

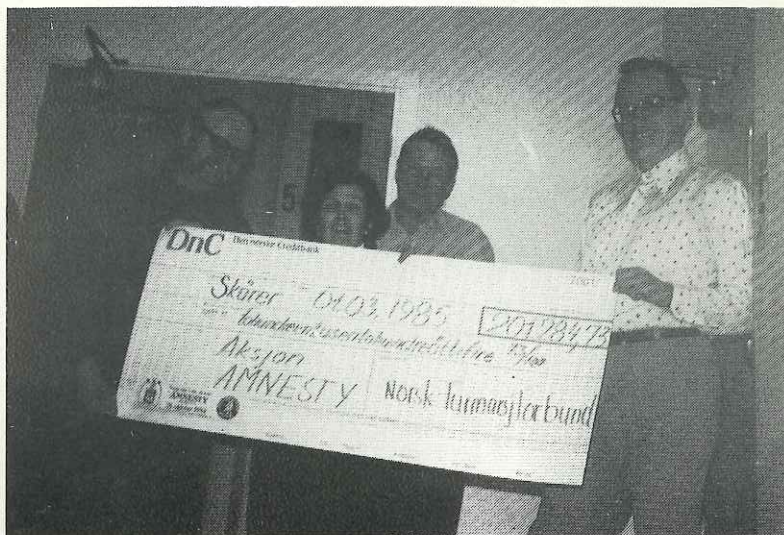


NTF's Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 7



Fra v.: Tom Bremnes, Sonja Stücken, Johan Eker, Halvor Pedersen.

**Fire i dugnadsgjengen
presenterer sjekken til
Aksjon Amnesty.**

Juni 1985

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



Et decennium er tilbakelagt. Fra starten og frem til i dag kan vi registrere ca. 1,1 millioner deltakere i forbundets arrangementer. I tillegg kommer et antall startende som av forskjellige årsaker ikke blir registrert gjennom innløste startkort. Det er riktignok mange gjengangere i våre arrangementer, men det er likevel et imponerende antall som gjennom 10 år har støttet opp om forbundets virksomhet. Norsk Turmarsj Forbund har tillit blant de mange mosjonister og har maktet å skape sin egen identitet.

Generalforsamlingen på Hamar avviste tanken om en sammen-slåing med Norges Gang- og Turmarsjforbund, og derved også et eventuelt medlemskap i Norges Idrettsforbund. Vårt **nei** gjaldt ikke bare sammenslåingen med et annet forbund eller innordningen i et større nasjonalt fellesskap. Det markerte et viktig skille innen norsk idrett. Nemlig en prinsipiell stillingstaken til mosjonsidrettens plass i forhold til konkurranseidretten. Vi må kunne stå på dette vedtaket og forsvare vårt standpunkt. Vi skal leve videre som et fritt og selvstendig forbund.

Hva fremtiden vil bringe, kan ingen forutsette. Den stiller oss ovenfor store utfordringer som vi i fellesskap må møte og bekjempe. Vi må være oss vårt ansvar bevisst og arbeide målrettet etter de retningslinjer forbundets langtidsprogram trekker opp.

Men vi må ikke glemme gleden. Gleden over at vi i fellesskap kan dyrke våre interesser. La smilet og det gode humør følge oss på vår vandring. Både i administrasjonen av vår organisasjon og ute på våre vandringer i den fri natur.

Jeg håper alle, både store og små, vil få en god og meningsfylt sommer. Tiden er inne til å la lys og varme skape overskudd til å møte en lang høst og vinter.

Med turmarsjhilsen

Odd Ivar Ruud

Protokoll (utdrag)

Fra NTF's generalforsamling Hamar

Lørdag 2. mars 1985

ÅPNING

Åpnings- og hilsningsstaler. Formannen, Odd Ivar Ruud, åpnet generalforsamlingen kl. 13.00 ved å ønske gjester og representanter hjertelig velkommen.

Etter at innkallingen var referert, ble generalforsamlingen erklært for lovlig satt.

Han ga deretter ordet til teknisk arrangør Forsvarets Marsjforening Hamar, ved Jon Ringnes, som svarte med å ønske velkommen til Hamar. Videre ble vertskapskommunens ordfører E. Larsen ønsket velkommen og gitt ordet til hilsningsstale. Formannen for NTF overrakte forbundets vimpel til ordføreren.

IVV's visepresident, Bent Rasmussen, ble ønsket velkommen til generalforsamlingen. I sin hilsningsstale fremhevet visepresidenten den betydning det internasjonale samarbeidet har for folkesporten. Han overrakte videre et tinnfat med inskripsjon til Norsk Turmarsj Forbund. Han takket også Einar Hermanrud for det arbeide han som tidligere viseformann i IVV og formann i NTF hadde gjort og overrakte et tinnfat med inskripsjon, videre overrakte han en plakett til daglig leder Birgith Sørensen og takket på IVV's vegne for det arbeide hun hadde nedlagt for forbundet i Norge.

Bent Rasmussen - også formann i Dansk March Forbund, overrakte formannen i NTF Odd Ivar Ruud en liten personlig gave, og hilste forsamlingen fra DMF.

Åke Bengtson - formann i Sveriges Folkesportsorganisasjon hilste fra SFO og overrakte NTF en krystallskål.

Formannen ba om at generalforsamlingen minnes de av våre turmarsjvenner som i løpet av året er gått bort.

Odd Ivar Ruud talte deretter til forsamlingen, hvori inngikk en takk til de som utgjorde NTF's første styre og som derfor la grunnlaget for turmarsjens utvikling i Norge. Han overrakte blomster til «gamle-styret» som besto av: Einar Hermanrud, Andreas Ommundsen, Tor Rolandsen, Sigurd Venemark, Odd Jakobsen og Birgith Sørensen. Bernhard Hoel var dessverre ikke tilstede.

KONSTITUERING

1. Godkjenning av de fremmøtte representanter.

Listen over fullmakter, kontrollert av Fullmaktsutvalget ble fremlagt. Utvalgets formann refererte listen.

Det var 102 stemmeberettigede representanter til stede ved åpningen.

Innbudte gjester:

IVV's visepresident	Bent Rasmussen, Danmark
Dansk March Forbund	Ella Rasmussen
Sveriges Folkesportsorganisasjon	Åke Bengtson - Ebba Bengtson
IVV's representant for Skandinavia i 1975	Gerhard Eiselt, Tyskland

NTF's første styre:

Einar Hermanrud	- formann
Andreas Ommundsen	- nestformann
Tor Rolandsen	- sekretær
Sigurd Venemark	- kasserer
Odd Jakobsen	- styremedlem
Birgith Sørensen	- stempelforvalter

2. Godkjenning av dagsorden.

Dagsorden godkjent som fremlagt.

3. Valg av dirigent, referenter, tellekorps og representanter til å underskrive protokollen.

Til dirigent foreslo styret: Knut Th. Tveit. **Vedtak:** Denne ble valgt.

Til referenter foreslo styret: Randi Kristiansen - Aslaug Gjefsen. **Vedtak:** Disse ble valgt.

Til tellekorps ble foreslått: Bjørn Dahl, Helge Stokkeland, Arild Mauseth. **Vedtak:** Disse ble valgt.

Til å underskrive protokollen ble foreslått: Jan Ove Hansen, Per Kjølggaard. **Vedtak:** Disse ble valgt.

SAK 3: Styrets beretning.

Beretningen tilsendt medlemmene uke 6/85. **Vedtak:** Beretningen ble enstemmig vedtatt.

SAK 4: Regnskap/budsjett.

Regnskap/Budsjett tilsendt medlemmene sammen med beretningen. Kassereren gjennomgikk regnskapet. Revisjonsberetning ble lest av revisor. **Vedtak:** Regnskapet ble enstemmig vedtatt og styret innvilget ansvarsfrihet.

Budsjettet ble gjennomgått av kassereren. **Vedtak:** Budsjettet ble enstemmig godkjent som retningsgivende for styrets arbeide.

Til saken hadde følgende ordet: Asbjørn Slettevold, Lismarka Skilag.

SAK 5: Kontingent og avgift.

Ingen forslag ble fremlagt.

SAK 6: Innkomne forslag.

Forslag 1 A: Sammenslåing av NTF og NGTF.

