



Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND

SEPTEMBER 2007 • 29. ÅRGANG

Folkesportolympiade i Otepää:

Norge hadde den klart største troppen



Silva Position_N45°33'56" 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

Hei igjen, får vel si at det meste av sommeren er over for i år. Det er tid for ettertanke og videre planlegging for høsten, i første omgang. Selv var jeg så heldig å oppleve IVV-OL i Otepää hvor Norge deltok med over 500 deltagere, desidert den største deltakelsen fra ett land. Kan ikke si annet enn at det var en stolt president som tok et overblikk over alle som sto og ventet for å begynne innmarsjen til Otepää Stadion. Åpningen av IVV-OL på stadion med ca 300 folkedansere i fantastiske fine folkedrakter ble en uforglemmelig opplevelse for de som var til stede.

Selve arrangementet var godt tilrettelagt, men ting kunne vært bedre på enkelte områder, for eksempel var det for få sykler. I 2009 er det Japan som står for tur, og på IVV-kongressen i år ble Tyrkia tildelt OL i 2011. Vi er allerede i gang med å bestille hotell fra Forbundets side til 2009. Det er bare å begynne å spare til Japan-tur.

Så tilbake til hjemlige forhold. Har snakket med en del arrangører, noen er fornøyde, andre ikke. Spørsmålet som stilles er: Hva kan gjøres for å øke aktiviteten? Det finnes neppe noe ensartet



svar her. Jeg gikk Pomormarsjen på Kiberg, en virkelig fin opplevelse. Den var godt tilrettelagt, fin løype som gikk til Norges østligste punkt og beskrivelse av området, slik at vi som var tilreisende fikk historien angående området. Det som slo meg var at de aller fleste som gikk var lokalbefolkningen. Det var ingen kø for å få IVV-stempling heller, men det var stor aktivitet, inne som ute. Dit drar jeg gjerne igjen.

Sommeren går mot slutten, jeg har ikke vært inne på konkrete saker. Det kommer sikkert av at jeg har hatt ferie i ca 7 uker på hytta, uten vei og epost, men en fantastisk fin sommer på 71° nord. Jeg vil minne om "Rosa sløyfe"-marsjen og oppfordrer alle som har mulighet til det å arrangere marsjen. Inntektene går til forskning av brystkreft. Jeg vil også anmode om at dere overholder tidsfristene, dette er et sterkt ønske fra daglig leder.

Til slutt, takk til dere som står på for turmarsj-aktiviteten og ønsker lykke til fremover.

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

Ekstra kos

Redaktørens

Det er ekstra hyggelig å oppleve at foreldre tar jobben med å bringe sine barn med på turer. Når jeg er ute i skogen for å gå vanlige trimturer ser jeg ofte at barn er på tur sammen med voksne. De er sikkert ikke med på dette sånn uten videre og det må nok en god del overtalelse til for å få dem med. Sikkert må det lokkes med både det ene og det andre. Spesielt kan det være vanskelig hvis det en gang tidligere har vært noe som var kjedelig eller vanskelig. Det er tydelig at de er opptatt av en hel rekke andre ting enn bare det å gå tur. De stopper for å se på det som er i naturen. Forhåpentligvis lærer barna en del av det. Ofte sitter de bare og opplever hvor flott naturen er. Hvis det er innenfor de lovlige datoene har de laget et bål og griller pølser. Det er rett og slett litt ekstra kos i tillegg til fin mosjon i frisk luft.

Når vi arrangerer vandring med IVV, tenker vi på dette? Analyserer vi på forhånd hvilke muligheter vi har for å legge inn litt ekstra kos? Det er ikke sikkert det er så mye som skal til. Poenget er bare at det kan ikke være de samme folkene som jobber med å lage løyper og merke disse som skal tenke ut

og gjennomføre dette ekstra. Hvis oppgavene blir fordelt går det mye lettere. Hvis en holder på over lang tid er jeg sikker på at det kommer nye folk og barn med på våre arrangement, men vi må fortelle folk hva vi holder på med.

Noe så enkelt som noen naturstis spørsmål er en hel opplevelse for mange personer. For de som er små kan det gjøre fem kilometer til noe som er lett som bare det. Da må spørsmålene være rettet inn mot barn. Det beste er selvsagt to ulike sett spørsmål, ett for barn og ett for voksne. Får en det ikke til, kan halvparten av spørsmåla være for barn. Er premiene som deles ut beregnet for barn? Noen vandring deler ut egne småpremier til alle barn. Det er mange butikker som bidrar med premier. De er glade for at noen jobber for at barn skal komme ut i frisk luft og mosjonere. Banker og forsikringsselskaper har også reklamepremier, bare spør!

Jeg regner med at de fleste løypene til vinterserien nå er planlagt og gått opp. Tenk hvor hyggelig det hadde vært med et bål ute i løypa! Eller at noen skrev små opplysningsplakater om spesielle fenomener i naturen og satte disse opp langs løypa. Jeg er overbevist om at det må gjøres en jobb for å få barn og foreldre til å bli med på våre arrangement. Alle kan ikke klare å gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Hvis vi så forteller den store masse hva vi holder på med, ja da tror jeg at vi får mange deltakere.

Svein-Harald Ingebrigtsen



Bladet Folkesport nr. 4 - 2007 sendes ut uke 49, fra 4. des.

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 5. november.

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

Folkesport-olympiaden i Otepää

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

12. til 15. juli arrangerte ”Eesti Spordiseltsi Kalev” (Estisk Sportsforening Kalev) IVV-olympiade. Forbundet hadde tradisjonen tro satt opp tur dit med fly. Onsdag 11. juli skulle vi møte opp på Gardermoen kl 06.30. Billetter til flyet skulle deles ut av reiseleder helt til høyre i avgangshallen. Jeg tusla inn i hallen trøtt som bare fy og der satt Roy Tait. Han delte ut skjorter, pin og flybilletter. Etter hvert kom flere av deltakerne og praten gikk ivrig. Da er det lett å

glemme at en er trett. På Gardermoen er det ofte svært lange køer og du skal ikke gjøre så mange feil før du begynner å få dårlig tid. Derfor var det nødvendig å møte opp tidlig. Det skjer alltid noe som fører til at det går mer tid enn det en tror. De som ankom med fly fra andre plasser hadde fått tilsendt sine flybilletter og gikk direkte til gaten. Etter alle kontrollene var det tid til å veksle penger og ta en tur innom taxfree-butikken, for de som

Odd Ivar Ruud holder åpningstale til delegatene og ordføreren i Otepää.





Her blir OL-ilden tent

ønsket det. Vi reiste med Estonian Airlines som er delvis eid av SAS. Det var god service på flyet og folkene snakket engelsk. Her kunne vi betale med nesten alle typer valuta og bankkort.

Flyet landet etter litt over to timer på flyplassen i Tallinn. Da var klokka litt over elleve lokal tid, vi måtte stille klokka en time fram. Nesten alle fikk bagasjen sin greit og vi tusla ut. Der sto det ei dame med skilt, NFF. Hun snakket norsk og viste vei til vår buss. Første natta skulle de fleste overnatte i Tallinn og bussen kjørte oss dit. På denne turen fortalte den norsktalende guiden oss mye om byen og en del om

landet. Selvsagt var bygninger preget av å ha vært under russisk styre fra 1939 til 1991. Mye var gammelt og slitt, men en del var nytt. Oppbyggingen hadde startet. Estland har opp gjennom historien vært angrepet og okkupert av mange ulike land, også Danmark, Sverige og Russland. Etter det russiske keiserrikets sammenbrudd under Oktoberrevolusjonen erklærte Estland seg uavhengig 24. februar 1918. I juni 1940 ble landet fullstendig okkupert, og Sovjetunionen tok full kontroll over landet. Ved «valget» samme år fikk kommunistene flertall i Riksdagen, som anmodet om at

landet måtte bli opptatt i Sovjetunionen som Estiske SSR. Anneksjonen ble ikke anerkjent av andre stater enn Tyskland og dets allierte. Mange politikere, militære og intellektuelle ble henrettet eller deportert.

I 1941 kom Estland under tysk okkupasjon da Tyskland angrep Sovjetunionen. Sovjetiske styrker gjenerobret landet i 1944. Terrorpolitikken ble gjenopptatt med deportasjoner og tvangskollektivisering. Forholdene bedret seg gradvis etter Stalins død. Takket være naboskapet til Finland og adgangen til å ta inn finsk fjernsyn ble Estland den av sovjetrepublikkene som ble sterkest påvirket av vestlige verdier og vestlig kultur. Under det sovjetiske «tøværet» med glasnost og perestrojka vokste

det fram en politisk bevegelse for nasjonal selvstendighet. Sovjetunionens sammenbrudd gjorde løsrivelsen mulig. Det estiske medlemskapet i Sovjetunionen varte til 20. august 1991. De siste tidligere sovjetiske troppene forlot Estland 31. august 1994. Estland ble medlem i EU 1. mai 2004 og medlem av NATO i 2004. Estland er et konstitusjonelt demokrati med en president valgt av parlamentet for fem år av gangen.

Fremme på hotellet fikk vi opplyst at den siste kofferten var funnet og var på vei til en glad eier. Vi fikk servert en gedigen lunsj som lignet mer på full middag. Senere på dagen var det omvisning i selve Tallin. I gamlebyen har de tatt vare på de historiske bygningene i et stort område. Dette var fantastisk å



Stor stemning i det norske toget gjennom Otepää.

Det ble en lang rekke med norske deltakere.



se. Rundt denne gamle delen er det en høy mur. Det sies at byen aldri tapte et slag, men det var mange frivillige fredsavtaler med de angripende hærene. Byen Tallinn ble bygget opp fordi det ble utvunnet så mye salt fra havet. Seinere på kvelden var reisefølget med på en gedigen middag med 15 retter. Undertegnede, presidenten og vise-presidenten fikk ikke være med dette siste i Tallinn. Rett etter lunsj tok vi buss til Otepää for å være med på IVV-kongress dagen etter. Det ble ei lang reise uten mye annet å se på enn skog. Lengre fram i bussen begynte ei dame å sitte urolig i sete. Hun sa noe til sjåføren og han stoppet ved en bussholdeplass, et

lite skur med to vegger og et tak. Dama gikk bak dette, tok ned buk-sene og gjorde det hun måtte. Da hun kom inn i bussen igjen kjørte vi videre. Det var ikke toalett på bussen.

Otepää er en liten landsby og det var lett å finne hotellet. Det holdt ikke helt vestlig standard, men fungerte greit. Vårt hotell lå ca en halv times gåtur fra der hovedaktivitene i OL foregikk. Det var et spahotell. Her holdt også kongressen til. Møtet ble holdt i en formell tone og det satt to personer i rommet bak som oversatte til tysk eller engelsk. De som ikke forsto det språket som ble snakket satt med hodetelefoner. Det var mye snakk

om revidering av de internasjonale IVV-reglene. Flere i salen ventet i spenning på disse. Japan inviterte høflig alle til neste OL i 2009. Tyrkia presenterte sin søknad for 2011, sammen med andre. Tyrkia vant avstemningen. Ved valget hadde Odd Ivar gitt beskjed på forhånd at han ikke ønsket å fortsette som president. Dermed ble den tyske presidenten, Josef Gigl, valgt til ny IVV-president. En av de tre visepresidentene kommer fra Japan. Kongressen tok en pause der OL ble åpnet av ordføreren i Otepää og Odd Ivar Ruud.

Senere på kvelden ble alle deltakerne fra 37 nasjoner samlet på torget i byen. Derfra gikk vi i tog fram til skistadion, nasjon etter nasjon. Totalt var det over 3500 personer. Norge hadde med over

500, alle i godt humør, smilende og syngende. Det vakte oppsikt og vi ble tiljublet fra de som sto og var tilskuere. Selv for en lærer med mange års erfaring fra å gå i 17. mai-tog ble dette spesielt. Dette kan ikke forklares, det må bare oppleves. Fremme på stadion hadde andre nasjoner stilt opp og de ble overrasket over det lange toget fra Norge. Vi fikk spørsmål om det var flere igjen hjemme. Åpningsseremonien hadde mange taler på estisk, engelsk og tysk. En eldre person og en ungdom tente ilden sammen. Deretter fikk vi se en forrykende flott oppvisning av folkedansere. Etter denne seremonien var det start på en 6 km kveldsvandring fra stadion til spahotellet. Ingen kontroller og IVV-stempling forgikk i ekspressfart. Her måtte vi



Storslagen danseoppvisning som åpning av OL.



Den alltid tilstedeværende maskot for OL i Japan og en av deres ambasadører.



To folkesportere fra Kansas i USA. Vi snakket mye sammen i løypa og utvekslet mail-adresser.

selv føre på km. Da vi kom til spa-hotellet ble vi møtt med et flott fyrverkeri i kveldsmørket.

Neste dag gikk jeg ei merka løype på 12 km rundt et vann ved spahotellet, Pühajärv. Oversatt

betyr det "Himmelsjøen", det er kanskje derfor Dalai Lama besøkte sjøen og velsignet den. Det var tydelig merking og fine løyper, nydelige stier i et hyggelig terreng. Jeg likte marsjen. Jeg likte ikke at de var tomme for drikke på rasten. Så var det tid for et måltid mat. Matkøen var litt for lang etter min smak. Når en har gått langt og det er varmt, er det litt tøft å stå over en time i kø. Deretter gikk jeg for å svømme. Da viste det seg at det var en fordel å være mann, tro det eller la være. Før vi kunne svømme måtte vi få nøkkel til garderobeskap. Køen for å få dette var svært lang. Anne Berit Holmen hadde stått der lenge, derfor visste hun at køen til venstre var bare for menn. Jeg stilte meg der og fikk nøkkel etter ti min. Damene sto i opp til en time. Svømmeanlegget

var helt topp. Det var greit å svømme selv om det var mange i bassenget. Jeg forteller ikke alt som skjedde om kvelden, men vi hadde det hyggelig.

Andre som gikk 42 km fortalte at

løypa var noe av det fineste de hadde gått av maraton. I disse løypene fikk de nok drikke og mat. Vi kunne også ta buss gratis ut til et annet startsted med 10 km og 20 km løyper. Jeg fant aldri ut av at vi fikk samme deltakerstempel selv om vi gikk i løypa to ulike dager. Opplegget var så enkelt som mulig og det var ikke gode opplysninger om alt. Ved startstedet var det egne telt med salg av skjorter og andre suvenirer. Med så mange mennesker samlet på et sted og alle med samme hobby, er det lett å komme i kontakt med andre. Noen snakker en bare så vidt med. Andre blir en kjent med og utveksler adresser og mail.

Siden jeg har en kameerat som har deltatt i OL tidligere og han fikk diplom for triatlon, hadde jeg ikke noe valg. Jeg måtte gjennom, turmarsj, svømming og sykling. Lørdag gikk jeg en 6 km runde i ei løype fra stadion. Dette er en trase som brukes til rullerulleskitrening og den gikk på kryss og tvers, gøyale om du vil. Denne dagen gikk jeg til et annet telt for å kjøpe mat. Der var det ingen kø! Dagen før hadde jeg satt meg opp på ei liste

for å få sykkel. Det var bare 18 sykler til disposisjon. Den lista var selvfølgelig borte da jeg kom. Derimot hadde de fire andre lister. Ventetida ble lang og jeg ble glad da jeg endelig fikk trille ut. Sykkelen var helt topp med 21 gir. Løypa på 25 km var svært godt merka. Fraværet av trening ble etter hvert meget merkbart. På slutten måtte jeg gå av sykkelen på flat mark fordi jeg fikk så vondt bak. Da angret jeg på at jeg var med på opplegget. Fire kilometer før mål hoppa kjedet av og jeg ante ikke

Jeanette Henning ved 40 km, bare to igjen til mål. (Foto Anne Berit Holmen).





Kristoffer Kallesten gikk fremst og bar det norske flagget.



Tobias Hamsund gikk med et stort norsk flagg for Arna.



*Drøye trapper opp til utsiktspunktet i gamlebyen i Tallin.
(Foto Anne Berit Holmen)*

Fra en av rastene på 42 km-løypa. Til høyre står Jeanette Henning og Rune Stausland. (Foto: Anne Berit Holmen).

hvordan jeg skulle få det på plass igjen. Sju sekunder etterpå stoppet en bil, full av nordmenn som spurte om jeg trengte hjelp. En av disse kunne girsykler og viste hva jeg måtte gjøre for å få kjedet på plass. Enkelt når en kan det, takk for hjelpa. Jeg klarte å komme i mål og fikk mitt diplom. Kameraten min kan ikke mobbe meg nå.

Søndag ønsket jeg bare å hvile og

Harry Rasmussen og Bery Harjo i sykkelløypa. (Foto: Anne Berit Holmen).





gikk ikke en meter. Senere på dagen var det avslutningsseremoni på spahotellet og IVV-flagget ble gitt videre til Japan. Jeg gleder meg allerede til turen dit. På søndag kveld hadde vi som reiste med Forbundet en felles middag i Otepää. Mandag morgen kom bussen og hentet oss og vi dro tilbake til Tallinn. Vi fikk noe tid til fri disposisjon før bussen kjørte videre til flyplassen. De fleste havnet inn i gamlebyen. Enkelte handlet og de fleste spiste litt. Tilbake i Norge var det bare fornøyde deltakere som tok farvel med "Vi sees neste gang".

Til venstre den nye IVV-presidenten Josef Gigl og den avtroppende Odd Ivar Ruud.

MEDALJER OG PINS

Redaktøren har i Bladet Folkesport nr 2 for 2007 kommet med en del kommentarer mot fortsatt tilbud om å få kjøpt medaljer og/eller pin i forbindelse med turmarsjer.

Undertegnede er en av dem som samler på medaljer og pins og som systematiserer disse i form av ”veg-gpryd” på medaljeskjold og -plater. For meg er dette en stor motivasjonsfaktor for å delta i turmarsjer/vandringer. Jeg er derfor uenig med redaktøren som i sitt innlegg foreslår å avvikle eller minimalisere denne ordningen. Dette vil etter min mening være demotiverende for oss samlere, mens det for dem som bare samler på IVV-stempler ikke vil ha noen betydning om tilbudet fortsatt er der.

I stedet for å avvikle ordningen vil jeg heller foreslå endringer. For det første så ser jeg det som uproblematisk å legge på prisen noe ved kjøp av medaljer og pin for at den enkelte arrangør ikke skal ”tape på” å selge disse produktene sett i forhold til de som bare kjøper IVV. Jeg deltar også i mange mosjonsløp hvor startkontingenten i snitt ligger på mellom 100- og 200 kr. Da får man som regel en enkel deltakerpremie. For å redusere enkelte medaljelagre hos arrangørene vil jeg foreslå at man bruker opp igjen gamle medaljer med f.eks en ny

topp. Et par eksempler på dette: Råholtvandringen ble i år arrangert for 10 gang. Medaljen var den samme som de hadde anskaffet første året men med ny sløyfe og en topp med tekst ”10 ganger”. Eidsvollmarsjen hadde 30 årsjubileum. I den forbindelse hadde medaljen motivet Eidsvollbygningen med norsk flagg sløyfe som var identisk med første års deltagelse. Det eneste som var nytt var en topp hvor det sto 30-års jubileum.

