



*Bladet*

# FOLKESPORT

NR. 1 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MARS 2009 • 31. ÅRGANG



Verdalsrunden åpnet.



# UT PÅ TUR?

Ring 922 22 025

**S-BUSS AS**  
WWW.S-BUSS.NO

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 distanse  
Art.nr. 56013



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

Prisene er inkl. mva  
Produktene bestilles ved å ringe  
Norge Folkesport forbund på telefon  
**67905536** eller sende en e-post til  
[nff@folkesport.no](mailto:nff@folkesport.no)

# Presidenten har ordet

For ca. 2 år siden hadde Norges Folkesportforbund et møte med Norges Gang- og Mosjonsforbund. Vårt utgangspunkt var å få til et samarbeide, til tross for det som skjedde i forbindelse med arrangementet Unionsvandringen i 2004. Vi forstod ganske snart at tema for Norges Gang- og Mosjonsforbund var sammenslåing av våre forbund. Dette var ikke aktuelt for vår organisasjon. Norges Gang- og Mosjonsforbund gikk så langt at de ønsket å fremme saken på vårt forbundsting 2007, noe vi mente ikke var riktig. Det er våre medlemmer som kan fremme saker på vårt forbundsting, vi stod derfor på vårt standpunkt: Samarbeid, ikke sammenslåing.

Siden den gang har det vært skrevet mye om Norges Gang- og Mosjonsforbund, mest når det gjelder den økonomiske situasjon. Den 31. januar 2009 ble det avholdt ekstraordinært forbundsting i Norges Gang- og Mosjonsforbund, hvor det ble vedtatt at organisasjonen skulle bli en del av Friidrettsforbundet. Jeg sitter her og tenker på; hva om vi hadde gått inn for en sammenslåing, da hadde Norges Folkesportforbund kanskje vært historie nå.

Daglig leder og undertegnede var i et konstruktivt møte med NIF sommeren 2008 og med den avtalen vi har, vil vi fortsatt motta årlig støtte hvert år inntil videre. Den støtten er vi meget takknemlig for.

Jeg har tidligere vært inne på samarbeide med organisasjonene som er tilsluttet FRIFO,

og i den anledning bør vi engasjere oss i Forum for natur og friluftsliv (FNF) ute i fylkene samt kommunene. Vår organisasjon har ikke fylkesledd, men der vi har regioner ser NFF at det er naturlig at disse representerer medlemmene innen regionen. FNF arrangerer kurs, konferanser, møter, og i tillegg avvikles Fellesmøte innen utgangen av mars måned. I samme anledning vil jeg også nevne FYSAK som er representert i de fleste kommuner. Det er viktig å engasjere seg også her. Det er bl.a. mulig å søke midler til aktivitet. Videre kan man ha et samarbeide på andre områder. FYSAK i min hjemmecomune arrangerer bl.a. turer på formiddagen for eldre og andre som vil være med på korte "spaserturer".

Så er det tid for vårt Forbundsting som arrangeres i mars i Arendal. Våre resultater for 2008 synes jeg er gode, selv som det er litt nedgang både i medlemslag og antall deltagere. Jeg vet det arbeides godt ute i medlemslagene, men at noen sliter med å få nok hjelpere i forbindelse med arrangementene. Til dere som er aktive, tilby deres hjelp på et eller annet arrangement, jeg tenker da kanskje spesielt på serieneturene. De personene som steker vafler, eller har start og innkomst hver uke går trøtt til slutt. Hva om disse personene gir seg og ingen ønsker å fortsette?

Til slutt vil jeg ønske lykke til med all aktivitet i 2009.

Turmarsjhilsen  
Hennie Berghahn Riise, president



## 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**

## Pilegrims- marsj

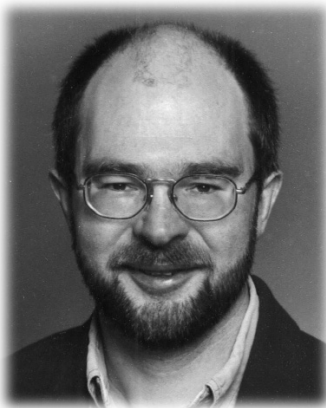
Styret i Forbundet har planer om å arrangere en egen pilegrimsmarsj, helst i år. Tanken er å vise turmarsjfolket starten på leden fra Oslo til Trondheim. Vi tenker oss at vi starter så nær Mariakirken eller ruinene, som mulig. Vandringsen vil være ført slik at vi går i samlet flokk. Hvor lang løypa blir, er avhengig av hvor vi starter, men vi ser for ei løype på 10 til 15 kilometer. Vi er ikke sikker på om turen kommer på en lørdag eller en søndag, det er avhengig av hvilke andre turmarsjer som går i området samme helg.

Foreløpig har vi tenkt muligheten for å stoppe og ta tog tilbake til Oslo, eller vi kan gjøre løypa litt lengre og lage den som ei rundløype. Vi tenker oss at medaljen er Pilegrimsledens egen pin. Nå blir du sikkert irritert og vil vite når denne skal gå. Ja, det er det vi er usikker på. Dette får vi ikke til før sommeren. Følg derfor godt med på endringslister og på Forbundets nettsider!

