



NTF's Turmarsj-nytt

Nr. 4

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 5



**På klærne vil
storfolk kjennes**

Desember 1983

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



Ved årets slutt finner jeg det naturlig å ta for meg det arbeide – blant både medlemmene og sentrale tillitsvalgte – som er utført i løpet av perioden. Uten å gå i detaljer er det grunn til å konstatere at det har funnet sted en markert framgang mellom medlemmene og styret, i felles bestrebelser på å høyne nivået.

Turmarsjer i NTF's regi, har i høy grad blitt kultur- og naturhistoriske opplevelser for den enkelte deltaker og familien. Takket være arrangørene har tidligere slekters spor i naturen blitt omspent med et nett av sagn, saga og åndshistorie. Denne formen for mosjon – som turmarsjene gir – har forlenget funnet en sentral plass blant våre aktiviteter. Det er derfor ikke likegyldig verken overfor offentlige organer eller den enkelte aktør, hvilke tiltak eller beslutninger som blir gjort. Norsk Turmarsj Forbund er alt for meget i fokus til det.

Vi må derfor strebe etter å arbeide "i takt". Sentrale stikkord – eller sentrale prinsipper – i denne forbindelse er derfor kommunikasjon, informasjon og samarbeide. Kvaliteten – på den ene siden – av samarbeidet mellom mennesker er i høy grad avhengig av den oppfatning menneskene har av hverandre. På den annen side vil personene eller partene i et samarbeide som ikke kjenner hverandre, hver på sin kant gjøre seg opp meninger som lett bryter med forutsetningene.

Kommunikasjonsprosessen er heller ikke fullstendig før mottakeren har gitt senderen "tilbakemelding", og hvorledes innholdet i det som kommuniserers oppfattes.

Jeg vil derfor minne om at de "info" som forbundet sender medlemmene og andre, blir videresendt og tilbakemeldt.

Takk for en hyggelig sesong!

Med turmarsjhilsen

Einar Hermanrud

Forsiden: 12 1/2 år gamle Pål Robert Sæther fra Kvernaland. Han er bitt av basillen og har gått 43 marsjer og 680 km. på 2 1/2 sesong. Da hans mor skulle strikke ny genser til ham ville han ha de kjente bokstavene på genseren som framgår av bildet.

EN ANNERLEDES SOMMERFERIE



Målfrid og Inge Høiseth er vel i mål ved kaien i Grense-Jakobselv etter å ha gjennomført "Veien til Ishavet".

Knallblå himmel og strålende sol dag og natt – hvis ikke tåka kommer sigende fra Barentshavet om kveldene. Slik kan ferieværet arte seg for noen.

Målfrid og Inge Høiseth fra Trondheim turmarsjforening kom hjem fra ferien i Finnmark full av nye inntrykk og opplevelser. De er begge ivrige turgåere, og fant ut at de ville satse på Kirkenes som feriemål.

– Hvorfor reiser man SÅ langt for å gå en tur?

De svarer at Finnmarks første to dagers turmarsj-arrangement fristet, foruten at de gjerne ville oppleve terrenget i denne delen av landet vårt også.

Ekteparet Høiseth forteller at de startet første dag på en landeveis marsj kalt "Veien til Ishavet". Der fikk de gå fra Jarfjordfjellet, og underveis kom de til Grense-Jakobselv. De opplevde å se de russiske grensevaktene på den andre siden av elva. Russerne fulgte årvåkent de 400 turgåerne som vandret langs den norske grensen. Målfrid Høiseth sier at ingen brøt forbudet mot å fotografere nabolandet. Det var deltagere fra både inn- og utland blant de 400, forteller hun. I strålende vær gikk de så den 30 kilometer lange distansen, og like før mål passerte de "Kong Oscar IIs Capel" som for anledningen var åpent for de som ville se seg om i det vakre lille kapellet. Innkomsten var lagt til kaien i Grense-Jakobselv – ut mot Nordishavet.

Det var rett og slett fantastisk hvordan Bjørnevatn idrettslag og primus motor Roy Jacobsen hadde tilrettelagt arrangementet, sier fru Høiseth, og vel i mål fikk deltagerne hver sin flotte bronsemedalje laget i Tyskland. Den hadde motiv og var formet etter "Kong Oscar IIs Capel" — meget original.

— Vi i Trøndelag er visst ikke helt klar over avstander i vår nordlige landsdel, sier Målfrid Høiseth. Arrangørene hadde satt opp gratis buss for å frakte deltagerne til startstedet. Det viste seg å ligge åtte mil fra Kirkenes.

Siden de først var i Finnmark ville de gjerne få med seg den tøffe "Russlandsmarsjen" også. Den ble arrangert andre dag, og telte 300 deltagere. Det var litt av en utfordring syntes de, å klatre i terrenget opp harde stigninger og ned bratte heng med store steiner. Arrangørene hadde fått hjelp av soldater fra Garnisonen i Sør-Varanger som var postert med tau på de mest utsatte stedene. Rasteplassene lå langt fra bilvei, så soldatene bemannet også to av dem.

"Russlandsmarsjen" fulgte nesten hele distansen langs grensegjerdet, forteller ekteparet Høiseth. På det høyeste punktet kunne de se Boris Gleb, men også her måtte deltagerne respektere russernes forbud mot fotografering.

Målfrid og Inge Høiseth kom lykkelig i mål fra denne marsjen også, og noen dårlig "belønning" var nok ikke den massive bronsemedaljen med motiv fra grensesymbolene og attpåtil med den røde stjernen i midten.

— Så marsjene var turen verd?

— Ja, vi kan ikke tenke oss en bedre måte å bli kjent med nye steder, og med folk, for den saks skyld, enn å delta i turmarsjer, sier de to.



Turmarsj kan alle gå — og i valgfritt antrekk. Her er to av kokkene fra Garnisonen i Sør-Varanger som gikk turmarsjen begge dager.

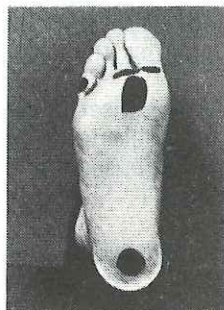


Primus motor i Bjørnevatn idrettslag, Roy Jacobsen, sliten men glad etter et vellykket arrangement av Finnmarks første todagers turmarsj.

BEHANDLING AV MARSJSKADER

I Turmarsj-nytt nr. 2/83 kom jeg inn på enkelte forebyggende tiltak vedrørende stell av føtter. Marsjsesongen er nå på det nærmeste over og vi har forhåpentligvis erfart og lært en del på godt og vondt, om betydningen av godt forebyggende arbeide. Spesielt vi som i løpet av sommeren har deltatt i vandring og fleredagers marsjer. Dersom vi har slurv med forberedelsene, har vi sikkert stiftet bekjentskap med de forskjellige plager som kan oppstå under slike marsjer.

Jeg vil i det etterfølgende komme inn på behandling av enkelte av de mest vanlige marsjskadene. (Stoffet er vesentlig hentet fra FODSLAWs "den lille fladtrådte". De behandlingsmetoder jeg anbefaler er forelagt en praktiserende lege, som har gitt sin tilslutning.) Jeg vil presisere at det er flere ulike oppfatninger av hvordan marsjskader skal behandles. Jeg vil også meget sterkt poengtere betydningen av renslighet i forbindelse med behandling av sår/blemmer. Betennelser må unngås. Behandlingen bør derfor om mulig utsettes til etter dagens marsj.



BLEMMER

FIG. 1

Her angis de mest alminnelige områder for blemmedannelse under foten. Størrelsen svarer til virkeligheten.

- a) Trykk mot lilletåen forårsaker lett smertefulle blemmer. Som regel slites huden av slik at det blir et åpent sår. Slike sår bør renses. Løs hud klippes vekk. Påfør en sårsalve og dekk til med plaster. Polstre evt. med ARTIFLEX.
- b) Brennende smerte under forfoten og tå nr. 2 og 3 er tegn på begynnende blemmedannelse. Disse kan bli meget store. I verste fall kan hele tredeflaten rives av.
Disse blemmer må skjæres opp, dersom de ikke allerede er åpne.

Husk å rense huden godt før du bruker kniven. "Tapping" av blemmer med sprøyte har ingen varig virkning og bør derfor ikke foretas. Såret påføres salve, dekkes med gasbind og elastisk plaster (evt. ARTIFLEX).

Det er ingen grunn til å rense åpne sår med jod eller sprit. Det svir!
Må såret renses, anbefales lunkent såpevann.

c) En stikkende smerte i helen er tegn på en begynnende blemme under den tykke huden. Dette kan bli en stor sak om man går for lenge med en slik innelukket vannansamling.

Dype blemmer på helens "hestesko" er vanskelig å behandle. Først skal blemmen lokaliseres. Dette gjøres best med en hård, stump gjenstand som trykkes mot huden til stedet finnes. Nøyaktig lokalisering foretas ved å trykke hardt med fingeren. Når fingeren flyttes, vil en hvit avtegning vise blemmens plassering. Dersom dette ikke lykkes, må et lag av den tykke huden fjernes med en skarp kniv. I den friske huden vil blemmen lett kunne lokaliseres som en hvit flekk.

Ta med to fingre og lag en fold med blemmen i midten. Åpne blemmen med kniv. Du må kanskje skjære dypt, ofte ca. 2 mm ned i huden. Bruk skalpel når du skjærer blemmer. Husk rensing av huden før du setter i gang.

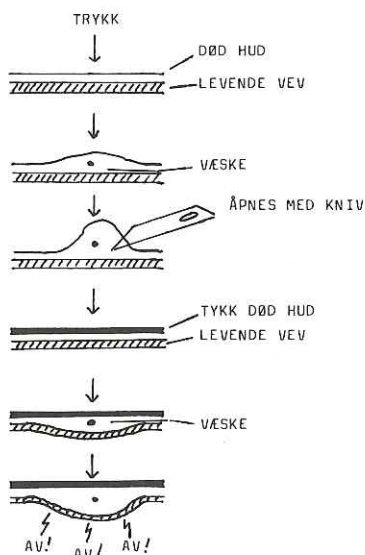
Hullet påføres salve og dekkes som nevnt under punkt a.

d) Gamle, dype blemmer kan ligge i flere lag over hverandre. Bruk kniv og fjern gamle hudrester. Polstre med ARTIFLEX og plaster.

PRINSIPPER FOR BEHANDLING AV BLEMMER:

FIG. 2

Dette skulle underbygge betydningen av god forberedende fotpleie.



Smerter i fot, ben og ledd

Det kan ofte oppstå smerter i forfoten. Mange har erfart at om man bevisst trækker på en sten, får man en kilende kløe i foten. Dette er knoklene i forfoten som "setter seg" under belastningen.

Ta av skoen, kna forfoten litt hardt slik at knoklene kommer på plass. Lag en liten pute av hard skumgummi og legg under foten. Fest med plaster. Smertene vil som regel forsvinne. For de som er plaget av tverrplattfot vil en innleggssåle normalt motvirke slike smerter.

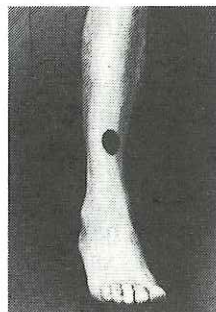


FIG. 3

Smerter på forsiden av leggen forekommer ofte, spesielt i kaldt vær. Smertene er samlet om et punkt som om man har en pinne inn i skinnbenet. Dette er begynnende seneskjedebetennelse som følge av overanstrengelse. Etter hvert kan det oppstå hevelse.

Smertene kan dempes ved bruk av varmesalve. Bruk evt. lange strømper eller lange bukser for å holde leggen varm. Benytt aldri massage ved denne type skader.

Oppsamling av væske i ledd og seneskjeder kan føre til at kne, hofter og sener i lysken hovner opp og blir ømme.

Kneet kan avlastes med en støttebandasje. Ellers er forsiktig massage og varmesalve brukbart. Forsøk aldri å legge støttebandasjer selv, dersom du ikke er spesialist. Slike bandasjer bør legges av kyndige folk.

Dette gjelder for øvrig massage generelt. Feilaktig massage av skadede muskler gjør vondt verre og må derfor overlates til spesialistene.

Andre plager

Hudløshet forekommer hyppig, spesielt mellom lårene, i baken og under armene. Smertene er plagsomme, særlig dersom det oppstår åpne sår.

Forebygg hudløshet ved fornuftig bekledning. Skaden lindres ved hjelp av salve.

Solbrenthet forebygges best ved fornuftig påkledning. Vær spesielt oppmerksom på hode, nakke og legger.

Medikamenter

Jeg har ovenfor unngått å nevne navn på salver etc. Det er imidlertid et godt utvalg av rensende, smertestillende og legende medikamenter til behandling av sår. Disse kan kjøpes uten resept på apoteket.

Jeg vil advare mot bruk av piller. Har man problemer kan imidlertid en Dispril før sengetid gi ro i kroppen mens man sover.

Til slutt vil jeg presisere at de fleste av de marsjskadede som kan oppstå vil kunne unngås ved tilstrekkelig trening og godt forebyggende arbeide.

Vel møtt til en skadefri og god marsjsessong i 1984.

OIR



HAR DU FOTPLAGER?

Vet du at smerter i føttene
kan forårsake lidelser andre steder i kroppen?

- Effektiv og smertefri behandling av inngrodde negler
- Fjerner hård hud, vorter og torner
- Feilstilte tær kan tildels rettes ved hjelp av avlastninger
- Fot og leggmassasje utføres
- Jeg gir instruksjon i fotøvelser

Fotpleie er ikke luksus—
MEN FOREBYGGENDE HELSEARBEIDE

RING OG AVTAL TID!

Salong
THERESIA

OFFENTLIG GODKJENT
FOTTERAPEUT

Landskronaveien 73, 2013 SKJETTEN, Tlf. 74 11 63

JULEMARSJEN ARRANGERER SOM VANLIG 2. JULEDAG 26. DES.
 – og vi oppfordrer hele familien til en frisk trimtur uansett vær og vind – Gå Julemarsjen



Postnr.	Arrangør	Startsted	Tid	Pr-telefon
Oslo 6	Oslo GK	Hv-huset Ekeberg Camping	10.00–12.00	02/26 57 41
1400 Ski	Ski TMF	Ski Ungdomsskole	10.00–12.00	02/87 11 23
1440 Drøbak	Drøbak Frogn IL	Seiersten Ungdomsskole	10.00–13.00	02/93 22 17
1600 Fredrikstad	Oldtidsmarsjen	Stjernehallen	10.00–12.00	032/20 330
1720 Greåker	A/S Greaker Ind. BIL	Folkets Hus	10.00–12.00	031/40 412
1742 Klavestad	Tveter IL	Tveterhytta	10.00–12.00	031/63 677
2051 Jessheim	Turm. utv. UII.Kom.BIL	Døli skole	10.00–12.00	02/97 10 10
2200 Kongsvinger	Kongsvinger BIR	Standard Telefon/Kabelfabr.	10.00–12.00	066/17 111
2200 Kongsvinger	Kongsvinger Omegn Sk.l.	Sentrum Videregående skole	12.00–14.00	066/16 204
2260 Kirkenær	Grue IL	Grue U-skole	09.00–12.00	066/47 503
2270 Flisa	Flisa IL	Bjørkheim	10.00–12.00	066/51 889
2340 Løten	Løten IL	LIL klubbhus	09.00–12.00	065/90 207
2320 Furnes	Brumunddal TMN	Brumunddal U-skole	10.00–12.00	065/90 203
2433 Heradsbygd	Elverum TMF	Hanstad B/U-skole	10.00–12.00	064/11 022 (linje 306)
2636 Øyer	Øyer TMK	Øyer Samfunnshus	10.00–13.00	062/78 450
3191 Horten	Horten og Omegn MK	Lottehuset - Holtandalen	09.00–12.00	033/41 973
3200 Sandefjord	Helgerød IL	Helgerød Idrettspl.	10.00–12.00	034/68 262
3503 Tyristrand	IF Tyristubben	Klubbhuset	12.00–13.00	067/42 133
3730 Ulefoss	USF's Marsjgr.	Ulefoss	10.00–12.00	035/84 493
3750 Drangedal	Kjosens IL	Idrettsplassen	12.00–13.00	
3901 Porsgrunn	Grenland MK	Porsgrunn Rådhus	10.30–11.30	035/53 752
4062 Klepp	Kvernaland BIL	Kvernaland Øksnevad	09.00–11.00	04/42 39 71
4070 Randaberg	Randaberg IL	Idrettsplassen	10.00–12.00	04/59 76 55
4300 Sandnes	Gaugen MK	Stavanger Rørhandel-Forus	09.00–11.00	04/66 75 35
4370 Egersund	Bakkebø IK.	Bakkebø	10.00–12.00	04/49 00 44 A
4601 Kristiansand	Ager Data BIL	Speiderhuset Nodeland Ytre Taudal skole	09.00–11.00	042/92 500 A
4670 Hornnes	Hornnes MF	Evje B-skole	09.00–09.30	043/30 555 A

4800 Arendal	Austre Moland IL	Nessheim skole	10.00–13.00	
4812 Kongshavn	Østre Tromøy T/IK	Hove	12.00–13.00	041/88 341
4890 Grimstad	IL Imås	Landvik Sentralsk	09.00–11.00	041/43 132
5306 Askøy	Askøy TK	Erdal Skole	10.00–12.00	05/14 09 80
5820 Gaupne	IL Bjørn	Utleidbygget	10.30–11.30	056/81 194
6352 Rødven	Rødven MK	Rødven skole	10.00–12.00	072/29 242
6400 Molde	Molde MK	Odd Holstad Kolonial	12.00–14.00	072/53 342
7000 Trondheim	Trondheim TMF	Hv-brakka - Byåsen butikksenter	10.00–12.00	07/92 05 98
7130 Brekstad	Partisanmarsjen	Yrjarheim	10.00–12.00	
7167 Vällersund	Asserøy IL/UL	Bakketun Asserøy	10.00–12.00	076/27 562
7500 Stjørdal	Stjørdal TMF	Stjørdalshallen	09.00–11.00	07/82 45 03
7633 Frosta	Frosta TMF	Odd Rossing-Frosta	11.00–12.00	07/80 71 11
7650 Verdal	Verdal Røde Kors Hj	Ørmeten skole	10.00–13.00	076/77 838
7730 Breiustad	Steinkjer TMF	Steinkjer Videreg. skole	12.00–14.00	077/48 361
8010 Bodin	Trimutv. Bodø BIR	Aspåsens skole		
8200 Fauske	Fauske IL	Jernbanebrua – Hauan	10.00–11.00	081/44 452
8423 Maurnes	IL Holmgang	Klubbhuset Holmen	12.00–14.00	
8475 Straumsgjøen	Straume IL	Straume skole	14.00–14.30	088/35 260 A
8484 Risøyhamn	IL Andøygutten	Risøyhamn skole	12.00–13.00	088/47 664
9372 Gibostad	Gibostad IF	Gibostad skole	12.00–13.00	089/47 217
9405 Kaneborg	Harstad BIR	Harstadhallen	12.00–14.00	082/74 875
9910 Bjørnevatn	Bjørnevatn IL	Varehuset	09.30–11.00	

NORSK TURMARSJ FORBUND

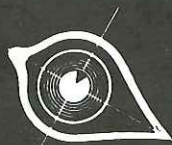
Postboks 147 - 1473 Skårer

Redaktør i TURMARSJ-NYTT:

Bjørn Dahl, Enggaten 61 A - Tlf. 032/22 979 - 1600 Fredrikstad.