Et annet poeng er at det er der hvor det i hovedsak bare er IVV-ere (km-samlere) som deltar at det blir solgt et lite antall medaljer/pins. Det er fortsatt klubber i Norge som klarer å få tak i bygdefolket og da er det nettopp disse produktene som er mest interessante. Brandbumarsjen er et godt eksempel på et arrangement hvor bygdefolket stiller opp. Og hvordan ville det gå med deltagerantallet i Prøysenmarsjen hvis man bare skulle tilrettelegge for IVV-folket.

Mitt ønske er at man opprettholder ordningen med salg av medaljer og pin. Å ta fra oss samlere denne muligheten vil være det samme som å ta fra de mest ivrige IVV-samlere deltager- og kilometerkortene.

*Turmarsjhilsen fra Bjørn M
Feltstykket (Medlem av MILA, Oslo)*

Steinkjer 150 år - Turmarsjforeningen 25 år

Stor turmarsjhelg

Av Jan Arne Dammen

Steinkjer Turmarsjforening, som i år feirer 25 års – jubileum, stod som arrangør av Steinkjers 150-års jubileumsmarsj og hadde laget en helt spesiell minneplakett til jubileet. De hadde lagt opp til en stor turmarsjhelg i byen og hele fire marsjer kunne man delta i, og alle startet fra Steinkjer Barneskole og gikk i terreng som var barnevogn- og handikappvennlige.

- Det hele startet på fredag 18. mai med Jækttrampen, lørdag var det klart for Kristoffer Uppdal marsjen og Steinkjers 150 års jubileumsmarsj. Marsjhelga ble avsluttet med Steinkjermarsjen på søndag, forteller leder av Steinkjer Turmarsjforening Harald Kvam.

Tove Lorås i turmarsjforeningen legger til at ved å fullføre tre marsjer i jubileumsåret kan man bli eier av den vakre og spesielle minneplaketten for Steinkjers 150 års markering. Bildet viser en prototyp og det vil også være inngravert Steinkjer Turmarsjforenings navn. For de som ønsker det vil det være mulig å få gravert inn deltagers navn. Det var også laget en minnemedalje for hver av helgens



Leder av Steinkjer Turmarsjforening, Harald Kvam.

marsjer, og nærmere 400 mennesker stilte til start i løpet av disse dagene. Hvor mange av de som fullfører flere marsjer og blir eier av plaketten, gjenstår å se.

- Jækttrampen ble arrangert første gang i 1989 og det er således 18. gangen denne marsjen ble arrangert. Steinkjer var i sin tid en jektby, dermed navnet Jækttrampen. I dag er det kun en seilende jekt igjen og den ble bygd i Steinkjer i 1897 og bærer navnet "Pauline".

Starten gikk fra Steinkjer Barneskole kl 18.00 på fredag og det er to valgfrie distanser på henholdsvis 5 og 12 km.

Lørdag startet man dagen fra Steinkjer barneskole med den 17. Kristoffer Uppdal-marsjen. Marsjen fikk navnet etter forfatteren Kristoffer Uppdal som ble født i 1878 og døde i 1961, 83 år gammel.

Denne marsjen hadde tre valgfrie distanser på henholdsvis 5 – 10 – 20 km, sier Harald Kvam. Senere på dagen gikk Steinkjers 150 års Jubileumsmarsj av stabelen og løypa var på 5- 10 km, og initiativtagerne var fornøyd med at mange ble med på denne marsjen.

Den 25. Steinkjermarsjen satte sluttstrek for denne store turmarsjhelga, og denne marsjen ble første gang arrangert i 1982 og det var NSBs bedriftsidrettslag som tok initiativet til å stifte den lokale turmarsjforeningen.

– Vi oppfordret alle bedriftsidrettslag til å stille mannsterke opp til minst en av helgens turmarsjer, og det kom folk fra ulike deler av landet. Og tilbakemeldingene vi fikk, var at alle deltagere hadde hatt en fin jubileumshelg i Steinkjer. Vi hadde ikke værgudene med oss denne helgen, men vi må si oss fornøyd, avslutter Harald Kvam.

Velkommen til en aktiv turmarsjhelg

Lørdag 20. september 2008

Vi begynner med Stomperudmarsjen

fra Idrettsplassen, Lørenfallet. Start kl. 09.00-12.00. 5, 11 og 23 km

Sørum IL

...fortsetter med Lørenskogmarsjen

fra Skihytta i Hovelsrudveien. Start kl. 13.00-15.00 for 5, 10 og 12 km.

20 km fra kl. 13.00-14.30. Overnatting etter avtale



Lørenskog Skikl.



PV i London

Tekst og foto: Jan Gundersen

London er en spesiell by, og en av de beste måtene å bli kjent med byen på er å gå en eller flere av de mange permanente vandringene. Jeg hadde fornøyelsen av å være i London flere uker. For å bli kjent og fordi jeg liker å gå, så var det å gå PV'er den mest naturlige tingen. I London finnes der mange, minst 10. Jeg har ikke rukket alle, men håper å komme tilbake og utforske flere.

Hvilken som er finest er vanskelig å si, smaken er jo så forskjellig. Det finnes to klubber som arrangerer vandringer i London, hvorav bare den ene finnes i London. Noen av vandringene foregår mest på historiske steder, men det finnes også

et par helt i ytterkanten. Det er nok å velge mellom. Hør bare: Pilgrim trail, South Bank Trail, Westminster and City of London, Royal London Trail og flere. Etter å ha vandret et par av de i sentrum, satte jeg pris på en av de i utkanten, nemlig ute i Hamstead. Jeg tok undergrunnen så langt jeg kunne og så var jeg i Hamstead. Etter å ha vandret i små stille gater i byen, havnet jeg i et nydelig parklignende område, nemlig Hamstead Heath. Dette stedet var en gang i tiden en øde hede, nå er det en forstad til London. Dette er faktisk det høyeste punktet i London. Derfra har du utsikt til det meste av London. Det var avslappende å vandre rundt i slike områder, etter å ha vært inne i sentrum av byen i



Fin oversikt over byen.

flere dager. London kan være nokså bråkete og hektisk, så det å komme ut på landet kan være bra.

Jeg hadde hele dagen til disposisjon, og det trengtes. Det tar ofte litt tid å finne frem. Beskrivelsene var bra, men de bruker av og til ord og uttrykk, som jeg ikke er så familiær med. Men tar man seg tid så går det bra. Alle rutene kan man finne på internett. Der finnes beskrivelsene og kontrollspørsmålene. I beskrivelsene står det angitt hvilken undergrunnsstasjon du starter fra og hvor du avslutter. De har ikke noe stempelsystem på stedet, og siden klubbene ligger langt fra vandringsene, så er det to måter å løse det problemet på. Enten sender man stempelskortene sammen med kontrollspørsmålene, og startgebyr, og får kortene stemplet i retur. Selv foretrekker jeg å sende kontrollspørsmålene og penger og ber om å få gratiskort (free supplementary insert card) tilbake og får forbun-



Kjente "figurer" i London.

det til å føre de inn i stempelskortene. Kanskje litt tungvint, men det går greit. Så har du en dag ekstra i London, ta en PV i London. Du blir godt kjent i byen.

