



Bladet

FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2006 • 28. ÅRGANG



Venneslamarsjen 2006

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 165,-
Antall skritt
Art.nr. 56012



Pedometer: **170,-** Veil 219,-
Antall skritt og distanse
Art.nr. 56013



Pedometer plus: **199,-**
Veil 279,- (anbefales)
Antall skritt, distanse, kalori-
forbruk og tidtagningsfunksjon
Art.nr. 56014

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

Presidenten har ordet

Vi er kommet så langt i året at det er tid for ettertanke om hvordan året 2006 har vært. Forbundet forbereder seg på resultatene som kommer inn, og som til slutt vil vise hvordan aktiviteten i 2006 har vært sammenlignet med 2005. Som jeg har sagt tidligere, ikke alle vil være tilfredse med talenes tale, men la oss se fremover. Vi kan alle være med å bidra.

Forbundet har sine faste "markedsføringsmarsjer"; Vårsleppet, Sommertrim, Høstvandring og ikke minst Julemarsjen. Alle med fine pins og stoffmerker. Av ca. 300 lag er det for eksempel bare 60 som gjennomfører disse fellesarrangementene. Vårt ønske er at flere vil være med å arrangere disse. Det hadde vært fint om vi kunne gitt tilbudet til flest mulig på landsbasis. Førstkommende fellesmarsj er Julemarsjen, meld dere på, og la folket få trimme litt i julen. Helse og aktivitet er in for tiden. Ikke bare det, julen er en fin tid, man møtes og man har lyst til gjøre noe felles. Det skal heller ikke mye til for å lage en fin ramme rundt marsjen. Mye av rammen får vi gratis i og med at by og land er julepyntet. Litt gløgg og pepperkaker i tillegg til kaffe og vafler ved innkomsten gjør også sitt på julestemningen.

Det er ennå for tidlig å si hvordan statistikken for totalt antall deltakere for 2006 vil bli. Mange jeg har snakket med, sier det er færre deltakere på marsjene enn tidligere.

Men det vi også ser er at befolkningen vil gå turer når det passer dem best. Det viser også statistikken for PV/RV og byvandring. Her i mitt område har Bedriftsidretten en aktivitet som heter "10 på topp" som har blitt mer og mer populær og samler flere hundre deltakere i løpet av sommermånedene. For å bli premiært må 7 av 10 topper være besteget. Det er rene "folkevandringen" hele uken. Dette viser at folket er i aktivitet, men det er når det selv ønsker det. Mange av disse vandrerne er også ivrige turmarsjere og vi har fått til et samarbeid her, slik at det blir gitt deltakerstempel og km. stempel til de deltakerne som ønsker det. Samarbeid er stikkordet vi skal arbeide videre med. Vår redaktør av bladet Folkesport er innom temaet i nr. 3 d.å. Samme tema var oppe på ledermøtet i Haugesund. Samarbeidet jeg vil inn på her er med NGE, Norges Gang og mosjonforbund. Møtet skal vi forsøke å få til i januar måned, og så får vi se hva som kommer ut av drøftingene.

Til slutt vil jeg og styret ønske alle våre arrangører, deltakere og alle andre som på en positiv måte har bidratt til Folkesportens fremme riktig god jul og et godt nytt år. Samtidig vil jeg ønske alle lykke til med sesongen 2007.

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

Mosjon i arbeidstida?

Vi får vite at det i arbeidslivet er for mange som er syke-meldte. De største problemene dreier seg om langtids-sykefravær. Politikerne har til nå foreslått begrensninger i de ansattes rettigheter til å være syke-meldt med lønn. Dette kan jo sees på som en form for straff for de som er syke eller har problemer. Kanskje det er på tide å diskutere andre måter å løse høyt sykefravær på. Hvis det i en bedrift gis fri en time til organisert fysisk aktivitet to ganger i uka, hva skjer da med sykefraværet? Jeg kunne godt tenke meg at de ansatte gjorde noe så enkelt som å gå en tur i frisk luft. I mange kommuner i Norge har Norges Folkesportforbunds medlemmer laget en PV. Disse har løyper på ti og fem km. Den på fem km må kunne gjennom-føres for de fleste på ei time.

Jeg er ikke i tvil om at de ansatte ville få så stort utbytte av dette at vi sannsynligvis får flere effekter. Mange vil oppleve aktiviteten så positiv og ikke minst sosialt hyggelig at de frivillig vil delta i samme aktivitet minst en tredje gang i uka. Da er vi oppe på det nivået som er minstekrav for å ha det akseptabelt med sin

helse, hva angår mosjon. Kortidssykefravære vil garantert gå ned fordi immunforsvaret blir styrket gjennom fysisk aktivitet, ingen forskere er uenig om det. Ut fra det forskerne sier skal også langtidsykefraværet gå betydelig ned. Mye av det som er sykefravær over lang tid skyldes belastningsskader i rygg og muskler. Medisinerne sier at denne typen skader går ned når folk er i fysisk aktivitet. Muskene blir styrket og tåler belastninger bedre. Det ser også ut til at kroppen blir mer myk og smidig ved regelmessig mosjon. Dermed klarer kroppen lettere å jobbe på en måte som fører til færre belastninger. I tillegg til dette bør vi samtidig få en klar effekt på effektivitet på arbeidsplassen. De ansatte får mer overskudd på grunn av økt mosjon og klarer å yte mer. Alle disse forhold skal lett la seg måle. Det hadde vært spennende å høre fra bedrifter som prøver ut eller har prøvd ut et slikt opplegg. Vi hører jo at det i andre land blir gjort slike forsøk.



Det er ikke vanskelig å forstå at bedriftene vil tape en god del på å la hele produksjonen ligge nede to timer i uka. Så er spørsmålet om de positive effektene vil overstige virkningene av utgiftene. Er det noen bedrifter som tør å prøve? På toppen av dette kommer det som heter trivsel på arbeidsplassen. Men den kan ikke måles. Jeg vil nå i alle fall gå inn for "Folkesport-timen."

Svein-Harald Ingebrigtsen

Ønsker alle en riktig god jul og et godt nytt år.

Bladet Folkesport nr. 1 - 2007 sendes ut uke 10, fra 5. mars

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren 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:

Bladet Folkesport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal

Stjørdal Turmarsjforening 30 år

Jubileumsberetning 2006

Skrevet av Olav Vikvang

Ideen med en turmarsjforening i Stjørdal ble unnfanget av en gjeng som trente sammen foran Nijmegenmarsjen i Nederland i 1976. Medlem av denne treningsgruppen var blant andre, Stjørdals nåværende varaordfører og visepresident i Norges Folkesportforbund, Einar Fløttum.

Den 17. august i 1976 møttes Tora Skulbørstad Hofstad, Alf Solli, Petter Bang, Petter Green og Henrik Hognes til et møte. Petter Green var for anledningen møteleder og det første spørsmålet han stilte var: "Skal vi stifte en Turmarsjforening eller ikke?" Svaret var et rungende ja. Dermed ble Stjørdals Turmarsjforening stiftet og den første formann ble Alf Solli. Sekretær ble Tora Skulbørstad Hofstad. Klubben har hatt to formenn til,

Sverre Bjørgan og Johan Petter Mæhre. Sistnevnte er fortsatt leder.

Den første marsjen utøvere deltok i som medlemmer av Stjørdal Turmarsjforening var Ullensakermarsjen på Jessheim i september 1976.

Samme år ble Stjørdal Turmarsjforening medlem i Norges Turmarsjforbund, nå Norges Folkesportsforbund. De fikk medlemsnummer 21.

Med hendingene i Hegra Festning under krigen som bakteppe, ble den første egne marsj, Festningsmarsjen, arrangert 18. mai 1980. Olav

Vikvang tegnet

medaljen til denne marsjen. Festningsmarsjen går fremdeles og i 2006 ble den arrangert for 27. gang. I 1981 kom Slottsmarsjen på programmet. Steinvikholm Slott var det som gav navnet til denne marsjen. Senere ble Tur – Retur Hell innført som fredagsmarsj i 1991.

I 2003 overtok Stjørdal Tur-



Formann i jubileumsåret: Johan Petter Mæhre.

marsjforening Flystasjonen rundt fra Stjørdal Bedriftsidrettslag. Den hadde vært en del av Stjørdal TF turmarsjhjelg, første helg i juni siden 1992. Den er nå en kveldsmarsj. i Stjørdal Turmarsjforenings turmarsjhjelg som finner sted hvert år, første helg i juni.

Ellers arrangerer Stjørdal Turmarsjforening seriemarsjer heile året. Hver mandag møtes en gjeng og går fra Stjørdalshallen eller andre startsteder i kommunen. Distansene er på 5 og 10 kilometer og gåes som sommer- og vinter-serie. Det er alltid deltagere fra Trondheim – Verdal – Steinkjer –

Frosta osv. i disse kveldsmarsjene. Parolen i klubben er: Sammen for sosialt felleskap.

En viktig del av dette er felles bussturer til inn- og utlandet for å delta i turmarsj-arrangement..

I jubileumsåret er Johan Petter Mæhre formann. Han har med seg ca. 150 medlemmer. Foreningen har en sunn økonomi.

Blant medlemmene finnes fire æresmedlemmer:

Petter Green, Jostein Leinum, Robert Skjevik og Elsa Sørflaten.

Vi utfordrer Bjørnevatn IL, Trimgruppa.

KOPI TRYKK REKLAME



Spør oss om visittkort, plakater, hefter, klistremerker, stempler, tekstiltrykk, skåret folie til skilt, vinduer og biler, m.m. Ta kontakt for et godt tilbud i dag!



Slagenveien 32 - 3117 Tønsberg
Tlf.: 33 31 20 69 - Faks: 33 31 28 39
E-post: post@pica.no - www.pica.no

*... god
service
er best
sammen
med gode
priser!*

VANDRINGER I VEST

Tekst og foto: Rolf Richardsen

Jeg er i den heldige situasjon at det blir noen arbeidsreiser fra Tromsø til Oslo og Bergen, og når forholdene ligger til rette så benytter jeg anledningen til å gå turmarsjer og permanente vandringer rundt om i Sør-Norge. Den siste helgen i september var det lagt opp til et jobbmøte i Bergen, og da fant jeg ut at det passet å ta en feriedag den påfølgende mandag. Etter frokost søndag møtte jeg Ernst Kristensen (som vel de fleste kjenner), og sammen med han ble det Høstvandring fra Bysheim på Osterøy og deretter permanent vandring i Arna, begge vandringene i nydelig sommervær så sent på året. Mange takk til Ernst for transport og trivelig følge på vandringene.

Søndag ettermiddag tok jeg så bussen fra Bergen og nordover til Vadheim ved Førde, hvor jeg ble møtt av Arnfinn Holmen og sjarmøren Arne på 7 år. Turen gikk så til deres hjem i Guddal hvor storebror Sigurd på 10 år ventet, og vi hadde en riktig trivelig kveld sammen. Mandag morgen fikk jeg låne sykkel av Arnfinn og la i veg på langløypa (25 km) til PV51



- Sykkelrunden i Guddal med start fra Guddal Nærbutikk. For de som liker å sykle så må den turen være obligatorisk, for turen går i nydelig vestlandsk terreng med høye fjell som omkranser veien og flotte vann, elver og en imponerende foss. Og til tross for terrenget så var løypa flat og fin og velegnet til sykling, selv om det mot slutten av løypa er tre kraftige motbakker som de fleste nok må gå opp. I tillegg var det svært liten trafikk på de smale veiene, så den sykkelturen var en opplevelse av de sjeldne.

Etter sykkelturen i Guddal fikk jeg skyss og selskap av Arnfinn til Førde, og sammen gikk vi den permanente vandringen der. Vandringen er stort sett flat og lett å gå, og bringer oss rundt hele byen med avslutning gjennom sentrum. Slik får man sett hele Førde og får et fint inntrykk av stedet. Jeg anbefaler turmarsjvenner rundt om i landet til å ta turen til Guddal og Førde og gjennomføre både sykkelrunden og vandringen der, de er absolutt verdt turen dit.

Tusen takk til Arnfinn for gjestfriheten og lånet av sykkel, vi sees nok igjen.

Trondheim Turmarsjforening

Etter utfordring fra Tromsø Turmarsjforening (og takk for det Rolf) vil vi her komme med en presentasjon av Trondheim Turmarsjforening (TTMF). I den forbindelse har redaktøren av Bladet Folkesport sendt oss en kjøreliste. Denne vil ikke bli fulgt slavisk, men vi vil prøve å berøre det meste av det som er nevnt i listen.

15. september 1982 ble det innkalt til stiftelsesmøte i personalkantina på NTH. 43 personer møtte opp. Der ble det første styret for foreningen valgt og bare en måned senere arrangerte TTMF sin første turmarsj, TV-aksjonsmarsjen. Medlem i Norsk Turmarsjforbund ble vi 1. januar 1983. Da var allerede Julemarsjen i 1982 arrangert og siden har vi vært med på absolutt alle fellesmarsjene til forbundet.

I dag har vi ca 370 medlemmer. Styret består av 5 medlemmer pluss 3 varamedlemmer som alle innkalles til våre styremøter. I løpet av året har vi ca 8 styremøter og er det saker av interesse for de enkelte komitéer blir også lederne for de aktuelle komitéene kalt inn til styremøtene. Av komitéer har vi disse: Løypekomité,

forpleiningskomité, PR-komité, redaksjonskomité, rundvandringskomité, turkomité, valg-komité og 2 revisorer. Foreningen har eget medlemsblad, Fotbla'et, som kommer ut 4 ganger i året.

