



*Bladet*

# FOLKESPORT

NR. 1 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MARS 2007 • 29. ÅRGANG



*Trivelig pause under  
Beisfjordgubbe-marsjen.*



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

Så var året 2006 over og vi er godt i gang med 2007 med alle de forventningene vi har, store og små. Våre forventninger til året 2006, når det gjelder aktiviteten, ble vel ikke som vi hadde håpet, det ble en kraftig nedgang når det gjelder antall deltakere. Nå er vel ikke det en helt rettferdig sammenlikning siden vi hadde både Jubileumsmarsj og Unionsvandringen i 2005. Ser vi alt i en sammenheng får vi avvente å se hva 2007 bringer oss, men allikevel er jeg litt betenkt over utviklingen. De aller fleste har merket nedgang på sine arrangement, og vi stiller oss spørsmålet; kan vi gjøre noe med det? Jeg mener ja, men da må vi alle ta et tak, vi må være enda mer kreative, kanskje bruke enda mer tid på arrangement både for små og store

Jeg leser bladet vårt fra perm til perm når det kommer, ja gjerne flere gang for det neste kommer. Men vet dere hva, jeg savner fortsatt noen innlegg hvor noen forteller at de har tatt opp samarbeidet med andre organisasjoner innen friluftsliv. Ja, for det er jo det vi driver med.

Vi snakker om det sosiale, mosjonen og ikke minst helseaspektet i vår aktivitet. Men tro meg, helsa vår blir ikke bedre med å øke antall stempel for diverse vandringer. Det er slike forslag som kommer til forbundet.

Det er ikke IVV-stempling vi bør markedsføre når vi ønsker at flere barnefamilier skal delta på våre aktiviteter. Barn liker korte

turet og det bør også skje noe på turen. 5 km kan være langt for små herremenn og småfrokner. Bare å gå er kjedelig, det er ikke kult nok.

Nå er det vinter i mesteparten av vårt langstrakte land, det er mulig for å lage vinteraktiviteter, en kort skiløype på bare noen hundre meter, en liten premie, men ikke IVV stempel. Så vil kanskje noen si, men det er jo IVV som er vårt varemerke. Ja, men det kan vi fokusere på etter hvert. Her gjelder det å være kreativ, og det er slike forslag jeg også ønsker skal komme til styret. Vi har et regelverk som legges til grunn for all vår aktivitet, men vi har barnebager som deltar på våre aktiviteter. De kjøper gamle pins, de registreres som deltakere, men får ikke IVV stempling. Kanskje de kommer tilbake på et senere tidspunkt, vi håper det.

Vel, sesongen er i gang og jeg vet at alle gjør så godt de kan, men jeg vil også oppfordre arrangørene til å forsøke og få nye medarbeidere med i vår aktivitet. Jeg vet det kan være vanskelig, men jeg oversender likevel denne oppfordringen. Mange av våre «Tordenskiolds soldater» har stått på i årevis og gjort en fantastisk god jobb, men ønsker kanskje nå avlastning. Ønsker dere alle lykke til med arrangementene.

Beste 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

## Kvalitet koster

**Redaktørens**

I Norge er vi svært heldige i turmarsj-sammenheng. Det som er utgangspunkt for å få til gode arrangement er den flotte naturen vi har her i landet. Det er bare å ta den i bruk. I dag er det mange aktiviteter vi skal konkurrere med for å få deltakere. Da er det viktig at våre arrangement har god kvalitet, slik at deltakerne kommer tilbake. Dette er også viktig for at de skal snakke positivt om våre arrangement og slik får vi nye deltakere til våre aktiviteter.

For at våre løyper skal være spennende og innbydende for våre deltakere, må vi som arrangører legge en del arbeid i å finne fram til de beste løsningene. Mange ganger er det nødvendig å gå i det aktuelle området i flere uker for å finne de "rette" løypene. Jo bedre kvalitet vi ønsker jo mer må vi legge ned av arbeid. Å ta et arrangement nesten på sparket fordi vi har gjennomført det mange ganger tidligere taper vi mye på på lang sikt. Det er akkurat det samme når det gjelder markedsføring. Vi har lett for å ta de lette løsningene og lage brosjyrer som kun treffer de vanlige deltakerne som kommer uansett hva vi gjør. For å få nye deltakere må slike brosjyrer vies stor oppmerksomhet fra oss som lager dem. De må ikke være fullstappet med arrangement for hele landet. De skal jo treffe ei lokalbefolk-

ning. Språket må være enkelt og vi må forklare hva turmarsj er. Det er ikke tilstrekkelig å bare skrive startsted og klokkeslett. For utenforstående virker slike opplysninger bare underlige. Kvalitet koster tid og oppmerksomhet. Dersom det er en stor forening som har arrangementene er det viktig å fordele oppgaven med å distribuere brosjyrer og plakater. Dette er mye arbeid. Jeg vet det, kvaliteten koster.

Det er svært enkelt å sette opp et bord og så kalle det for et startsted. For at det skal være kvalitet over arrangementet må omtanken starte allerede ute på hovedveiene. Derfra skal det henges opp tydelig merking inn til startstedet. Det skal være innbydende å komme inn som ny deltaker. Hvis ikke mister vi dem, de kommer ikke tilbake. Jeg har også opplevd at deltakere har latt vær å betale startkontingent fordi kvaliteten ikke var god nok. Men som sagt det koster mye arbeid og omtanke. Ikke minst kreves det planlegging i lang tid på forhånd og godt samarbeid mellom mange personer.

Nå er jeg jo klar over at de små arrangørene ikke har så mange folk til disposisjon. Da kan vi ikke forlange at de skal klare å ha kvalitet i alle ledd. De andre, mellomstore og store, må vi kunne forvente har kapasitet til å gjennomføre arrangement slik at de skaffer nye deltakere. Disse nye deltakerne må finne kvaliteten så god at de velger å komme tilbake til våre vandringer heller enn å benytte seg av andre tilbud. Det verste er hvis de velger å gi opp forsøket på å bli aktive mosjonister.

*Svein-Harald Ingebrigtsen*

### **Bladet Folkesport nr. 2 - 2007 sendes ut uke 20, fra 14. mai**

*Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 15. 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 dårlig egnet til trykk.*

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

**Bladet Folkesport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal**

# Vandring i «Renna»!

*Tekst og foto:  
Svein-Harald Ingebrigtsen*

I brosjyren som inviterer til sommerserieturene på Agder, er ett av startstedene Renna. For å komme dit kjører jeg RV 405 nordover fra Kristiansand. To km etter Vennesla står det pil inn til venstre mot Steinsfoss. Her står turmarsjgjen- gen og venter på start i den første vandringen. Vi er vel 20 voksne og en hund. Alle er i godt humør. På det samme stedet er starten til Setesdalsbanen. Dette er en smal- sporet jernbane det vil si sporet

bare er 1067 mm bredt. Toget blir trukket av et gammelt damploko- motiv. Om sommeren kan du bli med på turer. Det sies at toget noen ganger også blir stoppet av ”røvere”, men de tar ikke noe med seg. Lengden på jernbanen var egentlig åtte mil. Da den ble lagt ned på 1960-tallet ble en del av utstyret ødelagt. Entusiaster har senere samlet og satt i stand nok til at de kan holde en kort strekning åpen. Lokførere fra jernbanen står i kø for å få lov til å kjøre. Tidligere kunne turen vår gå langs den smal- sporede linja. Nå er ikke det så

*Fra starten på turen i Renna.*





*Her går vi over ei av broene.*

populært hos eierne. En del av det vernede har en tendens til å bli borte. Turmarsjere stjeler jo ikke, men alle blir ”tatt under samme kam”.

