: 5 km, og 11 km.



Lørdag 13. mai

Gaugenmarsjen

For 24. gang

Startsted: Forsvarets anlegg, Espeland
Starttid: 10:00 - 12:00
(20 km: 10:00 - 11:00)
Distanser: 5 km, 11 km og 20 km.



Søndag 14.mai

Sjøspeidervandringen

(arrangeres i samarbeid med Tananger Sjøspeidergruppe)

For 2. gang

Startsted: Sjøspeiderhuset, Tananger
Starttid: 10:00 - 12:00
Distanser: 5 km, 10 km.

Kontaktpersoner GMK: Kjell Erik Wæraas, 959 32 253, e-post: kwaraas.mil.no
Audun Todnem, 51 65 22 24, e-post: audun.todnem@c2i.net

I distriktet tilbys også følgende permanente vandringer

Stokkavannet Rundt

med start fra Madlakrossen Bilisenter.
Kontakt: *Per Pettersen*, tlf. 51 59 03 32 (p)

Viste Rundt

med start fra Vistnestunet
(skiltet fra Randaberg sentrum)
Kontakt: *Harry Rasmussen*, tlf. 51 41 78 03 (p)



Tilsluttet:
Norges Folkesportforbund – NFF og
Det Internasjonale Fokesportforbund – IVV



Pilegrimsleden-vandringar er godkjent med IVV stemplig

Tekst: Tom A. Johnsen

Forlaget VERBUM har trykket opp to fine bøker PILEGRIMSGUIDEN. Den første av Eivind Luthen (ISBN 82-543-0952-3) og omhandler distansen Tønsberg - Oslo - Hamar. Den inneholder fine beskrivelser med kart og distanser. Det starter med distansen Mikkelsberg (Slottsfjellet i Tønsberg)-Borre kirke:17 km. Referat fra boken; *"Pilgrimsruten starter på Mikkelsberg (Slottsfjellet) og fortsetter ned trappen igjennom museumsområdet. Her vil du oppdage de første små gule pilene som følger deg helt til Oslo og videre til Hamar. Fortsett nordover, ned 'Korten' forbi Posten, og kryss gangfelt over Semslinna ved Shellstasjonen. Ta inn ved Kjelleolla (eller Mariakilden). Fortsett mot kiosken, inn gangveien under jernbanelinjen" osv.* Boken er oversiktig og gir deg hjelp til å bestemme distanser.

Bok nummer to fra VERBUM har samme navn og omfatter dis-



tansen Hamar-Nidaros. (ISBN 82-543-0902-7). Denne boken er ennå mer detaljert med løypeprofil sammen med kart og distanser. Fint hjelpemiddel for å planlegge riktige etapper for hver enkelt. Bøkene koster kanskje litt, så hvorfor ikke kjøpe inn av klubben eller av flere i felleskap? Bøkene bestiller du fra din lokale bokhandel, gjerne en med mer religiøse bøker?

Før man starter og ved etappeavslutning må man registre dette med en form for sporbart kontrollstempel. For pilegrimsvegene til Nidaros er det laget et fint pilegrimspass med plass til personalia,

ord til pilgrimmen, og god plass til stempler (48 ruter). Husk at IVV regelementet gjelder for stempeling, min 10 km pr dag gir et dagstempel. Det er jo lagt opp til at alle distanser starter og ender ved en kirke. Her er det kanskje ikke åpent til enhver tid, så det åpner jo for kreativitet. Alle bensinstasjoner har stempler, men man bør nok forsøke den lokale presten først?

Pilegrimspasset kan man få uten påtegning fra Norsk Kulturarv, Klones, 2680 Vågå, tlf. 61 23 20 33), eller e-post Post@kulturarv.no. Passet utstedes bl.a. ved

Domkirken i Oslo (kirkevakten 23 31 46 00) eller Nidaros Domkirke (pilgrimspresten 73 53 84 87).

Som Sören Kierkegaard uttrykker det i en av tekstene i passet;

«Tap for all del ikke lystene til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, og jeg går fra enhver sykdom. Jeg går meg til mine beste tanker, og jeg kjenner ikke en tanke så tung at man ikke kan gå fra den. Når man slik fortsetter å gå, så går det nok».

God tur.

Vi hjelper deg med merker og profilering til ditt arrangement

**Medaljer • Pins • Etiketter • Skilt • Krus
Broderte merker • Vimpler • T-skjorter • Profilering**

Aksess har mer enn 35 års erfaring med merker, pins og medaljer og leverer til et stort antall marsjer og arrangementer hvert år.



aksess

Verpetveien 30, N-1540 Vestby
Tlf.: 64 95 13 60 • Fax: 64 95 22 89
e-mail: firmapost@aksessas.no



Stavkirkemarsjen 2005

*Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Fra Arendal tar det litt over tre timer å kjøre til Notodden. Derfra er det kort vei forbi Heddal Stavkirke bort til Vidarvoll. Første søndag i september går Stavkirkemarsjen. Dette er jo en av de mellomstore marsjene i Norge, derfor var det litt spennende å se hvordan marsjen er. Vi var litt usikre på hvor startstedet var, men de lokale «indianerne» var godt orientert. Det var ellers godt merket fra hovedveien og inn til start, vi var bare utålmodige. Startstedet var meget godt organisert og vi fikk god hjelp til å finne traseen ut. Marsjen har løyper på 5, 10, 13 og 22 km. Vi valgte å gå 10 km.

Løypa var etter vår mening godt merket med et unntak i et kryss. Igjen var det vår utålmodighet som gjorde at vi overså et merke. Til å begynne med var det ei flat løype på



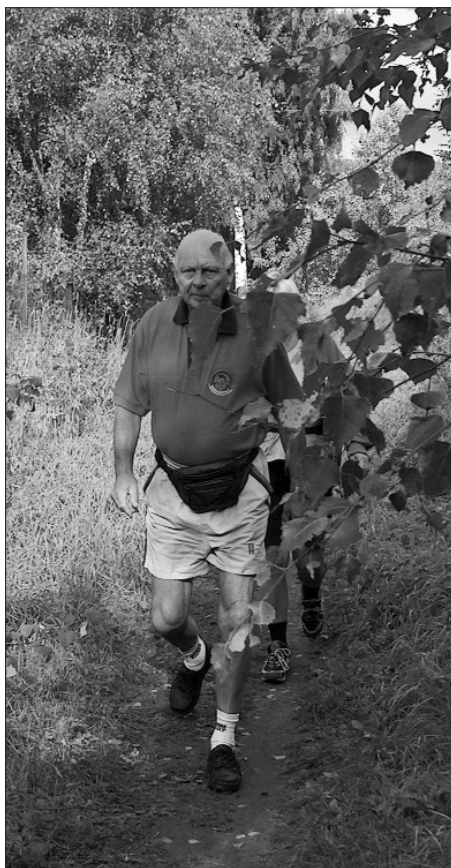


asfalt, etter hvert gikk den over til grusvei og noe stigning. Helt oppe fikk vi en flott utsikt over dalen.

Videre gikk løypa nedover igjen og vi passerte Heddal stavkirke. På kirkas hjemmeside leser vi at den er den største av de 28 bevarte stavkirkene i Norge. Dateringer viser at den er bygget senere enn 1196, men ekspertene er uenige om det nøyaktige tidspunktet. En runeinnskrift i svalegangen sier at kirka ble vigslet til den hellige Jomfru Maria i 1242. Det er hjørnestavene som først og fremst har gitt navnet stavkirke. Det er kun brukt trenagler for å holde sammen materialene av malmfuru. Så mye som nesten 30

% av de originale materialene er bevart.

Ved kirka traff vi en familie på fire. Cecilie «gikk» marsjen for 2. gang, mens Ellen gikk for 12 gang, Bjørg for 19. gang og Arne Brunserud for 18. gang. Alle er fra Heddal. Arne forteller at idrettslaget også driver med langrenn og hopp. Etter hvert har også håndball og fotball tatt seg opp. Vi får vite at idrettslaget skal stille med flere





hundre frivillige til NM på ski. Da blir det å arrangere en liten marsj bare en bagatell!!!

Løypa kommer fram til et bygdetun, der det er rasteplass. Vi tar en tur inn i det åpne huset og møter et gammelt og koselig miljø. Det er sprakende varme på peisen og spellemannen Einar Øverland spiller fele. Kaféen serverer sveler med rømme og syltetøy. Her kunne vi godt ha blitt ei stund. På utsida frister også sola og vi setter oss ned for å betrakte deltakerne. Det er overraskende mange familier som er ute og går tur. Vi ser faktisk flere barn enn voksne. Jeg kan ikke huske å

ha opplevd det på turmarsj før!!!

Løypa fortsetter et lite stykke før den kommer inn i et parti med skog og grusvei. Løypa avsluttes med en transportetappe på to til tre km med asfalt tilbake til start. Hovedansvarlig for marsjen, Reidar Thunberg, forteller at han før arrangementet tok kontakt med den lokale avisen for å informere om Stavkirkemarsjen og få litt forhåndstale. Antallet deltakere året før var 240, i 2005 gikk 314. Omkring hundre av disse var første gangs deltakere.

Vi hadde en fin opplevelse og kommer gjerne igjen.

Noen tanker rundt kilometerstemplingen

I fjor høst passerte jeg 22.000 kilometer. Jeg har med andre ord lenge sendt inn mitt kilometerkort for hver 1000 km. Dette synes jeg har vært passe. Neste «mål» er nå ikke før 25.000 kilometer. Deretter er det hele 5000 kilometer mellom hver gang det skal sendes inn. Så lenge det stort sett har vært den kilometerslukende eliten som har forholdt seg til disse intervallene mellom hver innsendelse har nok dette fungert sånn noenlunde bra. Problemet nå er at stadig flere av oss som ikke sluker like mange kilometer i året, gjennom mange års trofast innsats, også er kommet til dette stadiet. For slike som meg innebærer dette flere problemer. For det første er det kun plass til $26 \times 13 = 338$ stempler i de store gule kilometerkortene. Skal man klare seg med et enkelt kort må man altså prestere gjennomsnittlig 14,8 km pr. stempel. Mange har et langt lavere gjennomsnitt enn dette. Et annet moment er at 5000 km er veldig mye når man som meg går ca. 1000 km årlig. Med dagens system må jeg etter hvert gå ca. 5 år mellom hver gang jeg kan sende inn kilometerkortet. Jeg er sikkert ikke

den eneste som etter hvert er kommet i en slik situasjon.

For noen år siden ble reglene for deltakerstemplingen endret slik at man nå alltid sender inn dette for hvert 25. stempel. Kanskje tiden rett og slett er kommet for tilsvarende reformer også for innsendelse av kilometerkortet? Jeg kan tenke meg en ordning der kilometerkortet kan sendes inn for hver 1000 km også etter 22.000 km, med kun diplom for 23.000 km, 24.000 km, osv. akkurat som med deltakerbevisene. Noen foretrekker nok dagens system, så kanskje man kunne gjøre det valgfritt å samle på slike ekstra diplomer? Det hadde i hvert fall vært fint om NFF ville jobbe for å få dette døftet i de riktige internasjonale fora.

*Med vennlig vandrehilsen fra
Sigvald Grøsfjeld jr., Stavanger*

Forbundsstyret behandlet ovennevnte forslag i styremøte den 28. januar, sak 11/06 der det ble truffet følgende vedtak:

”Ordnningen med premiering for antall kilometer etter 22.000 km praktiseres som i dag. Saken

fremmes ikke for IVV sentralt. Forslagstiller underrettes om vedtaket.

Som ønsket tas det inn som et leserinnlegg i Bladet Folkesport nr. 1/06. Vedtaket med begrunnelse tas inn som svar.”

