



Bladet

FOLKESPORT

NR. 2 NORGES FOLKESPORTFORBUND

MAI 2009 • 31. ÅRGANG



Presidenten og Roger klar til Tingmarsj.

Aktiv overtrekkadress



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

Presidenten har ordet

Takk for tilliten får jeg si til dere som var med å gjenvelge meg som president for 4 nye år. Forbundstinget er i havn for denne gang, og jeg ønsker å gi Arendal Turmarsjforening all honnør for vel gjennomført arrangement. Forbundstingmarsjen var også lagt opp slik at det ble en flott opplevelse for en som ikke hadde vært i Arendal tidligere. Vil også takke delegatene for engasjementet under forhandlingene. Det er alltid noen forventninger til et slik arrangement, både med hensyn til den tekniske gjennomføringen og ikke minst hvor engasjert delegatene er.

En av sakene styret la frem for tinget var navneendring. Må innrømme at jeg var svært spent på akkurat denne saken. Etter et par innlegg i Bladet Folkesport ble jeg kanskje litt mer sikker på at vi var på riktig spor. Etter en meget god debatt som gikk både for og imot, vedtok Forbundstinget navneendring til Norges Turmarsjforbund fra og med 1. jan. 2010. Personlig tror jeg dette navnet vil være atskillig lettere å markedsføre enn Norges Folkesportforbund. Jeg har utallige ganger måttet forklare hva som ligger i navnet Folkesport. Personlig synes jeg det er lettere å tilføye de aktivitetene vi har som kommer i tillegg til turmarsj.

Jeg må heller ikke glemme å takke vår visepresident Einar Flottum som på kort varsel ledet vårt Forbundsting da forespurt møteleder ble syk.

Så er vi tilbake til hverdagen igjen, arbeidet med å planlegge både kortsiktig og langsiktig aktivitet. En av de viktigste oppgavene våre er å få nye til å bli interessert i vår aktivitet. Vi må markedsføre helseaspektet, at

vi har et lavterskeltilbud som alle kan være med på. Vi kan tilrettelegge for unge og eldre. Få folket i aktivitet, gjøre noe sammen, markedsføre det sosiale.

Mange vil vel si, hvor er det blitt av det sosiale med turmarsj, alle har det jo så travelt! Men etter endt vandring serverer de aller fleste vafler og kaffe. Da er det mulighet til å få folket til å ta en kafferast og dermed bli kjent med mange andre. Der kan det

planlegges andre turer etc. etc.

På forbundstinget orienterte vår daglige leder om "Norgeslekene" som det arbeides med, og som vi håper kan blir et nytt tilbud hvor Turmarsjmiljøet kan møtes til et stort arrangement hver annet år. Alle må også bli atskillig flinkere til å markedsføre vår aktivitet, det er ikke bare sentralt den jobben må gjøres, men det er meget viktig at lokallagene også følger opp her. Forbundet har brosjyrene som ved avtaler lokalt kan legges ut bl.a. på venteværelser, skoler etc.

Til sist vil jeg ønske alle en riktig god sommer med mange fine opplevelser.

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-ingeb@online.no

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

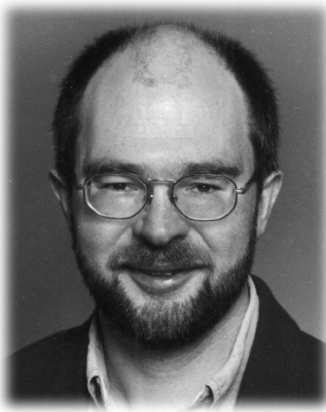
Redaktørens

Hva skal Bladet hete?

På Forbundstinget i Arendal ble det vedtatt at vi fra 1. januar 2010 skal hete Norges Turmarsjforbund. Etter mange år med forklaring om hva vi driver med ble det for mye for flertallet. De ønsket Turmarsjforbundet som vårt navn. Tanken er at dette navnet er lettere å bruke for å markedsføre vår virksomhet. Når andre lag og foreninger skal ha et arrangement, hender det at de også lager ei løype der folk kan gå en tur etter merkeband. Denne aktiviteten kaller da lagene for turmarsj og reklamerer med det. De gjør dette selv om det ikke har noe med IVV å gjøre. Hvorfor skal vi som bare driver med turmarsj markedsføre oss som noe annet? Vi tror at det blir lettere å fortelle andre folk at vi i tillegg til turmarsj, også har noen få arrangement med sykkel, ski og svømming. Det hender jo også at en stempler IVV for orientering.