Som dere har lest i Bladet tidligere er det flere som har gått leden, enten hele eller deler av den. Disse har vært fornøyde med

det de har opplevd, og anbefaler opplegget for andre. Vi ønsker oss enda flere som tar leden i bruk, også for IVV-stempling. Til sommeren er det mulig å være med på en eller flere etapper av leden gjennom Gudbrandsdalen, Romboleden, Nordvegen og Østerdalsleden. I tillegg er det også andre etapper. For å få informasjon om disse oppleggene kan du kontakte Pilegrimskontoret eller bruke internettsida [pilegrim.info](http://pilegrim.info).

På nettsida understrekes det at ingen av disse turene er pakketurer der arrangøren har mye av ansvaret. På disse oppleggene er det du selv som har ansvaret. Du må selv ha tegnet alle nødvendige forsikringer. I tillegg er du selv ansvarlig for reise og overnatting fram til startstedet og etter avsluttet vandring. Du kan ikke melde deg på slike turer uten at du er i stand til å gå minimum 20 km om dagen over flere dager.



Det kan være mange grunner til at en ønsker å gå ei pilegrimsvandring. For de

fleste av våre turmarsjfolk er det helst en utfordring å gjennomføre en så lang tur. I tillegg er det opplevelsen både i naturen, og at du treffer mange ulike folk. Det kan være en fin anledning til å oppleve ro og avstressing i et slikt opplegg. En får god tid til å tenke mye når en går slik mange dager i strekk. Noen har kanskje bare behov for ei forandring.

Så min oppfordring er at du finner fram vandrestaven og gjør deg klar til pilegrimsvandring. Hvis du synes det høres for tøft ut, kan du bli med på vår pilegrimsmarsj.

**Svein-Harald Ingebrigtsen**

### Bladet Folkesport nr. 2 - 2009 sendes ut uke 20, fra 11. 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**

# Rekruttering i turmarsjsporten

*Tekst og foto:*

*Sverre Thorstad, Jaren*

Dette er noe vi alle prater om, men hvordan skal vi få dette til? Det må vel bli opp til hver enkelt klubb. Hadeland marsjklubb har flere i den yngre garde og det er de aller yngste som er de ivrigste. Søskenparet Isabel ( født 2003 ) og Sindre ( født 1999 ) Åserud. De har vært med på mye og har kommet godt inn i turmarsjsporten siden de kom til verden. Isabel deltok i sin første turmarsj under Dovremarsjene i 2003, ikke sa mye gåing kanskje, men hun var med 5 måneder gammel. I 2004 var hun veldig aktiv under Dovremarsjene. Hun så at storebror gikk, da ville hun ikke sitte i bæremeis eller vogn. Fra 2005 har hun gått alle tre marsjene på Dovrehelga, det er fire mil. Fredag 10 km, lørdag 20 km over fjellet og 11 km på søndag, Hun er med på alle marsjer Hadeland marsjklubb arrangerer. Isabel har gått i alt 88 turmarsjer siden 2003, hun fikk km - bevis i 2005. Hun har nå gått 329 km. Hun er også veldig glad i å gå på ski og er med i flere renn på Lygne om vinteren. Hun er en meget blid og hyggelig jente.

Sindre er født 1999 og deltok på Dovre første gang 7 mnd. gammel i 2000. Før dette var han med på toppurer som var lokalt i hjemkommunen Gran. Det har blitt mange turmarsjer



*Søskenparet Isabel og Sindre Åserud.*

etter hvert. Fra 2000 til i dag har han vært med på Dovre hvert år. 2001 gikk han 2 mila over fjellet, han satt noe i bæremeis, men gikk det meste selv. I 2002 gikk han på fredag 10 km, lørdag gikk han fra det høyeste punktet på fjellet og ned til bygda, søndag gikk han 11km, det er bra med 4 mil på ei helg. Dette har blitt en slags standard. Han deltar på alle marsjene til Hadeland marsjklubb. Sindre har gått i alt 100 turmarsjer til nå. Han fikk km - bevis i 2001 og har til nå 690 km. Sindre er også en aktiv skiløper, går mange renn om vinteren. Han er alltid blid og meget aktiv. Det er veldig moro å ha to slike som Isabel og Sindre med i klubben. Det er mange som kommer for å se hvor flinke disse er til å gå. Om det regner eller snør så er det like moro. Lykke til videre!

Vårt møte med  
*HORNINDAL*

\*\*\*\*\*

**Sommeren 2008**

Tre damer fra nord la ut på tur  
Med tursko i sekken og et smil til verden på lur  
Vi satte oss på bussen en fredag kveld  
Ferden gikk så gjennom dal og over fjell

Til Hornindal på turmarsj vi skulle dra  
Og vi fikk et supert opphold  
Så fint - at vi nesten ikke ville reise derfra  
Alle var så vennlige – ja rent hyggelige folk  
Selv om språket var vanskelig  
Vi klarte oss fint uten tolk

En minnerik helg vi tenker tilbake på  
Kanskje ferden dit flere ganger vil gå?  
For til en fjelltopp vi ikke helt nådde opp  
Med sommer og sol og 30 grader  
Vi svettet og måtte si stopp

Ville gjerne sett mer av dalen deres i vest  
Som turmarsjvandrere eller som feriegjest  
Takk til alle for at dere tok vel i mot oss fra nord  
og gjorde oppholdet vårt til en fest

\*\*\*\*\*

*Hilsen fra Tromsø*

*Unni Andersen, Sylvi Benonisen og Bodil Paulsen*



*Tre spreke og poetiske damer.*

# Utfordrer sofagrisene i Verdal

*Tekst og foto:*

*Jan Arne Dammen*

Mens noen lå hjemme og sov ut etter nyttårsfeiringa, tok spreke mosjonister i bruk "VERDALS-RUNDEN" som Verdal Røde Kors åpnet første nyttårsdag. Runden er en permanent bygdevandring i Verdal på henholdsvis 6 og 10 km, som vil være åpent året rundt.

