



NTF's Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 8



Dobbelt verdensmester i langrennspigging for funksjonshemmede, Egil Johnsen fra Oslo, var å finne i 30 km-løypen under Vikingmarsjen.

TURMARSJ ER

FOR ALLE

Juni 1986

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



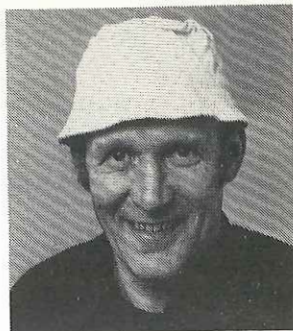
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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

Lederen har ordet



Takk for fornyet tillit. Generalforsamlingens enstemmighet i de såkalte «store saker», er en god støtte i styrets videre arbeid. Vi må være forberedt på motstand fra visse hold. