



Bladet

FOLKESPORT

NR. 3 NORGES FOLKESPORTFORBUND

SEPTEMBER 2009 • 31. ÅRGANG



9000 deltok i IVV-OL

Aktiv overtrekkdress



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

Sommeren 2009 er på hell og man gjør seg opp tanker om hvordan den var. For min del har det vært en utrolig fin sommer med mange fine opplevelser. Den største opplevelsen når det gjelder arrangement var turen til Hakone i Japan. Det var en opplevelse å se ca. 130 norske marsjere til arenaen hvor åpningen fant sted. Aktiviteten var stor blant deltakerne og det var mange blide og fornøyde turmarsjere. Mange fikk sikkert mange nye bekjentskaper i løpet av de dagene arrangementet varte.

Spørsmålet som flere stilte var; hvorfor ikke et slikt arrangement i Norge? Dere skal vite at spørsmålet har vært sak på våre styremøter flere ganger. Vi har vurdert frem og tilbake, men vi er kommet frem til at kostnadene ikke er overkommelig for oss. Vi har undersøkt litt hvordan markedet er for sponsorinntekter, men vi vet alle at i disse krisetider hvor selv toppidretten mister sponsorer, er det nesten umulig å få noen sponsorer. Forbundet har per dags dato ingen kapital i reserve. Med den aktiviteten som har vært de siste årene har det ikke vært mulig å bygge opp noe reserve heller. Med andre ord, vi har



ingen frie midler. Vi "snur" på hver en krone i samarbeide med administrasjon. Midlene vi får etter søknader, er bunnet opp i prosjekter og skal brukes til dette, I og med at aktiviteten ikke øker, blir våre inntekter deretter.

Nå har vi besluttet at vi inntil videre ikke skal søke om IVV 0L. Dette har vi meddelt og forklart hvorfor. Da synes jeg det er litt betenkelig at enkelte personer mener vi har et styre som ikke fungerer. Personlig synes jeg styremedlemmene er meget godt kvalifiserte og viser

ansvar.

Vår daglige leder har lansert arrangementet "Norgeslekene" som ble presentert og debattert på Forbundstinget tidligere i år. Etter siste notatet jeg har fått oversendt fra personene som jobber med dette, ser det ut til å bli et spennende arrangement. Jeg er meget spent på hvordan dette vil bli mottatt av turmarsjdeltakerne, og vi oppfordrer alle til å ta del i dette nye tiltaket.

Ønsker dere til slutt en fin høst med mange fine turmarsjopplevelser.

**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

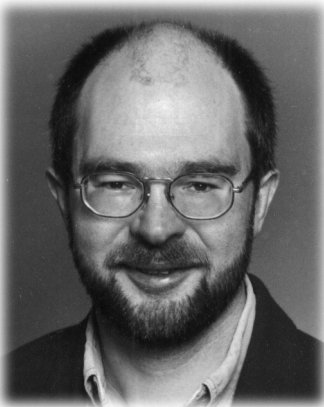
Hva er turmarsj?

I Turmarsjnytt nr 1 1998 kan vi lese om en markedsundersøkelse gjennomført blant våre deltakere på turmarsjer. Svarene som ble gitt den gangen er interessante også i dag og gir litt innspill til hvordan vi jobber i de ulike lagene. Jeg syns i alle fall svarene stemmer med de inntrykk jeg sitter igjen med i arbeidet i min klubb.

På spørsmålet om hva som er viktigst med å delta på turmarsj svarer 73 % at det er det sosiale miljøet, det å treffe andre folk. 72 % svarer at det er det å holde seg i form. Kun 21 % mener at IVV-stemplene er viktige. I våre lokale arrangement viser det seg også at folk setter seg ned og drikker kaffe og prater med andre folk, kjente og nye. Arrangøren må da legge til rette for at dette er mulig. Det krever en del innsats. Min lege sier at han syns det er bedre at jeg går tur på asfalt enn at jeg sitter stille, men det er langt å foretrekke at jeg går tur i terrenget. Løypene vi presenterer må være spennende og varierte. Det krever også mer innsats. Mange av våre lokale deltakere stempler ikke IVV en gang. Arrangører jeg prater med vil ikke delta hvis de kun får ett IVV-stempel. De må

ha flere. For meg virker dette som at arrangører ikke er i pakt med de potensielle deltakerne.

I undersøkelsen svarer 74 % at det som er turmarsj, det er de ordinære turmarsjene. Serieturer og fellesmarsjer er kun et supplement. Over halvparten svarer at de ordinære marsjene bør legges til helgene. Det er da det passer. Mange arrangører forteller nå at de ikke får deltakere i helgene for da har folk reist på hytta eller er opptatt med andre gjøremål. Det kan jo være at det er andre årsaker som fører til at vi mister deltakere. Er det mulig at noen arrangement er for dårlige? Det er jo ikke sikkert at lokale deltakere er interessert i å gå de samme løypene 20 år på rad?



Det er lokal markedsføring som må til for å få flere deltakere, svarer halvparten av de spurte. De fleste deltakere på arrangementene i min klubb henter opplysninger fra en fast spalte i lokalavisa. Der står det hver fredag hva som skal skje en

uke framover. Det er helt gratis å sende inn opplysninger der. Jeg vet ikke om andre klubber gjør det samme, men for oss virker det.

Sist helg hadde min klubb marsjer både på lørdag og søndag. Tromøymarsjen gikk på søndag og vi hadde en økning på 40 % i antall deltagere fra i fjor. Vi har jobbet svært mye over lang tid, mange måneder. Alle har stått på for å få til et godt arrangement. Det tror jeg er nødvendig. I tillegg har jeg tro på at vi er avhengig av å få samarbeidet klubbene imellom til å fungere godt.

Svein-Harald Ingebrigtsen

Bladet Folkesport nr. 4 - 2009 sendes ut uke 49, fra 30. november

Stoff som skal med i bladet må være redaktøren i hende senest 5. november.

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

Bilder tatt med mobiltelefon kan brukes, men pass på at oppløsningen er god nok.

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

Bladet Folkesport, Songe Terr. 32, 4842 Arendal

Verdalingen fikk presseprisen 2008

Tekst og foto:

Marit Arnesen Veimo, Verdalingen.

Turmarsj er en lidenskap for mange mennesker. Media har imidlertid ikke blitt fanget av den samme interessen, kanskje fordi deltakerne ikke kjemper mot hverandre gjennom spennende sekundstrider. Interessen for sporten er økende, også i Verdal, og lokalavis har fulgt opp med flere reportasjer. For den innsatsen kunne redaktør Tor Ole Ree motta Norges Folkesportsforbunds pressepris for 2008.

”Vi følger med lokalpressen landet over, og det er ofte de samme avisene som går igjen. Derfor var det ekstra hyggelig at en ny lokalavis kom på banen som en verdig vinner i år,” sa nestleder i forbundet, Einar Fløttum, under overrekkelsen tirsdag ettermiddag. Prisen ble utdelt i nærvær av 20 turgjengere fra flere steder i fylket som hadde startpunkt ved Røde

Kors-huset før de la ut på en mils vandring.

I Norge fins det 260 turmarsjforeninger. De er tilknyttet Norges Folkesportforbund. Fra 1. januar neste år skifter det navn til Norges Turmarsjforbund. I juni arrangeres det turmarsjhjelg i Verdal. Da er det Vømmøltramp, Stiklestadmarsj og Verdalsmarsj. Vømmøltrampen har vært arrangert helt siden 1981. I nyttårshelga ble Verdalsrunden åpnet som en permanent vandring, og siden starten har 340 vandrere tatt den turen.

KVELDSVANDRING: Turgåerne fikk ikke starte på kveldsturen før Einar Fløttum hadde orientert om presseprisen som gikk til Innherreds Folkeblad Verdalingen.



RANDI SUNDBERG TIL MINNE

TTHL's første og eneste æresmedlem, Randi Sundberg, døde 6. mars 2009.

Randi Sundberg var med i Tromsø turmarsjhelselag fra starten av laget. Hun ble valgt inn i styret og hadde styreverv til helse de siste par årene satte en stopper for å være med.

Randi var glad i å gå turmarsj og å være sammen med andre i miljøet. Hun reiste rundt og deltok på marsjer både i og utenfor Troms.

Vi så aldri at Randi gikk alene under en marsj. Hun fant alltid noen å gå sammen med, og mange var de som ville gå sammen med Randi. Hun hadde et lett humør og hun viste omsorg for alle. Da kreftene ikke strakk til for å gå marsjer lenger, hadde Randi fast jobb med å sitte i "innkryssinga". Randi tok i mot med sitt store, gode smil og hadde gjerne en kommentar til oss som kom inn.

Noen dager etter 80-årsdagen i

2005 brakk hun lårhalsen og ble mer bevegelseshemmet. Randi ble etter dette ikke å finne på plassen i innkryssinga. Men kontakten

med laget beholdt hun. I

2007 ble hun utnevnt til æresmedlem for å ha utført en langvarig og ekstraordinær god tjeneste for laget og som medlem av lagets styre. I juni 2007 fikk hun overrakt diplom og blomster under en tilstelning i heimen.

Randi Sundberg døde 6. mars i år nær 84

år. De mange fremmøtte i Elverhøy kirke under bisettelsen, viste at Randi hadde stor bekjentskapskrets og svært mange som satte pris på henne.

Vi takker Randi Sundberg for arbeidet hun utførte for laget og lyser fred over minnet.

*Styret i
Tromsø turmarsjhelselag*



VEIEN TIL NIDAROS

Tekst og foto: Jan Gundersen, Arendal

Den varme perioden i juni var begynt å ebbe ut. Nå var det på tide å fullføre pilegrimsvandringen. I fjor gikk jeg Oslo – Hamar, nærmest som en test. I år var det Hamar – Trondheim som stod for tur. Den 7. juli tok jeg bilen og kjørte til Hamar. Var fremme litt tidlig på dagen, så jeg gikk PV'en i Hamar, som en oppvarming. Neste dag var Alvoret i gang. Foran meg lå 485 km. ukjent terreng. Om jeg kom så langt som til Trondheim var det hode og føttene som bestemte. Startet kl.7 fra Domkirkeodden i Hamar. Været var ikke bra. Det bøtta ned, og det så kraftig at det regnet oppover. 9.30 kom jeg til Furnes kirke hvor jeg traff presten og fikk stempel. Det var for øvrig den eneste kirken som var åpen, og som jeg fikk stempel i. Så en rev som løp over stien. Ut på ettermiddagen ankom jeg Steinvik Camping og leide en hytte. De første 37 km var unnagjort. Tøy måtte tørkes, og det ble etter hvert en rutine.