Siden denne turen var arrangert av 12'n, var løypa på 12 km, selvsagt. Når vi ikke gikk i den spesielle ”Renna”, gikk løypa på stier og grusveier. Jeg vil ikke kalle dette for en kupert løype, selv om det var et par bakker. Terrenget rundt løypa derimot var svært kupert. Naturen som vi fikk oppleve var mer enn vanlig norsk natur. Dette var spektakulært. Trange fjellpass med stupbratte fjell med en frådende elv

gjennom. Stedvis var passasjen for elva så trang at vannet gikk over i buldrende fosser. Skumsprøyten sto langt til værs. Kreftene var så voldsomme at vi på en plass kunne kjenne bakken vibrerte. Dette gir en så sterk opplevelse at en bare må oppleve det.

Tømmerrenna er en kanal bygget i tre som ble brukt til å frakte tømmer i. Årsaken til at den ble bygget var at det skulle lages et kraftverk med vannet fra elva. Dermed ble det oppdemming, og elva ble tørrlagt deler av året. Tømmerfløtinga hadde fra gamle tider av fortrinnsrett til vannet.

Dermed måtte kraftutbyggerne på slutten av femtitallet bygge denne renna. Den er 4 km lang og går over to bruer med spenn på 100 og 120 meter.

Å gå i selve renna er svært spesielt. Stort sett er det helt greit, så brei er den. Noen plasser har vedlikeholdet ikke vært helt topp, og da er det litt skummelt. Den som går fremst må da rope bakover "pass på, hull". Første gang jeg gikk her må jeg innrømme at det var i overkant spennende. En slik terebbe

*En fornøyd turmarsjgjeng klar til tilbake-  
turen i Renna.*



*En av fossene lags turen.*



som står utendørs hele året er selvsagt utsatt for store slitasjer. I den tida da den var i bruk var nok vedlikeholdet helt topp.

Nå i ettertid er det mindre vedlikehold. Etter at renna ble fredet, har det vært brukt sivilarbeidere til å holde den i brukbar stand. Vi gikk også over ei av bruene. Her er det i tillegg langt ned til elva. Brua er slik at vi kan ikke gå rett etter hverandre. Da begynner brua å svinge for mye. Turmarsjere er jo litt utålmodige, så de går litt for tett

uansett. Brua svingte mer enn det jeg likte.

Langs hele turen fortalte turlleder Odd Olsen om historia til Jernbanen, tømmerfløting, kraftverket og de mange boplassene. Dette er en av de store vandreturene jeg har gått.





# Porsgrunn

1807 -2007



I anledning byjubileet inviterer  
vi til en trivelig marsjhelg

## Porsgrunn Tour

12. mai og 13. mai 2007

### Lørdag 12. mai BYPROMENADEN

5 - 10 - 15 km løyper i bynære strøk med trivelig  
rasteplass på Herøya. Start fra 09.00 - 12.00 fra  
Frisklivsenteret. Siste innkomst kl. 17.00.

Startpenger kr. 50,- med porselenspremiering.

Overnatting i Porsgrunnshallen, v/ Frisklivsenteret

Åpner fredag kl. 16, stenger søndag kl. 14.

**HYGGEAFTEN/BLEMMEBALL lørdag kl. 19.00**

### Søndag 13. mai HVITVEISTUREN

5 - 10 - 17 km løyper i vakkert terreng rundt byen.  
Dette er selve jubileumsmarsjen i anledning de  
200 år. Også denne dag med porselenspremiering  
og startpenger kr. 50 for de som velger det.

Rast på 4 forskjellige utsiktpunkt rundt sentrum.

Start kl. 10.00 - 12.00. Siste innkomst kl. 17.00.

Begge marsjer arrangeres under IVVs reglementer.

Arrangør: Grenland Marsjklubb

I samarbeid med:

Porsgrunn kommune,

Porsgrunn og Omegns Turistforening (POT)

Herøya IF Oldermanslauget



Kontakt: Jan Ove Hansen, tlf 913 76 386, jao.han@online.no

# PV I KRISTINEHAMN

*Tekst og foto:  
Svein-Harald Ingebrigtsen*

På en tur til Stockholm sist sommer stoppet vi for å gå en PV også i Sverige. Jeg har kun gått en slik tidligere. Det var helt tilfeldig at vi valgte akkurat denne byen, kanskje det hadde noe med selve navnet å gjøre. Det er flere muligheter for å gå PV-er langs den ruta vi kjørte. Vi holdt oss til E18 hele veien. I den nordøstlige delen av Väneren ligger Kristinehamn, omtrent en halv times kjøring fra Karlstad.

