



Bladet

FOLKESPORT

NR. 2 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MAI 2007 • 29. ÅRGANG



Forbundstinget i Tromsø. President Hennie Berghahn Riise overrakte Forbundets gullmerke til Egil Sønsterudbråten. Tinget ga stående applaus.

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

NFFs forbundsting 2007 er historie og vi er i gang med årets aktiviteter rundt om i landet. Noen lag har allerede vært i gang lenge, mens andre har sine hovedarrangement nå til sommeren og ut over høsten. Jeg vil litt tilbake til årets Forbundsting og ønske takk for sist. Beklager at jeg ikke rakk å hilse på alle. Årets forbundsting hadde god oppslutning fra hele landet og jeg følte at det var god stemning. Tromsø Turmarsjhelsetlag hadde laget en meget fin ramme rundt det hele. Vi hadde også en meget profesjonell møteleder, Erlend Rian, profilert tidligere ordfører i Tromsø, som ledet oss gjennom forhandlingene. Tinget ble avsluttet med Forbundstingmarsjen, en vandring på Tromsøya, hvor det var en fantastisk utsikt. En stor takk til TTHL for godt gjennomført arrangement.

I forkant av tinget hadde vi et miniseminar som gikk på tema sponsering. Forbundsstyret hadde vært i møter med et firma som kunne arbeide med å skaffe sponsorer til NFF. Dette ville blitt en kostbar løsning, og styret besluttet å ikke gå inn for avtalen med firma, da dette ikke sto i forhold til vår økonomi. Styret ønsket å diskutere saken med lagene som møtte på tinget. Det ble derfor lagt opp som et miniseminar for at vi i styret skulle få tilbakemelding om vi hadde vurdert riktig eller "galt". Tilbakemeldingen styret fikk, var at vi ut fra



lagenes syn hadde vurdert riktig. Vi er meget takknemlig for de tilbakemeldingene vi fikk som bekreftet at styret hadde tatt en riktig avgjørelse. Men, tema sponsorer er ikke lagt på is. Styret har oppnevnt en gruppe av

noen styremedlemmer og med personer som vi mener kan gjøre en god jobb i denne forbindelsen. Dersom det er personer i foreningene som mener de kan tilføre gruppen noe, er vi svært takknemlige om de tar kontakt med oss.

I år er vi i ferd med å få en ny samarbeidspartner, Kreftforeningen. Hvert år har Kreftforeningen et arrangement med navnet Rosa sløyfe aksjon og som arrangeres i oktober. I år er det planlagt en Rosa sløyfe marsj i oktober og vi håper at flest mulig lag slutter opp om dette. Vi skal komme tilbake med mer informasjon om denne saken.

Som jeg nevnte innledningsvis er aktivitetene godt i gang, og jeg har fått tilbakemelding fra forbundskontoret at det skjer noe positivt på enkelte marsjer, det er faktisk fin økning i deltakertallet i forhold 2006. Jeg synes det er meget positivt og la oss håpe på at det er flere lag som kan oppleve dette i løpet av 2007. Jeg ønsker dere alle lykke til med arrangementene, stort eller lite, dere er alle like viktige.

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

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

HJØRNE

Redaktørens

Tradisjoner et hinder?

På vanlige vandringer og på fellesmarsjene er det en tradisjon at alle kan kjøpe en medalje eller en pin. Noen samler på slike premier og har en anseelig mengde av dem. Det har faktisk hendt at noen har donert en slik samling av premier til den lokale marsjforening. Da dekker de som regel hele vestveggen. Andre har et mer avslappet forhold til disse premiene. De blir da plassert i en skuff og blir liggende der. Etter hvert slutter disse å kjøpe premier. Jeg skal bare ha IVV, sier disse og betaler sine 15 kroner.

For arrangørene er det sikkert mange som mener at det ikke er så lurt at folk bare går på IVV, for da får de ikke solgt sine premier. Jeg vet at flere foreninger sitter på svært store lager med slike premier. En betydelig kapital er bundet opp i disse premiene. Dette er etter min mening sløsing med lagets midler. I tillegg er det jo slik at når en deltaker går på IVV så tjener laget 10 kroner på hver start. Når samme deltaker går på medalje betaler vedkommende kr 50. Mange ganger betaler laget mer enn 35 kr for hver medalje. Regnestykket kommer da ut i negativ favør for laget. Alternativet er å kjøpe inn billige medaljer til en lavere pris. Dermed oppnår en at deltakere føler

seg urettferdig behandlet. De har betalt 50 kroner for "bare noe blikkskrap". Disse kommer sannsynligvis ikke tilbake til neste arrangement. Det som er verre er at de også kommer til å snakke negativt om alt som har med turmarsj å gjøre, dessverre.

Når jeg går vandringer i Danmark og Tyskland treffer jeg ganske ofte på arrangement som ikke selger medaljer eller pin. Det fungerer greit, tro meg. De fleste av disse gir meg et diplom hvis jeg vil ha det. Disse koster sikkert en del å kjøpe, men neppe mer enn at foreninga har råd til det. I tillegg er det sikkert en i styret som har PC og kan trykke ut diplomer på et litt tykkere papir enn vanlig. Jeg tror jo at forberedelser til et slikt arrangement er litt enklere enn å skulle kjøpe inn en haug med medaljer som en aldri vet om en får solgt.

Hva skal en da gjøre med de som samler på premier og som ikke kommer til å gå vandringer hvis de ikke får kjøpe sine premier. Kan det være en tanke å heller ha en premie for å gå flere vandringer i løpet av et år. Det er jo noe av den samme tanken som er bak IVV-systemet. Dersom flere arrangører slår seg sammen om å kjøpe en premie hvert år, blir systemet lettere og mindre kostbart. Premiene kan kjøpes i etterkant og en slipper å sitte med et helt lager.

Jeg tror dette med medaljer kan være et hinder både for at noen arrangører begynner med turmarsj og sikkert for at noen slutter med det.

Svein-Harald Ingebrigtsen



Bladet Folkespport nr. 3 - 2007 sendes ut uke 37, fra 10. sept.

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 15. august.

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 Folkespport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal

Smilende Tromsø

Tekst: SHI

Foto: Torbjørn Jentoftsen

Tromsø tok imot delegatene til Forbundstinget med åpne armer. Tromsø Turmarsjhelselag hadde jobbet i lang tid med å forberede Tinget, det var det lett å se. Alt fungerte som smurt. De gangene vi hadde spesielle problemer var det alltid noen på pletten for å hjelpe oss med det også. Hotellet var nytt og flott, helt nede ved bryggekannten. Servicen var en del over gjennomsnittet. Det er når en opp-

lever slike forhold at en får lyst til å reise tilbake.

Lørdag formiddag startet vi med miniseminaret der et av temaene var sponsing. Styret har jobbet med å skaffe en profesjonell aktør innenfor sponsing. Vi har hatt flere møter med firmaet og vi har tatt deres tilbud. Dette ble presentert på møtet. Videre fortalte president Hennie Berghahn Riise hvilke betenkeligheter styret hadde med å gå inn på en slik avtale nå. For Forbundet ville det binde opp mye penger samtidig som vi ikke hadde

Noen av delegatene, fremst sitter Sønsterudbråten.





Solid dirigent Erlend Rian

utsendingene var også optimistiske i forhold til å ta kontakt med mulige sponsorer direkte. Derfor er det nedsatt ei gruppe som skal jobbe videre med slike sponsoravtaler.

Neste tema på Miniseminaret var en presentasjon av hvordan det Svenske Folkesportsforbundet tenkte i sitt arbeid med å få flere til å bli med på vandringer. President Åke Sjöblom fortalte om opplegget "The Bridge of Friendship". Videre presenterte han bo på landgård, som er et mer sammensatt opplegg. Dette kan du lese om på internett

noen garantier for at vi ville få noe tilbake. Det lå også et krav i tilbudet om stor lojalitet og samarbeid fra medlemsklubbene våre, i forhold til nye sponsorer. Styret fikk støtte for sitt syn på dette. Miniseminaret mente at slike tilbud kunne vi komme tilbake til når vår økonomi var tryggere. Flere av

Delegater fra Malangen Helsesportlag, f. v. Anne Johansen, Isak Winje og Trygve Nymo.





www.bopalandtgard.org . Nå har Sjøblom også kommet med tanker om et opplegg der overnatting, bespising og guiding til turmarsjer skal inngå i et samlet tilbud. Alt høres spennende ut, måtte han bare lykkes!

Til slutt på seminaret ble vi presentert for Rosa-sløyfemarsjen. Wenche M. Hansen fra Harstad fortalte om de bryst-kreft-rammede og deres arbeid for å skaffe penger til støtte og forskning. Det er 2500 kvinner som blir rammet av brystkreft i Norge hvert år. For å markere arbeidet og kanskje støtte litt økonomisk er det startet Rosa-sløyfemarsj noen steder i landet. Det

Referentene Ragnhild Fagerelv og Janne Jørgensen.

jobbes nå for å få dette som en av Forbundets fellesmarsjer.

Deretter var det tid for en pause med mat og mye småpratning mellom gamle kjente. Forbundstinget startet kl 13.00 presis. Presidenten ønsket delegatene velkommen. Etterpå fikk Walther Swensen ordet og ønsket velkommen på vegne av Tromsø Turmarsjhelselag. Arild Haugsberg holdt velkomsttalen på vegne av Tromsø kommune. Det var en morsom og hyggelig tale der han



Fra styret forsøker Bjørn Helge Olsen å forklare.



Magnar Bakken

beskrev Tromsø bl.a som en kompetanseby og landsdelshovedstad. I Tromsø bor det mer enn 65 tusen personer fra 100 ulike nasjoner. Han fortalte at Tromsø ikke kan beskrives ved at den har noe, Tromsø er noe. Videre skal det være sagt om Tromsø at det er en mental unntakstilstand, en ulykke for avholdsfolk, en by med bare oppoverbakker og en slik by må en bare elske.

Av saker til behandling var det først årsberetning og regnskapene. Det kom få spørsmål og kommentarer til disse og de ble godkjent med noen små endringer. Tinget ga ros til kontoret og styret for at de hadde klart å holde regnskapet under kontroll, selv i vanskelige

tider. Første innsendte sak var fra Region Agder. Regionsleder Sissel Sundet argumenterte for hvorfor regionen ønsket muligheten til å utvide rundvandringene generelt til 500 km. Odd Ivar Ruud sa at det Internasjonale Forbundet jobber med revisjon av reglene og at Tinget derfor kanskje burde vente med å vedta noe endelig. En prøvevotering ga forslaget fra Agder 3 stemmer mot styrets forslag 73. Neste sak var fra styret som ønsket et tillegg til retningslinjene slik at samlet løypelengde på rundvandringene kan nå være opptil 160 km. Dette ble vedtatt med 71 mot 5 stemmer.

Neste sak var forslaget fra Trondheim om å fjerne avgiften på kr 100 pr marsj fra arrangement nr

3. Dette ble enstemmig vedtatt. Videre foreslo Magnar Bakken fra Trondheim TMF at det skulle gis deltakerstempel en gang pr uke for på gå PV. Roger Riise fra Harstad var meget uenig i dette. Han mente det ble for mye fokus på bare IVV-stempel. Odd Ivar Ruud henviste til revisjon av reglene internasjonalt og Trondheim trakk sitt forslag.

Anne Haugstulen fra Eidsvold hadde sendt inn et forslag om endring av retningslinjene for PV. Dette gjorde de for lettere å legge til rette for funksjonshemmede i vinterhalvåret. Visepresident Einar Fløttum forklarte at styret ønsket å beholde reglene, men at Eidsvold

Billedtekst her!!!!



ville få godkjent sitt opplegg uansett. Styrets innstilling ble vedtatt med 72 mot 4 stemmer. Alle valg på Tinget ble gjennomført ved akklamasjon.

Etter forhandlingene ble Elverum Turmarsjforening og Undheim Idrettslag overrakt NFF plakett for 25 års medlemskap. Hedersmerke i gull ble tildelt Egil Sønsterud-bråten. Han ble takket for sin store innsats for Forbundet på mange områder. Salen ga stående applaus. Om kvelden ble det festmiddag og

sosial sammenkomst med levende musikk.

På søndag var det klart for Forbundstingmarsj. Det var laget ei sløyfe på 5 km og ei på 11. Løypene gikk opp på øya slik at vi kunne nyte den fine naturen rundt byen. Jeg gikk den korte løypa og havnet på en rasteplass ved Meteorologisk Institutt. Videre gikk vi ned til havna og gjennom noe av den gamle bebyggelsen. En flott tur. Dermed reiste vi hjem etter et hyggelig og vellykket ting.

Leder i Tromsø Turmarsjhelselag Walter Swendsen åpner Forbundstingmarsjen.





Forbundstingsmarsjen samlet tingmedlemmene til fysisk fostring.



Byvandring i Hirtshals



*Tekst og foto:
Jan Gundersen, Arendal*

Som medlem av Hirtshals Fodslaw ble jeg invitert til å være med på åpningen av den nye byvandringen i Hirtshals. Åpningen var den 31. mars. Løypa de hadde laget var ei grei løype, hvor man fikk se et tverrsnitt av byen. Den var på 11 km og likner de norske byvandringene, men er et kjempebra alternativ, hvis man har noen ledige timer i byen. Det var laget en god beskrivelse, slik at den sammen med merkingen gjorde det lett å finne frem. I tillegg var det en folder med opplysninger om de historiske stedene vi passerte.

For oss lengst sør i landet er denne jo faktisk like nær som Oslo,

og kan være en fin måte å begynne eller slutte ferien på. Vi var faktisk 10 norske som stilte opp på åpningen. De hadde lagt den i forkant av flere vandringene, slik at det ble en helg med vandringene.

Men kanskje er det et par tips å ta med seg for noen og enhver. De laget litt mer festivitas enn vi kanskje er vant til. Kommunen hadde bekostet skiltingen og ordføreren stilte opp for å si noen velvalgte ord og for å klippe over et merkeband, før vi slapp av gårde. Med andre ord en offisiell åpning av byvandringen.

Underveis hadde de laget en fin rast, med ost, kjeks, boller og drikkevarer, som var helt gratis. Kanskje kan vi også lage litt mer festivitas rundt våre arrangementer.

500 serieturer på Sortland

Tekst: Svein-Harald Ingebrigtsen

Foto: Roger Vagle, Bladet Vesterålen

De fleste av oss prøver vel å stille opp hver gang det lokale laget har en serietur eller annet arrangement. Enkelte ganger passer det likevel ikke slik at vi kan være med. For noen er det imidlertid slik at det som regel passer. På Sortland har klubben arrangert 502 serieturer på 15 år. Det er et snitt på mer enn 33 turer i året. Dette er imponerende.

Enda mer imponerende er det at et av medlemmene, Torbjørn Jentoftsen, i samme periode har

gått hele 500 av disse turene. Han har altså ikke bare gått 500 serieturer i disse 15 årene, han har gått samtlige på Sortland. Slå den! I tillegg har han sikkert gått flere serieturer hos andre arrangører.

