



Bladet

FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2007 • 29. ÅRGANG



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 159,-
Antall skritt
Art.nr. 56012



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



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

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

Presidenten har ordet

Vinteren har så smått kommet, fjellene her nord er snøkledd, men ellers er det bar mark ennå. Mildt er det også, men vi vet av erfaring at kulde og snø ikke er langt borte. Påmelding til julemarsjen er i gang, Folkesportkalenderen for 2008 er levert til trykking og det sier oss at året 2007 snart er historie.

Når det gjelder statistikk er det for tidlig å si noe ennå, men de opplysningene jeg sitter inne med, sier at det mest sannsynlig blir nedgang. La oss håpe på det beste. I år har vi fått et nytt tilbud, Rosa sløyfe marsjen, som vil bli et årlig arrangement. Dette er et samarbeid med Kreftforeningen. Her i området er marsjen blitt godt mottatt og når tilbudet blir bedre kjent, håper vi selvsagt på enda bedre oppslutning i årene som kommer.

Det er så mangt og meget jeg kunne ha skrevet om i min leder, statistikk, samarbeid med andre friluftslivsorganisasjoner osv., osv., men denne gang har jeg lyst til å si noe om de negative tilbakemeldingene vi får til forbundet fra tid til annen. Med andre ord; voksne folks oppførsel. Jeg har flere ganger vært inne på samarbeid, folkesport for alle, den sosiale opplevelsen det skal være å delta på våre arrangement, men så skjer det noe med enkelte personer. De er aldri fornøyd. Løypa er for lang, den er for bratt, den er merket for dårlig osv., osv. Fra



tid til annen kan det vel forekomme at alt ikke er 100 %, men behøver man å "rive kjeft" som vi sier på godt nord norsk. Er det ikke mulig å ta en prat med arrangøren under 4 øyne og fortelle på en ordentlig måte hva det bør rettes på? Nei, det skal gjøres i full offentlighet, og gjerne med mange tilhørere.

Jeg tenker med gru på andre deltakere som opplever slike episoder, og er det noen som deltar for første gang og som er vitne til en slik opptreden, kommer de neppe igjen. Jeg ber innstendig, la oss slippe flere slike klager til forbundet. Arrangørene gjør sitt aller beste for at akkurat den turmarsjen, PV, byvandringen skal vi huske, og at vi skal komme igjen neste år.

Nå ble jeg vel negativ på slutten av året, men jeg kunne ikke la være. Vår målsetting er Folkesport for alle. Det kreves samarbeid og felles innsats for å nå dette målet.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til arrangørene, konsulentene, dugnadsfolkene og til vår administrasjon som alle har stått på for fellesskapet i 2007.

God jul og godt nytt år.

Folkesporthilsen
Hennie Berghahn Riise



NORGES FOLKESPORTFORBUND

Boks 147, 1471 Lørenskog. Tlf. 67 90 55 36. Fax 67 90 91 44. E-mail: nff@folkesport.no

Redaktør: Svein-Harald Ingebrigtsen, Songe terr. 32, 4842 Arendal

Tlf. 37 01 65 08. E-post: sh.ingebrigtsen@c2i.net



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

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

HJØRNE

Redaktørens

Du skal ikke undervurdere!

Ganske nylig hadde jeg i oppdrag å overrekke en 30-årsjubileumsvase til et av de lokale idrettslagene. De hadde samtidig 75-årsjubileum og hadde derfor en stor fest. Tilstede var ledere og tidligere ledere. Laget er kjent for å være drevet med mye dugnad. Det som var spesielt var å merke hvor positive disse personene var. Selv når jeg som er en dårlig taler snakket, var alle høflig lyttende og oppmerksomme. Jeg kunne nesten merke en menneskelig varme fra dem. Det var rett og slett svært hyggelig å være tilstede der.

Noe av det samme opplever jeg mange steder i turmarsj-sammenheng. Hyggelige og positive mennesker som sitter på rast og i sekretariatet. De tar kontakt og praten går lett og hyggelig. Det gjør at jeg får lyst til å komme tilbake. Disse har ikke bare forstått noe viktig, de har også klart å sette det ut i praksis. Dette er grunnlaget for all trivsel, glede og gode følelser.

Vi skal være oppmerksom på at de som er positive optimister opplever nøyaktig det samme som de sure pessimistene. Det er kun et spørsmål om hvordan en tolker det en

opplever. Du kan enkelt begynne å se opplevelsene på en annen måte enn før. Legg større vekt på det positive. Dermed går du inn i en omlæringsprosess. Etter hver vil du klare å oppleve det meste på en positiv måte. Alle eksperter er ikke i tvil om hvem som har det best, det er den positive optimisten. Hvis du så ikke skulle klare å se noe som er bra, ja da kan du jo le litt av det hele i ettertid. Så kommer det jo noe positivt ut av det da også.

De personer i mitt nære turmarsjmiljø som har størst respekt og som vi ser mest opp til, det er de som er mest positive. I stedet for å komme med kritikk, så kommer de med forsiktede forslag om at det går jo også an å gjøre det på andre måter. Det er lett å forstå at de ønsker deg bare det gode og ikke ønsker å såre deg. Det er det som gjør at de får stor respekt og at det er lett å ta hensyn til det de mener. Jeg tror at dette er en måte å være på overfor andre også i turmarsjmiljøet som gjør at vi

bygger opp noe som er positivt på lang sikt.

Jeg føler meg overbevist om at vi ikke skal undervurdere den kraften som ligger i det å tenke positivt og være positiv i det vi gjør i det praktiske arbeidet. Styret i Forbundet jobber hele tida etter dette prinsippet. La oss håpe at det smitter ut til alle som er aktive innen turmarsj.

God jul og godt nytt år til dere alle!