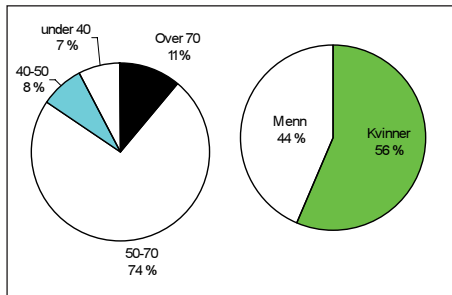


I løpet av 2005 hadde vi 51 arrangementer, da er både årsfest, avslutningsarrangement på sommerserien og bussturene regnet med. Bussturene dette året gikk til IVV-olympiaden i Tsjekkia og til Geiranger. Disse

turene er i utgangspunktet åpne for alle, men medlemmene har førsterett og de får også reisestøtte fra TTMF. I Tsjekkia var det 80 deltagere fra Trøndelagsregionen, noe vi er svært godt fornøyd med.

For å finne fordelingen av den aktive delen av medlemsmassen både når det gjelder alders- og kjønnsfordeling viser dataene fra Sommerserien i 2005 følgende:

Over 70 år	: 29 stk - 11,4 %
50-70 år	: 186 stk - 72,9 %
Kvinner	: 144 stk - 56 %
40-50 år	: 21 stk - 8,2 %
Menn	: 111 stk - 44 %
Under 40 år	: 19 stk - 7,5 %



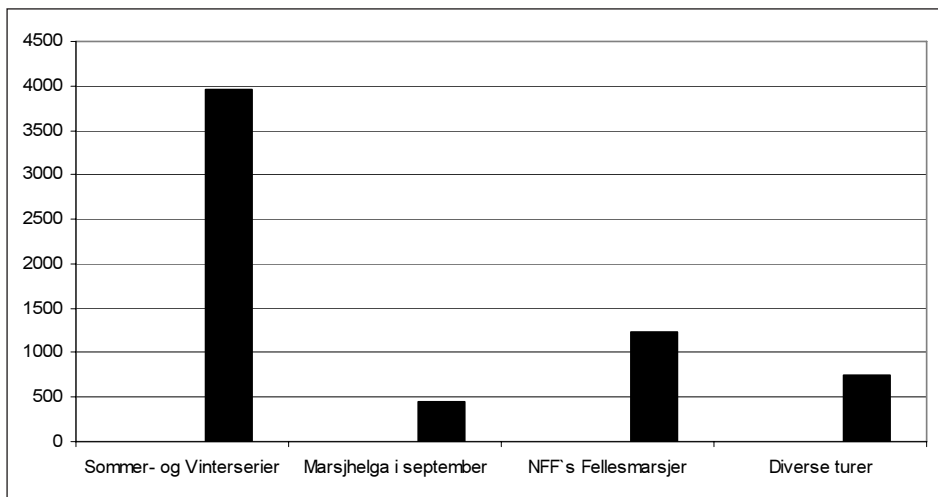
Som en ser er det en ganske voksen forsamling som går i Trondheim, og jentene er i flertall på Sommerserien. Slik er det nok også på de andre arrangementene våre, dvs. godt voksne folk med en liten overvekt av kvinner.

Når det gjelder vandring så har vi følgende:

- Marsjhelga i september bestående av Tine-marsjen, Ormen Lange med 60 og 100 km og Trondheimsmarsjen.
- Sommer- og Vinterserie med til sammen ca 35 -38 turer.

- Alle NFF's fellesarrangementer.
- TV-aksjonsmarsj, 17-mai-marsj, Hjertemarsj og Gå for åpenhet.
- Permanent vandring (PV19) og Trondheim rundvandring.
- Turorientering i samarbeid med Wing- og Freidig-turorientering og Topp-Turer sammen med Tr.heim Skiforening Tr.heim turistforening.

I 2005 hadde vi 6380 deltakere. Dette viser at det er seriene og NFF's fellesarrangementer som virkelig monner hos oss, selv om 2005 ga noe høyere tall enn vanlig for fellesmarsjene pga. Unionsvandringsen. Ellers gjenspeiler dette noe fra en spørreundersøkelse vi har foretatt blant våre seriedeltagere. Hovedspørsmålet der var: Hvorfor deltar så mange av dere ikke på de arrangementene vi har i helgene? Svaret var stort sett at bare en av partene i familien deltok på



serieturene og det var en grei sak, mens i helgene samlet familien seg om andre aktiviteter, hytteturer, bærturer osv.

Som allerede nevnt ovenfor har vi samarbeid med Wing og Freidig når det gjelder turorientering og med Tr.heim skiforening og Tr.heim turistforening i forbindelse med TOPP-turene. Vi har også oppnådd et godt forhold til Sør-Trøndelag fylkeskommune slik at vi stadig blir tatt med på råd når det gjelder mosjonsaktiviteter i Trondheims-regionen. Ellers har vi nær kontakt med de mest aktive NFF-medlemmene i begge Trøndelagsfylkene gjennom Region Trøndelag av NFF.

For å gjøre våre aktiviteter kjent både blant tidligere aktive og nye bruker vi følgende kanaler.

- 1) NFF's terminliste
- 2) Egen hjemmeside, selv om den fremdeles er noe tynn.
- 3) "Flyveblader" til fordeling i postkassene i nærområdene, medlemmene gjør jobben.
- 4) Programmer som legges ut hos andre arrangører.
- 5) Under "Kretser og lag" i Adresseavisen.
- 6) Har klart å få inn en liten notis i Adresseavisen en dag eller to før nesten alle våre vandringer. Her gjør PR-komiteen en utmerket jobb, for det er ikke lett i slippe til "Rosenborgavisa"

Som en kan se av aldersfordeling på Sommerserien, så har vi ikke vært lykkes særlig godt med å få med barn. Vi er også av den oppfatning at å gå 5 eller 10 km langs en løype ikke er det mest spennende for en unge. Skal dette lykkes så må det legges inn andre aktiviteter langs løypa, og det må vi bare tilstå at vi ikke har kapasitet til. Men både på Julemarsjen, (med nisse i løypa) og på turorienteringene og TIL-Topps arrangementet deltar en del barn.

Pga. god oppslutning på alle våre arrangementer sammen med en nøktern drift av foreningen, har vi en god økonomi i TTMF. Vi er ikke avhengig av å gå noen tiggergang i et vanskelig sponsormarked. Foreningen har råd til å sponse både årsfesten og bussturene som blir arrangert.

Takker ennå en gang Tromsø Turmarsjforening for utfordringen, slik at vi kunne få en presentert av Trondheim Turmarsjforening (TTMF) i Folkesport. Mener at vi har gjort dette på en grei og nøktern måte uten alt for mye selvskrut. Vår fordel er at vi har et stort nærområde å ta fra, ikke alle andre har den muligheten.

Til slutt vil vi utfordre Fauske IL, marsjgruppe til å fortsette denne stafetten!

Ønsker alle, både kjente og ukjente, en fin turmarsjvinter!

Magnar Bakken, (leder TTMF)

Midtsommer på Gotland – solens øy

Tekst og foto: Kjell Hagberg

Sommerturen til "Solens øy" Gotland fant sted i tiden 19. - 25. juni. De 27 deltagerne fikk med seg vandringer rundt om på Gotland og Fårø og "Midtsommerfeiring" i Klintehamn sammen med svenske vandrevener med Sveriges IVV-president Åke Sjöblom i spissen. Turen gikk med buss via Oslo og Carlottenberg, med en pause i Karlstad for å få med PV-en der. På kvelden ankom vi Nynäshamn og hadde ferjeavgang kl. 21.15 - ankomst Visby like over midnatt.

