

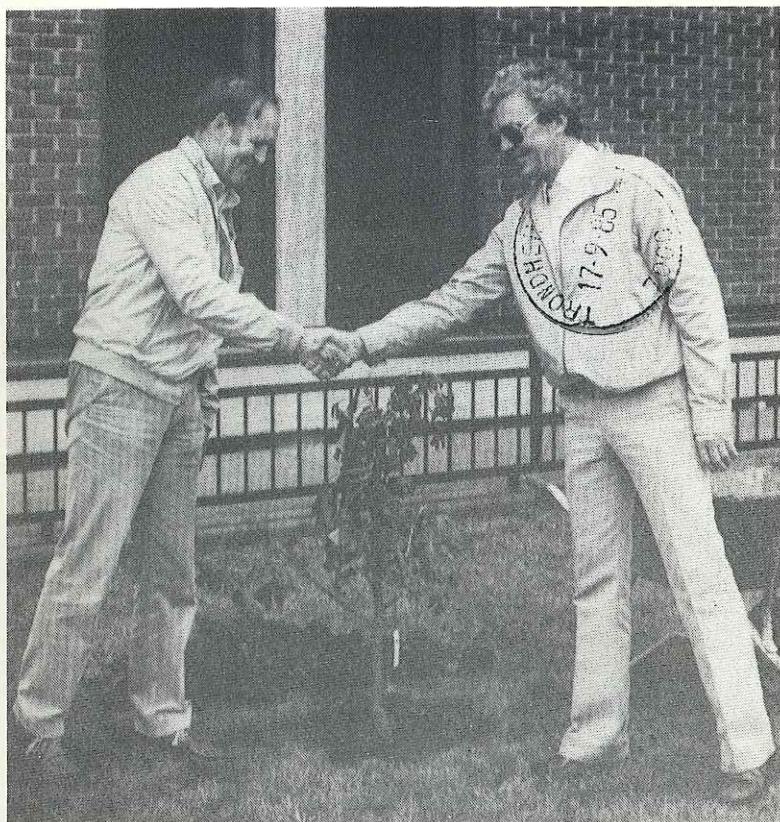


# NTF's Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

Årgang 7



## VI PLANTER ET TRE . . .

*Direktør Thor Volla ved Norges idrettshøgskole (th) mottar «Ginkgo Biloba» fra NTF's formann*

September 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



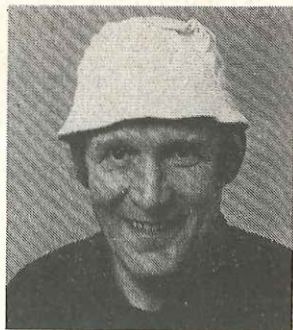
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE  
– DU HAR BEHOVET

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



Vel overstått sommer. Etter en usedvanlig sen vår og således en dårlig start på sesongen, er vi i skrivende stund i rute. Dette nummer av Turmarsj-nytt tar for seg Ungdomskampanjen og samarbeidsaksjonen «Fysisk aktivitet - helse - trivsel.» Høstens TV-innsamling er, som tidligere år, vårt bidrag til en verden som trenger hjelp. Vi bør igjen yte vår skjerv ut fra rene medmenneskelige hensyn. Støtt derfor opp om Ungdomskampanjen. Samarbeidsaksjonen «Fysisk aktivitet - helse - trivsel» er en utfordring til alle turmarsjarrangører. Stikkordet her er samarbeid. Enkeltvis blir vi ofte for svake når det gjelder å fremme våre interesser. Vi må derfor søke å utnytte de ressurser som ligger i sammenfallende virksomhet.

Men samarbeide er ikke nok. Vi må markedsføre turmarsjens positive verdier, slik at slagordet «Turmarsj for alle» kan bli en realitet. En samlet markedsføring må skje på flere plan. NTF's styre må presentere vår virksomhet og interesser ovenfor myndigheter og organisasjoner med beslektet virksomhet. På grunnplanen må en markedsføring ta utgangspunkt i medlemmene og deres lokale miljø, og må i størst mulig grad bygge på ideer og tiltak tilpasset den lokale situasjon.

Den mest effektive markedsføring er imidlertid den direkte kontakt. Dersom hver av oss tar en av familien, en venn eller kollega med i turmarsjmiljøet, vil vi bli dobbelt så mange.

La oss bruke høsten til å tenke på andre enn oss selv.

Med turmarsjhilsen  
Odd Ivar Ruud



# BLI MED . . .

## Fysisk aktivitet for helse og trivsel

15. september går startskuddet for samarbeidsaksjonen «Fysisk aktivitet - helse - trivsel.» Regjeringen har satt av 2 millioner kroner til aksjonen.

Dette er en invitasjon til deg og din organisasjon om å aktivisere folk i lokalmiljøet til fysisk aktivitet. Målet er å lokke flere av oss ut av sofakroken ved lystbetonte aktivitetstilbud. Tiden er nå inne til å organisere aktiviteter, gjerne i samarbeid med organisasjoner i nærmiljøet.

### Organisasjonene skal aktivisere

I innledningsfasen ledes aksjonen av en sentral styringsgruppe, men det er opp til organisasjonene å sette igang og videreføre tiltak som kan aktivisere folk.

Gjennom samarbeid med helsepersonell, frivillige organisasjoner og offentlig sektor skal fysisk inaktive få forståelse for betydningen av fysisk aktivitet for helse og trivsel.

For første gang stiller Sosialdepartementet seg bak en slik aksjon. Dette varsler et sterkere samarbeid mellom organisasjoner og myndighetene om helseopplysning og forebyggende helsetiltak.

Fra sentralt hold vil aksjonen inneholde 3 hovedaktiviteter:

- En nasjonal informasjonskampanje i samarbeid med Statens informasjonstjeneste.
- En lokal informasjonskampanje, som følges opp med aktiviteter i lokalmiljøet.
- Forsøk med nye metoder for fysisk aktivitet i befolkningen.



### Organisasjonene informerer

Organisasjonene vil gjennomføre en del informasjonsmøter i løpet av våren og høsten for å orientere om samarbeidsaksjonen. Sammen med materiell som blir tilbudt, vil dette gi en bakgrunn for organisering av arbeidet.

### Lokalforeningene organiserer

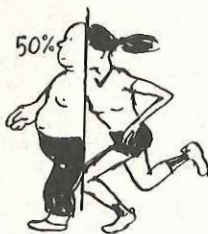
Hvis dere allerede har et tilbud eller ønske å organisere et nytt tilbud så sett igang med planleggingen. Det er kort tid igjen til september! Sett ned en egen arbeidsgruppe eller ta kontakt med andre organisasjoner og lag en samarbeidskomite.

Helsepersonell og skolepersonell bør også inviteres til å være med.

Det er mange organisasjoner som er interessert i denne type helsearbeid. Velforeninger, helsesportslag, pensjonistforeninger, Bondelaget og Noregs Ungdomslag er noen eksempler. Men det er mange andre også.

# Målgruppen er over 50% av befolkningen

Aksjonens målgruppe er stor. Etter 1970 har det vært foretatt en rekke landsomfattende undersøkelser hvor man har forsøkt å kartlegge Ola Nordmanns mosjonslyst. Undersøkelsene viser at bare ca. halvparten av Norges voksne befolkning mosjonerer regelmessig (minst én gang i måneden). Og selv blant den halvparten som mosjonerer regelmessig er det mange som vil ha helsemessige fordeler av økt fysisk aktivitet.



Dersom aktivitetene skal ha en klart forebyggende effekt mot f.eks. hjerte- og karsykdommer må det stilles strengere krav til aktivitetene.

Forutsetningene må da være at aktivitetene krever minst 50% av det vi klarer å ta inn av surstoff.

Vi må holde på i minst 30 minutter hver gang, 2-3 ganger i uken.

Disse kravene er det kun en liten del av befolkningen som tilfredsstillter.

Men for å nå et slikt mål må vi begynne gradvis. Først må alle få et tilbud som viser hvor hyggelig det kan være å drive med aktiviteter. Særlig de gruppene som har vanskelig for å kunne være med. Barn og ungdom som ikke liker konkurranseidrett. Voksne som er slitne etter dagens arbeid eller som ikke har barnepassordninger. Eldre som synes det er vanskelig å komme i gang. Pasienter som er engstelige eller ikke vet hvor de kan få hjelp.

## Hovedprinsippene

- Aktiviseringstilbudene bør være trivelige, morsomme og tilby et hyggelig miljø.
- Aktiviseringen bør ha en forsiktig begynnelse.
- Ulike aldersgrupper, familier, vennegrupper osv. bør få en sjanse til å delta sammen.
- Tilbudet bør ikke være et engangstilbud, men bør kunne gjentas.
- Det bør gis veiledning for egen fortsettelse eller tilbud om aktiviteter med gradvis økende krav.
- Tilbudene bør være varierte slik at en kan forsøke flere aktiviteter.

## Hvem bør få tilbud

Denne gang er aksjonen særlig ment for de som ikke er med på, ikke har noe tilbud, eller som ikke deltar på mosjons-, trim eller idrettsarrangementer. Men de som allerede gjør litt for å holde seg i form er fine å ha med som hjelpere.

Aksjonen tar særlig sikte på *barn og ungdom*, som gjerne vil leke, men som ikke liker konkurranseidrett. *Ungdom og voksne* som gjerne tar seg en svingom hvis det finne et hyggelig tilbud.

*Familier* som kan få et tilbud om å gjøre noe sammen, *Eldre* som finner det vanskelig å komme igang, eller *pasienter* som trenger hjelp til å få styrket kroppen, men som ikke har noe tilbud eller ikke vet hvor de kan få litt hjelp.

# Informasjonsmateriell

Dette er en samarbeidsaksjon og fra sentralt hold forutsettes det at organisasjonene lokalt samarbeider både ved forberedelsene, organiseringen og gjennomføringen av tiltakene. I løpet av august vil styringsgruppen, gjennom hovedorganisasjonene distribuere en del fellesmateriell. Organisasjonene vil også kunne stå fritt til å bruke materiell som allerede er, eller vil bli, utarbeidet av de andre organisasjonene som deltar i samarbeidet.

Fellesmaterialet vil bli utformet slik at hver enkelt organisasjon eller lokal avdeling kan merke det med eget navn og adresse.

## Foredragsserie

En ferdig foredragsserie med overhead-illustrasjoner, satt sammen av ulike temadeler om helse og mosjon. Foredragsserien bør kunne sirkulere mellom samarbeidende organisasjoner, eller den brukes til felles informasjons- og planleggingstiltak.

## Idébok

En idébok eller håndbok vil inneholde bakgrunnsstoff om aksjonene, stoff om mosjon og helse, forslag til organisering av aktivitetstiltak med eksempler fra gjennomførte tiltak med eksempler fra gjennomførte tiltak, oversikt over hjelpemidler og nyttig litteratur samt nyttige adresser.

## Brosjyrer

Brosjyrer kan brukes som invitasjon eller deles ut i forbindelse med lokale tiltak.



## Arrangementsplakater

Plakater kan brukes til å annonsere lokale tiltak.

## Pressestoff

Fra sentralt hold tilbys ferdige avisartikler. Sentralt utarbeides det avisartikler som arrangørene kan tilby lokalavisene, nærradioen osv.

# TA KONTAKT MED NTF

## Mosjonister har lavere dødelighet

Det er offentliggjort ca. 30 vitenskapelige undersøkelser som sammenligner dødeligheten i grupper som driver mosjon og grupper som ikke gjør det. Alle undersøkelser viser samme resultat: De som driver mosjon har klart lavere dødelighet og dermed lengre levetid. (Fra boken «I form etter 50» av Peter F. Hjort og Kristen Damsgaard).

## Du får gunstig effekt av beskjeden mosjon

Det er viktig å huske at effekten øker, jo mer du mosjonerer.

Du får imidlertid gunstig effekt av selv meget beskjeden mosjon, f.eks. spasering og lett hagearbeid. Det er oppmuntrende, fordi det betyr at noe er bedre enn intet. (Fra boken «I form etter 50» av Peter F. Hjort og Kirsten Damsgaard).

# INNTA GLASSENE!



Melk og brød sammen er bedre enn hver for seg  
fordi de utfyller hverandre ernæringsmessig.

**Drink melk til brødmåltidene.**

BRÅD AB Bates 1



# **TV-innsamlinga UNGDOMSKAMPANJEN 85**



UNGDOMSKAMPANJEN '85 vil gi:

## **BEDRE FRAMTID FOR BARN OG UNGE I U-LAND**

UNGDOMSKAMPANJEN '85, årets TV-innsamling, vil sikre tuse-ner av barn og unge en tryggere framtid. Midlene som kommer inn under innsamlinga 20. oktober, skal gå til prosjekt i Afrika, Asia og Latin Amerika. Turmarsjer i samarbeid med Norsk Turmarsj Forbund vil gi et betydelig tilskudd til innsamlingsresultatet, sier kampanjeleder Reidar Andestad.

40 ungdomsorganisasjoner og 5 u-hjelpsorganisasjoner står bak UNGDOMSKAMPANJEN. Gjennom kampanjen markerer organisasjonene og deres 700.000 medlemmer solidaritet med u-landa som ei hovedsak i Ungdomsåret. UNGDOMSKAMPANJEN viser tydelig at norsk ungdom ikke bare er opptatt av seg selv, men er villig til å gjøre en innsats for unge mennesker i den fattige del av verden.

## **Pengene allerede fordelt**

Pengene som kommer inn under årets TV-innsamling, er allerede fordelt på konkrete prosjekter. Hovedkomitéen for kampanjen har godkjent prosjekter for tilsammen 73 millioner kroner. I tillegg er det godkjent en rekke reserve-prosjekter, som vil få støtte om innsamlingsresultatet tillater det.

## **Mange skole-prosjekt**

Nærmere halvparten av de 73 millionene går til opplærings- og utdanningsprosjekt. Det største enkeltprosjektet UNGDOMSKAMPANJEN støtter, er en skole i Kongo for namibiske flyktninger. 80.000 namibiere har flyktet fra den sør-afrikanske undertrykkinga i Namibia, og lever i dag i flyktingeleirer. En stor del av flyktingene er unge mennesker. De får grunnskoleutdanning i flyktingeleirene, men ingen videregående utdanning. Namibiaforeninga i Norge er derfor blitt bedt om å bygge en videregående skole i Kongo for disse ungdommene. Det norske Utenriksdepartement har gitt Namibiaforeninga støtte til bygging og drift av skolen. Men det trenges ytterligere midler for å utstyre skolen. UNGDOMSKAMPANJEN vil særlig bli brukt til å utstyre skolens verksteder og gårdsdrift. Verkstedene og gården vil bli brukt både



til opplæring og til å gjøre skolens verksteder og gårdsdrift. Verkstedene og gården vil bli brukt både til opplæring og til å gjøre skolen selvberget med mat og nødvendige tjenester.

### **Mat, helse og opplæring**

Mat, helse og opplæring er avgjørende for å skape utvikling i Afrika, Asia og Latin Amerika. En rekke av UNGDOMSKAMPANJEN's prosjekter omfatter tiltak innenfor alle disse tre sektorene. FORUT, en solidaritetsorganisasjon som er tilknyttet IOGT/NGU, får støtte til et prosjekt som blir drevet sammen med Redd Barna på Maldivene. Hygiene-opplysning, bygging av vanntanker og utvikling av grønnsak-produksjon er sentrale elementer i dette prosjektet.

En annen typisk «integrert» utviklingsprosjekt som støttes av UNGDOMSKAMPANJEN, er Kirkens Nødhjelp sitt arbeid i Nicaragua. Støtten til dette prosjektet formidles gjennom Noregs Ungdomslag.

### **Tiltak mot tørke og sult**

Kampanjen har godjent flere prosjekter som vil motvirke og forebygge tørke og sult i Afrika. Framtiden i Våre Henders Utviklingsfond får støtte til skogplanting og terrassering i Tigre-provinsen i Etiopia. Forsøk har vist at slike enkle tiltak kan stoppe ørken-spredningen og øke avlingene betydelig.

