



Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND

SEPTEMBER 2008 • 30. ÅRGANG



Arendalsmarsjen 2008



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™

Spesialpriser 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
Norges Folkesportforbund på telefon
67905536 eller sende en e-post til
nff@folkesport.no

Presidenten har ordet

Håper dere har hatt en fin turmarsjsommer og at sommeren 2008 kan sees tilbake på med mange fine opplevelser både fra inn og utland. Aktiviteten på landsbasis har så langt i år vist en liten fremgang sammenliknet med 2007. Det er bra og jeg håper resten av 2008 vil være like bra. Selv hadde jeg planer om å gå mange marsjer denne sommeren, men et fall som resulterte i en skadet ankel, satte en stopper for aktivitet. Nå går det fremover og jeg håper på en aktiv høst.

Denne gang har jeg lyst til å komme inn på rekruttering og det samarbeid vi har med andre organisasjoner. I dag har vi blant annet samarbeid med Den Norske Turistforening angående fjellvandring. Det finnes i dag 23 fjellvandringsløyper i sju av landets største fjellområder. I Troms innland er det en på 160 km og 8 deltakerstempel. På Hinnøya har vi en løype på 80 km og 4 deltakerstempel. Ved henvendelse til forbundskontoret får en flere opplysninger om hvor i landet fjellvandringsløyper finnes. Dette er et fint tilbud for ungdommer og andre som ønsker noe annet enn asfalt. Videre har vi samarbeid med Den Norske Krefthforening om



"Rosa sløyfe marsj", Mental Helse om "Gå for åpenhet" og Nasjonalforeningen for folkehelsen om "Hjertemarsjen".

Med bedre markedsføring av blant annet ovennevnte tilbud, samt det helsefremmede i vår aktivitet, når vi kanskje frem til grupper av mennesker som kan tenke seg å ikke bare gå disse marsjene, men også å være med på andre folkesportarrangement. Noe å tenke på?

I disse OL-tider kan jeg ikke la være å tenke på Folkesport OL i Japan 2009. Jeg har snakket med mange som kan tenke seg å dra. Reisen er lang og det er dyrt, men du verden for en fin opplevelse det er å være med på et slikt arrangement! Tiden frem til mai 2009 går utrolig fort og kanskje noen av oss møtes der.

Til slutt vil jeg ønske dere alle en fin høst, og glem ikke å se på høstfargene når dere går marsjene. Takk til alle, både de som er arrangører og de som er ute på vandring – det er behov for alle og glem ikke godt humør og smilet.

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. 140,- fritt tilsendt (inkl. folkesportkalenderen).

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret



HJØRNE

Redaktørens

Jeg blir glad!

I løpet av de siste 25 årene har jeg gått svært mange ulike vandringer.

Det har stort sett bare vært positive og hyggelige opplevelser. Okei, så har det vært noen få unntak, men de glemmer jeg fort. Da er det lett å tenke seg at en kan bli lei av at det samme gjentas og heller finne på noe annet. Hva er det som gjør at jeg velger å vende tilbake til så mange av de samme vandringene? Det har jeg tenkt en del på den siste tida.

En ting er jo at jeg liker å mosjonere og holde meg i form. Det gjør at jeg får overskudd både fysisk og psykisk. Jeg liker å være ute i naturen. Jeg føler en spesiell ro og det er lettere å tenke der. Det kan jeg fint gjøre i skogen hjemme og det gjør jeg da også. IVV-stemplene betydde en god del for meg de første årene jeg gikk turmarsj. I dag må jeg innrømme at jeg stempeler IVV, men det er mest av gammel vane.

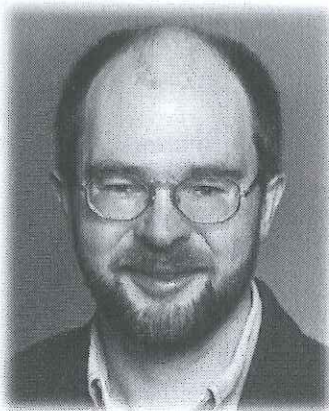
Hvorfor setter jeg meg da i bilen og kjører lange avstander for så å gå bare noen få

kilometer? Vi liker jo å fortelle at det er billig å holde på med vår aktivitet. Det er det også, når vi ser på startpengene. Spesielt billig er det når vi sammenligner med andre aktiviteters startpenger. Selve reisa derimot kan koste svært mye. Når jeg tenker på at jeg farter fram og tilbake flere ganger i uka, forstår jeg at det blir store beløp.

Selvfølgelig ser jeg at det hele må tas som ferieturer og det kommer mange fine opplevelser med på kjøpet. Jeg liker godt å ta en tur innom utstillinger med kunst eller håndverk. Historiske severdigheter avlegger jeg gjerne et besøk på mange av turene. Jeg opplever det som lurt å lese en del om nye plasser før jeg legger ut på reise. Hvorfor reiser jeg tilbake til turmarsjer som jeg har gått mange ganger før?

Det er ikke mye tvil om at det er menneskene jeg møter som betyr mye for meg. Vi har en felles interesse for dette å gå turer. Det gjør at det alltid er god stemning og mye latter når vi treffes. Vi blir godt kjent med hverandres familier og andre hobbyer enn turgåing. Dermed gjør det at jeg blir i godt humør bare ved å tenke på turmarsj. Det er dette som gjør at jeg ikke kan tenke meg å slutte med interessen!

Svein-Harald Ingebrigtsen



Bladet Folkesport nr. 4 – 2008 sendes ut uke 49, fra 1. desember

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren hende senest 10. november.

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

PV i Praha

Tekst og foto:

Jan Gundersen, Arendal

Jeg fikk et uventet tilbud om en tur til Praha. Selvsagt så sa jeg ja. Jeg visste at jeg fikk mye tid for meg selv, så jeg kunne godt tenke meg å gå en marsj. Men marsjer var det smått med, men det skulle være en permanent vandring der. Etter litt undersøking fant jeg mail-adressen til en mann. Så dukket problemene opp. Han bodde i Pilsen, som jo var et stykke unna Praha. Det fantes ingen kontakter i Praha.

Etter en del korrespondanse ble vi enige om at han skulle sende meg beskrivelse av ruten. Det var ikke rare greiene jeg fikk. Det var et dårlig kart, hvor ruta var inntegnet, og et kontrollkort. Det var tydelig at turen var beregnet for grupper og guidet tur. Heldigvis

hadde jeg vært i Praha før, så jeg regnet med å finne frem. Vel ankommet Praha begynte jeg å undersøke litt, og jammen hadde jeg flaks. En kamerat og jeg skulle på søndagen på fotballkamp, og så viste det seg at starten på vandringen lå like ved fotballbanen.

Mandag morgen satte jeg i gang. Allerede ved starten ble det problem. Første stemplet skulle fåes i et hotell ved starten, men det var stengt! Gode ideer er sjeldent dyre. Frem med fotoapparatet og ta et bilde av hotellet. Apparatet har heldigvis dato på bildene. Så var det å gi seg i vei. Ferden gikk i gjennom en flott park på høyden over byen. Lette jo stadig etter merker som kunne fortelle meg om jeg var på rett vei, men de glimret med sitt fravær. Nærmet meg første kontroll, men hvordan så den ut? Jeg fant ingen, men til slutt kom jeg på tan-



Karlsbroen med slottet i bakgrunnen

ken at jeg kanskje kunne få stempel i en av de to bygningene som var på stedet, og det gikk greit. Turen gikk som sagt over en høyde og utsikten over byen var formidabel. Ferden ledet meg videre til domkirken og slottet. Men før jeg kom så langt var jeg innom et vertshus hvor de laget sitt eget øl. Det var godt å få lesket strupen, for været var upåklagelig.

Neste kontroll var på informasjonen ved slottet, men igjen var det litt vanskelig å finne den rette plassen. Det var tydelig ikke så veldig kjent, men jeg fikk mitt stempel. Så bar det nedoverbakke mot den berømte Karlsbroen hvor det yrte av folk. Stakk for sikkerhets skyld innom turistinformasjonen og fikk et ekstra stempel. Det gjaldt jo å dokumentere at jeg hadde vært der. Videre

gikk turen gjennom de koselige smale gatene i gamlebyen frem til torget med den berømte astronomiske og religiøse klokka. Her skulle det også være en kontroll, men den var jeg ikke kar om å finne. Nå begynte det å nærme seg slutten på turen, men først skulle jeg en svipp innom jøde kvarteret, Josefov, for så å avslutte i ei gate ved elva, men gata var umulig å finne, så på nytt måtte fotoapparatet i funksjon.

Turen var svært fin og jeg fikk se det meste av de historiske stedene i Praha. Nå var det ikke helt enkelt, men med litt fantasi så går det meste. Jeg sendte kontrollkortet, penger og bilder til min kontakt og fikk i retur gratiskort med stempler som forbundet senere overførte til mine stemplingskort.



Ved PVs avslutning. Utsikt over elven Vitava. Slottet i bakgrunnen til høyre

Arendalsmarsjen 2008

Tekst og foto:

Svein-Harald Ingebrigtsen

Denne turmarsjen er alltid andre helga i mai og i år falt den sammen med pinsa. Som vanlig kom vi til startstedet med forventning om å treffe andre med samme glede over det fine været. Inne steg duften av nystekte vafler mot en og belønninga etter gjennomført marsj virket sikker.

Det var tre ulike lengder på løypene, 5, 11 og 21 km. Arrangørene hadde også laget to korte løyper, så det korrekte antall var fire. Det er et deilig alternativ når en er usikker på formen, men helst vil gå i terreng. Området rundt Myra har variert natur, og løypene er forholdsvis lettgåtte, med en blanding av stier og grusveier. Den lange løypa bruker skogen mellom Arendal og Froland. Dette er et behagelig kupert område med fine stier.

Med seks spørsmål underveis blir det lett kontakt med andre om hva som kan være svaret. Dette med spørsmål har også vært en god motivasjon for å få ungene til å holde tempoet oppe i løypa. Det gjelder å komme før de voksne til neste spørsmål! Ute i løypa

traff vi på tre familier som gikk på tur sammen. Du ser bildet av barna og en far på forsida. Disse er Tor Inge Christensen, barna Emma, Stina og Christoffer, Bendik Børesund, Thomas Taraldsen og Julie Christensen. Hvis du er i tvil om hvor de bor, så holder de til i Trimveien, for sikkerhets skyld. De voksne forteller at dette var første gangen de gikk turmarsj. De likte løypene



Aase-Marie og Henrik Krabbesund likte Arendalsmarsjen. Her sjekker de ett av spørsmålene.

og det var koselig med spørsmålene underveis. De fikk vite om marsjen i avisa.

Etter marsjen for mitt vedkomne ble det endelig vaffel og prat i det fine solskinn. Heldigvis var det noen nye også i dag som lurte på ulike ting i forbindelse med turmarsj. Arrangørene fortalte at de i fjor hadde litt over 80

deltakere. I år kom det litt over 160. Så godt som 100 % økning. Omtrent en fjerdedel av deltakerne var barn. Noe av forklaringen lå nok i det flotte været, men de hadde hatt tre store annonser i avisene i tillegg til redaksjonelt stoff. De hadde også trykt opp 2000 fargebrosjyrer og delt ut. Slikt gjør at flere kommer og det blir et hyggeligere miljø.