TURMARSJ-NYTT utkommer 4 ganger i året. Hvert medlem får tilsendt 5 eksemplarer gratis. Ut over dette kan det tegnes årsabonnement på bladet for kr 15,-, fritt tilsendt. Annonsepriser: Helseid kr 800,-. Halvsid kr 400,-. Annonse ang. turmarsjer: kvartside kr 150,-

ARGUS markering a/s



Per Vanem

Adresse: Carl Jenssens vei 6 - 1500 Moss
Telefon: (032) 55 732

VÅRE SPESIALOMRÅDER:

- MEDALJER – alle utførelser
- STOFFMERKER - alle utførelser
- METALLMERKER - alle utførelser
- PLAKETTER - flere utførelser
- SELVKLEBENDE MERKER
- BORDFANER/VIMPLER
- TRANSPARENTER/FLAGG
- REKLAMESKILT - alle materialer
- SALGS-/PR-ARTIKLER: nøkkeleringer, reklameluer, kulepennar, osv. SPØR OSS!



Ta oss med på råd. Vi hjelper Dem med valg av kvaliteter og tegneforslag til motiv.
Våre priser vil De finne meget behagelige.
Vennligst kontakt oss for tilbud.

Vi ønsker kontakt om: _____

NB! Vedlagt: Prøve Tegning Skisse

Farger: _____ Format _____ Antall: _____

Navn: _____

Adresse: _____ TLF.: _____

"ALT I ETT" – VERKTØY SHARPERS UNIVERSAL

Verktøyet som alle mennesker bør eie.

Sharpers camping-spade er et unikum av utstyr som kan løse de fleste problemer.

Den er en selvfølgelig del av fjellvandrersens utstyr sommer som vinter. Like selvfølgelig finnes den i alle camperes utrustning.

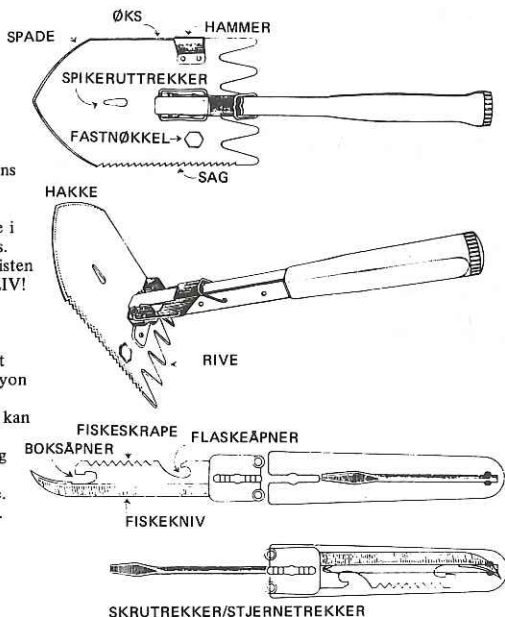
Bileieren bør ha universal-spaden liggende i bilen, like selvfølgelig som jekk og hjulkryss.

Den bør være å finne i sekken til fjellturisten neste påsketur. **DEN KAN REDDE DITT LIV!**

Spaden er i rustfritt stål og skaftet i slagfast plast. Spaden er beskyttet med futtetal i rayon og kan bæres i belte.

Hele 8 funksjoner finnes på spaden. Den kan brukes som hakke, øks, hammer, rive, sag, spikeruttrekker, stjernenøkkel og selvfølgelig spade.

I skaftet er det kniv med to skrutrekkere. Kniven er utstyrt med boks- og flaskeåpner.



DETTE ENESTÅENDE UTSTYR FÅR DU KJØPT AV



Angela Import

KNOLLEN 3 – 1600 FREDRIKSTAD – TLF.: 032 - 17 284

BESTILLINGSKUPONG

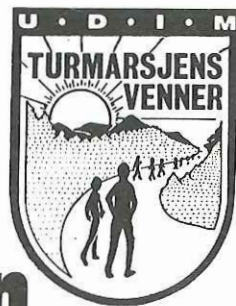
Ja takk, send meg snarest mot oppkrav med 10 dagers returrett og 2 års garanti etter kjøpsloven
..... stk. SHARPERS UNIVERSALSPADE a kr. 118,80 + porto og oppkravsgebyr.
(ved retur betaler jeg portoutgiftene selv)

NAVN:

ADR.:

POSTNR.: POSTSTED:

TURMARSJENS VENNER – stadig på farten



- En må ha vært med på en busstur.
- Da får man lov til å kjøpe lue, og merke til å sy på jakka.
- Man må ikke betale noen kontingent for å være med, og det finnes ingen formann eller klubbstyre.

Vi snakker om landets eneste gruppe turmarsj-entusiaster som kaller seg «Turmarsjens Venner», med hovedkvarter i sydlige Tune vis a vis Sarpsborg.

Hjemme i Ulstensvei, sitter Nils Nicolaysen, som har gått 254 turmarsjer, og som ønsker å fortelle at det var marsj-kollega Reidar W. Hansen, som for noen år tilbake, kom med ideen om «Turmarsjens Venner».