Det viste seg å være en svært hyggelig liten by. Vi fant hotellet vårt greit, Stadshotellet. I informasjonen om hotellet sto det at kunstneren Picasso hadde bodd der. Da vi leste mer viste det seg at det også sto en statue laget av kunstneren like i utkanten av byen. Det er den fysiske største skulpturen han er opphav til, sto det. Den måtte vi bare se på.

Vi fant fort turistinformasjonen som var startsted for PV'en. Vi spiste en god middag på en uterestaurant og koste oss i det fine været. Det gikk små kanaler aller steder og det var mange båter ute og seilte. Enkelte steder hadde de tatt godt vare på det gamle miljøet i byen. Det er hyggelig å oppleve. Nesten overalt der vi gikk, var det satt opp skulpturer til utsmykning i parkene. De var nok opptatt av kunst på mange måter.

Løypa var nesten helt flat og meget lettgått. Det var med både beskrivelse og kart. Dette gjorde at det var greit å finne fram. Kort

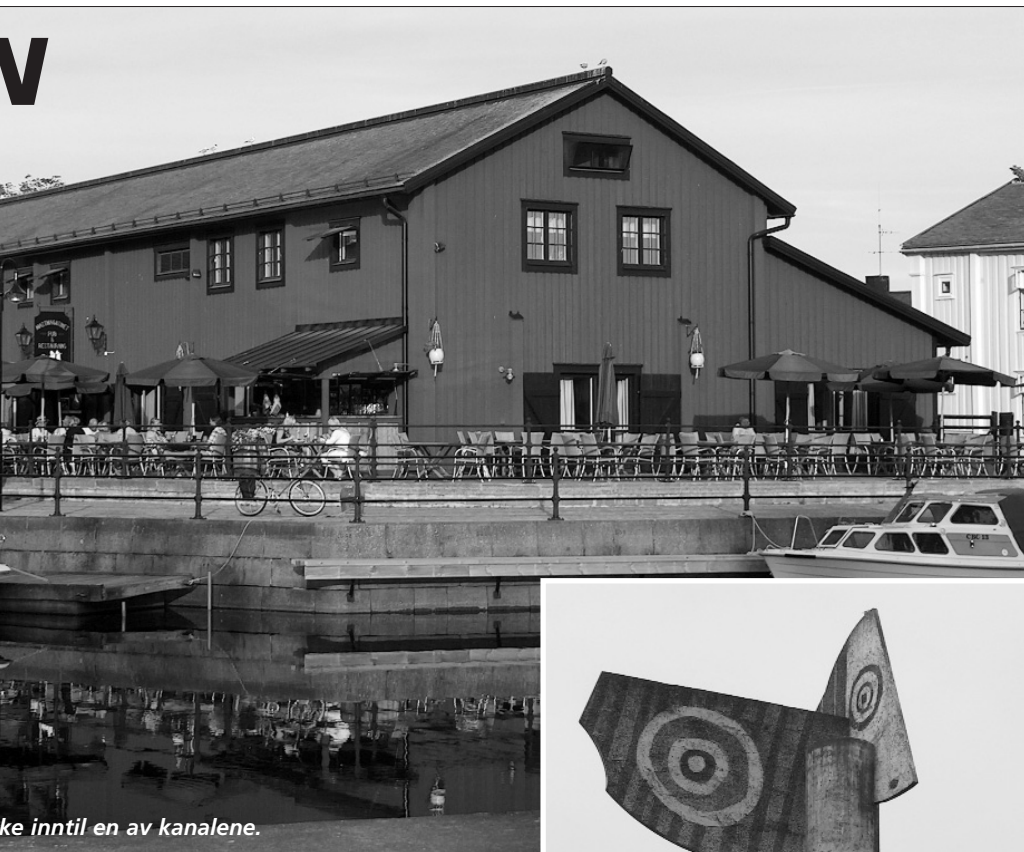


*Her er bilde av restauranten som ligger ved kanalen.*

etter start kom vi til et avsperringspunkt og betalte inngangspenger. Her måtte vi finne veien til hotellet greit med kart. Hyggelig og opplevelsesriktig på første gang jeg har opplevd. Og det var som å se på et museum.