Tidligere hadde Bladet navnet Turmarsjnytt. Skal vi gå tilbake til det eller skal vi finne på et helt annet navn? Vi må i alle fall

ikke lage et nytt navn som ingen forstår hva betyr. Hvis vi ikke har turmarsj som en del av navnet, vil vi da få de samme problemene med å forklare? Hittil har vi fått inn et forslag på nytt navn, "Ut på tur". Hva tenker dere om det? Vil dere tenke ut et annet navn som er bedre enn Turmarsjnytt? Personlig liker jeg det gamle navnet. Når styret skal velge, hadde det vært fint om vi hadde hatt mange flere navn å velge mellom. Kan dere tenke dere å "legge hodene i bløt" og komme med mange forslag? Send de gjerne direkte til redaktøren. Legg merke til at han har skiftet mailadresse til sh-ingeb@online.no Hvis du heller vil sende det som brev eller kort, går det helt fint. Adressen finner du nederst på sida.



Så håper jeg at vi alle kan slå ring rundt den rettigheten vi har i Norge til å bevege oss fritt i vår flotte natur. Med ujevne mellomrom kommer det innspill om at denne rettigheten

må begrenses. Som oftest er det kommersielle interesser som står bak. Jeg kan ikke forstå at ikke alle ser hvilken unik og intelligent rettighet vi har til å bevege oss fritt i naturen. Det kan ikke være slik at noen skal ha en større rettighet til dette enn andre. Det er svært viktig for folkehelsen, både fysisk og psykisk at denne rettigheten blir opprettholdt som den er nå. Vi må stå sammen om dette!

Ha en fantastisk flott sommer med mange turmarsjer!

Svein-Harald Ingebrigtsen

Bladet Folkesport nr. 3 - 2009 sendes ut uke 37, fra 7. september

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

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.

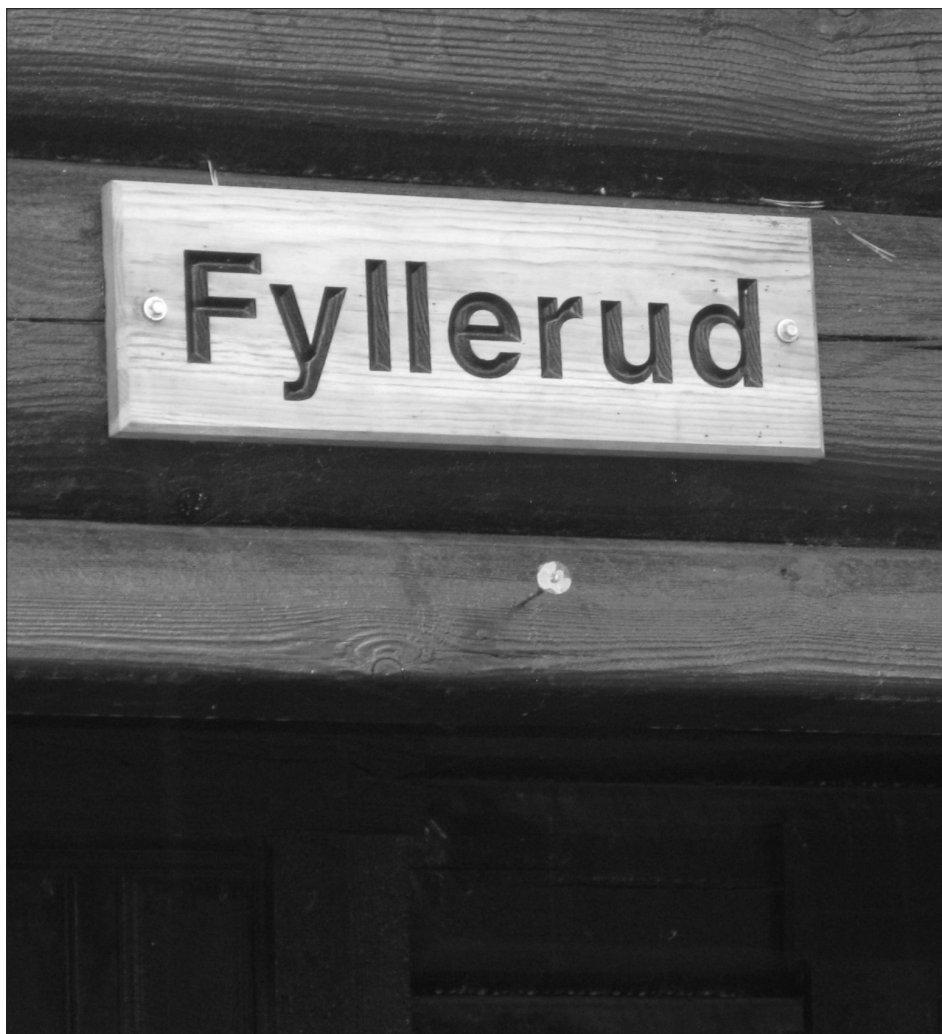
Stoff, avisutklipp, bilder, små-nytt og klubbaviser kan sendes:

Bladet Folkesport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal

Finnskogleden 2008

Her kommer 2. del av John Stensbyes opplevelser under Finnskogleden 2008.

Mandag fortsatt vi videre nordover fra Haldammen til Bråten, men først innom:



Gapahuken på motsatt side, heter spritfritt...

Denne etappen skulle være på 25 km, men den er nok nærmere 35 km tenker jeg, i hvert fall ut i fra tiden vi brukte.

Resultatet var at Roar, privatsjåføren vår, måtte vente litt på oss. Og da han for en gangs skyld ikke var så kjent, ble det litt rot om hvor han skulle hente oss. I tillegg regnet det, så dette var ikke en av de beste dagene.

Etter denne lange og krevende etappen, takket Bjørn og Svein for seg, det ble nok litt for slitsomt, dessverre.

Tirsdag rykket vi tilbake til start, dvs der hvor Finnskogleden egentlig starter, Morokulien, og gikk til Mitandersfors, 35 km. Dette er den sørligste delen, og ikke så mange spor etter finner her, i hvertfall ingen åpne koier, slik det er lenger nord. Det er dog noen gapahuker, men lite av dette også.

Onsdag fortsatte vi fra Mitandersfors til Øiermoen, 28 km.

Her begynner sporene etter finnene å gjøre seg gjeldende, og vi passerte, og rastet, både på Lomstorp og Kvåho.

I tillegg har DNT en hytte på



Her står vi klare igjen, etter rast på Smalberget, enda en åpen koie, til fri benyttelse.



En velfortjent rast ved Kvåho, enda en åpen koie, som jeg selv benyttet meg av på forrige tur.

denne strekningen, men dette kreves medlemskap i DNT, og videre DNT's standardnøkkel. På disse hyttene er det selvbetjent servering, og man legger ved en adresse de kan sende regning til, eller man kan legge igjen penger. Og til tross for at både jeg og Atle er medlemmer av DNT, var det ingen av oss som tenkte på, eller husket på å ta med nøkkel.

Etter hvert kom vi langs Øyer-

sjøen, og her var det kjempefint å gå.

Vi tok enda en ny rast ved en hytte nær Øyermoen. Og igjen hadde vi god tid.

Torsdag begynte stort sett greit. Selv om det var oppover, var det fin grusvei. For oss som var vel vant til å gå på smale stier, nesten overgrodd av lyng, var dette nærmest en befrielse. Nå skulle vi fra Øyermoen til Røgden, 31 km.



Det var bare å ta av seg sko og sokker, finne seg en kjepp, og begynne å vasse. Litt dypt ett par meter før man var helt over, og til dels sterk strøm, men vannet hadde en behagelig temperatur, og alle kom seg helskinna over

Verre ble det dog etter hvert, når vi måtte krysse ei elv, hvor snøen hadde tatt broen.

Selv om butikken ved Røgden var stengt, bodde handelsmannen der, så han åpnet når vi kom.

Fredag 20. juni gikk vi fra Røgden til Fall, altså til dit vi startet første dagen.

Ikke så mye å si om denne etappen, 34 km.

Lørdag 21 juni var parademar-

sjen, avslutningen på 240 km lang dags ferd mot natt.

Vi passerte bl.a Finnskogledens høyeste punkt, Kjølberget, 705 moh.