HELSE hjørnet

Slankekur!

I lang tid har det fra helsefolk blitt anbefalt å spasere i stedet for løping og jogging. Det siste gir for store belastningsskader. Nå har også forskere i USA funnet fram til at turgåing eller vandring er den beste slankemetoden. De har brukt en stor gruppe overvektige og satt dem på tre ulike framgangsmåter for å miste vekt. Resultatet er entydig.

De som bare ble satt på diett fikk et så dårlig resultat etter to år at de like gjerne kunne ha spart seg anstrengelsene. De hadde det største vekttapet det første året, men la det hele på seg igjen pluss litt til.

Det samme skjedde med gruppen som kombinerte diett og mosjon. Psykologene forklarte dette med at de ble

så slitne av mager kost og mye bevegelse at de etter en tid ga opp begge deler.

Gruppen som bare ble satt på daglige spaserturer hadde den klart laveste vekten etter to år. Her går vekten ned langsomt over tid. Dette er noe kroppen klarer å venne seg til og en får ikke tilbakefall. I tillegg får en bedre kroppsfølelse og større selvtilit.

Flaskevann!

Vi får beskjed om å drikke mye vann, det er sunt. Det er også riktig, men pass på. Hvis du har kjøpt vann på engangsflaske, så må denne brukes slik den er tenkt. Ha flasken kun til engangsbruk. Noen velger å bruke den samme flasken til å fylle opp nytt springvann på. Det er flasken ikke laget for. Inne i flasken setter det seg store mengder bakterier og disse får en ikke vasket ut, selv ikke med varmt vann. Dette har forskere ved et universitet i Danmark kommet fram til. Bruk flergangsflasker til å ha springvannet på.

Til Bergen med Lillehammer Turmarsjforening

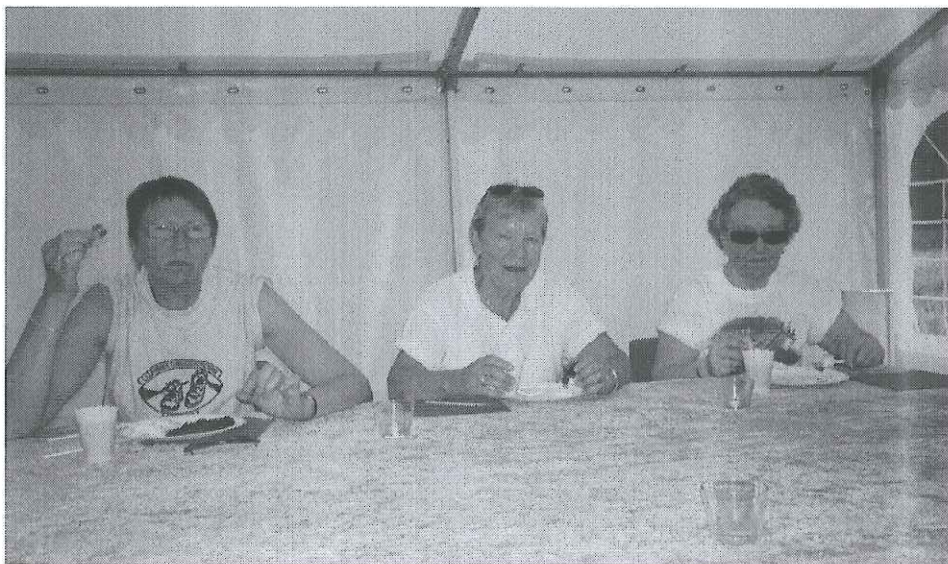
Tekst og foto:

Sverre Thorstad, Jaren

Lillehammer Turmarsjforening arrangerte busstur til Indre Arna og Bergen 30.mai til 1.juni. Vi var 17 deltakere som startet tidlig fredag morgen. På Vaset hadde vi kaffe med hjemmebak kake i et deilig vær. Turen gikk over Golsfjellet og opp Hallingdal til en hvitkledd Hardangervidde. Vi stoppet ved Fossli på toppen av Måbødalen, for å se den mektige Vøringsfossen. Dette er et

syn som alle burde få oppleve. Nedover Måbødalen kjørte vi heldigvis den nye veien, en opplevelse i seg selv.

I Eidfjord var det tid for spise en god middag, og alle ble mette. Her er også Hardangervidda Natursenter som mange avla et besøk. Det er gratis adgang, utrolig til å være i Norge! I Brimnes tok vi ferje over Eidfjorden til Bruravik. Derfra gikk veien videre til det enda vakrere Voss. Vel framme i Indre Arna tok vi inn på Espeland og Bratland camping, hvor vi skulle bo i 3



Uten mat og drikke osv. Fra venstre Marian Wold, Astri Engh og Else Martinsen – nettopp ferdig med Arnamarsjen.

netter. Etter at vi hadde innstalert oss i hyttene dro vi til start for Arnarunden i nærheten av brannstasjonen. Her valgte noen 5 og noen 10 km.

Lørdagens første marsj var Arnamarsjen med start og mål på Myrbø Dyresenter. 5 km var en turretur løype, mens 10 km var en rundløype. Det var et fint arrangement, men dessverre få deltakere.

Før Postvegdilten var det 2 av oss som fikk delta i motbakkeløpet Ulriken opp. Postvegdilten hadde start og mål på Ljoshall. Her kunne en velge løyper på 5, 8 eller 12 km. Heller ikke dette arrangementet hadde så mange deltakere. Synd, for arrangementet var bra. Etter spising i hyttene med felles kaffekos til

dessert, var det noen som reiste for å gå Askøyvandringen, en PV på 11 km.