Vikingmarsj i øsende regn

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

Det var over 70 deltagere som trosset regnet og la ut på årets Vikingmarsj søndag 15.juli. Turmarsjen som blir arrangert av Steinkjer Turmarsjforening er populær blant vandrerne og var den fjerde i rekken. Været gjorde sitt til at det var kun 5 og 10 km som ble gått.

Søndagen var preget av store nedbørsbyger og dette hadde nok skremt mange fra å stå tidlig opp. Det medførte at den lengste distansen på 25 km med innlagt båttur ble avlyst. På turen over fjorden

skulle Øystein Walberg fortalt om forsvar i Vikingtiden. Dette håper arrangørene å få til ved neste korsvei.

Mens regnet fortsatte stilte over 70 deltagere til start ved Egge kirke, men været la ingen demper på humøret. Starten på den valgfrie løypa på 5 og 10 km går igjennom vikingleieren, og er nok årsaken til at denne marsjen er blitt så populær. Her rusler de blant vikinger

De første som la i vei var fra v. Tony Fornes Hammer, Else Fornes med hunden Polaris, Junko Fornes og Jan Olav Fornes Hammer.





Torbjørn Ferstad satt tørt og godt i bilen og her er det 10 år gamle Børge Lundsauet fra Steinkjer som får kortet sitt.

med hjelm og sverd, og de fikk oppleve sverdkamp på nært hold, før løypa fortsetter over historisk grunn og ned i Steinkjer sentrum.

Ca. halvveis i løypa og under E 6 i ly for regnet, hadde Olav Fornes og Øystein Lorås i turmarsjforeningen plassert seg med sin saft og kontrollpost. De fleste tok en lengre stopp enn normalt her, for i tillegg til forfriskningen, var det godt å få tørket brillene, og tømt sko.

Her treffer vi også på Jan Olav Fornes Hammer og broren Tony, fra Nesbyen i Hallingdal som gikk sin andre Vikingmarsj. Rett bak kom 10 år gamle Børge Lundsauet fra Steinkjer som har gått samtlige

Vikingmarsjer, og vi får nok også se mer til disse i framtiden.

Etter endt vandring fikk alle en pins som et minne om Vikingmarsjen, og med denne rundt halsen kom man gratis inn på festivalområdet etterpå.

Lederen i Steinkjer Turmarsjforening Harald Kvam sa seg godt fornøyd med dagen. – Jeg hadde jo håpet på en økning fra i fjor, men når værgudene ikke er på vår side, synes jeg at over 70 startende er bra. Neste år garanterer jeg oppholdsvær og at vi kommer til å få et tresifret antall deltagere. Jeg håper at de som gikk i dag hadde en fin tur og at de tar med seg en nabo eller venn neste gang, avslutter han.

Suksess i Sandefjord!

Tekst og foto:

Svein-Harald Ingebrigtsen

Søndag 29. april i år arrangerte Civitan i Sandefjord sin første Civitanmarsj. Det ble en solid suksess. Været var strålende med skyfri himmel og flott solskinn. Det møtte 116 deltakere, i tillegg kommer arrangørene. Det var mange arrangører, så totalt ble det nærmere 150 deltakere. Dermed er marsjen et mellomstort arrange-

ment i Norge. Det må kunne sies å være en suksess, til og med første året. Alle vi møtte var blide og fornøyde. Vi forstår det godt, for det var en fin marsjopplevelse.

Startstedet er "klubbhuset" til Sandefjord Marsjklubb. Dette er et hus som Sanitetsforeningen bygget i 1946, mye ved hjelp av dugnad og frivillige gaver. Det ble bygget med flere store baderom som et tilbud til lokalbefolkningen. De fleste hadde jo ikke slik "luksus" på den tida. Derfor går huset under navnet "Badstua". Saniteten driver huset fortsatt, men nå som rent foreringslokale. Marsjfolkene leier lokaler i kjelleren, der badestampene tidligere sto. Flere av de som var med som arrangører husket at de som barn hadde vært på Badstua to ganger i uka.

Ved start møtte vi Kristoffer Årstad, 2 år. Naturligvis ville han ikke snakke så mye med oss. Heldigvis var bestemor Eva Borlaug med. Hun fortalte at dette var den fjerde marsjen Kristoffer gikk. Det er viktig å understreke at han gikk marsjen selv. Han vil det



Kristoffer Årstad, 2 år, og bestemor Eva Borlaug.

slik. Trillevogna er bare med som ei nødløsning helt mot slutten. Kristoffer er selvsagt marsjforeningas yngste medlem.

Civitan er en internasjonal sammenslutning av serviceklubber. De arbeider for å hjelpe mennesker som av en eller annen grunn har det vanskeligere enn andre. Klubbene og de enkelte medlemmer påtar seg samfunnsmessige oppgaver som organisasjonen har forutsetninger for å løse, fortrinnsvis i lokalsamfunnet. Organisasjonen har tre ord som grunnpilarer; fellesskap, kunnskap og hjelpsomhet. En merkesak for Civitan i Norge har vært arbeidet for psykisk utviklingshemmede. I tillegg arbeider de for å hjelpe eldre, enslige, fysisk utviklingshemmede og andre. I mange av fylkene jobber klubbene med aktiviteter for tidligere rusmisbrukere. Alt dette kan en lese om i deres brosjyrer.

Løypene var lagt opp som 5 + 5 km. De første fem gikk mye på skogstier og grusveier. Et stykke ute i løypa kom vi innom litt asfalt og bebyggelse. Den andre sløyfa var lagt ned mot byen til Bugårdsparken. Det er et nydelig område med et stort vann. I tilknytning til parken er det mange ulike idrettsanlegg. Løypene var solid merket og vi hadde ikke noe problem med å finne fram.

Civitanmarsjen blir også arran-



gert neste år i Vestfold, men da blir den lagt til klubben i Stokke. Årene etter det vil de andre klubbene i fylket arrangere etter tur. Det er planer om å arrangere samme marsj i andre fylker etter hvert, vi venter i spenning.

"Badstua" der marsjen startet.