Likefullt er det ikke til å underslå at det er Nils Nicolaysen som er ild-sje-



«Turmarsjen Venner» er klare til ny busstur, denne gang til Danmark.



«Turmarsjens Venner» under Letälvsmarsjen i Degerfors.

len, og primus motor. Telemarkingen som flyttet til Østfold, er en av mange turmarsj-entusiaster i sitt distrikt, og har altså knyttet til seg interesserte fra hele landet.

«Turmarsjens Venner» administrer og legger opp til bussturer til turmarsjer i inn- og utland. Dermed skal vi ha fortalt alt om hva «foreningen» står for.

Ca. 150 personer har en eller annen gang deltatt på våre bussturer. Vi får stadig flere deltagere og det er bare hyggelig. Alt i alt har vi arrangert 13 bussturer, hvorav fire i år. Neste år setter vi sikkert rekord, mener Nils.

En person har deltatt på alle turene, nemlig Per S. Kjølgård fra Oslo. Ikke engang Nils selv har vært med på alle turene, selv om han administrerer reisene.

- Det blir flere og flere bussturer år for år, og det er like populært å arrangere turer i inn- og utland. I år var vi i Sveits for eksempel, men ellers er Danmark og Sverige populært.

Neste år blir det nok busstur med «Turmarsjens Venner» til Finnmark. Vi planlegger deltagelse i «Russlands-marsjen» og «Veien til Ishavet».

Det er Nils Nicolaysen som fra sitt kontor i boligen i Ulstensvei sender ut innbydelser til alle personene som en eller annen gang har deltatt på en av bussturene.

Så strømmer bare påmeldingen på, og telefonen står ikke stille hjemme hos Nicolaysen, heldigvis uten ergrelse fra kona.

- Vi har et verdifullt samarbeide med S.S.V. Bilselskap, som vi leier både buss og sjåfører av på turene våre.

Det gjør reisene rimelige, og i tillegg til at vi bør rimelig de steder der



«Turmarsjens Venners» «æres-sjåfører» Willy Jensen og Ragnar Nilsen

marsjene arrangeres, så er det mulig for hvem som helst til å være med rent økonomisk, mener Nils, som kan fortelle at hver eneste tur «går i hop», intet overskudd som tilfaller «Turmarsjens Venner».

- Hva er det som gjør turgåing så attraktivt?

- Vi er en gjeng glade mennesker som hygger oss sammen og liker å gå turmarsjer. - Det er avstressende, og så er det noe eget med dette miljøet når likesinnede treffes.

Utgangspunktet er Lande Senter ved Valaskjold, utenfor Sarpsborg. Her står bussen klar for avgang og deltagerne samles når «Turmarsjens Venner» skal på ny utfart. Og alltid er det Ragnar Nilsen eller Willy Jensen som transporterer deltagerne frem. Derfor er da begge to også titulert som «æres-sjåfører».

De har liksom blitt som turmarsj-veteraner å regne bak rattet. Og for riktig å understreke det gode samhold i «Turmarsjens Venner», kan vi fortelle at det vil komme tilreisende fra hele landet til julebordet på Tune ILs klubbhus 10. desember.

Det er nettopp dette prosjektet Nils er i ferd med å jobbe med for tiden. Det blir det tredje julebordet for denne gjengen... men man må ha vært med på en busstur for å få delta på julebordet, altså.

Så er det bare og ønske gamle og nye «medlemmer» velkommen på våre turmars-bussturer i 1984.

Claes B. Hansen.

Dette er turmarsj på Vestlandet. En kamp med værguder og andre overordnede. Selvfølgelig kunne vi holde våre marsjer i mai mens landsdelen soler seg i festspillværet, men akkurat da arrangerer alle andre alt mulig annet. Vi begynner å se det som en av våre målsetninger å fortelle folk at det ikke finnes dårlig vær, bare dårlige måter å kle seg på etter været.

Og nå gleder vi oss til julemarsjen. Langtidsvarselet har sagt en våt desember. Men Vårtegnsmarsjen vår, i slutten av mars, den har vi forhåpninger til. Vi tror at det første vårtegn på Vestlandet i 1984 blir at regnvannet plutselig blir varmere.

Med fuktig hilsen fra Askøy Turkompani
Øystein Frøiland



Nytt fra Sekretariatet

Så er sesongen så godt som slutt for denne gangen, men vi er i full gang med forberedelse til neste års marsjesong.

TERMINLISTEN inneholder 239 marsjer foruten våre fellesmarsjer Sommer/Aksjon/Julemarsjen. Dvs. vi ligger an til omlag 450 "marsjdager/steder".

– Terminlisten kan som vanlig fås ved å innsende en frankert svarkonvolutt påsatt kr 3,— og vi håper å være klar til å sende den ut aller først i januar '84.

DANSK TERMINLISTE – selges for kr 10,— + porto kr 4,50,—.

– DEN INTERNASJONALE TERMINLISTE – selges for kr 10,— + porto kr 7,50,—. Begge lister forventes inn sist i desember. Bestill/betal via postgiro 3 90 17 33.