Norsk Turmarsj Forbund er medlem av en internasjonal organisasjon (IVV), hvis oppgave er: A. Ved fremme av utvungen sportslig aktivitet i den frie natur, å fremme folkehelsen.

B. Ved å grunnlegge internasjonale vennskap gjennom folkesporten, å fremme forståelsen mellom nasjoner og dermed tjene fredens sak.

I dette ligger at vår aktivitet foregår på tre plan:

- fysisk aktivitet
- sosialt samvær
- mellomfolkelig forståelse

Disse elementer ligger også i andre organiserte idrettsaktiviteter. I de idretter hvor konkurransementet er fremtredende, er det rimelig å anta at sosialt samvær og mellomfolkelig forståelse kommer i annen rekke.

Oppslutningen om arrangementer i IVV's regi tyder på at det er behov for et konkurransefritt idrettsmiljø, hvor de to sistnevnte elementer likestilles med den fysiske aktiviteten. IVV's økende utbredelse viser at de ideer organisasjonen bygger på, stadig vinner tilslutning på tvers av kulturelle og sosiale skillelinjer. IVV er i ferd med å bli en verdensomfattende bevegelse. IVV er blitt et symbol på den moderne mosjonsidrett.

NTF har gjennom 10 års virksomhet bekreftet sin eksistensberettigelse innen norsk mosjonsidrett. Forbundets arbeide har hele tiden fått et videre og større aspekt, som et aktivitetstilbud til de in-aktive, barn, ungdom, pensjonister, funksjonshemmede, til barnefamilien - til nærmiljøet. Etter styrets mening er dette bl.a. et resultat av en virksomhet basert på idealistiske ideer og retningslinjer.

Hvorvidt det idealistiske innhold som ligger i et medlemskap i IVV kan opprettholdes/ videreutvikles innen et forbund med et vesentlig islett av konkurranseaktivitet, kan vanskelig bedømmes. Det er imidlertid rimelig å anta at man innen et forbund med to ulike gangaktiviteter, kan komme opp i situasjoner hvor man blir tvunget til å gå på akkord med de prinsipper som ligger til grunn for turmarsj i IVV's regi.

En må heller ikke se bort fra at NTF bør ha et visst ansvar overfor deltakere som gjennom 10 år har sluttet opp om den konkurransefrie idretten slik den er drevet av vårt forbund. Det må antas at en overveiende del av disse har valgt turmarsj som «sin idrett» nettopp på grunnlag av de ikke-fysiske verdier som ligger i vår virksomhet.

Etter en totalvurdering av de resultater forhandlingsutvalgene fra de to berørte forbund har fremlagt, har styret kommet frem til følgende:

Erfaringene fra det internasjonale og nasjonale arbeid har vist at turmarsj organisert og drevet på IVV's premisser, har funnet sin form som masseidrett på linje med de tradisjonelle idretter. En av de viktigste oppgaver innen norsk turmarsj i tiden fremover, må være å bevare den integritet og det etiske grunnlag som er bygget opp gjennom medlemskapet i IVV. Etter styrets mening kan denne oppgaven best ivaretas gjennom et frittstående forbund, uten fare for å bli overspilt av et overordnet eller sidestillet organ med en annen idealistisk målsetting.

Et enstemmig styre går derfor imot en sammenslutning mellom Norsk Turmarsj Forbund og Norges Gang- og Turmarsjforbund.

Forslag 1 B: Fra Ski Tur og Marsjforening:

Ski Tur og Marsjforening foreslår at alle forhandlinger med Norges Gang- og Turmarsjforbund ang. sammenslåing brytes og avsluttes. Denne sak har nå foregått i så mange år uten at det er kommet noe positivt ut av det til NTF's fordel. NTF's forhandlingsutvalg har i arbeidsåret '84 gjort et godt og detaljert arbeide, men vi kan ikke finne noe som tilsier at det arbeide som NTF gjør for turmarsj i Norge vil bli bedre ved en sammenslutning. Av det materiell som er kommet til oss fra forh.utvalget setter vi spørsmål ved fig.: Organisasjonsformen, styringen og økonomien. Vi mener også at NTF i dag har midler nok til å gjøre mer for mosjonsidretten (les turmarsj) i Norge.

Til saken hadde følgende ordet: Jan Slaatsveen, Ski Tur og Marsjforening. Han mente at de to forslag skulle ses på som ett. Formann i NTF Odd Ivar Ruud, Ole Jan Aasen, Nykirke IF, Dag Gaasand, Søfteland Turn og IF.

Ole Jan Aasen, Nykirke IF, fremmet følgende forslag:

Forslag fra Nykirke IF i sak 6, pkt. 1 a: Nykirke IF foreslår at generalforsamlingen slutter seg til det forhandlingsresultat som foreligger som et utgangspunkt for opprettelse av et felles forbund for gang og turmarsj i Norge.

Styret gis fullmakt til å foreta de nødvendige praktiske løsninger for snarest å medvirke til innkalling av en felles generalforsamling for lag tilsluttet de to forbund.

Ordningen med et felles forbund forutsettes å få en prøveperiode på 2 år.

Styrets forslag ble tatt opp til votering. **Vedtak:** For styrets forslag - 84 stemmer, mot styrets forslag - 18 stemmer. Ole Jan Aasen trakk deretter sitt forslag tilbake.

Forslag 2: NTF's program for 1985-90

Generelt:

1. Programmet gir prinsipielle retningslinjer for turmarsjens utvikling i tiden 1985-90. Programmet omfatter de mål og oppgaver som anses å være av størst betydning for utviklingen. Det forutsettes fulgt opp med handlingsprogrammer, med konkretisering av oppgaver og virkemidler.

Turmarsjen i samfunnet

2. Turmarsjens særpreget bør kunne bidra til økt kontakt og trivsel i lokalsamfunnet. Turmarsj kan bli en faktor i lokalsamfunnet ved å vie den sosiale og kulturelle ramme omkring arrangementene større oppmerksomhet. Turmarsjens særpreget bør bidra til å styrke naturlige sosiale miljøer - i første rekke familien.
3. NTF må på alle nivåer gjennom samarbeid og særlige tiltak, søke å påvirke offentlige instanser med sikte på at turmarsjen gis vilkår som svarer til dens samfunnmessige betydning.

Omfang

4. NTF's klare målsetting må være at turmarsjtilbudene skal komme flest mulig til gode. NTF må derfor utvikle bredde og variasjon i sine tilbud på landsbasis. Det må legges vekt på å engasjere en større del av landets befolkning. En må imidlertid

erkjenne at det ikke er noe realistisk mål å få hele landets befolkning til å gå turmarsj. Tilbudet må derfor i første rekke gå til de som ikke ønsker å delta i konkurranseidrett, til aldersgrupper som ikke allerede er med i organisert idrett og som et aktivitetstilbud til eldre.

NTF's tilbud må ha en bredde og variasjon som samsvarer med de ulike forutsetninger i disse målgrupper.

5. Turmarsjaktiviteten vil være et verdifullt bidrag til å fremme fysisk, psykisk og sosial helse. Det må derfor etableres et bedre samarbeide mellom NTF og de offentlige og frivillige organer på helsesektoren. Ved institusjoner for funksjonshemmede må forholdene legges til rette for deltakelse i våre arrangementer. Turmarsjtilbudene for funksjonshemmede må utvikles både gjennom økt innpassing i de vanlige turmarsjer og ved spesielle arrangementer.

Organisasjon

6. Oppgavene i årene fremover forutsetter en styrking av NTF's organisasjon. Særlig er det behov for en regional overbygging som kan samordne aktiviteten med sikte på bedre utnyttelse av ressursene, som igjen vil føre til større bredde i tilbudene. Innad i organisasjonen må det stilles større krav om respekt for de fastsatte vedtekter og retningslinjer. Det må utarbeides et hensiktsmessig regelverk for å behandle brudd på disse.

Økonomi

7. Den nødvendige stabilitet i forbundets økonomiske grunnlag må sikres. Det er nødvendig å fortsette arbeidet med sponsoravtaler. Det er ingen grunn til at norsk turmarsj skal være nødt til å arbeide uten en rimelig grad av støtte fra det offentlige. Offentlig økonomisk støtte burde stå i et rimelig forhold til de oppgaver norsk turmarsj er villig til å påta seg. Ved fastsettelse av avgifter og priser må vi ikke komme i konflikt med IVV's grunnideer, dvs. våre krav overfor deltakerne må være rimelige og overkommelige selv for de store familier. Et eventuelt samarbeid med næringslivet må holdes innenfor rammer som ikke medfører uønskede eller utilsiktede avhengighetsforhold. Ved behov må det fastsettes begrensede regelverk.