Tankar om den siste «Loffaren»

Tekst: Einar Ytrehus

I år blei "Loffaren" arrangert for 30. og siste gong. Arrangøren, Birkenes idrettslag, hadde bestemt seg for at dersom det ikkje kom minst 100 deltakarar, skulle marsjen leggjast ned. I fjor gjekk det berre 41, så det såg ikkje lyst ut. Som hovudansvarleg for marsjen i mange år, heilt til eg trekte meg attende for nokre år sidan av helsemesige grunnar, ville eg gjere mitt til å auke deltakartalet.

Eg kontakta redaktørane i "Birkenesavisen" og "Lillesandsposten", og begge var positive og kom med fyldig førehandsomtale. På ein eldretur og i eit 60-årselskap prøvde eg å få folk til å stille opp. Ein av dei eg spurde, stilte opp. Eg maste også på familien. Resultatet her blei betre.

Det kom 55 deltakarar! Rundt 10 var frå Birkeland. Resten var dei vanlege kjenningane som reiser rundt. Det blei ikkje stor nok auke. Deltakarane kom med mange positive kommentarar, og det kom positiv omtale i avisene. Men det er nok for seint. "Loffaren" er nok historie. I fjor gjekk "Torvstrømsmarsjen", som eg sjølv starta, for siste gong etter 15 år.

Dette blei mykje surmuling! Det går attende med marsjane andre stadar og. Kristian Lofthus-marsjen i Lillesand gikk også for 30. og siste gong i år. Redaktøren i "Lillesandsposten" skreiv det slik: "Arrangørane som gjennom en lang tid har gjort et fenomenalt frivillig arbeid, kan ikke lenger vil gjøre en jobb som ikke samler flere deltakere og heller ikke gir overskudd i klubbkassen. Det er i den forbindelse et tankekors at arrangørane både på Birkeland og Lillesand melder at det er de lokale deltakerne som svikter. Det kan være en nyttig påminnelse til oss alle at dersom vi vil at det skal skje noe

I mål etter gjennomført vandring: fra venstre: Markus Fjeldskaar, Steffen Fjeldskaar og Ingrid G. Ytrehus.

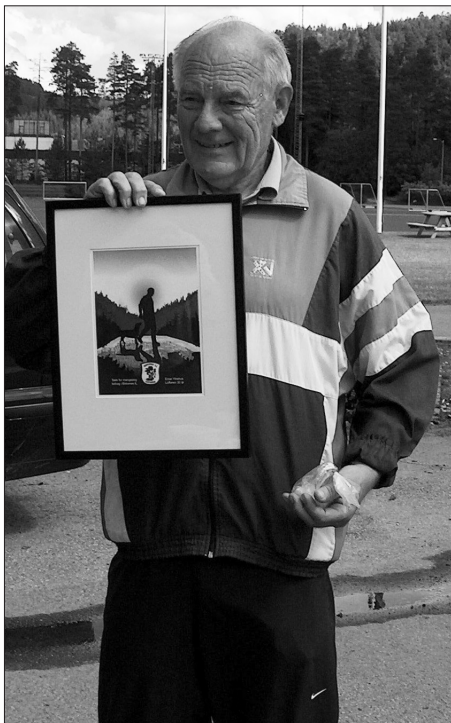


positivt i vårt nærmiljø, så må vi også stille opp og støtte opp om det." Redaktøren gjekk marsjen på Birkeland!

Kvifor går så ikkje dei lokale? Mange er idrettssnobbar. Å gå ein marsj er ikkje nokon prestasjon. Marsj gir ikkje status! Og så få medalje for slikt! Dei vil ha noko krevjande å prøve seg på. Andre er late. Dei går berre det dei må. Atter andre er redde for oss marsjentusi-astar. Det verkar som vi kjenner kvarandre så godt, så dei kjenner seg frammande i miljøet. Derfor snakkar eg alltid til nye. Før hende det at folk sa: " Eg likar ikkje å gå i kø!" No er det ikkje så mange som kan seie det, for køene er der ikkje lenger. Det finst og dei som ikkje vil



I løypa traff vi Maren, nesten 3 år, bak barnevogna. Hun likte å gå selv. Vogna sendte hun med stor kraft mot gøfta og hylte av latter når bestemor Brynhild Kristiansen måtte løpe for å stoppe den.



betale for å gå. Andre seier at dei vil gå åleine. Det er berre det at dei gjer det så sjeldan. Turane deira blir gjerne og i kortaste laget. Kjem du med i eit marsjmiljø og byrjar å stemple, blir det meir system på trimminga.

Sjølvs kjem eg til å gå så lenge beina vil bere meg. Det er berre så trist når marsjar du har mange positive opplevingar ifrå, blir lagt ned.

Einar Ytrehus fikk tildelt egen premie fra Birkenes IL. Han har gått marsjen alle 30 årene og arragert den de fleste gangene.

Vandringer i Nord-Norge

Tekst: Anna Måge

Jeg var så heldig at jeg ble invitert til Aase og Gunvald Johansen i Sigerfjord denne sommeren. Jeg lurer fortsatt på hva som gjorde at jeg fortjente dette eller om det var ren flaks i en ellers så våt sommer. Her fikk jeg strålende sol og varmt vær dag og natt i de 10 dagene jeg var der. Jeg følte meg som en dronning, da jeg ble hentet på Evenes den 29. juni. Det var jo 1,5 t å kjøre en vei. Da vi kom fram hadde Aase middagen klar. Det var stekt fisk som smakte utrolig godt. Allerede samme kveld gikk turen videre til Myre der vi skulle gå Sommarøymarsjen.

Det var en nydelig kveldstur. Jeg hadde lag med Gunvald til rasteplassen, og resten gikk jeg alene. Det var flott utsikt til sjøen og terrenget mot skolen var også skikkelig fint. Da jeg kom forbi skolen kom Harald Stavøy kjørende for å hilse på. Veldig koselig å se han igjen. Vi gjorde en avtale til neste dag så jeg fikk godt lag ut til Nyksund. Det var virkelig et idyllisk sted om sommeren. Da vi hadde klippet startkordene, gikk vi en liten runde der ute. Mange av husa var dekorert med steinfliser. Det var veldig spesielt. Før vi gikk tilbake til mål, så var vi

innom en gammeldags krambod og en kafé der vi kjøpte vafler eller sveler. Etter innkomst dro vi videre til Alsvåg for å hente Aase som var på besøk hos en venninne. Der ble vi bedt inn og nok en gang fikk jeg føle gjestfriheten.