Videre gikk løypa gjennom byen med husbebyggelse, parker, industri og kirker og huset der Gustav Fröding bodde og en spennende by. Jeg fikk lyst til å gå ut til skulpturen av Picasso. Så vi for å se på båtene på tur hjem. Sannsynligvis er denne skulpturen.

V



ke inntil en av kanalene.

ret område der det var et skuespill med improvisere og legge om turen. Da var det opleve sang og skuespill på en PV. Det er Opptrinnet skjedde ved en gammel seil-

varierte og spennende områder som små-områder og museer. Vi gikk også forbi boding hadde bodd. En hyggelig vandring st til å reise tilbake dit. Neste dag reiste Den sto som en landemerke og viste vei nyligvis er hans kjæreste modell også til



Den flotte statuen av Picasso.

# Oseberg Kulturvandring 2006

*Tekst og foto:  
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Første helg i august reiste jeg til Tønsberg for å gå Oseberg Kulturvandring. For å finne startstedet kjørte jeg gjennom sentrum. Det kom et skilt med beskjed om at jeg skulle passere en bomstasjon. Jeg så ingen plass der jeg kunne betale avgiften. Plutselig kom det et skilt om at regning ville bli sendt. Jeg var sikker på at jeg hadde fått bot. Da brevet kom åpnet jeg det

med bange anelser. Overraskelsen var derfor stor da jeg forsto at det kun dreide seg om vanlig avgift. Jeg er nok alt for sjelden i Tønsberg.

Etter litt sommel og forespørsler fant jeg Klokkeråsen skole. Løypene på vandringa er fem, ti og seksten km. Jeg valgte å gå ti km. Det er ikke mange bakker i Tønsberg og på denne turen fant jeg ingen. Vi gikk på fine stier og nydelige grusveier. Merkegjengen hadde gjort en utmerket jobb, så det var lett å finne fram.



*Arild Johansen var ansvarlig  
for sekretariatet.*



*Primus motor Dag Henriksen og løypesjef Tom Cato Abrahamsen.*

Like etter start gikk løypa inn på et jorde. Der var det mange plakater med opplysninger om Osebergfunnet. Det var tydelig at vi var nær stedet der skipet ble funnet. Osebergskipet ble sannsynligvis bygget rundt 820 e.Kr. Skipet ble gravd ut i 1904-1905. Det ble rekonstruert ved Universitet i Oslo og senere fraktet til Bygdøy der det fikk et eget hus. I dag kan det sees der sammen med Gokstadskipet og Tuneskipet. Osebergskipet er 21,5 meter langt og 5 meter bredt. Rekonstruksjon av skipet viser at

det er sjødyktig, men svært vanskelig å manøvrere.

Noen teorier går ut på at skipet kun var ment som en gave til den som ble gravlagt sammen med det. Andre teorier er at det kun var tenkt brukt som et praktskip nær kysten og ikke som et krigsskip. Sammen med restene av skipet ble det funnet skjelettresten av to kvinner. Den ene av høy rang og den andre en tjenestekvinne. Den siste ble sannsynligvis drept for å slå følge med sin overordnede inn i dødsriket. Kvinnen av høy rang



Hyggelig følge på turen.

kan være Dronning Åsa, mor til Halvdan Svarte. Senere forskning knytter funnet til en hedensk kultus og viser at kvinnen var ei hovgydje (prestinne). I graven ble det funnet mye utstyr og personlige eiendeler som har gitt oss mange opplysninger om livet i vikingetida.

Kort tid etter at jeg hadde lest ferdig på plaka-

tene møtte jeg to spreke turmarsjere. Hun er lærer i Norge, vi hadde mye å snakke om. Han var norsk, men hadde bodd og jobbet i Berlin i mange år. Han skrøt uhemmet av kulturlivet i den byen. Dessverre har jeg mistet huskelappen med navnene deres. Det var et hyggelig møte.

På rasteplassen traff jeg primus motor Dag Henriksen og løypesjef Tom Cato Abrahamsen. Da gikk praten fort over på hva vi kan gjøre for å få flere deltakere. Vi fant ingen gode løsninger denne gangen heller, men vi jobber med saka.

Til sammen gikk det 70 personer denne flotte sommerdagen. Det er vanskelig for meg å forstå hvorfor ikke flere fant det verd å ta turen. Jeg kommer gjerne tilbake.

Det var mange plakater som fortalte om Oseberg-funnet.



# HELSE *hjørnet*

## *Stress?*

Mange av oss opplever fra tid til annen indre uro, fortvilelse, eller ganske enkelt dårlig humør. Dette kan være indikasjoner på at noe er i ubalanse. Har du jevnt over dårlig humør kan du se det som et tegn på at du bør sjekke kvaliteten på livet ditt. Lever du det livet du selv vil? Og hvis ikke, hva stopper deg?

En av de vanligste årsakene til stress og utbrenthet er at vi prøver å leve opp til forventninger, og da ofte andres forventninger om hvordan vi skal være. Kanskje strever du for å bli noe du ikke er i stedet for å "være deg selv".

Sinnet vårt er lagringsplass for instruksjoner, ofte fra barnsbein av. "Sannheter" fra mamma, pappa og andre autoriteter blir gradvis våre egne. Er du heldig og vokser opp i et positivt miljø er du sannsynligvis harmonisk og liker deg selv. Dårlig innflytelse kan være skjebnesvangert for den enkelte.

Problemet med andres påvirkning, positiv eller negativ, er at den kommer i veien for vårt eget potensial. Vi risikerer å bygge livene våre på forestillinger om hvem vi kanskje er, og lar naturgitte talenter ligge ubrukt, mens vi sliter for å oppfylle forventninger innbakt i hukommelsen.

Det er ofte lettere å se klarere når en får ting på avstand. Meditasjon kan gi oss muligheten til å få litt avstand til vårt eget sinn. Vi kommer ut av de kvernende tankene og forestillingene. Da kan du finne et stille rom inni deg selv der det er plass for nye erkjennelser. Slik kan du gjenoppdage skjulte skatter i deg selv.

Med fornya selvinnsikt kan du akseptere deg selv og bli kvitt selvfordømmende ideer.

## «The Bridge of Friendship» – «DABS»

Vi har tidligere skrevet om The Bridge of Friendship i Sverige og Horten Marsjklubb har skrevet om sin tur dit. Nå presenterer Åke Sjøblom ideen om DABS, Dinner, Accommodation, Breakfast, Stamps. Dette skal fungere slik at de familier som har ledige overnattingsrom i huset sitt, kan melde sin interesse for opplegget. Sannsynligvis har ett eller flere av barna fløyet fra redet og nå står vel rommet der bare til pynt. Opplegget er at du skal tilby overnatting, frokost, middag og dessert, alt etter de lokale mattradisjoner. I tillegg kommer det to IVV-stempler som skal tilbys etter gjennomført vandringer som fins i nærområde. Det hele skal ha en pris på anslagsvis 450 kr.

Dersom dette får støtte hos mange betyr det at alle som er interesserte i IVV kan reise rundt i hele verden for en rimelig penge. De kan bo og spise til vanlige turmarsjpriser. Dette høres da unektelig ut som noe som er helt etter hovedtanken til IVV. Det hadde vært



Åke Sjøblom.

fint om vi fikk til dette i praksis. Du må gjerne melde din interesse til [vallmovagen7@spray.se](mailto:vallmovagen7@spray.se)

Åke Sjøblom med reisefølge på Unionsvandringen i Oslo.





