



NTF's Turmarsj-nytt

Nr. 4

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 2



26. desember 1980

Arrangeres på 27 steder

**VEL MØTT I
LØYPA!**

Desember 1980

TURMARSJARRANGØR!

La oss hjelpe deg med:

- Medaljer i alle utførelser
- Trykte og broderte merker
- Årsanheng – tall til bånd
- Plaketter – æresmedaljer
- Klebemerker
- Diplomer, startkort, program
- T-trøyer - luer m/trykk



VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

Ta kontakt og sammen skal vi komme frem til
et godt resultat.

Produktmerking a.s

Sannergt. 11 - Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 86 43 og 37 47 08

Formannen har ordet



De fleste av bladets lesere er vel kjent med at turmarsjaktiviteten – gjennom Norsk Turmarsj Forbund – blir drevet etter moderne retningslinjer, som bygger på Det Internasjonale Folkesportsforbunds regelverk.

På slutten av dette jubileumsåret vil en samlet framstilling av virksomheten neppe kunne omtales med noen få ord. Jeg vil derfor bare summere de faktorer som står sentralt i vår aktivitet.

I januar 1975 grunnla en liten gruppe marsjentusiaster NTF. Fire medlemmer (foreninger) var på den tid tilsluttet IVV. Siden den spede starten har forbundet vokst til over 125 tilsluttede medlemmer. Entusiasmen er i dag den samme – om ikke enda større. Turmarsjforbundets organisasjonsmessige oppbygging kan i dag tjene som mønster for unge og ekspansive forbund.

Vår målsetting er å ivareta de tilsluttede medlemmers interesser, utbygge samarbeidet mellom disse, og gjennom denne koordineringen å fremme samarbeidet mellom andre IVV-tilsluttede land, slik at turmarsjaktiviteten får en bredest mulig oppslutning.

Dette arbeidet viser hvordan mennesker – som til daglig ofte er omgitt av stress i forbindelse med de oppgaver samfunnet til enhver tid pålegger den enkelte – selv både fysisk og psykisk kan bygge opp sin helse. Den nære kontakt med naturen og forståelse mellom mennesker er meget verdifull i denne sammenheng. For mange er denne populære trimaktiviteten blitt en familievennlig ferieform i et uavhengig og fritt miljø. Jeg vil på forbundets vegne takke den enkelte for en hyggelig sesong. Før sluttstrek blir satt for i år, møtes vi på julemarsjen!

Med turmarsjhilsen

NORSK TURMARSJ FORBUND

Postboks 147, 1473 Skårer.

Redaktør i TURMARSJ-NYTT:

Bjørn Dahl, Kringsjø 17, 1600 Fredrikstad.

TURMARSJ-NYTT utkommer 4 ganger i året. Hvert medlem får tilsendt 10 eksemplarer gratis. Ut over dette kan det tegnes årsabonnement på bladet for kr. 10,-, fritt tilsendt. - Annonsepriser: Helseid kr. 600,-. Halvsidde kr. 300,-. Annonse ang. turmarsjer 1/4 side kr. 150,-.


Einar Hermanrud

ØVREBØ-MARSJEN

ØVREBØMARSJEN 100 km

Admiralmarsjen har lenge vært Norges lengste 1-dags mars, men i år fikk den selskap av Øvrebømarsjen. Øvrebø I. L. sto som arrangør av denne nye 100 km marsjen, og det å lage en slik marsj er ikke gjort på en, to, tre. Det krever mye av arrangøren, både av forarbeid og under selve marsjen.

Idrettslaget besto prøven med glans, og det var lite å sette fingeren på. Det faller naturlig å sammenligne arrangementet med Admiralmarsjen, og det lå absolutt ikke noe tilbake i forhold til den. Kanskje et lite hakk foran vil mange si.

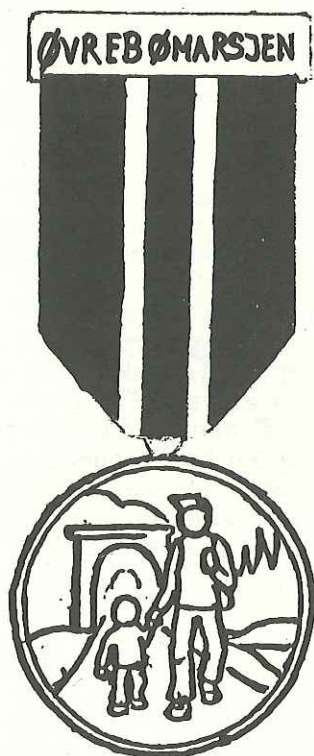
Marsjen startet lørdag ettermiddag kl. 16.00, og deltakerne hadde så 24 timer på distansen. Ca. 120 forventningsfulle deltakere stilte til start. Det var mange tilreisende veteraner å se på startstreken, deriblant en stor gruppe dansker. En del nybegynnere stilte også til start, men de fleste av disse falt fra i løpet av natten.

Alle deltakere fikk utdelt hver sin caps ved starten, og feltet gikk samlet de første 3 km. Deretter løste feltet seg opp, og de sprekeste forsvant raskt avgårde.

Første del av løypen var lagt i variert terreng, men etter som mørket tiltok fulgte vi grus og asfaltveier helt fram til 65 km. Rasteplassene var greit plassert, og prisene var meget rimelige. Hver 5 km var oppmerket, og en kunne lett følge med i tilbakelagt distanse.

På de mørkeste delene av løypen om natten var det utplassert selvlysende pærer med jevne mellomrom.

Ved 65 km. var vi tilbake der vi startet, og det var her muligheter til en dusj og eventuelt litt søvn. Varm mat kunne også kjøpes. De aller fleste tok en lengre rast her, og mange fikk reparert dårlige ben. Psykisk hardt er det på mange måter å komme tilbake til utgangspunktet. Bil og utstyr er plassert her, og det kan være meget fristende å gi opp her. Det var det da også mange som gjorde.



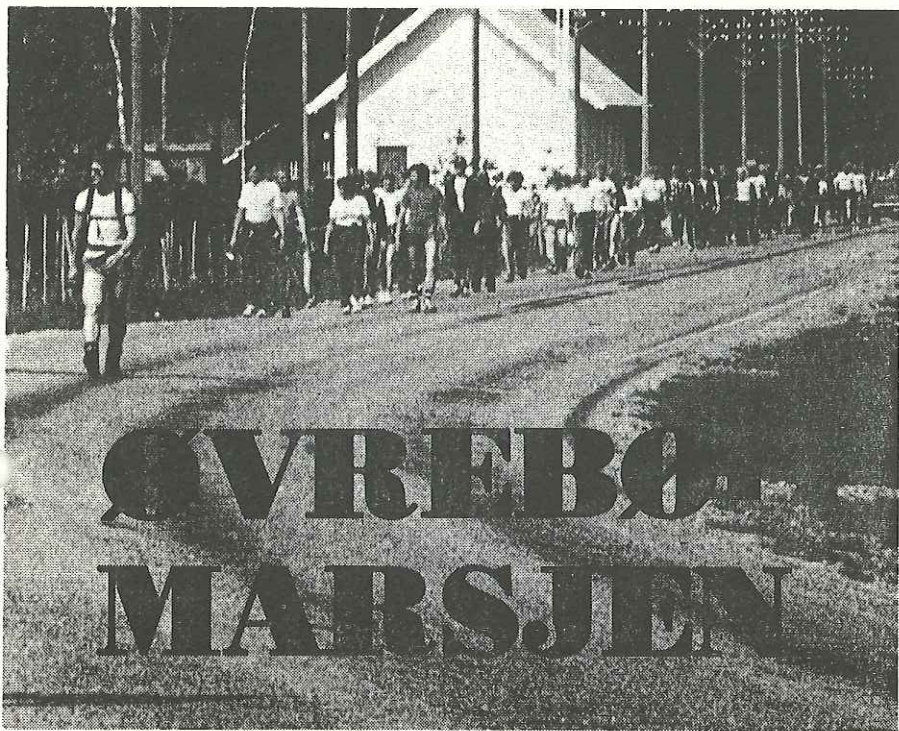
Den siste etappen av marsjen på 35 km er Øvrebømarsjens vanlige løype, og fra tidligere vet en at den er hard med mye stigninger og variert terreng. Det var mange som merket det i bena her, og som sikkert ønsket at denne delen hadde kommet tidligere i marsjen.

Selve terrenget på Øvrebømarsjen var veldig variert, og naturopplevelsene var mange. Det var flere naturperler under marsjen, selv om en ofte var for trett til å registrere dem.

Ca. 40 av de 120 startende deltakerne gav opp marsjen, og dette er jo et forholdsvis høyt tall. Mange startet uten trening, og den lange distansen ble nok lenger enn ventet.

Røde Kors-hjelperne bør nok trenes noe bedre til neste år, for de var av og til i tvil hva de skulle gjøre. På en slik marsj som dette bør Røde Kors personellet absolutt være på topp.

Øvrebømarsjen ble allikevel et arrangement i toppklasse, og deltakerantallet bør absolutt stige betraktelig til neste år.



De 120 som la ut på den "lange spaserturen" lørdag, hadde ikke gått langt før noen begynte å stikke ifra.



Agnar Karlsen (i midten) utveksler erfaringer med den ikke ukjente Knut Tveit fra Marnadal.



Harry Aas er glad for at turen er over

TURMARSJ BETYR FOR MEG PSYKISK OG FYSISK HELSEVERN

Slik uttrykker Gudmund Solvang fra Birkeland på Sørlandet seg. Vår medarbeider traff ham på en marsj en gang, kom i prat, og har siden truffet Gudmund igjen ved flere anledninger ute i løypene. I dag er de marsjvenner i miljøets rette ånd og tone. Gudmund hadde så mye å fortelle at vi falt for tanken om å hitsette litt av hans historie. Med hans tilatelse og med hans egen penn som kilde kan vi fortelle at vår 48 gamle venn ble født i "Værens tegn" og derfor tror at lykkens gudinne har stått bi i mang en vrien situasjon.

Under 2. verdenskrig som guttunge fikk han nærgående krigskontakt, noe som resulterte i 1/11 syn på høyre øye, og penicillinet reddet høyre fot og kne fra amputasjon. Han ble beskyttet på fisketur. Senere kom trykkskade, sjokk og forbrenning av ansikt, hender m. v. i forbindelse med en steamkjele som eksploderte, 2 magesår fulgte.

Med den bakgrunn ble ikke toppidrettsmannen framtida for Gudmund. Derimot kom naturen til å stå i sentrum. Å vandre rundt ble både det daglige brød og fritidsbeskjeftigelsen der nord. Både sommer og vinter, ute i naturen var han. Men — så kom ryggen. Horisontale, diagonale og vertikale smerter der satte til slutt en stopper for mange av de aktivitetene som til da hadde vært guttens og mannens gode dag. Førstegangsbehandlingen var i begynnelsen av 60-åra, og siden (for å sitere ham sjøl): "Har opp gjennom åra kurbad og fysioterapeuter registrert mine sukk og stønn samt min heller skjeve gange når jeg sammen med lidelsesfeller har vandret fra morgenmat med havregrøt til pinebenk med halv eller hel pakning og mer eller mindre nennsomme hender." Fysisk arbeid ble avløst av stillesittende, så var også den delen av arbeidslivet historie. "Min medisinnmann meddelte at ryggen var utslitt," fortsetter Gudmund, inngrep kunne være ensbetydende med lammelse. "Reis heim og sett kroken på døra," var beskjeden, men for eventuelt å gjøre dette eller hva som helst annet måtte kroppen holdes oppe ved hjelp av snøreband og korsett med spiler av jern.

Stokker og krykker var hverdagen. Hva med framtida? Lammelse, rullestol eller seng? Noen og førti år og så leve på trygd? — Arbeidsdagen totalt slutt — tanken virket umulig på vår venn. Hva så?

Gudmund havnet på spesialverksted for knokkelreparasjoner. Dette er en riktigere definisjon enn sykehus. "Vi var ikke syke, vi måtte ha hjelp til å skifte ut slitte og ødelagte deler," sier Gudmund. Fagarbeidere og topp utstyr var det der, og så i gang. En transversal fixasjon fant sted, dvs. den sammenstøpning av halehvirvel og tre-fire overforliggende hvirvler. Og så etter en tid: "GÅ — men med korte skritt."

Nå skal ingen fysioterapeut mer stelle ryggmuskulaturen. Han kan ikke drive idrett — men muskulaturen skal styrkes med normal kroppsbevegelse.

I den situasjon befant vår venn seg i 1977. Han fikk et år i å lære

gangens vanskelige kunst, skiftet krykkene ut med stakk. I juni 1978 ble alle hjelpemidler levert retur med takk, og 1. september samme år var han den lykkelige yrkesaktive, påny på plass i arbeidslivet. Litt redusert, javel, men dagen var fylt av annet enn smerter. For framtida må han ha ryggmuskler, lange og sterke. Disse skal sammen med utført fagarbeid holde kroppen i funksjon. Og så spurte en ham en dag: "Har du tenkt på turmarsj?" Gudmunds svar: "Hva er det? For meg er all gange turmarsj. Jeg går og må gå med korte skritt og stakato." Første turmarsj var en lidelse, fordi han gikk i gal rytme. Men som den sta og bestemte person han er, gikk han turen om igjen i sin egen regi. Det gikk. Han vant, det var gøy. Mon tro om det var andre steder der lignende foregikk? Vi gjentener hans følelser sammen med ham. I dag: En lidenskapelig venn av vår idrett, og vi slår fast at mannen som var på vei til invaliditet påny er idrettsmannen ute i naturen. Gå-basillen får bedre og bedre tak i kropp og sinn, og vår overskrift dekker best hans egne tanker. Gudmunds ord og ikke våre: "Jeg håper inderlig at også andre finner helsebot i det å gå turmarsj. Jeg som ikke har kunnet drive konkurranseidrett driver i dag en av de fineste former for idrett som finnes, i konkurranse med meg sjøl. Den som tør påstå at turmarsj ikke er idrett kan jo prøve å stille opp i en ti-milsmarsj og gjennomføre den på tjuetimer."

Gudmund sjøl har nettop gjennomført Admiralsmarsjen.

Også skribenten av disse linjer startet sin marsjinteresse som konsekvens av ryggplager. En skiveprolaps i ryggen og legens ordre: "Du burde gå når du kan lee på deg igjen" ble fulgt opp.

Vi har tatt oss tid til å gjengi Gudmunds historie fordi vi vet at ute i samfunnet er det mange som strever med vonde og vanskelige rygger og andre plager. Kanskje har han noe å lære dem. Vi har mange i vår idrett med tidligere fysiske vansker — og vi har også noe å tilby de mange som ikke har tenkt over og funnet veien til våre tilbud enda. Kanskje du som leser dette kjenner noen som kan trenge hjelp, som vil ha godt av å gå? Fortell! Kanskje du som leser dette sjøl har lignende erfaringer? Fortell oss! Våre spalter står åpne, og idet vi vet den store verdien sporten vår har som helsebot og medisin, vil vi gjerne få en spalte på medisinske spørsmål. Tar vi ikke mye feil, har vi en skøytefører ute i vårt miljø, som fikk ryggproblemer og i dag er turmarsjentusiast. Kom igjen!

Men det er ikke bare ryggen. Også andre problemer kan man lindre ved å gå. Kan du tenke deg noen bedre måte å føre krig mot psykiske problemer og personlige vansker enn ved å komme deg ut i frisk luft og natur, enn ved sjøl å gjøre noe aktivt og være engasjert av andre ting enn dine egne problemer? I tillegg får du brukt kroppen og har fysisk velvære av det. Vår tids største og vanskeligste sykdomsgruppe er vel hjertekarsykdommene. Også her har vår sport mye å tilføre, også her kan det å gå virke forebyggende, sier fagfolka.

Vi vet at ute i marsjmiljøet vårt finnes det ei dame som forsker akkurat på det og som sitter inne med kunnskaper på området hjerteinfarkt. Fortell oss hva du vet, del dine informasjoner med andre. Vi vil bare gi råd og hjelpe. Vi tror vi driver en sport som alle kan tilpasses og som er sykdoms- og skadeforebyggende. Hjelp oss med erfaringer og inntrykk, hjelp oss med informasjoner. Våre spalter står åpne.

På forhånd takk idet vi sier takk til Gudmund Solvang som vi ikke tviler på at vi snart treffer igjen i ei eller anna løype. Kanskje vi også treffer deg?

Vennlig hilsen
Redaksjonen



Velkommen til
Stjerne- og Musikkmarsjen
20. og 21. mars 1981

Felles startsted: Eker skole, Nannestad sentrum.

Overnatting på skolen. Lørdag 10. og 14 km.

Søndag 10. og 19 km. Barnevognvennlige.

I tilfelle glatt vil veiene bli strødd.

Medaljer hvert år – Opplysninger:

Stjerne- Musikkmarsjen

Boks 12

Tlf. 02/99 71 58

Arrangør: Eker/Preståsen skolekorps og Nannestad Sparebank B.I.L.



BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBB

..... **BLI ØSTMARKA MEDLEM**

Medlemskap vil gi deg

- et hyggelig marsjmiljø
- mange nye venner
- medlemsorganet «GO-FOTEN» seks ganger i året
- terminlisten «TURMARSJER I NORGE»
- Norsk Turmarsj Forbunds terminliste og fire ganger pr år «NTF's TURMARSJNYTT»

SKRIV TIL ØSTMARKA MARSJKLUBB

Postboks 139, 1473 SKÅRER

02- 70 55 36



Det intr. folkesportsforbund har her to nye artikler for salg. Opplaget er begrenset og NTF har bare fått tildelt et mindre antall av begge deler.

Bestillinger blir ekspedert etter hvert som de kommer inn.

GULLNÅL kr 10,- (bare en stk. pr. deltaker) og **KLEBEMERKE** med alle IVV-flagg kr 6,- sendes i oppkrav eller vedlagt sjekk.

**God
Jul**



«Hva skal barnet hete?»



Denne gang:

OLDTIDSMARSJEN

Det var en gang . . . Slik begynner jo alle skikkelige eventyr. "En gang" i dette tilfelle vil si i tiden før de mange marsjers æra.

Vi var en liten gjeng HV-karer i Fredrikstad som var tidlig bitt av basillen, inspirert av Nijmegen-marsjen. Under en treningstur til denne ble ideen om en marsj her i Fr.stad undfanget, og vi begynte straks å leke med tanken om hva marsjen skulle hete. Vi viste at løypene for en eventuell marsj ville passere en rekke fortidsminner, og en var enige om at navnet burde ha noe av historiens sus over seg. Men navnet Sagamarsjen var allerede opptatt, og i Danmark hadde vi Vikingmarsj og Hærvejsmarsj. Mens vi gikk slik å småpludret passerte vi den gamle Oldtidsveien utenfor Fredrikstad, og dermed var navnet gitt. I dette tilfelle ble altså barnet døpt før det født, og det hører vel til sjeldenheten!

Graviditetsiden ble kanskje noe lang, men med god bistand av kommunen, representert ved ordfører og turistsjef, av forsvarsgrenene som er forelagt i Fredrikstad og av andre marsjinteresserte ble barnet født i 1971. At det både var velskapt og populært fikk vi bevis for allerede første året.

Men tiden går. . . og barnet har nå vokset opp til å bli en oppløpen yngling på 10 år. Og denne fødselsdagen vil selvfølgelig bli behørig feiret med pomp og prakt under marsjdagene 23. og 24. mai 1981.

Ca. 90 personer har hittil gått marsjen alle ganger, og jeg tipper at de fleste av disse også blir å finne på startstreken denne gang!

Men tilbake til selve bakgrunnen for navnet.

Få steder i Norge er det så mange oldtidsminner som i Østfold. Her finnes nær sagt alle typer fortidsminner som er kjent fra Norges oldtid. Det gir kulturlandskapet en historisk bakgrunn som man sjelden finner maken til. Her har mennesker bodd og virket i tusener av år. Framfor alt er Østfold kjent for en rekke store og rike gravfelter fra tiden omkring Kr.f. Navn som Hunn, Storedal og Gunnarstorp er godt kjent innen nordisk arkeologi. — Dette gjelder også de tallrike hellerist-

ninger fra bronsealderen, som forteller om Østfold-bondens soldyrkelse for 3000 år siden. Helleristningene gir også et bilde av hans skip og vogner, husdyr og våpen. De beste av disse minner ligger langs riksvei 110, ja til og med dens forløper Oldtidsveien er bevart i terrenget.

Like ovenfor riksveien og inntil gravhaugene på Hunn ser man en del av den første oldtidsvei som ble oppdaget i Norge. Opprinnelig en ridevei som har skåret seg ned i terrenget lik en bred grøft. Den kan følges over store deler av Østfold og krysser riksveien ved Hunn. Etter graves plassering langs veien er den antagelig bortimot 2000 år gammel.

Under Oldtidsmarsjen har en god anledning til å oppleve noe av denne sagatidens sus. Den første dagen passerer vi både selve Oldtidsveien, gravplasser, helleristningsfelt og en rekke andre fortidsminner. Ta deg tid til både å utforske disse og til å nyte den fine naturen i Fredrikstadmarka under de to vårdagene jubileumsmarsjen varer i 1981.

BRO.

«Leserens hjørne»



Som første års startende i turmarsjer har vår deltakelse i de foreløpig noen og tyve tilbakelagte marsjer vært imøtesett med blandede følelser. Slett ikke alle har vært prikkfritt arrangert. Skremmende mange rasteplass-utkommanderte (!) har ikke anelse om avstand til derværende eller neste rasteplass, man har operert med varierende priser på salgsvarer, løyper har vært mangelfullt merket, sanitetspersonell har til tider vært direkte uhøflig avvisende overfor marsjdeltakere som uheldigvis ikke hadde andre problemer enn at de ønsket å komme bort fra regnet og sitte på Røde Kors' campingstoler eller benker (les: de eneste sitteplasser) for å rette ryggen. MEN: Var man ikke skadet, var man heller ikke velkommen, og dette, selv om ingen "kvestede pedaler" var i sikte.

Disse sitteplassene skulle den kjekke sanitetsungdommen benytte selv.

Dette fenomenet ble av alle steder gjentatte ganger iaktatt på Sørlandsmarsjen. La meg også få understreke at jeg på ingen måte ser dette som arrangørenes skyld.

På en marsj hadde man endog ikke engang orket å sende ut funksjonærer på hver kontrollpost i løypene. Klippetenger hang til fri avbenyttelse underveis på ganske godt skjulte steder. . . .

Det var derfor med en viss forventning at "huskorset" og jeg reiste til

start kl. 06.00 på 50 km i MIL-marsjen i Øyslebø, søndag 24. august i år. I massivt regn.

Været og føret var vel så guffent som tenkes kan – men så materialisertes den ene oppvikkeren etter den annen ut av regnværet: Knut Th. Tveit & Co. hadde nemlig prestert å sette ned markeringer for hver eneste kilometer, slik at man til enhver tid visste hvor man befant seg i løypa. Dette kan kanskje synes uvesentlig for NTF's "rågjengere", men for "nyomvendte" som oss – dog langt ifra "marsj-narkomane", ble dette en utsøkt oppmuntring og energikilde, det å kunne kontrollere seg selv og løypa til enhver tid.

De fem milene i Øyslebø er derfor den hyggeligste – om enn hardeste – marsjen vi har tilbakelagt sammen til nå. At det på somme intervaller ble drøye, men også snaue, kilometere er uvesentlig.

Denne epistel er ment som en bønn til andre marsjarrangører om å yte den samme service som anført, nemlig å markere hver kilometer for oss vanlige "gjengere".

Dette burde ikke innebære noe særlig ekstraarbeide. Løypene må jo i alle fall merkes, og en og annen av de tilbakelagte marsjene synes bare å ville tjene på å måles nøyaktig opp

Jeg tror kort sagt at bare en måtelig intensivt administrativ anstrengelse såvel ville trylle fram flere blide ansikter som være en ekstra god PR både for det spesielle arrangement og for turmarsjsporten generelt. Man ville lettere kunne overse at enkelte andre ting overlates tilfeldighetene.

For alt vi vet kan det jo hende at dette er innarbeidet rutine for resten av landet, og at det bare "det mørke Sørland" er unntatt. For oss to er i alle fall MIL-marsjen derfor bokstavelig talt enestående.

Vi håper flere klubber tar etter.

Vennesla, 26. august 1980. R. og I. W. D—sson

Fantasien og oppfinnsomheten er stor, også blant "marsjfolk". Fra Jahn Helge Brodersen har vi mottatt et godt råd for et problem som sikkert har vært til ergrelse for mange av oss, og vi håper at tipset vil hjelpe til å opprettholde en pen medaljesamling.

"MEDALJE-PUSS"

Mange medaljer har den svakhet at de blir brune og stygge etter en tid. Noen pusser dem med jevne mellomrom, mens andre legger dem i en skuff.

Hvis du er interessert i å holde dem fortsatt pene, så skal du smøre

medaljene med et tynt lag blank neglelakk like etter at du har mottatt dem. Resultatet blir best hvis medaljen berøres så lite som mulig før påsmøringen.

Med dette tipset skulle du ha blanke medaljer i årevis.

Jahn Helge Brodersen

VESTERHAVSMARSJEN 1980

Sjelden har vi gått en marsj som til de grader passer til navnet sitt som denne. Hele tida du går, kan du vaske beina i Vesterhavet, og dette åpne, ville hav skyller mot deg hele ruta.

Hvilket Vesterhav? Jo, på Jyllands nordkyst, på strekningen mellom Løkken og Blokhus, går marsjen. Strekningen er 14 km., og det er



"Havets fangst"

anledning til å starte ved begge utgangspunkt, og på midten. Man kan gå fram og tilbake hele veien og få 28 km. eller man kan gå 14 ved å gå 7 fram og tilbake. Underlaget er 100% sand langs havet. Ikke et merkeband og så langt øyet når, ser du strekningen du skal gå, for så kanskje å komme dit og oppleve det samme igjen.

Vi var altså 4 nordmenn som var havnet ute i Løkken på vei heim fra Hærvejsvandringen og ville ta denne flate danske, artige turen med oss som en liten epilog. Underveis observerte vi i alle fall 4 nordmenn til. Men bevares, det kunne vært flere, for over 4000 var ute i "løypa". Nå var det mer av en folkefest enn egentlig bare en marsj. Her var premiering til det artigste antrekk, enkeltvis og i gruppe. Hvem som fikk premien, vet ikke vi, vi avsluttet i Løkken, og det ble avgjort i Blokhus lenge etter at vi hadde dratt derfra. Men mulighetene var mange. Her



Turmarsj – folkefest

fantes 2 karer med uniformer som sikkert hadde tilhørt oldefar, og "på aksel gevær" med paraplyen. Den hadde man i alle fall ikke bruk for på den marsjen. Derfor kunne man også finne jenta i bast og stort sett ikke noe annet, noe bildet vi sender ved skulle fortelle sitt klare språk om. Her var sigøynerfølge og grupper i hestedoning, her var musikk-korps og kor, både gammelpop, janitsjar og folkemusikk kunne høres – og antrukket sto til musikken. Det var salg og basarer, noen badet midt i marsjen, andre spilte badminton eller bygde slott i sanden. Kort sagt: Folkefest, – men det er også turmarsj! Da vi startet fra Løkken, opplevde vi et pussig syn etter å ha gått ca. 2 1/2 km. Et godt stykke ute i vannet sto en buss. Det var full anledning til å kjøre bil langs stranden, men med et belte som er 100 meter bredt og km. på km. langt, er det uforståelig hvordan bussen av alle steder hadde funnet på å gå til sjøss. i alle fall: Heisekraner, falck og politi i full bevegelse, og ved vår retur var den kommet på land som seg hør og bør. At bussen var norsk (javel, den var det) er også et fenomen. Vi fikk i alle fall knipset "havets fangst".

En marsj utenom det vanlige, en ferieopplevelse av de pussige, vil du ha det, ja da kan du finne Vesterhavsmarsjen i den danske kalendere for neste år.

K. T.

Foto: Ragnar Svendsen.

FRA STEMPELFORVALTER:

NYE MARSJER 1981

Er du allerede begynt å bli rastløs??

Gled deg, det blir nye marsjer over det meste av landet, og ikke en helg blir ledig fra april til oktober.

Terminlisten NORSKE TURMARSJER TILSLUTTET NTF ventes ferdig sist i januar 1981.

Du kan få den ved å innsende en frankert svarkonvolutt (porto 110 øre) husk å påføre konvolutten navn/adr.

Terminlisten er gratis, og den spres i 10.000 stk. i løpet av våren 1981.

Julemarsjen se neste side. Program kan bestilles.

AKTUELT NÅ

15.02.1981 VINTERMARSJ I ULLENSAKER 10/17 km adr.
Ullensakermarsjen, Boks 182, 2051 Jessheim.

08.03. ÅS-TRAMPEN 10/17 km adr. Ås Turnfor.
Gunnar Skråmo, Kroer, 1430 ÅS.

15.01. HARALD HÅRFAGREMARSJ 11/22 km adr.
Tor Hoff, Ternevn. 57, 4042 Hafrsfjord.

22.03. MUSIKKMARSJEN 10/19 km adr.
Boks 12, 2030 Nannestad.

og før april har neste nr. av NTF's TURMARSJNYTT UTKOMMET.
... et par praktiske opplysninger.

Det kommer daglig henvendelser/ønsker om å få stoffmerket for km i SORT utførelse ... Det finnes BARE I HVITT ...

... hvordan skal du gjøre når du "går over 500 km"???

F. eks. dersom du har 480 km i ditt kort og så går en 30 km distanse, så skal du få stemplet kortet og påskrevet de 30 km.

Dermed har du 510 km. Du kjøper da nytt kort og får ARRANGØREN TIL å overføre de 10 km. i kortets øverste venstre hjørne M/UNDER-SKRIFT AV ARRANGØR.

... og så til slutt en bønn til alle dere som innsender/leverer kortet til arrangøren ... SKRIV NAVN/ADRESSE SÅ OGSÅ VI KAN FORSTÅ/LESE HVA DU HETER.

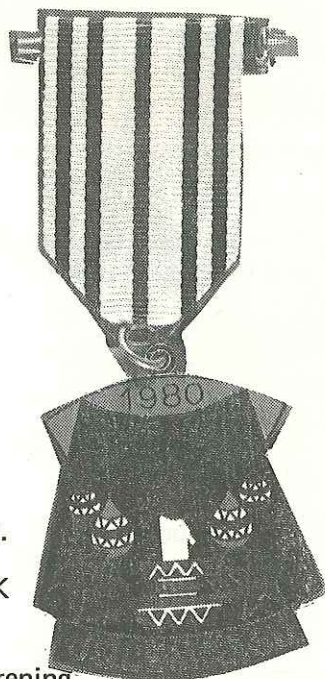
... har du ikke fått ditt diplom/nål/stoffmerke 4 uker etter at du har levert/innsendt kortet??? Prøv å ring/skriv ... kanskje du "ligger" mellom all de brever som har kommet retur pga. mangelfull adresse.

BIS

JULEMARSJEN 26. DES. 1980

Marsjen vil bli arrangert følgende steder:

Arr. nr.	By/Sted	Arrangør
1.	Andøya	IL Andøyguttens Trimgr.
2.	Arendal	Austre Moland IL
3.	Arendal	Østre Tromøy Trim og IK
4.	Bjorelvnes IL	Bjorelvnes IL
5.	Brekstad	"Partisanmarsjen"
6.	Brumunddal	Brumunddal Turmarsjforening
7.	Egersund	Bakkebø IK
8.	Elverum	Strandbygda IL
9.	Farsund	Skosålen Marsjforening
10.	Feiring	Feiring IL
11.	Flisa	Flisa IL
12.	Fredrikstad	"Oldtidsmarsjen"
13.	Grimstad	IL Imås
14.	Gryllefjord	Gryllefjord IL
15.	Hornnes	Hornnes Marsjforening
16.	Jessheim	"Ullensakermarsjen"
17.	Kristiansand	Kristiansand Marsjforening
18.	Kverneland	Kverneland BIL
19.	Løten	Løten IL
20.	Oslo	Oslo Gangklubb
21.	Porsgrunn	Grenland Marsjklubb
22.	Sarpsborg	Tveter IL
23.	Ski	Ski Tur og Marsjforening
24.	Stathelle	Bamble Skigruppe
25.	Stjørdal	Stjørdal Turmarsjforening
26.	Ulefoss	Dagsrudsheimen
27.	Libanon	Nor Batt VI
28.	Bjorelvnes	Bjorelvnes IL



Nye medlemmer i NTF

- 110 - Helgerød IL
v/Gerd Andersen, Årødnv. 38.
3200 Sandefjord.
- 111 - Voll IL
v/G. T. Skasheim. 4063 Voll.
- 112 - Strandbygda IL
v/Ingvar Haugen, Søbakkvegen
11. 2400 Elverum.
- 113 - Dagsrudheimen
v/Egil Rye-Hytten. 3730 Ule-
foss.
- 114 - Øieren Ungdomslag
v/Paal Øieren. 2255 Brandval
Finnskog.
- 115 - Drammen Ballklubb
Arne Gulbrandsen, Hasselvn. 16.
3000 Drammen.
- 116 - IF Liungen's Skigr.
v/Per L. Berge, Øvre Linnelia
10. 3400 Lier.
- 117 - Eidsvoll Ungdommens
Røde Kors
Rune Østby Hansen, Langset.
2092 Minnesund.
- 118 - Vivil Handicapidrettsl.
Gerd Walle, Haugtunv. 3. 1340
Bekkestua.
- 119 - Øyer Turmarsjklubb
Stein Christiansen, Kneiken 4.
2636 Øyer.
- 120 - Kvernevik Janitsjarkorps.
Tor Hoff, Ternevn. 57. 4042
Hafrsfjord.
- 121 - Skigr. Drøbak-Frogn IL
Even Ramskjell, Urdsvei 9.
1440 Drøbak.
- 122 - Fotballgr. Lødingen IL
Jan-Eirik Nygård, Skolevegen
15. 8550 Lødingen.
- 123 - Grue IL
Norleiv Haugsbø. 2260 Kirke-
nær.
- 124 - Tistedalen Friluftslag
Arne Kristiansen, Vårstien 37.
1790 Tistedalen.
- 125 - IF Birkebeineren
Kjell O. Bergan, A. J. Hor-
gensvei. 3020 Krokstadelva.
- 126 - Støren Sportsklubb TRgr
Arnfinn Bjørnli, Støren. 7090
Støren.
- 127 - Borgen IL
Alf Eidsæther, Borgen. 2040
Kløfta.
- 128 - Nannestad Sparebank BIL
v/Haagen Skjennum. 2030 Nan-
nestad.

JAKKEMERKER

metall eller stoff

BLAZEREMBLEM • MEDALJER • BORDFLAGG
FLAGG • SLIPS • KAMPANJEMERKER • SKILT etc.

ODD SCHIØLL A.S

(02)* 11 54 55 - PARKVN. 8 - OSLO 3



"Den lille grønne"

terminlisten **TURMARSJER I NORGE** inneholder foruten norske marsjer mange opplysninger om utenlandske marsjer.

Utkommer 1. mars 1981: Bestill nå.

(Kr. 4,- + porto) = kr 6,-, sendes til:

ØMK, Boks 139 - 1473 SKÅRER.

Vi benytter anledningen til å ønske våre marsjvenner lesere, medarbeidere og annonsører et riktig Godt Nytt Marsjår 1981.

Neste nr. av Turmarsjnytt utkommer i første halvdel av mars 1981.
Stoff til avisen må være redaksjonen i hende innen 15. februar.

G.K.PEDERSEN

EMALJEMEDALJER

Gratis rentegning

Højeste kvalitet

Laveste pris

Derfor



Fuglevadsvej 75. Boks 19.
DK-2800 Lyngby (02)870474

Retur: NTF Boks 147 - 1473 Skårer