Mange takk til samtlige deltakere, og ikke minst til Roar som kjørte og hentet oss hver dag, og tegnet og forklarte om Finnskogens mange mysterier og natur.

Elg så vi rett som det var også. Enkelte steder møtte vi også folk,



Undertegnede og Jorunn. Til høyre: Atle.

ett sted møtte vi tre ungdommer som var ute og gikk, dvs når vi møtte dem, hadde de bosatt seg i en av de mange åpne koiene, og hadde vært der i 2-3 dager.

På spørsmål om hvor lenge de hadde tenkt å gå, svarte de ganske enkelt "når maten tar slutt"!

Har også noen planer om tilsvarende tur i år, 2009, men da legger inn 2 hviledager, da det var litt hektisk med 240



Oppløpet, for første gang så vi, og gikk vi, på asfalt.



Bevis på at vi er i mål. Fra venstre: Atle, Beryn og Jorunn.

km i villmarken på 8 dager. I tillegg utallige km, og tidsforbruk, i kjøring og henting, men det blir det uansett.

Og fordelene med å ha en base, er jo ganske åpenbar.

Mye mer kunne vært skrevet om Finnskogen, men det ville i så tilfelle blitt en hel bok.

John Stensbye



Her ser vi faktisk hvor langt det er tilbake!

Hovedkvarteret.

I Shakespeares fotspor

Tekst: Jan Gundersen

I begynnelsen av mars fikk jeg tilbud om å bli med en kamerat til Birmingham. Vi skulle blant annet på fotballkamper. Jeg fikk med meg 3 stykker. Men det var dager som var fotballfrie og min kamerat var opptatt med besøk på universitet. Da ville jeg benytte meg av muligheten til å gå en byvandring.

Nå finnes det ikke byvandringer i Birmingham, men jeg hadde vært

inne på internett før jeg reiste, så jeg visste det var noen i rimelig nærhet. Valget mitt falt på Stratford upon Avon, en by som ligger bare en times togtur fra Birmingham. Stratford upon Avon er som kjent Shakespeares fødeby. Det viste seg å være en særdeles koselig og pen gammel by. Jeg avla turistinformasjonen et besøk for å få et kart, og så bar det i vei.

Først vandret jeg en stund langs elven Avon, i et parklignende områ-



Huset der Shakespeare ble født.



Nydelige stier langs elva.

de. Passerte Royal Shakespeare Theatre. Så ble det litt problematisk, for det var akkurat som hjemme i Arendal for tiden. De holdt på å grave, slik at det tok litt tid å komme forbi og finne ruta videre. De helt store problemene var det ikke. Det er sånt som gjør at en må skjerpe seg litt. Etter å ha gått i sentrum en stund blant mange gamle flotte hus, bar det ut i omegnen. Det var en fredelig tur, hvor jeg selvsagt fikk se flere steder knyttet til Shakespeare. Fant en skikkelig fin gammel pub underveis, slik at jeg fikk lesket strupen en smule, og det var skjønt. Man blir jo litt tørst av å gå slik, og solen skinte. Passerte også Ann Hathaways cottage, hvor Shakespeares kone

hadde bodd. Tilslutt endte jeg opp inne i byen igjen og passerte huset Shakespeare var født.

Beskrivelsen var grei og turen fin, så det var bare å sette seg på toget og returnere til Birmingham.



Stoffmerket til PV'en.

Kerteminde byvandring

Tekst og foto:

Svein-Harald Ingebrigtsen

Av en eller annen grunn så er vi ofte i Danmark. Da kan vi ikke la være å gå en turmarsj heller. Denne gangen var vi på Fyn for å feire dagen på vår egen måte. 17.mai var kald i Sør-Norge i 2008, mens vi hadde sol og nesten 20°.

Det er omtrent to år siden Munkebo Fodslaw startet opp denne vandringen. Slagordet deres er ”motion tilsat kulturelle ople-

velser”. Ordføreren hadde åpnet og gått med på denne turen, og den dagen var det 75 som gikk, men i dag var det langt mellom deltakerne. I følge ordføreren har byen en sunnhetsprofil, så de gikk sikkert et annet sted.

Starten er fra et av de best beliggende ungdomsherbergene jeg har sett. Vi fikk utdelt beskrivelsen og la i vei. Kerteminde har mye å by på, og beskrivelsen var enkel og tydelig. Første delen av løypa gikk igjennom en skog med deilig mykt



Redaktøren foran herregården.



"Svanemøllen" lå i utkanten av Kerteminde

underlag på veiene eller skogstiene. Her var det svært mange ulike treslag. Vi kom til et høydedrag hvor det for 600 år siden hadde vært en festning. Som med så mange gamle

byggverk knytter det seg diverse historier til dette. Ut av skogen og der kunne vi se til Lundsgård, en herregård i ekte forstand. Den tilhørte en av Danmarks store krigs-



I flate Danmark blir det mye himmel og hav.

helter på 1700-tallet, og har siden vært i Juel – slekten.

Ute av skogen krysset vi over veien for å gå på stien langs hovedveien inn mot byen. Den gikk ute langs klittekanten, og det var noen meter ned til sjøen. Innimellom var det en del litt store plasser under gamle knudrete trær. Her kunne en ta med niste og sette seg og se ut over fjorden. Det var vi ikke alene om å se, for vi traff flokker med

ungdommer som skulle tilbringe helgen med å spille rollespill. Langs med fjorden var det mange spisesteder som vi bestemte oss for å besøke etter endt marsj. Siden vi ikke hadde tatt med noen niste, ble synet av alle spisestedene for stor en fristelse og restaurant Marina ble et fint sted å se utover fjorden. At det var regatta gjorde det ikke mindre hyggelig. Etter å ha snudd ytterst ved havnen ved den gamle

møllen, Svanemøl-len, gikk vi innover mot byen igjen og over Langebro. Denne broa var en torn i øyet til kjøpmennene i Odense som mistet gode inntekter. Dette skjedde for 500 år siden, så vi får håpe at dette er et tilbakelagt problem.

Helt øverst i byen, i Møllebakken ligger museet med kunsten til Kertemindes store sønn: Johannes Larsen. Jeg kan tilstå at jeg ikke visste hvem han var, så her virket i hvert fall slagordet.

Selve byen er et koselig skue med hus tilbake til 1400-tallet og en del brostein i gatene. De lokale myndighetene har virkelig jobbet med å tilrettelegge for å kunne gå rundt i fint miljø. Her var det også promenade langs elven som deler byen i to. Den siste delen av løypa gikk langs ulike idrettsanlegg og inn i skogen til ungdomsherberget.

Vi kjørte til startstedet, men det går også buss fra Odense som ikke stopper så altfor langt unna. Kommer en med tog til Odense er det ikke langt til bussen.

Litt av teksten på skiltet ved "Jomfruhøy"

Sagn. Til voldstedet knytter sig flere sagn. Det ene fortæller om 3 jomfruer, der havde lovet sig bort til 3 riddere. Ridderne drog i krig og under deres fravær friede 3 andre riddere. Jomfruerne svarede nej, og af frygt for de fremmede ridders hævn skjulte de sig inde i borgbanken. De 3 fremmede riddere fandt skjulestedet og ville bortføre jomfruerne, der dog tog deres egne liv og døde som jomfruer - deraf voldstedets navn.

Forbundsting i Arendal

Tekst: Svein-H. Ingebrigtsen

Foto: Jan Gundersen

Ytterst på bryggekannten i Arendal inviterte turmarsjforeninga til Forbundsting for 2009. Tyholmen hotell lå badet i sol hele lørdag 21. mars. Flere av delegatene hadde kommet på plass dagen før eller tidlig på dagen. Mange var ute og gikk PV, både 5 km og 11 km. En kort periode var det så mange ute og gikk at det begynte å bli få startkort. De ansvarlige hadde imidlertid full kontroll på det også, den

store bunka med kort ble funnet fram fra under bordet.

Til miniseminalet møtte omtrent 60 delegater. President Hennie Berghahn Riise ønsket velkommen og sa blant annet at hun har opplevd seminarene fra tidligere Ting som en plass der hun har fått påfyll til arbeidet med turmarsj. Første post på programmet var Norgeslekene. Vår daglige leder Inger M. Sørлие la fram en ide om å starte med ei langhelg der det var turmarsj hver dag for hele "turmarsjfamilien" i Norge. Dette kan arrangeres ulike steder i landet hvert annet år, slik at det ikke konkurrerer med OL. Dersom det er mulig kan vi gjerne ha både svømming og sykling med. Hvis den arrangøren som påtar seg å ha lekene, har egne turmarsjer i den aktuelle tida, inngår disse i lekene. Tanken er at ei slik samling skal markedsføre turmarsj i både lokale og regionale medier. Hovedmålet er å vise turmarsj som en helsebringende, sosial og moro



Wenche Myrvang sang et nydelig kaffestev

mosjonsaktivitet. Alt er ikke bestemt ennå, men det jobbes for å få dette til. På seminaret kom det positive reaksjoner på ideen. Mjøsområdet kan bli første plass i 2010. Mo i Rana meldte at de kunne være interessert i 2012. Trondheim ville ikke være dårligere og ville ha 2014. Dette blir moro!

Neste post på programmet var en presentasjon av "Ti på Topp". Rolf Richardsen fortalte at det foreløpig ikke var så mange arrangører av dette opplegget, men at det hele tida kommer nye. Ofte er det bedriftsidrettslag som står som arrangør, mens det lokale IVV-laget stempler våre kort. Turene er godt beskrevet og det er utarbeidet gode kart. Deltakerne kan gå løyper med ulik vanskegrad og gå så ofte de ønsker. Forbundet kommer med mer ensartede stimplingsregler for alle arrangørene. Til slutt presenterte Roy Tait Forbundets jobb med å få til en turmarsj i Oslo for å få flere til å starte på Pilegrimsleden.



Folkene er klare til start på Tingmarsjen. Fremst til høyre står toastmaster fra festmiddagen, Erik Günther.

Presidenten takket deltakerne for innspillene og ba om å få flere tilbakemeldinger på det som arrangørene var opptatt av. Noe som kom fram var ønske om å ha endringslista tilbake i Bladet, at det ble skrevet noe om Grasrotandelen i Bladet, PR-komiteen og antall IVV-kort.



Deltakerne midt i løypa.

Etter seminaret var det tid for lunsj. De jeg snakket med skrøt av god mat og god sørvis på hotellet. Etter en liten tur på kaikanten for å trekke frisk luft var vi klare for Forbundsting.

President i Norges Folkesportforbund, Hennie Berghahn Riise, ønsket velkommen til tinget og redegjorde for innkallingen og utsendelse av dokumenter, og erklærte tinget for lovlig satt. Presidenten ønsket spesielt velkommen til våre to svenske gjester: President i Svenska Folksportför-

bundet Viggo Oterhals og representant fra Svenska Folksportförbundet Thomas Petersen. Videre ønsket presidenten velkommen til de som var på Forbundstinget for første gang.

Presidenten ga ordet til Svein-Harald Ingebrigtsen, styret og Arendal Turmarsjforening, som ønsket velkommen til Arendal og Forbundstinget. Ingebrigtsen orienterte om foreningen og aktiviteten i Arendal Turmarsjforening.

Deretter fulgte vi de vanlige prosedyrene der vi startet med å god-



kjenne de frammøtte representantene. Margrethe Nilsen fra fullmaktskomiteen foretok navneopp-prop. Det var 73 stemmeberettigede til stede. I tillegg møtte 7 vararepresentanter og 3 observatører, totalt var det 83 personer til stede ved åpningen av tinget.

Dessverre var dirigenten blitt syk. Derfor foreslo styret at Einar Fløttum ledet Tinget. Marthe Maurstad og Mari Nyland ble valgt som referenter. Neste sak var årsrapportene for 2007 og 2008. Presidenten orienterte om noe av innholdet i rapportene og hun

nevnte tiltak for å holde kostnadene nede. Forbundsstyret har vedtatt at vi ikke skal søke om OL 2013. Forbundet har ikke økonomi til et så stort arrangement. Vi går med overskudd både i 2007 og 2008. Likevel må vi være forsiktlige. Presidenten takket administrasjonen og dugnadsgjengen for innsatsen.

Regnskapene ble tatt opp og godkjent. Det kom kun et par kommentarer til ordlyden i fotnotene.

Folkesporklubben Mila hadde sendt inn et forslag om endring av retningslinjer for opplegg og drift



Den første delen av løypa gikk langs bryggekannten.

form for betenkninger.

Presidenten innledet neste sak som var om vi skulle skifte navn på Forbundet. Hun forklarte hvorfor Styret ønsket å skifte navn. Selv etter 16 år er det nødvendig å forklare folk hva folkesport er. Flere delegater hadde ordet. De fleste av disse sa at de hadde skiftet mening og nå ønsket å ta tilbake navnet Turmarsjforbund. Noen få ønsket heller å gå for Vandreforbund. Avstemmingen viste 56 for å endre navn, 17 mot. I

av permanente vandringer (PV). Forslaget gikk ut på at hver klubb skal kunne ha sin PV. Dette er imidlertid allerede vedtatt i forbundsstyret. Styret foreslo derfor at saken oversendes til styret for videre behandling der. Dette ble vedtatt. Mila foreslo også at hver PV skal ha mulighet til å ha flere løyper åpne samtidig. Dette kommer styret tilbake til under sin behandling.

Neste sak på Tinget var om vi skulle åpne for å ha restmedaljemarsj. Dette ble vedtatt uten noen

neste runde stemte 60 for at vi fra 01.01.10 skal hete Norges Turmarsjforbund. Daglig leder Inger M. Sørli mente at et skifte av navn ikke ville bli så dyrt som noen i salen fryktet. Vi kjøper inn nytt materiell etter hvert som det gamle blir brukt opp. Vi selger ennå mapper påstemplet "Folk i form til OL". Det var vel i 1994. Redaktøren lurte da på hva Bladet skal hete fra 2010. Dette mente forsamlingen at styret kunne bestemme!

Kontingenten for medlemslagene ble beholdt som den er i dag.

Under valget ble det med akklamasjon gjenvalg på president Hennie Berghahn Riise, styremedlem Svein-Harald Ingebrigtsen og varamedlem Roy Tait. Deretter ble de ulike valgene av utvalg foretatt så godt som slik valgnemda hadde forslått. Den eneste justering som kom var på en person som var foreslått til flere utvalg. Ny valgnemd er Egil Sønsterudbråten, Gunnlaug Skoglund og Kjell Hagberg. Varamedlemmer er Johan Petter Mæhre og Rune Reinertsen.

Neste sak var å bestemme sted for ledermøte i 2010 og her er jo Narvik valgt fra tidligere. Forbundsstinget i 2011 ble lagt til Fredrikstad.

President Hennie Berghahn Riise delte deretter ut hederspris i

sølv med diplom til Ernst Kristensen, Region Hordaland. Flere lag fikk tildelt Forbundets vase for 30-års medlemskap og enda flere fikk Forbundets plakett for 25-års medlemskap. Presseprisen ble tildelt Innherreds Folkeblad - Værdalingen. Johan Petter Mæhre, Stjørdal TMF, mottok prisen på vegne av avisa.

Som avslutning takket Hennie Berghahn Riise Forbundsstinget for tilliten og ser fram til 4 nye år som president. Hun ønsket velkommen igjen til styret. Videre takket presidenten dirigent Einar Fløttum for at han påtok seg oppgaven som dirigent på kort varsel. Presidenten takket Arendal Turmarsjforening for gjennomføringen av tinget og delegatene for et konstruktivt møte. Møtet ble hevet kl. 1600.

Under festmiddagen senere på



Flott utsikt over Arendal og innseilingen.



På rasteplassen, Vidar Rosseland, Bjørg Lie og Alf Kvamme. Alf hadde laget og var ansvarlig for løypene til Tingmarsjen.

kvelden styrte Erik Günther ordet som toastmaster. Vi fikk mange gode historier. En av deltakerne sang til og med et kaffestev. Det har jeg ikke hørt på et Ting før. Ordfører i Arendal Torill Rolstad Larsen var tilstede og holdt en tale for oss. Hun fortalte fra Arendals seilskutehistorie, kulturbyen med Hovefestival, jazzfestivalen Canal Street og VM i offshore. Hun presenterte også Arendal som miljøbyen. Det var mulighet for dans til levende musikk og selvsagt bare en prat i baren for de som ønsket det.

På søndag var det klart for tingmarsj med start fra Kilden midt i

Arendal, nydelig solskinn også nå. Den første delen gikk langs bryggene i Arendal, forbi det gamle Rådhuset, som er Norges høyeste og nest største trehus. Etter et par kilometer gikk vi inn i skogen og kom ut ved Arendal kikegård. Den ble kåret til Europas peneste for noen år siden. Rasten var helt oppe ved E18. På vei tilbake gikk vi forbi Aust-Agder fylkeshus og kom frem til et flott utsiktspunkt der vi kunne se hele byen og innseiling. De mange gamle, flotte husene ble beundret og kommentert. Alle virket fornøyde selv om det kom noen skyer trekkende inn over himmelen.