Tidlig neste morgen var jeg i gang igjen. Det regnet, ikke så voldsomt, og det ble litt sol. Mye fint terreng og ved ankomst

Lillehammer var 37 km unnagjort. Det går fremover. Spiste og tok en kort bytur. Fredag var planen å gå til Skåden Gård som ligger 25 km. fra Lillehammer. Dette var den eneste overnattingsplassen som passet. Mye fint terreng i dag også, men det var mye oppoverbakke. Jeg ringte for å bestille plass, men det var fullt. Men det finnes som regel en løsning. De hadde ei dukkestue, så hvis jeg tok til takke med det, så skulle jeg få den gratis. Jeg slo til. Det var jo tak over hode og de var svært hyggelige folk. Jeg ble servert kaffe ved ankomst og omvisning i hagen, hvor det var et vell av blomster.

Spiste frokost hos vertskapet og gikk videre. I dag var det opphold, men det hadde regnet mye om natta, så det var ikke lenge før jeg var gjennombløt fra livet og ned. Men det er ikke så farlig om sommeren.. Klærne tørker jo. Jeg bruker bare kunstfiber som tørker fort. Så to rever som krysset stien. Glemte igjen hatten min på Skåden. Den har vært med meg på vandring i Spania også. Tror du ikke bonden på Skåden kom kjørende med den. Snakk om service. Mye fint terreng, men opp og ned fra 200 til 500 moh. I dag endte turen på



Hjørundgård, kjent fra Kristine Lavransdatter.

Glomstad Gård, like ved Ringeby Stavkirke. Nye 38 km. var unngjørt. Her hadde jeg et helt hus for meg selv.

Søndag, og bare 20 km å gå. I dag er målet Sygard Grytting. Deler av løypa var dårlig vedlikeholdt og kunne ha vært bedre merket. Lett terreng og mye skogs- og grusveier. Skiftet over til sandaler. Ei lilletå har slått seg vrang. Sikkert etter å ha gått så mye blaut på beina. Sygard Grytting er en meget gammel gård og jeg skal sove på et gammelt soveloft fra 1700 tallet. Her er flere gjester og det ble en trivelig 3 retters middag og et hyggelig vertskap. Spiste en skikkelig frokost. Det skjer jo ikke hver dag.

Det blir mye brød og vann til frokost og lunsj. I dag var det bratt opp. Fra 300 meter til 610 meter rett opp, men stien var bra. Ikke lenge etterpå bar det nedover for så å stige oppover igjen. I dag er jeg midtveis mellom Oslo og Trondheim. Mye fin utsikt. Ankom Storrusten camping etter nye 32 km.. Det blir lange dager. Mellom 8 – 10 timers gange. Det kjennes med 10 kilo på ryggen.

Vertinnen på campinggen var så elskverdig å kjøre meg til nærmeste forretning. "Bare" et par kilometer. Det må man kalle god service. I dag blir det også en litt kort etappe Jeg har nemlig bestemt meg for å overnatte på Hjørundgård, som ble

bygget til filminnspillingen til Kristin Lavransdatter. Det smaker jo litt litterær historie av det. I dag blir det for første gang mye asfalt. Her er dalen trang og bratt. Var innom Otta og handlet. Etter korte 22 km er jeg fremme. Eneste gjest. Vertskapet lukket butikken og jeg hadde hele Hjørungård for meg selv. Bodde på soveloftet.

Dagens etappe på 26km var dårlig merket fra start, men bedre etter hvert. Kronglete, men fin løype i starten. Mye oppover. Var oppe i 600 meters høyde. Overnatting på Budsjord, en gammel husmannsplass, hvor jeg overnattet. Fint herberget og hyggelig vertinne, som

overlot hele plassen til meg. Nå er jeg på terskelen til Dovrefjell, og en dagsetappe på 36 km.

Jeg gikk på den gamle Kongeveien og Pilegrimsleden. Er oppe i 1200 meters høyde. Virkelig fint stykke og ganske flatt når du kommer opp. Passerer Fokkstua og går videre mot Hjerkin. Etter hvert som man nærmer seg Hjerkin Fjellstue, dukker Snøhetta opp i det fjerne. Den bærer navnet med rette.

Siden jeg er alene, hentet jeg bilen i Hamar. Det er greit å ta en dag til innkjøp. Etter en hviledag er det på an igjen. Det er strålende sol og turen over fjellet til Kongsvoll er

Hæverstølen pilgrimsherberge.





Her står jeg utenfor herberget på Meslo gård.

fantastisk. Stykket fra Kongsvoll til Vårstigen hadde høyt gress, slik at jeg ikke så stien. Kronglete. Glad det ikke regnet. Turen opp Vårstigen var fantastisk. Riktignok var den bratt, men allikevel fin. Det var den gamle Kongeveien. Den steig til 1150 meter, og da var jeg oppe på Vårstigsetra. Fantastisk utsikt. De skal ha all ære de som bygde veien på 1700 tallet. Ennå var ikke det høyeste punktet nådd, men nå var ikke veien så bratt. I Drotningdalen nådde jeg pilegrimsledens høyeste punkt, 1320 moh.

Så bar det nedover mot Ryphusan, som jeg ankom etter 34 km.

Ryphusan ligger på 1100 meter. Ryphusan er en gammel seter hvor de har bygd om låven til et enkelt herberge for 12 – 14 personer. Ingen dusj og kaldt vann, men med kjøkkenkrok. Her traff jeg et ektepar som hadde tatt seg en langweekend i fjellheimen. Vi hadde det koselig. Nabosetra var i full drift. Nå begynte det å gå stort sett nedover. Fulgte elven Vinstra nedover. Fin lang grusvei mot Oppdal. Gledet meg å komme til butikk, for

etter 3 dager i fjellet var det skralt med mat. Men løypa er lagt utenfor sentrum og plutselig er jeg langt oppe i lia. Hadde vanskelig for å finne overnatting, men måtte til slutt ta inn på Slettvoll alpinsenter, uten matservering hvis man ikke hadde bestilt på forhånd. Det ble brødmat i dag også, det lille jeg hadde igjen. 30 km. var tilbakelagt.

Gikk ned og handlet, for det er uvisst når neste butikk dukker opp. Hvis alt går etter planen blir det kort strekk i dag p.g.a. overnatting. Fin skogsti og grusvei. Etter 24 km. ankom jeg Hæverstølen. En gammel gård som delvis er omgjord til pilegrimsherberge. Mens jeg satt og drakk kaffe med verten kom det en pilegrim til, ei dame. Den første jeg har overnattet med. Vi fyrte i ovnen og tørket klær. Koselig kveld.

Neste dag bar det av gårde igjen, i regnvær. Verten hadde overtalt meg til å ta ei alternativ rute over heia, istedenfor å følge den opprinnelige rundt. I dag ble det kun 18 km., men jeg brukte lang tid, for terrenget var krevende. Dama jeg hadde delt hus med kvelden før hadde gått den opprinnelige leden og var i hus før meg, så hun hadde ordnet med overnatting for oss begge. På nytt hadde vi fått ei stue med ovn, så vi kunne fyre i ovnen og tørke klær. Det kom et følge på 20 pilegrimer. Organisert tur.

Kjempekoselig sted og vertinne.

Veien neste dag gikk oppover og jeg mistet merkene, men visste hvor jeg skulle, så det gikk greit å finne løypa igjen. Mye fint terreng, men delvis dårlig merket gjennom Melhus kommune. Etter 39 km tok jeg inn på motell på Løkken Værk. Neste dag fikk jeg utpå dagen øye på Nidaros før nedstigningen til Buvika. Etter 40 km. stoppet jeg på Kleivan, et lite småbruk hvor uthusene var innredet for reisende. På Kleivan fikk jeg på nytt et hus for meg selv. Alle tiders folk og en spennende hage.

Dette er siste dagen på vandring. Eierne av Kleivan sa det var 25 km. til Trondheim, men det stemte ikke. Det var nok lengre. Det ble nok 30 km, i dag også. Oppholdsvær. Gikk til et sted som hette Sundet. Der måtte jeg ringe til bonden på den andre siden og han kom roende og fernet meg over sundet. Pilegrimene i gamle dager ble også fernet over her. Litt opp og ned. Nå kunne en se Nidaros komme nærmere og nærmere, men akk så langsomt. Ble litt forbauset over hvor til dels dårlig det var merket. Jeg trodde at jo nærmere Nidaros jeg kom dess bedre var det merket, men det stemte ikke. Så ved 2-tiden var jeg fremme. Min venninne ventet på meg og vi hadde en samtale med pilegrimspresten. Vi tok avskjed



Endelig fremme!

der. Hun skulle videre til familie utenfor Trondheim, og jeg skulle til bilen min på Hjerkin, så jeg tok nattoget.

Hva føler man når en slik tur er unnagjort. Det var jo en stor tilfredsstillelse for en nybakt pensjonist å oppleve at kroppen fremdeles fungerer og tåler noen strabaser. Men, man føler også en viss tomhet. Enda et kapittel er avsluttet.

Hva skal neste bli? Jeg bruker ikke det kirkelige ordet pilegrim om meg selv. Jeg foretrekker heller ordet vandrer. Det er stort sett en form for eventyrlyst som driver meg. Nysgjerrigheten på hva som er bak neste topp og sving. Neste dag reiste jeg til Åndalsnes og gikk en permanent vandring på 10 km, før jeg satte kursen hjemover.

Forskrift om grasrotandel

En spiller hos Norsk Tipping kan bestemme at 5 prosent (grasrotandelen) av spillinnsatsen skal gå til en enhet registrert i Frivillighetsregisteret. En slik enhet kan være en turmarsjklubb. Klubben må også registrere seg i Frivillighetsregisteret. Ved spill på Norsk Tippings terminalspill Multix er grasrotandelen 25 prosent av spillinnsatsen etter fradrag for gevinster. Spilleren må bruke Norsk Tippings spillerkort ved spillet for å kunne gi en grasrotandel. Spillene Flax og Extra er ikke omfattet av grasrotandelsordningen.

I perioden 1. mars-31. desember 2009 vil den første enheten en spiller velger som sitt grasrotformål, motta grasrotandel beregnet av alt den aktuelle spilleren har spilt for med spillerkortet siden 1. januar 2009.

En enhet i Frivillighetsregisteret kan motta grasrotandel hvis enheten driver frivillig virksomhet kun på lokalt nivå. Med lokalt nivå menes her på regionsnivå eller lavere.

En enhet kan miste retten til å motta grasrotandelsmidler hvis det godtgjøres at enheten har brukt slike midler til annet enn egen frivillig virksomhet eller ikke kan anses

som en reell frivillig organisasjon. Kultur- og kirke departementet kan i slike tilfeller pålegge enheten å betale tilbake grasrotandelsmidlene. Tilbakebetalte grasrotandelsmidler inngår i Norsk Tippings overskudd.

Norsk Tipping skal utbetale grasrotandelen til klubben tre ganger årlig. Utbetalingene skal skje 1. januar, 1. mai og 1. september. I 2009 skjedde første utbetaling 1. juni.

Norsk Tipping skal via sine kommisjonærer og elektroniske tjenester gi spillere kommunevis oversikt over grasrotberettigede enheter per kategori i Frivillighetsregisteret. I de av Norsk Tippings formidlingskanaler hvor det er hensiktsmessig, skal oversikt over grasrotberettigede enheter også inneholde organisasjonsnummer og postnummer.

Norsk Tipping skal hvert år via internett offentliggjøre oversikt over hvilke enheter i Frivillighetsregisteret som har mottatt grasrotandeler og hvor mye den enkelte enhet har mottatt av slike midler.

Organisasjoner som skal motta grasrotandel kan ikke drive kampanje for grasrotandel til en bestemt enhet gjennom kommersielle reklamekampanjer.

Minneord etter Robert Schjevik

Mandag 24. november fylte Robert 90 år. Han var enda en sprek og oppegående mann som satte meget stor pris på at et av barnebarna hadde lagt alt til rette for flott feiring på Hotell Britannia. Alle vi som fikk være med på feiring, fikk oppleve en Robert som fremdeles var i bra fysisk form. Ikke lenge etter fikk jeg høre at han hadde fått dårlig nyheter ved undersøkelser på St. Olav. Siste gang jeg snakket med ham var da jeg besøkte ham 2. påskedag hjemme i leiligheten hans. Da var det en sliten mann jeg møtte, men han hadde fremdeles tru på fremtiden, for han snakket om at han måtte få satt på sommerhjulene på bilen. Om han fikk ordnet med dette før han gikk ut av tiden, vet ikke jeg, for en av de siste dagene i april døde Robert.

Robert er kjent som en av pådriverne for å få startet en turmarsjforening i Trondheim. Han hadde

alt på midten av 60-tallet vært i Nijmegen som leder for militære avdelinger, og deltatt i marsjen der. På midten av 70-tallet var han med og stiftet Stjørdal Turmarsjforening. Først på 80-tallet, nærmere bestemt høsten 1982, var tiden moden for å starte en turmarsjforening i Trondheim. Robert var igjen primus motor sammen med Aslaug og Gunnar Sandvik, Elsa Sørflaten og søstrene Astrid Svelmo og Reidun Svelmo Simonsen med flere. 15. september 1982 ble Trondheim Turmarsjforening stiftet, og selvsagt var det Robert som ble formann de første 2 årene. Etter den tid trakk han seg ut av styret. Men han har alltid tiden vært et hjelpsomt medlem, og som hele tiden har fulgt med hvordan foreningen har utviklet seg. For sin innsats for TTMF ble han utnevnt til foreningen første æresmedlem.

I tillegg til innsatsen for TTMF,



må en også nevne at han var regionsleder i Region Trøndelag i mange år og ikke å forglemme at han var styremedlem i Norsk Turmarsjforbund (nå Norges Folkesportsforbund) i to perioder. For all denne innsatsen for utbredelsen av folkesporten er han tildelt NFF's hedersmerke i gull.

Alle vi som har drevet med turmarsj vil merke at Robert er borte. Han var ikke noen aktiv turgåer lenger, men han stilte alltid opp på de store arrangementene og på foreningens årsmøter/årsfester. Vi vil savne deg, Robert! Men savnet vil selvsagt være langt større hos hans

to døtre, Kari og Brit, og deres familier. En trøst må det være at dere har hatt en far/bestefar/ svigerfar/oldefar som fikk oppnå en meget høy alder og som var åndsfrisk helt til det siste.

Lyser fred over Robert Schjervik`s minne!

Magnar Bakken

Trondheim Turmarsjforening vil søndag den 1. november arrangere en turmarsj fra Ladejarlen skole til minne om Robert Schjervik.

Velkommen til en aktiv turmarsjhelg

Lørdag 19. september 2009

Vi begynner med Stomperudmarsjen

fra Idrettsplassen, Lørenfallet. Start kl. 09.00-12.00. 5, 11 og 23 km
Sørum IL

...fortsetter med Lørenskogmarsjen

fra Skihytta i Hovelsrudveien. Start kl. 13.00-15.00 for 5, 10 og 12 km.
20 km fra kl. 13.00-14.30. Overnatting etter avtale



Lørenskog Skikl.



Turmarsj i et kupert landskap

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen

Endelig var sommeren i anmarsj og vi tok glade og fornøyde turen mot ferielandet, Danmark. Egentlig skulle vi reise sammen med noen venner, men vandring på Helgenæs 20. juni fristet så mye at vi dro ned dagen før. Helgenæs er en halvøy mellom Ebeltoft og Århus. Vi visste heldigvis ikke at dette var begynnelsen på de 14 dagene det skulle være sommer i sør i år. Ettersom vi blir eldre er ikke noe annet enn hotell stedet for oss, og vi sto tidlig opp for å komme til Helgenæs. Starten på vandringen var på Slettehage fyr. Det var en spennende dag med mørke skyer og litt buldring i det fjerne.

Etter litt fram og tilbake ble vi enige om den korteste løypa. Det er mange muligheter fra 5 til 32 kilometer. Startstedet var inni fyret, og løypa lå nesten på vannet. Vi gikk på små rullesteiner langs vannet som skummet av kuling fra

vest, før vi gikk innover og oppover. Stedsnavn som Høghøj og Høje Klæbjerg bar bud om variert terreng. Halvøya er dannet av sand og morenestein fra istida. Jeg må innrømme at jeg blir forbauset over hvor mye oppforbakker som finnes i Danmark. Den gamle skole- lærdommen om hvor flatt det er sitter i, selv om jeg vet det er annerledes etter flere turer.

Skogen ga ly for vinden og de koselige gårdene og sommerhusene gjorde at turen gikk raskt. Etter noen kilometer var vi nede ved havet igjen og fulgte stranden tilbake til mål. Forbauselsen var derfor stor da mannen i sekretariatet nektet å ta imot startkortet før vi hadde klippet på kontrollen. Vi hadde ikke sett noen kontroll! Det viste seg at vi skulle til topps i fyret, 14 meter opp for å se på utsikten. Det var lavt under taket, så her fikk vi med et varig minne. Skiltet med lav høyde ble først oppdaget på vei ned.

Så satt vi oss ned og var glade



90 startet fra Slettehage fyr.

om å være i mål, for plutselig ble det en masse vær på utsiden. Godt at fyret er helautomatisert, slik at det nå var plass til oss på innsiden. Vi koste oss

med god dansk mat og kaffe. Arrangørene hadde også en utlodning, men vi vant ingenting på den.

IVV-OL i Japan

Tekst og foto: Svein Ingebrigtsen.

Det er like greit å innrømme det helt i begynnelsen. Jeg klarer ikke å skive om alt vi opplevde i Japan i mai i år. Opplevelsene var så mange og det var så spesielt og spennende at det blir umulig. Generelt kan jeg vel si at det var en knallsuksess, hele turen. OL i Fuji ble en leksjon i hvordan turmarsj skal arrangeres.

9. mai stilte vi opp på Gardermoen alle sammen og gikk om bord flyet til Helsinki. Der reiste vi videre med Finnair til Tokyo. Dette er en rute som Finnair samarbeider med Japanair om. Flott service og behagelig fly, men du ver-

den så lang tid det tok. Husker ikke om det var ti eller elleve timer. Jeg hadde tatt på støttestrømper, slik at beina fungerte greit. Det glemte jeg på hjemreisen. Da hovnet de opp. Hvert sete hadde sin egen TV-skjerm, og vi kunne velge hva vi ville se på. Likevel tok det veldig lang tid.

Tokyo.

Framme i Japan måtte vi stille klokka til riktig tid og søndagen ble mest brukt til å slappe av. Viktig å få tidsforskjellen ut av kroppen og få sovet i ei god seng. Mandag var det sightseeing i Tokyo. Guidene Yumiko og Akiko viste oss rundt



Alle deltakerne på forbundets tur. (Foto: resepsjonisten)



Vi møtte blide og vinkende japanere over alt.

og fortalte om penger, språk og hvordan japanerne lever til vanlig. Vi fikk se Meiji Shrine, som er et tempel for shintoistene. Vi var også å så på meget lang avstand Imperial Palace til keiseren. Handlegater ble besøkt og til slutt et besøk i det høye Tokyo Tower.

Tirsdag var til fri disposisjon. Noen valgte å reise inn til sentrum med toget. Noen besøkte museer, mens andre dro ut til ei øy. Jeg valgte å holde meg i ro nær hotellet og oppsøkte noen butikker og en restaurant "like" i nærheten.

Onsdag var vi klare for å reise med buss mot Fuji. Etter noen timer på bussen stoppet vi for å ta en gondolbane opp til Mt. Komagatake. Deretter hadde vi en rolig og behagelig båttur på Lake Ashi. Før vi gikk om bord så vi noen store fisk i ferskvannet. Sikkert en meter store. Det var koy. I Japan spiser de ikke denne, men i Kina blir den brukt.

Hotellet vi skulle bo i under hele O L, var et spahotell. Det var det flere som benyttet seg av. Like ved hotellet lå det et tivoli der noen var



Ett av templene vi fikk se.

innom. Til vanlige butikker var det ca 500 meter.

IVV-OL.

Torsdag startet IVV-kongressen på formiddagen. Her var det ikke mye nytt, men presidenten fortalte at revisjonen av IVV-reglene var forsinket og at de sannsynligvis ville bli svært forenklet. Slik at hvert lands forbund kan bestemme mer selv. Senere på dagen gikk vi den første distansen i IVV-OL. Startkortet og kart over løypa var på samme ark. Dette var en god ide. I tillegg fikk vi utdelt alle startkortene for alle de fire dagene som

ei pakke. Dermed slapp vi å lete etter plass for å kjøpe startkort hver dag. Dette var virkelig intelligent. For å være sikker på at vi skulle rekke opptøget til åpningen valgte mange å bare gå 5 km. Flat og grei løype, men ved rasten overså vi et skilt om at vi skulle gå tilbake 50 meter etter klipp. Dermed gikk vi feil noen hundre meter før vi forsto hva som hadde skjedd. Ellers var det godt merka og mange funksjonærer var ute. Japanere som kjørte forbi i biler, hang ut av vinduene og ropte til oss. Vi lignet kanskje på amerikanere, for de ropte "Obama, Obama". Det var ikke

mange av disse som forsto engelsk. Likevel forsto de mye, hjalp oss, og smilte hele tida.

Med den nye fanen møtte vi opp for å gå innmarsj til åpningen av OL. Alle landene stilte med faner og flagg. Virkelig en flott opplevelse. Framme ved seremoniplassen ble vi møtt av et staselig musikkorps som spilte for oss. Selve åpningsseremonien foregikk innendørs der taket kunne fjernes hvis det ble fint vær og det ble det. Fujiyoshida Stadion er et storslått anlegg. Ellers var det mange tusen mennesker tilstede, kledd i alle regnbuens farger. De vanlige hilsningstalene, OL-ilden ble tent og mye japansk kultur presentert. En

lokal kulturskole spilte japanske trommer med en utrolig flott rytme. En sermoni Japan kan være stolt av.

Fredag gikk jeg 10 km. Ville helst ikke få problemer med beina for så å havne i en situasjon der jeg måtte ha hjelp. Språkproblemer er ikke det beste å ha. Turen var variert og fin. Først kom vi langs med noe som så ut som arbeiderboliger med lav standard og nesten ingen hager. Senere kom vi forbi litt finere hus, eller villaer med store flotte hager. Mange fremmede blomster og de kjente spesielle nåletrærne fra Japan. Lenger ut i løypa gikk stien langs en flott innsjø der folk sto med fiskestang. Rasten var



Fra 10 km løypa på fredag



Det var mange funksjonærer på startstedet. Mål var en helt annen plass.

lagt like ved et tempel. Det var virkelig mange funksjonærer ute. I deler av løypa kunne vi se fra funksjonær til funksjonær. I ett kryss telte jeg sju politimenn for å lose oss over veien. Løypa var stort sett helt flat. Andre av de norske valgte å gå enten 20 km eller 42 km. Det var også tilbud om IVV-aktiviteter som svømming og aqua-walking. Det siste foregikk i et basseng med motstrøm.

Lørdag reiste vi med buss til et helt annet startsted, Yamanakako. Ikke så stort og flott startområde. Løypa var mer kupert og det var like mye fint å se på. Rasten besto

som vanlig av en suppe uten spesiell smak. Alle smilte og var fornøyde. Midt i løypa fant jeg en vanlig kiosk der de hadde en minibank som tok visa. Ellers var dette et lite problem utenfor de store byene. Mobiltelefon virket ikke hvis du ikke hadde 3G-telefon. På denne startplassen så jeg flere som syklet. Syklene var nok av litt ulik kvalitet, for en kom syklende med knærne helt oppe ved ørene.

Søndag hadde vi avtale om å stille opp for å gå et 17. maitog ved startstedet. Derfor valgte jeg å gå en helt ordinær 5 km og kose meg i målområdet. Med fint vær og mye

folk er dette en opplevelse. Alle funksjonærer og deltagere gjorde store øyne da vi kom marsjerende ca 100 personer med norske flagg. I tillegg sang vi. Av japanerne fikk vi trampeklapp. Våre 17.-mai-flagg ble delt ut til overraskede barn.

Hver kveld hadde vi en flott flerretters middag på hotellet. Dette var det stil over. Jeg mener at vi sammen med reisefølget fra Horten var 110 personer tilstede. Det var omtrent 20 som serverte. Det opplever du sjelden i Norge. Maten var noe uvanlig med en del rå fisk og mye grønnsaker. Det ble ikke brukt mye krydder. Til drikke var det både vin og øl. Alt til europisk standard, men prisene på alkohol var noe lavere.

Kyoto.

Mandag reiste vi med hurtigtoget, Bullet Train, til Kyoto. Meget behagelig måte å reise på. Kyoto har tidligere vært hovedstad i Japan og er nå å regne for en kulturhovedstad med mange gamle og flotte bygninger. Vi fikk besøke mange buddhistiske templer og flere shrine. Vi besøkte også Nijo Slott. Omvisningene tok litt av

tida, men vi fikk også en del tid for oss selv. Det var ikke lett å få japanerne til å forstå engelsk. Siden Torstein var med, snakket han japansk med dem. Da gikk det mye lettere, og tror du ikke de forsto litt engelsk også da.

Neste dag besøkte vi et sakebryggeri. Her fikk vi en omvisning og ble fortalt noe om sakens historie og fortreffeligheter. Utstillingene i museet var instruktiv og arbeider sangene i bakgrunnen gav en spesiell stemning. I suvenirbutikken

Disse ville også ha med seg en sykkeltur.





Her prøver reiseleder Roy Tait å få orden på 17. mai-toget.

gikk det med en del yen. Alle fikk med ei flaske av fabrikkens sake.

Hiroshima.

I Hiroshima besøkte vi også et tempel ute på ei øy, Itsukushima Shrine. Dette står på UNESCO's verdensarvliste. Her fikk vi se noen glimt av en bryllupssermoni. Japanerne likte ikke at vi tok bilder av alt inne i templene når det pågikk seremonielle handlinger.

Neste dag ble vi kjørt til fredsentret for å få en omvisning der. Bussen stoppet ved den eneste bygningen som står igjen etter atom-bomba i 1945. Resten ble blåst

bort. Vi gikk bort til selve episenteret der det er satt opp en minneplakett etter det som skjedde 6. august 1945. Klokken 8.15 ble Little Boy sluppet av bombeflyet Enola Gay og eksploderte 580 meter over bakken. Bomben laget en ildkule på over en million grader Celsius som på et sekund fikk en diameter på 280 meter. Overflatetemperaturen kom opp i 4 000 grader og skapte en sterk, varm trykkbølge som smeltet kjøretøy og bygninger og gjorde mennesker og dyr til støv.

Et ukjent antall mennesker døde momentant. Andre ble skadet direkte av gammastråling eller indi-

rekte av trykkbølgen eller av bygninger som raste sammen. Ved slutten av 1945 regner en med at 140 000 av de 250–350 000 innbyggerne i Hiroshima var døde. Rundt 48 000 bygninger ble jevnet med jorden i eksplosjonen.

De fortellingene som guiden valgte å fortelle gjorde et svært sterkt inntrykk. Jeg må bare innrømme at jeg reagerte sterkere følelsesmessig enn det jeg hadde trodd på forhånd. Et sted sto det flere skoleklasser og sang. Alle hang opp ei lang remse med papirsvaner. Dette var for å hedre minnet etter ei ung jente som fikk kreft etter bomba. Hun trodde, for å

holde motet oppe, at hun ville overleve hvis hun klarte å lage 100 papirsvaner. Hun hadde ikke vanlig papir å lage dem av, men brukte papiret fra medisinene hun fikk. Hun nådde ikke sitt mål før hun døde. Ett sted hadde de en flamme som brant bestandig. Da vi kom dit satt det flere gamle folk i rullestol, med store skader fra stråling. Det var tydelig at disse hadde en alder som passet til at de kunne ha vært et sted i nærheten av Hiroshima da bomba falt.

Inne i museet var det utstilling fra en del av det som er funnet i byen. I tillegg hadde de laget en globus der de viste hvor mange



Den eneste bygningen som står igjen etter atombomba i Hiroshima.

atombomber som er plassert ut på kloden i dag. Det er skremmende!

Osaka.

Nest siste dag i Japan tok vi hurtigtoget tilbake til Osaka. Det står ikke til å nekte for at det kom en del tanker om svineinfluensaen da. Det var i denne byen utbruddet startet i Japan. Vi ble innlosjert på et stort flott hotell. På kvelden ble

vi busset til et annet, uvanlig høyt hotell. Vi skulle spise i 46. etasje tror jeg det var. Det var så høyt at vi fikk småproblemer med høydeforskjellen. Diger buffet med utrolig mye god mat. Fornøyde kunne vi neste dag reise hjem med Finnair via Helsingfors. En minnerik tur var over og noen har allerede bestemt seg for å reise tilbake til Japan.

Helse·hjørnet

Ut i det fri, glad og blid

Noen timer etter middag er det mange som tar seg en tur. Faktisk er turgåing favorittmosjonen til 90% av de som mosjonerer. En halvtime om dagen er nok, men trener du mer blir du selvsagt enda sprekere. Det er stor helsegevinst å velge en mosjonsform hvor mange muskelgrupper er i aktivitet. Bli du veldig andpusten er det lurt å begynne med korte turer. Det er viktig at fottøyet er bra så foten får nok støtte og knærne blir avlastet. Tar du i tillegg og gjør noen styrkeøvelser, er faren for slitasjeskader mindre. Pass på at du tar det rolig til å begynne med og øker etter hvert. Det brukes over 4 milliarder unødvendig på ulike deler av helsevesenet fordi folk ikke driver med fysisk aktivitet. Stadig yngre mennesker beveger seg altfor lite. Det hadde vært lurt om en kunne lage en "Gå til jobben gruppe" eller avtale med noen i nabolaget. Det er hyggelig å gå i følge og vanskeligere å ikke gå når noen venter.



OL-marsj med majestetiske Fuji i bakgrunnen.

Nytt fra styret og administrasjon

FORBUNDSAKTUELT

Redigert av: Inger M. Sørli

Utmeldinger:

<i>Lagets navn:</i>	<i>Medl.nr.:</i>	<i>Fylke:</i>
Egersund Marsjklubb	023	Ro
Nord-Trøndelag krets av NSF	422	Nt fra 01.01.2010
Breivik IL	594	Tr
Holmestrand Vandreforening	736	Ve
Norges Diabetesforbund Levanger	759	Nt

Ny permanent vandring:

<i>PV-nr.:</i>	<i>Arrangør</i>	<i>Navn</i>	<i>Åpen</i>	<i>Distanse</i>
75	Ski Tur- og Marsjforening	Ski-tråkken	1.4-1.10	25km (sykkel)

Startsted: Yx- stasjonen, Nygårdsvn. 22, Ski

FORELØPIG TERMINLISTE 2010

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

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

ROSA SLØYFEMARSJ

Riktig mange av dere har meldt dere som arrangører av Rosa

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

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

GÅ FOR ÅPENHET

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

HJERTEMARSJEN

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

FORNYELSE AV ABONNEMENT PÅ BLADET FOLKESPORT FOR 2010

Våre enkeltabonnenter med abonnement tegnet direkte fra forbundet (ikke gjennom egen klubb) vil i dette nummer finne vedlagt en giroblankett for fornyelse av abonnementet gjeldende fra og med nr. 4/2009 til og med nr. 3/2010. Som vedlegg til nr. 4 av bladet vil du få Folkesportkalenderen for 2010.

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

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

FOLKESPORTKALENDEREN 2010

I Folkesportkalenderen står alle godkjente ordinære IVV-arrangement pluss en del annet stoff av

interesse for både deltaker og arrangør.

De som har tegnet abonnement på "Bladet Folkesport" vil få kalenderen sammen med nr.4/2009 (primo desember).

Kalenderen vil være til salgs fra kontoret fra samme tid. Bestilling kan du gjøre allerede nå. På arrangementene vil den være til salgs fra og med Julemarsjen 2009.

Utsalgspris for Folkesportkalenderen 2010 vil fortsatt være kr 35,-

SALGSARTIKLER

Vi minner om våre fine treningsdresser som kan bestilles fra forbundskontoret, tlf. 67 90 55 36 eller pr. e-post: nff@folkesport.no

Vi har fremdeles T-skjorter i lysgrå og marine på lager til kr 120,- pr stk

Hoftevesker av ny modell er også på lager.



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.

50,-

B *post*
Abonnement

Returadresse:
NFF
Boks 147
1471 Lørenskog

*Hva med å kombinere turmarsjtreeningen
og søket etter skogens gull?
God kantarelltur!*