Søndag gikk turen igjen til Myre for å gå Stavadsmarsjen. Noen hadde utstyrt seg skikkelig for nå skulle vi til skogs å møte svartflua. Jeg pleier også å bli plaget av insekter, men jeg måtte vel takle det uten spesialutstyr tenkte jeg og la i vei sammen med Harald og Hallvard. Her fikk vi også oppleve flott natur og en ubeskrivelig utsikt. Flua var ikke så ille som jeg forventet, og jeg kom i mål like hel. Uka etter gikk vi PV både i Harstad og Sortland. Det var også fine turer selv om de selvfølgelig ikke kan måle seg med dem vi har i Rogaland. Til gjengjeld hadde vi strålende vær.

Vi var også en tur til Kongsvik til Jan Hansen. Der var det også fin natur, men kleggen og flua var noe plagsomme. Jeg kommer nok til å huske de skogkledde fjellene, slettene fulle av fargerike markblomster og det knallblåe havet så lenge jeg lever. En kveld var vi i hageselskap hos dattera til Aase og Gunvald. Der fikk jeg hilse på enda flere av familien. Det var veldig hyggelig. Neste

dag kom noen av disse og noen nye til middag. Da fikk vi kokt skrei og lever. Når de hadde det, var det tradisjon med åpent hus. Det smakte fantastisk.

Torsdag hadde vi fri fra van-dringene. Da kom Steve, en venn av familien og viste eget videoopptak fra Svalbard der han hadde jobbet den siste tiden. Det var en dokumentar og veldig interessant. Sønnen i huset tok seg også fri denne kvelden og jeg tror alle hadde det riktig koselig. Sønnen ventet utålmodig på hjelp til slåtten. De som hadde slåmaskin og balle-maskin, dro fra gård til gård for å få inn gresset mens det var tørt og fint vær. Endelig kom de og da jobbet de hele natta til sønnen måtte i fjøset. Det var jo lyst hele døgnet, så hvorfor ikke? I drømme hørte jeg maskinene gikk, og ble veldig overrasket da jeg så ut vinduet om morgenen.

Fredag begynte marsjene i Bø. Sjefen, Øystein, hadde fått laget en flott brosjyre. De hadde også hengt opp masse plakater og fått en hel side i avisa. Det burde derfor kommet mange flere deltakere. Fredag kveld var det en som skulle gå foran og vise vei. I begynnelsen var farten OK for meg, men det gikk fortere og fortere etter hvert. Vi var først ved vindmølla, så til fyrlykta og så videre til moloen for kontroll. Jeg fikk med meg at lederen ropte til noen at de skulle gå samme vei til-

bake til start. Deretter fikk jeg vite av noen andre at jeg måtte gå veien til neste kontroll og så tilbake igjen. Selv om jeg ble noe forvirret, så var dette også en veldig fin tur.

Lørdag gikk vi Malnesmarsjen fra Hovden. Først gikk vi til fugle-berget i Nykvåg og derfra gikk to av oss videre til Gustad og så tilbake igjen. Fugleberget var litt av et syn for en som kommer sørfra. Jeg mener også at jeg så to ørner som seilte rundt fjelltoppene der. Allerede lørdag ettermiddag gikk Vikantrimmen fra Straumsjøen. Jeg fikk lag med to hyggelige damer, Inger fra Tromsø og Liv som var fra stedet. Vi valgte terrengløypa og der var det mye å se. Markene var fulle av blomster, også Liljekonvall som jeg ikke har sett på årevis. Det var også mye molter som lyste som et rødlig teppe mot oss. På slutten gikk vi langs Straumfjorden til en fyrlykt. Det var en utrolig natur der og jeg drømte i mitt stille sinn at jeg ville komme tilbake dit en gang for å bo i en av rorbuene der. Søndag gikk vi Straumedilten og det ble punktum for en uforglemmelig Nord-Norge tur. En spesiell takk til Aase og Gunvald som ga meg denne opplevelsen, Og til Espen som var i kafeen på marsjene i Bø. Han sørget for både salg, service og rydding i sin unge alder. Vi skulle hatt flere slike i miljøet vårt.

Presentasjon av Arna Marsjklubb



Klubbhuset ved Ljoshall pyntet med flagg ifm Unionsvandringen. Det svenske flagget vaier i flaggstangen. Flagget var for anledningen utlånt av TORO fabrikker.

Arna Marsjklubb holder til i Indre Arna i Bergen og har klubbhuset plassert sentralt midt i bydelen. Klubben ble startet i 1994 og har vært svært aktiv til tross for synkende medlemstall de siste årene. Heldigvis er Arna et populært sted å gå turmarsj slik at klubbens turmarsjer blir godt besøkt av alle de

andre marsjklubbene i Hordaland. Vi har seriemarsjer hver onsdag med utgangspunkt i klubbhuset ved Ljoshall.

Vi arrangerer alle Fellesmarsjene i regi av NFF.

Hver høst og vår arrangeres marsjhelg i Arna. På våren går Arnamarsjen, Postvegdilten og Repardalsmarsjen.

På høsten går Kveldsbjørnen og Bjørnarmarsjen. Om ikke dette er nok så arrangeres også en egen klubbtur. Arna Marsjklubb har også permanent vandring 5 og 10

km som går i naturskjønne omgivelser og er åpen hele året. Medlemmene er særdeles aktive og deltar på de fleste arrangement som holdes av de andre klubbene i Hordaland. Vi er også godt representert



Margun Sørvik og Olaug Solheim under OL i Pilzen 2005.

under OL i Folkesport og vi har medlemmer som har vært med på arrangerte turmarsjer over hele verden.

Arna Marsjklubb har også over mange år hatt medlemmer sentralt i styret for NFF, da spesielt familien Ranveig og Audun Rivenes.

Magrethe Nielsen har vært med i styret av NFF i mange år og er fortsatt styremedlem.

Arna Marsjklubb er representert på samtlige Forbundsting og Ledermøter med egne representanter, i tillegg til dem som er representant for Styret i NFF.

Vi skal nå se på noe av det Arna Marsjklubb er med på;

Travel sesong for Turmarsjklubben i Arna

Seriemarsjene som går hver onsdag kl 1800 går i naturskjønne omgivelser blant annet i den populære fjellveien Rambergveien med utsikt over hele Arnadalen og Arnavågen og det majestetiske fjellet Ulrikken. Fjellet skiller Arna fra Bergen. Turen avsluttes med vandring langs vannkanten på Promenaden langs Arnavågen.

På denne turen opplever turmarsjerne det meste som går an å opp-



leve på en turmarsj. Vi begynner å gå på en natursti langs den idylliske elven som renner gjennom Arnadalen med fossefall og stille partier hvor kilostore ørreter vaker på elven.