Søndag morgen var det klart for nye marsjer og den første var Reppadalsmarsjen. Start og mål var også i dag fra Ljoshall. Dette er en tøff marsj med løyper på 5, 13 og 16 km. De 2 lengste gikk opp på fjellet og ned igjen. Det var et flott arrangement, men med få deltakere.

Middagen i dag var pizza som ble inntatt på en restaurant ved Lille Lungegårdsvann. Her ble flere servert av ei vakker jente fra Lillehammer. Verden er jammen ikke stor! Så sto Bergen Byvandring, PV 35, for tur. Den har start og mål på jernbanestasjonen. Vi var så heldige å gå sammen med Gudrun og Asbjørn Nesset gjennom hele løypa og



Fra den første rasten. Fra venstre Marie Ulven, Helge Engh (leder), skjult bak Oddvar Asmundsen, Ommund Braadland (sjåfør), Grethe Borgen Kvernbyen og Kari Kinde.

de fortalte om steder og spesielle ting underveis.

Siste post på programmet var en tur opp på Fløyen. Selv om noen hadde vært her før, kan en slå fast at dette er en opplevelse for de fleste! Det var litt rart å se hele byen under seg, en utrolig fin utsikt. Mange benyttet seg av å kjøpe med seg et minne hjem. De som hadde en litt dårlig væskebalanse fikk rettet den opp igjen.

Nedover igjen var det flere som sammenliknet brattheten med Vikersund.

Mandag morgen var det klart for avreise før kl. 8, etter at hyttene var vaskeket og bagasjen pakket inn i minibussen. Turen hjemover gikk over Voss til Aurland, hvor vi spiste. Så bar det inn

i Lærdalstunnelen, 24,1 km. Også på turen hjemover var det flott vær, varmt opp mot Filefjell. Middagen spiste vi på Fagernes og en opptelling ved reisens slutt viste at vi hadde kjørt gjennom 44 tunneler på en dag!

Det er flott at det arrangeres turer med en blanding av turmarsjer og ulike sosiale aktiviteter. Dette er viktig for svært mange. På denne turen hadde vi dyktig reiseleder Helge Engh og sjåfør Ommund Braadland.



Noen av deltakerne etter endt lørdag. Espeland hadde en veldig frodig og flott natur som hadde alt.

Grensevandring!

Tekst og foto:

Svein-Harald Ingebrigtsen

Som medlem av danske Fodslaw får jeg hvert år tilsendt den danske terminlista. Her finner jeg mange fine turer, i tillegg til det flotte opplegget vi har i Norge. I år fant jeg en helsides annonse for grensevandring. Det tyske forbund er 40 år i år og det danske 35 år. De har gått sammen for å lage ti grensevandring, fem i hvert land i nærheten av grensen mellom de to. For å trekke flere til seg har de laget et eget diplom og et spesielt tofarget IVV-stempel med både D og DK på. Jeg tenkte at jeg måtte se

nærmere på dette. En ny Danmarksferie ble planlagt og billetter bestilt. Den første grensevandring gikk i Tønder. Det ble et stykke å kjøre, men vi overnattet i Randers og da ble det ikke så langt den aktuelle dagen. Randers er jo heller ingen kjedelig by.

Grensevandringene går på tirsdager og turen i Tønder var 22. juli. Vi kom oss tidlig av sted og kjørte først til Mögeltønder, bare noen få km utenfor Tønder. Her ligger slottet Schackenburg, der prins Joachim bor. Han var ikke hjemme, men slottet er likevel svært skjermet og lukket for turister. Små grupper kan slippe inn til bestem-



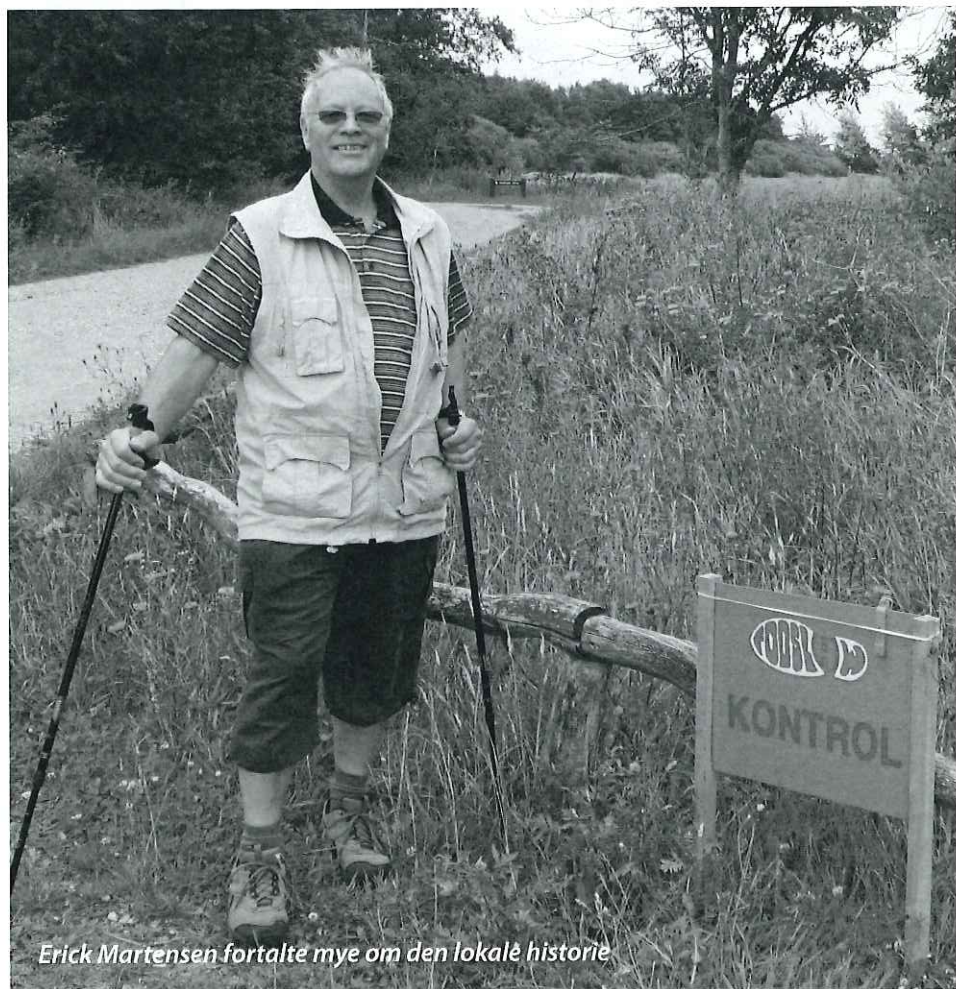
Blide og fornøyde deltakere i Soldaterskogen

