



NTF's Turmarsj-nytt

Nr. 2 ORGAN FOR NORSK TURMARSJFORBUND Årgang 6



TIL FJELLS
med NTF/DNT

Juni 1984

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



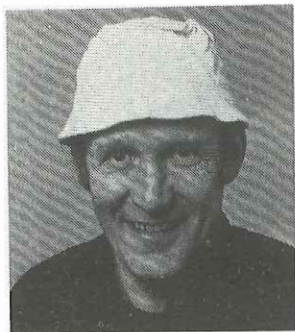
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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

Produktmerking a.s

Sannergt. 25 - Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 86 43 og 37 47 08

Formannen har ordet



Det faller meg naturlig med få ord å presentere meg selv. Jeg er født i Oslo. Oppvokst på Skarnes i Sør-Odal. Jeg har mitt daglige virke i Forsvaret med grad av oberstløytnant. Helt fra guttedagene har jeg vært idrettsinteressert. Etter avsluttet aktiv «idrettskarriere» fant jeg veien til turmarsj. I første rekke for å tilfredsstille trangen til å møte nye fysiske utfordringer. Etter hvert har jeg erfart at miljøet i turmarsjkretser betyr vel så mye som den fysiske utfoldelse.

Når jeg har sagt ja til å overta som formann for Norsk Turmarsj Forbund, er det fordi jeg har tro på turmarsjens betydning innen norsk mosjonsidrett. Jeg overtar intet konkursbo. Jeg overtar en organisasjon som gjennom snart 10 år har vært i stadig vekst. Det er i dag ingen særlige økonomiske problemer. Alt ligger vel til rette for stadig fremgang. IVV's prinsipper og retningslinjer har vært ryggraden i forbundets virksomhet. Slik vil det også måtte være i fremtiden. I disse prinsipper og retningslinjer ligger nøkkelen til fortsatt fremgang for Norsk Turmarsj Forbund.

Jeg vil takke min forgjenger, Einar Hermanrud, for hans måte å lede forbundet på fra starten i 1975 og frem til i dag. Jeg kan forsikre alle om at uten en rakrygget holdning til IVV's normer, ville norsk turmarsj neppe vært hva den er i dag.

Turmarsj er ikke et resultat av dagens mosjonsbølge, selv om denne har bidratt til turmarsjens popularitet og omfang. Vi må se i øynene at turmarsj vanskelig kan utkonkurrere jogging og ski som de store masseidretter. Vi representerer imidlertid et alternativ som med sitt særpreg, bør være et godt tilbud til de fleste rene mosjonister. Vi har også et tilbud til «hjemmesitterene» som av forskjellige årsaker ikke er aktivisert. Jeg ser det som en hovedoppgave å legge forholdene til rette for at alle kan finne veien til et sunt og godt idrettsmiljø. Forbundets styre vil trekke opp retningslinjene for dette arbeidet. Den viktigste rekrutteringskilden er imidlertid DEG. Gå ut og snakk turmarsj med din familie, dine venner og på jobben.

Jeg ønsker alle vel møtt til en felles innsats for å nå vårt mål: Turmarsj for alle.

Med turmarsjhilsen

Odd Ivar Ruud



Vi ønsker velkommen til
OSLOVANDRING
Søndag 10. juni
Start fra Kjelsås Idrettshall
10, 20 og 40 km
OSLO GANGKLUBB



Velkommen til Sørlandet helgen 16. - 17. juni 1984

Vi kan tilby deltakelse i **Kristiansand byvandring** på lørdag og i **Byremomarsjen** på søndag.
Men hvorfor ikke kombinere karneval med turmarsj? — I Kristiansand arrangeres der karneval i denne helgen. Dette starter fredag 15. juni og varer til lørdag 16. juni om kvelden eller endog til søndag 17. juni.

KRISTIANSAND BYVANDRING

Arr.: AgderData BIL
Henv. til: Roald Drivdal
Kongsgård allé 48
4600 Kristiansand
Tlf.: (042) 91 495/92 500

BYREMOMARSJEN

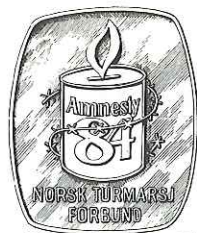
Arr.: Grindheim IL
Henv. til: Bjøru Vassland
4529 Byremo
Tlf.: (043) 80 222

FALSTADMARSJEN + FROSTATINGSMARSJEN

lørdag 7. juli ————— *søndag 8. juli*

Ja, så har Frostad Turmarsjforening gleden av å tilby to marsjer på to dager på Frosta. **Falstadmarsjen** har start fra EKNE IL's klubbhus i Ekne i Åsen og den løypen er 26 km. Kort løype går i en sløyfe på Frosta og er 11 km. Her er det også start fra kl. 1500-1600. **Frostatingsmarsjen** har nu samme startsted, noe dere må være oppmerksom på. Vi kan nu tilby felles overnatting i stor sal til kr. 10,- pr. natt. Dertil kan vi nå for første gang tilby dusjer etter marsjen. — Lørdag går det busser fra Frosta til Ekne til kr. 15,- p/p.
★ ★ **VELKOMMEN TIL TO FINE MARSJER** ★ ★ **7. og 8. JULI 1984**

Årets TV-innsamling til Amnesty International



Årets TV-innsamling har fått bred oppslutning alt i startfasen. Samtlige partier representert på Stortinget og ledere for en rekke landsomfattende organisasjoner har sluttet opp om aksjonen. Statsminister Kåre Willoch har i en egen erklæring støttet aksjonen som i år skal brukes til en stor innsats for menneskerettighetene.

Innsamlingsmidlene skal brukes til å:

— øke den økonomiske bistanden til samvittighetsfangene og deres familie, både gjennom individuell støtte til livsfornødenheter, juridisk assistanse og medisiner, og gjennom rehabiliteringsprogrammer for løslatte fanger.

— styrke undersøkelses- og reaksjonsmulighetene når alvorlige overgrep mot menneskerettighetene stiller Amnesty International overfor krav om raske og omfattende undersøkelser og aksjoner.

— styrke tilbudet om medisinsk hjelp til de mennesker som har lidt skade gjennom tortur og andre former for vold. Støtten skal gis både gjennom prosjekter og enkeltpersoner.

De som vil gjøre en innsats for aksjonen eller ønsker mer informasjon kan henvende seg til:

AKSJON AMNESTY 1984 - NIELS JUELSGATE 39 - 0257 OSLO 2

SØNDAG 28. OKT. ARRANGERES IGJEN EN LANDSOMFATTENDE TURMARSJ — hvor hele overskuddet går til TV-innsamlingen.

ALLE kan bli med-arrangører, idrettslag, foreninger, bedriftsidrettslag, speidere, skoler, institusjoner etc. etc.

Kontakt: Norsk Turmarsj Forbund, Boks 147, 1473 Skårer.

Neste nr. av Turmarsjnytt utkommer først i september

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 27. juli. Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyrets syn i de forskjellige saker. Innlegg kan settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

SKRIV TIL OSS!

Turmarsj i Trøndelag

Jeg er blitt oppfordret til å skrive en artikkel om turmarsj i Trøndelag. Det vil jeg gjerne. Selv synes jeg vi har fått sesongen 1983 på lang avstand, og vil derfor heller gi et bilde av hva som skal skje i sesongen 1984.

Når Turmarsjnytt utkommer er vi allerede igang. Trøndelag har jo ordet på seg at det ligger så langt fra marsjentra på Østlandet og derfor er det liten deltagelse fra den kanten av landet. På tross av dette deltar marsjentusiaster fra Trøndelag i flere marsjer på Østlandet og i landet forøvrig. Det er vel ikke så langt å reise 500 km for trøndere?

Sesongen startet med Jarnskeggemarsjen på Brekstad 19. og 20. mai. Denne går gjennom gamle boplasser for fiskere og flere kjente steder fra Norgeshistorien.

Støren er et trafikk-knutepunkt, på E 6 og E 30, og her gikk Støremarsjen siste søndag i mai.