# Molde Marsjklubb

Etter utfordring fra Narvik Marsjklubb vil vi her komme med en presentasjon av Molde Marsjklubb (MMK). Molde Marsjklubb ble dannet den 9. april 1981 og var tilsluttet NFF fra første dag, derfor fikk vi plaketten for 25 års medlemskap utdelt på ledermøtet i Hauge-sund i 2006. Vi markerte jubileet vårt med festmiddag for alle medlemmene på Åndalsnes. Før middag deltok alle på den offisielle åpningen av PV-en på Åndalsnes.

MMK har p.t. 68 medlemmer der ca halvparten er familiemedlemskap. Styret består av 5 medlemmer og 3 varamedlemmer. I løpet av året har vi vanligvis 3 styremøter. Vi arrangerer hvert år alle fellesmarsjene, 10 sommerseriemarsjer, 10 vinterseriemarsjer i tillegg til hovedmarsjene våre Minirosen og Rosemarsjen som alltid er andre helga i september. Deltakerantallet på seriemarsjene er ca 20, i 2006 hadde vi totalt 968

deltakere. Sammenlignet med toppåret 1992 der vi hadde 3218 deltakere er dette lite, men slik er det.

De siste årene har vi ikke hatt medlemsmøter eller medlemsturer.



*Marit Tove Daugstad, leder Molde Marsjklubb*

Vi sender ut informasjon til medlemmene en gang på vårparten og ellers i forbindelse med innkalling til årsmøte. To ganger pr år får vi tilsendt flott oppsett fra Region 15 – Møre og Romsdal, over alle arrangementene i fylket. Dette blir sendt ut til alle medlemmer og ellers delt ut til andre deltakere.

Når det gjelder markedsføring, setter vi inn notis (gratis) i Klubbspalten i Romsdals Budstikke og legger inn i Molde kommunes aktivitetskalender. Vi bruker vanlig annonse i forbindelse med Julemarsjen og hovedmarsjene våre Minirosen og Rosemarsjen.

MMK samarbeider med Molde og omegn idrettsforening om turorientering. MMK deltar med stand under Innflytterdagen som er

en dag der alle organisasjoner er invitert til å delta for å vise hvilke tilbud vi har til innbyggerne, både nyinnflyttede og alle som bor her fra før. Det mest fruktbare samarbeidet har vi med Norsk Forbund for Utviklingshemmede avd. Møre og Romsdal som hvert år har Kulturhelg i Molde andre helga i september, Rosemarsjen inngår som en del av programmet. Årlig velger ca 45 av disse å delta på Rosemarsjen før lunsj og avslutning av Kulturhelga.

Alle seriemarsjene har vi de siste årene hatt start og innkomst fra fergekaia, dette på grunn av at mange av deltakerne bor på andre sida av fjorden og slipper på denne måten å ta bil med over. Om vinteren går vi vekselvis vestover og østover, løypa er så grei at vi ikke må merke den. Ved vending har vi alltid rasteplass med salg av kaffe og hjemmebakst. Dette er både sosialt og godt, om enn kanskje litt usunt.... Om sommeren bruker vi en mer variert løype rundt om i byen,

denne er heller ikke merket, men vi har kart som ukjente kan bruke.

Det styret jobber mest med for tiden, er å endelig få til permanent vandring i Molde. Løypene på ca 5 og 10 km er stort sett klare, men det står igjen en del andre forberedelser som vi håper å kunne få ordnet i løpet av våren. MMK har god økonomi så vi trenger ikke å be om penger fra andre. Vi prøver alltid å sende to personer på forbundsting og ledermøte, det er inspirerende for oss i styret å kunne delta på slike arrangement.

Dette var noen ord om oss og vår aktivitet. Flott tiltak at marsjklubbene får presentert seg på denne måten. Vi vil gjerne utfordre Arna Marsjklubb.