For en del år siden bestemte styret i Sortland marsjklubb at den av medlemmene som gjennomførte 500 serieturer skulle få en glasspokal. Torbjørn var naturligvis den som klarte dette først. Han presiserer at han hadde "gyldig grunn" for ikke å møte opp på de to som han mangler. Vi blir imponert over mindre enn dette.

Bildetekst: Leder i Sortland Marsjklubb, Bjørnar Markussen (tv) overrekker glasspokalen til Torbjørn Jentoftsen.



IVV vandring i Slovenia!



Forfatterne på tur i Europa!

Vi har tidligere vært i Slovenia, et land som det er hyggelig å besøke. Tidligere besøk i Slovenia har vært på busstur med Horten Marsjklubb. Denne gangen hadde vi lyst til å reise på egen hånd! Sommeren 2006 var vi igjen på bil-tur nedover i Europa. Vi ville også denne gangen gå IVV vandringer. Vi ønsker å fortelle litt fra vår vandring i Slovenia.

Turen startet egentlig tidlig på våren 2006. Vi tok for oss terminlista fra det internasjonale IVV forbundet og plukket ut forskjellige turmarsjer vi vil delta i. Turen vi skal fortelle litt fra ble arrangert av marsjklubben "Triglav" i Nova

Gorica, Slovenia. Dette stedet ligger helt i øst, like ved grensen til Italia. Vi hadde hatt kontakt med klubbens leder, Mirjam Silic, via e-post. De var behjelpelige med å skaffe oss et hyggelig hotell. Vi ble møtt som avtalt ved hotellet. Vi traff 6 personer fra marsjklubben og kjørte samlet til startstedet. De hadde lagt

opp en egen vandring for oss.

Vi fikk en god innføring i slovensk historie mens vi gikk: Slovenia ligger lengst nord av de gamle Jugoslaviske statene. Dette er Europas yngste og et av de minste land, det har 2 millioner innbyggere. Landet er på størrelse med Sogn og Fjordane. Sloverne føler seg mer som sentral- og vesteuropeere enn som en del av Balkan. Slovenia har den høyest kjøpekraft av de sentral- og østeuropeiske landene. Historisk har de vært under østerrisk og tyrkisk styre. I borgerkrigen i 1991 slapp Slovenia meget lett unna. Hovedgrunnen til dette

er at 88 % av befolkningen er slovenere. For deres del var krigen over på 7 dager. Noe som igjen betyr at skadene etter denne krigen er minimale.

Vi ble fortalt historiene rundt stedet vi gikk. Blant annet gikk vi på en gammel historisk jernbane, denne ble benyttet rundt 1. verdenskrig og tiden etter det. I dag var det bare fyllingen som lå igjen, men vi kunne tydelig se at det hadde vært litt av et arbeide og lage denne traseen.

Det viste seg at mannen til Mirjam, Franko, var lastebil sjåfør. Han hadde kjørt til Norge flere ganger. Vi ble også vist restene av steinhytten hvor Franko bodde da han var sauegjeter i skoletiden. Han fortalt at dette hadde vært den fineste tiden i hans liv! Det hadde vært et fritt og godt liv. Han var sauegjeter før og etter skoletiden, og bodde i steinhytta i lang tid! Avslutningsvis ble vi invitert til et kjempemåltid før vi kjørte videre.

Det er hyggelig å være medlem av en sammensatt storfamilie som vi turgåere er. Vi møter mennesker som egentlig er fremmede for oss, men vi har det store felles at vi liker

Steinhytta Franko bodde i da han var sauegjeter.



Vi ble møtt av en hyggelig gjeng fra marsjklubben «Triglav» i Novia Gorcia.

å gå. Dette gjør at via vår felles glede, turmarsj, synes at vi har kjent de vi møter i lang tid.

Vi vil anbefale andre å besøke marsjklubben "Triglav" i Nova Gorica! Adressen finner dere alle i den internasjonale terminlisten.

Vennlig hilsen Anne Lise Øystrom og Jack Sørli Hansen, Trondheim. Inger Helen og Jørn Jorde, Horten



Vårslepp i Bjørnevatn

Tekst og foto: Gry J. Johanne



SPREKE DAMER: Anny Jensen (85), Nelly Pettersen (64), Mary Pettersen (64), Berit Pettersen (53) og Anne Lise Borch Jensen (64) tok turen fra Indre Kiberg, Vadsø og Bugøynes for å spasere fem kilometer i Bjørnevatn.

85 årige Anny Jensen kjørte 480 kilometer for å gå fem kilometer i Bjørnevatn.

16 personer fant veien til Bjørnevatn på tirsdag 17. april. Turmarsjen «Vårsleppet» ble arrangert av Bjørnevatn Idrettslag med Roy Jacobsen i spissen.

Anny Jensen fra Indre Kiberg synes ikke 480 kilometer er langt å dra for å gå turmarsj. ”Å være turmarsjgæter er en slags sykdom” sier hun spøkefullt. Hun hadde med seg marsjvenninnene Mary og Nelly Pettersen og Anne Lise Borch Jensen fra Vadsø og Berit Pettersen fra Bugøynes. Damer litt utenom det vanlige, for de forteller villige hvor gamle de er. ”En av oss er 85, tre er 64 og en 53”, sier de kvikke damene, som tydeligvis er stolt av alderen sin.