Husk å invitere med noen som aldri før har gått Julemarsjen, for det er alltid hyggelig å gå mange sammen!

Svein-Harald Ingebrigtsen



Bladet Folkesport nr. 1 - 2008 sendes ut uke 10, fra 3. mars

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

Bilder som skal brukes i bladet vil vi helst ha som digitale filer, men papirbilder kan også brukes.

Bilder tatt med mobiltelefon kan brukes, men pass på at oppløsningen er god nok.

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

Bladet Folkesport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal

Santiago de Compostella

*Tekst og foto:
Jan Gundersen, Arendal*

Så er det gjort. Jeg er endelig ferdig med den lange "Franske ruten" til Compostella. Hva får et noenlunde normalt menneske til å starte på et så langt prosjekt, og hvordan kom det i gang. Jeg hadde fullført "England på tvers" og var på utkikk etter noe nytt. Hva er det som driver en. Ja, si det. Det er vel en blanding av nysgjerrighet, eventyrlyst og gleden ved å gå. Spenningen over å se hva som finnes bak neste sving og fjelltopp.

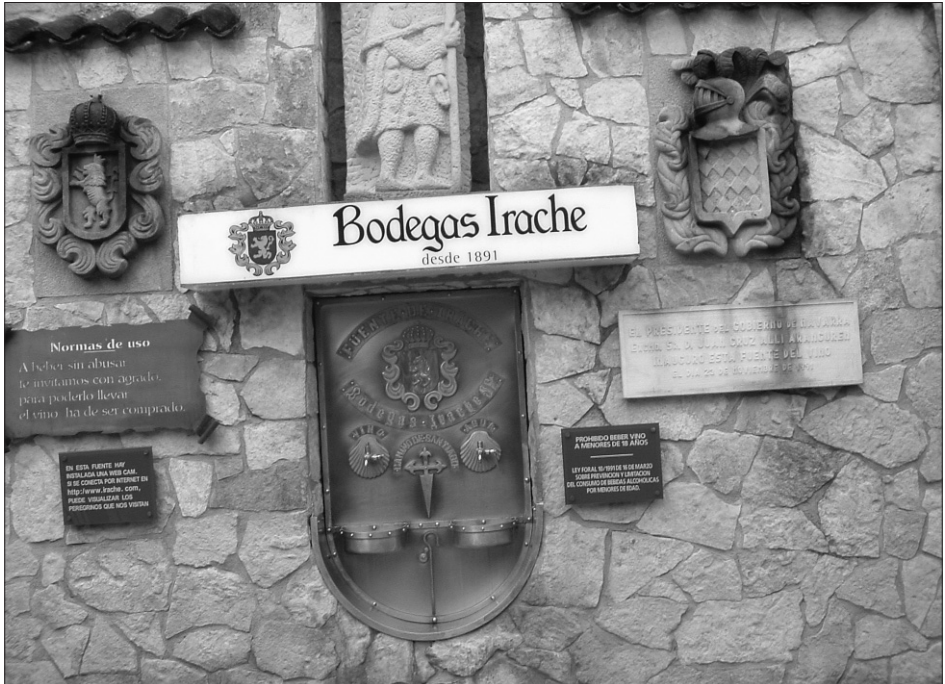
Jeg hadde ved flere anledninger lest om "pilgrimsvandringen til Compostella", og det satte seg fast oppe i hodet. Det modnet et par års tid og så i 2003 tok jeg meg sammen og startet på den store turen. 3 år brukte jeg på den franske delen. Jeg startet i Le Pau. Den franske delen var jo spennende. Der overnattet jeg flere ganger i kloster og spiste felles middag sammen med de andre som overnattet, samt pres-



Flott diplom etter turen.

ten. Terrenget i Frankrike var meget variert og det var mye bratte stigninger. Mesteparten av ruten gikk utenfor allfarvei og ofte på stier og grusveier, men iblant en del asfalt. Lengden på den franske delen er ca. 740 km.

Stor var gleden da jeg så Pyreneene stige opp i det fjerne. Da viste jeg at nå var et kapittel over så



Her kunne vi drikke gratis vin.

fort jeg hadde krysset fjellene. Det er et mektig fjellmasiv. Gikk i 5 timer oppover, og en time nedover, og så var Pyreneene overvunnet, og jeg var i Spania.

Året etter startet jeg på den spanske delen. Denne delen er på ca 800 km og ble gjennomført i løpet av 2 etapper, nemlig i 2006 og 2007. Nytt landskap, nytt språk og nye skikker, men systemet er stort sett det samme. Nå var jeg også så godt kjent med det, at etappene ble lengre. Jeg startet også litt senere på året, slik at varmen ikke var så intens. Det er utrolig mange men-

nesker som går den, og det ser ut til å bli flere og flere. En ting som var annerledes i Spania enn i Frankrike, var at her måtte du ha et pilgrimspass for å få overnattet på herbergene. Du fikk stemplet det hver kveld når du kom frem til herberget. I Spania var det også mye fjell. Gikk i mellom 500m.o.h og opp til 1400 m.o.h. så en legger ikke ut på en sånn tur uten å litt trening. I tillegg til det å gå, må du frakte med deg dine personlige ting. Du må regne med en ryggsekk på ca 10 kg. Dessuten ofte litt mat og vann.

Stor var gleden da jeg ankom

Santiago de Compostella og spaserte inn i katedralen, som er et fantastisk byggverk. Samtidig som en gledet seg over at en gammel skrott hadde klart å gjennomføre prosjektet, så følte en også en viss tomhet. Hva nå? Plutselig var målet nådd, og ingen tok i mot deg. Nå endte ikke min vandring her, for jeg fortsatte til Cap Finnister. Denne etappen er på bare 85 km. Da hadde jeg gått Spania på tvers. Når en går på en slik tur, så blir de daglige rutine- ne nokså like, men du treffer stadig

nye mennesker, naturen skifter og du får mange nye venner, mye spennende mat og drikke. Jeg var 61 år da jeg startet på prosjektet og hadde altså fylt mine 65 år da prosjektet ble avsluttet. Langs hele ruten er det herberger for pilegrimer, hvor du kan overnatte for en billig penge. Noen er kommunale, andre er private og i Spania er mange drevet av frivillige. Skal du overnatte på disse, så nytter det ikke å være prippen. Ofte får du til- delt en seng og overnatter sammen



Nødvendig med pauser underveis.



Spesielle skulpturer.

med 25 – 30 personer, men det er billig. Du betaler 5-8 euro for senga. Sanitæranleggene er bra og det er reint. Du treffer og blir kjent med mennesker fra hele verden. Privatlivet har du kun på landeveien. Jeg brukte som sagt 5 somrer på å gjennomføre det, men mange andre bruker færre år. Så nå er spørsmålet, hva gjør jeg neste år? Kanskje reiser jeg ned igjen. Det er flere ruter til Santiago. Muligens finner jeg på noe annet.



RØDTVET SKOLE

3. juledag

Torsdag 27. desember kl. 18.00

**5 og 10 km ført vandring
KOM OG GÅ EN
ANNERLEDES JULEMARSJ**

**FAKKEL-VANDRING
GLØGG OG JULEBAKST**

Oppl. Arne Haugen, tlf. 90 60 01 83

Neste generasjon?

Som redaktør er det alltid spennende å se om noen har sendt inn noen hyggelige turmarsjopplevelser. Denne gangen fant jeg et brev fra Kitty Bjellmo og hun har gitt meg tillatelse til å plukke fra dette. Kitty var med til Otepää, og synes som så mange andre at det var en god opplevelse. Etterpå gikk turen til Nijmegen og 4 flotte dager. De som har gått turmarsj over en

del år vet at 2. dagen ofte kan være den tøffeste å komme igjennom. Et entusiastisk publikum er ofte gullverd, og her traff Kitty en gruppe med små barn som hun ikke kunne stå for. Som vi kan se sitter de stille og følger nøye med. Kanskje flere gjør seg de samme tankene som Kitty om at dette er framtidige turmarsjere vi ser på bildene!

Neste generasjon sitter stille og høflig å ser på.



Tur i Blåvand

*Tekst og foto:
Svein Ingebrigtsen*

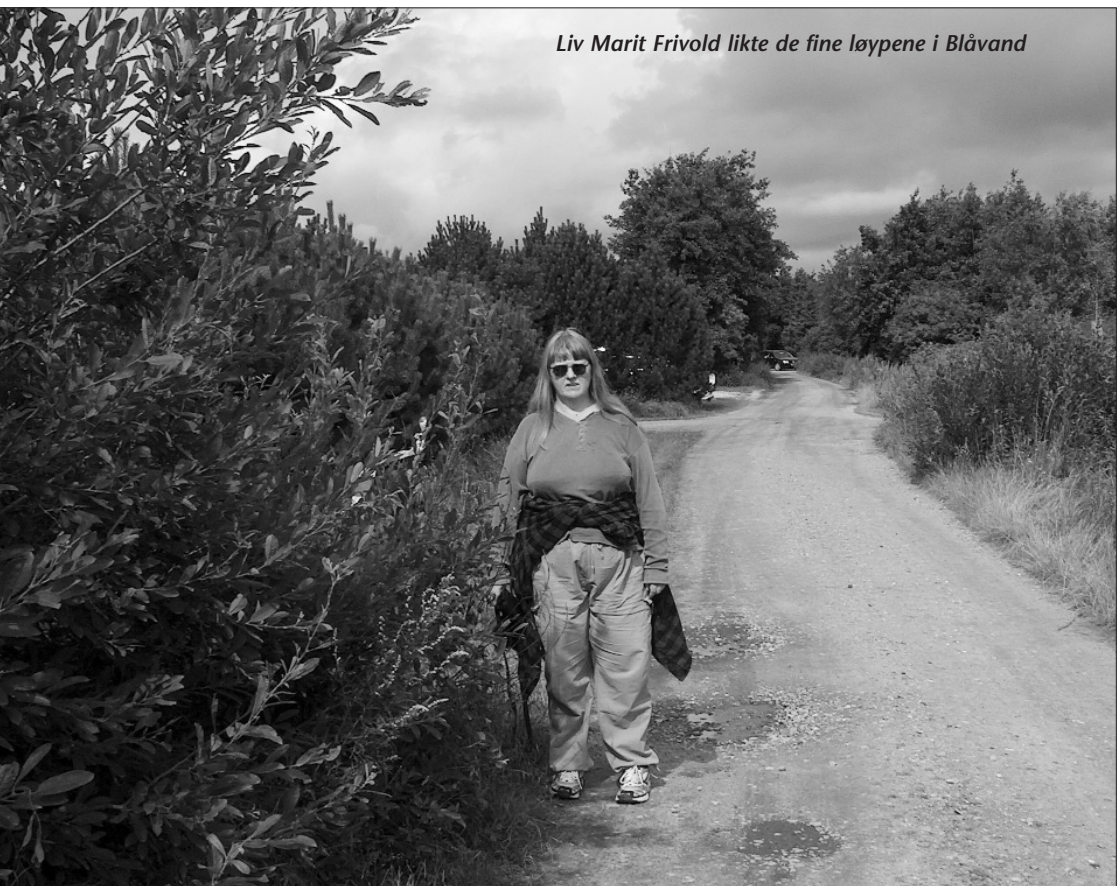
Ferien i år var som tidligere sommere lagt til Danmark. Selv hadde vi valgt å bo sør i landet for å ha muligheter for å gå marsjer i Tyskland også. Etter å ha studert den danske terminlista fant vi et arrangement i Blåvand. Ifølge kartet var dette sørvest i landet, men av erfaring er jo ikke avstan-

dene så store i Danmark, trodde vi. Selv den mest erfarende kan ta feil!

Tidlig søndag morgen lastet vi opp bilen og fant fram kartet. Vi hadde tenkt å ta en rute med små koselige veier, men skjønnte at her måtte vi finne korteste vei. Vi rakk det så vidt, men ingen sure miner hos arrangøren fra Esbjerg, Fræserne, av den grunn.

Vel framme i strålende julisol la vi i vei.

Liv Marit Frivold likte de fine løypene i Blåvand



Det var et skikkelig populært ferieområde og løypa svingte mellom campingplasser, hytter og mer lyngbevokste områder. Enkelte steder var det også små furuskoger som sikkert gir deilig ly når vinden blåser friskt. Selv om det ikke var den store høydeforskjellen var utsikten over Vesterhavet upåklagelig. Vi valgte å gå den korte løypa så ventetiden til svigermor i baksetet ikke skulle bli for lang. Underveis traff vi mange som gikk tur som oss, eller satt på hesteryggen og lot andre gjøre jobben. Med så mange mennesker lurte vi litt på at det ikke var egen Fodslavklubb her, men Blåvand er et typisk feriested og om vinteren er det ikke stort mer enn en "håndfull" fastboende. Vi klarte det kunsstykket å gå feil et sted, og dermed fikk vi litt problemer, for noen veier er tillatte å gå på og andre ikke (privat vei).

Vel tilbake i mål fikk vi kjøpt røde pølser og annet vi hadde lyst på. Alltid billig og god mat er vår erfaring på danske rasteplasser. Elisabeth Degnbol hadde ansvaret for sekretariatet og fortalte at de i år hadde femti prosent økning i del-

takertallet. En av de andre damene ble veldig ivrig da vi sa vi kom fra Arendal. Hennes far hadde egen fiskeskøyte og seilte med mat til arendalittene etter krigen. På tilbaketuren tok han med seg trevirke. Det er nok flere av de litt eldre leserne som får samme lykkefølelsen som svigermor i baksetet over tanken på varmt hvetebrød, laget av dansk mel.



*Elisabeth Degnbol
var fornøyd med
økningen i
deltakertallet.*

MORGONFUGL

Tekst og foto:

Einar Ytrehus, Birkeland

Grimstad Rundvandring har ei løype med ein kontrollpost langt inne på Risdalsheia. Ein må bruke minst ein time frå startstaden Metveit for å komme dit. Kontrollposten er ei kasse med eit kodennummer og ei bok inni, der ein skal skrive namn, dato og klokkeslett.

Ein morgon i sommar var eg skikkeleg tidleg ute, trudde eg. Eg nådde kontrollposten kl. 7.55, og tenkte at no skulle eg bli kjend som morgonfugl og imponere marsjkameratar. Eg opna boka og skulle til å skrive då eg såg at ein annan hadde vore der før meg same dag. "Alf Kvamme kl. 5.20!" las eg. Og så han som bur i Arendal, og har ein times køyretid til startstaden. No veit eg kva ein morgonfugl er!

Dette skreiv eg for fire år sidan, hausten 2003. På ein marsj i haust, råkar eg Alf Kvamme, som no er blitt pensjonist, og eg nyttar høvet til å spørje: Er du like mykje morgonfugl no?

Alv smiler: Det er eg. Eg følgjer lyset. Ser eg antydning til lys, kler meg. Kjem lyset seint, hender det

eg startar med hodelykt. Eg tek gjerne to løyper på rundt 10 km kvar før eg dreg heim. Så finn eg på noko med hus og heim før eg tek ein ny løype i kveldinga. Eg brukar gjerne 4-6 dagar på den gule delen av Grimstad Rundvandring (125 km). Av og til tek eg den blå (også 125 km). På fire år har eg no greidd 125 km 180 gongar. Det skulle bli 22 500 km på ei og same rundvandring. Eg går óg andre marsjar, men ikkje i utlandet. Eg har stempla rundt 1780 marsjar i alt og 35 000 km.

Om vinteren når det er snø, tek du deg vel ein god pause?

Eg håpar på mykje snø, så dei andre ikkje får gått. Eg kjem alltid fram på trugene. (red. merknad: det er stor konkurranse om å gå flest turar.)

Kva seier kona når du går så mykje.

Ho er så treg om morgonen at eg rekk 20 km før ho står opp, og takk og pris for det!

På spørsmål om kvifor han går så mykje, svarar han at han likar å vere ute i naturen og oppleve livet der. Det er rett og slett gøy! Sjølv om han går mykje åleine, set han pris på det gode marsjmiljøet. Det



Alv Kvamme sjekkar ein av dei gule boksane.

beste er å få seg ein god røyk og ein kopp kaffe når han er komen i mål. Og når dagen er slutt, gler han seg til neste morgon med nye turar.

Alv er og med og arrangerer marsjar for Arendal Turmarsjforening. Han legg løyper og tek inn merkeband. I Grimstad skiftar han kontrollar med jamne mellomrom. Han ser med uro på at marsj etter marsj blir nedlagd, men strevar sjølv for å få nye med. Gå tur vil han alltid halde fram med sjølv om arrangmenta blir borte. Før han

blei gripen av marsjbasillen, dreiv han med dykking, paragliding, skogsløp og racerbåtkonkurransar.

Har du nokon sluttkommentar?

Ja, no skal eg gå rundt med "Agderposten" frå 4 til 7, så no slepp eg å sitje og vente på morgonlyset. Men det blir vel færre morgonmarsjar!