te tider. Vi fikk se litt av hagen og en del av slottet. Det var vist tilstrekkelig. Jeg var mer fornøyd da vi spiste lunsj på slottskroa, dansk sild med hjemmebakket brød. Det smakte godt.

Prinsen har fått hele slottet og det tilhørende godset i gave fra en privatperson. Han driver i dag godset og dyrker flere økologiske landbrukspro-

dukter, som blir brukt som råvarer på kroa.

Deretter tok vi turen inn i selve Tønder. Det er en gammel og flott by. Tønder er kjent for sin gamle arkitektur. I byen ligger mange gater og hus fra 1600-tallet, da byen opplevde en kraftig vekst i kniplingsindustrien. Fremdeles spiller kniplingene en rolle i byen, nå



Erick Martensen fortalte mye om den lokale historie



Lederen for vandrevenner i Schlesvig Holstein, Evald Kraft overrakte en sjekk til lederen i det danske forbundet, Klaus Nielsen. Pengene var samlet inn på UNICEF-marsjene. Det tyske UNICEF stolte de ikke lenger på.

ved den spesielle kniplingsfestivalen som arrangeres i byen som er kjent for de spesielle «tønderkniplinger». Den trekker besøkende fra hele verden. På sommeren er det mange hyggelige uterestauranter i gågata her.

Det begynte å nærme seg starttiden

for vandringen og vi kjørte et par km fra sentrum til et militærmuseum, Zepelin Museum. I en liten bygning ved siden av var starten. Arrangørene var kanskje noe overrasket over så stor interesse for turen på en vanlig tirsdagskveld, og helt fra Norge også. Vi ble tatt



Leder i Fodslaw Tønder, Inger Halwas



Bent Halwas styrte sekretariatet

godt imot og fikk kjøpt våre startkort. Siden dette var første grensevandring var det flere "prominente" gjester tilstede. Etter at lederen for Tønder Fodslaw, Inger Halwas, hadde ønsket velkommen, var det lederen for det danske forbundet som talte. Klaus Nielsen understreket at det alltid hadde vært et godt samarbeid mellom Tyskland og Danmark når det gjelder turmarsj. Disse ti grensevandringene kunne sees på som en manifestasjon av dette. Han ønsket alle velkommen og god tur i Soldater-skogen.

På helsebringende

Tekst: Thorvald Hillestad, Re

Re kommune har forebyggende helsearbeid som en av sine fanesaker. "Helse i plan" og "God helse i Re" er eksempler på prosjekter i den anledning. Alle er vel enige om at det å holde seg noenlunde i form er positivt så vel for den fysiske som den psykiske helse. Det meste går liksom litt lettere når en har opparbeidet seg litt overskudd. For den som er i stand til det er aktivitetsmulighetene mange i Re uansett alder og hvor godt trent du er. Den som har lyst til å vite mer om de ulike tilbudene i kommunen kan

klikke seg inn på Aktivitetsoversikt på Servicetorget.

Jeg fikk lyst til å fortelle om en opplevelse jeg fikk være med på søndag 1. juni. Det var BIBO Marsjklubb som arrangerte den såkalte Bibomarsjen, for anledningen lagt til Fon. Løypealternativene varierte fra 6 til 22 km, stort sett på greie og ryddede stier. Den lengste turen gikk langs den såkalte Prestestien, tur-retur Fon-Vivestad.

Det ble på alle måter en hyggelig og helsebringende tur for en marsj-debutant. Som så ofte ellers hadde noen ildsjeler nedlagt mange timer

Det var to løyper å velge mellom, 5 km og 10 km. Vi gikk den korte løypa. Deler av den lange løypa gikk sammen med vår. Landskapet i dette området er absolutt helt flatt. I følge prins Joachim kan man se en hare hoppe av sted i en uke. Dermed var det en lettgått tur. Mesteparten gikk på bred, fin grusvei og gode fine stier. Vi traff tidlig på en deltaker fra stedet, Erick Martensen. Han fortalte mye om museet og historien til zeppelinene. I første verdenskrig var Tønder en del av Tyskland. De bygget store bunkere til å oppbevare

luftskipene i. Bunkerene var så store som 160 m lange, 90 m brede og 60 m høye. Imponerende! Luftskipene ble brukt til både å spionere og bombe engelskmennene. Skipene gikk så høyt at datidens fly ikke nådde opp for å skyte dem ned. Det var først på slutten av krigen at noen av luftskipene ble rammet av engelske bomber. Ennå kunne vi se fundamentene til bunkerene.