Vil du se mer hav og fiskeboplasser og mektig natur går turen Kristihimmelfartsdag 31. mai ut til Valler-sund og Asserøymarsjen. Er du heldig med været får du en strålende dag i naturskjønne trakter. Marsjen arrangeres for første gang.

Råkvågmarsjen søndag 3. juni starter ved ungdomshuset Varden. Råkvåg er et gammelt fiskevær i botnen av Råkvågfjorden, og vi går langs fjorden ca. 10 km. Vi besøker et fyr og fortsetter opp i marka i fint fjellterreng og kommer opp i ca. 400 m høyde. Marsjen hadde 600 deltakere i 1983.

Siste år da Slottsmarsjen gikk, møtte 460 marsjerende opp for å gå i Stjørdal TMF's regi. Denne marsjen

går gjennom en av Trøndelags største jordbruksreder, langs Trondheimsfjorden og over til Åsenfjorden hvor vi besøker Steinviksholm Slott, som er knyttet til mange historiske minner. Det var lørdag 9. juni. Men Stjørdal TMF arrangerer også Festningsmarsjen søndag 10. juni. Festningsmarsjen samlet 740 deltakere i 1983 og er en av Trøndelagsregionens store marsjer. Festningsmarsjen starter fra Halsen Skole (hvor også Slottsmarsjen starter). Marsjen har tre løyper å velge mellom og alle har HEGRA Festning som mål. Festningen er godt kjent fra krigshandlingene i Trøndelag i 1940.

På regionsmøte i juni 1983 henstilte møtet til Steinkjer TMF, Verdal RKH, Støren Sp.kl. og Tambar IL om å samarbeide om nye datoer for deres marsjer, slik at vi kunne unngå å få flere marsjer på samme dato. Dette ble tatt til følge. Det resulterte i at Steinkjer TMF skulle arrangere 16. juni og Verdal RKH søndag 17. juni.

Steinkjermarsjen hadde i 1983 400 deltakere. Den går gjennom Steinkjer by og rundt i fint terreng nord for byen. Start og innkomst ved Guldbergaunet.

Fra Verdal videreg. skole starter Vømmøltrampen 17. juni. Marsjen går om Stiklestad som er kjent fra historien, og fortsetter gjennom brede jordbruksarealer. 420 deltakere i 1983.

23. og 24. juni går turen til Åndalsnes for å delta i Romsdalsmarsjen som er blitt en av de største marsjer i landet og starter fra Setnesmoen. Klubber i Møre og Romsdal og

Trøndelag har i flere år samarbeidet og vi føler at vi tilhører samme region. Derfor har denne marsjen stor deltakelse fra Trøndelag. Fra turist-synspunkt er Romsdalen et av de mest kjente dalfører i Norge, og når en kan få oppleve Romsdals-horn og Trollveggen i sol har en fått en opplevelse en sent vil glemme. Vi må vel heller ikke glemme den fine turen langs Isfjorden andre dagen. Ca. 2500 deltakere i 1983.

Tambardilten arrangeres fra Gudå 1. juli. 150 deltakere i 1983.

Frosta TMF arrangerer to-dagers lørdag 7. og søndag 8. juli. Første dag, Falstadmarsjen som er ny av året, og som starter fra Monumentet over de falne ved Falstad leir. I grunnen et av våre tristeste minner fra siste krig. Marsjen går fra monumentet ned til Trondheimsfjorden ca. 12 km og tar av inn mot sentrum av Frosta hvor innkomsten er ved Skytterhuset. Frostatingsmarsjen annen dag passerer Loktu kirke (fra middelalderen). Gjennom fine jordbruksarealer, og det er vel ikke for ingen ting at Frosta er kalt kjøkkenhagen til Trondheim. Vendepunktet er ute på øya Tautra som er forbundet med land langs en molo. Vendepunkt er lagt ved Klosterruiner. 480 deltakere i 1983.

Søndag 15. juli arrangerer Rødven IL, turmarsjen Rødven rundt for første gang. Rødven ligger ca. 25 km øst for Molde.

29. juli, Olsokdagen, arrangeres Kopparenmarsjen som hadde 450 deltakere i 1983. Den starter fra Bjugn, nærmere Botnegård Essos-stasjon og etter 10 km er vi på toppen av Kopparn hvor det er en TV-mast som dekker Fosen og ytre Trøndelag. Her har vi en fin utsikt over det meste av Fosenhalvøya.

Samme dag arrangerer Trimgruppa Røros IL Gruvmarsjen. Den går inn til Storwartz gruver og med omvisning i Olavsgruva.

11. og 12. august arrangerer Tromdheim IMF Trondheimsmarsjen. Den er to-dagers og lørdag er løypa lagt øst for byen i fint skogs-terreng med fine stier og flere utsiktsteder. Søndag går turen gjennom Trondheim by i ca. 10 km hvor flere landskjente minnesmerker passerer og fortsetter i sydøstlig retning rundt byen. Start og innkomst ved Nardo skole. 450 deltakere hver dag i 1983.

Partisanmarsjen går helga etterpå og starter ca. 40 km fra Brekstad, ved Rødsjø. Marsjen går for 7. gang og det var 800 deltakere i 1983.

Den første turmarsjen som ble arrangert i Norge er Sagamarsjen, og vi i Trøndelag er litt stolte av det. Den er vel kjent, og behøver i grunnen ingen presentasjon. Den starter ved Medstugan lørdag 26. august og videre fra Suul søndag 27. august med innkomst på Stiklestad. 1700 deltakere i 1983.

Søndag 2. september er vi i Trondheim eller nærmere sagt Byåsen. Byåsmarsjen går for fjerde gang og ca. 550 deltok siste år. Løypa går i Trondheim bymark som er byens utfartsterreng. Det er ikke mange byer som kan vise frem maken. Her passerer du fjord, skog, fjell og vann så denne turen er verd å gå.

Lørdag 8. og søndag 9. oktober møtes vi på Møre. Lørdag er treffet på Vestnes hvor Vestnes Vandreklubb arrangerer Vestnesmarsjen. 250 deltakere i 1983. Søndagen følger vi ferja over fjorden til Molde, rosenes by, og Rosemarsjen. Fra Bekkevold skole går turen rundt i Molde og deler av dens utkant. Disse

to dagene er en opplevelse av det beste norsk natur kan gi oss. Vi er glade for at disse to klubbene fulgte henstillingen fra regionen om å arrangere marsjene samme helg.

Sommermarsj - Aksjonsmarsj - Julemarsj arrangeres de fleste steder i regionen og hvor vi har marsjklubber.

Region Trøndelag har møte 9. juni i Stjørdal, og vi regner med at alle klubbene møter frem. Der diskuterer vi, legger frem felles problemer, og forsøker å løse disse på beste måte til gagn for oss alle.

Hittil har dette lykkes og når vi møtes, møtes vi for den hjertesaken

TURMRASJ FOR ALLE!

Robert Schjevik

«REPubLIKKEN FINNSKOGEN» hvor i all verden

Nei, det er heldigvis ikke statskupp vi her taler om, men søndag den 14. juli arrangeres **Gottlundmarsjen** med «ny vri» midt i hjertet av republikken Finnskogen. Det er nemlig slik at under Finnskogdagene er området erklært for «republikk» i tre hele dager til ende. Og her blir det litt av hvert for enhver smak.

Altså virkelig en grunn til å delta i **Gottlundmarsjen**. Marsjen har tidligere hatt start og innkomst på forskjellige steder, men har nå fått til en rundløype fra Finnskogens «hovedstad» Svulrya. Med denne forandring ønsker man å gi et bedre tilbud til deltakerne.

Pål Øieren forteller at løypene går på mjuke stier og kjerrveier med et minimum av grusveier. Distansen er 10 eller 25 km.

I år blir det også nytt merkemotiv, «Finneplog» og det er planen at motivet skal bli nytt for hvert år.

Redaksjonen ønsker arrangør og deltakere en god marsj.



Sommermarsjen 1984

ÅRETS SOMMERMARSJ ARRANGERES ONSDAG 6. JUNI

Da Turmarsjnytt gikk i trykken var følgende arrangører påmeldt:



| Postnr./sted | Arrangør | Startsted | Tid | Telefon |
|------------------|------------------------|--|-----------|-------------------------------|
| Oslo 6 | Norges Idrettshsk. BIL | Idr. Høyskolen Sognsvann | 1700-1900 | 02/23 46 85 |
| Oslo 9 | Østmarka MK | Rødtvet skole, Oslo 9 | 1800-1900 | 02/70 53 01 pr./70 55 36 arb. |
| 1540 Vestby | Vestby Ganglag | Vestbyhallen | | 02/95 05 59 |
| 1600 Fredrikstad | Veum BIL | Stjernehallen | 1700-1900 | 032/90 940 |
| 1700 Sarpsborg | Tune IL | Grålum skole | 1700-1900 | 031/42 390 |
| 1892 Degernes | Degernes Trimlag | Kirkeng skole | 1700-1900 | 031/25 191 |
| 2013 Skjetten | Strømmen IF | HSSØ-Lahaugmoen | 1800-1900 | 02/74 10 58 |
| 2051 Jessheim | MK Vandreren | Ullensaker kirke | 1800- | 06/97 50 80 |
| 2072 Dal | Dal IL | Dal skole | 1700-1900 | 06/95 10 02 |
| 2093 Feiring | Feiring IL | Feiring skole | 1800-1900 | 06/96 61 58 |
| 2200 Kongsvinger | Kongsvinger BIR | Standard Telefon | 1700-1900 | 066/17 111 K. Skyrudhaugen |
| 2270 Flisa | Flisa IL | Bjørkheim | 1700-1900 | 066/51 492 |
| 2301 Hamar | Hamar Trimutv. | S-Marked, Hamar V | 1730-1900 | 065/24 432 Rudolfsen |
| 2400 Elverum | Elverum TMF | Hanstad B/U-skole | 1600-1900 | 064/11 022 linje 306 |
| 2423 Østby | Østby IL | Østby skole | 1800-1900 | 064/70 900 linje 870 |
| 2850 Lena | Toppen IL | Vilberg skole | 1630-1930 | 061/66 223 |
| 3190 Horten | Horten og Omegn MK | Lottehuset-Holtandalen | 1730-1900 | 033/41 973 |
| 3200 Sandefjord | Sandefjord TMK | Krokmoa skole | 1800- | 034/77 368 |
| 3290 Stavern | Anvik Bygdelag | Hummerbakken | 1800- | 034/88 804 R. Anvik |
| 3700 Skien | Gulset T. Turmarsj. | Gulsetsentret | 1800- | 035/36 401 |
| 4332 Figgjo | Kvernalund BIL | Orstad skole | 1730-1900 | 04/67 02 62 |
| 4300 Sandnes | Gaugen | Øygaard ungd. skole | 1630-1900 | 04/66 57 48 |
| 4500 Mandal | Mandal MF | Rutebilstasjonen | 1800-1900 | 043/64 892 |
| 4532 Øyslebø | Marnadal IL | Laudal skole | 1800-1900 | 043/87 570 |
| 4551 Farsund | Skosålen MF | Listahallen | 1700- | |
| 4800 Arendal | Austre Molde IL | Nesheim skole | 1700- | |
| 4890 Grimstad | Eidekam. IL | Eide kirke | 1800-1900 | 041/46 319 |
| 5000 Bergen | Askøy Turkompani | P-plassen bak Permanenten | 1700-1830 | 05/14 09 80 |
| 5252 Hosanger | Bysheim UL | Bysheim | 1800-1900 | 05/39 23 83 |
| 5300 Klepppestø | Askøy Turkompani | Løffjellet | 1730-1830 | 05/14 09 80 |
| 5820 Gaupne | IL Bjørn | Utleiebygget | 1800-1900 | 056/81 194 |
| 6130 Rovde | Rovde IL | Åsen, Rovde | 1900- | 070/97 631 |
| 6390 Vestnes | Vestnes Vandrerk. | Helland | 1800-2000 | 072/80 953 Nerhus |
| 6400 Molde | Molde MK | Godscentralen | 1800- | 072/55 344 |
| 7000 Trondheim | Trondheim TMF | Heimevernsbrakken | 1800- | 07/92 05 98 |
| 7090 Støren | Støren SK | Størenhallen | 1800-2000 | 074/31 764 |
| 7160 Bjugn | Råkvåg MK | Mælan skole | 1800-2000 | 076/53 168 |
| 7500 Stjørdal | Stjørdal TMF | Stjørdalshallen | 1800- | 07/82 45 03 |
| 7510 Skatval | Frosta TMF | Odd Rossing | 1800-1930 | 07/80 72 55 Aursand |
| 7730 Breitstad | Steinkjer TMF | Steinkjer v.g. skole | 1800-2000 | 076/48 361 |
| 7820 Spillum | Spillum IL | Spillumshøgda | 1700-1800 | 077/87 410 |
| 8010 Bodin | Bodø BIR | Stordalshallen | 1800-1900 | 081/10 109 |
| 8200 Fauske | Fauske IL | Hananbrua | 1800-1900 | 081/44 452 |
| 8423 Maurnes | IL Holmgang | IL Holmgang klubbhus | 1900- | 088/25 169 |
| 8475 Straumsjøen | Straume IL | Straume skole | 1900- | 088/35 260 Ø. Strandback |
| 8630 Storforshei | NROF-Helgeland | Mo: NAF camping/ Mosjøen: Vest Øybrua | 1700-1900 | 087/50 192 |
| 9110 Sommerøy | Skarven IL | Sommerøy skole | 1700-1900 | 083/40 219 Johansen |
| 9112 Straumbukta | IL Rya | Straumbukta skole | 2000- | 083/93 179 |
| 9372 Gibostad | Gibostad IF | Gibostad skole | 1700-1800 | 089/47 217 |
| 9405 Kaneborg | Harstad BIR | Harstad hallen | 1700-1800 | 082/74 875 |

Vi ønsker deltakere og arrangører en GOD MARSJ!

TRONHEIM TURMARSJFORENING ønsker velkommen til
TRONDHEIMSMARSJEN DISTANSER 10, 20, 30 Km.



STARTSTED: NARDO SKOLE
STARTTID : 10 km fra kl. 0900-1500
20 og 30 km fra kl. 0800-1000
Startgebyr : 1 dag: kr. 25,-/barn u. 16 år kr. 20,-
2 dager kr. 35,-/barn u. 16 år kr. 25,-
MEDALJE — ÅRSTEGN
Opplysninger ved: Robert Schjevik, Ottarsvei 2,
7000 Trondheim - Tlf. 07/92 05 98



GREÅKER MARSJEN
Lørdag 11. aug. 1984



Tilsluttet
NTF - IVV

Start/Mål: Moa Idrettshus, Greåker
Starttid: Kort løype 0900-1500/Lang løype 0900-1200
Distanse: 12 og 22 km
Innkost: Senest kl. 1700
Startgebyr: Kr. 25,-/barn u. 16 år kr. 20,-/bare IVV kr. 5,-
Stoffmerke: kr. 15,- (ny medalje hvert år)
Opplysninger: Alf Hansen, Nye Tindlundvei 9,
1720 Greaker - Tlf. 031/40 412



Tilsluttet
NTF - IVV



Velkommen til den femte
HELGERØDMARSJEN
Søndag den 2. september 1984



Arrangør: HELGERØD IDRETTSKLAG
Distanser: 10 - 17 og 27 km (IVV), også løype for rullestol.
Start/mål: Helgerød Idrettsplass, 5 km øst for Sandefjord, v. Årøvn.
Startgebyr: Voksne kr. 25,-/barn under 16 år kr. 20,-. Familierabatt.
Starttid: Kl. 0800-1100. Påmelding ved start.
Løypene går i vekslende terreng, bygdeveier og stier, flere steder med utsikt over sjøen. Medalje/Båndmerk.
Opplysn.: J.A. Kvalsten, Nesskogen, 3200 Sandefjord. Tlf. 034/53 003.

