



*Bladet*

# FOLKESPORT

NR. 4 NORGES FOLKESPORTFORBUND

DESEMBER 2008 • 30. ÅRGANG



Sagamarsjen 2008



# UT PÅ TUR?

Ring 922 22 025

**S-BUSS AS**  
ASFA S-121898710

www.s-buss.no  
E-post: [tore@s-buss.no](mailto: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 distance  
Art.nr. 56013



Pedometer plus: **199,-**  
Veil 249,- (anbefales)  
Antall skritt, distance, 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](mailto:nff@folkesport.no)



# Presidenten har ordet

Hei igjen. I skrivende stund har snøen så vidt kommet her nord, høsten er forbi, og julen og nyåret nærmer seg med raske skritt. Det er igjen tid for ettertanke og oppsummering av året som er på hell.

Har tidligere vært inne på samarbeid med andre organisasjoner, markedsføring av vår aktivitet, og den helsefremmende aktivitet vi driver med.

Har denne gang lyst til å gå tilbake til Leder møtet vårt i mars. Det var flere aktuelle tema som ble tatt opp og diskutert bl.a. navnet på vårt forbund, Norges

Folkesportforbund. Vi som er aktivt med i miljøet vet hva navnet omfatter, men selv har jeg ved flere anledninger, spesielt siste året måttet forklare hva Norges Folkesportforbund driver med. Når jeg forklarer hva vår hovedaktivitet er, kommer reaksjonen; å, Turmarsjforbundet. Ikke bare "mannen i gata", men i miljøer der jeg ville anta at vårt forbund var kjent. I slike anledninger stiller jeg alltid spørsmålet: Var det riktig å skifte navn på vårt forbund og hva med navnet på bladet til forbundet? Kan nevne at det engelske forbundet heter: British Walking Federation og bladet deres heter Footprint. I samme anledning kan nevnes at bladet til Østerrike heter Der Wanderer. Jeg sender spørsmålet videre til dere ute i feltet og vi ønsker svært gjerne



tilbakemelding til forbundskontoret. Navnet er viktig og at det blir assosiert med vår virksomhet. Men enda viktigere er den aktiviteten vi driver med. Vi har mange "milslukere", og mange har et stort

tempo, men jeg mener det er vel så viktig å få flest mulige med på tur. Det er det som er det gode med vår aktivitet, ingen konkurranse og hver kan delta med sitt tempo og sin lengde på vandringen. Det er også snakk om tilrettelegging slik at flest mulig kan delta. Vi har mange pensjonister blant våre deltakere, og jeg har fått tilbakemelding om at de kan tenke seg at noe av aktiviteten kunne være på formiddagen, spesielt i den mørke årstiden. I mange kommuner der FYSAK har aktiviteter avvikles disse på dagtid. Kanskje et samarbeid går an å få til. Pensjonistene kan kanskje tenke seg å være funksjonærer. Noe å tenke på for våre arrangører, ikke minst ved slike arrangement.

Til sist vil jeg nevne IVV OL i Japan i mai 2009. Det er utarbeidet et meget detaljert program for de som ønsker å delta på NFFs opplegg, og det er ennå mulighet til å melde seg på.

Til sist vil jeg ønske dere alle en riktig god jul og et godt nytt år.

Turmarsjhilsen Hennie Berghahn Riise



## NORGES FOLKESPORTFORBUND

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

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

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



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

Annonsepriser: Kontakt forbundskontoret

# HJØRNE

Redaktørens

## Hvorfor hjelpe til?

Det er nå gått 24 år siden jeg første gangen arrangerte en folkesportstur. Siden den gangen har det blitt mange arrangementer så godt som alle år siden. Det er ikke all verden av innsats, og det er mange som gjør mye mer. Likevel blir det en del timer som er lagt ned både i planlegging og gjennomføring. Så kan en jo lure på hvorfor jeg har valgt å bruke tid på dette.

Du tror kanskje at det bare er jobb hele tiden når jeg hjelper til. Det er ikke slik det virker. Vi er flere og vi ler og har det gøy sammen. Vi spøker med hverandre og erter litt. Det siste er Bjarne ekspert på. Noen ganger blir jeg lurt av han, helt til jeg ser det store gliset og forstår at han bare spøkte denne gangen også.

Det heller ikke slik at det bare er folkesport hele tida, selv om det ikke er bare. Det hender at vi går ut sammen, spiser og koser oss. Vi reiser på turer sammen, og da tenker jeg ikke bare på bussturer. Vi snakker sammen og drar på turer til en PV eller flere. Det hender vi reiser sammen til en vandring i Norge eller vi reiser til utlandet. Det hender vi finner på litt sprøe ting, men som regel holder vi oss på matta.



For meg har folkesport ført til en betydelig større kontakflate enn om jeg ikke hadde vært aktiv med i miljøet. Da snakker jeg ikke om å være aktiv med å gå turene. Jeg snakker om å delta som arrangør, planlegge, markedsføre og gjennomføre arrangementene. Mange av de som er i det nære nettverket mitt kommer fra miljøet for vandring. I tillegg til å være bare til støtte og oppmuntring, hjelper de meg med ganske mye praktisk. En kan alt som har med båt å gjøre. En annen hjelper meg med snekring. Andre er eksperter på andre områder. Slik står vi på og hjelper hverandre. Vet nesten ikke hva jeg skulle gjort uten folkene i arrangørmiljøet.

Jeg har hatt utrolig mange flotte opplevelser med å gå folkesportarrangement i hele Norge. De arrangørene som har stått for disse turene har lagt ned svært mye arbeid for å få til slike vandring. Da er det minste jeg kan gjøre er å lage noen slike turer i mitt nærområde. Jeg har ikke samvittighet til noe annet.

De som kommer og går turene som vi lager er nå omtrent ett hundre personer i snitt. De fleste av disse er så positive folk at de forteller oss hva de syns om våre arrangement. Det er oppløftende å sitte der å få mye skryt. Løypene blir rost opp i skyene. Selve opplegget kan folk ikke si nok positivt om. I det hele tatt blir en løftet opp av å sitte og ta imot. Jeg mener at flere burde få lov til å prøve dette.