Er vi heldige kan vi også treffe på hjort som trekker ned i dalen. Turen fortsetter gjennom bebygget området før vi kommer opp i Rambergveien. Her er skog med fantastisk fuglesang og en svært variert natur. Langs veien er det satt opp skilt som beskriver alt det man får se. Det er heller ikke uvanlig å treffe på kyr og sauer som beiter langs fjellveien. Langs Promenaden ved Arnavågen treffer man også på mange som prøver fiskelykken enten fra land eller i små båter på sjøen. Her får man både laks og ørret og mange andre

Turmarsjerne passerer Lauvås bru på vei til Rambergveien.





Noen av deltagerne fikk med seg et foredrag om skulptøren Ingebrigt Wik i Øystese.

fiskeslag. Om høsten kan man oppleve at store stimer med sild kommer inn på Arnavågen. P.g.a. topografien på Arnavågen hender det at stimene blir gående i ring der inne i lang tid og da er der et yrende liv på

sjøen. Turen avsluttes med å passere kjøpesenteret Øyrane Torg og Jernbanestasjonen før vi kommer tilbake til klubbhuset. Her venter ildsjelen i klubben gjennom mange år Magnbjørg Stokke Hansen og hennes hjelpere med stempeling av kort og servering av kaffe og vafler.

Sogestien i Langedalen ved Øystese.





KLUBBTURENE

Hvert år så sant der er plass til det på den travle terminlisten i Hordaland, arrangerer Arna Marsjklubb klubbturen til forskjellige steder i Hordaland. Sist år gikk turen til Sogestien ved Øystese gjennom det eldgamle kulturlandskapet i Langedalen. Etter middag på Fjordhotellet fikk de av medlemmene som ville det være med på omvisning på museet etter skulptøren Ingebrigt Wik. Ett år gikk klubbturen til Kongemarsjen som går langs den kjente Nærøyfjorden. Vi har også vært på tur til Lyngheiseret i Nord Hordaland

Klubbturen til Kongemarsjen.

hvor vi etter marsjen ble servert betasuppe laget på villsau. Senere fikk vi et foredrag om levestettet fra gamle dager på lyngheiene.

Klubbtur til Lyngheiene i Hordaland.



Æresmedlem nr.1, Randi Sundberg

Tirsdag 19. juni hadde Harald Myrmo, Magna Aune og Walter Swensen en avtale hjemme hos Randi Sundberg i Alfheimvegen 7A i Tromsø.

Vi ble servert smørbrød, kake og kaffe over en hyggelig prat. Etter en stund ble Randi overrakt en fin blomst og en DIPLOM som viser at hun er æresmedlem nr.1 i Tromsø Turmarsjhelselag. Hun er det eneste medlemmet som har vært med siden laget ble stiftet.

Etter det tok den hyggelige sammenkomsten helt av med prat om "gamle" dager både når det gjelder turmarsj og Randi's arbeid

som handelsreisende og alle historiene Randi og Harald hadde å fortelle i den forbindelse.

Jeg selv som ung, "Tromsøværing?" ble jo mest sittende og høre på de andre tre sine historier fra gamle dager om byoriginaler og andre historier. Men som "ung Tromsøværing" synes jeg det alltid er alltid hyggelig å høre historier fra gamle Tromsø. Vi tok også noen bilder fra begivenheten. Som dere ser hadde vi det hyggelig.

Og i godt selskap går tiden fort sies det. Og det kan underskrives fordi vi brøt ikke opp fra selskapet før kl. 23.00. *Walter Swensen.*



Walter Swensen og Randi Sundberg.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Medlemsaktuelt:

Utmeldinger:

<i>Lagets navn:</i>	<i>Medl.nr.:</i>	<i>Fylke:</i>	<i>Arrangement:</i>
Birkenes IL	059	09-Aa	
Arnøy Turmarsjlag	593	19-Tr	
Røros IL	253	16-ST	
Dverberg IL	512	18-No	

Ny permanent vandringer:

<i>PV-nr.</i>	<i>Arrangør</i>	<i>Navn</i>	<i>Startsted</i>	<i>Åpen</i>	<i>Distanse</i>
67	Molde MK	Roserunden	Quality Hotel Alexandra	10.05.- 31.12	5,10km

IVV-EUROPA CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført Europa-cup:

Signe Schulstock, Larvik

fleste av dere vært veldig flinke til å sende inn i tide og TAKK FOR DET!

IVV-WORLD CUP

Vi gratulerer følgende med gjennomført World-cup:

Tordis Linnerud

ROSA SLØYFEMARSJ

Vi håper riktig mange av dere har anledning til å støtte opp om det samarbeidet vi har inngått med Kreftforeningen v/Foreningen for brystkreftopererte og melder dere som arrangører av Rosa Sløyfemarsj. Selv om fristen for påmelding gikk ut 1. september, tar vi gjerne imot flere!

FORELØPIG TERMINLISTE '08

Det er fremdeles noen skjemaer vi venter på, men allikevel har de

OLYMPIADEN

OL er nå vel overstått for denne gang og fyldig referat vil dere finne et annet sted i bladet. Neste OL vil bli arrangert i Japan 14.-17. mai 2009 og vi vurderer allerede planleggingen av neste tur. For 2011 er arrangementet blitt tildelt Tyrkia.

FORNYELSE AV ABONNEMENT PÅ BLADET FOLKESPORT FOR 2008

Våre enkeltabonnenter med abonnement tegnet direkte fra forbundet (ikke gjennom egen klubb) vil i dette nummer finne vedlagt en giroblankett for fornyelse av abonnementet gjeldende fra og med nr. 4/2007 til og med nr. 3/2008. Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Folkesportkalenderen for 2008.

Vi har dessverre sett oss nødt til å øke abonnementsprisen noe, fordi vi har hatt flere portoøkninger siden forrige prisoppgang. Abonnementsprisen er nå kr 140,- for direkteabonnenter i Norge og kr 170,- for direkteabonnenter i utlandet.

Ved hver utsendelse kommer det alltid noen blader i retur. Vi prøver å være litt detektiver gjennom de kilder vi har, (IVV-bevisene), men dessverre er ikke adressen alltid å jour der heller. Så: Husk å melde adresseendringer.

FOLKESPORTKALENDEREN 2008

I Folkesportkalenderen står alle godkjente ordinære IVV-arrangement pluss en del annet stoff av interesse for både deltaker og arrangør. De som har tegnet abonnement på "Bladet Folkesport" vil få kalenderen sammen med nr.4/2007 (primo desember).

Kalenderen vil være til salgs fra kontoret fra samme tid. Bestilling kan du gjøre allerede nå. På arrangementene vil den være til salgs fra og med Julemarsjen 2007. Utsalgspris for Folkesportkalenderen 2008 vil fortsatt være kr. 35,-

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.



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. Vanntett.

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!