INNLEVERING IVV-KORT

Før ferien hadde vi ekspedert i underkant av 2.500 kort. I aug/sept var vi på omlag 1.000 kort pr. måned. I okt. over 500 kort.

Dessverre er ikke alle arrangører like flinke til å sende kortene fort inn til oss. Men ingen kort ligger normalt mer en 3 uker ved sekretariatet før merker/diplom går ut. Er det et problem med kortet, noe vi ikke skjønner, tar det lengere tid, og vi skriver til deltakeren før det blir ekspedert.

For å unngå noen misforståelser gjør vi oppmerksom på at vårt sekretariat er bemannet med EN deltidsansatt, og flere frivillige som tar en tårn på dugnad. Med ovennevnte linjer håper vi at deltakeren forstår, at vi ikke akkurat sitter å venter på noe å gjøre. For oss merkes det noen ganger slik at deltakeren tror at det er 5 ansatt til å ta seg av bestillingene og derfor ikke skjønner at det tar 3–4 uker. Vi gjør så godt vi kan for å henge med, og dugnadsinnsatsen som gjøres på kontoret fra april til nov. tilsvarer minst en person i full tid.

BRYSTMERKER (store metallmerker)

Vi har mange spørsmål om å sende disse ut pr. oppkrav. Det fordyrer merket med kr 10,—. Det gir oss et merarbeid vi ikke kan klare. Skal vi så sende ut bare med girokort vedlagt? Beklager men det er jo alltid en del som misbruker tilliten, og det blir derfor heller ikke gjort. Altså bestill/betal via postgiro 3 90 17 33.

Vi har en del bestillinger liggende, de er innsendt uten at pengene er betalt på postgiro – og blir således ikke ekspedert før pengene er gått inn.

Til overmål har vi flere bestillinger UTEN navn liggende, og ettersom det heller ikke er navn på konvoluttene har vi bare et postnr. å gå etter. Flere har sendt en beskjed/lapp, og f.eks. hilsen Jan. Men hvem er du Jan og hvor bor du??
Kort og godt, gi oss en sjanse – SKRIV TYDELIG! OG HUSK NAVN/ADR.

STEMPLING/OVERFØRING AV KILOMETER.

Vi gjentar oss selv – som så mange ganger før. Har du mer enn 500 km på kortet, så få den arrangør som du innleverer kortet til å overføre de "tiloversblevne" km. Arrangøren skriver + xx km og undertegner med arrangør-navn. Du har ikke lov å overføre selv, og sekretariatet kan ikke sitte å skrive rundt til "Per og Pål" at du har + 35 km eller 65 km osv. Det skal OVERFØRES AV EN ARRANGØR.

De som skal ha 1000 km på kortet – fra 8000 km, og ikke får plass til alle stempler kan bare sende inn med det antall km-stempler som det er plass til, vi sender da ut et ekstra kort for resterende km. – gratis.
Det samme gjelder for de som har kommet over 600 deltatte ganger, og skal ha 50 stempler for nytt merke, bare send inn kortet med 25 stempler – vi sender deg nytt kort for de resterende 25 stempler – gratis.

Har du spørsmål??? skriv til oss – og vi bringer svaret i Turmarsjnytt.

Til slutt – takk for i år, god jul og godt nyttår, – vel møtt igjen i 1984.

birgith – og "dugnadsgjengen"

NYE MARSJER!!

Det er denne gangen ingen nye marsjer, men – Vi minner igjen om JULEMARSJEN 26. des. – se annet sted i bladet – Nyttårmarsjen 08.01 – Nærbø, kontakt: Tore Christensen, 4350 Nærbø – Byflatmarsjen 22.01. – Brumunddal, kontakt: Leif Vibe, 2380 Brumunddal.

— send inn en frankert svarkonvolutt og du har terminlisten for din videre planlegging av sesongen.

MENNESKEVERD marsjen



Folkehjelpsaksjonen '83

Et forrykende uvær til tross, det ble omlag 11.500 deltakere.

På Østlandet var været forholdsvis bra, men andre steder var det ganske forferdelig, noe som også telefonrapportene gav uttrykk for. Øystein fortalte at de var ved å blåse vekk på Askøy, Lars fra Mo i Rana var blitt kalt på jobben, fabrikken hadde mistet taket, og var blitt swimming-pool. Campingvogna til John i Bodø lettet uten tillatelse fra kontroll-tårnet, og var etter beskrivelsen ikke mye verd, da den tok landingen med taket først. På Sortland raste orkan, men det skal mer til å true marsjdeltakerne, de krabbet frem i løypa.

Vi hadde riktignok håpet på flere deltakere med hele 117 arrangører, men været får ta sin del av skylden. Marsjen har også blitt arrangert på flere av handelsflåtens båter, så man kan trygt si at vi gikk til sjøs. Og Nor Batt i Libanon var som vanlig med oss.

