



NTF's Turmarsj-nytt

Nr. 1

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 3



RASTEPLASSEN: Et viktig punkt i løypa!

MARS 1981



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



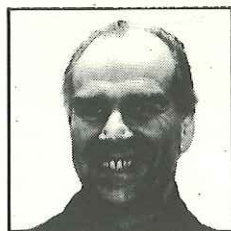
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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



På vegne av Norsk Turmarsj Forbund ønsker jeg arrangører og deltagere velkommen til en ny sesong!

Flere marsjentusiaster har i løpet av høsten og vinteren benyttet tiden til å organisere seg og å planlegge nye arrangementer. Medlems-tallet har som en følge av dette øket til 150. Turmarsjforbundets utgangspunkt ved sesongstart er derfor meget godt. Det blir snart vanskelig å bruke begrepet sesong, da arrangementstilbudene snart dekker hele kalenderåret. Norsk Turmarsj Forbund's terminliste for 1981 viser at det første arrangementet ble avviklet den 15. februar. Julemarsjen — som er et tilbud fra våre medlemmer i hele landet — avvikles den 26. desember. Mellom disse datoene er det i år 139 turmarsjer. Antall marsjdager er imidlertid 156, da 14 av disse er todags- og en firedags-arrangementer.

De ovennevnte tilbud vil — etter min oppfatning — innebære et TRIMTILBUD til alle, gammel eller ung, hunkjønn eller hankjønn, som har viljen til å styrke sin kropp og sjel.

I dagens industrialiserte samfunn viser gjentatte målinger og analyser at det ikke er nok å advare mot de farlige og infarkttruende risikofaktorer — herunder overdreven bruk av nikotin og alkohol. Det må oppmuntres til å ta del i fritidsbeskjeftigelser — uten prestasjonsjag og konkurranseidealisme — som bygger opp og ivaretar den enkeltes helse.

På denne bakgrunn vil jeg ønske alle nye og "gamle" deltakere vel møtt til å delta i våre arrangementer.

Med turmarsjhilsen


Einar Hermanrud

NORSK TURMARSJ FORBUND

Postboks 147, 1473 Skårer.

Redaktør i TURMARSJ-NYTT:

Bjørn Dahl, Kringesjø 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: Helse side kr. 600,-. Halvside kr. 300,-. Annonse ang. turmarsjer 1/4 side kr. 150,-.

«3 Tage - 3 Länder» 26.-28. September 1980



En rapport fra startnummer 516

Godt planlagt, og utvalgte deltagere er grunnlaget for alle suksessrike ekspedisjoner. Dette rant meg ihu da "Mor Halden" på rasteplassen på flystripa under Ullensakermarsjen 1979 ikke sterkt nok kunne rose opplevelsen 3 Tage - 3 Länder. 95 km på 3 dager, var det noe for meg uten faglig assistanse? Neppé.

Derfor, etter konsultasjon av en spesialsykepleier, en fysioterapeut og en ung marsjveteran og med disse som deltagere, følte jeg med trygg. Allerede i april 80 gikk påmelding sydoover og tydelig ikke for tidlig, vi fikk nemlig startnummer fra 515, det er jo høyt når marsjen skal starte i slutten av september.

Tiden gikk og forventningen steg, og endelig kom dagen da vi kunne legge i vei mot Gøteborg og Kielerfergen. Både båt og bil oppførte seg eksemplarisk og torsdag 25. september kunne vi etter planen melde oss i sekretariatet, Hotel Bodan eller Bladan som det ble på folkemunne. Startkort og innkvartering lå klar, vi havnet på Hotel National i Arbon ca. 10 km øst for Romanshorn. Litt langt fra begivenhetenes sentrum og en time før opp om morgenen, men det var et prima sted, med gode rom og bekvemmeligheter. At de måtte servere frokost kl. 5 om morgenen var en annen sak.

Første dag, båt fra Romanshorn kl. 06.30 til Konstanz-Dingelsdorf i Tyskland. Strålende vær og over 20°C. Blomster og trær så grønne at man følte seg hensatt til tidlig i august i Norge. Og i tillegg et botanisk utvalg av de helt store.

Vi førstegangs gåere ojet oss gjennom prakten og løp fra den ene veikanten til den andre for å få med alt. Etterhvert innså man dog at dette førte ikke frem skulle man nå siste båt hjem. Kursen gikk vestover mot den lille frukt- og turistperlen Boelman, hvor smilende damer delte ut epler og ønsket velkommen tilbake engang.

Alle rasteplassene (les fortauskafeene) fyltes av varme og tørste vandrere med hei og takk for sist fra alle kanter, selv vi debutanter kunne blande oss inn i dette koret, her var kjentfolk fra hele Europa.

Så bar det inn i landet og oppover. Dagens stigning 170 m, vårt medbragte termometer viste 40° i sola, så svetten rant og pusten gikk. Men opp kom vi og nedover gikk det mot mål i Ueberlingen, hvor båten ventet. I Kurparken her var en kaktussamling jeg tror sjelden er å se, de som ikke tok en liten avstikker bortom, gikk glipp av noe.



Alle ved godt mot før stigningen første dag.

Annen etappe gikk i Østerrike, nærmere bestemt Bregenz, helt øst i Bodensjøen. 400 m ligger Bodensjøen over havet og da vi kom til rasteplass på gasthof Paradis 1025 m.o.h. mente alle seg fortjent til en leskende øl som sammen med kraftige østerrikske pølser utgjorde standardmenyen. Så bar det innover landet i et landskap som jeg trodde bare forekom på turistbrosjyrene. Mektig granskog, husk over 1000 m.o.h., åpne jorder og enger med beitende bølinger som forbausset betraktet strømmen av vandrere. Dagens høyeste punkt Pfänder Spitze 1064 m i sol, men dessverre tåke under oss, så vi gikk glipp av utsikten som måtte være fantastisk. Men en ting gikk vi ikke glipp av, og det var ømme lårmuskler. 664 meter nedover i løpet av ganske få km. Jeg følte behov både for fysisk og psykisk helsevern da vi var nede. Men hva fikk vi – melk utdelt av det stedlige meieri. Maven tok merkelig nok mot denne noe uvante kost uten protester. Reklamen med at Milchtrinker leisten mehr ble øyeblikkelig oversatt til melkedrikker lider mer.

Søndagen opprant med siste etappe i Schweiz, marsjens korteste, 28 km. Langs stranden, forbi småbyer og hele tiden sommer og blomsterprakt. Inn i landet og opptil Schloss Mammertshofen med sitt ruvende tårn innenfor sandsteinsmurene. Så til mål og den eneste lille flekk på arrangementet, IVV stemplingen. Et stempel med 3 manns betjening. 3 gravalvorlige menn, preget av stundens alvor og høytidlighet.

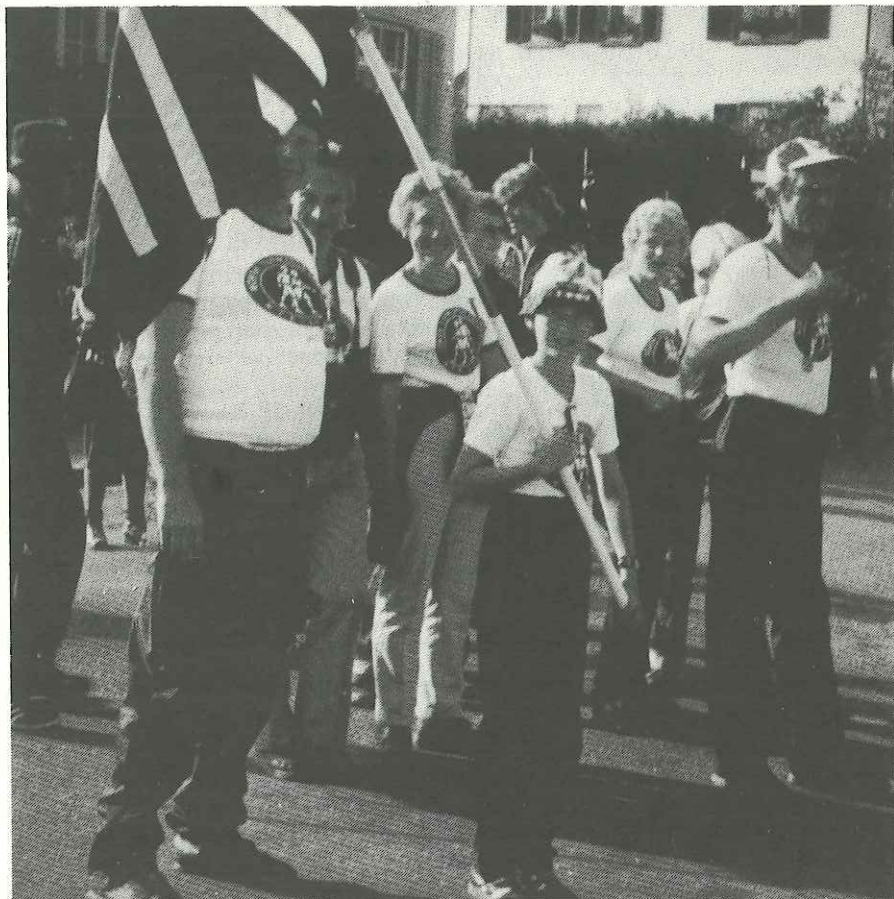
Den første kontrollerte startkort, at alle stempler og klipp var der og at navn var i overensstemmelse med IVV kortene. Så fikk du startkortet tilbake.