Arrangementansvarlig Bodil Marie Langåssve i Verdal Røde Kors, kan fortelle at dette er et mosjonstilbud som Norges Folkessportforbund står bak. "Løypekart fås kjøpt på Hydro Texaco på Verdal hvor det er start og innkomst. Vi håper at mange vil benytte denne muligheten gjennom året til å komme seg opp av sofaen og ut

for å mosjonere. I tillegg blir man også bedre kjent i bygda", sier Bodil Marie Langåssve. Det var lang kø foran salgskassen på Hydro Texaco stasjonen i Verdal da Verdalsrunden ble åpnet av visepresidenten i Folkessportsforbundet Einar Fløttum fra Stjørdal. Dette var den 74. permanente vandringen som ble åpnet her i landet og han uttrykte stor glede over å kunne få være med å åpne denne mosjonsrunden.

De glade mosjonistene la deretter ut på denne første Verdalsrunden i bygda, og etter ca 3 km ble det servert varm gløgg og pepperkaker av Ingrid Nesse fra Røde Kors og Harald Kvam fra Steinkjer Turmarsjforening, noe som smakte godt i det fine vinter-

*Visepresident Einar Fløttum åpner Verdalsrunden.*







*Einar Fløttum og Bodil Marie Langåssve.*

været. ”Den offisielle starten var klokken ett, og det er gledelig å se at det utover dagen var stadig flere som gikk runden. Vi må være godt fornøyd med deltagelsen første

dagen”, sier Ingerid Nesse, som legger til at foruten lokale deltagere også var en stor gruppe fra Trondheim til stede på åpningen av Verdalsrunden.



*Gruppen fra Trondheim.*



## Høstturen 2008 til Slovenia og Kroatia

*Tekst og foto:  
Kjell Hagberg, Horten*

Onsdag 24. september satte 70 medlemmer av Horten Marsjklubb kursen for Slovenia og Kroatia - land litt utenfor allfarvei i IVV-familien. Turen gikk med Stena Line fra Gøteborg til Kiel og derfra kjørte vi til overnatting på Hotel Mercure i Regensburg. Meget bra

hotell og en fin opptakt på turen. Så gikk ferden videre sørover, via Salzburg og Villach over til Italia og snart passerte Udinese før vi ankom vårt første mål, Nova Gorica i Slovenia der vi ble innkvartert på Hotel Sabotin. Hotellet hadde navnet sitt etter en nærliggende fjelltopp. Nova Gorica er en ganske ny by, bygget opp etter 2.verdenskrig, da den opprinnelige



*Damir guidet oss på vandringen i Veli Losinj.*

byen hetende Gorizia på italiensk (fjellbyen), ble liggende på italiensk side av grensen. I praksis er det i dag igjen en by, grensen er jo helt åpen og veldig mange italienere gjør i dag sine innkjøp på de nye kjøpesentrene på slovensk side.

Vi ble tatt vel imot av den lokale turmarsjklubb Triglav, med leder Mirjam Silic i spissen. De hadde lagt opp spennende løyper for oss begge dager. Lørdag startet vi fra hotellet og gikk gjennom Nova Gorica til grensen og videre inn i et fint friluftsområde på slovensk side. Midt ute i denne naturparken

hadde klubben gjort klart til lunsj for oss på en rasteplass med bord og benker ute i det fri. Lokal vin var med å få opp stemningen før turen gikk videre mot hotellet vårt i bydelen Solkan. Den er opprinnelig en meget gammel by, som i dag er gamlebyen i Nova Gorica. Søndag kjørte vi ut til en landsby oppe i fjellene og gikk en rute som ga oss utsikt helt til Trieste og Adriaterhavet. Høyeste toppen vi passerte var 643 meter. Triglavklubben hadde egen buss og deltok med mange medlemmer på turen som ble avsluttet med lunsj på en



*Rasteplass i Slovenia. Kjell Solberg og Liv Lyngstad til høyre - Gudrun og Walter Jess til høyre.*

uterestaurant. Her var det lagt opp til bespisning av begge grupper, god mat og lokal vin bidro til en god stemning og med trekkspillmusikk ble det også anledning til en svingom. Gaver ble utvekslet og Mirjam Silic og hennes venner i Triglav fikk fortjent applaus for et meget godt opplegg.

### *Til Kroatia.*

Mandag morgen kjørte vi videre mot den kroatisk grense, stoppet ved grensen for veksling av litt lokal valuta, kuna, som egentlig betyr skinn og som man benyttet i stedet for penger i Kroatia for riktig lenge siden. Turen gikk forbi

den store havnebyen Rijeka til øya Krk. Derfra med ferje over til Cres-øya som har broforbindelse med Losinj der vi skulle tilbringe 5 netter på Hotel Aurora i byen Mali Losinj (Lille Losinj). Losinj ligger nesten ytterst ute i Kvarnerbukta, mellom fastlandet og Istrahalvøya. Hotellet ble en behagelig overraskelse, helt nyoppusset og med en sjelden god standard. Store, trivelige rom med romslige terrasser. Nedenfor lå Suncana Uvala (solskinnsbukta) klar til å ta imot de badende. Den lokale turmarsjgeneral, Bolto, hadde organisert gåturer for oss alle dager, vi delte oss hver dag i to grupper, alt ettersom hvor

langt den enkelte ville gå. Vi fikk med oss to lokale guider, Renata og Damir, som fulgte oss alle dagene på hver sin løype. Meget flinke, kunnskapsrike og språkkyndige. De ga oss veldig bra informasjon om det meste i løypene og forholdene på øyene.