Ha ei fantastisk julefeiring og et framgangsrikt godt nytt år!

*Svein-Harald*

### Bladet Folkesport nr. 1 - 2009 sendes ut uke 11, fra 9. 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**



# Beisfjordgubben

*Tekst: Rolf Vikan*

*Foto: Øystein Strandback*

Årets marsjhelg ble arrangert 29. og 30. august 2008. En av marsjene under marsjhelga i Narvik er Beisfjordgubben, navnet er etter en spesiell naturformasjon. Beisfjorden strekker seg 1,5 mil sørøst fra Narvik by. Ei grend som er et populært bostedsområde for unge familier.

Marsjen "Beisfjordgubben" starter fra sentrum og følger Beisfjordelva med svak stigning. Elva er unik i den forstand at den har Nord-Europas lengste og høyeste laksetrapp og lakseførende strekning er 7 km.

Når du kommer opp på fjellet til kontroll- og rasteplassen finner du en stor platting med benker og bord, hvor det også er god plass til en svingom. "Problemet" er at ste-



F. v: Øystein Bredesen, Narvik Marsklubb - Roald Larsen, Evenskjær og Kjell Sneen Narvik Marsklub.



*Deltakerne koste seg på plattingen helt på toppen.*

det er så idyllisk at oppholdet blir i lengste laget og kan være et irritasjonsmoment for de som sitter i sekretariatet – de må jo vente lenge før de siste er i mål. Da det er privatbygd veg (bomveg) som fører opp til denne rasteplassen er det en enkel sak å bringe opp nødvendig utstyr og varer for å kunne servere bålcaffe, noe som har vært praktisert de siste årene. Det er også mulig å steike medbrakte pølser m.m. Beisfjord grunneierlag har utviklet både veg, plattning og lakse-trapp. Forvaltningen av lakseelva er et samarbeid mellom grunneierlaget og Narvik og Omegn Jeger- og Fiskerforening. Beisfjordgubben er absolutt å anbefale for marsjvenner både hva natur, mosjon og geografisk opplevelse angår.

I år var deltakelsen på vandringen omtrent det samme som i fjor, litt over 60. Av disse var 23 tilreisende. Været var vakkert, men det ble litt kaldt, særlig for de som var funksjonærer i sekretariatet. I år måtte sekretariatet holde til i telt sammen med en del idrettslag da det foregikk mye i Beisfjord denne helga. Fotball (mini) turnering og en del andre aktiviteter gjorde at sanitetshuset (som vi pleier å leie) var opptatt. Løypa opp til plattningen har slak stigning hele veien, og er meget marsjvennlig for alle, både store og små og de med mindre helsemessige problemer. Løypa er av slik art at den også kan sykles, noe beboerne i Beisfjord gjerne gjør. Total lengde er 11 km, men du kan også velge 5 km.

# Åpning av Friluftslivets uke på Sognsvann 7. september

*Tekst og foto: Inger M. Sørлие*

Etter invitasjon fra FRIFO (Friluftslivets fellesorganisasjon) stilte vi, Roy Tait, John Stensbye og undertegnede, opp med stand på Sognsvann 7. september til åpningen av Friluftslivets uke. Da vi ikke hadde deltatt der de siste 2 år, og jeg hadde aldri vært med på dette, var det med stor spenning og forsiktig forventning vi møtte opp.

Jeg fikk med meg min eldste

sønn som hjelper, da vi dro opp lørdag kveld for å sette opp teltet.

Vi fikk tildelt en gunstig plass, lett synlig og hvor alle måtte passere bl.a. for å komme bort til den populære klatreveggen som Norges Klatreforbund hadde satt opp.

Østmarka TMKs løypesjef Per Arne Rindalsholt, hadde laget 2 løyper for oss, og tusen takk til han! En ordinær marsj på 5 km med stempling, pins og stoffmerke, og en 2 km, spesielt beregnet på de



*Vi hadde besøk av mange som var ute på tur.*





*Tidvis kø ved pølsegrillen.*

nyngste, med utdeling av pins og stoffmerke. På 2 kilometeren ble det hengt ut en selvkontroll med bilde av en ku. Vel, det var det vi trodde! Men mange og innholdsrike var de versjonene som vi fikk servert etter hvert som barna kom løpende inn! Bildet (se under) besto av en brun ku, og 2 svarte kuer, og 2 mennesker, og en åsrygg, og noen trær, puh! og et gammelt gjerde, og en sti, og det var noe hvitt på alle kuene, og og og ....jammen tror jeg ikke de fikk med seg at det var litt lett skydekke også! Dette ble meget

populært og uttallige var de barna som løp 2 km flere ganger!

Litt utpå dagen fikk vi også til-delt en tønnegrill og ganske mange kilo pølser m/lomper, sennep og ketchup fra FRIFO, selv stilte vi med et assortert utvalg av kjeks, så det ble folksomt rundt teltet vårt etter hvert! Jeg ble utnevnt til grillmester og Roy og John fikk masse besøk i teltet. Så mens mange pølsehungrige mennesker sto i grillkø, fikk vi samtidig informert om våre aktiviteter.