Alv Kvamme er eigentleg frå Bygstad i Sunnfjord, men har budd i Arendal frå 1966. Sidan eg og er frå Sunnfjord, tykkjer eg det er ekstra gildt å prate med han.

Ølandstur 2007

Tekst og foto:

Johan Ingulfsvann, Steinkjer.

Norden-bukettmarsjene på Øland i sør-Sverige var hovedmålet for bussturen som Steinkjer Turmarsjforening gjennomførte i midten av september. Som vanlig

var det Randi Eidsvåg som var foreningens organisator og reiseleder for turen – hvilket det har blitt mange av gjennom en årrekke.

Med 20 entusiastiske turmarsj-gåere ombord startet turen fra Steinkjer torsdag kveld kl.18.00 13.09. Lene Bussreiser fra Levanger

var ansvarlig busselskap med sine hyggelige sjåførere. Turen gikk via Verdal – Levanger – Stjørdal til Trondheim med ombordstiging underveis. Det endelige antallet reisende ble 20, med flest fra Steinkjer. Damene utgjorde flertallet og de litt eldre utgjorde dominansen i alderssammensetningen.

Med busstopp og kveldsmat i Alvdal ble det nattkjøring via Elverum til Kongsvinger, hvor det var sjåførbytte.

Det første målet var Finspång i Østergötaland, hvor vi ankom ca.1 time forsinket etter en liten

Journalist fra Norkøping-tidningen i prat med Åke Sjöblom og turreferent Johan Ingulfsvann, Steinkjer.





Turmarsjgjengen fra Trøndelag fotografert foran Vandrarhemmet i Lotorp/Finspong.

feilkjøring, ved 08.30 – tiden. Her ble vi tatt i mot av den hyggelige presidenten i det svenske folkesportførbundet Åke Sjøblom. Han hadde organisert det slik at vi kunne spise en samlet frokost kl. 9.00 på Hotell De Geer.

Etter frokost samlet vi oss til en times orientering og omvisning i Finspång Bruksmuseum, hvor det i hovedsak dreide seg om de mange generasjoner av De Geer – slekten, som fra 1000 – tallet og utover i flere århundrer regjerte i Finspång. Med sin gløggheit og framsynthet var De Geerfamilien med på å skape et industrieventyr av de sjeld-

ne i Sverige på den tiden. Man kan vel med trygghet si at det var i Finspång ved De Geer – entusiasjene at den mekaniske industrielle revolusjon startet i Sverige, alt basert på utnytting av vannkraften. Dette var en meget nyttig og lærerik orientering som overrasket hele den lydhøre turmarsjgjengen fra Trøndelag.

Etter omvisningen ble det gjennomført to turmarsjer, "Friendship" – marsjer, 5 eller 10 km i Finspångs vakre tur – og naturterreng. Marsjene ble guidet av selveste presidenten, Åke Sjøblom, med givende orienteringer



Presidenten i det Svenske Folkesportforbundet, Åke Sjöblom og turens reiseleder, Randi Eidsvåg.

underveis. Mellom marsjene var det innlagt en times lunsj på hotellet.

På fredagskvelden kjørte vi til kystbyen Kalmar, hvor vi hadde to overnattinger på det flotte Kalmarsund hotell. Herfra var utgangspunktet for bussturene over den 1,3 km lange Ølandsbroen (Sveriges nest lengste etter Øresundbroene), og videre til hovedarenaen for Nordenbuket – marsjene på nordspissen av Øland

”Bøda Luffen ” – marsjene. Stedet Bøda ligger 9 mil nord for Kalmar, slik at det ble bussturer på 18 mil hver dag. Det var topp gjennomførte bukett – marsjer både lørdag og søndag fra den store og fine campingplassen i Bøda. Jeg kan med glede opplyse at dette var de fineste bukett – marsjene jeg noen gang har gått. Det var så å si bare myke og fine barnålstier begge dager i alle løypene, som var 5, 10 og 25 km. Bøda – luffen anbefales til alle

nordmenn som vil avlegge dem et besøk.

Lørdag ettermiddag og kveld kjørte vi igjen nordover i mange mil til en topp guidet tur med mange interessante omvisninger og orienteringer om Ølands vakre natur og mange berømteter.

Søndag kveld tok vi farvel med Kalmar, og returnerte til Finspång og nye marsjer der på mandag. Her ble vi innlosjert i et nyåpnet Lotorp Vandrарhem.

Mandag gikk vi to nye "Friendship" – marsjer i Finspång, 5 eller 10 km etter behag. Den siste, 10km, var åpning av den 7. svenske permanente vandringsmilen, med start fra Vandrарhemmet. Selve åpningen ble utført av kultursjefen i Finspång kommune med Åke Sjøblom som åpningspartner og tilrettelegger. Begge to var med og gikk marsjen, som også gikk i herlig turterreng.

Senere på ettermiddag var det en ny busstur til den historiske Sankta Maria kyrkan i Risinge. Denne kirken er fra 1100 – tallet med senere utvidelser og påbygginger utover mot 1800 – tallet. Dette er en meget spesiell og særegen kirke, berømt for sine vakre og eiendommelige takmalerier. Disse ble utført av munkene for vel 1000 år siden, med diverse suppleringer de neste hundreårene. Kort sagt, det mest

interessante kirkebygg jeg noensinne har besøkt.

Mandag kveld var det en stor fellesmiddag med svensker og de norske gjestene i et lokale, i gangavstand fra Vandrарhemmet. Etter det gode måltidet var høydepunktet utdeling av den kostbare "The Bridge of Friendship" medaljen for 4 Friendship – marsjer. 9 av de norske deltakerne hadde betalt for medaljen og fikk den utdelt på arrangementet. Medaljen koster 400 norske kroner og er dyr, men vakker. Den er nok nærmere en medaljong enn medalje.

Etter to døgns opphold på vandrарhemmet startet bussturen hjemover tirsdag morgen. Tilbaketuren til Trøndelag var gjennom det indre og vakre nord – Sverige med bl.a. stopp og sakte kjøring gjennom Ørebro, Borlänge, Falun, Mora og Sveg, hvor vi inn tok dagens middag.

Innkjøringen til Norge gikk gjennom Funæsdalen og Brekken nord for Røros, hvor vi møtte vinteren med snøvær og hvitdekte marker. Etter bare finvær med sol og varme i Sverige ble dette en brå overgang. Men denne turmarsjturen var en alle tiders opplevelse. Ved Støren fikk vi det siste sjåførbyttet.

Tusen takk for turen!

Berg marsjen 2007

*Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen*

Hver gang jeg snakket med folk fra Vestfold om fine turmarsjer, særlig når jeg kom inn på fine løyper, da spurte de om jeg hadde gått Bergmarsjen. 27. mai i år gikk turen derfor til Berg fengsel som er startsted for vandringa. Berg er en soningsplass med friere og åpen soning for de som har kommet litt skeivt ut. Flere av disse var med som hjelpere på marsjen. Det var

godt merket fra hovedveien, slik at det var lett å finne fram. Startstedet var rene idyllen med bord og benker plassert ute i skyggen under store og flotte trær. Det var nydelig vær med steikende sol. Skyggen kom godt med.

Denne gangen hadde vi fått med oss vertskapet vårt fra Sandefjord på tur. Hun gikk sin første ordinære turmarsj. Verden går framover. Noen få hundre meter fra startstedet gikk vi forbi et av drivhusene med mengder av flotte blomster for

Nydelig rasteplass ved start.





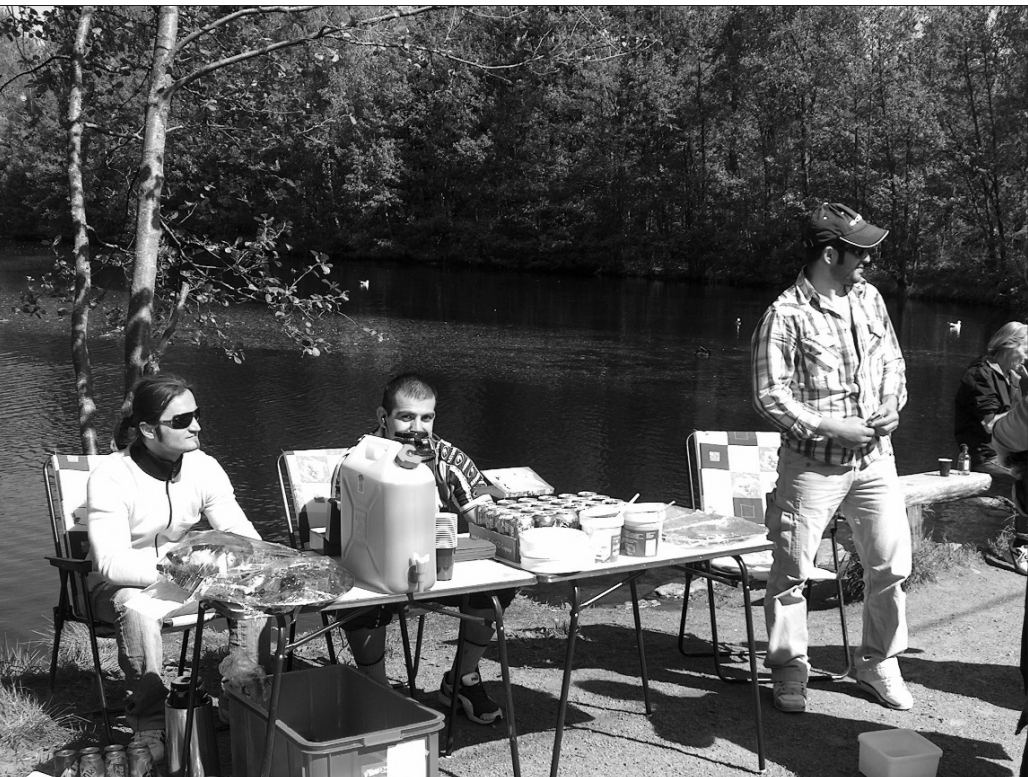
Berit Stenvik og Liv Marit beundrer noen av blomstene vi gikk forbi.

salg. Her var det handel i stor målestokk. Videre gikk løypa slik at vi fikk flott utsikt over Jarlsbeg. Jarlsberg grevskap var Norges andre og siste grevskap. Det ble opprettet i 1673. Ifølge adelsloven av 1821 opphørte Jarlsbeg å være grevskap da den siste norske greve Peder Anker Wedel Jarlsberg døde i 1893.

Vi valgte å gå den korte løypa på seks km. Så godt som hele løypa gikk på nydelige stier og flotte skogsveier, ikke noe asfalt. Det er jo kanskje ikke så rart når vi møtte på navn som "Grevestien" og

"Greveskogen". Vi møtte ikke på en eneste motbakke. Lengre ut i løypa traff vi på kjenninger. De hadde gått den lengste løypa på 16 km. De kunne fortelle at de også hadde gått bare på nydelige stier og neste ingen motbakker. En plass gikk den løypa opp på en høyde, men da fikk de jo en nydelig utsikt over blant annet Tønsberg.

På en av stiene ble vi tatt igjen av paret som pryder forsida av Bladet. Eva Rusthaugen og Steinar Johansen fra Stokke. De likte Bergmarsjen og har gått den flere ganger, men de går ikke turmarsjer



Dujaka, Hassan og Alan klippet kortene og serverte på rasten.

til vanlig. De liker å gå turer i nær-området sitt hver dag og de er med på noen av turene til Turistforeningen. I dag skulle de gå den lange løypa og hasta derfor videre i høyt tempo.

Midt i løypa kom vi fram til et koselig lite tjern. Her var det rasteplass med deilige forfriskninger. Tre hyggelige unge menn hjalp oss med påfyll av drikke og noe å spise. Vi snakket om flere verdensproblemer uten at vi kom fram til noen løs-

ninger. Vi fikk lov å trykke bildet, men etternavn ble ikke brukt.

I mål fikk vi fine medaljer og tok en lang rast ute under trærne. Her var nå grillen kommet i gang og vi kunne kjøpe varm mat. I det hele et topp arrangement som kan anbefales på det sterkeste. Nå forstår jeg hva de fra Vestfold mener når de nevner Bergmarsjen som et flott tilbud. I fjor gikk ca 130 personer marsjen, i år var det over 180.

HELSEhjørnet

Vet du at i drømmesøvn kan du normalt ikke røre deg. Drømmer kan være voldsomme, og forskere mener denne normale lammelsen av viljestyrte muskler er der for å beskytte deg mot å leve med i drømmene. Hvis du drømmer at du sloss ville du jo slå kraftig rundt deg i søvne. Når du våkner, skal lammelsen være over. Men hos noen kan den vedvare i sekunder eller minutter, en skremmende - men vanlig og ufarlig opplevelse.

Du våkner opp og er ute av stand til å røre deg. Du hører og oppfatter alt omkring deg, men kan ikke åpne øynene. Du aner ikke hvor lang tid det går. Men i løpet av denne tiden kan du ha de mest livaktige og forferdelige hallusinasjoner som opplevelse av at noen sitter på brystet ditt så du ikke får puste – eller en ut-av-kroppen-opplevelse. Det er dette forskerne kaller søvnparalyse.

Hos 30 prosent opptrer søvnparalyse sammen med livaktige hallusinasjoner. Det kan være følelsen av at noen befinner seg i rommet, at man hører stemmer eller fottrinn, at noen setter seg på en og avstedkommer et veldig trykk for brystet osv. Noen kan også fortelle om ut-av-kroppen-opplevelser; at de svever over sengen og ser ned på kroppen sin, eller at de flyr over andre steder.

For de aller fleste varer den bare i noen få sekunder. Så mye som mel-

lom 25 og 40 prosent av befolkningen har opplevd minst en episode. Folk er blitt mer åpne om dette, dermed blir det også bedre kjent. I dag kan du finne mye om søvnparalyse på nettet, og der finnes også chattesteder der de som har denne søvnforstyrrelsen kan møte likesinnede og utveksle erfaringer. De fleste som opplever dette, er helt friske personer. Har du opplevd søvnparalyse, skal du vite at plagen er forbigående og ufarlig, og problemet er ganske vanlig.



FSK MILLA

VINTERPROGRAM 2007/2008

Startsted: RØDTVET SKOLE
Sandåsveien 1, 0956 OSLO

Mandag	3	Des	V	18.00 F
Torsdag	27	Des	J	18.00 F
Mandag	7	Jan	V	18.00 F
Mandag	21	Jan	V	18.00 F
Mandag	4	Feb	V	18.00 F
Mandag	18	Feb	V	18.00 F
Mandag	3	Mars	V	18.00 F
Mandag	31	Mars	V	18.00 F

V = Vinterserie J = Julemarsj F = Først

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

Oppl. ved: Arne Haugen, tlf. 90 60 01 83 / 63 87 77 73

Restmedalje-marsj?

Mange foreninger sitter i dag med store mengder medaljer som de ikke kan bruke til noe. Enten kommer det av at marsjen er lagt ned eller så er det medaljer som de vanlige deltakerne ikke ønsker. Det kan være at de som går nå har kjøpt medaljene for de første årene og ønsker kun de nyeste medaljene. Eller så kan det være at de rett og slett ikke er interessert i medaljer lengre. Når en marsj skal bestille medaljer må de kjøpe inn minimum 100 stk. Dette gjør at lageret vokser og kapitalen bindes opp unødvendig. For de små marsjene som har færre enn ti deltakere som kjøper medalje blir situasjonen håpløs. Verktøyet for å lage medaljen koster alene ca tusen kroner.

I andre IVV-land har de løst noe av dette problemet med å ha egne restmedaljemarsjer. Norge har et lovverk som tilsier at vi ikke kan gjøre dette. Vi har hatt spørsmålet oppe til debatt på Tinget og det er fremlagt forslag om å åpne for slike marsjer. Forslaget har ikke fått flertall tidligere. Er det slik at stemningen er den samme nå eller har den endret seg? Jeg er redd for at en del foreninger blir sittende på så mange medaljer at de til slutt ikke makter det økonomisk og gir opp. Skal vi heller være litt i forkant og gi dem lov til å selge slike medaljer på restmedaljemarsjer?

Svein-Harald Ingebrigtsen

Høga Kusten – nå også med IVV

Vi har fått tilsendt siste utgaven av ”Steget”. Det er broderfolkets folkesportsblad. Her kan vi lese at IFKA og Høga Kusten har blitt medlemmer av det svenske Forbundet og får dermed stemple IVV. Åke Sjøblom ønsker alle norske vandrevener hjertelig velkommen. ”Høga Kusten” presenterer seg selv som det mest spektakulære når det gjelder vandring i Europa.

Området ble med på FN's liste over verdensarv-områder i år 2000.

Det som er spesielt for denne landskapet er at det viser isostatisk landheving etter at isen trakk seg tilbake. Området er ideelt for forskning innen dette fagområdet. I 2006 ble Høga Kusten utvida til også å gjelde skjærgården på den finske siden av Bottenviken.

Vandringen går over flere dager og har ulike lengder, den lengste på 26 km. Du kan ta kontakt med det svenske broderforbundet for å få flere opplysninger.

Kryssende høner

Under en turmarsj på Eidsvoll i sommer kom Egil Nordal over dette litt spesielle trafikkskiltet. Personen på bildet heter Kjellrun Hals. Noen av dere har sikkert sett dette skiltet festet til filmen i Bladet

tidligere. Den gangen var det folkesportere som var ute og syklet. Det er fint å se at Mesta i alle fall passer på hønene. Kanskje de skulle ha like stor omsorg for betongen i takene på tunnelene.



De kryssende høner er vel mest fare for seg selv?

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Utmeldinger

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Drøbak Frogn Turmarsjforening	259	Ak

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Nye permanente vandringer:

PV-nr.:	Arrangør	Navn	Åpen	Distanse
68	Isfjorden MK	Furulia rundt	01.05.-31.10	5 og 10 km

SERIER

Da vi stadig har henvendelser til kontoret vedr. dispensasjon av antall arrangementer på seriene, har styret vurdert dette og vedtatt å sette ned til min. 6 arrangement i stedet for som i dag 8. Dette blir ytterligere aktuelt nå som Rosa Sløyfemarsj også kommer inn som et arrangement i denne perioden.

OLYMPIADEN

OL er i Japan 14-17.mai 2009 og vi er i full gang med planleggingen av tur dit. Reiseleder blir Roy Tait og det ser ut til at det blir en meget stor gruppe, da flere andre arrangører denne gang blir med på Forbundets tur.

KALENDER FOR 2008 - VIKTIGE DATOER

1. halvår:

Medlemskontingent for 2008

Giro for innbetaling av medlemskontingent, kr. 450,- sendes ut uke 50. Kontingenten forfaller til betaling 31. januar.

Kontaktopplysningsskjema for 2008. Skjemaet sendes ut uke 50. Svarfrist 31. januar.

Vinterserien 2007/2008

1. november 2007 – 31. mars 2008
Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.
Årets motiv: Ørn.

Ledermøtet 2008

Avholdes på Victoria Hotell på Hamar lørdag 29. mars.
Invitasjon sendes ut i uke 50/2007.

Hjertemarsjen

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

Bladet Folkesport nr. 1/08

Nr. 1 sendes ut i uke 11, fra 10. mars. Deadline for stoff: 4. feb.

Turorientering

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

Tidligere arrangører: Bekreftelse på at tur-o også skal avholdes i 2008 sendes innen 31. mars.

Sommerserien 2008

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

Vårsleppet

Fra 12. april til 14. mai.
Påmelding innen 15. mars.
Årets motiv: Hestehov

WORLD WALKING DAY

Onsdag 7. mai eller påfølgende helg. Påmelding innen 15. april.

Bladet Folkesport nr. 2/08

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 2.juni
Deadline for stoff: 5. mai.

Sommertrimmen

Fra 19. mai til 18. juni.
Påmelding innen 19. april.
Årets motiv: Skjære

Folkesportkalenderen for 2009

Foreløpig liste fra NFF med detaljopplysninger sendes ut i uke 9. Innsendingsfrist 20. juni.

2. halvår:**Høstvandringen**

Fra 25. august til 24. september.
Påmelding innen 1. august.
Årets motiv: Tyttebær.

Vinterserien 2008/2009

1. november 2008 – 31. mars 2009. Påmelding innen 1. sept.
Årets motiv: Pinnsvin.

Bladet Folkesport nr. 3/08

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 8. sept.
Deadline for stoff 11. august.

GÅ FOR ÅPENHET

Uke 41, 6. – 12. oktober
(med forbehold om endring av uke). Påmelding innen 5. sept.

ROSA SLØYFEMARSJ

I hele oktober.
Påmelding innen 1. september.

Folkesportkalenderen 2009

Sendes ut i uke 49, fra 3. desember.

Bladet Folkesport nr. 4/08

Nr. 4 sendes ut i uke 49, fra 3. desember. Deadline for stoff: 2. november.

Norges eldste landsomfattende vandring, Julemarsjen

Fra 26. desember til 2. januar.

Skoler og barnehager:

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

Påmelding innen 15. november.

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.

Marsjen er avlyst!

Jeg har flere ganger i begynnelsen av min marsjkarriere tatt meg frem til startstedet ved hjelp av haiking, buss og spasering. Til vanlig var dette helt greit og hyggelig. Som regel fikk jeg sitte på med trivelige folk som det var lærerikt og snakke med.

Noen få ganger kom jeg fram til startstedet, etter opp til en times reise og fikk ikke gå marsjen. Der var det enten ikke en sjel å se eller kun hesteinteresserte. Noen hadde til og med vært så kloke at de hadde hengt opp en liten plakat med "marsjen er avlyst"! Ikke alle hadde det en gang.

Det er lett å forstå at det kan oppstå problemer for arrangører. Det kan være sykdom og det kan være andre ting. Det jeg ønsker meg er at de så snart de oppdager at de får problemer tar kontakt med kontoret vårt. Da legger vi ut disse opplysningene på våre nettsider og deltakerne slipper irritasjoner. Kommer hindringene så tidlig at vi i tillegg kan få de med på endringslistene som sendes ut, er jo det det beste. Uansett, vær ute i god tid med slike opplysninger.

For deltakere som skal reise langt gjentar vi vår oppfordring om å ringe på forhand til arrangøren og sikre seg at marsjen går.

KAMPANJE- TILBUD



Forbundets refleksvest

Én størrelse - XL - som passer alle,
selv med boblejakke under.

NÅ KR.

95,-

B *post*
Abonnement

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog



Aktiv over- trekks- dress

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