Omlag 200 turmarsjer hver har de gått siden 80-tallet. Noe de ikke synes er mye.

Men stempel må de ha. ”Vi går bare der vi får IVV-stempel”, forteller de.

To av de lokale erfarne gæterne

LOKALE FØTTER:

Keth Kristensen og Ole-Harald Persen fra Sør-Varanger deltok også i vårsleppet i Bjørnevatn

fra Sør-Varanger, Keth Kristensen og Ole-Harald Persen var også å se i løypa. Ole-Harald prøver å få med seg alle turmarsjene som blir arrangert av Bjørnevatn IL. Keth Kristensen går ikke bare turmasjer. Hun løper også orientering og går på jakt. "Prøver å holde både hodet og kroppen frisk", sier hun smilende. Alle syntes været på tirsdag var ypperlig til å gå tur i.



25-ÅRS JUBILEUM FOR MARMORMARSJEN

Marmormarsjen på Fauske er 25 år i 2007 og vi markerer marsjen som avslutning på vår marsjhelg på Fauske 7. – 9.september.

Allergimarsjen

Fredag 7.sept. 5 og 10 km,
start kl. 18.00-20.00

Arrangør: Indre Salten Astma og Allergiforening

Fembøringsmarsjen

Lørdag 8. sept. , 5, 10 og 20 km,
start kl. 10.00-12.00

Arrangør: Fauske Helsesportlag

Fausketrimmen

Lørdag 8. sept. 5 og 10 km,
start kl. 16.00-17.00

Arrangør: Fauske IL. Marsj

Marmormarsjen - jubileumsmarsj

Søndag 9. sept. 6, 10 og 20 km,
start kl. 09.30-11.00 (10.30)

Arrangør: Fauske IL. Marsj

*Alle marsjer starter fra Vestmyra Ungdomsskole. Muligheter for overnatting på skola.
Vel møtt til en flott marsjhelg*

PV-er i Nord-Tyskland i påsken

Tekst og foto: Kjell Hagberg.

De 35 deltagerne på Horten Marsjklubbs påsketur til Tyskland vendte hjem mandag ettermiddag (2. påskedag) etter en meget opplevelserik tur med mange fine vandring, tolv i Tyskland og en i Danmark (Ravsted). Turen startet søndag 1. april da tok vi ferjen fra Gøteborg.

Lütjensee

Mandag morgen ankom vi Kiel og kjørte først til Lütjensee der Manfred Schröder m/flere, møtte oss på vegne av den lokale vandreforeningen. Vi gikk den permanente løypa på 12 km, i en vårlig skog rundt selve Lütjensee. Etterpå spiste vi lunsj på startstedet Schleusehorn, idyllisk beliggende ute i skogen, stedet drives også som ridesenter.

Bad Segeberg

På ettermiddagen gikk turen til Bad Segeberg der vi gikk ut på en ny vandring, 5 eller 12 km etter ønske. Begge løypene gikk ved vakre Bad Segeberger See, langløypa sågar helt rundt sjøen. Løypene passerte inne i sentrum av Bad Segeberg og noen gikk også opp til toppen av det såkalte Kalkfjellet der tusenvis av flaggermus overvintrer i huler. Det finnes også et info-senter om alle flaggermusartene som finnes her. Nedenfor Kalkfjellet kunne vi beundre western- og indianerlandsbyen som sammen med et stort amfiteater danner rammen om Karl May-Festspiele i Bad Segeberg hver sommer. Om kvelden innkvarterte vi oss på Hotel Carstens i Bordesholm som ble vår base i fire dager.

Hallig Hooge.

Tirsdag morgen gikk turen ut til vestkysten. Vi skulle til den vesle havna Schlüttsiel der ferja



Utenfor Glücksburg Slott. Herfra stammer vår egen kongefamilie. Egon Jahns fra Flensburg, i midten, var vår guide.

"Hauke Haien" skulle ta oss ut til den lille øya Hallig Hooge, beliggende ute i vadehavet, Wattenmeer på tysk. Kaptein Bernd Didriksen på "Hauke Haien" tok i mot oss og vi inntok salongen nede. Vel ute av havna kjørte "Hauke Haien" seg fast i sanden og vi måtte vente en drøy halvtime på at tidevannet skulle la oss seile videre. Like ved siden av oss lå postbåten som også måtte vente på tidevannet, ikke noe uvanlig for besetningen ombord dette, men spennende for oss. Noen trøstet seg med den spennende forfriskningen "Tote Tante" som absolutt falt i smak, selv om navnet kunne diskuteres. Vel ute på øya ble vi møtt av Moneka som gikk med oss rundt endel av løypa på den forblåste øya. Lunsjen ble spist på Friesenpesel oppe på Warftet, som alle forhøyningene på øya heter. Her var det tryggest under høststormene og stormfloene. Etterpå var det ut på en ny vandring før vi endte opp på Hauswarft der vi fikk se museet og en "Sturmflut"- film tatt opp under de verste stormene som hadde oversvømt øya. Kun noen få topper på øya var da beboelig, men vir-



På Hallig Hooge, vi ser på peile-pålen. Den viser hvor høyt stormfloden har nådd når det har stormet som verst på øya.

kelig skummelt så det ut, en kamp med vannmassene. På det høyeste hadde vannstanden vært nesten 9 meter over det normale, noe vi kunne se på de lokale målestavene. Sent på ettermiddagen kunne vi igjen borde "Hauke Haien" og denne gangen gikk turen uten problemer med tidevannet. Etterpå fotograferte vi oss sammen med

På Hallig Hooge besøkte vi den lokale kirken og spiste lunsj på restaurant.