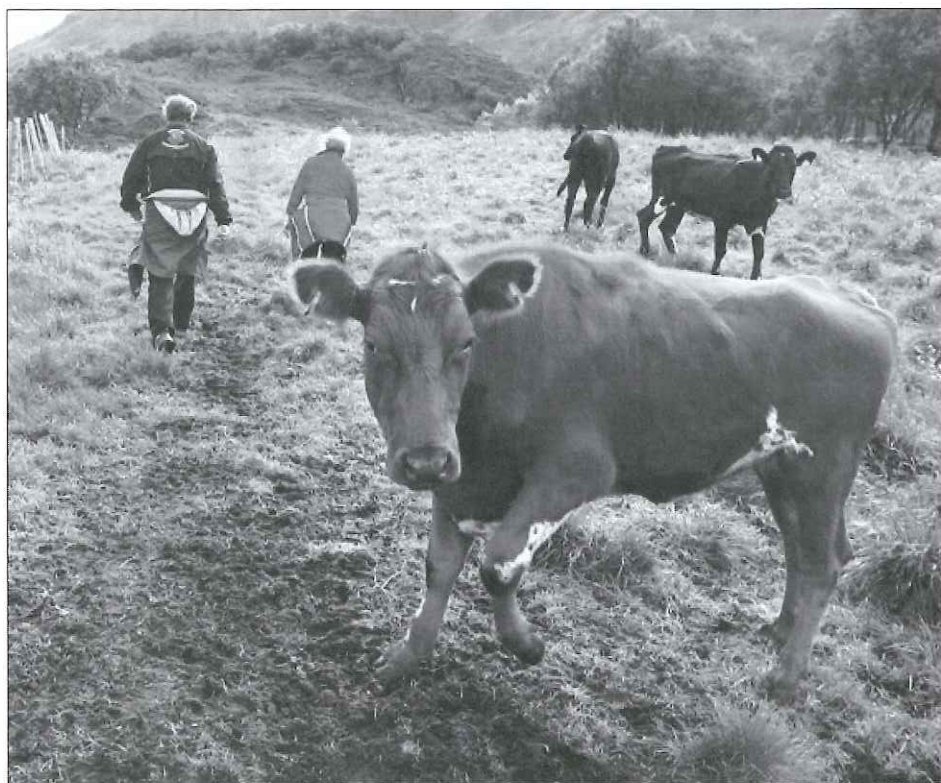
En ting jeg ikke kan unnlate å



nevne, og som ga behov for ettertanke var navnet vårt. Til tross for skrytet vi fikk av navnet vårt på Ledermøtet på Hamar og så fint det enn kan høres ut. Faktum er at de aller, aller fleste lurte på hva vi drev med, Folkesport, nei det hadde de ikke hørt om, men TUR-MARSJ. Ja, det visste de hva var! Det var det mange som hadde gått før i tiden, både her og der, og det

ble nevnt mange "gamle" marsjer i løpet av dagen.... Friluftslivets dag trakk mellom 5-6000 friluftsglade mennesker, så det er tydelig at dette er et populært tiltak. Vi har allerede planlagt å være tilbake neste år, for dette ga mersmak!

Vi må vel samtidig kunne si at Norges Folkesportforbunds tilstedeværelse på Sognsvann 7.september ble en ubetinget suksess!



*Bilde av kua som ble brukt som selvkontroll.*

# IVV KONGRESS 2008

Årets IVV kongress ble holdt i byen YORK i England i tiden 4.7.-6.7.08. Fra Norges Folkesportforbund deltok president Hennie Berghahn Riise og visepresident Einar Fløttum. Vi var spente på å møte det nye "Presidiumet" som ble valgt i fjor under kongressen i Estland. Men vi må umiddelbart gi uttrykk for at det var en positiv opplevelse. Hele møtet var preget av at alle var svært positive innstilt på å dra i samme retning til beste for det internasjonale folkesportforbundet IVV.

Årets kongress ble åpnet av den nye presidenten Josef Gigl fra Tyskland med ønske om et fruktbart møte i samarbeidets ånd. Deretter ønsket den Britiske presidenten for British Walking Federation(BWF) oss velkommen til York, og han var spesielt glad for at årets kongress var lagt dit da BWF hadde 25-års jubileum.

Tilstede var 11 nasjonale presidenter og 36 delegater + 6 medlemmer av presidiet. Til sammen 53 delegater med stemme- og forslagsrett. Vanlige årsmøtesaker ble behandlet uten at noen hadde spesielle kommentarer utenom en del oppklarende spørsmål. Det som etter vår mening var av spesiell

interesse var et nytt forslag om hvor mange de enkelte forbund(land) kunne være representert med på de årlige kongressene. Der ble det stor diskusjon, og vi måtte ha en pause og gruppemøte før vi ble enige om et felles forslag som ble enstemmig vedtatt. Dette innebærer nå at alle land kan stille med 3 representanter uavhengig av antall klubber som de enkelte forbund har. I tillegg kan hvert forbund med mer enn 150 klubber (lag/foreninger) stille med 1 delegat for hver 150 klubber eller deler av det. Men maksimum representanter er begrenset oppad til 8. For Norges vedkommende vil det per d.d. innebære at vi kan stille med 4 representanter, da NFF i dag består av ca 260 klubber. I utgangspunktet var det lagt opp til en bestemmelse som klart favoriserte de "store" landene. Men slik som vedtaket nå ble, så vil det være god balanse landene imellom.

På årets møte ble en klubb opptatt som medlem fra Argentina, og fra Spania ble en klubb fra Calpe opptatt. Dessuten ble Brasil opptatt som nytt medlem av IVV. Samtidig var det signaler om at også klubber fra Barcelona og Valencia var interessert i medlemskap.

Det ble også nå endelig bestemt at IVV olympiade i 2011 skal foregå i Antalya i Tyrkia og at IVV kongress i 2010 skulle avholdes i Luxembourg.

Undertegnede meddelte på vegne av NFF at vi vurderte å fremme en søknad om IVV olympiade i år 2013, men at vi ville komme nærmere tilbake om dette i Japan neste år under kongressen der. Den holdes i forbindelse med IVV olym-

piaden der borte i tiden 14.5.-17.5.09

Som seg hør og bør innen det internasjonale marsjmiljøet, ble det også arrangert en IVV kongressvandring rundt omkring og i den fantastiske vakre engelske byen York. Og som jeg innledningsvis skrev: En positiv og hyggelig kongress

*Einar Fløttum, visepresident*

## Helsehjørnet

### Turvandringer forebygger mot blødninger!

Eldre mennesker over 65 år har mye større risiko for å få indre blødninger enn middelaldrende. Faktisk er det fem ganger høyere risiko for slike blødninger i magen og innvollene. En ny undersøkelse viser at en spasertur tre ganger i uken eller mer motvirker dette fenomenet.