Den andre kontrollerte så at samme navn sto på begge IVV kort, når han var helt sikker på dette, skrev han langsomt og høytidelig dagens km i kortet.

Den tredje kontrollerte så at samme navn sto på begge kort og så kom dagens høydepunkt: Han grep sitt IVV stempel og stemplet begge kort.

Vel det gikk da til sist dette og. Nå ble det hornmusikk og blomster og storstilet avslutning: opptog gjennom byen. Beklagelig at bare 9 av 19 nordmenn hadde anledning til å delta. Men de 9 med den unge veteran som flaggbærer, gjorde sitt beste. Så til slutt, sympatisk korte hilsingstaler og velkommen igjen, mens speidere vinket med de 14 deltagende nasjoners flagg.

Kan trygt slutte som den klassiske skolestil: Alle var enige om at det hadde vært en fin tur.



Til mål med "den unge veteran" som flaggbærer.

Nijmegen 1981

Buss fra Kristiansand 17.7.-26.7.-81.

Pris kr 695,-.

Nærmere opplysninger: Jørn Markeng
Oddernesvn. 54
4600 Kristiansand
Tlf. 042/92 084.

VELKOMMEN TIL STJØRDAL 20. – 21. JUNI
2 DAGER 2 MARSJER 2 MEDALJER



Lørdag 20. juni
SLOTTSMARSJEN 15 og 35 km

Søndag 21. juni
FESTNINGSMARSJEN 15,25 og 40 km

Marsjene har sin start og innkomst på Halsen Barneskole. Løypene går på skogstier og lite trafikerte bygdeveier. Overnatting, mat og dusj finnes ved startstedet.

Startgebyr kr. 20,-. Barn under 16 år kr. 15,- pr. marsj. Program utkommer i april.

Arr.: Stjørdal Turmarsjforening.

Henvendelser: Alf Solli
Klokkerveien 7
7500 Stjørdal
Tlf. (076) 94 503



PONDUS MARSJEN
1981
Lørdag 25. april



Distanse: Ca. 12 km.

Starttid: Kl. 14.00 – 15.00.

TELEMARKSBANKEN

v/jernbanestasjonen, Porsgrunn.

Startgebyr: Voksne kr. 20,-, barn under 16 år kr. 15,-, som inkl. marsjens medalje med Pondusmotiv. Alle barn under 13 år tildeles også Pondusdiplom i tillegg til medalje – Ny medalje 1981.

Opplysninger:

Grenland Marsjklubb, Postboks 131,
3901 Porsgrunn - Tlf. (035) 11622 etter kl. 17.00.

UTEN MAT OG DRIKKE . . .

"Og tusen og ett er de minner", sier Wildenvey et sted. Siden han også nå er marsjaktuell, slår vi fast med ham at også siste sesong har beriket minnekranen ytterligere. Skulle vi så la en side av vår tallrike minneflora passere revy, blir det rasteplassen denne gang.

Noen definerer den som den utskjelte og misforståtte avreageringsplass ute i miljøet, for andre er det den vidurderligste plass på jord. Her fikk man nemlig akkurat det man trengte, når man trengte det som best. Vi har opplevd telt og uthus, låver og restauranter, men først og fremst naturen sjøl. Vi har sittet på melkeramper og tømmerstokker, på trappetrinn og ja-benker, kanskje aller mest på bare bakken. Ryggstøtet kan ha vært en trelegg eller en skarp stein. Innenfor minnene ligger og den da vi klødde så infernalsk i de nedre regioner, noe bak. Siden fikk vi bekreftet at vi hadde lyktes i å ta sete midt i ei pissemaurtue. Og tankene rusler videre: Her er sol og smil ytterst ute i skjæraner der sør, da akkurat den brusen var så kald som den skulle være. De intelligente menneskene på rasteplassen hadde lagt den under rinnende vann. I pøsende regn har vi rast forbi alt som het rasteplasser. Vi torde ganske enkelt ikke stoppe, da ville vi stivne og fryse. Men - så måtte vi bare stoppe. Og tenk: De hadde varmt, ja kokende vann til å blande ut vår XL1 eller saft. Og vi: Ja, hva er lykke?