Vi går en PV på Hallig Hooge, guiden t. h.

kapteinen foran "Hauke Haien" som var oppkalt etter en kjent sagnfigur på øya.

Zarrentin-Schaalsee.

Onsdag møtte vi Bruno Tank med medhjelpere som skulle guide oss gjennom løypene ved idylliske Schaalsee. Han er leder av "Wanderverein Auf Eulenspiegels Spuren" fra Mölln som har ansvar for denne løypa, og en ny løype som åpnet i Mölln senere i april. Noen gikk den lange løypa mens andre valgte den kortere varianten, begge gikk i "Biosphärenreservat Schaalsee" med bl.a. et yrende fugleliv i et deilig vårvær. Vi passerte igjennom feriebyen Zarrentin som ennå var i dvale før sommerinnrykket til de mange feriegjestene som igjen finner fram til stedet. I DDR-tiden lå dette stedet for nær sonegrensen til at turister kunne komme

hit. Ved infosenteret om bioreservatet kunne vi se hvordan landskapet ble formet av isen og lærte oss mye av livet i den fredede naturparken. En stor takk til Bruno Tank med medhjelpere som virkelig hadde lagt alt til rette for oss. De ble da også belønnet med vår erkjentlighetsgave, vår klubbmann.

Hamburg.

På ettermiddagen startet vi i verdensbyen Hamburg på Landungsbrücke nede ved Elben. Rundturen gikk i sentrale deler av byen, med Manfred Schröder som lokal kjentmann. Vi gikk først til fiskemarkedet i St. Pauli, deretter Reeperbahn. Vi gikk også forbi Millerntor, banen til fotballklubben St.Pauli. I parken "Planten und Blumen" var det dessverre for tidlig på året til at vannorgelet var tatt i bruk. Kjempetivoliet var på plass med et yrende liv av store og små i karuseller og berg -og-dal-baner. Fra "Planten og Blumen" gikk vi Alstersjøene (Aussenalster og Binnenalster) der vi spasserte på Alsterpromeden forbi Hamburgs meste kjente hotel "Vier Jahreszeiten" og gjennom forretningsstrøket tilbake til utgangspunktet hos "Kapitan Prüsse" på Landungsbrücke.

Eidertal-Trappenkamp

Torsdagen gikk vi ei løype i Eidertal - naturparken ved elva Eider, som i tidligere tider var en viktig grenseelv mellom Danmark og Tyskland. Dette var også et naturreservat med mange opplysningsplakater om natur og dyreliv i området. Start og innkomst er på vertshuset "Auerhahn" i Grevenkrug. På ettermiddagen tok vi en tur til Trappenkamp der vi gikk den lokale turløype "Rund um den Erlebnis Wald" - noen tok seg fri og påskehandlet i lokale butikker i sentrum.

Tetenhusen - Schleswig

Langfredag sto ordinær turmarsj i Tetenhusen på programmet, her kunne vi velge mellom 5, 11 eller 20 km. Løypene gikk på fin skogs-bunn med rasteplasser med gratis varm te, bemannet av unge medlemmer av den lokale sportsklubb. Vi møtte også den lokale turlleder (for Schleswig /Holstein) Evald Kraeft, han inviterte oss til å prøve vikingløypa "Auf den Spuren der Wikinger" i Slesvig på ettermiddagen. Starten var ved "Gottorfer Hof" (rett ovenfor Gottorp Slott) i Schleswig og gikk delvis på de gamle skanser ut til vikingbyen "Haithabu". Det er det norrøne



navnet på Hedeby, der vi benyttet anledningen til å se vikinghusene som er rekonstruert i området og nå tjener som museum. Dette var trolig Nordens største by i vikingetiden på 700 - 800-tallet, samtidig med Kaupang i Norge og Birka i Sverige. Kong Harald Hardråde ødela mye av Hedeby i 1050 og byen ble endelig ødelagt av slaver i 1066. Innbyggerne flyttet byen inn der Slesvig ligger nå, innerst i fjorden Slien.

Ravsted – Glücksburg.