Hittil har vi visst om at slike spaserter har en positiv innvirkning på å forebygge hjertesykdommer, diabetes og noen former for kreft. Nå viser en stor undersøkelse blant over 8000 personer at det også gir en positiv effekt mot indre blødninger. Effekten er større enn ved hard mosjon, som hagearbeid regnes for å være. Sannsynligvis kan dette skyldes at en spasertur gir en positiv mental effekt som demper stress. Stress kan være en av årsakene til slike indre blødninger hos eldre.



# På tur med Sønsterudbråten

## – til England, Skottland og Orknøyene!

*Tekst og foto:*

*Beate Steiro, Finnsnes.*

I mai 2008 var vi en gjeng på 20 stykker med Egil Sønsterudbråten som leder som startet overnevnte tur. De fleste var nok rimelig spente på hva denne ferden ville medføre. Hvis jeg skal si det kort, turen

skulle vise seg å bli helt fantastisk! Vi fikk med oss både IML, IVV og PVer. Og ikke minst opplevelser som: Seilte i en "balje" over til Orknøyene hvor vi stort sett fikk se hele øya og fikk med oss mye historie.

Dagene i Skottland ble en opplevelse for landet har en fantastisk



*Deltakerne på turen.*



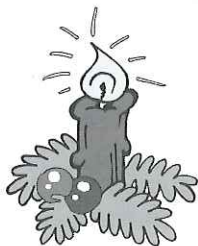
natur. Vi var i Inverness og ved Loch Ness, men dog uten å se sjørormen. Egil hadde lovet at vi kanskje skulle få se den. Vi reiste Edinburgh på kryss og tvers. En restaurant fra Vikingtiden, Jorvik, besøkte vi også.

Wellingborough ble en opplevelse med full sommer, og et flott terreng å gå i. Innkvarteringen på turen besto av alt fra Hilton Hotell til Hind Hotell (Murder Mystery

Nights). Ja vi bodde faktisk fire døgn på dette hotellet. Det var like spennende hver gang vi skulle ha en ny overnatting, totalt veldig bra.

Det var første gang jeg var på tur med Egil som leder og operatør. Konklusjonen er at det var en meget bra og innholdsrik tur.

*Så vil jeg ønske alle som var med på turen, og spesielt Egil, en riktig god jul.*



*Vi ønsker alle våre lesere  
god jul og et fremgangsvikt  
godt nytt marsjår!*

REDAKSJONEN

# På «Høstvandring» i Bø (i Vesterålen)

*Tekst og foto: Øystein O.*

Her i Bø er det Bø Trimgruppe som arrangerer "Høstvandringa" – og den blir gjennomført som fellesvandring. Dessverre er det ikke så mange som stiller opp, men i år fikk vi mange utenfra Bø – fra Andenes, Harstad, Sortland – og til

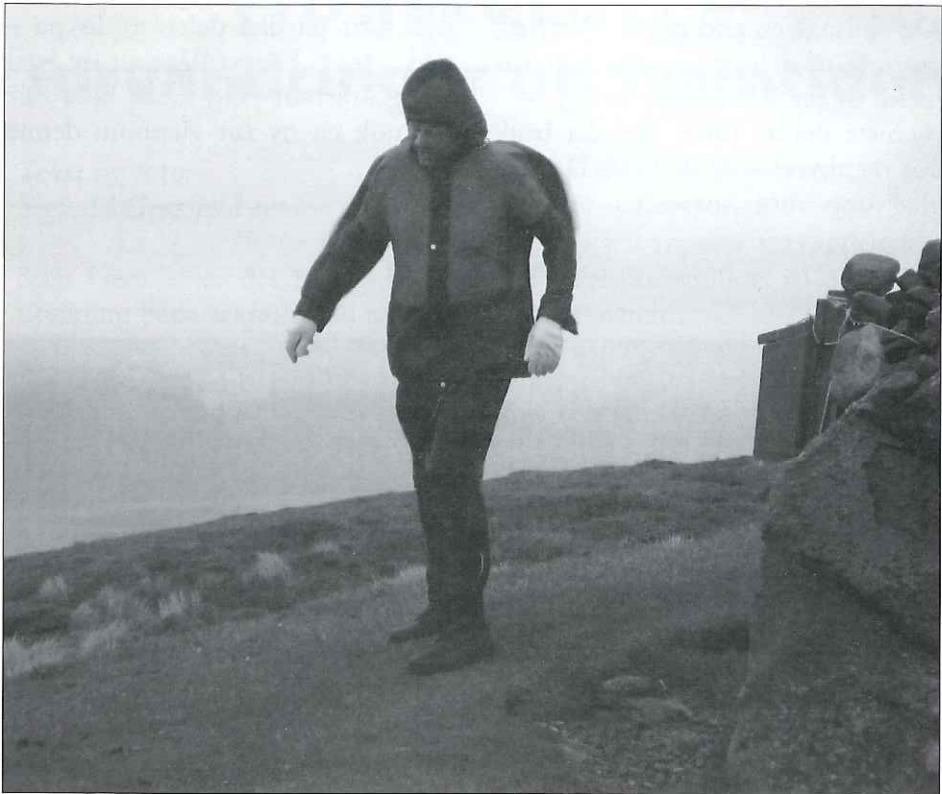
og med en fra Mo. De utgjorde det store fleirtallet av deltakerne.

De siste årene har turen gått fra "Bøhallen" på Steine – innom "Nøkkbua" i Fjærvollmarka – og over Fjærvollåsen til ØverGimstad. Turen starta i litt utrygt vær – så regnhyret blei tatt på, men det blei lite bruk for det på første del av



*Deltakerne (- fotografen/skribenten): Arve M. Bernhoff, Andenes, Bjørnar Markussen, Sortland, Tor Heitmann, Bø og turleder, Ulla Sjøvik, Harstad, Kirsti Markussen, Sortland, Oddrunn Granås, Harstad og Arnt Nilsen, Harstad – ved veidelet i Sikan. (Roald Hansen fra Mo stilte også på "Høstvandringa" i Bø.)*





*Arve M. Bernhoff – i sterk motvind passerer trimkassen på Fjærvollåsen – klar for siste etappe ned....*

turen – fram til ”Nøkkbua”. Ruta fulgte veien – og sti - opp til Sikan – og litt inn i skogen – før den svingte nordover – mot ”Gimstadhytta” i Trolldalen. Et stykke inn i skogen begynte ”problemene”... I år var det svært mye bær i marka – og tyttebæra sto moden og fin – i mengder – langs løypa. Den første som forsvant inn

i tyttebærskogen, var turlederen – og de andre fulgte etter. Noen nøyde seg med å plukke i magen – mens andre måtte ha noe med seg heim.... Tyttebæra hefta turgåerne lenge – og det var så vidt kaffen holdt seg varm på ”Nøkkbua”....

Der varta vertskapet opp med nykokt kaffe og sjokoladecake – og det blei ei trivelig stund der – med

IVVstempling og pinsutdeling....  
Og sjølsagt en god prat. "Verten"  
traff vi på i løypa – sida han var  
sendt ut for å leite etter oss....

Siste del av turen blei det bruk  
for regnhyret – og de fleste lå lang-  
flat opp mot sørvesten og reg-

net..... Det blei i hvert fall nok av  
frisk luft på den delen av løypa –  
ned fra Fjærvollåsen og til  
ØverGimstad. Og neste høst blir  
det nok en ny tur gjennom denne  
løypa....



*Turlederen var den første som forsvant inn i tyttebærskogen og så var de fleste forsvunnet inn i tyttebærskogen.....*

# Prosjekt 2011 – Turvandringar og framtiden

*Tekst og foto:  
Sigvald Grøsfjeld senior.*

Som kjent skjer det hele tiden en utvikling både teknologisk og samfunnsmessig. Det fører ofte til at det som var spennende og nytt for

25 år siden, er ingen av delene i dag. Hensikten med Prosjekt2011 er derfor å tilpasse turvandringene og folkesportsmiljøet til denne nye virkeligheten.

Prosjekt 2011 ble etablert i 2007 av Region Rogaland, Gaugen



*Tørsten slukkes. Det er godt med en tår med vann eller saft når en har gått seg varm.*





*To formenn er ute å går.  
Tor Sveinsvold fra Sandnes Tur  
og Trim og Leif Høiland  
fra Undheim IL.*

en merkbar nedgang i antall arrangører. Entusiastene i idrettslagene klarer ikke lenger å få med seg hjelpere til å gjennomføre marsjene. Etter gjennomført analyse av situasjonen ble man enige om å sette i gang prosjektet fram til 2011 og sikre det en grunnfinansiering over tilstrekkelig lang tid.

Arbeidet startet med en spørreundersøkelse som langt på vei bekreftet at de fleste deltakerne er godt voksne, 7 % er under 50 år, 29 % over 70 år. Det styrker, om ikke annet at turvandring hjelper til å holde folk i form høyt opp i alder.

I en spørreundersøkelse blant folk som deltok på 7-nuts turen, men som ikke deltar på turvandringer ellers, kom det frem at mangel på informasjon om turmarsjer var en av årsakene til at de ikke deltok.

Prosjektet startet opp i 2007, og vi har delt opp prosjektet i planperioder som går fra 1/7 til 30/6 i året etter. På bakgrunn av informasjo-

Marsjklubb og Sandnes Tur og Trim med den klare målsetning å øke deltakelsen på arrangementene og derigjennom rekruttere "nytt blod" til marsjmiljøet. Styringsgruppa av prosjektet består av lederne i de tre eierorganisasjonene. Prosjektgruppa på fire ble valgt ut fra kompetanse og engasjement.

Grunnen er den nedgangen vi har hatt i mange år, med færre deltakere, liten rekruttering og økende gjennomsnittsalder. Nå er det også

nen fra spørreundersøkelsene valgte vi å bruke ressursene på informasjon det første året. Av konkrete tiltak kan nevnes:

- a) Vi laget en informasjonsbrosjyre om turmarsjer for å supplere NFFs materiell.
- b) Vi skaffet oss underlag om mosjon og helse, og fikk laget en liten informasjonsfolder om det. Det var prosjektgruppens lege som sto for den.
- c) Vi har etablert et nytt nettsted som vi kaller [www.turirogaland.no](http://www.turirogaland.no) der vi samler all informasjon om turmarsjene i Rogaland.
- d) Vi gjennomførte egne tiltak i forbindelse med 7-nuts turen, som er det største turarrangementet i Rogaland med over 2000 deltakere.
- e) Vi har hatt en egen annonse i Stavanger Turistforenings annonsebilag i august, spesielt for å gjøre interesserte oppmerksomme på nettstedet vårt.
- f) To studenter i strategi og markedsføring ved Universitetet i Stavanger har tatt sin bacheloroppgave som del av prosjektet.

Det er ikke plass her til å gå inn på studentenes oppgave, men vi vil trekke frem noen synspunkter som er kommet fram:

- a) Etter teorien vil et produkt eller

annet tilbud i regel ha en oppgangsfase, en stabil fase og en nedgangsfase. Det er tydelig at vi er i nedgangsfasen. "Medisinen" er utvikling av noe nytt tilpasset dagen i dag.

- b) Nye deltakere opplever kanskje ikke miljøet som så inkluderende som vi selv tror.
- c) Det er vanskelig å trekke 25 åringer med i et miljø der de fleste er over 60.
- d) De trekker i tvil om vi har en riktig virkelighetsoppfatning.
- e) De spør om hvem målgruppen(e) er, og hva som er vårt budskap til dem.
- f) Er dagens konsept tilpasset morgendagens krav?

Vi vil bruke rapporten som et av flere innspill i planleggingsprosessen videre, der spesielt virkelighetsoppfatningen vil stå sentralt. Dersom vi ikke vet hvor vi står og kanskje heller ikke vet hvor vi vil, vil vi få problemer med å finne fram til riktige tiltak.

Hva har vi så oppnådd hittil? Vårt kriterium for suksess i prosjektet er deltakelsen på våre arrangementer. Her det ingen forandring i nedgang i deltakelsene og høyere gjennomsnittsalder, men vi har ennå 3 år igjen av prosjektperioden, så vi gir ikke opp.