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 53 01 - 37 77 05



En annerledes påske - I

Fra turmarsjmiljøet kjenner vi «en annerledes påske». Det betyr Danmark - masse tilbud - mange nordmenn - av og til stress. Noen har bebynt å tøye begrepet over enda ei grense og trækker tyske marsjløyper i påsken.

Tilfeldigvis fikk vi i handa «en påse Gislaved» en stud før påske. Resultatet ble at vi tre mann sterke plutselig befant oss i en sentral liten by i hjertet av Småland ved navn Gislaved. Byen hadde et godt, rimelig hotell å by på natt til langfredag, og langfredag startet Gislavedsleden, en tre dagers marsj.

Påsken blei uvant - men god. Og vi angrer ikke på turen.

Det var førstegangsarrangement, og starten gikk fredag kl. 1600. Første dagstur var på 15 km. De to neste dagene startet vi kl. 0600 og gikk 45 km og 25 km.

Det var 85 jevnt over tunge, men vakre km. Første dag startet vi i Sabergs naturreservat i utkanten av byen Hestra og gikk til Båraryd. Lett småregn på slutten til tross, det var en deilig prolog: langs nedlagte jernbanespor, forbi gamle gruveanlegg og gjennom nydelige friluftsområder. Underlaget skiftet mellom grusveier, stier og terreng. Slik fortsatte det, og neste morgen er vi tidlig ute og først i løypa. Derved opplever vi rik natur og fugleliv og -sang, store flotte sangsvaner ikke unntatt. Fire nærgående hjorter skremmes opp, og rådyr så vi mange av.

Naturen er kommet noe lengere her enn heime i Norge (vi er litt lenger sør) og snø er en sjeldenhet. Derimot er mange blomster allerede

i full prakt både i skogen og i de få hager vi av og til passerer. Det går oppover til utsiktshøyden på Høgåsen og deretter nedover. Vi leter etter nedgravde skatter som blei vaktet på av ei høne, men stopper opp ved et restaurert kraftverk og en teglsteinsbygd kirke. Skogen tetter seg til, en bøskeskog på et halvt hektar passerer. Også barskogen er voldsom i alder og verdighet. En og annen stormannsgård og innimellom små, deilige landsbyer med 70 innbyggere, fullkommengjør idyllen. Påskeaften er vandringsværet ideelt. Vindstille, oppholdsvær, mildt, og full «familie» er nå på 42. Foruten tre norske er her en kanadier, resten er innfødte svensker.

Siste dagen er været ideelt og blei bare bedre og bedre utover dagen, også sola velsignet oss nå.

Vi kommer frem til sjøen Fegen og får vidunderlige naturopplevelser. Stillhet, idylliske øyer, stier og veier som naturen har lagt opp til, må vi følge. Her er sterkt regulerte naturreservater - og takk for det! Rasteplass ved Sandvik kirke, utgangspunktet for kristendommens utbredelse i Småland. Et knøtt lite sted, men likevel full kirke tidlig på formiddagen. Hit kommer folk fra hele Småland og enda lenger, her vil de vies, her blei de døpt. Vi kan forstå dem. Fullstendig fred kjennetegner miljøet her.

Men vi må videre og fortsetter å oppleve natur, kultur og historie helt fram til Åhytte. Hver kvitterer vi ut en pen medalje, får våre km i korta og har lagt nye minner bak oss.

Marsjen er ny, men bør være

kommet for å bli. Vi var ikke mange, men opplevde mye. Alt i alt er det vel den marsjen med flest naturinntrykk vi noen gang har gått.

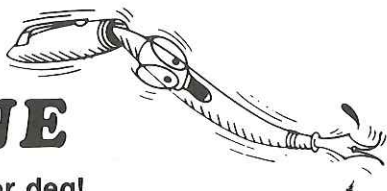
Vi fikk oppleve premieren - i påsken. Dere kan oppleve fortsettelsen - men ikke i påsken. Marsjen vil hvert år gå siste helgen i april, med en kort prolog fredag kveld.

Vår takk går til Hasse og hans få, men dyktige medarbeidere. De gjennomførte arrangementet på en slentrende, enkel, MEN likevel elegant måte.

Så unner vi alle nordmenn gleden av å gå Gislavedsleden. Ha den i tankene ved planlegging av framtidige sesonger. Du vil ikke angre.

«De tre»

LESERENS HJØRNE



- Leserens hjørne er åpent også for deg!
- Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge.
- Innlegg kan gjerne settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse.
- Hva mener f.eks. DU om «turmarsj og løping»?
- Vi bringer her to innlegg «til løpernes forsvar» - men hva mener DU.

Innlegg sendes til:

N.T.F., Turmarsjnytt, Postboks 147 - 1473 Skårer.

LØP???

Vedr. løp på turmarsj. Det synes mig nok noget drastisk når Bjarne Lønkvist i nr. 1/84 vil have al løb forbudt på turmarsjer.

Her i Danmark tager man det ikke så nøje med om nogen løber, ja det er endda marcher, hvor det står i marchbrochuren udtrykkelig står, at løbere er velkomne. Måske især ved mindre arrangementer, hvor det kniber lidt med antallet af deltagere, kan løbere være med til at få et arrangement til at løbe rundt økonomisk.

Desuden er det jo også marchgangere, der løber lidt ind imellem. Selv «småløber», jobber jeg af og til. Jeg mener det forøger **motionsværdien** af at gå march - og det er vel et af hovedformålene med turmarchen!

Men selvfølgelig skal løberne ikke genere marchgængerne, det er klart - de må vise hensyn.

Jeg opfordrer altså til, at man tager afslappet på problemet med løb under turmarsj.

Vennlig hilsen
Verner Lund Olsen
Danmark

LØPING I MARSJER

I siste nummer var det et innlegg om løping i marsjer. **Jeg er av den motsatte oppfatning, nemlig at løping skal være fullt tillatt.** I det militære er man jo kommet til at det viktigste er å kunne forflytte seg fra et sted til et annet til fots. De fleste vet vel at det nå er anledning til å løpe så mye man orker til marsjmerket.

I og med at turmarsjer ikke er konkurranse, bør man ha frihet til å løpe om man vil. De fleste som ønsker å løpe i marsjer, er nok ikke så interessert i å løpe hele veien, en har jo ingenting å presse seg for når det ikke er konkurranse.

Hvis man er flere sammen, en familie eller en gjeng, og en eller flere ønsker å gå lenger enn de andre, så er det en stor fordel om de som går lang løype da kan løpe for enten å ta igjen de andre eller forhindre at de andre må vente lenger enn nødvendig.

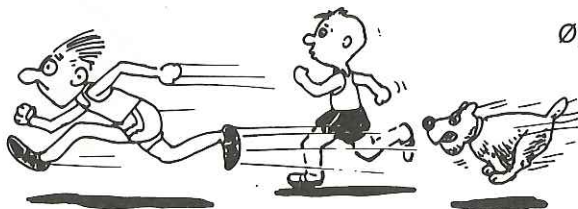
Er man ute i siste liten, kan det være kjedelig å gå alene, og da vil man som regel skynde seg for å prøve å ta igjen noen man kan ha selskap med. Da er det også en fordel å kunne løpe.

Skal man være med på et eller annet og har dårlig tid, så kan det i enkelte tilfelle være den eneste mulighet til å få vært med på marsjen at man løper.

Spranget mellom marsjer og konkurranseløp er stort - det er nok mange som synes det er fint å kunne løpe litt i marsjer, uten tidspress, som allikevel blir hengende for mye etter til at de vil stille opp i maratonløp o.l. med nummer på brystet. Og det er nok mange som liker å stille i «kombinert», løpe når det passer, og rusle rundt og prate når man treffer kjente.

De som er motstandere av løping kommer alltid trekkende med den velkjente gamle frasen om at de løpende trenger seg fram, dytter og kaver. Dette argumentet holder ikke mål. Det er alltid slik at noen går fortere enn andre og har behov for å komme seg forbi. Og jeg har aldri hørt noe om at man ikke skal få lov til å gå så fort man vil. I de fleste marsjer er det trange partier der det kan være litt vrient å passere, og problemet er der like fullt om man bare går fortere enn de som skal passeres eller om man løper. **Poenget er at man skal vise hensyn!** Løping i seg selv burde ikke genere noen, men uforskammet forbipassering, enten det nå er en løper eller en «hurtiggåer» må man ikke akseptere. Det vil vel dessuten være slik at de som løper blir liggende foran i sporet slik at de fleste ikke engang behøver å se dem.

Når det gjelder mosjonsidrett som ikke er konkurranse, mener jeg det er litt paradoksalt om man kjører ut med strenge regler på akkurat dette punktet.



Øyvind Larsen

SORBOTHANE

Støt-absorberende såle- og hælinnlegg, unikt hjelpemiddel mot belastningsskader.



Sorbothane er et nytt hjelpemiddel i kampen mot belastningsskader. Mer enn noen gang drives idrett på alle plan. Den eksplosive utvikling som mosjonsidretten har hatt de senere år, har ført til en sterk økning av de såkalte belastningsskader. Løping, ballspill, racketspill, turmarsjer og andre aktiviteter foregår av naturlige årsaker ofte på harde underlag. Alle som går på harde underlag i sitt daglige virke, utsetter også føttene for kraftige belastninger.



Sorbothane såler og hæler er fremstilt av et visco-elastisk materiale som har en hittil uovertruffen evne til å absorbere de støt som kroppen utsettes for under løp, hopp og gange. Ved sammenligninger med andre kjente materialtyper har Sorbothane vist seg å være disse fullstendig overlegen p.g.a. sin elastisitet. Andre materialer har blant annet den svakhet at de ofte for raskt mister elastisiteten eller rett og slett deformeres, og således mister effekten. Sorbothanes forebyggende og

Sorbothanes elastiske egenskaper absorberer inntil 94,7% av alle uønskede sjokkbølger. Kan leveres både som såler eller hæler.

helbredende effekt kan i Norge nå bekrefte av blant annet tussensvis av fornøyde løpere, fotballspillere og andre idrettsutøvere. Undersøkelser og erfaring har vist at pasienter med akillesenebetennelser og andre vanlige skader i fot, ankel, legg, kne og hoftelodd raskt har oppnådd bedring ved bruk av Sorbothane.

Vennlig hilsen
GALLUS-PLESNER A/S
Ortopedisk Avd.
Pilestredet 7, Oslo 1
Tlf. 42 33 90



Coe's bouncy secret

RACK star Sebastian Coe credits a revolutionary new "plastic flesh" for helping him shatter the world record.

He has revealed that he wore special inserts of the plastic flesh inside his running shoes when he ran a mile in an amazing 3 minutes 53 seconds in Brussels in August. The shock-absorbent plastic flesh helped Coe achieve...

From PAUL CONNOR in New York

America's University of Akron biochemist Maurice Hiles. He took the first strides towards his discovery while doing research on foot injuries in Britain.



'Plastic flesh' shoe inserts helped set world record mile, Coe says

MADISON, Wis. (UPI) — Sebastian Coe claims his 3-minute mile out of a new "plastic flesh" shoe insert helped set a world record mile.

Page 16, Section 5

Houston Chronicle

Sunday, January

Running

United Press International

Shoe insert aids foot injuries

absorbent inserts in his shoes took care of his injuries and brought him back to world-record shock from walking, running or jumping, being sold in the in-foot inserts or full of soles, with claims...

Sorbothane: Is it running's miracle plastic?

Sebastian Coe suffers from problems with his ankles, knees and lower back, but he showed an amazing mile record in an incredible 3:53.11. He wore the new "plastic flesh" shoe insert when he set the record. The insert was developed by the Department of Sport Science at the University of Akron. It was first used by Coe in his 3:53.11 mile record. It was first used by Coe in his 3:53.11 mile record. It was first used by Coe in his 3:53.11 mile record.



John

giving ailing runners new life

A REVOLUTION IN THE RUNNING Super-fit Sonia

Ja, jeg ønsker å kjøpe Sorbothane såler og hælinnlegg.

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | par Sorbothane såler, sko nr. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | par Sorbothane hælinnlegg, sko nr. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sorbothane hælinnlegg, kr. 75,—. Sorbothane såler, kr. 139,—. I tillegg til prisen kommer porto og oppkravsgebyr.

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

BREV

KAN SENDES UFRANKERT I NORGE ADRESSATEN VIL BETALE PORTOEN

SVARSENDING AVTALE NR. 129.000/153 B

GALLUS-PLESNER A/S
St. Olavs plass
Oslo 1

En annerledes påske - II

En annerledes påske betyr selvfølgelig at man ikke forlenger vinteren ved å dra til fjells en ukes tid. Men reiser den andre veien.

I Danmark og Tyskland ligger våren et par uker før oss, så hvorfor ikke reise den i møte?

I Teckenburger Wald nærmere bestemt område Osnabrück-Holland går 1. Deutsche Weitwanderung, en merket løype på 140 km, start når du vil, tid så lenge du vil.

Oppegård Turmarsj' påsketur gikk dit i år og begunstiget av sol og varme ble det en stor suksess. Ibenbüren gjennom dorfer og skoger, langs de store vannveier som binder Mellom-Europa sammen, åker og eng, stor industri- og gruvevirksomhet, i det hele tatt alltid noe nytt og aldri kjedelig.

Opplegget gir mulighet for flere løsninger, man begynner på et sted og vandrer rundt med overnatting underveis, det er ingen mangel på muligheter og de fleste kontroller er jo på et eller annet Gasthof med sengemulighet. Eller som han som kjøpte 2 startkort, parkerte bilen, gikk 20 km frem på det ene kort og tilbake på det andre, tok sin bil og dro til sitt vertshus for så neste dag å fortsette videre i løypa.

Vi brukte 3. variant, 2 biler som kjørte til hver sin ende av dagens etappe, vi møttes i løypa og byttet bilnøkler for så å møtes i vårt feriehus om kvelden.

Og feriehuset var noe for seg. 1750 utvendig og 1980 innvendig. To store soverom med 6 senger på hvert. Rent og fint. 35 Nkr. pr. natt og person inkl. vann, gass, strøm og peisved. Kjøkken og bad, stort

oppholdsrom med spise- og kosekrok, TV og bar.

Utenfor - skog og åpne marker med daglig besøk av rådyr, harer og fasaner, 7 rådyr ruslet en ettermiddag bedagelig omkring.

Og hva har vi igjen for alt dette, tre stempler og 140 km er en side av saken, den andre siden gav vel en av deltakerne best uttrykk for da hun sa «vi ser og opplever så meget at vi har nesten ikke tid til å gå». Skogene, store mektige bøk- og eiketrær enda uten blader med skogbunnen full av vårblomster, åker og eng i sin vårgrønne drakt, haver fulle av krokus og tulipaner. Bondegårder med en «landluft» av de sjeldne, tysk gjødsel-lagring er unektelig noe annerledes enn norsk. Kanaler med lektere i rekke og rad, kullgruver, kalkbrudd, stenbrudd, alltid noe nytt og annerledes. Det var mange ganger vanskelig å komme videre.

Og så Tecklenburg med alle sine 1700 tall's hus og Dickenberg og Mettingen og Oma Muncke med sine bøker som alle må se og behørlig skrive seg inn i.

Alle vertshus, les kontroller, bestandig tid til en prat over en bratwurst og en bier. Helt fra Norge, det konstateres med synlig stolthet at nettopp deres distrikt har æren av vårt besøk.

Til slutt ildsjelen selv, Josef Plugge, som ordner alt fra hus og stempler til eksosanlegg. Det offisielle organ bak er Ibenbüren Natur und Wanderfreunde og for mere opplysninger: Josef Plugge, Wersbortweg 27, D-4530 Ibenbüren, BDR.

Forts. s. 30

STOR
SAMLERVERDI

KUN
500 stk.

JUBILEUMSMEDALJEN

Håkon Håkonsson 780 år

Konge-marsjen

som arrangeres på
Håkon Håkonssons fødested
for 5. gang i år gir ut medaljen.



Diameter
50mm.
Vekt ca. 49,6 gr.



Medaljen er sølvfarget og er en nøyaktig gjengivelse av Håkon Håkonssons majestetsegel.

Det lages kun 500 nummererte medaljer, deretter blir verktøyet ødelagt.

Sett nr. 1 er reservert H.M. Kong Olav V.

PRIS KR. 50,- inkl. moms, sertifikat og etui.

Hver medalje er individuelt nummerert, og bestillinger utover 500 eksemplarer vil ikke kunne bli effektivert.

Bestillinger mottas fra 1. juli 1984.

TIL KONGEMARSJEN, POSTBOKS 116
1851 Mysen, Tlf. (02) 89 48 53.

- Jeg henter medaljen når jeg går Kongemarsjen 12. august.
 Vennligst send meg snarest etter 12. august Håkon Håkonsson medaljen pr. postoppkrav. antall á kr. 50,-.

Navn:

Adresse:

Postnr./sted: Sign:

Konge-marsjen søndag 12. august

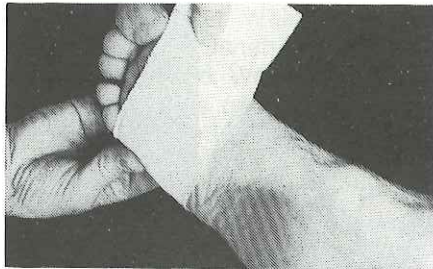
Start: Kirkeby Grendehus, Eidsberg i Østfold. Distanser: 14, 24 og 35 km.

Starttider: 35 km 08.00-09.00/14 og 24 km 09.00-12.00. Startgebyr: Kr. 25,- (Barn kr. 20,-).

Arr.: Kirkefjerdningen Skolekorps. Opplysninger: Hans Dillevig, Boks 116, 1851 Mysen, Tlf. (02)89 48 53.

Forebyggelse av

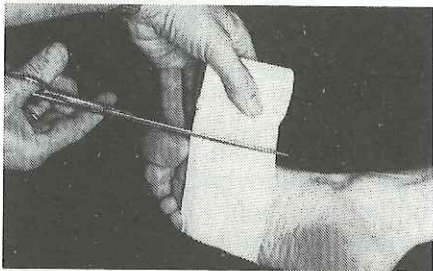
Jeg har i tidligere nummer av Turmarsjnytt snakket om enkelte forebyggende tiltak vedrørende stell av føtter. Jfr. Turmarsjnytt nr. 2/83. Her anbefalte jeg bruk av plaster evt. ARTIFLEX, som hjelpemidler for å unngå blommer. Hvordan skal disse midlene anvendes?



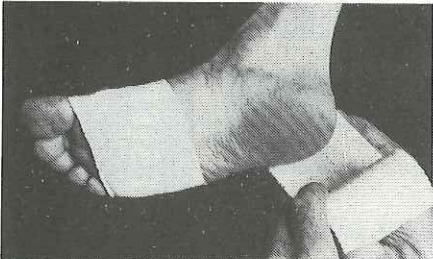
PLASTRING:

Her plastres forfoten. Stram plasteret godt ut. Gå ikke for langt opp over fotens overside.

Bruk TENSOPLAST eller det danske ELASTOPLAST. Sistnevnte har ikke så mye klebemiddel og er derfor rensligere i bruk.



Plasteret legges på forfoten og klippes av som vist. Plasteret bør gå opp i høyde med oversiden av foten. Klipp av evt. folder som har oppstått under påleggingen.



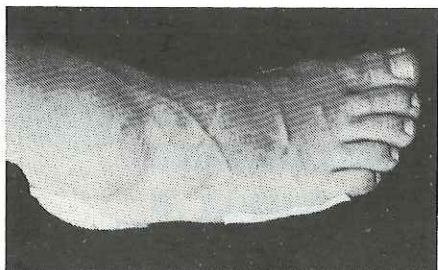
Her legges plaster på hælen. I regelen er det best å legge plasteret på tvers. Enkelte vil helst ha det lagt på langs for å beskytte også mot gnagsår bak på hælen.

Legg plasteret stramt slik at det ikke blir folder i rundingene. Klipp disse i så fall av.

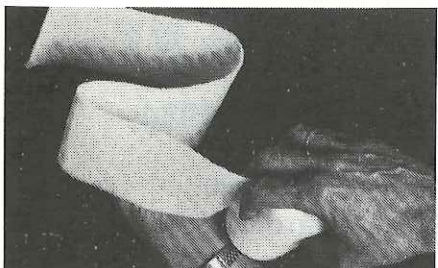


Her er fotens underside klar til en lengere marsj.

marsjskader

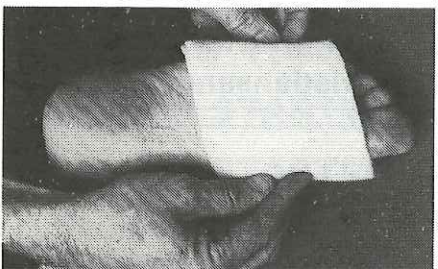


Og her er oversiden. Se hvor lite som er brukt.

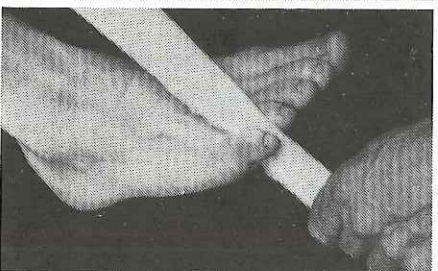


POLSTRING

Artiflex i passende bredde legges i to, helst tre lag.



Her er forfoten polstret. Polstringen må gå godt frem under tærne og opp langs fotens sider. Det samme utføres på helen. Vær forsiktig når strømpen trekkes på. Polstringen vil normalt sitte uten feste av noen slag.



Mellom særlig utsatte tær legges strimler av Artiflex.

Jeg vil igjen presisere betydningen av det forberedende fotstell. Gammel hud under foten og på tærne må fjernes før marsjen starter. Gjøres dette til en god regel, vil plastring eller polstring som beskrevet ovenfor, gi deg en god beskyttelse mot blemmer. Turen vil bli til større glede for deg selv (og også for dine venner). Lykke til.

OIR

BUSS TIL NIJMEGEN

13.07 - 22.07 - 84

**BUSSAVGANG BÅDE FRA ARENDAL
GRIMSTAD OG KRISTIANSAND**

**PRIS kr. 975,- (inkl. buss, ferge
OG RASTEPLASSERVICE)**

**BARN UNDER 16 ÅR KR. 675,-
PÅMELDINGSFRIST: 1. JULI 1984.**

**NÆRMERE OPPLYSNINGER:
ROALD DRIVDAL, Kongsgård allé 48,
tlf. (042) 91 495, 4600 Kristiansand.**

**EVY MAY MARKENG, Tretjønnvn. 38a,
tlf. (042) 92 084, 4600 Kristiansand.**

VELKOMMEN TIL

BARFROST-TRÅKKEN

**Søndag 25. november 1984. Start kl. 12.00 - 13.00.
fra Try i Søgne og Marnahallen, Øyslebø.**

Avstanden mellom startstedene er 12 km.

Distanser: 12 og 24 km.

Man kan også snu på midten.

Naturidyll og god, gamle grusvei.

Overnatting kan skje i Marnarhallen, dusj.

Startkontingent 20 - 25 kr.

TILSLUTTET NTF — IVV

Arr.: Marsjlaugget Tolver'n.



TOLVER'N



«NORGES TØFFESTE TURMARSJ»

4. august 1984 i KRISTIANSAND

STARTSTED: KATHEDRALSKOLEN

12 & 24 KM:

STARTTID: KL 0800 — 1000

**STARTKONT.: Barn u/16 år kr 20,-
Voksne kr 25,-
Bare IVV kr 5,-**

120 KM. MAX. 30 TIMER

STARTTID: KL 0715

**STARTKONT.: KR 60,-
INKL. MIDDAG etc.**

U/MEDALJE: KR 45,-

Løping kan medføre inndragning av startkort.

MARSJEN ER TILSLUTTET NTF/IVV.

Ingen forhåndspåmelding.

Nærmere opplysninger: Jørn Markeng

tlf. 042/92 084

MILK *-is a better drink*



Til fjells med hele familien

Dog, allikevel vi pakket snippeskene etter alle kunstens regler, forberedet oss på snø, is og kulde med alt hva dette måtte kreve av utstyr. Puttet oppi mat og drikke, kokeapparat, førstehjelpsutstyr, soveposer, ekstra sko, badeutstyr etc. etc. Sjøkket kom senere, men da var vi langt inne på vidda. Vi oppdaget nemlig at 1 kg ikke er en konstant vekt, men den øker jevnt proporsjonalt med tilbakelagt avstand. (Odd Ivar, neste rute bør du legge til månen.)

Vi hadde altså valgt Hardangervidda for vår første fjelltur og Fagerheim var utgangspunktet. Vi hadde begrenset tid til disposisjon og måtte derfor forandre ruten noe slik at vi kom tilbake til utgangspunktet og bilen.

Vi syntes nok at dagsmarsjene i beskrivelsen var i korteste laget (20 til 25 km) for oss garvede turmarsjere, men vi oppdaget snart at likesåvel som kiloene ble tyngre, ble også kilometerne dugelig lengre. De danske kilometer på 1250 m er bare blåbær å regne mot dem man opererer med i de norske fjell.

Med 20 kg på ryggen, svære områder med opptil halvmeteren snø, tusenvis med bekker og elver som skulle forseres og milliarder med mygg, kan man uten problemer sette baklengs rekord i tilbakeleggelse av 1 km til fots.

Men dette med sluking av kilometer var tross alt ikke det viktigste, for vi hadde en helt utrolig tur. Strålende sol, fantastiske natur-

Etter vel overstått vandring lå sommeren der fremdeles, lang og ubrukt. Ingen Hollandstur i år og ingen regulære turmarsjer i Norge. Dette virket fryktelig frustrerende for en fotvandrer, alvorlig smittet (en sykdom som etter sigende aldri blir bedre, men som forverres og kan gå inn i et meget dypt, kronisk stadium).

Så kom Odd Ivar med en liten trykksak, meget beleilig på et tidspunkt hvor man kunne kjenne alvorlige depresjoner snike seg inn på kroppen. «Vandringer i fjellet» var akkurat den rette medisin for å rette opp helsetilstanden.

Vi besluttet å reise nesten hele familien umiddelbart til fjells (ikke yngste mann, bare 2 år og ennå ikke «syk»). Det manglet ikke velmenende råd før vi dro, spesielt at det var galskap å dra en 8 åring til fjells. Vi ville etter sigende drepe natur- og vandreglede for ham på livstid.

opplevelser, en kald Hansa etter endt dagsmarsj og koselige mennesker på hytten oppveide vonde, såre skuldrer og myggspiste armer og bein.

Vår rundtur gikk altså fra Fagerheim, via Kjækkja, Halne til Bjørheidsdalshytta. Videre gikk vår ferd til Trondbu, Sandhaug, Raudhelleren og herfra til Heinsseter, Tuvas og tilbake til Fagerheim.

Hele turen kulminerte med et meget elegant fall av far selv i huset i den dypeste elva han klart å finne til dette formålet. Spesielt yngstemann i vandrerlaget fikk seg en god latter i denne forbindelse.

Det har blitt skrevet mye om at det er så dyrt å bo på hyttene til DNF (Den norske Turistforening), men vi vil gjerne her og nå avsanne dette. Prisene er godt og vel halvparten av det man kan finne på middelmådige hoteller og hyttene er vedt et besøk. Man bør også se disse prisene på bakgrunn av at all proviant må fraktes inn til hyttene med helikopter.

UTKLIPPBOKA

Som leserne kanskje vet, har vi egen utlippsbok i NTF.

Hver enkelt av våre engasjerte og interesserte ut i miljøet i hele landet ber vi være våre ambassadører.

Hjelp oss å komplettere vår historie!

Hjelp oss å gjøre den mer og mer verdifull. Grip saksa - klipp - send. Aviser, programmer, reklamemateriell, alt kan ha interesse og fortelle noe om våre marsjtilbud. Bilder vil vi gjerne ha.

Send stoffet til NTF, Boks 147, 1473 Skårer. På forhånd takk for stoff!

På disse hyttene treffer man utrolig mange fine mennesker, og samtalen er stort sett akkurat like snever som den pleier å være i turmarsjmiljøet, nemlig ømme bein, gnagsår, neste dagsetappe og lignende kjente emner. Ellers fikk vi god mat og anledning til dusj de fleste steder.

DNT har merket rutene skikkelig og det er gode stier å gå på. Hardangervidda er et utmerket utgangspunkt for nybegynneren, her er det forholdsvis «flatt» og man kan nok få skikkelig lange vyer. Til tider kan nok dette virke deprimerende, men for den som har gått turmarsj i Holland skulle ikke dette by på noen problemer.

Hva så med den omdiskuterte yngstemann i laget? Jo, han har blitt fjellfrelst og tar gjerne en ny tur i år, og det samstemmer de to «gamle» i laget gjerne i.

Og på toppen av det hele, man får stempel i boka også.

*Jørgen, Alv og
Inger Jensen, Greåker*

Det er opp til deg om boka skal bli det vi gjerne vil den skal.

NTF's TURMARSJNYTT

Hva ønsker du av bladet?

Skal vi ha med mere «fagstoff»?

Skal vi ha med flere artikler fra inn- og utland?

Skal vi ha med flere intervjuer?

Hva ønsker du at bladet skal inneholde, husk et blad kan ikke skrives uten hjelp og tips fra leserne/turmarsjdeltakerne.

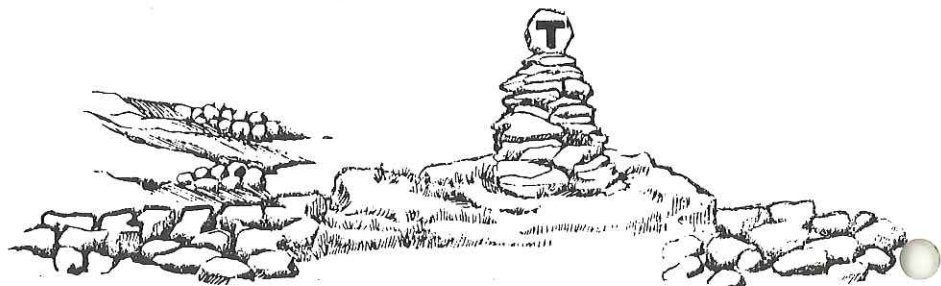
Vi vil gjerne høre din mening, og få ta del i dine ideer.

Skriv til oss:

Turmarsjnytt, Boks 147, 1473 Skårer.