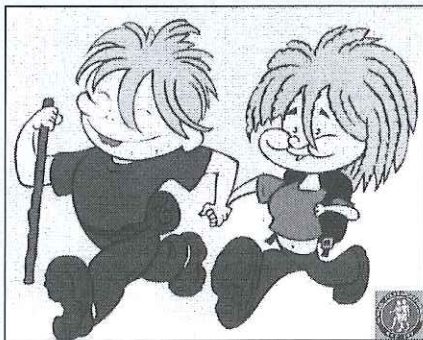
Etter turen tok vi en lang rast inne med kaffe, deilig krydderkake og samtale med mange hyggelige dansker.

turmarsj

frivillig arbeid for at rundt 70 deltagere fra hele Vestfold skulle ha en fin opplevelse. Praten gikk livlig, både langs løypa og over kaffekoppen. Her var det flere veteraner som hadde mangt å fortelle debutanten. Om turmarsjer de hadde gått i og utenfor fylket, merker og hedersbevisninger som kunne oppnåes.

Det gikk fort opp for meg at her var den sosiale siden like viktig som den fysiske. Jo, opplevelsen ga mer smak. Her kunne den enkelte få det som en ville! Hvor hardt du ville ta det, hvor sosial du ønsket å være, det er helt opp til deg selv.

Tusen takk for invitasjonen og turen. Tusen takk for at dere nedlegger en stor frivillig innsats for at andre skal oppleve noen trivelige og helsebringende timer i Guds frie natur.



Stor oppslutning om Jentegangen 2008 i Bodø

Tekst og foto:

*Hennild Woie Wollstadmo,
IK Grand Bodø.*

IK Grand Bodø Turmarsjgruppe arrangerte jentegangen for 11. gang 7.mai. I pøsende regn la 200 jenter i alderen 6 til 82 år ut fra Stordalshallen på jentegangen. Det var to løyper, en på 5 km og en på 10 km.

Sammenlignet med fjorårets oppslutning, var det stor økning. 88 flere jenter deltok i år!

Mennene i Turmarsjgruppa stilte opp som funksjonærer. De både registrerte, kontrollerte, stekte vafler og laget kaffe. I år hadde vi ikke bare norske deltakere. Det var ei jente fra Tyrkia og ei fra Tyskland som fikk IVV- stempeling. De var begge på besøk i området

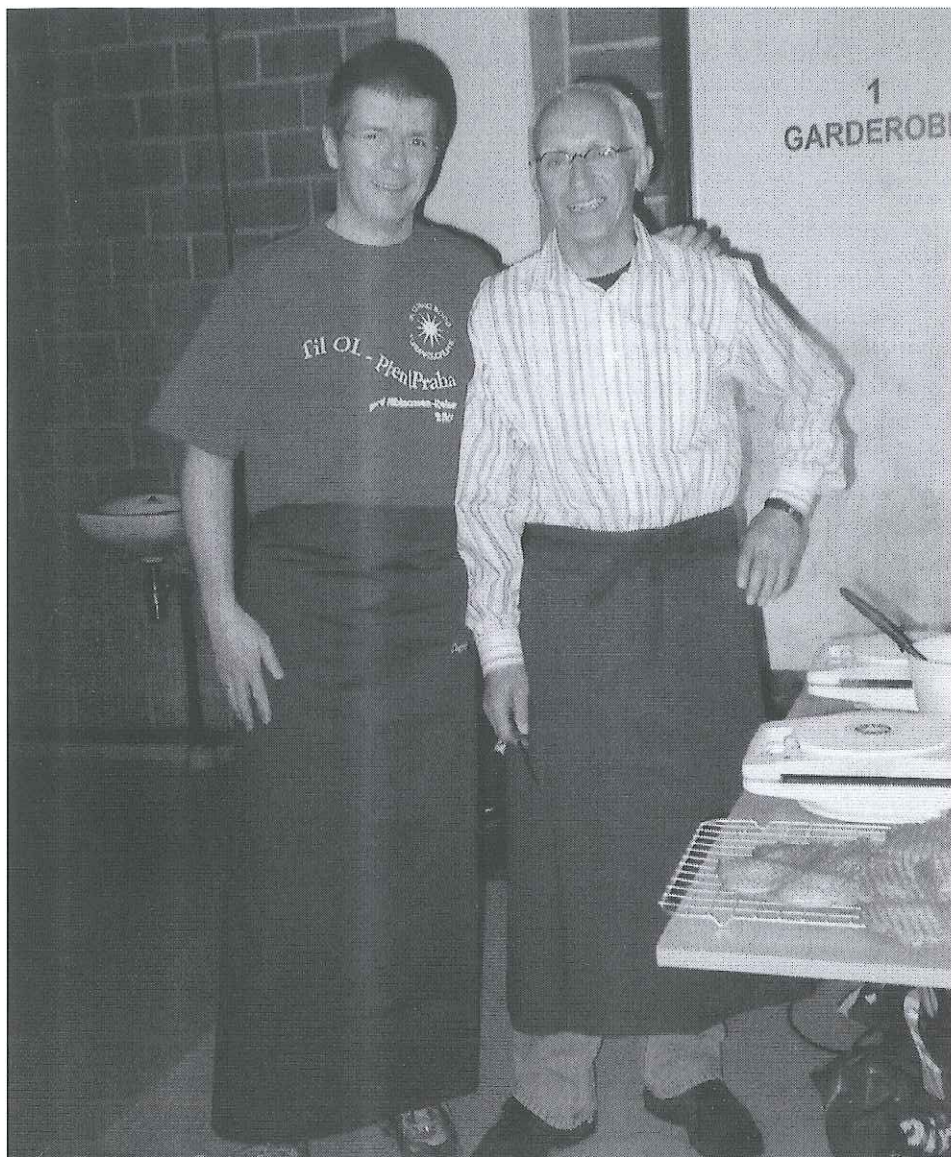


Fra registreringen

og hadde fått med seg at det ble arrangert "Jentegang."