Samarbeid

8. NTF må utvikle et samarbeid med NRK og pressen med sikte på å markedsføre norsk turmarsj som en samfunnsfaktor på linje med den øvrige idretten i Norge. Samarbeid med øvrige deler av norsk idrett bør være en forutsetning for å styrke vår anseelse. Det internasjonale samarbeid må opprettholdes og om mulig utvides. Gjennom aktiv deltakelse i IVV's organer må vi søke å bidra til å styrke de positive aspekter ved vår idrett og søke å motvirke uheldige tendenser.

Styrets innstilling

Generalforsamlingen godkjenner det fremlagte forslag til «Program for 1985-90», med eventuelle endringer fremkommet under generalforsamlingens debatt i denne sak, som retningsgivende for styrets arbeide frem til 1990.

Til saken hadde følgende ordet: Odd Ivar Ruud, NTF, og Asbjørn Slettevold, Lismarka Skilag.

Vedtak: Programmet ble enstemmig vedtatt.

Forslag 3: Funksjonshemmedes deltakelse i turmarsj - Forslag til endring av retningslinjene
Styret mener at funksjonshemmede bør integreres i NTF's arrangementer. Prinsipielt bør disse i størst mulig grad underlegges de samme retningslinjer og bestemmelser som øvrige deltakere. Det bør imidlertid tas visse hensyn når det gjelder gruppen bevegelseshemmede. IVV's retningslinjer hjemler utlevering av medalje og stemping av IVV-kort dersom bevegelseshemmede kan fremvise minst ett kontrollstempel/klipp i startkortet.

Styret foreslår at NTF's «Retningslinjer for gjennomføring av marsjarrangementer endres således»:

Pkt. 4 D: «Bevegelseshemmede mottar medalje el. lign. dersom de kan fremvise minst ett kontrollklipp i startkortet.»

Pkt. 9 E: «Bevegelseshemmede får stemplet sitt deltakerbevis dersom de kan fremvise minst ett kontrollklipp i startkortet.»

Til saken hadde følgende ordet: Kjell Stenbro, Kristiansand MF, Frits Johnsen, Norges Idrettshøgskoles BIL.

Vedtak: Forslaget ble enstemmig vedtatt med flg. tilføyelse i pkt. 4 D/9 E: «klippet ute i løypa».

Forslag 4: NTF's fond til støtte for turmarsjklubber

1. Norsk Turmarsj Forbunds fond til støtte for turmarsjklubber opprettes ved avsettelse av 10% av overskuddet av sommermarsjen og julemarsjen 1985.
2. Fondet gis en kapitalforøkelse ved årlig avsettelse på 2% av overskuddet av sommermarsj og julemarsj.
Fondets midler innsettes på bank på 6 måneders oppsigelse eller anbringes i sikre pantobligasjoner uten risiko for kurstap.
Rentene tillegges kapitalen.
3. Fondet bestyres av NTF's styre under revisjon av de av generalforsamlingen oppnevnte revisorer.
4. Fondets kapital skal være urørlig inntil det har nådd et beløp av kr 10.000,-.
Av den del av fondets midler som overstiger kr 10.000,- kan styret benytte inntil halvparten til å støtte driften av turmarsjklubber. Søknad om slik støtte avgjøres ved alminnelig styrebeslutning.
Den andre halvpart av det overskytende beløp kan anbringes som lån ved opprettelse av nye turmarsjklubber. Søknad om slike lån avgjøres etter enstemmig beslutning av fulltallig styre.
5. Søknad om lån sendes NTF's styre med:
A - En nøyaktig oppgave over klubbens økonomiske stilling, evt. finansieringsplan for opprettelse av klubben.
B - Bekreftet gjenpart av kjøpe- eller leiekontrakt.
Som sikkerhet for lånene stilles gjeldsbrev fra vedkommende klubb, i forbindelse med kausjon eller annen sikkerhet. Første termin betales 1. april året etter at lånet er ytet.
Hvis en klubb som har fått lån av fondet, går ut av NTF, forfaller lånet umiddelbart i sin helhet til betaling.
7. Hvis NTF skulle bli oppløst skal fondets midler anvendes til humanitære formål.
Fondets midler må under enhver omstendighet bare anvendes til de formål som er nevnt under punkt 4 i disse statutter.

Vedtak: Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Til saken hadde følgende ordet: Ole Jan Aasen, Nykirke IF, Odd Ivar Ruud, NTF.

SAK 7: Valg

Valgkomiteen v/Einar Hermanrud presenterte valgkomiteens innstilling og foreslo:

Nestformann: Ivar Lunde, Sandefjord TMK

Kasserer: Anna Måge, Gaugen MK

2. vararepresentant: Halldis Amundsen, Hafrsfjord Skolekorps

1. revisor: Arne Aarstad, Østmarka MK

1. revisorvaramann: Odd Ivar Thue, Molde HV-ungdom IL

Medl. av appellutv.: Ruth Schjeve, Ski Lotteforening, Ottar Koteng, Forsvarets MF, Hamar

Det innkam ingen andre forslag, og valgkomiteens forslag ble vedtatt enstemmig.

Valg av ny valgkomité: Dirigenten fremmet forslag på:

Einar Hermanrud, Tugala (Østlandet)

Roald Drivdal, Agder Data BIL (Sørlandet)

Aslaug Eide Sandvik, Trondheim TMF (Midt-Nord Norge)

Det kom ingen andre forslag, og ovennevnte ble enstemmig vedtatt.

SAK 8: Neste års møtested

Det var innkommet invitasjon fra Tune II, Sarpsborg, som ønsket å stå som teknisk arrangør av forbundets generalforsamling. Det innkam ingen andre invitasjoner og Sarpsborg (Tune IL) ble enstemmig valgt.

Avslutning

Odd Ivar Ruud avsluttet med å takke NTF's første styre og overrakte en spesiell jubileums-medalje til samtlige i NTF's første styre. Gamle styremedlemmer med minst 2 perioder i NTF's styre fikk tildelt forbundets vimpel med inskripsjon.

Deretter takket formannen alle som hadde deltatt i forberedelse og avvikling av generalforsamlingen og alle fremmøtte representanter, og han overrakte forbundets vimpel med inskripsjon til tek. arrangør Forsvarets Marsjforening.

Han rettet også en henstilling til alle medlemmer og tillitsvalgte om lojalt samarbeide etter de retningslinjer som generalforsamlingen har sluttet seg til.

Generalforsamlingen ble hevet kl. 17.50.

BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBBI

..... 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



Budsjett for 1985

INNTEKTER:

Salg IVV-materiell	100.000,00
Salg IVV store brystmerker .	15.000,00
Salg rekvisita	50.000,00
Medlemskontingent	55.000,00
Marsjavgift	125.000,00
Eksp.gebyr (frakttul.)	3.500,00
Salg Julemarsj-medaljer	70.000,00
Salg Sommermarsj-medaljer	60.000,00
Fjellvandring	500,00
Abonnem. NTF's Turmarsj-Nytt	25.000,00
Annonser NTF's Turmarsj-Nytt	17.000,00
Annonser Norske Turmarsjer	20.000,00
Provisjon (sponsor avtaler) .	12.000,00
Andre inntekter	100,00
Jubileumsmarsj	25.000,00
Sum	578.100,00

KOSTNADER:

Trykking NTF's Turmarsj-Nytt	26.700,00
Trykking NTF's Norske Turm.	33.000,00
Lønn	150.000,00
Arbeidsgiveravgift	25.200,00
Kostnader, lokale	26.400,00
Teknisk service	5.000,00
Diverse	5.000,00
Kontorrekv./andre trykksaker	56.700,00
Telefon, porto, frakter	72.000,00
Reise- og møtekostn.	90.000,00
Kontingent IVV	18.000,00
Forsikringer	600,00
Kostnader Generalfors.	10.000,00
Forsikr.ordning, marsjdel. ..	6.000,00
Konstanter til informasjon ..	30.000,00
Avsetn. til støttefond, klubbene	31.000,00
Avskrivninger	40.000,00
Sum	625.600,00

FINANSIELLE

INNTEKTER OG KOSTNADER:

Renter	19.000,00
Gaver	5.000,00
Sum	14.000,00

Tipper du, støtter du idrett og forskning.

Husk å tippe!

NORSK TIPPING



TOLVER'N



«NORGES TØFFESTE TURMARSJ»

3. august 1985 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

Den Sørlandske Marsjkarusellen

Denne epistel kan leses som en presentasjon, som et eksempel til etterfølgelse eller som en invitasjon.

Turmarsjtreet skjøt en ny og forhåpentlig livskraftig gren i året som gikk. Den Sørlandske Marsjkarusellen (DSM) så dagens lys.

Initiativet til DSM kom fra Kristiansand Marsjforening (KMF). Den tidligere formannen i KMF, Morten Hagen, fikk ideen tidlig på våren -84 og satte trøstig i gang. Innbydelse til et utvidet samarbeid turmarsjarrangørene imellom ble sendt til samtlige NTF-tilsluttede turmarsjer i Aust-og Vest-Agder.

I løpet av kort tid hadde 19 turmarsjarrangører meldt sin interesse. Annonser ble innhentet, program og registreringskort trykket. Kontakt ble opprettet med en medaljeleverandør; Argus markering i Moss, som forøvrig har gjort en utmerket jobb for DSM. Den Sørlandske Marsjkarusellen var en realitet.

Den Sørlandske Marsjkarusellen går i korte trekk ut på følgende; turmarsjfolket blir invitert til å delta på de DSM-tilsluttede turmarsjene. De vil etter endt marsj få registrert sin deltakelse i DSM-kortene, i tillegg til at de får medalje, IVV-stempel og alt ellers tilhørende faget.

Det koster ingenting ekstra å delta på DSM-marsjene.

Etter endt sesong kan turmarsjdeltakerne kjøpe en plakett i bronse, sølv eller gull - alt etter hvor mange DSM-marsjer de har gått. Det er heller ingen distansekrav i DSM. Man velger selv hvilken distanse man vil gå hver enkelt DSM-marsj.

DSM-84 omfatter 20 turmarsjer ialt (19 arrangører med tilsammen 20 marsjdager).

Plakettkravene var:

- Plakett i bronse: 5 DSM-marsjer
- Plakett i sølv: 10 DSM-marsjer
- Plakett i gull: 15 DSM-marsjer

Kristiansand Marsjforening sto som teknisk arrangør av DSM-opplegget og var kontaktledd overfor plakettleverandøren.

DSM-85 består av 25 arrangører med ialt 27 marsjdager. Plakettkravene er noe oppjustert pga. det økte antall DSM-marsjer.

Plakettkravene i år blir:

- Plakett i bronse: 6 DSM-marsjer
- Plakett i sølv: 12 DSM-marsjer
- Plakett i gull: 18 DSM-marsjer

Ønsker man å delta i DSM, kan man få DSM-registreringskort på alle DSM-marsjene. Det er forøvrig lik pris på alle de tre plakett-typene.

Følgende turmarsjer danner basis for DSM-85: KMV-marsjen, Labbediltan, Listamarsjen, Vågmarsjen, Tvedestrandmarsjen, Tofnardsmarsjen, Søgne Skyttermarsj, Mandalsmarsjen, Uglebomarsjen, Ørebømarsjen, Kristian Lofthusmarsjen, Langenesmarsjen, Framstigeren, Sørlandsmarsjen, Kristiansand Byvandring, Byremomarsjen, Lofferen, Åraksbømarsjen, Tromøyarsjen, Tolveren, Flekkerøyarsjen, Christian Quartmarsjen, Søgne Kveldstrim, MILmarsjen, Hornnesmarsjen og Imåsmarsjen.

Man behøver naturligvis ikke være sørrending for å delta i DSM-marsjene. Så hjertelig velkommen til Sørlandet, alle turmarsjglade!!

Patrick



«Miljøtips»

«Der Wander ist des Mullers Lust»

Vi tillater oss å sitere fra «Leserens hjørne» i Turmarsj-nytt nr. 3/81:

«På lange vandreturer langs asfaltveiene er det godt å ha en lystig sang å ty til. Den korter inn kilometerene og leder tankene bort fra smertende føtter. Kort sagt: jeg savner FLERE syngende nordmenn på veien. Bevares ja, det kryr av utenlandske marsjsangere som man kan herme etter når man kjemper slaget i Nijmegen, men hvor mange representative norske sanger kan vi diske opp med? Holder det med «Napoleon med sin hær» og «Jeg har en gammel tante, som heter Monika» i 4 dager og 16 mil til ende?

Jeg har en konkret idé i tankene når jeg skriver til dere om dette. Hva med å komme med en oppfordring til alle marsjomaner om å blåse støvet av «bortglemte» norske melodier som kan være fine å synge/nynne/plystre på, og så samle disse i en hendig brosjyre e.l. for siden å selge den til interesserte i forbindelse med et turmarsj-arrangement. En slik liten sangbok kunne selvsagt også inneholde kjente og populære engelske/tyske/franske sanger. Den ville også være nyttig for alle som skal representere norsk marsjånd i utlandet. La det bli et motto at MARSJ + SANG = MARSJGLEDE!»

Takk til Randi Mikkelsen for tipset. Vi lar utfordringen gå til den/de som føler seg kallet. Redaksjonen mottar med glede bidrag til et lite sanghefte. Musikk og sang gleder og skaper fellesskap.



EN TURMARSJER HOLDER NATUREN REN

TA MED DEG GODE MINNER
FRA MARSJEN
— MEN HUSK OGSÅ AVFALLET



Endelig kan en kasserer få tid til annet enn å "kassere"

Postgiros Foreningsservice løser mange av de problemer kasserere i idrettslag og foreninger sliter med. Samtidig gir den fordeler som letter hele foreningsarbeidet.

Kort fortalt går denne tjenesten ut på at Postgiro oppretter et register over foreningens medlemmer. Til avtalt tid vil så kombinerte innbetalings- og medlemskort bli skrevet ut og sendt til medlemmene. En måned etter forfall får kassereren tilsendt en liste over hvem som har og hvem som ikke har betalt kontingent. Enkelt og greit - effektiv innkreving og full oversikt uten at kassereren har behøvd å løfte en finger.

Utover dette vil laget etter avtale kunne ytes tilleggstjenester i form av purringer, purringsutskrifter, levering av adresseetiketter (f.eks. ved utsendelse av medlemsblad) samt ekstra lister av ulike slag.

Postadresse: 0021 OSLO 1

Besøksadresse: Biskop Gunnerus' gate 14

Tlf.: (02) 40 95 57



Vennligst send
oss nærmere informasjon
om Postgirokontorets
Foreningsservice og
«postgiro-medlemskort».

Foreningens navn:

Antall medlemmer (ca):

Vi har/har ikke postgiro-konto fra før.

Kassererens navn:

Adresse:

Postnr.: Postkontor:

Kan sendes
ufrankert
i Norge.
Adressaten
vil betale
porto.

SVARSENDING

Avtale nr. 050 000/1


POSTGIRO
Salgsavdelingen
0021 OSLO 1

GREÅKER MARSJEN
Lørdag 10. aug. 1985



Tilsluttet
NTF - IVV



Tilsluttet
NTF - IVV

Start/Mål: Moa Idrettsplass, Greåker
Starttid: Kort løype 0900-1500/Lang løype 0900-1200
Distanse: 12 og 22 km
Innkøst: Senest kl. 18.00
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 Greåker - Tlf. 031/40 412



Hurra -

**«Lottemarsjen»
går for 5. gang ...**

Det gjør kanskje DU også?
Vi sees i Ski 25. aug. 1985.

Velkommen til
HAFRSFJORD•MARSJEN
Søndag 25. august 1985

Startsted: HAFRSFJORD SKOLE
Starttid: KL. 0830-1130



Distanser: 11 - 23 km
NTF/IVV  Arr.: HAFRSFJORD SKOLEKORPS



Velkommen til den sjette
HELGERØDMARSJEN
Søndag den 1. september 1985



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.

Sommermarsjen 1985

Årets sommermarsj arrangeres i uke 24



Postnr./sted	Arrangør	Dato	Startsted	Tid	Telefon
9910 Bjørnvatn	Bjørnvatn IL	On. 12.06	Bjørnebo	1700-1900	085-98 285
9405 Kaneborg	Harstad Bedr.idrettsråd	Ti. 04.06	Harstadhallen	1700-1800	082-74 875
9372 Gibostad	Gibostad IF	Ma. 10.06	Skolen	1700-1800	089-47 217
9197 Uløybukt	IL Blåtind	On. 12.06	Skolen	1800-2000	083-63 154
9110 Sommerøy	Skarven IL	To. 13.06	Skolen	1800-2000	083-40 186
9100 Kvaløysletta	Pågangsmot UIL	Ma. 10.06	Bygdehus, Kvaløyvåg		0083-41 831
8630 Storforshei	NROF-Helgeland	On. 12.06	NAF-camp. Revelen Øybrud-Mosjøen	1700-1900	087-50 192
8489 Nordmela	U & IL Sjøbrott	Ti. 11.06	Bygdehuset	1800-1900	088-46 708
8475 Straumsvænen	Straume IL	K.A.*	Bø Kommunehus	K.A.*	088-35 260 A/Ø Strandback
8423 Maurnes	IL Holmgang	Ma. 10.06	KL Huset Holmen	1800-	088-25 169
8200 Fauske	Fauske IL	Ti. 11.06	Hauan Grendeskole	1700-1800	081-44 452
8010 Bodin	Bodø BIR	On. 12.06	Stordalshallen-Bodø	1800-1900	081-10 109
7820 Spillum	Spillum IL	On. 12.06	Spillumshøgda	1700-1900	077-72 433
7810 Alhusstrand	Elvalandet IL	K.A.*	K.A.*	K.A.*	
7730 Beitstad	Steinkjer Turmarsfor.	On. 12.06	Steinkjer v.g. skole	1700-1900	077-48 361
7713 Sandvollan	Inderøy Røde Kors Hj.k.	Ti. 11.06	Ungdomsskolen	1800-2000	
7651 Verdalen	Verdalen Røde Kors Hj.k.	Ti. 11.06	Røde Kors Huset	1800-1900	076-77 464
7510 Skatval	Frostad Turmarsjfor.	On. 12.06	Odd Rossing	1800-2000	07-80 31 10
7500 Stjørdal	Stjørdal Turmarsjfor.	Fr. 14.06	Stjørdalshallen	1800-1900	07-82 59 08
7113 Husbysjøen	Råkvåg Marsjklubb	On. 12.06	Mælan SK - Husbysjøen	1800-2000	076-53 319
7090 Støren	Støren Sportskl.-Trimg.	Ti. 11.06	Størenhallen	1800-2000	074-31 645
7080 Heimdal	Trondheim Turmarsjfor.	On. 12.06	HV Brakka - Byåsen	1800-1900	07-98 00 28
6743 Åsheim	Åsheim IL	K.A.*	Stokkevåg Skule	K.A.*	057-59 563
6444 Farstad	Velf.k. Hunstad Leir	Ti. 11.06	Hunstad Leir	1700-1900	072-64 400 A/Ø Hauge
6400 Molde	Molde Marsjklubb	Ti. 11.06	Godscentralen	1800-1900	072-55 344 A/N Watn
6390 Vestnes	Vestnes Vandrerkubb	On. 12.06	Helland	1800-2000	072-80 192
6375 Hovdenakken	Vågane Ungdomsslag	On. 12.06	Vågsetra Skole	1800-1900	072-41 546
6352 Rødven	Rødven Marsjklubb	Fr. 14.06	Skolen	1800-2000	072-29 242
6130 Rovde	Rovde IL	K.A.*	Åsen	K.A.*	070-97 631
6100 Volda	Mork IL	K.A.*	Langmyra	K.A.*	070-76 819
5820 Gaupne	IL Bjørn	Ti. 11.06	Yrkesskolen	1730-1800	056-81 194
5750 Odda	Odda IL	K.A.*	Stadion	K.A.*	054-42 834
5306 Erdal	Askøy Turkompani	On. 12.06	Florvåg Ungdomsskole	1700-1830	05-14 09 80
5252 Hosanger	Bysheim UL	Ti. 11.06	Ungdomshuset	1800-1900	05-39 23 83
4800 Arendal	Austre Moland IL	On. 12.06	Nesheim SK	1700-2000	
4660 Evje	Hornnes Marsjforening	On. 12.06	Evje Skole	1800-1900	043-30 063 A/I Hauge
4601 Kristiansand	Kristiansand Marsjfor.	Ti. 11.06	Ekserserhuset	1700-1800	042-91 491 Pr. 92 500 A/Roald Drivdal
4551 Farsund	Skosålen Marsjforening	On. 12.06	Listahallen	1800-1900	043-91 732
4532 Øyslebø	Marnadal IL	On. 12.06	Laudal Skole	1700-1800	043-87 570
4370 Egersund	Bakkebo IK	K.A.*	Bakkebo	K.A.*	04-49 00 44 A/G Sedberg
4350 Nærbø	Kverneland BIL	On. 12.06	Samfunnshuset Kv.land	1700-1800	04-42 39 00 A/R Undheim
4300 Sandnes	Gaugen Marsjklubb	Ma. 10.06	Rogaland Arboret	1730-1900	04-62 11 67
4201 Sauda	Sauda IL	Ti. 11.06	Sauda Stadion	1700-1830	047-99 575
3701 Skien	Gulset IF-Trim og Turm.	On. 12.06	Gulset Ungdomsskole	1800-	035-37 881
3509 Helgel.moen	Forsv. Marsjfor. Ringerike	On. 12.06	Kirkesk. Norderhov	1700-2000	067-23 022 Linje 717
3290 Stavern	Anvik Bygdslag	On. 12.06	Hummerbakken	1800-1900	034-95 969
3200 Sandefjord	Sandefjord Turmarsjkl.	On. 12.06	Haukerød Skole	1700-1900	034-77 368
3190 Horten	Horten og Omegn Marsj.	Ti. 11.06	Lottehuset-Holtandalen	1730-1900	033-41 973
2850 Lena	Toppen IL	On. 12.06	Toppen-Pl.	1700-2000	061-66 223
2423 Østby	Østby IL	Ti. 11.06	Østby Skole	1800-1900	064-55 070
2400 Elverum	Elverum Turmarsjfor.	On. 12.06	Vestad Skole	1630-1900	064-12 374
2312 Ridabu	Hamar Turmarsj For.	Ti. 11.06	S-Marked Hamar V	1700-1900	065-25 677
2270 Flisa	Flisa IL-Friidrettsgr.	On. 12.06	Bjørkheim	1700-1900	066-51 889
2200 Kongsvinger	Kongsvinger BIR	On. 12.06	Kabelfabrikken	1700-1900	066-17 111 A K Skyrudhaugen
2072 Dal	Dal IL	Ma. 10.06	Dal Skole	1730-1900	06-95 10 02
2051 Jessheim	Marsjkl. Vandrerne	Ti. 11.06	Jessheim Barneskole	1800-1900	06-97 81 56
1892 Degernes	Degernes Trimlag	Fr. 14.06	Kirkeng SK	1700-1900	031-25 191
1700 Sarpsborg	Tune IL	On. 12.06	Tunebanen-Grålum	1700-1900	031-42 390
1600 Fredrikstad	Østfold Psyk.sykeh. BIL	On. 12.06	Stjernehallen	1700-1900	032-90 940
1580 Rygge	Rygge Friluftslag	Ti. 11.06	Larkollen Skole	1800-2000	032-60 587
1400 Ski	Ski Tur & Marsjfor.	Ti. 11.06	Ski Ungdomsskole	1800-1900	02-87 11 23
Oslo 9	Østmarka Marsjklubb	On. 12.06	Rødtvet Skole	1800-1900	02-37 77 05

*K.A.: Kontakt arrangør.

Vi ønsker deltakere og arrangører en GOD MARSJ!

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.

Innlegg sendes til:
N.T.F., Turmarsjnytt, Postboks 147 - 1473 Skårer.



Spring Grove, 2. april 1985

Det var en fornøyelse å kunne lese i desember 1984 nummeret av NTF «Turmarsj-nytt» beskrivelsen av «17. mai turmarsjen» her i Spring Grove. Takk for oppmerksomheten.

Med vennlig hilsen
for SYTTENDE MAI, INC. og
SYTTENDE MAI KOMITEENS
FOLKEMARSJ STIFTELSE
Donald Guttormsen

Spring Grove, 2. april 1985

Takk for oppmerksomheten i anledningen vår forespørsel om NTF reklameplakater. Vi setter pris på de tilsendte materiellene.

Med vennlig hilsen
for SYTTENDE MAI, INC. og
SYTTENDE MAI KOMITEENS
FOLKEMARSJ STIFTELSE
Donald Guttormsen
Bestyrer for plakatsamlingen

AMNESTY INTERNATIONAL

NORWEGIAN SECTION — NORSK AVDELING

Norsk Turmarsjforbund,
Boks 147,
1473 Skårer

Oslo, 8.3.85

AKSJON AMNESTY 1984

Vi vil med dette bekrefte mottak av sjekk pålydende **kr 193.321,72** fra Norsk Turmarsjforbund.

Det beløp som kom inn til Aksjon Amnesty 1984 ble samlet noe over 82 millioner kroner. Overskuddet fra Norsk Turmarsjforbund er et av de største enkeltbidrag fra noen privat donator.

Dertil bidro selve marsjen til å gjøre Amnesty International synbar for tusener av mennesker.

Vi takker Norsk Turmarsjforbund for denne betydelige støtten til arbeidet for menneskerettigheter.

Vennlig hilsen
Øyvind Johnsen, daglig leder

Red.anm.: Kr 7.963,- er sendt aksjonskomiteen direkte slik at totalt beløp til innsamlingen er kr 201.284,72.

Gå en tur hver dag!

Av Ole K. Harlem

«Jeg har to leger, mitt venstre og mitt høyre ben», sa den berømte engelske historiker George Macaulay Trevelyan, som døde i 1962. 86 år gammel. Etter hans død har vi fått mange vitnesbyrd om hvor nyttig moderat fysisk aktivitet, som det å gå, kan være.

Hva ønsker vi å oppnå med fysisk aktivitet? Holde vekten på et rimelig nivå? Øke muskelstyrken? Redusere risikoen for hjertetrøbbel? Alt dette og mer til kan du oppnå ved å bruke bena! Det å gå er fra mange synsvinkler den beste form for fysisk aktivitet: naturlig, tilgjengelig for alle, lite tilbøyelig til å gi skader, gledebringende, nyttig gjennom hele livet og ikke bare i en begrenset periode, bemerkelsesverdig effektivt og - billig!

Godt for hjertet

Det var i begynnelsen av 1950-årene at den britiske forsker, professor J.N. Morris tok for seg betydningen av det å gå, da han ville vise sammenhengen mellom fysisk aktivitet og hjertesykdom. Han sammenlignet bl.a. busskonduktører og bussførere og postbud og postfunksjonærer og fant at hyp-pigheten av fatal hjertesykdom var betydelig lavere hos busskonduktørene enn hos bussførerne og betydelig lavere hos postbudene enn hos postfunksjonærene. Senere er hans funn blitt bekreftet av mange forskere. En undersøkelse ved universitetet i Wisconsin f.eks. viste at menn som gikk raskt, med

en fart på 6-7 km i timen i 30-40 minutter, fikk en hjerteaksjon innpå 90 prosent av maksimal kapasitet, omtrent det samme som man kan oppnå ved å sykle eller å løpe.

Etter 19 ukers gåing hadde «gåerne» en hvilepuls som lå lavere enn både de som syklet og de som løp. Lignende resultat er man kommet til når det gjelder trening etter gjennomgåtte hjerteoperasjoner. De som har gjennomgått et bestemt program, der gåing er hovedbestanddelen, hadde et høyere oksygenopptak (et uttrykk for god kondisjon), lavere blodtrykk, gunstige pulsfrekvens og ikke samme tendens til å falle tilbake til samme uvaner (som f.eks. røyking) som de som ikke gjennomførte et tilsvarende program. Dr. Waites som ledet undersøkelsen, hevder at dette programmet kan hjelpe andre risikogrupper: mennesker med høyt blodtrykk, høyt kolestrol, familiær belastninger og røykere.

To undersøkelser som nylig er publisert i Den amerikanske legeforenings tidsskrift, viser at blodets kolestrol synker og blodets innhold av HDL (et fettstoff i blodet som motvirker hjertesykdom) stiger, hvis man går en rask tur hver dag.

Flere forskere har i de senere år advart mot slankekurer. Isteden har de anbefalt overvektige å ta en rask spasertur hver dag. Da går vekten ned. En rask spasertur på 45 minutter gir et forbruk på 200 kalorier, og det betyr et vekttap på 10-15 kilo i løpet av ett år. De hevder at kroppen har en slags termo-

stat som styrer kaloriforbruket. Hvis man slanker seg ved å tilføre kroppen få kalorier, innstilles termostaten på et lavere nivå, slik at forbrenningen går langsommere. Resultatet blir at man trenger mindre og mindre kalorier etterhvert som man slanker seg. Fysisk aktivitet, derimot, fører til at termostaten settes høyere, slik at for-

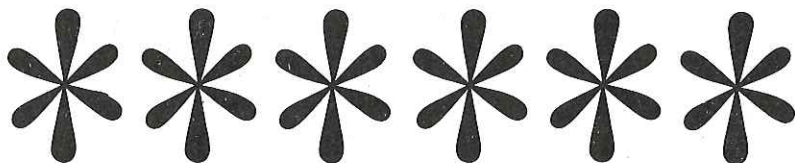
brenningen øker, selv når kroppen er i hvile. Vi har alle merket at vi blir varme når vi spiser. Det skyldes at forbrenningen øker. Det har også vist seg at en rask spasertur et par timer etter at man har spist, er mer effektivt enn å gå på tom mage. Det øker forbrenningen ytterligere.

Godt for sinnet

Forfatteren Henry David Thoreau har sagt: «I det øyeblikk bena mine begynner å bevege seg, begynner tankene å vandre». Mange av oss har nok gjort lignende erfaringer. Holder man på med et foredrag eller en artikkel og står fast, er ingenting mer effektivt enn å ta seg en spasertur for å klarne tankene. Bedriftsledere bør merke seg en undersøkelse utført i 1983 ved Perdue universitetet. Halvparten av en gruppe på 40 personer (kvinner og menn) i alderen 27-66 år, deltok i et treningsprogram, der gåing utgjorde det viktigste ele-

mentet. Etter 6 måneder gjennomgikk alle en del prøver på evnen til å treffe beslutninger. Det viste seg at de som hadde gjennomført det fysiske treningsprogrammet løste oppgavene 60 prosent bedre enn de som ikke deltok i det fysiske treningsprogrammet.

La meg konkludere: I en tid med mirakelmedisiner og en fremragende medisinsk service er en rask spasertur den beste medisin mot det mentale, emosjonelle og fysiske stress som omgir oss.
GOD TUR!



STOREBRAND  **NORDEN**

Støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

Et møte i turmarsjløypa med UP-Olsen

Under gjentatte marsjer i Agderfylkene har vi truffet Leif Olsen (eller mest kjent som UP-Olsen). Disse gangene ikke med sin utrykningsvogn, men med 4-hjuling, sin kone og deres lysluggede sønn, Trond Atle på 2 år.

Vi hadde en samtale etter innkomsten på Tolver'n, hele familien mer eller mindre gjennombløte, men med humøret på topp.

- *Er det på grunn av din tilknytning til Sørlandet og ditt sommersted her at vi ser dere så ofte ut i løypene?*

- Nei, vi slenger med så ofte vi har tid og anledning. Vi har deltatt i diverse marsjer mellom Hamar og Kristiansand.

- *Ved innkomsten registrerte vi at du fikk stemplet både deltaker- og kilometerkort?*

- Ja, skal vi være med på dette, vil vi være med på hele opplegget.

- *Dere trives med å gå?*

- Ja, vi begynte å gå noe planmessig i 1983, og dette er en form for mosjon som passer oss bra.

- *Hva synes du om denne form for aktivitet og om opplegget for turmarsjer?*

- Det er et positivt tiltak og som sagt setter vi pris på denne formen for mosjon. Det sosiale samkvem vi får med de øvrige deltakere er svært givende. Vi kommer også rundt på nye steder som vi aldri får noe særlig inntrykk fra gjennom bilvinduet. Dette at det ikke er noe konkurransepreg tilsier at aktiviteten passer bra for en familie. Alle både store og små kan delta uansett fysisk form. Sist, men ikke minst, det at turmarsj ikke er blitt forretning som så mange andre mosjonsidretter i dag.

- *Det er jo regler både for gående og kjørende. Hvordan synes du deltakere og kjørende oppfører seg der løypende er lagt til offentlig vei?*

- Det er vanligvis godt merket, og mitt inntrykk er at både gående og kjørende tar hensyn til hverandre.

Vi takker for samtalen for nå krever Trond Atle litt oppmersomhet. På gjensyn i løypa ved en senere anledning

Andreas

«BLI KJENT» ARTIKLER



På oppfordring bringer vi her en Salgs/prisliste

NTF brodert stoffmerke	kr 15,-
NTF brodert jubileums-stoffmerke	kr 15,-
NTF vevd stoffmerke	kr 5,-
NTF marsjbok	kr 10,-
NTF klebemerke	kr 4,-
IVV klebemerke	kr 6,-
IVV gullnål	kr 10,-
IVV slips	kr 50,-
Blått plastetui for IVV-kort	kr 5,-
T-shirts m/NTF's emblem	kr 35,-
Caps m/NTF's emblem	kr 25,-
Brystmerker	kr 20,-
Bjelker	kr 35,-
(brystmerker/bjelker kan kjøpes i den grad kortene er innløst)	
Artiflex	kr 20,-

Norske Turmarsjer tilsluttet NTF er gratis, men send inn adressert/frankert (kr 5,-) svarkonvolutt.

Den Internasjonale terminliste (IVV) . kr 12,- + porto kr 12,00 = 24,00

Den danske terminliste kr 10,- + porto kr 7,50 = 17,50

Allt ovennevnte kan bestilles/betales via postgiro 390 17 33 - og husk skriv tydelig navn/adr OG hva bestillingen gjelder på den del av girokortet som vi får. (Ekspedisjonstid omlag to uker fra vi har mottatt bestillingen).

Til fjells med NTF

- I samarbeide med DNT -



I 1985 er følgende fjellturer godkjent for stemping av IVV-kort:

<i>Tur nr.:</i>	<i>Rute:</i>	<i>Km</i>
1	a) Haukeliseter-Krossvatn-Storsteinen-Ådneram	120
	b) Ljosland-Gaukhei-Øyulvsbu-Ådneram	120
2	a) Kalhovd-Sandhaug-Rauhellen-Mårbu-Kalhovd	130
	b) Finse-Rembesdal-Kjeldebu-Krækkja-Finse	100
	c) Mogen-Sandhaug-Litlos-Kinsarvik	140
3	a) Finse-Geiterrygghytta-Lungdalshytta- Bredstølen-Nystova-Tuin	130
4	a) Gjendesheim-Gjendebu-Spiterstulen- Glitterheim-Gjendesheim	110
5	a) Gjevillvasshytta-Trollheimhytta-Jøldalshytta- Gjevillvasshytta	100
	b) Kongsvoll-Vangshaug-Råen/Storfale	110
6	a) Vålåsjø-Grimsdalshytta-Rondvassbu- Bjørnholia-Straumsbu	100
	b) Mysusster-Rondvassbu-Dølåseter-Bjørnholia- Mysusseter	100
7	a) Fjølbu-Ljøsnåvollen-Svukuriset-Elgå	100
8	a) Liomseter-Storhøliseter-Sikilsdalseter- Storhøliseter-Liomseter	120

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. medlemsskap 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 ble 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.
- 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 86 76 arb. - 02/15 24 13 priv.

Turmarsj-nytt 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,-. Halvsid 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: 1936

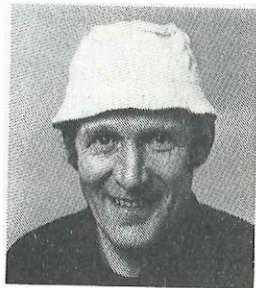
Med i NTF's styre fra: 1983

Medlem av Forsvarets Overkom. IL

Begynte med turmarsj i: 1973

Har tilbakelagt: 380 IVV-marsjer

Har tilbakelagt: 11.500 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: 230 IVV-marsjer

Har tilbakelagt: 6.500 IVV-km



KASSERER

Anna Måge

Årgang: 1947

Med i NTF's styre fra: 1985

Medlem av Gaugen MK.

Begynte med turmarsj i: 1977

Har tilbakelagt: 265 IVV-marsjer

Har tilbakelagt: 8.500 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: 460 IVV-marsjer

Har tilbakelagt: 9.500 IVV-km



STYREMEDELEM OG ANSVARLIG FOR UTKLIPPSARKIV

Robert Schjevik

Årgang: 1918
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Trondheim TMF.
Begynte med turmarsj i: 1980
Har tilbakelagt: 100 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 3.000 IVV-km



1. VARAMANN

Haldis Amundsen

Årgang: 19
Med i NTF's styre fra: 1985
Medlem av Hafrsfjord SK.
Begynte med turmarsj i: 1980
Har tilbakelagt: 135 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 2.000 IVV-km



2. VARAMANN

Ingrid Inderøy

Årgang: 1944
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Oslo GK.
Begynte med turmarsj i: 1978
Har tilbakelagt: 160 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 5.000 IVV-km



Neste nummer av Turmarsj-nytt 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!

INFO - 2.85

mest for NTF's medlemslag

Fra og med dette nr. av Turmarsj-nytt vil «INFO» bli fast side i TMN. Stoff som tidligere er utsendt bare til NTF's medlemslag i «INFO» vil bli tatt med her i Turmarsj-nytt. I spesielle saker - og mellom Turmarsj-nytt's utgivelse vil det som tidligere bli sendt INFO til NTF's medlemslag.

SIDEN SISTE TURMARSJ-NYTT har det vært avviklet generalforsamling. Denne har fått bred omtale i dette nr., idet vi vet at mange saker også har stor interesse for deltakeren.

Det nye styret er presentert annet sted i bladet.

FRA STYREMØTE 14.04 TAR VI MED:

Det er avviklet møte med komiteen for «Trivsel og Helse» i Sosialdep. sammen med øvrige organisasjoner som samarbeider om denne sak. NTF har fått bevilget kr 15.000,- til informasjonsbrosjyre om turmarsj.

NTF'S PROGRAM FOR 1985-90
Generalforsamlingen 1985 på Hamar vedtok enstemmig styrets forslag til program for perioden 1985-90. I samsvar med vedtaket har styret utarbeidet et handlingsprogram med konkretisering av oppgaver og virkemidler i arbeidet videre med utviklingen av norsk turmarsj. Handlingsprogrammet omfatter følgende hovedområder:
— Organisasjonsutvikling
— Turmarsjens omfang

— Offentlige tilskudd til NTF
— Fordeling av NTF-midler
— Intern og ekstern informasjon
I Turmarsj-nytt nr. 3/85 vil styret redegjøre nærmere for mål og virkemidler innen nevnte områder.

NY BROSJYRE - «VEILEDNING I INFORMASJONSARBEIDE»

er under arbeide og vil bli sendt medlemmene i mai/juni.

AJOURFØRT ADRESSELISTE/ REVIDERTE RETNINGSLINJER vil bli sendt medlemmene i mai/juni.

FILM/VIDEO-BIBLIOTEK

Det er ønskelig å opprette et «bibliotek» med filmer/video fra turmarsjmiljøet. Dette er en oppgave styret **ikke** kan klare alene. Derfor oppfordres hermed både medlemmer og deltakere som har film/video til å låne oss disse slik at vi kan se hvor mye - og ikke minst hva det vil koste - og få kopier til forbundets «bibliotek». Vennligst ta kontakt med oss.

NYE MEDLEMMER - MARSJER - FORANDRINGER - AVLYSNINGER
Frikirkens Barne/Ungdomsavd. er utmeldt - Arendalsmarsjen er nedlagt - Finstad Sportsklubb er utmeldt - Finstadmarsjen nedlagt - Tistedalen Friluftslag er utmeldt - Kurirmarsjen nedlagt - og fra Lillestrøm MK har vi fått flg. brev: «Da vi i inneværende år ikke ser oss i stand til å stille mannskap, samt diverse andre årsaker, må vi dessverre avlyse årets arrangement.

Vi håper imidlertid å komme tilbake neste år».

Lillestrømmarsjen er altså avlyst for 1985.

VI ØNSKER FØLGENDE NYE MEDLEMMER VELKOMMEN I NTF

- 280** - Fossnes Sentralhjem, v/Raymond Møller, 3160 Stokke.
281 - Trimgr. Innfjorden v/Gunnar Gridset, Gridsetvn., 6385 Innfjorden.
282 - Sekken IL v/Jon Einar Nybøen, 6418 Sekken.

NYE MARSJER - og marsjer som ikke står i terminlisten:

- 02.06** Herdebreimarsjen, 10-20 km, arr.: Sekken IL, adr. se over.
08.06 Sandnes Jubileumsmarsj, 10-20 km, arr.: Gaugen MK, Boks 681, Krossen, 4301 Sandnes.
09.06 Amadal-Marsjen, 10-20 km, arr.: Fossnes Sentralhjem, adr. se over.
23.06 Lofferen, arr.: Birkenes IL, v/Tomas M. Flaa, 4670 Birkeland.
30.06 King Marjsen, 12-28 km, arr.: IL King v/Jan Hanssen, Kongsvik, 9430 Gausvik.
06.07 Moskusmarsjen, 15-25 km, arr.: HelseSportslaget i Dovre v/Hans Vorkinslien.
07.07 Dovremarsjen, 15-25 km, arr.: HelseSportslaget i Dovre.
11.08 Nesmarsjen, 13-25 km, arr.: Vormsund Skikl. v/Leif Aasli, 2160 Vormsund.
18.08 Kleppen Rundt, 10-20 km, arr.: Lions Club Nettet v/Nils Bang, Havgt., 6460 Eidsvåg.
25.08 avvikler Trimgr. i Innfjorden IL sin første marsj, adr. se over.
08.09 Grindermarsjen, 10-20 km, arr.: Grinder IL, Kåre Opsahl, Boks 1, 2264 Grinder.

STARTGEBYR OG RASTEPLASSER

Maksimal startgebyr er fastsatt av NTF's generalforsamling, og det er utgitt en prisliste med veiledende priser for rasteplasser.

Forbundet har gang på gang innprentet overfor medlemmene at det er helt nødvendig for turmarsjen at prisene holdes så lave som mulig, slik at det ikke blir et spørsmål om man har råd til å delta. Turmarsj er for alle.

Arrangører som likevel setter opp startgebyret uten å ha søkt og fått dispensasjon, kan bli ekskludert fra NTF, godkjenning av marsjen eller andre marsjer samme arr. har godkjent - kan bli trukket tilbake.

Og Turmarsj-nytt vil gjerne høre - hva mener deltakerne om vår prispolitikk? Det er jo dere som skal betale.

FORSIKRING

Som omtalt i siste Turmarsj-nytt er nå alle deltakere forsikret gjennom kollektiv ulykkesforsikring i Storebrand Norden.

Dessverre er det ikke bare deltakerne som bør ha forsikring. Alle lag bør ha en «underslagsforsikring» for sine styremedlemmer. NIF krever at alle idrettslag skal ha det, men vi vet at mange IL og andre klubber ikke har slik forsikring. Vi arbeider derfor med et tilbud til alle medlemslag, og vi antar at premien kommer på omlag 25% av det som enkelte klubber betaler i egen forsikring.

NTF'S 10 ÅRS JUBILEUMSMARSJ ble avviklet i uke 16, oppslutningen var meget god tar man i betraktning at marsjen arrangeres på

vanlig ukekveld medio april - om- lag 5500 deltok.

SOMMERMARSJEN 1985 AVVIKLES I UKE 24

Som en prøveordning for -85 er også «ikke-medlemmer av NTF» invitert til å bli medarrangør.

Etter at påmeldingsfristen for NTF's medlemmer utgikk, ble det sendt ut invitasjon til andre lag i andre områder. Og selvfølgelig har alle de som ikke er medlem, men har arrangert «TV-marsj», fått tilbudet.

FLERE MARSJKLUBBER

Det er et stort behov for marsjklubber rundt omkring i landet. Her er det nok at den vanlige turmarsjdeltaker går sammen med 6-8 andre og stifter en marsjklubb. Å arrangere en turmarsj med liten deltakelse, kan være en økonomisk risiko, men å arrangere forbundets

fellesmarsjer er **ingen** risiko, da forbundet tar igjen alle medaljer og ikke solgt materiell.

Våre fellesmarsjer er et godt tilbud til folk i lokalmiljøene, her kan de bli kjent med turmarsj hjemme på sitt eget sted, og så skal det ikke mye til før de blir «faste søndagsgåere». Sett igang da vell!

Til slutt på disse sider må vi bare innrømme en beklagelig trykkfeil i siste nr. av Turmarsj-nytt. **Prisen på Artiflex er ikke kr 6,-, men kr 20,-.**

Og vi vil opplyse at NTF's Jubileumsstoffmerke er for salg utover sesongen og koster kr 15,-.

Turmarsjdeltakerens Marsjbok er i salg og prisen er kr 10,-.

Alle rekvisita kan bestilles/betales via postgiro 3 90 17 33.

God marsj og god sommer
Odd Ivar Birgith



VELKOMMEN TIL HAUKEMARSJEN



Lørdag 24. august 1985. Start kl 09.00-11.00 fra Oklungen skole. Distanser 12 og 25 km. Startkontingent kr 25,- for voksne og kr 15,- for barn



OG

LOMKJENNARSJEN



Søndag 25. august 1985. Start kl. 10.00-12.00 fra Idrettsplassen i Kjosens. Distanser 12, 13 og 25 km. Startkontingent kr 25,- for voksne og kr 20,- for barn.

Deltakere som gjennomfører begge marsjer i løpet av helgen er med i trekningen av en Danmarkstur for to Larvik/Fredrikshavn - gitt av Svanstrøm Tours.

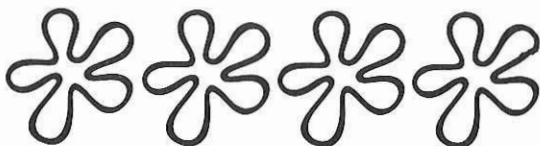
Overnatting kan ordnes ved Voje Camping, som er en to-stjerners NAF-camping m/hytte- og båtutleie ved Tokkevatn i Drangedal.

Arr.: I.L. Hauken og Kjosens I.L.

Hva er Ungdomskampanjen -85?

Ungdomskampanjen -85 er først og fremst NRK's Fjernsynsinnsamling høsten 1985. Innsamlingsdagen er fastlagt til 20. oktober. Det var i alt 37 ungdoms- og hjelpsorganisasjoner som i vår gikk sammen om en søknad til innsamlingsutvalget i NRK. Initiativet ble koordinert av Landsrådet for Norske Ungdomsorganisasjoner (LNU) og FORUT.

Dernest ønsker hovedkomiteen også at Ungdomskampanjen -85 skal være en bred anlagt informasjonskampanje, som kan sette u-landsspørsmål på dagsorden blant ungdom og blant folk flest. Den norske komiteen for FN's Internasjonale Ungdomsår har hele tiden støttet initiativet og Ungdomskampanjen -85 vil fokusere u-landenes situasjon i forbindelse med Ungdomsåret. Ungdomskampanjen -85 håper å kunne være med på å fremme Ungdomsårets målsetning; Deltakelse, utvikling og fred.

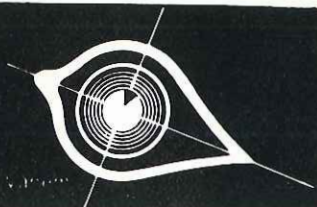


SØNDAG 20. OKT. ARRANGERES IGJEN EN-LANDSOMFATTENDE TURMARSJ — hvor hele overskuddet går til TV-innsamlingen.

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

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

ARGUS markéring a/s



Adresse: Postboks 91 - 1501 Moss
Telefon: (032) 67 501 - 67 502

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:

nøkkelringer,
reklameluer,
kulepenner,
T-skjorter,
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.