En liten billedkavalkade fra Tinget



Deltakerne kunne både studere dokumenter og nyte en flott utsikt over fjorden. Ti meter fra vinduet gikk ei lita ferge forbi hvert 20 minutt. Det var også seilbåter på fjorden.



Ernst Kristensen fra Bergen ble tildelt hedersmerke i sølv.



*Sekretærene
Marthe
Maurstad og
Mari Nyland.*



*Knut Hovde tok imot
Forbundets 30-årsvase
til Brummundal.*



Ute i sola på bryggekannten slappet delegatene av og snakket sammen.

HELSEHJØRNET!

Så lite skal det til!

”Så såre lide skal der til for lykkelig at være.” Dette er en strofe som er god å tenke nå som sommeren nærmer seg. Da er det en del aktiviteter som kommer lettere. Men selv de mer pliktfylte som husarbeid er bra for oss. En tommelfingerregel er at 35 minutters rask gange eller 45 med hage eller husarbeid hver dag gir kroppen det den vil ha. Vi er født med en kropp som fungerer best hvis den blir brukt. Med fysisk aktivitet orker vi mer og blir mindre

syke. Har en et stillesittende arbeid er det en god grunn til å tenke ut måter å legge inn bevegelse i hverdagen. Det er ikke alle som har tid til organisert trening i en eller annen form hver dag. Vi vet det, men noen eksempler til slutt. Trappen til 4 etasje i stedet for heisen, 20 ganger bedre, gå raskt 10 minutter til butikken i stedet for bilen 10 ganger bedre osv. Her er nok dine ideer like gode som mine. God og aktiv sommer!

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Medlemsaktuelt:

Innmelding:

Lagets navn:

Medl.nr.:

Fylke:

Kjønna IL

773

Tr

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

Navnet vårt

Etter forslag til Forbundstinget 21. mars 2009 ble det vedtatt å endre navn til Norges Turmarsjforbund med virkning fra 1.januar 2010.

Det nye navnet vil imidlertid bli tatt gradvis i bruk ved trykk på varer/merker etc. til lager i løpet av 2009.

Vi viser for øvrig til fyldig referat fra Forbundstinget annet sted i Bladet.

Pressepris for 2008

Presseprisen for 2008 ble tildelt Innherreds Folkeblad – VERDALINGEN, etter forslag fra Verdal Røde Kors Hjelpekorps.

Vi gratulerer!

Foreløpig terminliste 2010

Vi håper dere fortsatt er flinke til å returnere det ferdig utfylte skjema-

et med eventuelle endringer til oss innen fristen som er 10.august.

Gå nøye igjennom alle opplysninger, så vi slipper feil i neste års kalender.

Høstvandringen

Fristen for påmelding til Høstvandringen går ut 1. august.

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

Rosa sløyfemarsj

Fristen for påmelding til Rosa sløyfemarsj er 1.september og vi håper at riktig mange av dere ønsker å arrangere denne i år.

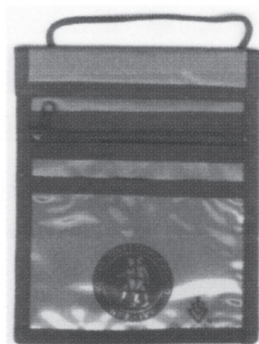
T-skjorter!

Vi har bra med T-skjorter på lager i fargene lys grå og marine.

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

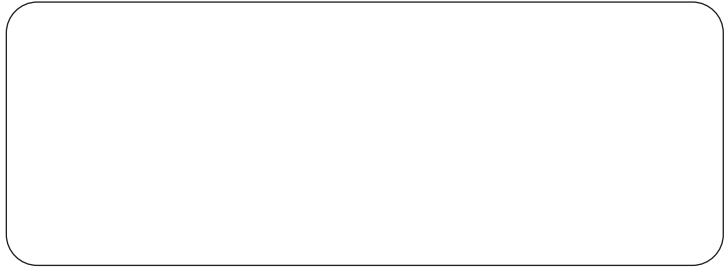


Forbundets refleksevest

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

NÅ KR.

95,-



B *post*
Abonnement

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog

