



Bladet

FOLKESPORT

NR. 1 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MARS 2008 • 30. ÅRGANG



Bulken Turmarsjlag: På rekke og rad med ført vandring



UT PÅ TUR?

Ring 922 22 025

S-BUSS AS
www.s-buss.no

www.s-buss.no
E-post: tore@s-buss.no
Sønnaveien 104, 1476 Rasta
Fax 67 97 11 00

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: **190,-**
Veil 249,- (anbefales)
Antall skritt, distanse, kalori-
forbruk og tidtagningsfunksjon
Art.nr. 56014

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

Presidenten har ordet

Årsrapporten for 2007 er ferdig og det er tid for ettertanke. Ble nå 2007 slik vi hadde tenkt? Klarte vi å stoppe nedgangen på antall deltakere på våre arrangement, fikk vi med noen nye på marsjer? Det ble nedgang i år også i antall deltakere, men vi hadde overskudd i regnskapet. Det blir en dårlig og en god nyhet. Året 2008 er godt i gang og mange arrangører planlegger årets aktiviteter. Vi får være positive, selv om vi stadig får høre: «Vi har ikke medhjelpere nok og det er snart ikke fortjeneste i å arrangere turmarsj, det er så mørkt i Nord-Norge at vi ikke ser merkene,» osv.

Gjennom årene har vi oppfordret til samarbeid både på våre fellesmarsjer og på andre områder. Vi må gjøre våre arrangement mer attraktive. Vi får svært få barn med når vi gjennomfører våre turer som førte vandringer.

Hva gjør vi når arrangementene gjennomføres som nevnt ovenfor? Jo, vi utelukker en del deltakere. Har vi starttid i en til to timer er det flere som har anledning til å være med. Førte vandringer er ikke for barn og de som er dårlig til beins. De lar derfor være å komme på marsj, for de tror disse bare er for eliten.



I Nord-Norge er det mørkt om vinteren, men må vi ha førte vandringer av den grunn? De fleste marsjer kan vel gå på veier og stier som har veibelysning.

Man kan jo lage en enkel beskrivelse av løypa i tillegg til merking. Det går jo helt fint med PV-er også i Nord-Norge, og her er det jo bare løypebeskrivelser å gå etter.

Vi må tenke kreativt og samarbeid for å få til nyrekruttering. Det er viktig at de organisasjonene som allerede har gode aktiviteter for barn og unge blir kontaktet, slik at en kan få gode råd og ideer. Vi er optimistiske for 2008 og at et godt samarbeid vil få opp deltakerantallet! Det er viktig å minne om Rosa Sløyfemarsjen. I 2007 var deltakerantallet lavere enn forventet, og dette må vi gjøre noe med i år. Det er nettopp på slike arrangement at vi kan profilere oss for nye grupper.

Til slutt, snart er det ledermøte og i år er det flere saker og temaer enn vanlig. Vil nevne her at det skal diskuteres om vi skal endre navnet på forbundet.

Folkesporthilsen
Hennie Berghahn Riise

NORGES FOLKESPORTFORBUND



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

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

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



Bladet Folkessport utkommer fire ganger i året. Alle medlemmer får det tilsendt gratis. Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 140,- fritt tilsendt (inkl. Folkessportkalenderen).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

HJØRNE

TEMAER PÅ LEDERMØTE!

Redaktørens

Jeg regner med at du har fått tid til å diskutere temaene som skal opp på ledermøte på Hamar. Har du synspunkter sørg for at din representant får disse med til ledermøtet. Etter min mening er saken om vi skal sende søknad om Folkesportolympiade i Norge i 2013 svært viktig. Skal vi søke? Det blir en stor og viktig diskusjon. Hvis vi søker kan det binde opp en god del penger, kanskje for mange mener noen. Vi kan ikke se bort fra at en slik anledning vil gi muligheter for å markedsføre vår aktivitet på en meget god måte. Kanskje kan det bli ei brekkstang for å snu utvikling i positiv retning, slik at vi får bare positive tall i våre statistikker.

Det andre store temaet er om vi skal endre på reglene for PV. Skal det gis anledning til å ha mer enn en PV i hver kommune? Det kan jo være en idé og la de lagene som er aktive og som har mange gode ideer å lage sin PV uten å ta hensyn til andre i samme kommune. Vi kan vel ikke si sikkert at konkurranse på dette området ikke vil virke positivt. Andre vil hevde at nå går det



for langt og skal vi slippe det helt løst, ja da betyr det slutten på vanlige turmarsjer. Kanskje vi også kommer innom reglene for stempling. Skal de endres? Hva mener du?

I ettertid har det kommet ønske om å spørre ledermøte om det er ønskelig å starte på en prosess for å endre navnet på Forbundet vårt. Tidligere navn Norsk Turmarsjforbund har vært nevnt som et mer tjenelig navn. Når det nåværende navnet blir brukt hender det ofte at folk ikke vet hva dette er, hva driver en med i folkesport? Dermed må en til med forklaringer. Turmarsjforbundet har alle hørt om, tilsynelatende. Har du opplevd det samme. Eller spiller det ingen rolle hva vi kaller oss for, det er aktiviteten som er viktig? Si din mening til de som skal representere deg på ledermøtet.

Vi ønsker også å ta opp temaet restmedaljemarsjer. En del av våre medlemmer sitter på svært store lagre med medaljer fra marsjer som går nå eller som er lagt ned. Skal lagene få muligheter til å realisere disse verdiene? Dette ble tatt opp på Tinget for mange år siden. Den gangen var det et klart flertall imot å tillate slike marsjer. Dette blir gjennomført i andre land, men der blir kanskje ikke symbolverdien på medaljer satt så høyt som i Norge. Ikke alle lagene har like god økonomi og selv om du mener at økonomi ikke er det viktigste, så må det noen penger til for å drive aktiviteten. Hvordan ser du på dette? Si fra til din representant!

Bladet Folkesport nr. 2 - 2008 sendes ut uke 20, fra 13. mai

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

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

Bilder tatt med mobiltelefon 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

Førjulstur til Moseldalen i Tyskland

Tekst og foto: Laila Haugen.

Brumunddal TMFs hovedtur gikk i år til julemarked og «krybbemarsj» i Bernkasel / Ebernhahn. I samarbeide med Ivar Klundby/Biri turbil.

Avreise var onsdag 5. desember med «Stena Saga» til Fredrikshavn. Videre til Rendsburg i Tyskland, hvor det også er julemarked.

Fredag formiddag gikk vi en fin PV langs Nord-Ostsee (Kielerkanalen) hvorpå vi reiste videre til Dusseldorf Lufthavn for å plukke opp 3 deltakere som hadde valgt å fly for å avkorte turen, men likevel få med seg «rosinen i pølsa!» Ca. 3 timers kjøring fra Dusseldorf lå den lille landsbyen Traben-Trarbach i Moseldalen der vi overnattet på Central Hotel i 3 netter.



Fra v.: Ernst-Walter Diel, (fra arrangørklubben) Kåre og Jeanette Henning, Turid Kjørstad, Knut Hovde, Olav Bekkevold, Laila Haugen.



F v.: Olav Bekkevoold, Laila Haugen, Stein Hovde, Lisbeth Nese, Inger Ulven og Bjørn Henrik Wernberg.

Dager etter var vi tidlig oppe for å ta en kanalbåt til Bernkastel på julemarked. Det var med nød og neppe at båten gikk, for det viste seg å være flom i Mosel etter flere dagers regn. Vi fikk høre at vannstanden var 5 meter høyere enn normalt, og det kunne vi også se på alle de store trærne som stod langt ut i elva nedover. Vi måtte også gjennom en sluse, og der tok det ikke mange minuttene å fylle opp slusen slik at vi kunne komme videre! Det var morsomt å se alle de små landsbyene som lå på begge sidene av Mosel, det skulle ikke mange husene til før det også var

minst én kirke, eller allerhelst to, en for protestanter og en for katolikker. I Bernkastel var det mye fint å se, mange av husene har den karakteristiske byggemåten med «rammer» av tre utenpå murveggene. Handelen gikk livlig i de små trange gatene, og juletrærne var vakkert pyntet med lys og små gavepakker og annen julepynt. Det var nok mange av oss som gjerne skulle hatt litt bedre tid i den byen, men båten gikk i fast rute, så da var det ingen kjære mor!

Rett fra båten var det tid for vinskaking for den som ville det. Vi fikk smake 2 slag rød, og 2 slag

hvitvin, samt også noe som var mye sterkere. Mange kjøpte med seg vin hjem til Norge.

Søndag den 9. desember reiste vi først til Montabaur. Der var en PV på 10 km. Det var også mye å se, men det var søndag, og bare noen få boder åpne i hovedgaten for dem som gjerne vil handle mer. På ettermiddagen reiste vi videre til Ebernhahn og det egentlige målet: Krybbemarsj. Den arrangeres bare hvert 2. år, og det kan vi forstå når en ser hvor mye arbeid folk hadde lagt ned for å pynte utenfor husene sine. Vi gikk kun 5 km, men på den turen var det minst 20 steder hvor det var utstilt julekrybber og dekorert med lys av alle slag. Et virkelig vakkert skue! På turen traff vi også St. Nikolas og engelen. Marsjen gikk egentlig over 2 dager, og hovedtyngden av deltakerne, ca 5000, hadde gått på lørdag, så selv om det var mye folk på søndag også, fikk vi sett alt og opplevde på ingen måte å gå i kø. Den mest «eksotiske» krybben var fra Tanzania, den var utskåret i svart ibenholt, og både

palmer og stråhytter var på plass!

Siste kvelden var vi alle og spiste 3 retters middag på en helt spesiell restaurant «hjemme» i Traben-Trarbach. Det var hele 10 små rom som alle var utstyrt med alskens antikviteter og rariteter, samtidig som det også var nisser og troll og masse lys og juledekorasjoner alle steder. Det stedet kan egentlig ikke beskrives, det må oppleves!! Morgenen etter var det tid for hjemreise, kort reise for noen og litt lenger for andre. Bussen var vel hjemme onsdag den 12. desember.

En kjempefin opplevelse, og stor honnør til arrangørene!

Julekrybbe.



Presentasjon av Bulken Turmarsjlag

Bulken Turmarsjlag vart starta 1994, og som det går fram av navnet har me hovedstartstad på Bulken i Voss kommune. Klubben har ved utgangen av 2007 ca 60 medlemmar. Klubben arrangerer dei fleste fellesmarsjer i forbundet sin regi, og me arrangerer sommerserie og vinterserie på tirsdager.

Sommerseriene har utgangspunkt frå Bulken skule, men me køyrer rundt i bygda og går marsjer på forskjellige stader slik at ingen marsjer er like, på denne måten får

me sett flere stader av Vossebygda. Me går førte vandringar og forsøker å tilpassa farten slik at alle får utbytte av turen. Klubben har fått til ein avtale med lokalavisa vår "Hordaland", som har notisar om kva som skjer på Voss dei aktuelle dagane, her vert det sett inn ein notis kvar veke om turane til Bulken Turmarsjlag og kor turen går den aktuelle dagen.

På desse turane vert det også teke mange bilete som vert lagt ut på heimesida vår www.bulkentur-

Bulken på stølsbesøk.





Gruppebilete med Voss i bakgrunnen.

marsj.com, her kan ein finna ut kor mange som var med og gjekk denne dagen og kor turen gjekk. Dette er ei fin form for marknadsføring av klubben.

Vinterserien vert også gått på tirsdager, men her har me start i sentrum på Voss, og me går da forskjellige løyper med utgangspunkt frå sentrum. Den fyrste sundagen i august arrangerer me fjelltur, fram-møtestad er Bulken skule, men turane har forskjellige startstader rundt om kring i Voss kommune. Desse turene er på 20 km og for de aller sprekeste inntil 40 kilometer.

Terrenget rundt Voss er ganske bratt så turane for enkelte kan synast tunge, men me tilpassar farten slik at alle kan fylgja med.

Bulken Turmarsjlag arrangerer i månedskiftet september/oktober Bolkamarsjen med start frå Bulken Samlingshus. Her kan ein gå løyper på 5, 12 og 18 kilometer. I tillegg til dei ordinære vandringane me arrangerer, har Bulken Turmarsjlag også en fast PV, med start i Voss sentrum, kor turen går slik at ein får litt utsyn over bygda. Den første kontrollen ligg ved inngangen til Bordalsgjelet. Der kan ein få med



Gruppe-
bilete i
fjellet.

seg flere store jettegryter, og ein spesiell trang dal, for dei som ynskjer å få sett meir enn berre kontrollen.

Bulken Turmarsjlag har i samarbeid med dei andre klubbene i Hordaland arrangert tur til IVV olympiade. I år gjekk turen til Estland og Otepää. Formannen vår var som tidligare år, turleder på turen. Dei åra det ikkje har vore OL, har me hatt turar i Norge til ulike turarrangement. Desse turane har stort sett vore utvida helgeturer.

Bulken Turmarsjlag er medlem av region Hordaland, kor me er aktivt med i styret.

Leiar Harald Ringheim.



Tur til OL i Japan



Norges Folkesportforbund er godt i gang med planleggingen av en tur til Japan til Folkesportolympiaden der. Selve OL går 14. til 17. mai i 2009. Når vi først reiser så langt kommer vi til å være der noen dager i forkant og noen dager etterpå slik at vi får sett noe av landet også. Vi har denne gangen valgt å samarbeide med et nytt reiseselskap, 2travel. Så langt er vi godt fornøyd med dem. De som er interesserte i å være med på turen kan melde fra om dette allerede nå til Forbundskontoret, uten at det ligger noen forpliktelse i det. Siden dette er langt fram i tid er det vanskelig å ha alt på plass av opplysninger om priser og opplegg, men mesteparten er på plass.

Lørdag 9. mai 2009 reiser vi fra

Oslo med fly. Søndag 10. mai kommer vi fram til Tokyo. Buss og engelsktalende guide venter utenfor tollen og tar oss til vårt hotell sentralt beliggende i Tokyo. Resten av dagen fri til egen disposisjon. Et besøk i Tokyo er naturlig. Fra den lille fiskerbyen Tokyo engang var, har byen vokst til å bli Shogunens maktsentrum, Japans midtpunkt og ikke minst, et av verdens førende økonomiske sentre. Når man besøker metropolen Tokyo er det vanskelig å forstå at byen i forrige århundre ble jevnet med jorden to ganger som følge av jordskjelv og krig. Tokyo består av mange små bydeler som alle har sine særpreg. Foruten å shoppe og more seg, er det et meget rikt og variert kulturliv som er vel verdt å utforske.



Mandag 11. mai møter guiden oss i resepsjonen og vi begir oss ut på en bysightseeing i Tokyo for å bli litt kjent i byen. Vi ser høydepunkter som Meiji Shrine og Imperial Palace Place. Lunsj får vi på en lokal restaurant. Turen fortsetter og vi besøker Tokyo Tower, et shoppingområde og Asakusa Kannon Temple.

Tirsdag 12. mai er dagen fri til egen disposisjon. Onsdag 13. mai sjekker vi ut og setter kursen mot Fuji. En busstur på 2 ½ - 3 timer. På veien opplever vi båttur på Lake Ashi, samt en gondoltur opp Mt. Komagatake. Lunsj blir på en vestlig restaurant. Ankomst og innsjekk på vårt hotell i Hakone eller Japansk Inn ved Lake Kawaguchi. Middagen er på hotellet/Japansk Inn.

Torsdag 14. mai og fram til søndag 17. mai foregår olympiaden og

du har dagene til egne aktiviteter. Middagene blir på hotellet. 11th IVV Olympiade arrangeres i Fuji, kun en liten bussreise fra Tokyo. Her ved Japans høyeste fjell og naturskjønne omgivelser går arrangementet av stabelen.

Mandag 18. mai reiser vi til togstasjonen Mishima/Atami (ca. 1 time). Vi går så om bord i JR «bullet»-tog til Kyoto. Resten av dagen er fri til egen disposisjon. Tirsdag 19. mai blir det bysightseeing i Kyoto der vi besøker Kinkakuji Tempel (Gold Pavilion) og Kiyomizu Tempel. Lunsj får vi på en lokal restaurant. Vi fortsetter til Nara hvor vi besøker Kasuga Shrine og Nara Park, samt Todaiji Temple med sin store Buddha. Kyoto anses for å være Japans kulturelle vugge. Her vernes de tradisjonelle kunstarter i større grad enn andre steder og for den besøkende

venter en stor opplevelse. Med sine mer enn 1600 buddhistiske templer og 270 shinto helligdommer, er byen en av verdens største kultur-skatter.

Onsdag 20. mai er dagen til egen disposisjon. Torsdag 21. mai går vi om bord på et JR-tog til Hiroshima og får bysightseeing. Vi besøker Peace Memorial Park og et bombemuseum. Lunsj får vi på en lokal restaurant. Resten av dagen får du på egenhånd. Fredag 22. mai drar vi med buss og båt til Miyajima, der vi besøker Itsukushima Shrine som er på UNESCOs verdensarvsliste. Noe av dagen blir på egenhånd. Lørdag 23. mai er det avreise tilbake til Oslo.

Pris pr. person for landarrange-

ment i dobbeltrom og flyreise regner vi med kommer på ca. kr. 25.000,-. Dette beløpet må vi komme konkret tilbake til senere.

Prisen inkluderer flyreisen og alle 13 overnattingene med frokoster. I tillegg fem lunsjer og fem mid-dager. Transport til og fra flyplasser og togstasjoner. Sightseeing og inngangspenger på turer og utfluk-ter er medregnet. Foreløpig er vi lovet engelsktalende guide, men vi jobber for å få til en som snakker et skandinavisk språk. Prisen inklude-rer ikke reiseforsikring, avbestil-lingsforsikring eller personlig for-bruk som telefon, minibar og lig-nende.

Vi beregner å ha plass til ca 200 og håper at mange er interesserte.

MESTRE STRESS

En del av oss opplever i perioder av livet at vi blir stresset. Hva gjør vi da? Det er mange gode råd å få. Et råd som går igjen er å ta med seg kroppen på en spasertur minst en halv time hver dag.

Det er smart ikke å hoppe over måltider og pass på hva du spiser. Hvis du klarer det så prøv å skygge unna sukker og hvitt mel. Det er alltid fornuftig for kroppen å spise matvarer som gir «mosjon» til fordøyelsen. Det er grønnsaker, frukt, helkorn og fiber. Du må gjerne hoppe rundt, men

hopp ikke over måltider. Spis heller ofte og små måltider enn få store.

Mennesker som stresser deg og får deg i dårlig humør kan du med fordel ta avstand fra. Hvis det som stresser deg kommer fra konflikter med dine nærmeste, er det lurt å snakke ut om det med dem det angår. Forklar hvilke følelser problemene skaper for deg.

Men noen kan ikke bare forandre på alt som stresser! Da kan det være lurt å la tankene tømmes med en rask spasertur ut i frisk luft.

*Helse-
hjørnet*

Kristiansands Vandrerne

Tre er blitt en!

Tekst og foto:

Svein-Harald Ingebrigtsen

Kristiansand har lange tradisjoner innen turmarsj. Sørlandsmarsjen er et begrep i vårt miljø. Tidligere har det eksistert fem og seks ulike medlemsklubber i byen. I dag er det kun en igjen. Sørlandsmarsjen, 12'n og Kristiansand Marsjforening har

valgt å slå seg sammen slik at de i dag er Kristiansands Vandrerne.

For et år siden vedtok årsmøtene i de ulike foreningene/lauget at de skulle slå seg sammen. Etter det har det vært flere større møter og mange små arbeidsmøter. Det ble tidlig valgt en komité bestående av personer fra hver av de tidligere nevnte medlemmene. Disse hadde jobbet



Nestleder Erik Günther (tv) og leder Vidar Rosseland (th)



De tre tidligere lederne: Kjell Stenbro (Sørlandsmarsjen), Kari Mestad (Kristiansand Marsjforening) og Erik Günther (12'n).

ut forslag som til slutt ble vedtatt på det konstituerende møtet 21. januar 2008. Det ble mye diskusjon om navnet på den nye foreningen. På forhånd var det kommet inn tretten ulike forslag. Det endelige navnevalget ble Kristiansands Vandrerne med knapp margin. På møtet ble også

det nye styret valgt, Vidar Rosseland er leder og Erik J. Günther nestleder. Tidligere avholdte turmarsjer går som vanlig. Det blir spennende å se om vi får oppleve Sørlandsmarsjen igjen og om turene til Nijmegen vil fortsette. PV'n fortsetter i alle fall som før.

Intervju med IVV-president Odd Ivar Ruud

Odd Ivar Ruud hadde gitt beskjed på forhånd at han ønsket å gå av som president på den internasjonale IVV-kongressen i Otepää.

Allerede da avtalte jeg et intervju med han. Jeg fikk det ikke til å passe med tidsplanen før i slutten av januar. Da avtalte vi å møtes hjemme hos Odd Ivar på Skarnes. Der bor han i en stor villa med nydelig utsikt over majestetiske Glomma. Like bak huset er det et flott turterreng. Jeg lurer på hvordan det med å gå turmarsj

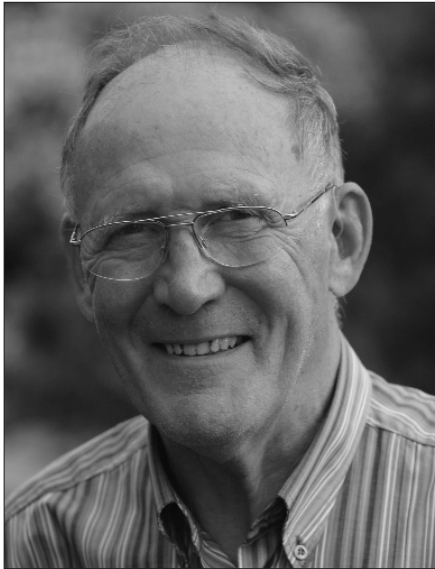
begynte? Odd Ivar forteller at han har drevet med idrett helt fra barnåra av. Etter hvert gjorde problemer med ryggen at en profesjonell karriere ikke ble aktuell. I militæret trente de og gjennomførte kravene til idrettsmerket. Dette ble gjennomført helt fram til gullmedaljen var oppnådd. Flere av «gutta»

satt da sammen og diskuterte hva de nå skulle finne på. Noen kom med forslaget om å reise til Nijmegen for å få en medalje der

også. Det er nemlig lov å bære den medaljen på uniformen. Det ble ikke bare enkelt å gjennomføre uten å ha noe turmarsjtrening på forhånd. Derfor ble han med og reiste litt rundt og gikk turmarsjer. Det var moro å trene, og miljøet var hyggelig. Det var en del annerledes enn miljøet i annen idrett. Alle hadde tid til å

snakke og ha det gøy sammen. Det sosiale var viktig. Slik ble han «bitt av basillen» og ble med i turmarsj fra 1974 av.

«Jeg kom med i styret i NFF i 1984 som visepresident», forteller Odd Ivar. Det som var hans motivering for å bli valgt inn var at han så at han kunne bruke en god del



*Tidligere internasjonal IVV-president
Odd Ivar Ruud.*



Odd Ivar i samtale med den svenske presidenten, Åke Sjöblom.

av det han hadde lært om organisasjonsarbeid innen annen idrett også i vårt forbund. Videre var han president fra 1985 til 1997. I 1993 ble han valgt som visepresident i det internasjonale IVV og 1997 til president. Han valgte å tre av ved kongressen i Otepää i 2007. Det han har jobbet mest med har vært å få konkurransefri idrett akseptert på samme måte som annen idrett. I en periode på åttitallet ble det jobbet hardt for å få vårt forbund som et særforbund i Norges Idrettsforbund. Siden det allerede eksisterte et annet forbund som jobbet

også med turmarsj ble det derfor en egen oppgave å få til et opplegg med Gangforbundet. Odd Ivar mener at det da eksisterte en god modell for å jobbe sammen. Problemet var at ikke alle aksepterte den. På lengre sikt bør det nok i dag jobbes for å få slått sammen de to forbundene, etter min mening.

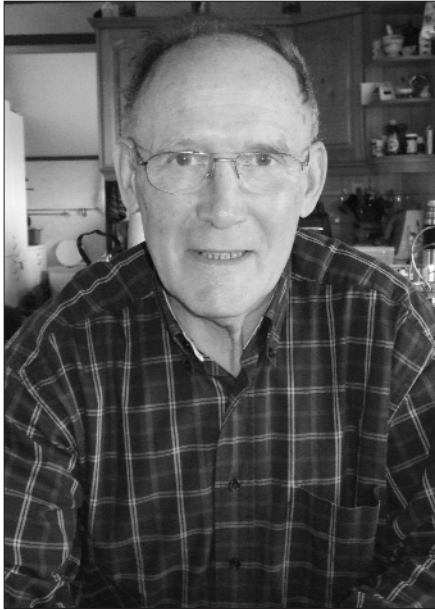
Odd Ivar forteller at det han er mest fornøyd med fra sin periode i Forbundet er den samarbeidsavtalen vi fikk med Norges Idrettsforbund i 1987. Vi fikk avtale om litt økonomisk støtte og rett til å delta på idrettstinget med tale

og forslagsrett. Dermed kan vi markedsføre konkurransfrie idrett direkte overfor delegatene der. I tillegg får vi være med på mange interne konferanser om idrett. I dag gir IOC klart uttrykk for at det ikke er noen motsetning mellom konkurransidrett og konkurransfrie mosjon.

Jeg stikker inn et spørsmål om hva som gjør presidenten sint. Han tenker seg om og svarer baksnakkelser og useriøse uttalelser. «Men det er ikke så ofte jeg blir sinna,» legger han til.

På mitt spørsmål om Odd Ivar har tenkt på noe som kan hjelpe turmarsjmiljøet i Norge å vokse, svarer han at de siste opplysningene fra WHO om hva moderat mosjon kan gjøre for helsen til hver enkelt, er svar i seg selv. «Både lagene og Forbundet bør fortelle folk hvor stor forskjellen er på inaktivitet og minimum en halv times aktivitet hver dag. Her kan Forbundet også jobbe mer aktivt inn mot myndighetene for å

få til et nærmere samarbeid. Det er store samfunnsmessige gevinster med for eksempel å få sykefraværet ned. Ellers tror jeg at en stor vekst for vårt forbund går gjennom fullt



Odd Ivar hjemme i kjøkkenkroken.

medlemskap i Norges Idrettsforbund. Når vi jobber i sterk konkurranse med halaktiviteter bør vi tenke oss om hvor store avgifter vi kan legge på lagene. Det må ikke bare bli et spørsmål om økonomi som er avgjørende for om et lag skal fortsette med turmarsj.»

Det hyggeligste Ruud har opplevd i Norge innen turmarsj er det å være arrangør for FN-marsjen i Holmenkollen, og Lillomarka rundt. Han forteller at han likte å arrangere og få gode tilbakemeldinger. Det er viktig at vi ikke bare tenker IVV når vi holder på med turmarsj. Vi skal først og fremst arrangere for lokalbefolkning. For å få til gode arrangement er det lurt også å ha et samarbeid med andre lokale foreninger.

Odd Ivar er den som har vært redaktør av Turmarsjnytt (Bladet Folkesport) i lengst tid. Jeg lurer jo naturlig nok på om han har ideer til å gjøre Bladet bedre. Ruud er en høflig mann og kommer ikke med mange innspill til dette. Han mener at jeg kan fokusere i større grad på problemstillinger, slik at Bladet ikke blir et rent reportasjeblad.

Blir det mer tid til andre hobbyer nå når du ikke har oppgaver med det internasjonale IVV, lurer jeg på. Odd Ivar ler litt og forteller at han fortsatt har oppgaver med IVV. For ikke lenge siden var han på en stor konferanse i Kina. Ellers er det hele tida oppgaver som dukker opp. Han er med i lokalpolitikken og aktiv i andre organisasjoner lokalt. Barnebarn tar også en god del tid. Det er mer et spørsmål om å få nok tid.

Vi må ta en pause for barnebarne net roper på bestefar. En liten hund piper. Den ble nervøs da strømmen gikk fordi da begynte alarmen å ule. Når han er tilbake lurer vi på om han ønsker å besøke noen spesielle marsjer i Norge? Det er så mange flotte turområder i Norge at jeg kan ikke velge ut ett. Jeg kommer nok til å besøke mange, avhengig av tid og økonomi.

Odd Ivar forteller at han er mest fornøyd med det som har skjedd av

utvikling i Kina. Han har brukt mye tid der, og så mulighetene for å få til en positiv utvikling fram mot OL i år. Vi hadde et opplegg i Norge fram mot 1994 som var bra. IOC og myndighetene i Kina var også med på å bygge opp en organisasjon som arbeider for folkesport. De begynte å arrangere turer i 2004. Kina ble medlem i IVV i 2007.

IVV har vokst seg ganske stor etter hvert, Hva tror du skal til for å klare å holde organisasjonen samlet? Jeg tror vi er avhengig av at alle aksepterer at Folkesport er blitt internasjonalt. Avgjørelsene må sees i lys av dette. En må ikke være så opptatt av nasjonale og lokale oppganger og nedturer.

Mange innen turmarsj ser opp til deg og det du har gjort. Har du noen gang gjort en tabbe? «Det som kanskje står sterkest for meg er at jeg nok i en del situasjoner har opptrådt på en måte som andre kan oppfatte som litt egoistisk. Jeg har latt meg velge i posisjoner på bekostning av andre, riktignok med stort flertall. Jeg mener at jeg gjorde dette for å få fram de ideene jeg brenner for. Likevel kan dette gi ettertanke.»

Jeg takker for intervjuet. Avtalen er at vi møtes igjen på ledermøtet på Hamar.

Grentrimmen

PV i Porsgrunn

*Tekst og foto:
Svein-H. Ingebrigtsen*

Det er alltid hyggelig å kunne gå en ny PV. Denne gangen tok vi turen til Porsgrunn for å gå Grentrimmen. Ut fra den oppgitte adressen var det svært enkelt å finne fram til startstedet. Kommer du med tog eller buss er det kun 500 meter til starten. Inne på Statoil

fikk vi utdelt arrangørkofferten. For å gå turen fikk vi med et kart over løypa og en folder med opplysninger om det vi kunne se på turen. Løypebeskrivelse eksisterer ikke. Her er det meningen at du skal klare deg med de merkene som er satt opp og kartet. Noen og hver kan bli skeptisk til dette. Jan Gundersen hadde gått runden tidligere, så dette kunne jo gå bra likevel.

Jeg oppdaget fort at det var mye lettere å finne fram etter merkene enn å lese seg til hvor en skal gå etter en dårlig beskrivelse. Her slapp jeg å tenke på lokale navn eller navn som står i andre enden av gata. Det var bare å følge merkene. De var lette å se og skilte seg ut fra andre merker. I tillegg var kartet såpass bra at det var lett i forstå i hvilken retning løypa skulle gå. Jeg likte dette opplegget.



Jan Gundersen utenfor et av Porsgrunns eldste hus.

Etter at vi hadde gått langs elva dreide løypa nitti grader til høyre bort fra den. Neste gang løypa dreide nitti grader til venstre, fikk vi problemer. Da fant vi ikke merkene igjen, sannsynligvis hadde vi oversett ett merke. Retningen forsto vi jo, men i dette krysset brukte vi noe tid før vi fant riktig vei. Vi mener også at det i ett annet kryss skapte noe forvirring fordi merket var satt opp litt for seint. Dette kan nok skyldes avtaler som er inngått om hvor arrangøren har lov til å sette opp merkene. I tillegg må jeg nevne at vi i deler av løypa hadde sterkt motlys, og da er det ikke lett å se godt.

Løypa var rimelig flat og lettgått, ei typisk helårsløype. Det er en trasé på 5 km og en på 10 km. Vi valgte å gå den siste. I brosjyren er det nevnt flere spesielle steder underveis. Vi syntes mye om restauranten Michel Seylmager. Huset er fra 1760 og trolig et av Porsgrunns eldste. I tillegg passerte vi mange andre gamle bygninger. Det er tydelig at Grenland Marsjklubb har et samarbeid med



Jan Gundersen konstaterer at det er lett å finne fram i den merka Grentrimmen.

historielaget. Det liker jeg! Jeg ble overrasket over hvor greit dette opplegget var, og jeg lærte en hel del mer om Porsblomstens By.

Serietur i Froland

*Tekst og foto:
Svein-Harald Ingebrigtsen*

18. november arrangerte Arendal Turmarsjforening vinterserietur fra Frolandshallen. Opplegget for serieturene er slik at flere klubber samarbeider om serien. Det er start fra ulike steder i kommunen hver gang. Løypeleggerne klarer nok ikke å lage helt nye løyper hver gang, men de setter sin ære i å finne noe nytt.

Deltakerne finner at en del er likt fra gang til gang, men noe er forandret.

Det er alltid to løyper på fem km. Den ene løypa er i terrenget og den andre kan gåes med barnevogn. Naturstispørsmålene er populære hos mange. Vi har seks spørsmål for voksne og seks for barn. Disse henger ute i begge løypene og ett sett ligger inne ved start. Her er det kafé der folkene

sitter og prater både før og etter start. For de som har mange riktige på spørsmålene trekker vi ut noen vinnere som får premier. Enkelte har med mobiltelefon og ringer hjem for å finne riktige svar. Det er prestisje i dette.

Veien til startstedet er merket med egne rød/hvite band. I lokalavisa er det et lite redaksjonelt stykke hver gang

Vidar Haugaas er blid og 3 år. Her er han klar for en ny vandring, nr 15. Nå går han halve turen selv. I sekretariatet sitter Marthe Maurstad og Inger Marie Råna.





Inger Marie og Olav Eikeland liker å gå med staver.

blir for "kjedelig" for deltakerne. Problemet er hva vi da gjør med rekrutteringen.

I Froland gikk vi noe i lysløypa og noe ute i terrenget. Det er slik som de fleste kan like. Jeg hadde aldri gått der før. Mange av de som går sier det samme som meg. Så gøy, her har jeg aldri gått før. Vi møter gamle kjente igjen og blir kjent med helt nye folk. Det er flere nye nesten hver eneste gang. Noen har gått tidligere for noen sesonger

om hvor turen går. Vi har alltid start mellom 11 og 12 på søndager. Det kommer mellom 60 og 120 deltakere, et gjennomsnitt på 90. De siste gangene har det kommet mange barnefamilier, og nesten 20 prosent av deltakerne er barn. Det er hyggelig. Hvis du tror at alle er opptatt av å stemple IVV, må du tro om igjen. De fleste gir uttrykk for at det er løypene som er viktige og det sosiale miljøet. Det er flere som bare går den ene løypa i terrenget og ikke barnevognløypa, enn det som var tilfelle tidligere. Vi har nå en diskusjon om løypa etter veien

siden og kommer igjen. Når det er mulig legges løypene innom historiske steder. Her settes det opp plakater med korte opplysninger om stedene. Dette blir godt likt.



Et skilt vi fant underveis.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Medlemsaktuelte:

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

038	NHF Eidsvoll	041	Trimutvalget Hamar
044	Andøygutten IL Trimgr.	046	Vennesla Speidergruppe, Foreldrelag
048	Løten Idrettsråd, Mosjømarsjutvalget	051	Flisa IL
057	Gjøvik-Toten Forsvarsforening	058	Gulset IF, Trim og turmarsjgruppe

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

206	Gaugen Marsjklubb	207	Trondheim Turmarsjforening
208	Brumund IF – Trimgruppa	209	Fauske IL
213	Tambar IL	214	Oslo FN og Nato Soldaters Forening
217	Steinkjer Turmarsjforening	219	Nittedal IL
224	Skutvik Idrettslag	226	Sandefjord Turmarsjklubb
227	Harstad Mosjons- og bedriftsidrett	229	Hellvik IL
232	Rødven Marsjklubb	234	Asserøy IL og UL
235	Fyresdal IL		

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

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Lillesand IL	054	Aa
Eikeland IL	311	Ro
Stod IL	490	Nt
Tverrelvdalen IL Trimgr.	492	Fi
Sokndal Folkesportklubb	533	Ro
Stranda IL	717	Mr

NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.

Innmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Voss og omland FN/NATO Veteranforening	770	Ho

NFF ønsker det nye medlemmet velkommen og lykke til med kommende arrangement.

Følgende lag har gått sammen:

Medl.nr. 008 Kristiansand Marsjforening,
 medl.nr. 211 Marslaget Tolver`n og
 medl.nr. 002 Sørlandsmarsjen har fra 1.1.2008 slått seg sammen til en forening under medl.nr. 002 og med navnet – Kristiansands Vandrere.

Ny permanent vandring:

PV-nr.:	Arrangør	Navn	Åpen	Distanse
69	Stjørdal TMF	Stjørdalsrunden	01.01.–31.10	6 og 11 km

Vårslepp, Sommertrim og World Walking Day.

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

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

Tidsfrister

Det er fortsatt noen som ikke har betalt medlemskontingenten for 2008. Vi minner om fristen som var 31. januar.

Vi minner om kontaktopplysnings-skjema for 2008

som skal være innsendt senest 31. mars. Vi må anmode om at tidsfrister følges opp enten det gjel-

der påmeldinger, retur av materiell eller betalinger. Det er ikke så mange medlemmer dette gjelder, men de det gjelder skaffer oss et helt unødvendig ekstraarbeide med purringer osv.

Vi på vår side vil bestrebe oss på å følge opp bestillinger og andre forespørsler så raskt som mulig.

NFFs treningsdress.

Vi venter flere av våre fine treningsdresser inn til lager. Disse 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. Vann tett.

Kr. 115,-



**FOLKESPORT
 FOR HELSE OG TRIVSEL!**

*Ingen konkurranse –
 Ingen aldersgrense*



TILBUD



Forbundets refleksvest

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

NÅ KR.

95,-

POKALER - STATUETTER - MEDALJER



NORDPREMIE AS

9192 Arnøyhamn

www.nordpremie.no

Tlf.: 777 62854. e-post.: svei-sim@online.no

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