*Med turmarsjhilsen*  
**Marit Tove Daugstad**  
 Leder Molde Marsjklubb

*Fra Innflytterdagen 2005, kasserer Kari-Anne Grebstad deler ut informasjon.*



# Abonnement på Bladet FOLKESPORT

Medlemsklubbene får ett eksemplar av bladet fritt tilsendt. Mange klubber har dessuten «fellesabonnement», som betyr at de abonnerer på bladet for sine medlemmer.

Bladet kommer da i samlet pakke eller direkte i din egen postkasse.

Har laget ditt en slik ordning?

Hvis ikke, abonnér selv!

Et vanlig

årsabonnement

(4 utgaver) koster kr. 120,-. Da får du bladet FOLKESPORT rett hjem i postkassa, porto inkludert. Dessuten medfølger Folkesportkalenderen.



Bladet

## FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2006 • 28. ÅRGANG



Venneslamarsjen 2006

## Nytt fra styret og administrasjon **FORBUNDSAKTUELT**

**Redigert av: Inger M. Sørli**

### Medlemsaktuelte

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

023 Egersund Marsjklubb	031 Hornnes Marsjforening
036 Turganglaget TUGALA	037 IL Imås

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

190 Elverum Turmarsjforening	194 Undheim IL
199 Askøy Turkompani	203 IL Holmgang

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

### Utmeldinger

<i>Lagets navn:</i>	<i>Medl.nr.:</i>	<i>Fylke:</i>
UMB - BIL	042	Ak
Høybråten og Stovner IL	078	Os
Steinkjerpost BIL	351	Nt
Lillestrøm og omegn lotteforening	637	Ak

*NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.*

### IVV-EUROPA CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:  
Bjørn Ingebrigtsen, Nykirke  
Anne Lise Clystion, Trondheim  
Fachs Hansen, Trondheim

### Vårslepp, Sommertrim og World Walking Day.

Fristen for påmelding til Vårsleppet går ut 15. mars, for WWD 13. april og for Sommertrimmen 19. april.

Vi oppfordrer flere til å arrangere ovennevnte arrangement, så kom igjen

## Utstyr til IVV-olympiaden i Otepää.

Som til tidligere IVV-olympiader vil NFF anskaffe de populære t-skjortene og flaggpinsene. Begge deler med det norske og estlandske flagg. Når det gjelder treningsdresser, se midtinnstikket i dette nr. Alle som ønsker å kjøpe t-skjorte og/eller pins kan henvende seg til forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: [nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)

De som følger NFFs turopplegg behøver ikke bestille.

## Tidsfrister

Det er fortsatt noen som ikke har betalt medlemskontingenten for

2007. Vi minner om fristen som var 31. januar.

Vi minner om **rapportskjema for 2006** 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 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.

# 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!**

# Hvitløk!

Hvitløk øker produksjonen av kjølelse. Bruk gjerne denne hvite blodlegemer! Dette løken som tilsetning til wok-gjør at kroppen lettere retter, gryteretter og kan bekjempe bakterier, parasitter, sopp og virus. Slik får du et godt våpen mot alt fra matforgiftning og soppinfeksjoner til vanlig for-



retter, gryteretter og sauser. Du kan hakke den eller presse den og tilsette salaten og dressingen. Liker du ikke noe av dette kan du også ta hvitløk som kosttilskudd.



*Besøk kulturbyen Harstad i år*



*Lørdag 19. mai*

***Hålogaland-marsjen***

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

*Søndag 2. september*

***«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: Kulturhushotellet, 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*

## Vi har T-skjorter og caps på lager



T-SKJORTE, blå **kr. 120,-**  
 hvit **kr. 100,-**



BODYSAFE  
**kr. 55,-**



MAGETASKE m/logo

Meget romslig med glidelåslommer og egen lomme for mobiltelefon, samt beltespennelukning for sikkerhet. Vannnett.

**Kr. 115,-**



**FOLKESPORT  
 FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –  
 Ingen aldersgrense*



**B** *post*  
**Abonnement**

Returadresse:  
NFF  
Boks 147  
1471 Lørenskog