Blant kampanjens prosjekter finner man også brønnboring og opplysning om kosthold og matproduksjon.

I alt 19 av organisasjonene bak kampanjen har søkt om og fått godkjent prosjekt. Ungdomsorganisasjonene som har prosjekt i kampanjen, vil samarbeide med erfarne hjelpeorganisasjoner om den praktiske gjennomføringen av prosjektene. Alle prosjektene har vært vurdert av en gruppe u-hjelpseksperter. Hovedkomitéen har godkjent prosjektene etter tilråding fra denne gruppa.

Pengene vil bli utbetalt til prosjektorganisasjonene over en fem-årsperiode fra januar 1986. Utbetalingene kan stoppes dersom prosjektene ikke gjennomføres i samsvar med forutsetningene.

**SØNDAG 20. OKT. ARRANGERES IGEN 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.

# Fra marsjen's verden

## 15 Jahre Deutscher Volkssportverband

I 1968, to år før stiftelsen av DVV, var det i Tyskland 20 foreninger som arrangerte 20 turmarsjer etter IVV's retningslinjer. Totalt samlet disse arrangementene ca. 24.000 deltakere. Et år senere var det 114 foreninger med 114 arrangement og ca. 334.000 deltakere. I 1970, det år DVV ble stiftet, var det 365 medlemmer og deltakerantallet overskred 1 million. Utviklingen har vært slik:

År	medlemmer	arrangement	deltakere
1970	365	365	1.078.000
1971	502	498	2.147.000
1972	869	807	3.312.000
1973	1150	1248	5.700.000
1974	1301	1317	6.600.000
1975	1611	1468	7.123.097
1977	1713	1625	7.949.300
1978	1786	1702	8.695.874
1979	1839	1799	9.029.540
1980	1870	1843	9.214.277
1981	1906	1870	9.376.975
1982	1866	1932	9.383.167
1983	1877	1951	9.582.573
1984	1983	1942	9.723.464

Turmarsj-nytt ønsker DVV tillykke med de 15 år og uttrykker håp om fortsatt fremgang og vekst i årene som kommer.



### **Neste nr. av Turmarsjnytt utkommer først i desember**

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 27. oktober. 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!**

# Vi må ikke glemme . . .

Det er i år 40 år siden krigen sluttet, noe som er blitt markert på forskjellige måter. Det er av stor betydning at den oppvoksende slekt påminnes om hva som egentlig skjedde i Norge i årene 1940-45. Blant annet måtte titusener rømme til det frie Sverige av forskjellige årsaker, for å slippe ut av tyskernes klør. Ca halvparten av de som flyktet tok turen over svenskegrensen gjennom Østfold. I de store skogdistriktene langs Haldenvassdraget greide tusenvis av mennesker å komme seg over til Sverige. Sentralt under disse fluktene sto grenselosene. «Flyktninmarsjen» som arrangeres i Rødenes nord for Ørje, søndag 15. september, følger losruta til Arthur Gåseby. Denne startet flyktningstransport i slutten av 1940, og holdt på til april 1942 da han selv måtte rømme. Arthur Gåseby var for øvrig i «Norge Rundt» den 10. mai i år hvor han fortalte om sin grenselosvirksomhet. Etter at Gåseby måtte rømme til Sverige, tok naboen Iver Skogstad over Gåsebys losrute (flyktningsrute). Skogstad holdt på med denne virksomheten frem til oktober 1944 da han ble arrestert av tyskerne. Han satt på Grini frem til frigjøringen i mai 1945. Det finnes ikke eksakte tall over hvor mange flyktninger disse to førte over grensen til friheten, muligens dreier det seg om henimot tusen. Grenselosene kunne ikke, av frykt for å bli oppdaget, følge den samme rute hver gang. Den traséen «Flyktningemarsjen» følger er imidlertid den som ble mest brukt.

For å minnes flyktningene som i regn, snø og kulde og stupende mørke, søkte vei gjennom skogene mot friheten med dødstruslen i hælene, arrangeres i år «Flyktningemarsjen» for 4. gang. Marsjen har de foregående 3 år hatt ca 500 deltakere årlig. I år ønskes det igjen velkommen til en turmarsj over 11 eller 16 kilometer, på stier i naturskjønne omgivelser. Legg derfor turen til Rødenes og «Flyktningemarsjen» søndag den 15. september.

Åsmund Degnes.

**STOREBRAND**  **NORDEN**

*støtter*

**NORSK TURMARSJ FORBUND**

# «Miljøtips»

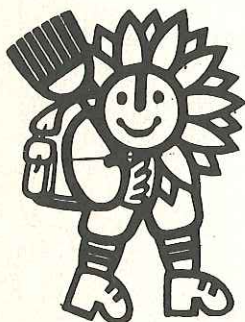
Liker vi musikk? Ja, visst liker vi det. En turmarsj hvor levende eller mekanisk musikk lever opp miljøet på rasteplass eller ved start/mål, blir noe spesielt. Vi setter vel kanskje mest pris på den levende musikken. Den blir liksom mer personlig.

Derfor kjære arrangør: Få frem den lokale spillemann eller kvinne. Eller kanskje spillemannslaget? Muligheten for en svingom bør vel også være til stede. Ute eller inne spiller ingen rolle.

## «Turmarsj-knask»

Gulrot det er fine greier  
når du marsjer på stier og veier.  
Vask den, rens den, ferdig til å spise  
på neste turmarsj uten å «grise».  
Husk at neste gang en turmarsj du går,  
om det er sommer, høst eller vår:  
kast ikke fra deg papir og klin,  
for da er du straks et NATURSVIN.

R.G.D.



## EN TURMARSJER HOLDER NATUREN REN

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

### 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,-.

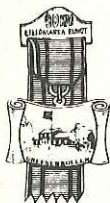


### HØSTMARSJEN



*Søndag 22. september*  
10 - 26 km

Start fra Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6  
**ØSTMARKA MARSJKLUBB**



### LILLOMARKA RUNDT



*Lørdag 28. september*  
12 - 30 - 90 km

Start fra Krigsskolen, Linderud Leir  
**FORSVARETS OVERKOMMANDO'S IL**



### ØSTMARKAMARSJEN 20 ÅR



*Søndag 29. september*  
fra Skullerud skole  
**OSLO GANGKLUBB**



### NORDMARKMARSJEN



*Landets eldste turmarsj*  
Stryken – Sognsvann, 35 km  
*Lørdag 12. oktober*  
*1 år for 23. gang.*

**OSLO GANG- OG TURMARSJKRETS**

DET GÅR ALLTID EN TURMARSJ

## **Turmarsj med innhold**

En turmarsj kan være mye mer enn å tilbakelegge et antall kilometer. Avhengig av arrangørens adgang til løypetraséer — eller evne til å utnytte mulighetene — kan en turmarsj bli en vandring i flora, botanikk og kultur.

Turmarsj-nytt har besøkt en marsj på Østlandet som i høy grad svarer til forventningene hva angår «utenomfysiske» opplevelser. NLH-marsjen i Ås besøker vi gjerne et annet år. Start og mål er lagt til Norges landbrukshøgskole. Etter en runde inne på skolens sentrale område går turen ut i Nordskogen. Et skogsområde med lysløype og turstier. Her finner vi NLH's arboretum (samling av fremmede treslag), anlagt i 1922 og som omfatter ca 50 ulike treslag. Alle merket med navneskilt. Våre botaniske kunnskaper viser seg å være særdeles slette, selv om flere av treslagene kan gjenkjennes som prydbusker i mange hager rundt om i landet.