Det første året har vi satset på

informasjon, og det vil vi fortsette med, med hovedvekt på å trekke våre eiere med i arbeidet. Spesielt er det viktig at nettstedet blir utviklet og får en permanent tilknytning til organisasjonen. Vi må se nærmere på hvordan vi organiserer og gjennomfører turvandring i Rogaland, og gi eierne de innspillene de behøver. Dette må skje i nær dialog med styringsgruppen som har ansvaret for den operative virksomheten.

Det har vært et relativt stort frafall blant arrangørene, noe som nok har flere årsaker, ikke minst at

entusiastene blir eldre, og at det ikke er nye som står klar til å overta. Det er også betydelig færre lokale deltakere enn før. Det er derfor et tydelig behov for nytenking, men det må ikke skje på en måte som oppfattes negativt av de som gjør en viktig og nødvendig jobb for miljøet.

Vårt fokus er på utvikling av turmarsjmiljøet i Rogaland, og det skal det fortsatt være – men er det andre, andre steder i landet som er interessert i å utveksle erfaringer med oss, så bare ta kontakt.

*(Red anm: Innlegget er forkortet.)*



*Klipperen  
Sigvald  
Grøsfjeld jr  
er klar med  
tanga.*



# Takk til de frivillige!

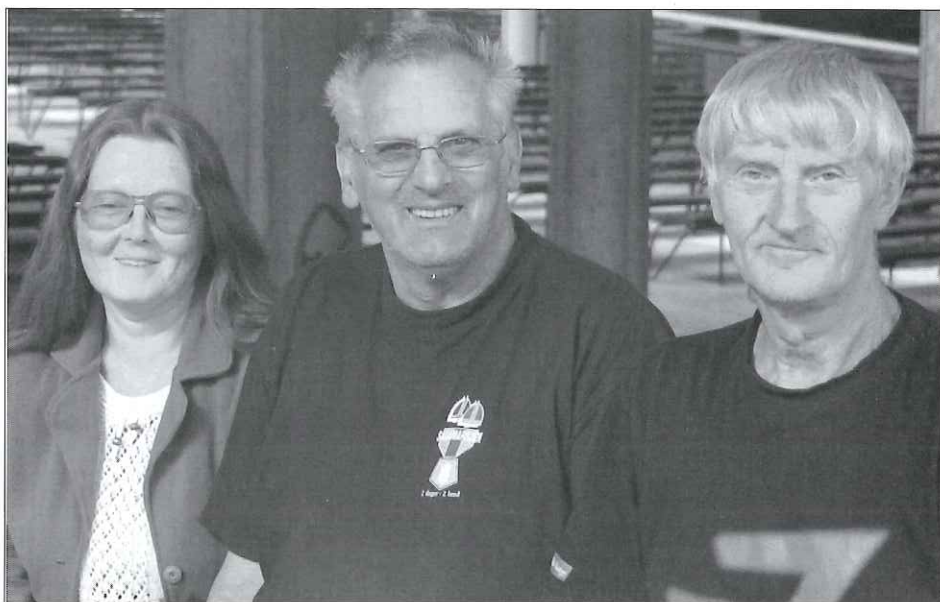
*Tekst og foto:*

*Jan Arne Dammen*

For at et slikt stort arrangement som Sagamarsjen trengs det frivillige. Uten frivillige stopper Norge: og noen av de frivillige som stiller opp år etter år, er samboerparet Eilif Malmo og Eli Skaanes fra Verdal og mangeårige medlemmer av Steinkjer Turmarsjforening! Eilif har deltatt i marsjene og vært medhjelper i ca 40 år, mens Eli kan se tilbake på ca 10 år i sekretariatet.

Under årets marsj rakk Eilif å gå marsjen på lørdag, mens han mer-

ket løyper på søndagen. Nå skal det vel sies at han gikk gjennom løypa da også, men lenge før de andre hadde stått opp. Det aktive paret går nærmere 200 marsjer årlig og forteller at de har besøkt Estland og Svalbard for å nevne noen. I 2009 går OL for turmarsj i Japan, og det er lenge siden Eli begynte forberedelsene. Og jeg må på vegne av Sagamarsjkomiteen takke alle som på en eller annen måte har vært med og gjort dette mulig, sier Harald Kvam, som også er leder av Steinkjer Turmarsjforening.



*Eli og Eilif sammen med Harald Kvam i Sagamarsjkomiteen.*

# 12 nasjoner i Sagamarsjen

*Tekst: Jan Arne Dammen*

*Foto: Stein Aksnes*

Sagamarsjen har lange tradisjoner og ble i år arrangert for 45. gang. Dette er et arrangement som gir god pr. og således et viktig arrangement for Verdal kommune. Det er også landets eneste marsj i den Internasjonale Marsjliga, IML. I tillegg er det også IVVstempling.

I jubileumsåret var det omkring 1550 deltagere som gikk Sagamarsjen som ble arrangert over to dager, lørdag starter de 2 lengste løypene i Sverige. Det var anledning å gå løyper på både 35 km, 25 km, 11 km og 5 km pr dag.

Fredag kveld var det offisiell åpning på Stiklestad nasjonale kultursenter, hvor visepresidenten i Norges Folkesportsforbund Einar Fløttum fra Stjørdal ønsket alle velkommet til den 45. Sagamarsjen på Stiklestad.

”Siden det hele startet i 1964 har det vært en stor utvikling ikke bare med Sagamarsjen, men også i turmarsjhistorien her i Norge og i det internasjonale turmarsjmiljøet. All endring skal normalt føre til det bedre, og det har de som står ansvarlig for Sagamarsjen også hatt i tankene. Men det svinger mye

innen denne formen for mosjonsaktivitet, og det har også Sagamarsjen fått merke. Men i de senere årene har det igjen gått oppover og fremover med turmarsjinteressen både her hjemme og i det internasjonale turmarsjmiljøet”, sa Einar Fløttum i sin åpningstale.