Nå har jo forbundet laget prisoppsett som er veiledende, og det er vel vår erfaring at det stort sett blir fulgt. Derfor er prisene oftest like på alle våre marsjer. Og det bør de være.

Noen sier forbundet burde veilede litt også når det gjelder hvilke varer en er pliktig til å ha på en rasteplass, andre mener det er regler nok. Litt burde overlates til oppfinnsomheten og være unntatt byråkrati. Kanskje har vi og merket en tendens til å konkurrere i oppfinnsomhet og varevalg. Vi har hørt snakk om at den arrangøren hadde de vaflene eller: "Suppa på den rasteplassen var god altså, virkelig noe ekstra". Nåvel, vår hensikt er ikke å skryte av noen, langt mindre kritisere andre. Men forskjellige erfaringer også når det gjelder den siden av saken kunne det vel være greit å drøfte med hverandre. Derfor utber redaksjonen seg reaksjoner på kvalitet og vareutvalg, ønsker om endringer, steds plassering, avstand mellom rastene, tilbud, priser m.m. som den enkelte måtte ha. Det være seg arrangører likeså gjerne som den enkelte marsjgæter ute. Har du spesielle, morsomme historier under spalten: "Hørt på rasteplassen" sier vi velkommen. Har du positive, gode minner, del dem med oss. Akkurat da beina var så utkjørte at, tenk: "på rasteplassen fikk jeg sitte i en deilig fluktstol". Vi kjenner varianten, og har også gledet oss over å få slengt et pledd over skuldrene til maten den dagen snødrev og sur vind gjorde turen kald.

Dette "nogo attåt" til rasten hører med i hva vi etterlyser. Saklig,

konstruktiv kritikk er vel heller ikke av veien, alle er vi interessert i å lære av hverandre.

Informasjoner om avstanden til neste rasteplass er ofte svært verdifull å få, særlig på lengere marsjer. I det hele: Mangen en slik liten ekstraserivice som av og til dukker opp, gjør en i godt humør. Vi er klar over at det slett ikke alltid er like lett å være hyggelig og positiv til enhver tid, f.eks. i regnvær og kulde. Men vi vet også hvilken pris fot-folket setter på å bli tatt imot av humørfylte og smilende rasteplass-verter eller -vertinner. Enkelte klarer å ikke la seg bryte ned av arbeidspress og dårlig vær. Vi synes vel alt i alt at våre arrangører er flinke til å ha rett menneske på rett sted. Køkultur og avslappet stemning fra marsjedeltagernes side er også fenomener som må nevnes her. Laktagelsen tilsier "sånn ymse" enkelte steder.

Å måtte ha rasteplasser på offentlige utvalg eller kombinert med kafetilbud (f.eks. i Osloomarka) er en uting. Såvel priser som kjøprioritering tilsier det. La oss håpe at de dyktige og driftige arrangørene våre der inne rundt byen også etterhvert får lov til å ordne alt med sitt eget arrangement selv.

Vi skal ikke sette opp regler for vareutvalg og servicetilbud. Her skal vi utvikle oss og påvirke hverandre gjennom erfaring. La oss være enige om at marsjgæerne står sentralt. Som publikum har de krav på det. Service og humør er stikkord.

Et ønske har vi likevel, fanget opp underveis. Mange har nevnt det, og det er enkelt: Kaldt vann. Dette burde være et minimumskrav på alle rasteplasser, selv om det er service og ikke inntekt.

I kaldt, vått vær og tidlig vår og sein høst må satsingen skje på varme drikker og begrepet varme i det hele.

Ellers: Ja, det var det du som skulle hjelpe oss med. Redaksjonen lar spaltene åpne seg for tanker og minner med stikkordet "Rasteplass" som bakgrunn. Grip din penn, og i pakt med denne bønn, sier vi: Velkommen!



En rasteplass kan være så mangt. Sammenlign med forsidebildet.



VELKOMMEN TIL DALAMARSJEN 81

Vi arrangerer vår populære marsj igjen
den 10. mai 1981

Startsted:
Brumunddal Ungdomsskole fra
kl. 08.00 - 11.00

Vi ønsker all turmarsjentusiaster vel møtt til en fin vårdag i
naturskjønne omgivelser.

Distanser: 10 og 22 km.

Startkontingent: Voksne kr. 20.-, og barn under 16 år kr. 15.-
Muligheter til overnatting ved skolen.

Brumunddal Turmarsjforening



VELKOMMEN TIL VÅRMARSJEN

SØNDAG 3. MAI

STARTSTED: RØDTVEDT SKOLE

Sandvn. 1 - Oslo 9

Starttid: KL. 09.00 - 11.00 - 22 km

09.00 - 13.00 - 10 km



VALGFRI DISTANSE

Oppl. tlf. 02/70 55 36

Arr.: Østmarka Marsjklubb.