Til fjells med NTF

- I samarbeide med DNT -



I 1984 er følgende ruter godkjent for stemping av IVV-kort:

- 1 Setesdal - Ryfylke heiene**

| | | | |
|---|---------------------------------|--------|----------------|
| a | Haukliseter - Lysebotn | 170 km | 4 IVV-stempler |
| b | Ådneram - Storsteinen - Ådneram | 140 km | 3 IVV-stempler |

- 2 Hardangervidda**

| | | | |
|---|------------------------------|--------|----------------|
| a | Kalhovd - Sandhaug - Kalhovd | 130 km | 3 IVV-stempler |
| b | Finse - Kjeldebu - Finse | 100 km | 2 IVV-stempler |
| c | Rjukan - Hardanger | 140 km | 3 IVV-stempler |

- 3 Finse - Bygdin**

| | | | |
|---|--------------|--------|----------------|
| a | Finse - Tyin | 130 km | 3 IVV-stempler |
|---|--------------|--------|----------------|

- 4 Jotunheimen**

| | | | |
|---|---------------------------------------|--------|----------------|
| a | Gjendesheim - Spiterstulen - Gjendebu | 110 km | 2 IVV-stempler |
|---|---------------------------------------|--------|----------------|

- 5 Trollheimen**

| | | | |
|---|--|--------|----------------|
| a | Gjevilvasshytta - Trollhetta - Bårdsgården - Gjevilvasshytta | 100 km | 2 IVV-stempler |
| b | Kongsvoll - Venshaug - Fale i Sunndalen | 110 km | 2 IVV-stempler |

- 6 Rondane**

| | | | |
|---|--|--------|----------------|
| a | Vålåsjø - Rondvassbu - Bjørnhollia - Straumsbu | 100 km | 2 IVV-stempler |
| b | Mysusetter - Bjørnhollia - Dørålseter - Mysusetter | 100 km | 2 IVV-stempler |
| c | Rondvassbu - Lillehammer | 120 km | 3 IVV-stempler |

- 7 Femund**

| | | | |
|---|---------------------------|--------|----------------|
| a | Røros - Svukuriset - Elgå | 100 km | 2 IVV-stempler |
|---|---------------------------|--------|----------------|

- 8 Gausdal - Vestfjell**

| | | | |
|---|---------------------------------------|--------|----------------|
| a | Liomseter - Sikildalseter - Liomseter | 120 km | 2 IVV-stempler |
|---|---------------------------------------|--------|----------------|

Generelle opplysninger:

Den norske Turistforening, Stortingsgt. 28, Oslo 1, tlf. 02 - 41 80 20 svarer på alt vedr.:

- Vandringer i fjellet
- Rutebeskrivelser/detaljerte kart
- Overnatting/priser etc.
- Nødvendigheten av evt. medlemskap av Den norske Turistforening.

Norsk Turmarsj Forbund svarer på alt vedr. IVV-kort/stempler/kontroll:

IVV-kort

- Det gis 1 -ett- IVV-stempel pr. 40 km.

Startkort

- Ved henvendelse til NTF's kontor vil det bli sendt ut startkort.
- Kortene er gratis.
- Ved hjemkomst sendes kortene SAMMEN MED IVV-KORT OG KR. 5,- PR. DAGSSTEMPEL til NTF's kontor.
- IVV-kortene får da påført stempel, og returneres til deltakeren - senest 2 arbeidsdager etter de/stempelgebyr er mottatt av kontoret.
- Det vil bli sendt diplom til alle deltakere i januar 1985.
- Dersom det senere blir aktuelt å lage spesiell medalje eller stoffmerke eller annet vil **alle tidligere deltakere** få anledning til å kjøpe dette.

Kontroll

- Deltakeren er selv ansvarlig for å få stempel/signert sitt startkort på **alle betjente hytter**. På selvbetjeningshyttene skriver deltakeren sitt navn i gjesteboken.

Utenlandske deltakere - må regne med ekstra postdager.

Norsk Turmarsj Forbund - Postboks 147 - 1473 Skårer - tlf. 02 - 70 55 36

NORSK TURMARSJ FORBUND

Boks 147 - 1473 Skårer - Tlf. 02/70 55 36

Redaktør: Odd Ivar Ruud - Tlf. 02/49 80 25 arb.

Turmarsjnytt utkommer 4 ganger i året. Alle medlemslag får tilsendt 5 eks gratis.

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr. 15,-, fritt tilsendt.

Annonsepriser: Helseid kr. 800,-. Halvsidde kr. 400,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr. 150,-.

Etter årets generalforsamling ser NTF's styre ut så her:

FORMANN OG ANSV. REDAKTØR

Odd Ivar Ruud

Årgang: 1934
Med i NTF's styre fra: 1983
Medlem av Forsvarets Overkom. IL
Begynte med turmarsj i: 1973
Har tilbakelagt: IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 11.000 IVV-km



NESTFORMANN OG TERMINKOORDINATOR

Ivar Lunde

Årgang: 1931
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Sandefjord TMK.
Begynte med turmarsj i: 1977
Har tilbakelagt: 160 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 4500 IVV-km



KASSERER

Roald Drivdal

Årgang: 1923
Med i NTF's styre fra: 1981
Medlem av Agder Data BIL.
Begynte med turmarsj i: 1976
Har tilbakelagt: 275 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 9000 IVV-km



STYREMEDLEM OG PROTOKOLLFØRER

Johan Eker

Årgang: 1924
Med i NTF's styre fra: 1980
Medlem av Oppegård Turmarsj.
Begynte med turmarsj i: 1976
Har tilbakelagt: 405 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 8400 IVV-km



STYREMEDLEM

Robert Schjevik

Årgang: 1918
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Trondheim TMF.
Har tilbakelagt: IVV-marsjer
Har tilbakelagt: begynte å stemple
i 1980 og har nå: 90 dager/2500 km



1. VARAMANN

ANSVAR FOR UTKLIPPSARKIV

Knut Th. Tveit

Årgang: 1930
Med i NTF's styre fra: 1980
Medlem av Marnadal IL.
Har tilbakelagt: 281 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 8788 IVV-km



2. VARAREPR.

Ingrid Inderøy

Årgang: 1944
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Oslo GK.
Begynte med turmarsj i: 1978
Har tilbakelagt: 137 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 4022 IVV-km



Bente G. Karlsen

Årgang: 1957
er ansatt som kontorassistent på
deltid fra 01.02.84.
Vi venter på hennes debut i tur-
marsjløypa.



Forts. fra s. 17

Noen brosjyrer finnes også ved NTF.

Nø! ikke, sett av en ferieuke til dette, du vil ikke angre. Selv har jeg gjort turen to ganger og ser frem til neste.



Johan Eker

"Feriehuset" - 1750 utv. - 1980 innv.

Nytt fra sekretariatet

Følgende nye medlemmer ønskes velkommen i NTF:

246 Holmenkollbanen IL

Olaf Røang, Sjørdalsvn. 15, Oslo 3.

247 Eid IL

Anders Friisvold, 6350 Eidsbygda.

248 Lofoten MF

Tove Martinussen, 8392 Sørvågen.

250 IL Rya

Eimund Bårdsen, 9112 Straumsbukta.

251 Årmarka IL

Sten Gregersen, 2364 Næroset.

252 Norges Idrettshøgskole BIL

Fritz Johnsen, Solberglivn. 100 a, Oslo 6.

253 Røros IL

Arvid Feragen, Konstknektvn. 12, 7460 Røros.

254 Bysheim UL

Ernst Kristiansen, 5252 Hosanger.

Terminlisten

Nye marsjer/forandringer

11.06: Straumen rundt

adr. se 247 Eid IL - 12-20 km.

11.06: Lofotmarsj

adr. se 248 Lofoten MF - 15-35 km.

17.06: Utflyttermarsjen

forandring av starttid: ALLE DISTANSER har start mellom kl. 0800 og 1100.

24.06: Skottåsmarsjen

flyttes til 16.09 - Skoppum IL.

07.07: Falstadmarsjen

arr. Frosta TMF, Odd Rossing, 7510 Skatval - 11-26 km.

29.07: Gruvmarsjen

adr. se 253 Røros IL - 12-32 km.

05.08: Åsmarktrampen

adr. se 251 Årmarka IL - 12-20 km.

19.08: Gråtindmarsjen

adr. se 250 IL Rya - 11-19 km.

26.08: Skarvenmarsjen

arr. Skarven IL, Asbjørn Ottarsen, 9110 Sommerøy - 10-20 km.

Ekspedisjon av IVV-kort

— Vi får mye post i retur, og dessverre har vi flere kort liggende uten adresse som vi derfor ikke kan ekspedere - SKRIV TYDELIG.

— Har du to etternavn? liker vi best at du bruker det samme til oss, ellers er du så godt som umulig å finne i arkivet!!!

— Kortene blir ekspedert på omlag 3 uker fra de er mottatt.

— I juni/august sender vi alt ut som massekorsbånd og det gir noen ekstra postdager, men har du ikke fått dine velfortjente merker innen rimelig tid? kontakt oss, noe kan være galt.

Så står det bare igjen å ønske alle en riktig god sommer med mange fine marsjer.

Birgith

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