Lørdag dro vi over danskegrensen til tettstedet Ravsted ved Bylderup Bov, der den lokale presten Gregers Knudsen tok i mot oss. Vi gikk ut på det danske bondelandet, med mange lokale landmenn i aksjon, og naturduftene lå i luften. Hyggelig gjensyn med Ravsted Aktivklubb som arrangerer "Påskemarch" i Ravsted hvert år, vi



Kapteinen på "Hauke Haien", Bernd Didriksen, takkes.

har også tidligere gjestet stedet flere ganger og det var fint å komme tilbake etter noen års avbrekk. Etter en innkjøpsstop på grensen ved Kruså, dro vi til Glücksburg for å gå "Wanderweg in Glücksburg/Ostsee". Her ble vi møtt av leder av Volkssportverein Flensburg (stiftet i 1969) Egon Jahns, som guidet oss rundt på en virkelig flott tur på stier i bøkeskog og på den idylliske vandreleden ved Flensburgbukta. Vi kom selvsagt forbi Glücksburg Slott der vår egen kongeslekt stammer fra. På slottet er et helt rom i 2-etasje viet den norske grenen av "Glücksbur-gerne". Slottet var bygget helt ut i en idyllisk innsjø, selvsagt med hyggelig slottsrestaurant i kjelleren. Vi takket Egon Jahns for hans guiding på turen, kanskje påskens vakreste løype?

Rendsburg - Kiel - Kielkanalen.

Søndag 1. påskedag skulle vi gå de to siste PV-ene på turen og dagen var viet Kiel-kanalen (eller Nord-Ostsee-kanal som er det offisielle navnet). Vi startet i Rendsburg og løypa gikk rett til kanalen der vi skulle over med en sveveferje, en artig liten sak som loset oss trygt over til sydsiden. Etter et par kilometer

vestover skulle vi ned i Nord-Europas lengste rulletrapp og så gå under kanalen tilbake til nordsiden, med samme type rulletrapp opp på den andre siden. For sykler og funksjonshemmede var det heis som kunne benyttes. Den siste delen av vandringen gikk langs elva Eider, med et livlig fugleliv. Den siste vandringen i årets påske ble i Kiel - Holtenu og igjen gikk vi langs Kielerkanalen i en del av løypa, men også gjennom kolonihaver, villastrøk og skog. Løypa var en fin avslutning på årets påskevandring. Deretter var det kort vei til Stena Germanica som snart satte kursen for Gøteborg. Takk til sjåfør Bjørn Arild Moseid fra Tønsberg Bussreiser som kjørte oss rundt til alle startstedene, ofte litt utenfor allfarvei, og han var ikke snauere enn at han gikk en del av løypene selv også.

Debatt

TURMARSJ, HVA ER DET?

Tekst: Jan Gundersen

Antall deltagere på turmarsjer har dessverre gått ned de siste årene. Så kan man spørre seg hvorfor? Hva er årsaken? Kan det tenkes at vi tenker for mye turmarsj og stemplinger. Jeg har fundert litt på dette. Ja, jeg tror vi tenker for mye på oss selv. Har vi stilt oss spørsmålet: "Hva tenker en utenforstående når de hører om turmarsj". Tror de at det er noen som raser av gårde på vei eller i terreng. Jeg personlig liker ordet vandring bedre enn turmarsj. Det høres liksom litt mer ufarlig ut. Mindre stressende. Hva er så meningen med vandringer? Det må i første omgang være et tilbud til de som ønsker å komme seg i naturen, på en trygg og grei måte, enten løypene er merket eller det er ført vandring. Dette bør også markedsføres som et godt tilbud for innflyttere, som gjerne vil bli kjent i nærmiljøet. Hva med hjertepasienter? De skal jo ut å gå. Kan det være en målgruppe for oss? Jeg tror at vi må begynne å tenke lokalt, hvis vi skal få med flere til å gå.

Derfor er det viktig å lage varierte løyper og mye ut i terrenget. Langs veier kan de fleste gå på egen hånd. La oss prøve å få med nye lokale vandrere. Da gjelder det å lage gode arrangementer, slik at folk gleder seg til å komme igjen. Det koster i grunnen ikke så mye mer arbeid å lage et godt arrangement, fremfor et dårlig. Det er kanskje det å

finne gode løyper som tar litt tid, men starter man tidlig med dette arbeidet, så er det ikke all verdens.

Så tror jeg vi må la være å fokusere for mye på det med stempling. La det være en bonus når folk oppdager hva det er. Selvsagt så skal folk informeres om det, men uten press. Her har kanskje forbundet og de lokale foreninger en jobb å gjøre. Få laget en enkel og lettfattelig informasjon om hva vandringer er for noe, nasjonalt og kanskje internasjonalt. Tenk lokalt. En annen ting som muligens kan være en ide, er å introdusere "vandreboker" slik Fodslaw i Danmark har. I dag er det enkelt å få laget etiketter på PC'en, som en kan klistre inn i vandrebooken. Da har man hvilken vandring som er gått, samt km., pluss dato. Da kan man mimre litt i etterkant, og en husker hvor en har gått.

Vi må nok begynne å tenke nytt. Det som var bra for 10-15 år siden, behøver nødvendigvis ikke være gjeldende i dag. Tidene forandrer seg og derfor er også kampen om "kundene" tøffere i dag. Vi må også bli flinkere til å markedsføre oss!