Ved Årungen rostadion ligger Syverud, prestegård for Ås prestegjeld fra 1862 til 1955. Gården ble overtatt av NLH i 1956. En verdig ramme om en rasteplass. Da vi nærmer oss Ås sentrum og slutten på marsjen, passerer vi Askeskog med varmekjær og næringskrevende vegetasjon. Her har det også vært registrert over 30 hek-kende fugleslag. Vi går gjennom gården Nordås, høgskolens senter for grønnsakforsøk og frukthage. Igjen må vi bekjenne vår botaniske uvitenhet selv om navnene på grønnsakene er kjente nok. Ås kirke ligger vakkert til ovenfor skolens senter. Kirken ble bygget i 1867 ved tuftene av en av de 21 urgårdsboplassene i Follo. Disse boplassene kan være 3-4000 år gamle. Navnet Ås (Amaz betyr skulder) betegner moreneryggen hvor boplassen lå. Vi runder andedammen med det eldste park- og bygningsmiljøet på høgskolen. Her ligger også smia fra 1859, en av de eldste bygnin-gene på NLH.

Foranstående opplysninger kan leses av den løypebeskrivelsen vi sikret oss før vi la ut på den korte løypen. I tillegg kan vi lese at den lengste løypen passerer Vardåsen med bygdeborg fra år 300-400 e. Kr.

Utfordringen går hermed til alle turmarsjarrangører: Ditt nær-miljø inneholder sikkert både flora, botanikk og kultur som kan være med å gi marsjen mer innhold. Utnytt dette i din marsj.

## BERGMANNSMARSJEN

### - En vandring i bergmannens fotspor

Kongsberg er møtestedet for entusiaster som vil ha mer ut av en marsj enn det å tilbakelegge et antall kilometer.

IL Skrim 2-dagers marsj er en vandring i en flere kvadratkilometer «minnepark» for bergverksdrift, som rommer alt fra raserte og nesten usynlige murrester til velholdte vannforskningsanlegg. En bakgrunnsorientering om alle de mer eller mindre velbevarte restene etter Kongsberg Sølvverks virksomhet en vil stoppe ved eller passere underveis, er utgitt til informasjon for den vitebegjærlige vandrer. Bruker en øynene vil en få et begrep om hva som har vært investert i penger, arbeidskraft og oppfinnsomhet for å få sølvet ut fra fjellet. En får også en anelse om hvilken enorm innflytelse en bedrift av Sølvverkets størrelse har hatt på sine omgivelser. Løypene følger stort sett de oppgatte stier og veger som gruvearbeiderne benyttet til og fra sitt arbeidssted. Etter 10-12 timers arbeidsdag er det tvilsomt om datidens vandrere hadde samme sansen for alt det vakre og særpregne som deltakerne i Bergmannsmarsjen tilbys.

Marsjen er meget godt organisert og det er med tilfredshet at Turmarsj-nytt registrerer en pen økning i deltakerantallet fra i fjor. Bergmannsmarsjen gis de beste anbefalinger.



*Vi ønsker Berit og Robert lykke til i arbeidet med å gjøre Bergmannsmarsjen enda bedre kjent.*

## **Nedre Eiker på turmarsjkartet**

En vesentlig side ved turmarsaktiviteten er at man får muligheter til å se og oppleve steder som ligger utenfor ens vanlige ferdselsveg. Det være seg innen nærmiljøet eller ute i periferien. Vår utsendte medarbeider har således besøkt Nedre Eiker, nærmere bestemt Wildenveymarsjen i Mjøndalen og Drammensmarsjen. To relativt nye marsjer, men som etter utsagn skulle være både gå- og severdige.

Wildenveymarsjen har sitt navn etter våre kjære folkedikter. Både Urnulf Basts statue av dikteren i parken og Wildenveys barndomshjem Portås var derfor naturlige severdigheter i forbindelse med marsjen. Løypene var for øvrig avvekslende med en fin blanding av asfalt, grus og skogsterreng, og var lagt til områder som ga et vidt utsyn over dalføret med Drammenselven og de omliggende bo- og jordbruksområder.

Drammensmarsjen er lagt til Bragernesåsen og det populære turterrenget i tilknytning til denne. Her er anlagt et imponerende nettverk av gode turveger. Flere av disse er anlagt av entusiastiske friluftsfolk, som på den måten har bidratt til å legge marka åpen for byens borgere. Veiene er godt merket med skiltanvisning til bl. a. en masse utsiktspunkter, som er gitt navn etter kjente personer fra distriktet. Det mest kjente og markerte utsiktspunktet er imidlertid Spiraltoppen med sin karakteristiske adkomstveg. Herfra er det et naturlig utgangspunkt for turer videre innover i marka både sommer og vinter. Utsikten fra Spiraltoppen er imponerende. Få Østlandsbyer har vært heldigere med beliggenheten enn Buskeruds hovedstad. Her ender to dalfører ved nordenden av en slank fjord hvor landets 4. lengste vassdrag renner ut i salt sjø. Lune åser omkranser by og land. Et vakkert syn som tilbys en deltaker i Drammensmarsjen. Det er tydelig at drammenserne setter pris på sitt turterreng. På alle veger og stier var det folk. Men hvorfor fant ikke flere vegen til Ballklubbens arrangement? Her må det gjøres en anstrengelse for å få flere med. Det er sikkert nok av inaktive som på denne måten kan få dele gleden med de som allerede har oppdaget hvilken naturrikdom som omkranser byen. 490 deltakere er for lite i en by med over 50.000 innbyggere.

Mjøndalen med sine 6.000 bosatte klarte å mobilisere 943 til sin marsj. Det er tydelig at det her arbeides godt i lokalsamfunnet.

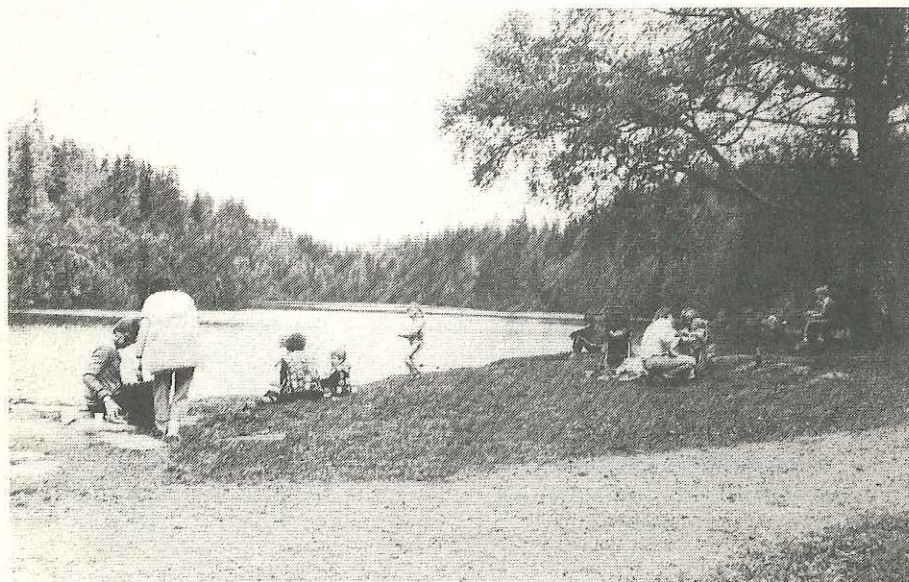
At Nedre Eiker har markert seg på turmarsjkartet er gledelig. Det er flere marsjer i området som vet å utnytte det særdeles flotte turterrenget distriktet kan fremby. Severdigheter er det nok av. En



tilreisende kommer gjerne igjen. De to besøkte marsjene var for øvrig meget godt organisert. Det er tydelig at det nedlegges et godt arbeide på turmarsjsektoren i Nedre Eiker.



*Herman Wildenvey ønsker deltakere god tur.*



*Idyll i Drammensmarka*

# HVA ER HELSE?

Fra boken «I FORM ETTER 50» av Kristen Damsgaard og Peter F. Hjort.  
Utgitt av Universitetsforlaget.

For mange er dette et overflødig spørsmål. De svarer at helse er å være frisk. Spør du hva det er å være frisk, svarer de ofte: «Det er ikke å være syk.»

Dette svaret er ikke godt nok. Helse — som glede — inneholder noe positivt, noe som kommer i tillegg til at du ikke er syk eller trist.