”Sagamarsjen er av de eldste turmarsjene i Norge og ble i 1991 medlem av Internasjonal Marsjliga, IML. Den er også den eneste marsjen i Norge som er medlem i ligaen, og forteller med det hvilken betydning Sagamarsjen har. Turtraseene har vært endret flere ganger gjennom årene og jeg håper at den vil falle i smak også i år. Man får oppleve naturen i fjellet og lavlandet ved fjorden, begge på sin måte fantastiske kulturlandskap”, sa han og avsluttet med å erklære Sagamarsjen 2008 for åpnet.

”Det ligger mye arbeid og planlegging forut for marsjen, men med så mange ildsjeler som vi har i Sagamarsjkomiteen, og våre samarbeidspartnere, er det en glede å få være med”, sier Harald Kvam i Sagamarsjkomiteen. På lørdag er det Sul IL som stiller forsamlingshuset til disposisjon, der det er salg av kaffe og kaker og middag. Det

er også Sul IL som driver rasteplassene på lørdag.

Søndag er det Stiklestad Nasjonale Kulturhus som er utgangspunktet og Steinkjer Turmarsjforening som driver og har ansvaret for rasteplassene. I år var det deltagere fra hele 12 nasjoner, fra alle verdensdelene og nasjonalt var det deltagere fra hele landet. Største tilreisende gruppe var 50 stykker fra Horten Marsjklubb.

”Det var moro å se så stor deltagelse av lokalbefolkningen. Men vi har plass for enda flere. Sagamarsjens motto er ” Vilje til Helse”, og denne tradisjonsrike marsjen har gjennom disse 45 årene bidratt til at folk har kommet seg ut av sofaen og dermed styrket folkehelsen”, avslutter Harald Kvam. ”PÅ ALLE STIER DREV DET FOLK”



*Visepresident Einar Fløttum åpner Sagamarsjen 2008.*



# Den Sørlandske Marsjkarusell

Den Sørlandske Marsjkarusell (DSM) er eitt av mange tiltak for å få fleire med på marsjane.

Å få nye med er eit stadig tilbakevendande tema, og å halde på dei gamle kan også vere vanskeleg. Derfor vil eg gjerne dele erfaringane mine med DSM med lesarane av "Folkesport".

I si noverande form blei DSM til i 1987 etter det eg kan sjå i kartoteket. Det vart sett opp skikkeleg fine premiar til dei som gjennom eit kalenderår greidde for eksempel 25 av 35 medaljemarsjar rundt om i Agder. Dei fleste åra har tiltaket vore administrert av KMF (Kristiansand Marsjforening), men dei tre siste åra har Region Agder av NFF hatt ansvaret.

Premiane har vore statuettar i bronse, sølv og gull, så krystallvasar, fat på stativ, marmorvasar, krystallpokalar og tinnkrus, alle med årstal og bronse, sølv eller gullmerke på. For dei som ikkje har vore så flittige, har det vore mogleg å få ein flott bronse-, sølv eller gullmedalje, alt etter kor mange marsjar dei har.

Bryr verkeleg folk seg så mykje om premiar at dei blir med på eit slikt tiltak år etter år? Svaret er både ja og nei. Heile 202 personar

har fått ein eller fleire DSM-premiar. Dei fleste aktive i marsjmiljøet på Sørlandet har sikra seg dei tre statuettane, men så hoppar mange av. Nokre held likevel fram, og tykkjer det er stor stas når premiane blir delte ut etter jul. Sondre Lian frå Mandal, til dømes, gler seg veldig til å få statuetten for første gong i år. Han har til og med greidd å få både mora og besteforeldrene med på marsj. Vi har visse problem med å få tak i nye statuettar, men vi har greidd det til nå. Kanskje lesarane kan komme med råd?

Dei to siste åra har i underkant av 30 kjøpt premie, ein god del færre enn for nokre år sidan, men likevel nok til at vi bør halde fram med tilbodet. Dei fleste som ikkje vil bli premierte lenger, vil likevel ha stempel på kontrollkortet, og leverer kortet inn, så dei kan bli registrerte i kartoteket. Det er tydeleg at DSM-krava verkar motive-rande, sjølv på folk som ikkje vil ha premiane. Med tanke på desse set vi kvart år opp ein "årets premie". I fjor var dette mageveska frå NFF, i år eit merkeskjold. Nokre få av dei som ikkje vil ha den vanlege premien, kjøper denne. Etter eit langt marsjliv har dei fleste meir enn nok medaljar og pins i skuffer

og kartongar. Då kan det vere ein fordel med ein stor og fin premie for året. Denne kan stå framme til pynt.

Etter kvart som det minkar på medaljemarsjane, har det blitt nødvendig å ta med PV- marsjar. Grimstad Rundvandring gir også stempel. Det siste er å gi eit stempel for seks seriemarsjar og la PV-marsjane få stempel både vår og haust. Slik blir det lettare for tilreisande å greie kravet til dei fine premiane. Vi

har ellers sett ned dette kravet til 20 marsjar.

Klubbane betaler kr. 75,- for ein marsj med DSM-godkjenning og kr. 150,- for to eller fleire. DSM-godkjenninga fører til auka deltaking for den enkelte klubben.

Som DSM-ansvarleg får eg stort sett positive kommentarar til opplegget. Eg er svært interessert i erfaringar frå andre stader, eller om de har ulike kommentarar.

*Einar Ytrehus*

## Til Norges Folkesportforbund og bladet Folkesport

Etter 25 år med turmarsjer i regi av Nittedal Idrettslag, de første årene som egen tur- og trimgruppe, og de siste årene i regi av Friidrettsgruppa, har vi nå bestemt oss for å melde oss ut av Norges Folkesportsforbund, og konsentrere oss om det vi kan best; friidrett.

Men vi vet at Hestehovmarsjen og Nittedalsmarsjen er i trygge hender i Nittedal Folkesportforening. Det har vært en glidende overgang og et meget godt samarbeide med Nittedal Ff.

Og til alle turvenner: Fortsatt Velkommen til Nittedal. Vi tror at Nittedal Ff vil både vedlikeholde tradisjoner og fornye arrangementene.