Vi ble innkvartert på idylliske Hotel Clemens, beliggende innenfor ringmuren i gamlebyen. Vi spiste en litt sen frokost dagen derpå, før Carin Olofsson kom med sine forslag til vandringer. Vi startet opp turen fra Lickersham til Nyhamn og Visby. Her kunne deltagerne gå så langt de ønsket. De som gikk lengst startet ved Jungfru-rauken i Lickersham - en tur på ca. 30 km. De øvrige gikk fra Nyhamn - en tur på ca. 18 km og noen gikk en kortere løype på ca. 10 km. Alle turene langs kysten inn mot Visby, bl.a. forbi den kjente Lummelunda-grotten som var vel verdt et besøk. Om kvelden hadde vi hyggelig fellesmiddag på Restaurant "Rose-



De mange raukene av kalkstein særpreger Gotland og Fårø . Her rastes det på Fårø.

gården" ved torget i Visby, og menyen var lokal, gotlandsk lam-mestek med safranpannekake til dessert.

Onsdag dro vi til Fårø. Etter en kort ferjetur kjørte vi til starten ved

Blomsterprakt i Hamra på det sydlige Gotland.





Svensk-norsk "forsøstring" under Midtsommerfeiring i Klintehamn, Astri og Solveig omkranser Lillemor Sjøblom, gift med IVV-president Åke og tidligere årets vandrer i Sverige.

Helgumannen, der vi vandret langs kysten til Langhammar og beundret de flotte raukefeltene og de

Einar i idylliske Fiskargränd med all sin blomsterprakt - Visbys kanskje mest avbildete gate.



gamle fiskeleiene langs løypa. På hjemvei stoppet vi ved Kappelshamn der de ivrigste fikk seg dagens andre vandretur, i siste delen av den nye løypa som egentlig starter i Ireviken, men vi nøyde oss med en kortere variant.

Torsdag gikk turen østpå til Rone langs kulturlandskapet ved kysten og forbi ødegårder med steinalderrøyser. På ettermiddagen kjørte vi til Hamra i "Sudret" og gikk den koselige løypa, langs kysten med badestrand, rauker og utallige blå blomster. Turen endte i Vändburg fiskeleie. Fredag var dagen vi skulle feire "midtsommer" sammen med Vandrarenna frå Finsspång som også hadde sitt vandringsopplegg på Gotland denne uka. På formiddagen gikk vi langs Ekstakusten med yrende fuglelivet, der danskekongen Valdemar Atterdag gikk i land da han hærtok Gotland i 1361. Vi beundret Karlsøyene i det fjerne. Vår buss ventet i Djupvik og så gikk turen til Klintehamn der midtsommerfeiringen skulle foregå. Her ventet Åkes gruppe og sammen med øvrige innbyggere i Klintehamn var snart "Majstången" reist, de "maj-jade" (kledde) stangen, som ordet kommer av (det har ingen ting med mai måned å gjøre, for de som måtte tro det). Så var det sang og dans rundt "stången" - før Åke

og Lillemor inviterte til Midtsommarmåltid på Warftsholms pensjonat. Og menyen var som seg hør og bør på dagen, svensk sill og nypotatis med en liten "skåne" til, og "jordgubbar" til dessert. Her var det nordisk forbrødring da Orm Hansen (han med PV-en i København) deltok i den svenske gruppen og hadde noen betraktninger om det nordiske samarbeidet vi hadde på Gotland denne uka. Det var gaveutvekslinger og allsang, med "halvan går" og andre i samme dur, før vi måtte bryte opp og sette kursen tilbake til Visby.

Lørdag kom Carin Olofsson og var med oss på Byvandring i Visby, med IVV, med start ved Kruttårneti Almedalen. Det ble en fin runde gjennom gamlebyen, og langs mye av den 3,5 km lange ringmuren. Vi gikk gjennom idylliske Fiskargrend, med halve gaten fylt av blomster. Vi så også Olofs-ruinen i de "badande vennernas" blomsterpark og avsluttet i St. Carins Kirkeruin ved torget. På ettermiddagen dro vi til Ardre og turen der avrundet våre IVV-vandringer på Gotland. Igjen en stor takk til Carin Olofsson for at hun har gjort disse vandringene mulig, med sine fine kart og løypebeskrivelser. En stor takk også til Åke Sjøbloms og hans "Vandrarvennar" for nok et



Byvandring i Visby, guiden Carin Olofsson i midten, Johan, Svein og Arne nærmest

utmerket samarbeid, for andre gang på Gotland.

Vi anbefaler andre norske vandrere å ta en tur til idylliske Gotland, der ligge løypene og venter!


RØDTVET SKOLE

3. juledag

Onsdag 27. desember kl. 18.00

5 og 10 km ført vandring

KOM OG GÅ EN

ANNERLEDES JULEMARSJ

FAKKEL-VANDRING

GLØGG OG JULEBAKST

Oppl. Arne Haugen, tlf. 90 60 01 83

Venneslamarsjen 2006

*Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Like nord for Kristiansand ligger Vennesla. I mange år har speiderne der arrangert Venneslamarsjen, i år er det 29. året. De har svært stor støtte fra bygda og hovedtyngden av deltakerne er lokale, i motsetning til det som er vanlig på mange andre marsjer.

Marsjen har start fra sentralskolen. Sekretariatet og salgsbodene er utendørs, men de har tilgang til skolens toaletter. Det første som overrasker meg er at det ligger framme en egen marsjavis for bare

denne marsjen. Jeg får vite at den er trykket opp i stort antall og distribuert til alle husstander i bygda. Du snakker om solid markedsføring. I tillegg har arrangørene annonse i lokalavisa og innslag på lokalradioen. Da er det ikke rart at det kom over 300 deltakere. Marsjen er dermed en av de store i Norge.

Speiderne hjelper til på flere plasser i løypa. Allerede i starten er det en jentepatrulje som klipper deltakerne ut. De er i godt humør og det gir en god start på marsjen. Etter at den første km på asfalt er lagt bak oss, går løypa inn i skogen.

Anne Karine Lie, Hedda Hagen Castle, Kari Johanne Benitez, Tina Myrland og fremst Maren Drivenes Larsen





Familie
Zakariassen:
Mariane, Kirsti og
Siren.
Foran barna Anika,
Jakom og Adel.

Her står det en transportbil som plukker opp barnevogner for de som ønsker det. Disse blir kjørt til der løypa kommer ut av skogen igjen. Du snakker om service. Her er det også en speider som hjelper til med å laste vognene opp på lasteplanet.

Løypa går på fine stier i et lett kupert terreng. Inne i skogen trefte vi på en hyggelig gjeng fra Vennesla. De tre voksne forteller at de gikk Venneslamarsjen mange ganger da de var barn. Etter hvert som de ble eldre ungdommer fikk de andre interesser. Nå tar de med seg sine egne barn på tur i samme marsjen. Det må jo bety at de har

gode minner fra turene sine i skogen i Vennesla.