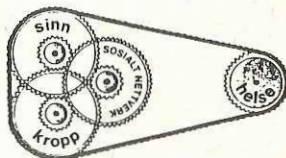
Verdens helseorganisasjon sier at helse er «fullkommen legemlig, psykisk og sosialt velvære». Dette er store krav — nesten at du skulle vinne Norgesmesterskap i 10-kamp og 1 million kroner i tipping på samme dag. Vi er derfor mer beskjedne og definerer helse som et overskudd i forhold til hverdagens krav. Det betyr at vi legger vekt på to ting:

- At du fungerer og klarer livet, ofte på tross av både sykdom og vanskeligheter.
- At du har overskudd til å glede deg over livet. Det er forskjell på å leve og overleve.

Når vi ser det slik, blir det klart at du kan ha helse på tross av sykdom og vansker. Det var Erling Stordahl som lærte oss å se dette, fordi han følte at han hadde god helse på tross av at han var blind. Vi tror at mosjon er et middel til å oppnå helse også for mange som har sykdom og vansker. Idrett for funksjonshemmede viser det.

Verdens helseorganisasjon sier at helse består av tre deler: fysisk, psykisk og sosialt velvære. Det er

viktig å forstå disse tre delene av helsen — kroppen, sinnet og samliv og samarbeid med andre mennesker. Helse betyr at det er harmoni mellom disse tre delene. Vi illustrerer dette i en «helsemaskin» med tre tannhjul som driver helsen. Hvis det ene hjulet har kjørt



seg fast, kan det nok hjelpe å smøre de andre. Men poenget er nettopp harmonien mellom de tre delene av helsen.

Det er viktig å understreke dette, for mosjon og helse må gå inn som ledd i et harmonisk liv. Det fins folk som lar trening bli en mani, som jogger fra familie, jobb og problemer de burde forsøke å løse. De har misforstått både helse og det forebyggende helsearbeid.



*Målet er harmoni og overskudd, ikke en ensidig og selvopptatt kroppsydning.*



Målet er å gå *MED* familien - ikke *FRA* den.

VELKOMMEN TIL

## BARFROST-TRÅKKEN

Søndag 24. november 1985. Start kl. 10.00 - 12.00.  
fra Try i Søgne og Marnahallen, Øyslebø.

Avstanden mellom startstedene er 14. km.

Distanser: 10, 14, 18 og 28 km.

Man kan også snu på midten.

Naturidyll og god, gammel grusvei.

Overnatting kan skje i Marnarhallen, dusj.

Startkontingent 20 - 25 kr.

TILSLUTTET NTF — IVV

Arr.: Marsjlaugget Tolver'n.

*Velkommen til*



14. og 15. september

**Startsted:** Jessheim Videregående Skole, Jessheim.

**Starttider:** Fra kl. 08.00. Se program.

**Distanser:** 12 - 25 - 40 km.

**Arr.** Ull Komm. B.I.L, Turmarsjutvalget  
2050 Jessheim - Tlf: 06/97 10 10.

## **Kvalitet og speciel udformning af medaljen ?**

- egen produktion
- kreativ tegner
- konkurrencedygtig pris
  
- og så støtter vi NTF som sponsor.

  
NORD TEAM PUBLISHING

AABOULEVARDEN 5 · DK-1960 KØBENHAVN V · TELF. (01) 35 11 14

# 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.



## Min 100. marsjdag

Min 100. marsjdag ble tilbrakt i Romsdalen, med en vakker dag under Romsdalshorn og Trollveggen. 1. dag på Romsdalsmarsjen var preget av godt vær, iallefall helt til de aller fleste var kommet i mål. Senere på kvelden kom det noe regn, og i høyden også tett tåke, så utsiktene for søndagen var ikke de aller beste.

På privat sight-seeing-tur opp til toppen av Trollstigen var det lite annet å se enn skyer og tåke, men en sterk opplevelse var det likevel.

Søndagen gikk marsjen fra Åndalsnes innover til Isforden, og selv om det var oppholdsvær, så hang skydekket nokså lavt. Etter endt marsj ble passering 3.000 km. markert med besøk på kafeteria og bespisning med kaffe og lefser.

Alt i alt er Romsdalsmarsjen verdt å ta med seg, også flere ganger, men servicen på rasteplassene begynner å bli litt mangelfull. En ting er at det er over 12 km til den første på 1. dag, og at denne holder turist-kiosk priser, en annen ting er at det f. eks. ikke tilbys saft på noen av plassene, og at kaffen (for de fleste av denne drikk) er kald pga. dårlig oppbevaring. Sist, men ikke minst: Prisnivået ser ikke ut til å skremme altfor mange, men jeg vil påstå at kr 50,- i inngangspenger for et utendørs blemmeball er hårreisende!!

Så gjenstår det bare å ønske god sommer, enten den skal tilbringes her eller der . . . Om 11 dager reiser ca 45 av oss i Trøndelag til Nijmegen, og vi håper at alle gjennomfører de fire dags-etapene der nede.

Turmarsj-hilsen, OLE KR. TANGEN



# Forebygging av fotplager

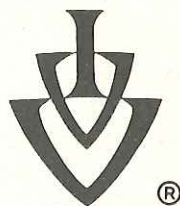
## Fothygiene

1. Vask eller dusj føttene hver dag.
2. Ta fotbad en eller to ganger i uken ca 5 min.
3. Tørk føttene godt, særlig mellom tærne.
4. Skjær aldri med kniv på hud og torner.
5. Klipp ikke neglene for korte og aldri ned på sidene.
6. Fil ned hård hud med fotfil, ikke metallrasp.
7. Smør bena med fotkrem.
8. Skift strømper hver dag.
9. Bruk behagelige og riktige sko.
10. GOD TUR.

Med vennlig hilsen fra  
«den vandrende fotterapeut»  
Theresia Ødegård

### Nytt fra Det Internasjonale

### Folkesportförbund - IVV



- IVV's generalforsamling ble avviklet den 4. mai i Riedenburg, Tyskland. Ingen større saker av betydning ble behandlet.
- Revidert utkast til felles vedtekter og retningslinjer vil bli lagt frem på generalforsamlingen i 1986.
- Det vil også i 1986 bli laget en felles internasjonal terminliste. Denne vil som tidligere år kunne kjøpes fra NTF's kontor. Nærmere kunngjøring om dette følger senere.

*Du kan kjøpe de internasjonale folkesportsmerker  
i stor utførelse «BRYSTMERKER I METALL»*



Kr 20,-.  
Bestiles/betales via  
postgiro nr. 390 17 33

# DET NYTTER!

Brunbarket, lyslugget. En gjenganger på turmarsjer i området rundt Oslo. Steinar Andresen, 52 år, bosatt på Strømmen, begynte med turmarsj for 5 år siden etter en annonse i avisen om et lokalt arrangement. Nærmer seg nå 100 marsjer og 1.000 kilometer. Intet merkelig i det vil vel de fleste si, men vi som kjenner Steinar er av en annen oppfatning.

Steinar brakk lårhalsen for 10 år siden og er som følge av uhellet invalidisert. Ingen marsj gjennomføres uten en viss grad av smerte. Han har forsøkt seg på en 40-kilometer. Det blir imidlertid i lengste laget. Men Steinar vil videre på tross av sitt handikap. Bare gjennom trening har han håp om å bli bedre, og fremgangen er merkbar. Han har for øvrig forsøkt seg på ski etter mange års fravær fra denne aktiviteten. Turmarsj ligger imidlertid hans hjerte nærmest. Her opplever han naturen og miljøet, samt mulighetene til å se nye og ukjente steder.

Vi ønsker Steinar lykke til. Måtte han være en inspirasjon for andre i samme situasjon.



## UTKLIPPSBOKA

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

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

Hjelp oss å komplettere vår historiel

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 marsjtillbud. Bilder vil vi gjerne ha.

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

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.

# Turmarsjens venner

— Denne gang med tur til Bornholm

Så har Turmarsjens Venner slått til igjen. Denne gang til den danske øya Bornholm. Turen fant sted i begynnelsen av juli, med 40 deltakere. Av disse var 12 med som turister, mens de øvrige 28 deltok i marsjen «Bornholm Rundt». En marsj som strakte seg over 125 kilometer og gikk over tre dager. Det var fint vær under hele oppholdet, men så kalles da også Bornholm for «Solskinnsøya i Østersjøen».

Første overnatting fant sted i Rønne, hvorfra starten fant sted en tidlig fredag morgen. Den strekningen som skulle traskes denne dag var på 30 kilometer og marsjen endte opp i Alling. Dagen derpå var det ny start i de tidlige morgentimer, der de 500 deltakerne gikk 45 kilometer, før man trette og slitne, men med godt humør, kunne slappe av i Neksø med en hvil og hyggelig samvær sånn turmarsjens-tusiaster imellom. Siste dag sto turmarsjens lengste etappe på programmet, idet man da la iveri på 50 kilometer fram til utgangspunktet — altså Rønne. De to første dagene hadde man imidlertid tatt seg frem i meget tungt og anstrengende terreng. Det var derfor ikke få som karakteriserte siste dag som den letteste, fordi man da i stor utstrekning kunne ta seg frem langs gode veier. Mandag ble så ferden igjen lagt hjemover, etter en tur som hadde funnet sted i den kameratslige ånd som nå en gang er typisk for de utferder Turmarsjens Venner arrangerer.

Arne Dehlin



*Som alltid når Turmarsjens Venner arrangerer turer utenlands var det norske flagget med. Her forøvrig med primus motor, Nils Nicolaysen fra Tune ved Sarpsborg, som flaggbærer. Dessverre skjuler flaggduken flere andre velkjente turmarsjvenner.*



# VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

*Fredag 20., lørdag 21. og søndag 22. sept. 1985*

Vi begynner fredag med:

**NATTVANDREREN** fra

Bjørkelangen Videreg. skole

Start kl. 2000-0000

10-15-20-25-30-35-40 km

**Bjørkelangen Sportsforening**

fortsetter lørdag med:

**STOMPERUDMARSJEN**

fra Sørums Idrettsplass, Lørenfallet

Start: kl. 0900-1200 for 23 km

kl. 0900-1300 for 11 km

**Sørums Idrettslag**

**NORGESTRIMMEN** fra

Solheim skole, Skårer

Start: kl. 1400-1500 for 20 km

kl. 1400-1530 for 10 km

**Romerike BIK, Trimutvalget**

og slutter søndag med:

**HØSTMARSJEN** fra

Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

Start: kl. 0900-1100 for 26 km

kl. 0900-1300 for 10 km

**Østmarka Marsjklubb**



---

Mulighet for overnatting på Bjørkelangen og Sørums. Det må forhåndsbestilles da plassen er begrenset. - **Vel møtt til en aktiv turmarsjhelg.**

# Om å gjøre flere kjent med vår virksomhet

Vi snakker stadig om måter å markedsføre oss selv på. Her er en måte. På Oppegård arrangeres hvert år Oppegårddagene. En av disse er avsatt til presentasjon av bygdens foreninger. Selvsagt hadde Oppegård turmarsj en stand der.

Hos dere alle finnes det sikkert en dag eller uke som kan brukes til propaganda for turmarsjen. Følg med og heng på. Det er din fantasi og ditt tiltak som skaffer flere gangere og aller helst gjen-gangere.



Oppegård turmarsj «trår til».

## BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBB!

..... BLI ØSTMARKA MEDLEM

Medlemskap vil gi deg

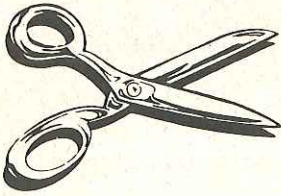
- et hyggelig marsjmiljø
- mange nye venner
- medlemsorganet «GO-FOTEN» seks ganger i året
- terminlisten «TURMARSJER I NORGE»
- Norsk Turmarsj Forbunds terminliste og fire ganger pr år «NTF's TURMARSJNYTT»

SKRIV TIL ØSTMARKA MARSJKLUBB

Postboks 139, 1473 SKÅRER

02/70 53 01 – 37 77 05





# Vi har vært med saksen i

Finmarksposten

## - Også vi går turmarsj

Nå går også vi turmarsjer, sier de fem elevene ved Sandnes familie- og daghjem som gjennomførte «Sommermarsjen» onsdag i forrige uke. Turen gikk fra Sandnes til Bjørnevatn og tilbake.

Og medalje fikk de alle sammen, også de 65 andre turdeltakerne. Per Huseby i Bjørnevatn Idrettslag forteller at turmarsj så absolutt er en aktivitet som handicappede kan delta i. Dette initiativet med å få disse elevene med på denne mosjonsidretten skyldes at Turmarsjforbundet for alvor nå gjør en offensiv overfor de handicappede.

— Lions har stilt seg positive til å stille med rullestoler slik at folk som er avhengig av det også kan være med sier Huseby. Vi vil vise at turmarsjer er for alle.

### Integrere

Også personalet ved Sandnes familie- og daghjem er positivt innstilt til at elevene får komme seg ut og mosjonere. En slik aktivitet gjør det mulig for elevene å komme seg ut sammen med andre folk og dermed integrere seg i sitt nærmiljø.

Til høsten lover de også stille opp i den mer berømte «Veien til Ishavet», da med flere deltakere fra skolen.

Så lenge marsjene går langs veien kan også disse delta.

Huseby opplyser at man legger opp til en spesiell handicap-løype på omlag 4-5 kilometer.

I forbindelse med denne offensiven overfor de funksjonshemmede har BIL også vist en film både for elever og personalet ved daghjemmet. Denne filmen er ment å motivere også funksjonshemmede til å gå turmarsjer.



Stolte turmarsjdeltakere fra Sandnes familie og daghjem. Bak: Gunda Johansen, Kirkenes, Sture Halvorsen, Bjørnevatn og May Tone Hansen, Kjøllefjord. Foran: Wenche Dahl, Nesseby og Birger Monsen, Nesseby.

## Beboere på Fossnes prøver samarbeide med turmarsjere

Fossnes Sentralhjem med de to aktive lederne Ottar Mørkved og Raymond Møller sammen med Turmarsjklubben i Sandefjord og Trekkhundklubb, kunne sist søndag ikke være mer uheldig med været enn de var. Etter at Ivar Lunde & co. i turmarsjklubben hadde gjort et så vellykket forsøk med å integrere handicappede med øvrige turmarsjere ved hjelp av Trekkhundklubben og humanitære klubber i Sandefjord under Hvalfangermarsjen, var denne søndagen avsatt til «Arendalsmarsjen» med start og innkomst Fossnes Sentralhjem.

Regnet silte imidlertid ned fra morgenen av og opplegget med fine skogsløyper måtte kuttes ut. Etter hvert ble også grusveiene i området gjort om til sølete veier med adskillige vanddammer. Mange turmarsjere ble nok skremt bort, men her møtte deltagere fra Grenland, Vestfold, Buskerud og Østfold. Fossnes-beboere i egne batteri-drevne rullestoler eller i vogner etter spreke hunder fra Sandefjord Trekkhundklubb og Krokskogen Trekkhundklubb i Bærum, fikk en tøff rundtur. Våte og sølete kom alle tilbake, men hva gjorde det når samværet ble så verdifullt.

Mange var på Fossnes for første gang og fikk oppleve kontakten med beboerne på nært hold.

— Og nettopp dette er så verdifullt og samarbeidet vil fortsette og skal utvikles, sier Ivar Lunde. På forbundsplanet jobbes det og Sosialdepartementet er involvert. Foruten 10 og 20 km-løyper var det handicap-løype og ialt deltok omkring 200. Det er svært ressurskrevende både fra Sentralhjemets side og fra Turmarsjklubben og Trekkhundklubben under slike arrangementer, men du verden hvor givende det er, legger pågangssterke Ivar Lunde til. Prøveprosjektet skal nå vurderes og bearbeides og håpet er at gjennomarbeidede opplegg kan gå ut til de nærmere 300 turmarsjklubber som er i landet slik at handicappede kan integreres i denne alle-mann-sporten.

Også Druideordenen fra Sandefjord besøkte denne søndagen Fossnes Sentralhjem med nærmere 20 pensjonærer fra Nygård sykehjem, langt de fleste i rullestol. En av dem Ottar Klaveness, deltok også i turmarsjen.



Vel i havn etter en anstrengende tur. Fra v. Reidun Studsrød fra Fossnes Sentralhjem, beboer Tom Freddy Olsen, beboer Frank Bjertnes i sin batteridrevne rullestol, beboer Alf (Affe) Halvorsen som feide løypa rundt ved hjelp av hundene til Arvid Verde fra Sandefjord Trekkhundeklubb i samtale med Ivar Lunde i Sandefjord Turmarsjklubb.

# INFO - 3.85

## mest for NTF's medlemslag

### NTF's program for 1985 - 90

Generalforsamlingen 1985 på Hamar vedtok enstemmig styrets forslag til program for perioden 1985 - 90. Programmet er gjengitt i referatet fra generalforsamlingen i Turmarsj-nytt nr. 2/85. I samsvar med vedtaket har styret utarbeidet et handlingsprogram med konkretisering av oppgaver og virkemidler i arbeidet med utviklingen av norsk turmarsj. Handlingsprogrammet omfatter følgende hovedområder:

- Organisasjonsutvikling.
- Turmarsjens omfang.
- Offentlige tilskudd til NTF.
- Fordeling av NTF-midler.
- Intern og ekstern informasjon.

Nedenfor er redegjort for de mål og virkemidler styret har satt opp innenfor de enkelte områder.

#### Organisasjon

Målet må være å skape en organisasjon som fungerer effektivt og rasjonelt iht. de krav og mål som til enhver tid settes. NTF ledes av et styre på 5 personer. En daglig leder er ansatt på heltid. Det er et antall turmarsjklubber som hver for seg arbeider godt innen sitt lokale område. De aller fleste av NTF's medlemmer har turmarsj som en biding. Det er uten videre klart at det er begrenset hva de få som har turmarsj som hovedbeskjeftigelse, kan legge ned av arbeide for å fremme forbundets interesser.

Styret ser det derfor som en fordel om man kan utvikle fellesløsninger gjennom et regionalt apparat. Man tenker seg i denne forbindelse et utvalg basert på de ressurser som finnes i turmarsjklubbene, følgelig intet tungrodd kretsapparat. Spørsmålet om økonomiske virkemidler må drøftes. Det er likeledes nødvendig å klarlegge ansvarsfordelingen mellom styret

aktiviteter utover turmarsj kan bli aktuelt. Den sentrale organisasjon må være forberedt på å kunne ivareta disse.

#### Turmarsjens omfang

Skal norsk turmarsj ha håp om videre vekst, må virksomheten markedsføres med sikte på dette. Turmarsj har betydning for det totale helsearbeidet i Norge. Det er derfor viktig at vi klarer å få til et samarbeide med de offentlige myndigheter og organisasjoner som arbeider innen helse-sektoren. Det vil i denne forbindelse være nødvendig å se nærmere på hvordan våre tilbud skal legges til rette.

#### Offentlige tilskudd til NTF

- Dersom turmarsj blir akseptert som en faktor i samfunnet på linje med andre idrettslige aktiviteter, er det rimelig at offentlige midler blir stillet til disposisjon.

Gjennomslag for dette må skje gjennom en pågående markedsføring ovenfor myndighetene. Det er i denne sammenheng vesentlig å finne frem til dokumenterte behov innenfor definerte områder, f. eks. innenfor sektoren informasjon.

#### Fordeling av NTF-midler

Det må hele tiden arbeides mot et fordelingssystem som gir best mulig utnyttelse av forbundets midler. Det er derfor nødvendig å foreta en vurdering av kriteriene for fordeling av tilskudd til underlagte ledd.

#### Intern og ekstern informasjon

Målsettingen er å legge forholdene til rette for en mer målrettet og bedre intern informasjonsvirksomhet. Det er nødvendig med en økt og bedre informasjon rettet mot ulike samfunnsgrupper og offentlige myndigheter.

I erkjennelsen av at vi i utgangspunktet er en svak organisasjon, er det vesentlig at vår informasjon når ut til den «brede» masse av turmarsjdeltakere. NTF's Turmarsj-nytt skal derfor være forbundets hovedorgang og søkes spredt til alle aktuelle organisasjoner og offentlige myndigheter. NTF's INFO som går til alle medlemslag vil få en periodisk utgivelse i en mer systematisk og konsis form.

Styret har iverksatt utarbeidelse av en del informasjonsmaterieill til støtte for klubber og foreninger.

En rekke saker innfor handlingsprogrammet er allerede igangsatt. Resultatet vil bli kunngjort etter hvert i Turmarsj-nytt. Programmet vil bli justert hver høst i samsvare med løste oppgaver.

## Alkoholproblem

Alkoholbruken må anses som begrenset innen turmarsjen. Enkelte tilløp til misbruk med derav følgende bråk og hærverk kan imidlertid registreres. Vi må være villige til og innstilt på å rette på ting vi mener ikke kan aksepteres. Det er bare det aktive arbeid på lokalplanet som kan gi resultater her. Styret oppfordrer derfor NTF's medlemmer til å ta opp eventuelle problemer selv - på en konkret måte og i tilknytning til aktuelle hendelser i lokalmiljøet og egne marsjarrangement.

Forhold som er såvidt graverende at disiplinære tiltak kan komme på tale, bør imidlertid innrapporteres til forbundet.

## Utelukkelse

Utelukkelse fra turmarsj forekommer svært sjeldent. Styret har imidlertid i møte 8.6. d.å., gått til det skritt å utelukke Arne Sundby, Rygge HV-ungdoms IL og Arvid Kjær, Greipstad speidergruppe fra all deltagelse i NTF/IVV-marsjer. Utelukkelsen gjelder inntil deres økonomiske forhold overfor forbundet er brakt i orden.

**Trekkhundklubber** søker oppdrag for kjøring av funksjonshemmede. Styret oppfordrer alle arrangører til å ta kontakt med evt. lokale trekkhundklubber.

Et nærmere samarbeide med Norges Hundekjørerforbund vil bli diskutert til høsten.

## Nytt fra kontoret.

Snart er sommeren over for denne gangen, men turmarsjfolket bare går og går.

Statistikken for 1. halvår 1985 forteller oss, at det har vært 74.000 deltakere på 265 arrangementer.

Vi har innløst 2.476 IVV-kort og det er en framgang på 195 fra samme tidspunkt i 1984.

Det står flere IVV-kort på kontoret med meget mangelfullt navn/adr. — kanskje det er ditt.

## Sommermarsjen 1985

Det ble 66 arrangører og omlag 6.000 deltakere i årets Sommermarsj. Det kunne være interessant å få vite både deltakerens og arrangørens mening om «valgfri» arrangementskveld. Unngår man kollisjoner med andre lokale arrangementer? eller bryr man seg ikke om dette???

Marsjen ble i år også arrangert på Ekofisk-feltet — ja det ble faktisk over 300 deltakere som travet mil etter mil på «sjøen».

Også våre FN gutter i Libanon fulgte opp tradisjonen med Sommermarsj.



**VI ØNSKER FØLGENDE NYE  
MEDLEMMER VELKOMMEN I NTF**

**283 - Oslo Havnevesen BIL**

Marit Hagen, Prinsensgt. 2. 0152  
Oslo 1. Tlf. 02/41 68 60.

**284 - Kvelde Marsjklubb**

Per Dag Nordkvelde., Fosserødv. n.  
22. 3272 Kvelde.

**285 - Julsundet Samfunnshus A/L**  
Kåre Johan Hallingsæter, Julsun-  
det. 6400 Molde.

**286 - IL Ravn**

Leif Haugen. 6264 Tennfjord.

**NYE MARSJER OG MARSJER SOM IKKE STÅR I TERMINLISTEN:**

- 15.09. FLYKTNINGEMARSJEN, 11-16 km, arr Rødenes IL, Åsmund Deg-  
nes, 1870 Ørje. Tlf. 02/81 33 69.
- 21.09. SØFTELANDSMARSJEN, 13-20 km, arr. Søfteland T & IL, Roald  
Haarstad, 5212 Søfteland.
- 22.09. RØDLI-DILTEN, 12-24 km, arr. Søfteland T & IL, adr. se over.
- 29.09. KONGSVINGERMARSJEN, 14-25 km, arr KBIR, Kirsten Skyrud-  
haugen, Vangenspissen 1, 2200 Kongsvinger.
- 05.10. HOVDENMARSJEN under planlegging, arr. Hovden Ferie Ser-  
vise, Ole P. Bruun, Boks 18, 4695 Hovden i Setersdal. Tlf. 043/39 600.
- 06.10. SILJANMARSJEN, 10-20 km, arr. Siljan IL, Kjell B. Pettersen, 3710  
Siljan. Tlf. 035/41 590 a.
- 29.20. V GLOBAL VOLKSMARCH, 10-20 km, arr. US Element, Østern-  
dalen 13, 1345 Østerås, 20/17 01 90 linje 827.
- 20.10. UNGDOMS-KAMPANJE-MARSJEN, landsomfattende turmarsj  
NTF GRORUDDALSMARSJEN OG FJELLMARSJEN flyttes fra  
20.10. til 27.10.

**FILM/VIDEO BIBLIOTEK:**

- VIDEO VHS - fra Nijmengen 1968.
- VIDEO VHS - Funksjonshemmedes deltakelse i turmarsj, Norge.
- 8 mm film IVV - Klipp fra alle «IVV-land» (M/tyisk tale).
- Denne listen bør være mye lengere, det er opp til arrangørene og del-  
takere å hjelpe oss med dette.

**TERMINLISTEN 1986**

- Vår liste er avsendt til IVV.
- Vår liste er under arbeide - de arrangører som ikke har sendt inn skje-  
ma, får bare 2 linjer bak i boken.
- OBS! DET ER ENNÅ MULIG Å FÅ MED EN ANNONSE, både marsj-  
annonse og firmaannonse - Kontakt NTF fortest mulig.

## **Fantastisk turmarsjhelg men «dårlig med doving» blant deltakerne**

**Tidspunkt: Starten på ferieukene for mange. Sted: Dovre. Bygda som ligger så godt til som møtested for folk fra sør, vest og nord i landet. Og der naturen innbyr til å gå, for virkelig å nyte den.**

Omkring 250 turmarsjgåere fikk oppleve to meget fine marsjer i Dovre 6. og 7. juli 1985: Moskusmarsjen fra Dombås på lørdag, og Dovremarsjen fra Dovre sentrum på søndag. Det gode sommerværet satte en ekstra spiss på dagene. Bak marsjene står Helse-sportslaget i Dovre, og de har stor ære av arrangementene!

Løypene begge dagene ga den panoramautsikten som var lovet! Løypene var varierte og hadde til dels valgfri trase asfalt eller skogsti. Merkinga var svært god. Særlig for de yngste deltakerne var det fint å kunne følge så godt med på hvordan kilometrene gikk unna. Rasteplasser var det flere av enn vanlig på marsjer, og i tillegg var saft- og vannstasjoner plassert svært strategisk. På rasteplassene kunne vi se på kart hvor vi var i løypa, og vi fikk vite hvor langt det var til neste rasteplass. Sanitetsfolk med betryggende radiosamband var til stede. Det var til og med ordnet med barn til å åpne grunder — men det var gjort for å sikre at alle beitedyrene holdt seg der de skulle være, slik at bøndernes godvilje var der også ved kommende års marsjer.

Med marsj både lørdag og søndag var det gjort et stort forarbeid, og svært mange funksjonærer var i sving også under marsjene. Arrangementene var nærmest perfekte. Om vi skulle sette fingeren på noe, måtte det være at det ikke ble passet på at de ivrigste stakk av gårde før den egentlige starttida. — Men marsjene hadde fortjent større deltakelse fra bygdefolk. —

Vi takker for ei fin turmarsjhelg i Dovre.  
Lars og Ragnhild, Anne og Olav  
Nittedal



# HVOR GÅR PENGENE?

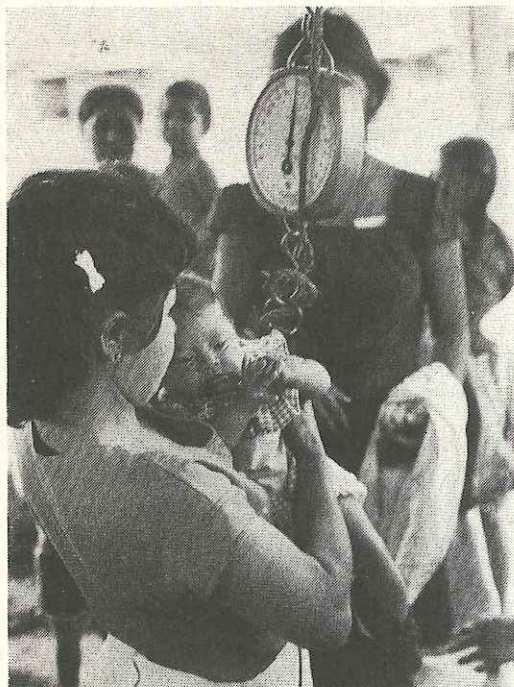
## TV-INNSAMLINGA UNGDOMS- KAMPANJEN 85



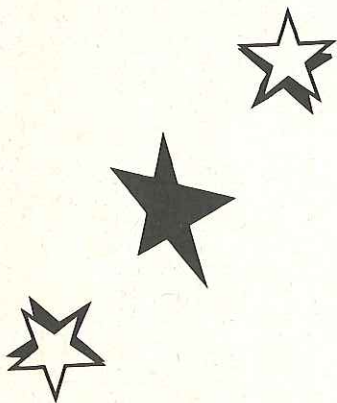
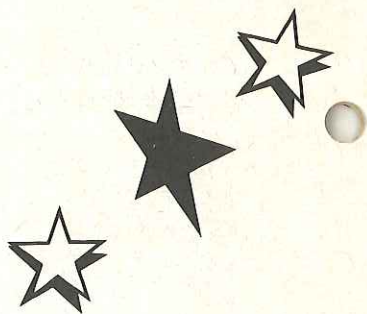
*Første spadetak på skolen i Kongo for namibiske flyktninger. Sverre Rimberg fra Namibiaforeninga nr. 2 fra høyre.*



*Arbeidet på et administrasjonsbygg for skoleprosjektet i Kongo er allerede i full gang.*



UNGDOMSKAMPANJEN gir støtte til helse-arbeid i en rekke land, bl.a. Nicaragua der Kirkens Nødhjelp/Noregs Ungdomslag og Framtiden i Våre Henders Utviklingsfond har integrerte utviklingsprosjekt.



Jordbruk og jordbruksopp-læring står sentralt i flere av prosjektene UNDOMS-KAMPANJEN støtter, bl.a. Kirkens Nødhjelp og Noregs Ungdomslag sitt prosjekt i Nicaragua.





# FLYKTNINGEMARSJEN

15. september

Turmarsj i skogsterreng Norge-Sverige, i traséen som 100-vis av flyktninger brukte under siste krig.

Start: Skogstad gård, 8 km nord for Ørje RV. 21. - 11 og 16 km.

Kontingent kr 25,- inkl. medalje.

Arr.kont.: Tlf. 02/81 33 69 — Arr.: Rødenes IL.

## LUND TRIM

NY LØBE-  
OG  
SPORTS-  
SKO FRA  
TRIM



**Ny!**

**TOPFORM** I denne nyudviklede TRIM sko, er der ikke ændret på opbygning og principper, men vægten er kommet helt i bund, stødabsorberingen helt i top (målt af universitetslektor dr. med. Finn Bøjsen Møller, Panum Institutet).

Fås i hvid og blå skind samt rød og blå svineskind.

P.S. Skoen kan, som alle TRIM sko, påsættes nye såler.



**LUND SKO, TLF. 05-65 43 11**  
**nærmeste forhandler.**

Bjarne Haugli

Frydenlund 22, 3200 Sandefjord.