Dette er bare noen tanker som muligens kan være med på å få flere folk ut i løypene. For orden skyld vil jeg bemerke at jeg har ingenting i mot stempling. Jeg liker å se kilometrene vokse i kortet, men det må ikke styre det hele.

Hjemmeværnsmarch i Bred

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

Bred er en liten landsby på Fyn i Danmark. Den ligger midt mellom Middelfart og Odense, på sørsiden av motorveien. Vi fant lett fram dit. Startstedet var Bred skole, som lå i Bredgade i Bred. Postadressen er Vissenbjerg. Hjemmeværnet arrangerer her i slutten mars sin vandring med løyper fra 5 km til 30 km. Vi snakket litt med lederen for marsjen, Lars B. U. Knudsen. Han fortalte at de hadde omtrent 190 deltakere. Det var en pen framgang fra i fjor. De hadde ikke annonsert noe spesielt eller gjort noe annet enn det de gjorde før. Han trodde

Nydelige veier å gå på.

den økte oppslutningen kom av at folk hadde begynt å forstå at de selv måtte gjøre noe for å ta vare på helsa.

Løypene var meget godt merket og langs hele ruta var det satt ut søppelsekker til det deltakerne måtte kaste. Til å være Danmark var dette en variert og faktisk lett kupert løype. Vi gikk for det meste på stier og skogsveier, nesten ikke noe asfalt. Det som gjør at dette er en marsj å skrive spesielt om er det fine terrenget med store høydeforskjeller. Vi ble overrasket over de høye åsene. Det var nesten som å være i Silkeborg. På oppslagsplakater i løypa kunne vi lese at det





En litt spesiell stol fant vi midt i løypa.

meste av høydene skyldes morenerygger. Disse går helt opp til 150 meter over havet. Som vanlig i Danmark var alle folk blide og hjelpsomme.

Etter marsjene besøkte vi Erholm slott som ligger like i nærheten. Det er nemlig utrolig mange slott og herregårder på Fyn.



I sekretariatet Ib Cyrill Brix Juhl og leder for marsjen Lars Uhre Knudsen

Helsehjørnet

Kan mosjon være skadelig?

Noen mennesker mosjonerer flere ganger i uka og merker liten bedring av formen. De glemmer at nok søvn og riktig kosthold med mye væske er viktige faktorer i et godt treningsopplegg. Overses dette kan faktisk trening ha ingen eller til og med negativ virkning. Det betyr ikke at formen blir bedre ved å slappe av hjemme enn å være ute å mosjonere. All mosjon er positiv, men det er mye å hente på å vite hva en gjør. Det er for eksempel slik at du ved å miste en prosent kroppsvæske reduserer yteevnen med 10 prosent. Få i deg nok væske, nærmere tre liter hver dag. Det er smart å hvile den trente muskelgruppen en dag før neste økt. Slik unngår du å slite ut musklene. Du bør heller spise ofte og små måltider enn få og store. Slik holder du blodsukkeret jevnt og det er positivt for treningsutbyttet.

Du gjør lurt i å få nok søvn hver natt. De fleste har behov for åtte timer nattesøvn. Følg du disse enkle rådene vil du se at resultatene kommer fortere enn du aner.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørлие

Medlemsaktuelт:

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Civitan Klubbene Sone 50	768	07-Ve	
Civitan Marsjen 29.4.07			
Sørvikmark IL	769	19-Tr	
SMILmarsjen Vår 17.6.07			
SMILmarsjen Høst 19.8.07			

NFF ønsker Civitan Klubbene Sone 50 og Sørvikmark IL velkommen som medlem og lykke til med kommende arrangement.

Nye permanente vandringer:

PV-nr.:	Arrangør:	Navn:	Startsted:	Åpen:	Distanse:
66	Grenland Marsjklubb	Grentrimmen	Statoil, Porsgrunn	10.5-31.12	5, 10 km

IVV-EUROPA CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Turid Ingebrigtsen, Nykirke
Aud-Mary Brun, Trondheim
Finn Fosland, Vear

Foreløpig terminliste 2008.

Da vi i år har sendt dere ferdig utfylte skjemaer, for å lette arbeidet for dere, håper vi dere er flinke med å returnere dette til oss innen fristen som er 20. juni.

Rapportskjemaet 2006.

Vi venter ennå på skjemaet fra en del av dere, som vi nå håper å motta snart! Purring er sendt til de det gjelder.

Høstvandringen.

Fristen for påmelding til Høstvandringen går ut 1. august. Vi oppfordrer flere til å arrangere ovennevnte arrangement, så kom igjen

NFFs treningsdress.

Vi minner om våre nye, fine treningsdresser som kan bestilles fra forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: nff@folkesport.no. Se også annonsen på baksiden av bladet.

Klostermarsjen

Per Aursand på Frosta presiserer at Klostermarsjen 23. juni går for 1. gang, og ikke for 2. som det står i Folkesportkalenderen

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

Aktiv overtrekkdress



Pris for dressen: **Kr. 990,-** + omk.

Kontakt oss for bestilling på:

E-post: nff@folkesport.no • Tlf. 67 90 55 36 • Fax 67 90 91 44

Vi viser til bladet Folkesport nr. 1 - 2007 for mer info om dressen!