Det intr. folkesportforbund 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.- og

KLEBEMERKE med alle IVV-flagg kr. 6.-

sendes i oppkrav eller mot vedlagt sjekk.

Postboks 147 - 1473 Skårer

TIPS TIL EN NYBEGYNNER

Våren nærmer seg, og med den en ny turmarsjsesong. Tidligere marsjdeltagere har allerede gledet seg lenge til denne. Den som ikke har vært med på noe lignende før har virkelig noe i vente. Det å gå sammen uten konkurransejag, dele slit og svette og kanskje oppleve vannblommer og ømme føtter sammen, gir en følelse av samhørighet og vennskap en neppe finner innen noen annen idrettsgren. Her møtes gammel og ung, kvinne og mann, av forskjellig nasjonalitet og farge, forskjellige politiske oppfatninger og tro, i den felles vilje til å vise for seg selv og andre at en har den utholdenhet og "tæl" som skal til for å gjennomføre en litt lengere marsj.

Trening.

ALLE med en alminnelig god helse kan gå en slik marsj, men er du i tvil om denne bør du rådspørre deg med din lege først. Men en lengere marsj kan være anstrengende og bør ikke gjennomføres uten forhåndstrening. Jo bedre form du er i, jo mer glede vil du ha av marsjen. Gå derfor igang med treningen snarest.

Er du uten trening på forhånd bør du begynne med korte distanser, 4 - 5 km, og øke etterhvert til marsjstrekningen er nådd. Tren regelmessig, minst et par ganger i uken. Varier tempoet, det gir best trening. Da meget av selve marsjen ofte foregår på asfaltveier er det absolutt nødvendig at meget av treningen også legges på slike. På den måten venner en føttene til det hårde underlaget og til varmegang.

Fottøy og benstell.

Gnagsår og vannblommer er av de ting som skaper mest problemer under marsj. Det gjelder derfor først og fremst å forebygge dette. Fjern hård hud da dette med sikkerhet danner blommer. Neglene klippes korte. Hold føttene rene og bruk gjerne en fotkrem. Føttene vaskes kvelden før marsjen, men ikke under selve marsjen, så sant du ikke har tid til å la dem tørke ordentlig.

Pass ellers på å lufte føttene under hver hvil, og legg dem høyt. Da unngår du at de sveller ut så meget.

Hva slags fottøy bør en så bruke? Svaret på dette er forskjellig. Noen foretrekker støvler som gir god støtte for anklene, andre spasersko eller joggesko. Men hva du enn velger så gjelder det at skoene er "gått til" på forhånd. Dessuten bør de ikke være for små, men ved lange marsjer så store at de rommer to par ullsokker. Føttene utvider seg under marsjen, og på denne måten kan en unngå at fottøyet blir for trangt ved å ta av seg det ene paret når 1/2 eller 3/4 av dagsdistansen er unnagjort.

Fuktige føtter er ofte årsak til fotskader. Ha derfor med ekstra sokker til skift, og bruk dem!

Fotsvette kan ellers motarbeides med talkum, dryss det på føttene og i sokkene.

Fuktighet tar fett fra hudlaget og et annet råd er derfor å "gå fett", d.v.s. at en før og under marsjen smører føttene godt inn med salisyltalg eller en fotsalve. Men husk: enten salve eller pudder, ikke begge deler samtidig.

Førstehjelp - selvhjelp.

Merker du under marsjen at du begynner å bli sår så stans straks og forsøk å finne årsaken. Dette kan være et sandkorn, en liten brett på sokken e.l. Rett feilen!

Er huden rød legges en strime hefteplaster på stedet. Har det dannet seg en blemme så rens rundt med jodbensin, klipp et hull i kanten av blemmen med en ren saks og klem ut all væsken. Eventuelt kan nå litt sårsalve presses inn i blemmen, og et hefteplaster legges over. Vær renselig under dette stellet da infeksjonsfaren ved slike skader er stor. Sår, større blemmer o.l. bør du overlate til sanitetspersonalet som er postert på hver rasteplass og ellers rundt i løypa.

Marsjeteknikk.

Maksimaltiden på de fleste marsjer er satt så romslig at du har god tid til å kose deg undervegs. Men beregn allikevel tiden i forhold til avstanden du skal gå. Regn ca. 8 - 10 min. på hver km.

Hvilepauser velges etter behov, men planlegg minst en lang hvilepause undervegs hvor du tar deg tid til å hvile ordentlig ut, luften føtter o.s.v. Beregn også lengre hviletid på rasteplassene hvor det erfaringsmessig alltid vil gå med tid til å hilse på gamle kjente, høre på musikkorpene o.l.

OBS! Gå aldri barbent rundt på plassen hvor du hviler, et lite glasskår eller annen skarp gjenstand kan lett ødelegge hele marsjen for deg.

Drikke.

Drikk med måte og unngå iskalde drikker. Store mengder drikke og kald drikke kan være direkte farlig. Drikken bør derfor helst være temperert, og søt te kan anbefales. Er været svært varmt bør en også ha litt salt i teen, eller bruke salttabletter. Dette siste øker dog behovet for drikke. Likeså bør du bare drikke små mengder hver gang.

Følger du disse råd og i tillegg tar med deg en porsjon godt humør så vil du med sikkerhet kunne feste marsjens medalje på brystet etter gjennomført marsj.

Vel møtt i løypa!

JULEMARSJEN 1980

8851 ut for å gå marsj 2. juledag. 8851 som etter dagers innesitting og fet julemat tok seg sjøl i nakken i et forsøk på å riste av seg makeligheten og kvitte seg med ekstra kiloer som hadde lagret seg opp. Jo, det er ingen tvil om at Julemarsjen dekker et behov.

Rapporter forteller om at det i år stort sett var godt vær i det meste av landet, men føreforholdene var nok svært forskjellig. Nord i landet stampet en seg fram i snøen på flere steder, mens en i f.eks. Fredrikstad skled igjennom løypa på en blåis som ville gjort banemannskapene på Bislett grønne av misunnelse. Mange gjorde nok et nærmere ubehagelig bekjentskap med isen, men heldigvis uten at dette førte til noen uhell eller skade.

Deltagelsen i Julemarsjen veksler jo på de forskjellige steder, avhengig av mange forhold. Størst deltagelse kan Kverneland BIL skilte med, 1059 på startstreken. Men ellers er jo å si at intet arrangement er for stort og intet for lite i denne sammenheng. Hovedsaken er at vi har et tilbud til våre mange marsjvenner.

Som en kuriositet når det gjelder Julemarsj bringer vi et bilde av en ikke ukjent marsjveteran, tidligere redaktør av Turmarsjnytt, Rolv Ingvaldstad. Sammen med sin kone Kathe lever han nå i utlendighet på Costa del Sol, og de har her arrangert sin egen private Julemarsj. De hilser til alle sine marsjvenner i Norge, og forteller at bortsett fra temperaturen og føret så er det ikke store forskjellen på å gå turmarsj der og her hjemme.

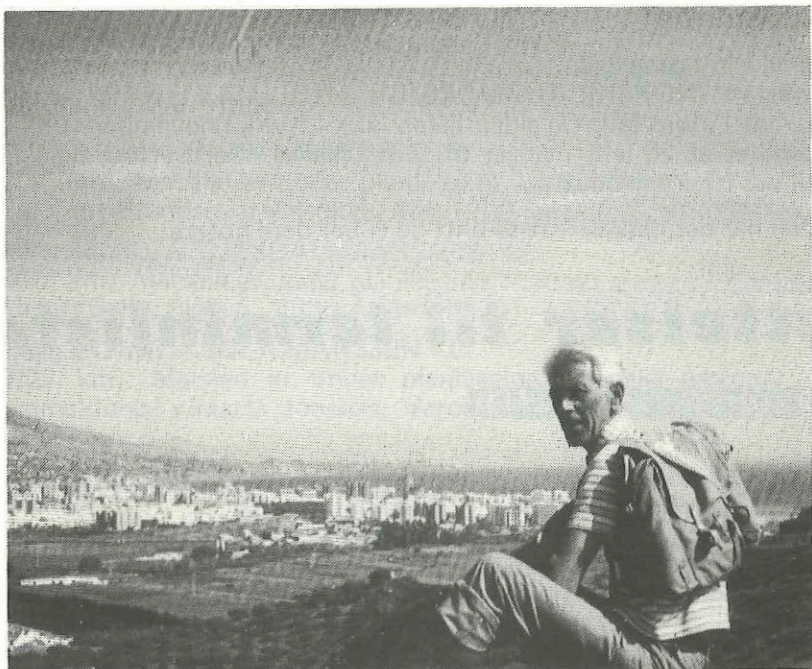
For en et nærmere blikk på ryggsekken til Rolv så får en kanskje en mistanke om at også valget av turproviant kan være litt annerledes der nede. Vi ser nemlig her en tydelig bule på sekken som får mistanken til å gå i en bestemt retning . . . i hvilken retning vil jeg ikke si. En skal jo ikke avsløre gode venners hemmeligheter.

Når det gjelder deltagelsen i Julemarsjen ellers i landet har vi fått flere forespørslers om denne og vi bringer hermed en komplett liste.

Andøya, IL Andøygutten = 146, Arendal, Austre Moland IL = 141, Østre Tromøy Trim og IK = 158, Bjorelvnes, Bjorelvnes IL = 57, Brekstad, "Partisanmarsjen" = 602, Brumunddal, Brumunddal TMF = 832, Egersund, Bakkebø IK = 170, Elverum, Standbygda IL = 143, Farsund, Skosålen MF = 285, Feiring, Feiring IL = 143, Flisa, Flisa IL = 420, Fredrikstad, "Oldtidsmarsjen" = 648, Grimstad, IL Imås = 396, Gryllefjord, Gryllefjord IL = 33, Hornnes, Hornnes MF = 153, Jessheim, "Ullensakermarsjen" = 529, Kristiansand, Kristiansand MF = 394, Kverneland, Kverneland BIL = 1059, Løten, Løten IL = 503, Oslo, Oslo GK = 222, Porsgrunn, Grenland MK = 749, Sarpsborg, Tvetter IL = 210, Ski, Ski T- og MF = 194, Stathelle, Bamble Skigr. = 112, Stjørdal,

Stjørdal TMF = 265, Ulefoss, "Dagsrundheimen" = 41, Tresfjord, Vestnes Vandrerkлубb = 36, Kongsberg, IL Skrim = 104, Libanon, Nor Batt IV = 106.

Totalt deltagerantall = 8851, bare 3,7 % gikk uten å innløse medaljen.



Fra "julemarsjen" i syden.

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



Aktuelt nå

FRA STEMPELFORVALTEREN

1981 N 3913

Så er vi i full gang igjen.

Terminlisten "NORSKE TURMARSJER TILSLUTTET NTF" er allerede spredt i store tall. Og siden listen gikk i trykk i november 1980 er det kommet et 20-talls marsjer til. Disse skal vi etterhvert komme tilbake til her i Turmarsjnytt.

Noen feil har det dessverre også blitt og vi ber dere notere:

Rettelser til terminlisten



ROMSDALSMARSJEN

er oppsatt på 20/21. juni - DET SKAL VÆRE 27/28. juni og det riktige tlf.nr. er: 072 - 51 948.

STAVANGERMARSJEN (20.sept.) har blitt plassert riktig, men et juni har sneket seg inn - - - - STAVANGERMARSJEN går 20.sept.

og på DYREPARKMARSJEN 26.04. har det kommet med en linje for mye, nemlig: Postboks 131, 3901 Porsgrunn tlf. 035-11 622. Disse opplysninger tilhører PONDUSMARSJEN 25.04.

. . . det vil kanskje være flere feil, og vi kommer da tilbake til disse, her på siden AKTUELT NÅ!

Terminlisten "NORSKE TURMARSJER TILSLUTTET NTF" kan stadig fås, innsend en frankert svarkonvolutt med kr. 1,40 på - og du får listen gratis tilsendt.

Falconmarsjen, Kristiansand S., er ikke godkjent som IVV-marsj i 1981.

Nye marsjer

Søndag 29. mars – HÅ MARSJEN

Start og innkomst: Varhaug Idrettshall - L

Starttid: fra kl. 0800

Distanse: 10/20 km

Startgebyr: kr. 20,-, barn under 15 år kr. 15,-.

Arrangør: Varhaug IL

Opplysninger ved: Bjarne Livar Salte, 4360 Varhaug.

Søndag 3. mai – OLAVS-MARSJEN - B

(12/30 km). Marsjen er under planlegging, kontakt arrangør: Sarpsborg IL, v/Knut Brandstorp, Olsokvn. 40f, 1700 Sarpsborg, tlf. 031- 54 177.

Lørdag 23. mai – GJESDALSMARSJEN - L

(12/22 km). Marsjen er under planlegging, kontakt arrangør: Gjesdal IL, v/Anders Selle, Fjellvn., 4330 Ålgård, tlf. 04 - 61 86 55.

Søndag 24. mai – SOLA-MARSJEN - L

(12/22 km). Marsjen er under planlegging, kontakt arrangør: Sola Svømmeklubb, v/Marta Jonsson, Vardekroken 1, 4050 Sola, tlf. 04 - 57 63 17 arb.

Søndag 31. mai – DEGERNESMARSJEN

Startsted: Kirkeng skole - B

Starttid: fra kl. 0900

Distanse: 10/20 km

Startgebyr: kr. 20,-, barn under 15 år kr. 10,-.