Det var ganske mange som valgte

den lengste løypa. Det viser at det skal mye mer til enn regn for å stanse en gjeng jenter!



Kjøkkenguttene Svein-Kristian Sjøfjell og Karl-Johan Henriksen

Pilegrimsvandringen til Nidaros

Tekst og foto:

Jan Gundersen, Arendal

Så er det gjort. Jeg har startet på pilegrimsvandringen til Nidaros. Jeg har gått mine første etapper. Først hadde jeg tenkt å starte på Eidsvoll Verk, men så ombestemte jeg meg. Skulle jeg først starte på vandringen, så fikk det bli fra A til Å. Som sagt så startet jeg en søndag morgen. Som hjelpemidler hadde jeg den engelske versjonen av pilegrimsboken. Årsaken til dette ligger i at jeg kjøpte den for flere år siden, og da var dette den beste, ble jeg fortalt. Siden har Eivind Luthen skrevet en ny og bedre utgave på norsk. Jeg hadde også fått turkart over Oslo vest og Groruddalen fra Pilegrimskontoret. For de som kunne tenke seg å starte på turen,

vil jeg anbefale først å ta kontakt med Pilegrimskontoret. De har mange gode og nyttige tips.

Vel, jeg la i vei fra Oslo. Det tok litt tid å komme ut av sentrum. Sånn er det som regel, før man blir kjent med merking og lignende. Merkingen i sentrum var ikke helt god etter min mening, og det å gå etter beskrivelse og kart er ikke det beste. En blir gående med nesa i papirene og går på den måte glipp av mye. Etter å kommet ut av bykjernen og trasket oppover Groruddalen gikk det greiere. Nå var jeg også blitt oppmerksom på merkingen. Det var tre typer merkinger. Et offisielt merke i bronse som var satt på tykke stolper. De sto etter min mening litt i hytt og pine og var litt anonyme. Så var det noen små firkanta plastbrikker med pi-

legrimssymbolet og de var det litt farge på. Men det hadde vært vanskelig hvis det ikke også hadde vært gule piler, malt på stolper, fortauskanter, og lignende. Det var de som reddet meg. De var ikke særlig fine, rent estetisk, men du verden så effektive. Så, når en hadde fått taket på merkingen, gikk det stort sett



Eidsvollbygningen

greit, men en måtte være obs. i alle kryss.

Turen opp gjennom Groruddalen var ok, men litt mye asfalt, men det må en jo regne med. Så kom Gjelleråsen, og dermed terrenget. Turen over Gjelleråsen var virkelig fin, for den som liker å gå i terrenget. Etter at Gjelleråsen var unnagjort, var en i området rundt Lillestrøm. Dagens etappe ble avsluttet ved Skedsmo kirke.

Neste dag bar det videre og målet var muligens området i nærheten av Dal. Terrenget her var ikke særlig spesielt, og noen steder var det dårlig merket. Bl.a. hadde det vært gjort veiarbeidet uten at merkingen var fulgt opp. Her slet jeg og brukte lang tid. Særlig i nær-

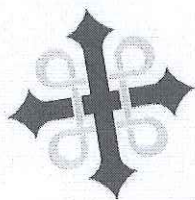


Mange idylliske steder underveis

heten av Gardermoen. Enkelte steder var også løypa gjengrodd. Men utpå kvelden ankom jeg Lethohallen hotell, hvor jeg overnattet.

Fjerde dag gikk turen først til Eidsvoll Verk. Eidsvollsbygningen er jo bestandig imponerende, og terrenget rundt verket var flott. Så kom det enkelte partier hvor pilegrimsleden var dårlig vedlikeholdt. Et sted gikk leden gjennom en kornåker etter avtale med grunneieren. Det var så vidt at det var mulig å ane hvor en skulle gå. Det hadde regnet natten før, så resultatet av å brøyte seg gjennom en kornåker var at jeg var søkk bløt fra livet og ned. Men det var fine partier inn i mellom. Ankom så Eidsvoll Kirke og nå begynte jeg på den fineste delen av turen.

Pilegrimsvegen til Nidaros



Pilegrimspass
Pilgrimspass
Pilgrimspass
Vegetræf
Pyhäinvaelluspassi
Pilgrini Record
Pilgerpass
Paszport Pielgrzyma
Pilgrims Paspoort
Gelootsbrief
Carnet de Pèlerin
Credencial de Peregrino
Credenziali di Pellegrini



Boka som du stempler i underveis

Resten av dagen gikk jeg enten i terreng eller på fine skogsveier. Lite asfalt. Det var mange idylliske steder. Tidlig i kveldingen ankom jeg et lite småbruk som heter Lysjøhimet. Dette småbruket har eieren stilt til pilegrimenes rådighet. Her kan en ta inn for å overnatte. Det er fullt utstyrt, men en skal være klar over at det verken er strøm eller innlagt vann. Det er ved så en kan få tent i ovnen og laget seg mat. Her overnattet jeg, og hadde hele småbruket for meg selv.

Neste dag gikk ferden videre. Også denne dagen bød på mange fine opplevelser og mye fint terreng. Hadde tenkt å overnatte underveis, men gikk forbi

overnattingsstedet og fortsatte like godt til Hamar. Leden mellom Eidsvoll og Hamar var virkelig fin, med mye terreng og mange idylliske steder. Løypa var stort sett godt vedlikeholdt og merkingen var også brukbar.