Første dagen dro vi nordover på øya til den gamle historiske byen Ozor, her fikk vi først en byvandring der Damir tok oss gjennom trange, pitoreske gater og fortalte Ozors historie, flere tusen år gammel. Langløypa og kortløypa møttes i den lille badebyen Nerezine, der det også ble anledning til å innta lunsj på en lokal uterestaurant.

Neste dag kjørte bussen oss til Veli Losinj (som betyr store Losinj - selv om Mali større enn Veli). Her guidet Damir oss gjennom gamle Veli før langløypa dro over fjellet til Balvanida, ned innlagt lunsj, på østkysten av øya. De øvrige tok strandstien tilbake til Mali Losinj. Det var atskillig bedre å gå langs stranden ved Balvanida denne gangen, mye stein var

ryddet etter vårt forrige besøk på øya for 5 år siden.

Den tredje dagen ble det båttur til Ilovik for halve selskapet. Vi ble hentet av båt i Suncana Uvala og fikk et glimt av hoppende delfiner rundt båten på utreisen. Damir guidet oss rundt på øya som ligger syd for Mali, en koselig øy der vi rundet av på en utendørs fiskerestaurant før turen gikk tilbake til Mali. De øvrige kjørte buss til Nerezine og Renata førte an over tre fjelltop-

*Mange steingjerder på de indre deler av Losinjøya i Kroatia. Her er Inger-Johanne og Ragnhild ute på dagens vandring.*





*En pust i bakken på turen til fjellet Osorscias i Kroatia . Foran Svein Hunsrød, Bjørg og Willy Wilsgaard, Ellen Haugen (med ryggen til).*

per med den flotte utsikten fra Osorcica som klimaks. Lunsj på en fjellhytte sammen med en svensk vandrergruppe, i fjellstøvler, og de så nok noe skjevt på våre joggesko. Om kvelden var det folkedans på hotellet med barn og ungdom i folkedrakter, et hyggelig innslag. Den siste dagen på øya gikk vi strandstien rundt på øya og endte med begge løyper i sentrum av Mali Losinj der stemplingsbordet ventet på uterestaurant i havna. Vi tok her avskjed med Renata og Damir som begge ble takket med vår erindringsgave, vår klubbmann.

### *Vicenza, Italia.*

Lørdag morgen tok vi farvel med Kroatia og kjørte via ferjen til Krk tilbake gjennom Slovenia og inn i Italia ved Trieste. Deretter rundt Veneziabukta før vi ankom Hotel Victoria i byen Vicenza. Her vanket det rikelig med mat og god italiensk rødvin servert av meget hyggelig vertskap.

Søndag morgen dro vi til turmarsjen i Zane for å delta i 25. Guiseppe Verdi-marsjen (han hadde studert i området). Vi måtte nøye oss med 7 km løypa da vi hadde en lang kjøretur foran oss.

Vi ble godt mottatt og utvekslet gaver både med ordfører og turmarsjklubb. Turen videre gikk via Verona nordover til Brennerpasset, vi spiste på Europabrücke og ankom utpå kvelden til Hotel Mercure i Ingolstadt, med kveldsmat og overnatting. Grytidlig opp mandag morgen da vi måtte rekke Stena Line i Kiel med avgang kl. 19.00. Men det klarte vi uten problemer, takket være tidlig frokost og Torbjørns sikre kjøring. Og så var det klart for det store bufettbord på Stena Skandinavica og hjemkomst tirsdag ettermiddag.

*En stor takk til alle som var med, og Tønsberg Bussreiser som stilte sin innholdsrike dobbeltdekker til disposisjon.*



*Renata var vår andre guide på Mali Losinj. Hun fulgte oss på alle langløypene, kunnskapsrik og lett på foten.*



*Grethe Stenbakken ved løypeskillet på turmarsjen i Zane ved Vicenza, Italia på hjemveien.*

## *Tusen takk!*

På en marsj i Horten i fjor høst ble jeg regelrett påkjørt av en syklist. Dette førte til at jeg brakk albuen. Det ble sykehusopphold, operasjon og alt det som hører med. For å nå alle som viste omsorg og omtanke, vil jeg med dette sende en stor takk. En spesiell takk rettes til styret og medlemmene i Horten Marsjklubb. Blomsterplanten var bare nydelig. Den omsorgen varmet. Tusen takk alle sammen.



*Jorun Gundersen.*

*Klem til alle fra Jorun Gundersen, Tronheim.*

## **HELSEHJØRNET!**

### *Hold kjæledyr!*

Vi har lenge visst at det er lurt å ikke røyke, spise sunn mat og mosjonere daglig. Dette hjelper oss å unngå flere typer sykdommer. Nå viser en ny stor undersøkelse fra USA at det hjelper å holde et kjæledyr, enten det er katt eller hund. Fem tusen mennesker er spurt om levemåte og alle vaner. Tusen av disse hadde kjæledyr. Blant disse fant forskerne at de hadde lavere blod-

trykk og lavere innhold av triglyserider i blodet. Mennene hadde også lavere kolesterol enn gjennomsnittet, i motsetning til kvinnene. Folk som har kjæledyr mosjonerer mer enn andre. Spesielt hundeeiere spiser mer kjøtt og gatekjøkkenmat enn andre. Ellers var det ikke målbar forskjeller på de to gruppene. Dermed kan vi trekke den konklusjonen at det er lurt å gå en tur med den hunden du ikke har!