Arrangør: Degernes Trimlag

Opplysninger ved: Kristian Strand, Boks 41, 1892 Degernes.

Søndag 31. mai – STAKOMARSJEN

Startsted: Hauan Grendeskole - W

Starttid: fra kl. 0900 - 1100

Distanse: 10/20 km

Startgebyr: kr. 20,-, barn under 16 år kr. 15,-.

Arrangør: STAKO BIL

Opplysninger ved: Asle Pedersen, Vikavn. 19, 8200 Fauske, tlf. 081 - 44 347.

Lørdag 6. juni – LANGENESMARSJEN - K

(12/22 km). Marsjen er under planlegging, kontakt arrangør: Langenes Skolekorps, v/Johan Wathne, Kvernstien 9, 4630 Søgne, tlf. 042 - 66 067.

Søndag 7. juni – STØLAMRSJEN - L

Marsjen er under planlegging, kontakt arrangør: Helleland IL, v/Rasmann Polden, 4390 Helleland, tlf. 04 - 49 74 29.

. . . flere nye marsjer kommer vi tilbake til i neste TURMARSJNYTT.

Nye medlemmer i NTF

- 129 - Skoppum IL
Bjørn Simonsen, Systerbu,
3185 Skoppum.
- 130 - Orre IL
Jon Hesby, Orre, 4343 Orre
- 131 - Sarpsborg IL
Knut Brandstorp, Olsokvn. 40f,
1700 Sarpsborg.
- 132 - Hafrsfjord Skolekorps
Haldis Amundsen, Gjerdestien 1
4042 Hafrsfjord.
- 133 - Degernes Trilag
Kristian Strand, Boks 41, 1892
Degernes.
- 134 - Stako BIL
Asle Pedersen, Vikavn. 19,
8200 Fauske.
- 135 - Vestnes Vandrerkubb
Jakob Kjersem, 6380 Tresfjord.
- 136 - Nærbø IL
Nikolai Reime, 4350 Nærbø.
- 137 - Sørums IL
Egil Solberg, Skoglundvn. 6,
1990 Sørums.
- 138 - Frostad Turmarsjforening
Odd Rossing, 7510 Skatval.
- 139 - Helleland IL
Rasmann Polden, 4390 Helle-
land.
- 140 - Figgjo IL
Skjalg Haaland, 4332 Figgjo.
- 141 - Sola Svømmeklubb
v/Marta Jonsson, Vardekro-
ken 1, 4050 Sola.
- 142 - Langenes Skolekorps
Johan Wathne, Kvernstien 9,
4630 Søgne.
- 143 - Dal IL
Harald O. Blakseth, Skytter-
seter 49, 2072 Dal.
- 144 - Hundvåg IL
Helge Medhus, Husebøhagen 16
4020 Buøy.
- 145 - Gjesdal IL
Anders Selle, Fjellvn., 4330 Ål-
gård.
- 146 - Lillestrøm Marsjklubb
Arne Lier, 1900 Fetsund.

Neste nr. av Turmarsj-
nytt kommer ca. 15.
juni.
Stoff til avisen bør
være redaksjonen i
hende innen 15. mai.



OPPEGÅRDMARSJEN
Arrangeres for 5. gang
Lørdag 25. april 1981

START: GREVERUD SKOLE KL. 0900 – 1200
DISTANSER: 12 KM – 20 KM

Startkontingent: Kr. 20,-, 18,- (10,- 2. og 4. gang)

Arrangør: **OPPEGÅRD TURMARSJ**



DYREPARKMARSJEN
Arrangeres for 8. gang
Søndag 26. april 1981

START: HEBEKK SKOLE, SKI, KL. 0900 – 11.00
DISTANSER: 11 KM – 21 KM

Startgebyr: Kr. 20,- – Kr. 18,-.
Innkvartering: Hebekk Skole fra fredag kveld
kr. 6,- pr. natt. Husk sovepose/luftmadrass

BLEMMEBALL 25/4 - KL. 19.00
BØNDENES HUS

SKI TUR- OG MARSJFORENING

VELKOMMEN TIL JUBILEUMSMARSJ I FREDRIKSTAD

10
ÅR



OLDTIDSMARSJEN

LØRDAG 23. OG SØNDAG 24. MAI 1981.
ÅPNING AV DEN 10. OLDTIDSMARSJEN
OG MARKERING AV JUBILEET I

KONGSTENHALLEN

FREDAG 22. MAI KL. 20.00.



HITTIL HAR 23.000
PERSONER DELTATT I
OLDTIDSMARSJEN!

FREDRIKSTAD ER MÅLET FOR ALLE MARSJVENNER
I MAI I ÅR.