Snipp snapp snute, så var den delen av eventyret ute, og jeg satte nesen hjemover igjen. Nå er det bare å planlegge neste etappe.

Pilegrimsleden med IVV

Forbundskontoret stempler IVV for Pilegrimsleden. Send inn IVV-bøkene sammen med vandreboka (stemplet). Vi stempler IVV, deltakerstempel for hver 20 km + antall km.

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.



Se www.ostergotland.info

Svenska folksportförbundet vill i samarbete med Vandrarvännerna i Finspång erbjuda hela vandrarvärlden till ett flerårigt projekt som innebär att vi varje höst (oktober) och vår (april) träffas för en två dagars IVV vandring, och blir en oskiltjaktig familj med en unik kunskap om Östergötland som en gemensam nämnare. Vi kommer att erbjuda en kort (5-7 km) och en lite längre (12-16 km) vandring på lördagen och en gemensam medellång (8-12 km) vandring på söndagen. Vi startar vår vandring kl. 12.00 på lördagen och alltid från den plats vi avslutade söndagens vandring föregående weekend. Lämplig starttid på söndagen är kl. 10.00, eftersom vi får flytta bilar före starten. Var och en bestämmer var de skall övernatta och vad man vill bära med sig, enda kostnaden blir 20:-kr för de som stämplat IVV, vilket är valfritt.

genom kontakt med Söderköpings Turistbyrå 0121-181 60, fax 0121-185 81. E-mail: turistbyran@soderkoping.se

2009

Vi börjar vandringen på Östgötaleden våren den 25-26 april, och höstens vandring förläggs till den 10-11 oktober. OBS! Reservera redan nu dessa datum! Som medlem i V.V. Finspång får du fortlöpande månadsinfo. om vad som sker inom vandringsområdet: Kontakta undertecknad!

Inbjud Era vänner till något unikt och bestående! Vänskap och vandring är en fantastisk kombination. Väl mött!

Med vandrarhälsningar

Åke Sjöblom

Vallmovägen 7, 612 46 Finspång

E-mail: vallmovagen7@spray.se

Projektstart

Vi träffas vid Stinsen i Söderköping kl. 12.00, den 11 oktober 2008, med en kort vandring från Stinsen till E22 där leden korsar E22 (6,5 km), den lite längre (12,5 km) går från Stinsen till Hälla. Söndagens vandring (7,5 km) startar från Hälla till Forsum. Lämpliga övernattningsar får man



Nytt fra styret og administrasjon
FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Innmelding:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Skaun IL	771	S-tr	Kristinmarsjen

Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:	Arrangement:
Tambar I	213	Nt	Tambardilten
Otteid Grendehus	303	Østf	Engebret Soot marsjen
Haugen Amatørkorps	385	No	Skatmarsjen

Ny permanent vandring:

PV-nr.	Arrangør	Navn	Åpen	Distanse
71	Borg Marsj og spaserklubb	Sarpsborg byvandring	Hele året	5 og 12 km

Startsted: Rica Saga hotell, Sarpsborg

Endring av startsted, permanent vandring:

PV-30 Sandefjord Byvandring endrer startsted til Dronningensgt. 2A fra uke 37.

FORELØPIG TERMINLISTE 2009

Det er fremdeles noen skjemaer vi venter på, men allikevel har de fleste av dere vært veldig flinke til å sende inn i tide og TAKK FOR DET!

Vi håper dere som ennå ikke har sendt inn skjema til terminlisten gjør det snart, så vi får alle med i Kalenderen.

ROSA SLØYFEMARSJ

Riktig mange av dere har meldt dere som arrangører av Rosa Sløyfemarsj til

støtte for Kreftforeningen v/Foreningen for brystkreftopererte og det er vi veldig glade for!

Men selv om fristen for påmelding gikk ut 1. september, tar vi gjerne imot flere!

GÅ FOR ÅPENHET

Vi håper dere fortsatt er flinke og støtter opp om Mental Helse og GÅ FOR ÅPENHET nå i oktober. Vi tar gjerne i mot flere påmeldinger.

HJERTEMARSJEN

Hjertemarsjen kan arrangeres hele året, så støtt opp om Nasjonalforeningen for Folkehelsen.

IVV-OLYMPIADEN

Nå er planleggingen av turen til OL i Japan 14.-17.mai 2009 i full gang og det er fortsatt mulig å melde sin interesse. Brev med mer informasjon og mer forpliktende påmelding vil bli sendt ut i løpet av september/oktober.

FORNYELSE AV ABONNEMENT PÅ BLADET FOLKESPORT FOR 2009

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. 4/2008 til og med nr. 3/2009. Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Folkesportkalenderen for 2009.

Abonnementsprisen er som i fjor kr 140, for direkteabonnenter i Norge og kr 170,- for direkteabonnenter i utlandet.

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

FOLKESPORTKALENDEREN 2009

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. 4/2008 (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 2008.

Utsalgspris for Folkesportkalenderen 2009 vil fortsatt være kr 35,-

NFFS TRENINGSDRESS

Vi minner om våre 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.

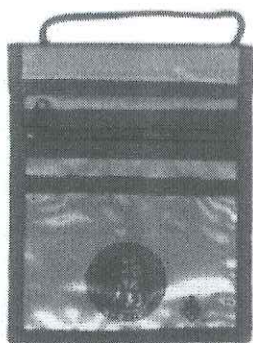
T-SKJORTER

T-skjortene i lysgrå og marine er nå på lager til kr 120,- pr stk.

SALGSARTIKLER



T-SKJORTE, marine/grå
kr. 120,-



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*



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