Begrunnelse:

Siden dagens ordning har fungert i mange år, og mange har passert denne grensen for lenge siden, er forbundsstyret tvilsomme til å reagere på et enkelt forslag. Forbundsstyret har en viss forståelse for at dagens ordning kan virke noe demotiverende ved at kravene blir større jo eldre man blir.

Når det gjelder IVVs innføring av diplom for hver 25. deltakelse

og som NFF fulgte opp, skapte dette en ”viss turbulens” blant flere av våre deltakere. Mange mente den gang at ”nyordningen” var unødvendig.

Skal saken reises for det internasjonale forbundet mener forbundet at man må ha et sterkere grunnlag for et slikt krav enn hva som i dag foreligger.

NB. ”Problemet” med for lite plass i kortet løses ved kjøp av ekstra kort. Nødvendige ekstrakort blir refundert ved at deltakeren mottar samme antall gratis fra NFF sammen med diplom osv. Denne ordningen praktiseres for alle intervaller fra 500 km og oppover.

Ti heldige vinnere

På juleavslutning til Haugatrim 8.des. 2005 ble det trukket ut 10 vinnere blant de 100 forskjellige deltakerne som gikk Haugesund Byvandring i 2005. Deltakerne kom fra hele landet, og vi vil på denne måte få takke alle som gikk PV 36 i Haugesund i fjor, og ønsker dem velkommen tilbake ved en senere anledning.

De heldige vinnerne er:

Anne Berit Holmen, Gallefoss
Arne Engebakken, Haugesund
Aslaug Helleberg, Sola
Gudrun Nesse, Arnatveit
John Hope, Os

Jostein Hofstøy, Horten
Per Pettersen, Hafsfjord
Roy Magne Pedersen, Asker
Rune Stausland, Mandal
Sid-Rune Lysvik, Stokmarknes.

Alle vinnere har fått tilsendt en kulepenn med inskripsjonen: Haugesund Byvandring, 743 Haugatrim.

10 nye deltakere vil bli trukket ut i 2006. Kanskje nettopp du blir den heldige kulepenn vinner.

Vennlig hilsen Karin A. Bøhn, leder.

Innføring av årstall på julemedaljer og pins

Fra en av våre ivrige deltakere har vi mottatt forslag om at det burde stå årstall på julemedaljer samt på pins til Fellesarrangementene (Vårslepp, Sommertrim og Høstvandring).

Spørsmålet ble tatt opp i Forbundsstyrets møte den 28. januar, sak 10/06. Spørsmålet har også tidligere vært tatt og diskutert i forbundsstyret. Den gang som nå forstår styret at det kan være ønskelig med årstall på de nevnte premier, men av økonomiske årsaker finner man ikke og kunne iverksette dette.

Forbundsstyret fattet følgende vedtak:

”Det inngraveres (preges) ikke årstall på de nevnte pins eller medaljer.

Det informeres om saken i Bladet Folkesport nr. 1/06.”

Begrunnelse:

Samtidig som våre fellesarrangement skal være et tilbud til våre medlemmer/deltakere er disse arrangementene også ment å være våre «propagandaarrangement» som kan arrangeres av ikke medlemmer. Ved innkjøp av pins til det enkelte arrangement legger forbun-

det de siste års erfaringstall til grunn for bestillingen. Våre arrangører kan bestille det samme antall som de solgte året før med full returrett. De som ønsker flere har 25% returrett på det overskytende, det samme gjelder for nye arrangører. For at arrangørene skal ha det antall de har bestilt til arrangementet må det bestilles noe mer enn hva som er forventet forbruk hvert år. Dette medfører at forbundet hvert år sitter igjen med et antall ubrukte pins.

Våre fellesarrangement tilbyr en rekke barnehaver (”propagandaarrangement”) som hvert år arrangerer en eller flere av fellesarrangementene og julemarsjen. Disse kan velge mellom årets pins til vanlig pris eller tidligere års pins til kr. 7,50 pr. stk. Det samme for julemedaljen, men her er prisen kr. 10,- for tidligere års medaljer.