*Med hilsen Nittedal Idrettslag, Friidrettsgruppa  
Jon-Ivar Iversen, leder*

## Nytt fra styret og administrasjon

# FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

### Innmelding:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Tromøy Vandrekлубb	772	Aa

### Utmeldinger fra 01.01.2009:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Bryne Røde Kors	242	Ro
Hamar St. Georgs Gilde	659	He
Furuflaten IL	473	Tr
Østre Tromøy Trim & IK	083	Aa
Hjelvik IL	731	Mr
Nittedal IL, friidrettsgruppe	219	Ak

### Nye permanente vandringer:

PV-nr.:	Arrangør	Navn	Åpen	Distanse
72	Lofoten Turmarsjklubb	Vågantrimmen	Hele året	5 og 10 km
73	Lofoten Turmarsjklubb	Vågantrim, sykkel	1.4.-31.10	13 og 25 km

*Startsted: Shell v/E10 Svolveær*

74	Verdal Røde Kors Hjelpekorps	Verdalsrunden	Hele året	6 og 10 km
----	---------------------------------	---------------	-----------	------------

*Startsted: YX Verdal, Fløytarveien 15*

### KALENDER FOR 2009 - VIKTIGE DATOER

1. Halvår:

Medlemskontingent for 2009

Giro for innbetaling av medlems-

kontingent, kr. 450,-,  
sendes ut uke 50.

Kontingenten forfaller til betaling  
31. januar.



**Vinterserien 2008/2009**

1. november 2008 – 31. mars 2009

Medalje bestilles hos region-/serieleder senest 31. mars.

Årets motiv: Bever.

**Forbundstinget 2009**

Avholdes på Clarion Hotel Tyholmen i Arendal lørdag 21. mars.

Invitasjon sendes ut i uke 50/2008.

**Hjertemarsjen**

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

**Bladet Folkesport nr. 1/09**

Nr. 1 sendes ut i uke 11, fra 9. mars.

Deadline for stoff: 5. februar.

**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 2009. Sendes innen 31. mars.

**Sommerserien 2009**

*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: Strandnellik

**WORLD WALKING DAY**

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

**Bladet Folkesport nr. 2/09**

Nr. 2 sendes ut i uke 23, fra 1. juni

Deadline for stoff: 4. mai.

**Sommertrimmen**

*Fra 19. mai til 18. juni.*

Påmelding innen 19. april.

Årets motiv: Bokfink

**Folkesportkalenderen for 2010**

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

Innsendingsfrist 10. august.

**2. halvår:****Høstvandringen**

Fra 25. august til 24. september.

Påmelding innen 1. august.

Årets motiv: Blåbær.

**Vinterserien 2009/2010**

1. november 2009-31. mars 2010.

Påmelding innen 1. september.

Årets motiv: Oter.

**Bladet Folkesport nr. 3/09**

Nr. 3 sendes ut i uke 37, fra 7. september. Deadline for stoff

10. august.

**GÅ FOR ÅPENHET***Uke 41, 6. – 12. oktober*

(med forbehold om endring av uke)  
Påmelding innen 5. september.

**ROSA SLØYFEMARSJ**

I hele oktober.

Påmelding innen 1. september.

**Folkessportkalenderen 2010**

Sendes ut i uke 50, fra 7. desember.

**Bladet Folkessport nr. 4/09**

Nr. 4 sendes ut i uke 50, fra 7. 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.

**Startavgift**

Vi gjør oppmerksom på at styret har vedtatt å gi tillatelse til å øke startavgiften fra maks kr 50,- til maks kr 60,- om man ønsker det. Startavgiften for barn endres ikke.

**NFFs treningsdress**

Våre fine treningsdresser kan fortsatt 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 igjen på lager til kr 120,- pr stk. Vi har nå også noen

barnestørrelser i lysgrå, str. 110/120 og 130/140.

**IVV-OL I JAPAN MAI 2009**

En påminnelse til alle dere som er forhåndspåmeldt til Japan-turen.

Vi håper dere fortsatt vil være med, men da må vi få tilsendt påmelding og depositum fra dere snarest.

*Forbundskontoret ønsker alle  
arrangører og deltakere en  
riktig god jul og et godt nytt  
(Folkessport) år*

HILSEN JOHN OG INGER



# Hensikten med IVV!

Jeg har oppfattet at ideen bak IVV er at ingen skal gjøre alt, men at alle kan gjøre noe. Hvis vi jobber i samme retning vil det utgjøre en stor forskjell. Da vil våre mål om å holde oss i god form og kunne utsette sykdommer og få et godt liv, lettere bli realitet.

Fra noen av våre arrangører får vi nå meldinger om at det er vanskeligere å få hjelpere til de ulike vandringene. Da kan det jo skje at

vi får et redusert tilbud etter hvert. Det er det ingen som ønsker. Hvis det er noen som til vanlig går turer og ikke hjelper til med arrangementer, som har tenkt på at de skulle ta kontakt for å tilby sin hjelp, gjør det nå!

Det er ikke mer jobb enn det du selv kan bestemme. Jeg er sikker på at det blir mye mer moro enn det du tror.



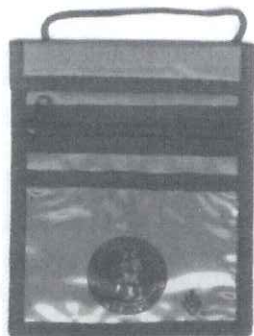
Rast på serietur i Grimstad: Olav Ytrehus, Einar Ytrehus, Sissel Sundet, Bjørg Stiansen og Gunnar Røinås.



## SALGSARTIKLER



T-SKJORTE, marine/grå  
**kr. 120,-**



BODYSAFE  
**kr. 55,-**



MAGETASKE m/logo

Meget romslig med glidelåsommer 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](http://www.nordpremie.no)

Tlf.: 777 62854. e-post.: [svei-sim@online.no](mailto: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](mailto:nff@folkesport.no)*

*Tlf. 67 90 55 36*

*Fax 67 90 91 44*