## Debatt

# Navnet på Forbundet

*Tekst: Tor Bamer, Løken.*

Har nå rett før jul mottatt medlemsbladet. Får vel skrive før det går i "glemmeboken". President Riise har tent en "brannfakkel". Jeg mener også at navneskifte i sin tid var en katastrofe, og en masse penger rett ut av vinduet. Mulig hadde noen for høye EU-ambisjoner. På min turmarsj-jakke står det Turmarsjforbundet. Noe annet er uaktuelt. En internasjonal paraplyorganisasjon, er noe helt annet. Medlemsbladet, Folkesport, kunne tolkes som en stortingsmelding, dersom det ikke hadde stått bladet over. Dersom noen spør hva jeg driver med, skulle jeg da svare folkesport? Fotball og ski er større enn oss. Skulle derfor tro de ble betraktet som folkesport. De heter likevel fotballforbund osv.

For en del år siden laget Forbundet en enkel veileder på

et grått A4ark. Denne skulle deles ut på alle rasteplasser, hvor også andre passerte. Den nye folderen i farger på bestrøket papir var ikke bedre, bare mange ganger dyrere.

Helt fra "indre kretser" oppsto oppnavnet "skrytejakke". Veldig uheldig og negativt. Selv hadde jeg alltid et par brosjyrer i lomma, som jeg kunne dele ut og forklare. Hva forteller det om en ser noen gå bortover en vei eller en sti? Halve gleden med turmarsj er det sosiale. Ser du noen fine merker på en rygg, kan en også få gode marsjtips. Det blir ikke slik med PV. Ikke bør vi gjøre oss for store heller. Vi må ikke gape over for mye. Vi må bli flinkere på det vi har.

Av leserinnlegg er det faktisk ikke mange som kommer med konstruktive forslag, utenom Jore, da. Er det helt umulig å få med en nabo, kollega eller venn? Ha et godt nytt turmarsj-år!

# Vafler og kaffe – skruer og muttere



*På rasteplassen, Leif Lyngseth i midten.*

*Tekst og foto: Jan Arne Dammen*

Lukten av nytrukket kaffe og nys-tekte vafler møter oss når vi kommer inn på Steinkjer videregående skole denne søndags morgenen. Vi kommer ikke alene, folk strømmer inn for å få registrert seg og betalt startkontingenten. Det småprates og latteren sitter lett, noen er rastløse for å komme i gang. Klokka passerer ti og starten går og med ett er det stille i lokalet og dugnadsjungen sitter igjen. Endelig kunne de koste på seg en liten strekk og en

fortjent kaffekopp. De stilte tidlig på vakt for at turmarsjere kunne få gjennomført sin vandring i merkede løyper og med tilhørende forfriskninger underveis og etter fullført tur. Hver 14. dag skjer det samme, det er rutine for medlemmer av Steinkjer Turmarsjforening.

Denne helgen er det samboerparet Anne-Lise Trones og Hallvard Vatterholm fra Steinkjer som har ansvaret for serveringa. Når de ikke har dugnadshelg, er de med på vandring. Nå nøyer de seg ikke med vandringer kun i distriktet,

men har også hatt mange fine reiser. De nevner Belgia, Finland, Italia, Østerrike, Tsjekia og de deltok også i OL i Estland. ”Noen turmarsjer er faste på programmet og en av dem er Sagamarsjen, som vi har gjennomført over 40 ganger”, sier Anne-Lise. Hva får dem til å stå tidlig opp helg etter helg? ”Det er lett å svare på, for det er både trivelig og sosialt



*Anne-Lise og Hallvard.*

og vi blir kjent med mange hyggelige mennesker. Dette er en mosjonsform som passer oss, og vi trives med dette”, sier hun. Vel halvveis ute i løypa drar vi kjensel på en kar og det er Leif Lyngsteh som serverer de glade vandrere varmt drikke.

Vel tilbake etter endt tur sitter Tove Lorås og Mary Benum og stempler kort og deler ut pins til deltakerne. Køen foran kaffedisken begynner å bli lang. For vafler og kaffe er et must for deltakerne og for foreningen, for det gir en bra inntekt i klubbkassa. Kjærkomne penger gav også varetellingen foreningen hadde 5. juledag for Coop

Byggmix på Steinkjer. Selv om telling av skuer og muttere ikke er av det morsomste, var humøret blant tellerne usedvanlig godt og foreningen har også bestilt dem til neste år. ”Vi har hatt varetellinger før, men da for andre foreninger og vi har det veldig trivelig. Så trivelig at folk utenom foreningen kommer og blir med”, sier lederen av foreningen Harald Kvam. Han fortsetter med å skryte av medlemmene som alltid stiller opp.

# Julemarsj i barnehagen

*Tekst og foto:*

*Svein-Harald Ingebrigtsen*

I Arendal hadde en av våre løypeleggere funnet et sett med fine løyper i et område der vi ikke hadde noe startsted fra før. Vi kontaktet barnehagen i området, Soria Moria Barnehage. Den private barneha-

gen var svært positiv og vi fant gode løsninger for våre deltakere på serieturen. Vi skulle ikke betale noe leie for lokalene, men avtalte at vi skulle arrangere en Julemarsj for barna.

Siden dette var første gangen vi arrangerte for en barnehage, var det ganske mye å tenke på, og vi var nokså spente. Vi snakket med flere førskolelærere for å sikre at vi gjorde dette på en måte som passet for barna. Vi skulle kle oss ut som julenisser. Løypa var på ca til 3 km, siden dette var barn på 4 og 5 år. Det var tøft nok siden det var kommet en del snø som lå der vi gikk. Vi gikk i samla flokk, men hadde hengt opp noen merkeband. I tillegg var det flere "klippestasjoner" med tang og bilde av et dyr. Barna fikk



*Godt humør selv om det er tungt å gå i snøen.*



*Barna får utdelt startkort av Julenissen.*

dermed klippe i sitt eget startkort, og de fikk noe å snakke om.

Det var mye sykdom blant barna i barnehagen, så vi fikk bare med oss 16 barn og fire voksne. Alle var pyntet med sminke i ansiktet og hadde nisselue. I tillegg stilte Tromøy vandrekлубb med fire voksne. Barnehagen ønsket start kl 12.00, så de av arrangørene som var på jobb, måtte ta seg fri.

Jeg gikk sammen med en gutt som heter Martin. Han spurte om

nesten alt mulig, og vi hadde en fin tur sammen. Løypa gikk under ei bru og jeg mente at det var langt opp. Det var ikke Martin enig i, han mente at det var langt ned! Han ville vite om jeg hadde vært i militæret og om jeg på jobben min hadde jobbebukser? Dette er bare litt av alt det han spurte om.

Barna som ikke skulle være med å gå, var de yngste i barnehagen. De fikk store øyne da de så meg komme. De spurte flere ganger, ”Er



du den ordentlige julenissen?” Jeg kunne jo ikke skuffe dem sånn like før jul!

Da vi kom tilbake til mål, fikk alle barna hver sin julemarsjmedalje.

Disse betalte Tromsø Vandrekлубb. Forbundet selger tidligere års medaljer noe billigere, nettopp til slike arrangement.

Barnehagen hadde ordnet med varm saft, pepperkaker og frukt til alle. I ettertid ser jeg at det var svært lett å arrangere for barnehagen. Dette kan jeg anbefale for flere klubber. I lokalavisa fikk vi en hel side med store fargebilder. Det er også fin pr rett før den ordinære Julemarsjen.

Til neste år vil vi prøve også å ha bål på endestasjonen.

# Serietur i Mandal

*Tekst og foto: Bjørg Lie*

Dette er vår maskot Sondre sammen med Rune Stausland. Bildet ble tatt på en serietur fra Valand. Vi hadde en alle tiders koselig tur, og som du kan se, så hvisker hesten noe i øret på Rune. Kanskje noe om løypa, siden Rune er vår faste turleder.

Turen gikk fra Valand bedehus lørdag 14. januar. Vi var 14 som startet, og deriblant 2 barn. Vi gikk langs veien i pent vintervær, så vi så jo en god del av naturen. Mye av løypa var fra den tidligere marsjen Framstigerens 11 km, grus og asfalt. Vi var en riktig så koselig gjeng, og latteren satt løst. Vi kunne gå 6, 10 eller 14 km. Det var på 14 km vi kom til hesten, og



*Sondre Lian og Rune Stausland og en hest.*

Rune tok med seg Sondre Lian bort til gjerdet. Jeg hadde heldigvis med meg foto apparatet, og fikk tatt dette bildet. Sondre er 8 1/2 år, og er en trivelig og morsom gutt. Den andre gutten og foreldrene gikk 6 km. Dette var en tur jeg vet at jeg gjerne vil gå om igjen.

## HUSK

at artikler og stoff som skal med i Folkesport nr. 2 - 2009, må være redaktøren i hende senest 15. april.

Redaksjonen benytter samtidig anledning til å ønske alle en riktig

## GOD PÅSKE!

## Per Pettersen, leder av Region Rogaland av NFF, er død

*Av Sigvald Grøsfjeld jr.*

Per Håkon Pettersen, eller "svømmetreneren" som han gjerne ble kalt fordi han i sin tid var aktiv som leder/dommer innen svømmeidretten, var leder i Region Rogaland av NFF siden 2005. Han ble så sent som 6. februar i år gjenvalgt for en tredje periode som leder av Regionsstyret i Rogaland.

Pettersen ville fylt 67 år i april og han skulle snart gått av med pensjon. Ferieturen til syden sammen med kona for å feire pensjonisttilværelse var bestilt. Slik skulle det dessverre ikke gå. Om kvelden søndag 15. februar ble Per uventet rammet av tre alvorlige hjerneblødninger, og ble hurtig fløyet til Haukeland sykehus i Bergen. Der døde han med sine nærmeste ved sin side, om kvelden fredag 20. februar, 66 år gammel.

Per Pettersen var en ekte ildsjel og vil bli husket som en ansvarsfull og helhjertet leder av Region Rogaland. Han vil

bli savnet i det lokale marsjmiljøet, som nok vil huske ham aller best for hans utrettelige innsats i forbindelse med avviklingen av IVV-arrangementene på Voll i Klepp, der han nesten alltid satt i sekretariatet og stemplet våre IVV-kort når vi kom inn etter tilbakelagt runde. Han vil likeledes bli husket for sitt sterke engasjement i forhold til den permanente vandringen i Stavanger – "Stokkavannet Rundt". Så helhjertet og grundig gikk Per inn for dette at han gjerne hadde bedre oversikt enn deltakerne selv over hvor mange runder rundt vannet den enkelte hadde fått registrert. For mange vil det nok være litt uvirkelig at det nå er en annen enn Per som skal sørge for at turene rundt Stokkavannet blir behørig registrert og stemplet.

Per Pettersens betydning for det lokale marsjmiljøet var tydelig også med mange lokale turmarsjfolk i begravelsen fra Lagård Kapell i Stavanger, fredag 27. februar.



# FORBUNDSNAVN

Vår president tar opp et meget legitimt spørsmål i siste nummer av bladet Folkesport, nemlig om vi har rett navn på vårt forbundet og også vårt medlemsblad. Jeg har stilt meg selv spørsmålet om hva navnet innebærer. Smak litt på navnet Folkesport. Hva innebærer det. Kan vi med hånden på hjerte si at vi driver med folkesport. Det er riktig at det er mange som deltar på våre arrangementer, men kan vi kalle det folkesport. Neppe. Det er vel å ta litt hardt i? Og det er vanskelig å markedsføre, med det navnet vi har. Det forteller folk ingenting. Vi forstår det, men er det ikke meningen at det også skal forstås av flere enn oss. Jeg var i sin tid ikke så veldig fornøyd med det gamle Turmarsjforbundet heller. Det smakte for mye av det militære. Jeg foretrekker å bruke ordet vandringer, istedenfor marsjer. Riktignok har vi en vandring



som har navnet Tromøy-marsjen, og det kommer vi nok til å beholde, men det er fordi navnet er gammelt. Vi feiret i 2008, 29 år og da er det lokalt dumt å forandre det. Hvis vi kommer til å starte en ny, så kommer vi til å bruke ordet vandringer. Vi bruker forkortelsen NFF om vårt forbund. Er det Norges Fotballforbund? Fotball er nok Norges største folkesport. Jeg er sikker på at en navneendring nå vil bli like mye diskutert som forrige gang vi byttet navn, men jeg synes det er bra at presidenten tar det opp. Med et nytt navn som forteller folk noe om vår aktivitet, så tror jeg det er lettere å nå ut til flere folk. Hvorfor har vi ikke flere deltagere? Hvis vi skulle komme dit hen at vi vil bytte navn, hva med "Norges Vandreforbund". Bare et forslag. Håper det kan bli litt diskusjon om dette

*Jan Gundersen*

# Finnskogleden 2008

*Tekst og foto: John Stensbye*

Man har jo hørt historier om disse som har trasket og gått denne leden, som strekker seg fra Morokulien v/ Kongsvinger i sør, til Søre-Osen i nord, totalt 240 km, i villmark.

Undertegnede fant ut sommeren 2002 at han skulle bli med på et opplegg i regi av Bjørn Kihl Bødtker, som har ansvaret for IVV-stempling, selvkontroller og start-hefter.

To helger i året kan man gå deler av leden. Når det er slik at helgene ikke passer, kan det gå litt tid før man er ferdig. Jeg liker å fullføre ting jeg begynner på, i hvert fall hvis jeg liker opplegget. Så, tre år etter at jeg startet, fant jeg ut at det var på tide å fortsette på leden.

Jeg pakket derfor sekken, med planer om å gå lengst mulig. Etter tre dager med regn, og fordi jeg skulle opp i villmarken til Haldi' marsjen en uke senere, tok jeg bus-sen hjem.



*Dette var et prøveprosjekt, så jeg annonserte forsiktig til personer jeg visste hadde lyst til å gå denne leden. Resultatet ble totalt seks personer. Fra venstre: Undertegnende, Svein Hunsrød fra Våle, Bjørn Thorstensen fra Larvik, Berny Harjo fra Oslo (Kiberg), Jorunn Gundersen fra Trondheim og Atle Skoglund fra Moelv. Her er vi ved start.*



*Her er vi på toppen, Elgklinten, og tar en velfortjent rast.*

som har gått hele Finnskogleden 3 ganger.

Vi kjørte hver vår bil til punkt B, jeg parkerte min bil her, og han kjørte meg til punkt A, hvorpå jeg brukte 2-3 dager på å gå tilbake til B. Dermed var Finnskogleden fullført for min del, for første gang.

Senere pratet jeg med mange om dette, og responsen lot ikke vente på seg, ”den har jeg lyst til å gå også”...

Tankene mine begynte å spinne, mange pratet jo om følgebil, eller ta

Året etter bestemte jeg meg for å gå resten. Det er så som så med kollektivtilbud i ødemarken, så jeg fikk god hjelp av Finn Dekkerhus,

med seg sykkel..problemet var selvsagt ”hvem skal kjøre følgebilen?”.

Etter litt research, og en kommentar fra Finn som kjørte meg, henviste han til Dæsbekken villmarkssenter, der hadde han og Kari overnattet flere ganger når de gikk leden. Tok kontakt med DæsbekkenÅret etter bestemte jeg meg for å gå resten. Det er så som så med kollektivtilbud i ødemarken, så jeg fikk god hjelp av Finn Dekkerhus, som har gått hele Finnskogleden 3 ganger.

Når han ikke skulle ha all verden for dette heller, var saken klar.

Jeg hadde på forhånd forhørt meg hos busselskaper, men de skulle jo ha kr 8000,-/dag, hvilket var i overkant av hva jeg hadde kapasitet til.

Vi møttes fredag 13. juni på Dæsbekken, og planen var å bli ferdig lørdag 21. juni. Lørdag 14. juni kjørte vi til Fall, og gikk over løypas bratteste punkt, til Furuberget. Bratt var det, men det var til gjengjeld turens korteste etappe, 25 km. Vi avtalte på forhand med sjåføren, Roar, når vi skulle være fremme. Vi bomma litt på tiden, men det var i hvertfall oppholdsvær, så det gikk bra.



*Kjemperos til de som har lagt ut disse kloppene!*



*Utsnitt fra grensegata.*

Før vi kom så langt, måtte vi over mange myrer, men til forskjell fra tidligere, var det nå lagt ut fine nye klopper.

Ned fra Elgklinten, fulgte vi grensegata. Her kunne vi se for oss hvordan de under andre verdenskrig kikket seg til venstre og høyre, og sneik seg over i ly av mørket, i håp om at tyske grensevakter ikke skulle få øye på dem.

Det var dog heller dårlig med både taxfree-butikker, muligheter

for å veksle, og toll her, til vår store overraskelse og skuffelse!

Dagen etter startet vi der vi sluttet, ved Furuberget. Før start, var det proviantering av kaldt og klart drikkevann. Opphenting av vann foregikk ved bøtte festet på stang, med vippestangprinsipp. Atle klarte til og med å miste ene vannflaska si ned i brønn. Godt for han at han hadde med seg to flasker!

Så var det jo bare å følge skilt, og å se opp for selvkontroller.

Denne etappen var av den mer lettg tte slaget, selv om dette var en av de lengste etappene, 36 km, til Hadammen. Underveis passerte vi Norro, ett av mange nedlagte torp, med åpen koie, som står til fri benyttelse, enten du trenger   raste litt, eller husly for natten. Man trenger altså ingen nøkkel til disse, og det er 2 - 4 senger.

Neste stopp ble Honkaniemi, hvor vi fikk servert speilegg med bacon,



*Fra starten ved Furuberget.  
I bakgrunnen kan minibussen v r skimtes.*



*Her forsvant det en vannflaske!*



*Atle og Jorunn v/ Norro, etter en velfortjent rast.*



*Skiltet under Haldammen, viser vei til drikkevannskilde.*

kaffe og melk, til en rimelig penge.

Etter rast på Honkaniemi, var det bare å fortsette til Haldammen.

*Grunnet artikkelens lengde og stort antall bilder, har vi, med skribentens velsignelse, valgt å dele den opp. Resten av reportasjen fra Finnskogleden kan du lese i mai-nummeret av Folkesport.*

**RED.**

## Nytt fra styret og administrasjon

# **FORBUNDSAKTUELT**

**Redigert av: Inger M. Sørлие**

### Medlemsaktuelt:

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

- 060 Heddal IL, Stavkirkekomitèen
- 064 Eidekameratene IL
- 074 Rauma Røde Kors Hjelpekorps
- 075 Brumunddal Turmarsjforening

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

- 240 Straume IL
- 245 Skarven IL
- 246 Holmenkollbanen IL
- 254 Bysheim UL
- 255 Spillum IL, Trimgruppa
- 256 ØK.Gruppen Kilen 1 – KFUK/KFUM
- 258 Stiftelsen Nordmarkmarsjen
- 261 Vågane Marsjklubb
- 264 FLY-BIL Bardufoss

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

### Utmeldinger:

Lagets navn:	Medl.nr.:	Fylke:
Søgne Marsjklubb	291	Va
Helselaget Vern	389	Tr
Nord Norge laget-Nordlys	458	Ro
Riska Speidergruppel	734	Ro
Lye IL, friidrettsgruppa	746	Ro

*NFF takker for godt samarbeid i medlemstiden.*



## OL i Norge i 2013?

I lys av den økonomiske krisen, behandlet styret ovennevnte sak på Forbundsstyremøtet 6/08 og fattet følgende vedtak:

### *Vedtak:*

Styret anser at det ikke er mulig å få til en finansiering av et IVV-OL i Norge i 2013.

## Endring i reglene for Permanente Vandringer:

På Forbundstyremøtet 6/08 ble det fattet følgende vedtak til endringer i de gjeldende retningslinjer for Permanente Vandringer.

### *Vedtak:*

I håndbok del 2, vedlegg nr. 2, gjøres følgende endringer:

#### *Pkt. 2.2.1 endres til:*

Der det er flere PVer i samme kommune, må løypene legges slik at de ikke krysser hverandre og at det ikke blir mulig å hente selvkontroller i flere PVer samtidig.

#### *Pkt. 2.2.3 endres til:*

I tillegg til vandringsløype tillates en sykkelløype (skiløype) for hvert medlem.

## 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 2009. Vi minner om fristen som var 31. januar.

## 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](mailto:nff@folkesport.no)

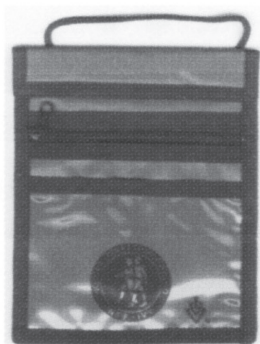
*Se også annonsen på baksiden av bladet.*



## 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](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*