At forbundet kan omsette en del av ellers verdiløse premier på denne måten har en stor økonomisk betydning for forbundet. Dette synliggjøres ved følgende eksempel:

I 2004 ble det arrangert totalt 243 fellesarrangement herav 205 av egne medlemmer og 38 av barnehaver. Våre medlemmer solgte

totalt 3.696 pins mens barnehavene solgte 2.074 pins herav 1.051 gamle pins. For julemarsjen var tallene 82 egne arrangører med 2.881 solgte medaljer. Barnehavene hadde 23 arrangører med 996 solgte medaljer (390 av årets, 606 av gamle).

Et annet moment, hvert år er interessen for pins blant egne deltakere synkende. I 2004 med 6.210 deltakere valgte 3.696 pins mens 2.514 deltok på bare IVV.

Ut fra hva et flertall av barnehavene selv sier, og som synliggjør ved at de velger tidligere års pins, er dette et tilbud de vil benytte seg av, men som ikke ville vært aktuelt

dersom det stod årstall på pinsen. Dele ut en pins i 2005 med årstallet 2003 på er de ikke interessert i.

Konklusjon: I 2004 tjente forbundet kr. 13.942,50 på salg av tidligere års pins til barnehaver. I tillegg kommer salget av årets pins til vanlig pris. Dette er midler vi ikke har råd til å gå glipp av. Dette var økonomien, et annet moment man ikke skal se helt bort i fra. Gjennom deltakelsen i barnehavene får både barn og foresatte informasjon om våre aktiviteter, noe som kanskje kan medføre økt deltakelse på andre arrangement hos våre medlemmer.

HELSEHJØRNET!

Den viktigste behandlingen av vannblemmer er det du gjør før du begynner å gå. Det har jeg skrevet om tidligere. Likevel hender det jo at en kan få blemmer mens en er underveis. Hva gjør en da? Det er nok mange meninger om dette, og vi hører gjerne fra andre om hvilke råd de har. Jeg presenterer bare en metode som jeg har brukt selv. Det er viktig å ikke vente for lenge, men starte behandlingen med en gang en merker at noe er galt.

Jeg stikker hull på blemma for å få ut væska, to hull for å fjerne undertrykket. Jeg vet at leger sier at det er best å ikke sette hull på blemmer. Det er fordi det slik ikke kommer bakterier til. Det er jo riktig, men jeg kan jo ikke bli sittende langt inne på fjellet! Når væska er tappet ut, fjerner jeg død hud med ei lita saks. For å beskytte det åpne såret legger jeg på Compeed eller elastisk plaster, begge deler får en kjøpt på apotek. Denne beskyttelsen kan sitte på helt til det har vokst ny hud under. Problemet er at det noen ganger fortsetter å dannes væske under beskyttelsen. Da må en sette hull på denne også eller fjerne den. Det får en lettest til ved å sitte i lunka fotbad med ren eller rensset grønnsåpe. Legg aldri ut på langtur med nye sko. Det går som regel dårlig. Gå heller skoene "inn" med korte turer først!

Harstad Byvandring

*Tekst og foto:
Svein-H. Ingebrigtsen*

PV 48 er Harstad byvandring. Startstedet er hotell Articus. Det er lett å finne fram til adressen, men du må vite at hovedinngangen vender ut mot sjøen. Det sier seg vel egentlig selv, når du er i Nord-Norge. Kommer du kjørende i gata, befinner du deg på baksida av hotellet. Inne i resepsjonen i det nye bygget blir boksen med alt som tilhører byvandringa satt fram. Det betyr at du får lese instruksjonen

og klare deg selv. Alt bygger på tilitt her.

PVen har to ulike løyper på 5 km og 10 km. Vi valgte å gå 10 km. Dette er en forholdsvis flat og lett-gått løype. Det regnet den dagen vi gikk, likevel er severdighetene i Harstad en opplevelse. Etter å ha gått en km gjennom ulike gater passerer vi Harstad Mekaniske verksted. Harstad har i lange tider vært en by der verksteder for bygging og vedlikehold av båter har vært viktig. I lang tid har det også vært knyttet forhåpninger til



Trondarnes Distriktsmuseum

arbeidsplasser innen oljebransjen.