Vi er ikke en gang slitne når vi kommer fram til første rast. Her har speiderne satt opp to store telt og laget et bål. De selger mat og drikke, og selvfølgelig pølsebiter som vi kan grille. Det smaker godt

Eirik Sagedal hjelper til med barnevogner.





og det gir en god stemning blant deltakerne som sitter rundt bålet. Løypa går videre på grusvei til neste rasteplass som er hovedrasten. Her har speiderne også sanitetspost. Det sitter mange deltakere som koser seg med nystekte vafler og kaffe. Speiderne har organisert flere aktiviteter for barna, blant annet er det muligheter for luftgeværskyting. Det minner mest om en folkefest. Det foregår mye og det ser ut som alle har god tid. Dagen er satt av til Venneslamarsjen. Folk er blide.

Vi rusler videre og kommer til en bondegård. Her er det satt fram grønnsaker som deltakerne kan

forsyne seg av. Det er til og med lagt fram kniv til å rense med. Lengre fram i løypa er det også satt fram hele trillebår med epler og plakat om "bare forsyn deg".

Et sted i løypa passerer vi en oppslagsplakat med teksten "Rønningsbakken". Dette var Venneslas storbakke for skihopp i 1930-årene. Bakkerekorden er på 49 meter og ble satt av Magne Braaten fra Kongsberg i 1933. Dermed får vi også litt idretts-historie med oss.

Venneslamarsjen ble en ny flott opplevelse og jeg går den gjerne hvert år. I 2007 har de 30 års jubileum.



Uten ildsjeler stopper Norge

*Tekst og foto: Jan Arne Dammen,
NHF Oslofjord Vest*

Tenk deg at luften river i neseborene, det er sol fra klar himmel, alt ligger til rette for en herlig dag på tur. Du møter mange blide og hyggelige mennesker på din vei og du værer målområdet i form av duften av nystekte vafler.

I fjor vinter var jeg med da Steinkjer Turmarsjforening arrangerte en av sine mange turmarsjer.

Å drive en slik forening krever ildsjeler, for hør: Det skal averteres i avisen, dugnadshjelp skal skaffes, lokaler må være i orden, medaljer skal bestilles. Når så dagen er kommet er det merking av løyper, rigging i lokale som også medfører kaffekoking og vaffelsteking. Saft

*Kasserer Torbjørn Ferstad, løypeansvarlig
Tove Lorås, leder Harald Kvam og nestleder
Randi Eidsvåg er alle klare for en ny
sesong.*



må blandes å kjøres ut, stemplingsvakter må være på plass. Og ikke nok med, det arrangerer også bingokvelder som krever stor dugnadsinnsats fra lagets medlemmer.

Tenk deg de tre T'er, Turmarsj – Trim og Trivsel. I Norge er det ca 1,7 millioner nordmenn som driver en eller annen form for frivillig arbeid, og uten disse, stopper Norge! Noen turmarsj blir det så absolutt ikke.

Tilbake til denne dagen i vinter da over 30 sporty deltagere stilte til start ved Steinkjer videregående

skole. Hvorfor er det ikke flere i en by med over 22000 innbyggere?

Løypa var godt merka og den var også lagt slik at også rullestolbrukere kunne ha benyttet den. Denne gang var løypene på henholdsvis 6 og 10 km, noe som antagelig er for langt for de fleste rullestolbrukere. Men hvorfor ikke en kort løype for dem?

Tenk deg at institusjonene har

Harald Kvam markerer starten på nok en vinterseriesesong, og ønsker alle en god og opplevelsesrik tur!



en dag hvor de tar beboerne ut på en helt ordinær turmarsj i lokalmiljøet sammen med familie og venner som også engasjeres. Og etter en fin tur kommer altså det sosiale samværet, kanskje sammen med gamle kjente man har truffet på turen.

Funksjonshemmede kunne også vært en stor ressurs i sekretariatet, i salg og kjøkkentjeneste på kontrollposter/saftstasjoner.

Ved å drive turmarsj vil man oppleve et idrettsmiljø uten tidspres, men med et mål om å holde seg i form ikke bare fysisk men også psykisk.

Tenk deg at neste gang det arrangeres turmarsj i ditt nærmiljø, så er lissene knyttet og godstolen står tom. Det fortjener både du og de som har lagt ned så mye arbeid i arrangementstaben.



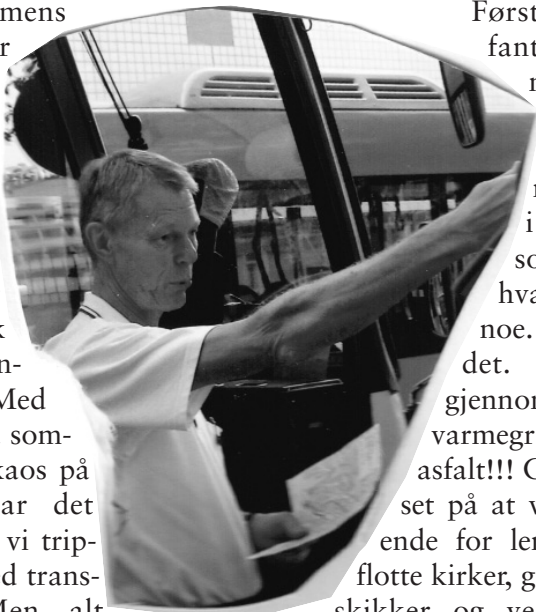
Leif Lyngseth deler ut saft til Henning Maurseth og Harald Kvam på en av kontrollpostene.

Til Vasa med Tom

Tekst og foto: Sonja Lajord

Foto: Harald Stavøy

Så var vi klare, datoen var 9. august og VAASAN MAARSJ skulle gjennomføres. Noen av oss var "noviser", mens andre var for veteraner å regne. Avreisen fra Oslo var satt til kl 9.45, og vi fem damene fra Finnsnes var optimistiske nok til å ta morgenflyet til Oslo. Med medias fokus på sommerens bagasjechaos på Gardermoen var det ikke fritt for at vi trippet litt ekstra ved transportbandet. Men alt gikk heldigvis helt fint, og på avtalt sted sto Tom og tok imot deltakerne etter hvert som vi dukket opp. Fint kjørevær og god stemning gjorde at vi koste oss fra første stund. Høvelige pauser med anledning til å innta føde og bli kjent med de andre gjorde at dagens kjøretur gikk "som en røyk", og det var klart for overfart med Silja



Festival. Takk til Tom for at han hadde forhåndsbestilt plasser i spisesalen. Etter et herlig måltid og innkjøp av "energidrikk" i skipets taxfree kunne vi begynne å innstille oss på det vi skulle være med på.

Første utfordring fant sted neste morgen da vi ankom Turku og skulle gjennomføre en PV i byen. Og jeg som ikke visste hva en PV var for noe. Men nå vet jeg det. PV'en ble gjennomført i masse varmegrader og på mye asfalt!!! Godt at Pål passet på at vi ikke ble stående for lenge å beundre flotte kirker, gamle bygnings-skikker og velstelte parker, men kom oss videre.

Vel installert på hotellet i Vasa og med startkontingenten betalt var det klart for åpning og flaggprosjon. Igjen ble vi slått av hvor mange norske som var kommet til marsjen, i alt 97 fikk vi opplyst. Sannelig en stor flokk. Tre dager med turmarsj gikk som en røyk. Det skyldes nok også at vi fikk



være med på så uendelig mye mer enn løypene. Vi fikk være med på at en fra vår gruppe ble European Walker. Gratulerer så masse, Tor Einar!

Vi fikk også ta del i Vasas 400 års feiring, og opplevde ekte finsk folkeliv, uteservering på hvert gatehjørne og topp gjestfrihet. Er det rart vi ble mektig fasinert av en så herlig by og et like herlig land? Dagene gikk bare så altfor fort, og ordet heimtur ble en realitet.

Nordover bar det, over til Sverige, overnatting i Gällivare, og så begynte vi så smått å dra kjensel på "dei gamle fjell i syningom", et like herlig skue hver gang. Turen var til ende, og på hver stoppeplass var det noen som vinket farvel. Konklusjonen var imidlertid klar: En vellykket tur på alle måter med

en behagelig og dyktig sjåfør (jeg bremset bare en gang), herlig sommervær og hyggelige medpassasjerer. Vi var blitt rikere på opplevelser og minner og har allerede begynt å glede oss til neste tur! Blir det kanskje Estland i 2007?



FSK MILLA

VINTERPROGRAM 2006/2007

Startsted: RØDTVET SKOLE

Sandåsveien 1, 0956 OSLO

Mandag	4	Des	V	18.00 F
Onsdag	27	Des	J	18.00 F
Mandag	8	Jan	V	18.00 F
Mandag	22	Jan	V	18.00 F
Mandag	5	Feb	V	18.00 F
Søndag	19	Feb	V	18.00 F
Mandag	5	Mars	V	18.00 F
Mandag	19	Mars	V	18.00 F

V=Vinterserie J=Julemarsj F=Ført

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

Opplysninger ved:

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

Med Horten Marsjklubb til Arenzano, Val Gardena og Seefeld

Tekst og foto: Kjell Hagberg

Horten Marsjklubbs tradisjonelle høsttur for medlemmene gikk i år til vandringer i Arenzano ved Middelhavet og Seefeld i Østerrike - med innlagte permanente vandringer i Vaduz, Lichtenstein, Val Gardena, Syd-Tyrol og Selbitz, Oberfranken.

Vi startet opp onsdag 6. september med 70 deltagere i to busser fra Tønsberg Bussreiser med Torbjørn og Bjørn-Arild som sjåfører. Turen gjennom Sverige til ferjeavgang med M/S "Peter Pan" fra Trelleborg. Torsdag morgen gikk

turen på raske veier gjennom Tyskland til overnatting i Ulm i Baden-Wurtemberg.

Etter å ha rundet Bodensjøen på fredag formiddag, kunne vi endelig snøre på oss gåskoene og gå en vandring (PV) i Vaduz, i Lichtenstein. Her var det IVV-presidenten i Sveits/Lichtenstein, Gino Stieger-Forster og hans kone Irma, som guidet oss på ruten som gikk gjennom Vaduz, en fyrstelig vin-

Fra venstre Sonja Stücken, Kåre Hennning og Anne Berit Nerland (i front) i bakken opp mot Volders i Østerrisk PV i Wattens.



plantasje og deretter på stille stier oppe i åsen fram til fyrsteslottet som ruvet over byen, og derfra ned til Rådhusplassen igjen. Bussturen gikk videre gjennom San Bernardino-tunnelen og plutselig var vi i syden, men fortsatt i Sveits i den italiensktalende kantonen Tessin. Men snart pas-

serte vi den italienske grensen ved Comosjøen og etter å ha rundet Milano var det nesten mørkt da bussene våre rullet inn i Arenzano, beliggende 20 km vest for Genoa. Der innkvarterte vi oss på hotellene Poggio og Miramare.

Startkortene ble hentet på kontoret i sentrum og lørdag morgen var vi klare får å ta fatt på "22. Marcia Mare a Monti Arenzano" - fjell- og sjø-marsjen på godt norsk. Ca. 5000 vandrere fra 20 nasjoner var på plass i Arenzano denne helgen. Deltagerne kunne velge mellom å gå de tradisjonelle - noe krevende - fjelløypene på 22 eller 16 km, eller en noe lettere løype langs kysten som er av nyere dato. Lørdagens løype



Benthe Huse og Vibeke Haugen ble kåret til "European Master Walker" i Arenzano, til høyre står Kjell Hagberg og Solveig Jahrn.

langs kysten hadde innlagt tre stigninger mens søndagsløypa var helt flat. Et yrende badeliv på strendene i Arenzano, Cogoleto og Varazze på den beiguiske riviera møtte vandrerne og den sommerlige tempera-

Olav Granli blir utropt til "European Walker" i Arenzano





Bente og Bjørn Gundersen foran inngangen til Swarovskis "Kristallwelt" i Wattens.

turen gjorde at mange kombinerte gåturen med en rask dukkert i Middelhavet. Vandringene ble avsluttet med opptog gjennom sentrum til markedsplassen der de største gruppene og IML-jubilantene fikk sine utmerkelser. Horten



Marsjklubb ble største gruppe med 70 deltagere og fikk en gedigen pokal, gitt av byen Varazze.

Mandag morgen gikk turen videre til Syd-Tyrol og vandrerpardiset Val Gardena. Vi skulle bo på fasjonable Hotel Oswald i Selva som ligger på 1650 meters høyde i vakre Val Gardena - eller Grøden på tysk, men

det er reto-romansk som er det lokale språket i dalen. Tidligere et stort språk som ble brukt fra München til Venezia, i dag er det kun i behold oppe i dalene i Graubünden (i Sveits) og Syd-Tyrol. Vi kjenner vel best Val Gardena fra alpinsporten og VM og Word Cup-renn, men vandreryøypene er mange. Vi prøvde de to permanente rutene som gikk ut fra Selva. De var på 10 og 20 km og noen fikk med seg begge løypene og

John Stensbye, Arne Ødegård, Olav Granli og Bjørn Thorstensen fører an på PV i Vaduz, Lichtenstein.



overraskende nok, to forskjellige stempler. Adolf var vår lokale vandrerrfører og han fortalte mye om hva vi så på rutene og på hyggelige rasteplasser (almer) ble det anledning til en liten forfriskning. Det strålende været ga en eventyrlig utsikt over dalen og den flotte naturen høyt oppe i Dolomittene.

Onsdag dro vi videre - over Brennerpasset - og direkte til Wattens ved Innsbruck, der vi kunne besiktige "Kristallwelten" hos Swarovski - og mange benyttet anledningen til et godt kjøp. Deretter gikk vi den permanente

Svein Hunsrød midt i den fine naturen i Val Gardena - der PV i Selva sto på programmet.

vandringen i Wattens - en 10 km løype gjennom byene Wattens og Volders - en historisk løype til "Siedlung Himmelreich" som var en gammel retoromanske bygdeborg oppe i fjellet. Løypa passerte også slottene Aschach og Friedberg og kom ned igjen i Volders ved Karlskirken, som går for å være Tyrols flotteste barokkirke.

Etter å ha blitt innkvartert på Hotel Kronen i Seefeld, kunne vi

torsdag morgen ta en ny utflukt, denne gang til Strass i Zillertal der Maria Brettfall Wanderverein innbød til en ny permanent løype, opp til Maria Brettfall-kirken som ligger i fjellet over byen - der var også IVV-Gedenkstätte som vi besøkte. Vi beundret utsikten og tok mange bilder utover vakre Zillertal. Løypa fortsatte litt oppover og rundet ned i dalen igjen tilbake til Strass og innkomst på Gasthof Post. På hjemveien stoppet vi Innsbruck og besøktet gamlebyen i Tyrols hovedstad.

Fredag startet vandringene i Seefeld og vi kunne velge mellom flere løyper, fra 10 til 40 km, de fleste deltok på 10 eller 20 km, sammen med 1800 vandrere fra 22 forskjellige nasjoner. Lørdag og søndag bød på andre løyper ut fra Seefeld, i 1260 meters høyde. Seefeld var som kjent OL-by, sammen med Innsbruck, i 1964 og 1976. Lørdag kveld var det Wanderfest i VM-hallen, der vandringene også startet fra, med utdelinger av minnepremier og mye

festivitas - og selvsagt tyrolermusikk og det som hører til. Søndag var siste dag i løypene og ved avreisen var det klart at vår gruppe kom på 2.plass, og dermed tildelt en stor lagpokal, like bak en tysk gruppe som i år sikret seg et napp i den store vandrepremien.

Søndag kveld stoppet vi i Bayreuth, Wagners by, og overnattet før turen mandag gikk til Selbitz i Oberfranken for en ny permanent vandring. Litt misforståelse ute i løypa gjorde at de fleste fikk en noe kortere tur enn påtenkt, men det betød ikke så mye. Start og innkomststedet "Reussen-stube" fikk det virkelig travelt denne formiddagen og Manfred fra Selbitz fikk vår minnepremie som takk for en fin tur i Selbitz.

Mandag kveld var vi i Travemünde for ferjeoverfart med "Nils Holgersson" til Trelleborg og tirsdag ettermiddag var vi hjemme igjen etter en meget opplevelsrik tur - som varte i to hele uker - klubbens lengste tur hittil.

Porto – krøll?

En del av dere har hatt problemer med å forstå det som står som forklaring på fakturaene fra Forbundet. Vi har jo valgt å bruke ordene porto, frakt og ekspedisjon. Alt er imidlertid porto. Lagene betaler bare en del av portoen på pakkene som gjelder vanlige arrangement. På etterbestillinger og andre bestillinger må lagene betale all porto. Det er andre beløp når forsendelsen kan gå som brev. Noen ganger får dere fakturaer med flere linjer som angår porto. Dette skjer fordi vi da sender ut en samlefaktura, porto for flere ulike pakker som laget har fått. Vi endrer nå teksten på fakturaene.

Regn og atter regn...

...men det brydde ikke nordlendingene seg om, for både koselig og artig var det.

Tekst og foto: Gry J. Johanne

Med innlagt båttur og allsang til trekkspilltonene til trubaduren Cato Hultmann ble det en spesiell turmarsjhjelg i Fauske i september. Omlag 400 vandrere deltok denne helga, og det sa arrangørene seg fornøyde med. For deltakerne trosset både regn og gråvær.

Til melodien "Den glade vandrere" startet nær 100 deltakere på Fembøringsmarsjen lørdag formiddag 9. september. Fra Vestmyra ungdomskole gikk det mange para-

plyer langs veien denne dagen. Været la ingen demper på humøret. Det var mye prat og latter langs løypa. Litt spesielt å bli fraktet i båt et stykke ut i marsjen, syntes deltakerne, men du verden hvor artig! Fembøringen "Fauskværingen" tok folk med over Fauskevika fra Skyttelvika til småbåthavna i sentrum. De glade vandrere sang seg over fjorden.

Liv Strand fra Bodø og Lisbeth Nese fra Bergen i tet under Fausketrimmen lørdag.



Bare for å ha sagt det, deltakerne måtte gå kilometerne sine, båtturen var bare en pause, en meget vellykket en. Og det var marsjene også. Ikke bare Fembøringsmarsjen, men også Allergimarsjen, Fausketrimmen og Marmormarsjen.

Ordfører Kjell Eilertsen i Fauske kommune ønsket deltakerne vel-

kommen i forkant av marsjene og siterte en dansk filosof: "Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag. Og går fra en hver 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." Og det gjorde det i Fauske.



Trubadur Cato Hultmann med trekkspillet fikk turmarsjerne med på allsang i fembøringen.



Ingrid heter denne unge damen. Hun lyste opp turløypene under Fauskehelga med sitt strålende smil. Her på sykkel.



Lagets stolthet fembøringen "Fauskeværingen" fraktet vandrerne til Fauske sentrum.

Ikke bare marsj, men litt av hvert

Dette er en liten aktivitetsrapport fra Narvik Marsjklubb (NMK).

Som headingen tilsier dreier det seg ikke om bare det å gå, selv om det er hovedessensen for en marsjklubb. I tillegg til styret har vi utnevnt en trivselskomité som har som oppdrag å legge opp til sosiale aktiviteter for medlemmene. Inneværende år har vi innført en uformell sammenkomst på ulike steder (en gang i måneden) hvor en kan spise sammen, ta en øl, prate skitt og løse verdensproblemer. Det har også vært arrangert utflukt i landlige og idylliske omgivelser med grilling og det som hører med.

Senest hadde vi en vellykket samling på et grendehus i Melkedalen (Ballangen), hvor det bl.a. ble satset på Bingo, noe som var populært. Inntekten dekket både leie av lokalet og et pent overskudd til klubben.

Ellers pleier vi å synliggjøre oss i andre sammenhenger:

For 6. året på rad arrangerte vi Barnehagemarsjen hvor samtlige kommunale og private barnehager inviteres til en minimarsj med startnummer og kort, klipping, merket løype osv. Når barna kommer til mål og får diplom, pins, pølser, brus og is er det bare glade fjes å se, både blant de ca. 350 barna og de mange ledsagere.

NMK bidrar også til kulturelle formål og innsamlingsaksjoner (katastrofer), gir en påskjønnelse til klubbens medlemmer som har runde dager i form av blomster eller en flaske vin.

I tillegg til fastlagt årsmøte har vi i løpet av året to medlemsmøter, hvor vi forsøker med et temaopplegg. Utgangspunktet for våre marsjer er Idrettens hus. Klubben har leieavtale med Narvik kommune, og disponerer Idrettens hus med kjøkken og kafeteria hver mandag, som er klubbens marsjdag. Inneværende år har klubben ca. 90 betalende medlemmer, ikke alle er aktive, men vi teller gjennomsnittlig 35 deltakere på seriemarsjene. NMK har byvandring hvor en kan velge mellom to løyper à 5 km eller gå 10 km. I sommer fikk vi opp skiltene for Vitalturene som er nyeste alternativ for marsj, også her to løyper.

Problemstillinger:

- topografien i Narvik tilsier at det blir alt for mye asfaltmarsjer
- sliter med å få flere aktive medlemmer, spesielt av den yngre garde
- beinhard konkurranse mellom de mange aktivitetstilbudene

Til slutt en anmodning til redaktøren: La det bli en fast tilstandsrapport i hvert nummer av bladet, hvor en utfordrende klubb orienterer om "ståa", noe som kan være til gjensidig nytte. Første utfordrer blir Molde Marsjklubb.

*Hilsen Narvik Marsjklubb
Rolf Vikan, leder*

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Medlemsaktuelte:

Utmeldinger

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Harstad Lotteforening	675	Tr	
Solør Turmarsjforening	640	He	

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Nye permanente vandringer:

PV-nr.:	Arrangør	Navn	Åpen	Distanse
65	Romerike Tur- og Vandreforening	Skedmotråkket	1.7-31.12	12,5 og 25 km

IVV-EUROPA CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:
 Torsten Petersen, Tjøme
 Inger Margrethe Kjølner, Horten
 Astrid Morseth, Tjøme
 Bjørn Kramer, Horten
 Einar Glad, Tomasjord
 Gerda Glad, Tomasjord

IVV-OLYMPIADEN 2007

Den 10. Folkesport-olympiaden arrangeres i Otepää, Estland i tiden torsdag 12. – søndag 15. juli 2007. Det er foreløpig påmeldt 54 deltakere på NFF's turarrangement.

IVV-OLYMPIADEN 2009

IVV har tildelt Japan arrangementet av IVV-olympiaden i 2009. Arrangementet vil finne sted i tiden 14.-17. mai i Mt. Fuji and Five Lakes, Yamanashi.

KALENDER FOR 2007 - VIKTIGE DATOER

1. halvår:

Medlemskontingent for 2007
 Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,-, sendes ut uke 50. Kontingenten pluss eventuelt 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 2006

Skjemaet sendes ut uke 50.
Svarfrist 31. januar.

Vinterserien 2006/2007

1. november 2006 – 31. mars 2007
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.
Årets motiv: Hjort.

Forbundstinget 2007

Avholdes på Clarion Hotell Bryggen, Tromsø, lørdag 17. mars.
Invitasjon sendes ut i uke 50/2006.

Hjertemarsjen

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

Bladet Folkesport nr. 1/07

Nr. 1 sendes ut i uke 11, fra 12. mars. Deadline for stoff: 5. februar.

Turorientering

Nye arrangører:
Innsendelse av opplegg for godkjenning og fastsettelse av antall stempler senest 31. mars.

Tidligere arrangører:

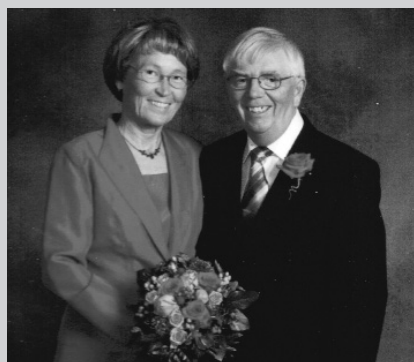
Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2007 sendes innen 31. mars.

Sommerserien 2007

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

Vårsleppet

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



Bryllupsklokker ringer!

Så ble det et nytt bryllup i turmarsjmiljøet. Denne gangen er det Toril Poll og Arne Haugen som har gitt hverandre sitt ja. Vi gratulerer!

WORLD WALKING DAY

Onsdag 2. mai eller påfølgende helg. Påmelding innen 15. april.

Bladet Folkesport nr. 2/07

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 4.juni

Deadline for stoff: 7. mai.

Sommertrimmen

Fra 19. mai til 18. juni.

Påmelding innen 19. april.

Årets motiv: Ugle

Folkesportkalenderen for 2008

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: Ringløs fluesopp.

Vinterserien 2007/2008

1. november 2006-31. mars 2008.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv: Ørn

Bladet Folkesport nr. 3/07

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 12.

september.

Deadline for stoff. 13. august.

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 8. – 14. oktober

(med forbehold om endring av uke)

Påmelding innen 7. september.

Samarbeid med sponsorkonsulent

Ledermøtet i Haugesund tidligere i år ba Forbundsstyret om å jobbe for å skaffe flere sponsormidler til Forbundet. I høst tok styret kontakt med en sponsorkonsulent. Det har vært møter med denne konsulenten og Arbeidsutvalget. På styremøtet 25. november presenterte konsulenten sitt opplegg for hele styret i Forbundet. Vi fikk et meget godt inntrykk av hvordan han tenker og hvilke planer han har. Både konsulenten og styret ser for seg et langsiktig arbeid for å klare å nå våre målsetninger. Et naturlig steg på veien er at konsulenten blir med på Forbundstinget i Tromsø i mars 2007. Sannsynligvis får vi til et miniseminar der sponing vil være tema.

Kandidater til Presse- og Markedsføringsprisen

Begrunnet forslag sendes NFF innen 1. november.

Folkesportkalenderen 2008

Sendes ut i uke 49, fra 3. desember.

Bladet Folkesport nr. 4/07

Nr. 4 sendes ut i uke 49, fra 3. desember.

Deadline for stoff: 2. november.

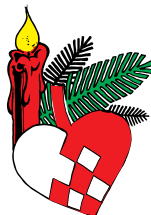
Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.

Skoler og barnehager:

1. des.-15. jan. (ikke IVV)

Påmelding innen 15. november.



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

*Hilsen
John og Inger*

Helsehjørnet!

Naturlige kjemiske forbindelser som finnes i grønnsaker som brokkoli, blomkål og brønnkarse, hindrer utvikling av lungekreft. Det viser forskning som er presentert i tidsskriftet Cancer Research. Forsøk i laboratoriet viser at disse kjemiske stoffene gjør at kreftcellene fra mennesker "begår selvmord". Det er forsket på dette i 20 år ved universitetet i Georgetown. I framtiden kan vi få en "grønnsakpille" som kan forebygge og stoppe lungekreft på et tidlig stadium. Inntil de pillene kommer kan det sikkert være lurt å spise litt av grønnsakene i naturlig form.

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 Folkesporkalenderen.



Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND
SEPTEMBER 2006 • 28. ÅRGANG



Fra Vikingmarsjen. At turtmarsj er høy, forteller dette bildet det Øivind Kvam stabber fram i sin aller første turtmarsj sammen med foreldrene Karin Dalane og Runar Kvam. Vi ønsker han lykke til i de kommende turtmarsjer.

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 glidelåsommer
og egen lomme for mobiltelefon,
samt beltespennelukning for
sikkerhet. Vanntett.
Kr. 115,-



RYGGSEKK
220,-



**FOLKESPORT
FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –
Ingen aldersgrense*



B *post* Abonnement

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