**TAKK TIL ALLE ARRANGØRER OG DELTAKERE FOR STØT-
TEN TIL AKSJON MENNESKEVERD.** Det endelige resultat/over-
skudd bringer vi i neste Turmarsjnytt.

BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBB

..... BLI ØSTMARKA MEDLEM

Medlemskap vil gi deg

- et hyggelig marsjmiljø
- mange nye venner
- medlemsorganet «GO-FOTEN» søks 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 53 01



Nye medlemmer i NTF

234 - Asserøy idrett- og ungdoms-
lag

Ketil Eidsaune, 7167 Vallersund.
Tlf. 076/27 562.

235 Fyresdal I. L.

Lars T. Homrak, 3870 Fyresdal.
Tlf. 036/41 416.

236 Langhus IL/Håndballgruppe

Finn Selmer Andresen, Furuset-
åsen 12, 1405 Langhus. Tlf.
86 86 38.

237 Hamar Post BIL

Terje Flem, Hamar Postkontor,
2300 Hamar. Tlf. 065/27 520.

238 Soon I. F.

Lasse Lorentzen, Rugdevn. 6,
1535 Son. Tlf. 95 83 45.

239 Ganddal Idrettslag

Anne Olsen, Kvernlandsvn. 4300
Sandnes. Tlf. 04/67 32 31.

240 Straume Idrettslag

Øystein O. Strandback, 8475
Straumsjøen. Tlf. 088/35 260. arb.

241 A/S Greaker Industriers Be-
driftsidrettslag

Alf Hansen, Nye Tindlundsvei 9,
1720 Greåker. Tlf. 031/40 412.

242 Bryne Røde Kors

Signe Nysted, Austbøvn. 5 A.
4340 Bryne. Tlf. 04/48 23 33.

Kjære leser! Vi nærmer oss slutten på nok et godt år sett i turmarsjsammenheng. Mange nye medlemmer er kommet til i løpet av året, og mange fine marsjer har sett dagens lys. At interessen er økende viser seg også på andre måter. For første gang i historien kan nemlig redaktøren takke for innsendte bidrag, men samtidig beklage at noe må ligge over til neste gang på grunn av plassmangel. Ingenting gleder oss mer. . . må fremgangen fortsette.

Med dette nr. av bladet sender vi med et postgirokort for innbetaling av kontingenten for 1984. Prisen vil bli den samme som i år, nemlig kr 15,- (minimum). Derimot må vi dessverre øke prisene på våre forretningsannonser for å møte de økende utgifter men vi håper at våre forbindelser vil vise forståelse for dette. Prisene på marsjannonser vil fortsatt være uendret.

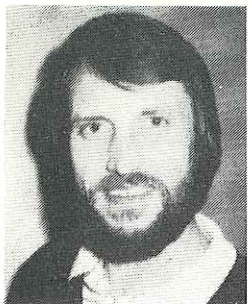
Neste nr. av avisen vil utkomme først i mars, og stoff bes innsendt før 1. februar 1984.

Vi ønsker våre marsjvenner og forbindelser en god jul og et riktig godt nytt år.

Vel møtt i løypa 2. juledag i årets julemarsj.

Red.

Tenk på våren nå, det gjør vi



Jan Væver



Susan Weber



Helle Wedam

- derfor vær i god tid med bestillingen på medaljer, emblemer og stofmærker til den kommende sæson - det betyder meget at I og vi kan planlægge udformningen og leverancen under afslappede forhold.

Generelt siger vi, at der skal mindst 8 uger til en specialproduktion - men der skal også være tid til tegningsforslag og til at eventuelle ændringer kan blive diskuteret på Jeres bestyrelsesmøde.

Vi producerer en stor del på egen fabrik, og vor tegner kræver ikke meget materiale fra Jer for at kunne præsentere en flot tegning.

I fremtiden vil vi tilbyde vore norske kunder at udfylde importdokumenter totalt - således at de kun mangler at blive underskrevet - i praksis vil det være som at modtage forsendelser fra nabobyen.

Ring eller skriv efter brochuremateriale samt priser.

Vi leverer også standardmedaljer, klæbemærker, præmier, kuglepenn, nøglevedhæng, t-shirts og meget meget andet som en forening har brug for.

AABOULEVARDEN 5
DK-1960 KØBENHAVN V
TELEFON 095 45 1 35 11 14

ontp
NORD TEAM PUBLISHING

Medaljer til alle...

Til sportsstævner, mesterskaber
eller marcher.

Medaljen udføres i forgyldt, forsøl-
vet, bronzeret eller ilagt ægte emalje
i farver nøjagtigt efter Deres ønske.
Monteres med langt eller kort bånd i
alle farver.

Send os Deres forslag eller medalje
og vi giver Dem straks et ufor-
bindende tilbud med rentegning.
Udkast / rentegning er uden udgift
for Dem.



G.K. PEDERSEN ApS

FUGLEVADSVEJ 75 - DK-2800 LYNGBY - DANMARK

POSTBOKS 19 - TELEFON (02) 87 04 74 - TELEX: 37 109 gkp dk

Retur: NTF, Boks 147, 140 Skårer.