Etter hvert går løypa over i Trondarnesveien og vi passerer Trondarnes Folkehøgskole. I beskrivelsen til PVen leser vi at Trondarnes er et historisk spennende område. Her har vi spor helt tilbake til Tore Hund og hans vikinger. Vi går forbi et vann på venstre hånd. Den heter

Laugen. Her kan sees rester etter bebyggelse for evakuerte fra Finnmark under krigen. Noen hundre meter etter vannet ligger Trondarnes Distriktsmuseum. Her er det også kafé om sommeren. Vi anbefaler en stopp her av flere grunner enn å spise og drikke.

Like bortenfor museet ligger Trondarnes kirke som er fra 1250.

Hvis du ikke allerede har besøkt den, anbefaler vi den også. Nå snur løypa og vi rusler tilbake mot sentrum av byen. Vi ser mye underveis og opplever flere artige episoder, blant annet med språkforvirring med utenlandske arbeider på en byggeplass. Arbeiderne jobber med å bygge leiligheter.



Laugen.

Disse kommer i ferdige seksjoner som ei stor kran løfter på plass, Jeg spør en av arbeiderne om det er greit å flytte inn med det samme. Svaret er «yes».

Traseen fortsetter forbi kongestøtta i Harstad og går etter hvert ned til sentrum. Her går vi forbi Generalhagen med statuen av generalmajor Carl Fleischer. Han var



Trondarnes kirke.



sjef for 6. divisjon og ledet forsvarret av Nord-Norge i 1940. Sammen med Kongen og regjeringen dro

han til England. Han var sjef for Hæren fra 1940 til 1942.

Sentrum av Harstad er en hyggelig opplevelse. Det er mye folkeliv og du kan sitte ute og spise i gågata. Trekker du helt ned mot kaiene er det ofte mange båter å beskue. Hurtigruta har anløp her, både nordgående og sør- gående. Er du riktig heldig kan du også oppleve verdens eldste seilende skonnert, Anna Rogde, som ble bygget i 1868.

Beskrivelsen av PVen var meget lett å forstå og vi gikk oss ikke bort en eneste plass. Det hører til sjeldenhetene. Det er også lagt ved et kart over løypa, for sikkerhets skyld. Dette var en hyggelig og flott løype, den anbefaler vi på det sterkeste. Været kunne godt vært bedre, men det får være grenser for hvor mye tilrettelegging Riise kan klare.

(Riise er leder for Harstad Turlag.)



Nijmegen 2005 – vi fullførte!

Tekst og foto: Anne Haugstulen

Kitty Bjellemo, du har rett – med slik oppbakking går det mye lettere. Men du har ikke rett i at «kunstnerne» er norske. «Oppslaget» er laget av mine nederlandske venner: Anja, hennes mann Tonnie og datter Iris.

Hvert år siden jeg ble kjent med familien har de laget et nytt oppslag som de henger opp i hekken til Anjas mor.

Familien sitter der trofast hvert år fra tidlig på morgenen og heier spesielt på alle norske som går forbi. De fortalte stolt at det var noen norske som hadde stoppet og tatt bilde. Du var en av dem Kitty.

På søndag kveld, når bussen med deltakerne som reiser med Brumunddal turmarsjforening ankommer «Titus Brandsma» i Nijmegen, står familien og venter for å ønske velkommen. Det har også blitt en hyggelig tradisjon at jeg og et par venner inviteres hjem til familien en kveld under oppholdet. Før vi reiser hjem får jeg overrakt lakenet som et minne fra årets marsj.



For øvrig er ikke Kari norsk. Hun er født og oppvokst i Nederland og bor i Eindhoven. Hun har norsk mor, snakker norsk og føler seg veldig norsk. Kari ble jeg kjent med i løypa takket være det norske flagget. Siden den gang har hun flere ganger vært med bussen hjem til Norge og har også feiret jul her.

Anja og familien prøver å lære litt norsk. Jeg sendte innlegget i Folkespport til

dem og håper at de forstår det meste. Det de ikke forstår, oversetter Kari for dem. Mine nederlandske venner er beviset på at turmarsj i tillegg til å være sunt for kropp og sjel også er svært sosialt. Så alle vandrende venner som skal delta i «de 90ste vierdaagse», se etter Anja og familien. De sitter sikkert der og heier spesielt på alle norske i år også, på venstre side av gata i utkanten av den første byen, Lent, den første dagen. Jeg ønsker alle som skal nedover lykke til – eller suksesser som de sier der nede.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Jan-Kåre Martinsen

Medlemsaktuellet:

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

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 010 Norkappmarsjens venner | 013 Mandal Marsjforening |
| 016 Oslo Gang- og Turmarsjklubb | 018 Oppegård Turmarsj |
| 021 Stjørdal Turmarsjforening | |

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

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 137 Sørums IL | 138 Frosta TMF |
| 139 Helleland IL | 148 Horten MK |
| 149 Braskereidfoss IL; Trimgruppe | 150 Gvarv IL-Trim og Merkeutv. |
| 151 Molde MK | 154 Byåsen IL, Trimavd. |
| 157 Randaberg IL | 158 Gjerstad IL |
| 160 Høgnestad IL | 165 Kjosens IL |
| 175 IL Bjørn | 176 Lions Club Sørums |
| 180 Verdal Røde Kors | 182 Bjørnevatn IL, Trimgruppe |
| 184 Trimutvalget Bodø BIR | 188 Lyngdal Marsjforening |

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

Innmeldinger:

| Lagets navn: | Medl.nr.: | Fylke: | Arrangement: |
|--------------|-----------|--------|----------------------|
| Skarnes IL | 767 | 04-He | PV-55 og 55 (sykkel) |

NFF ønsker Skarnes IL velkommen som medlem og lykke til med kommende arrangement

Utmeldinger:

| Lagets navn: | Medl.nr.: | Fylke: | Arrangement: |
|----------------|-----------|--------|-------------------------------------|
| Rana Røde Kors | 383 | 18-No | Ingen arrangement i 2006 |
| Varteig IL | 426 | 01-Øf | Ingamarsjen overtatt av Varteig TMF |
| Drammen Strong | 697 | 06-Bu | Ingen arrangement i 2006 |

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

AKTIVITETSSTATISTIKK FOR 2005

| Arrangement: | 2005 | 2004 | 2003 | 2002 |
|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Ordinære arrangement | 468 | 482 | 498 | 509 |
| Permanente- og rundvandring | 62 | 54 | 50 | 45 |
| Serieturer | 1.648 | 1.660 | 1.605 | 1.648 |
| Fellesarrangement | 483 | 432 | 460 | 491 |
| Turorientering | 30 | 27 | 25 | 25 |
| Totalt antall arrangement | 2.691 | 2.655 | 2.638 | 2.718 |
| Deltakelse: | | | | |
| Ordinære arrangement | 47.019 | 50.946 | 56.444 | 61.867 |
| Permanente- og rundvandring | 26.631 | 24.104 | 21.762 | 21.095 |
| Serier | 42.237 | 43.349 | 43.050 | 46.736 |
| Fellesarrangement | 22.193 | 15.986 | 17.237 | 19.218 |
| Turorientering | 1.153 | 819 | 757 | 732 |
| Total deltakelse | 139.233 | 135.204 | 139.256 | 149.648 |

Som det fremgår av tallene har vi i år en fremgang på 4.029 deltakere. Vi har avvirket 36 flere arrangement enn i 2005. Det er positivt.

Imidlertid, går vi litt bak tallene er situasjonen mer bekymringsfull. Vi registrerer en tilbakegang på alle våre faste arrangement med unntak av permanente vandring og turorientering.

Fellesarrangementene har fremgang, men det skyldes vår egen Jubileumsvandring og Unionsvandring 2005. Uten disse ville det også her vært tilbakegang.

Når det gjelder fellesarrangementene skal vi merke oss den positive innvirkning barnehaver har på resultatet. Av 7.164 deltakere på Unionsvandringen bidro barnehavene med 1.200. Tilsvarende gjør

seg gjeldende for de faste fellesarrangementene.

For øvrig må det vel kunne sies at oppslutningen om de to nevnte arrangement på langt nær var opp til det som var forventet. Det tenkes her på antall arrangører. Når kun ca. 26% av våre medlemmer arrangerer Unionsvandringen er det for svakt. Hva årsaken til dette var må vi prøve og finne ut av. Vi retter en stor takk til de av dere som bidro til at resultatet tross alt ble så bra som det ble.

Konklusjon. Resultatmessig et bedre år enn 2004. Vi ser fortsatt de samme tendensene som etter 2004. Våre faste arrangement har tilbakegang. Permanente vandring kompenserer noe for dette. Imidlertid, skal vi snu trenden må

vi alle gjøre en ekstra innsats. Noe kan rettes opp gjennom flere nye arrangører slik at det blir større spredning på arrangementene og gjennom det igjen nye deltakere. Noen av våre nåværende medlemmer bør kanskje vurdere mer aktive tiltak for å få nye deltakere (lokalbefolkningen) til sine arrangement. Dersom noen av våre medlemmer finner å ha kapasitet til å påta seg flere arrangement, det tenkes her spesielt på fellesarrangement og serier ment for lokalbefolkningen, vil vi tro at det kan ha en positiv virkning på utviklingen. Samarbeid mellom flere arrangører kan være et nøkkelord i den forbindelse.

Vårslepp, Sommertrim og Sommerserie

Fristen for påmelding til Vårsleppet går ut 15. mars, for Sommertrimmen 19. april.

Fristen for påmelding til Sommerserien gikk ut 1. mars, men det er fortsatt mulig å melde seg på. Her kan dere gjerne gå flere sammen og arrangere en felles serie.

Med henvisning til aktivitetsoversikten foran oppfordrer vi flere til å arrangere ovennevnte arrangement så kom igjen.

Tidsfrister

Det er fortsatt noen som ikke har betalt medlemskontingenten for

2006. Vi minner om fristen som var 31. januar.

Vi minner om rapportskjema for 2005 som skal være innsendt senest 31. mars.

Også i andre sammenheng må vi sette tidsfrister for våre medlemmer. Vi må anmode om at disse følges opp enten det gjelder påmeldinger, retur av materiell eller betalinger. Det er ikke så mange medlemmer dette gjelder, men de det gjelder skaffer oss et helt unødvendig ekstraarbeide med purringer osv.

Vi på vår side vil bestrebe oss på å følge opp bestillinger og andre forespørsler så raskt som mulig.

IVV-Europa-cup

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup: Anne og Bjørn Kristiansen, Nittedal, Anne-Berit Nerland, Ski og Benthe Huuse, Oslo

Ny kontaktperson for Europa-cupen

Utfylte Europa-cup bevis sendes: Mr. Beckmann, Schemmannstrasse 72, D-22359, Tyskland.

Fjellvandring

Vi minner om vårt samarbeid med Den norske Turistforening (DNT) angående muligheten til å stemple IVV i "fjellheimen".

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

Hvorfor ikke starte planleggingen av en fjelltur med IVV?

Turorientering

Som nevnt ovenfor får vi hvert år flere arrangører av turorientering som IVV-aktivitet. Det betyr at flere av dere får muligheten til å

delta i denne utrolig fine aktiviteten. Har du ikke prøvd, sjekk om det er noen arrangører i ditt lokalmiljø og ta deg en prøvetur. Vi er ganske sikre på at det vil gi mer smak. Er det ikke arrangører i nærheten, hvorfor ikke ta initiativ ovenfor egen klubb og høre om de vil sette tur-o på programmet.



Salgsartikler

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

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!

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.



ARGUS
markéring a/s

Postboks 91 - 1501 Moss

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



www.argus-moss.no



**MEDALJER -
MERKER -**

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

ARGUS MOSS
Spesialistfirma
siden 1981

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

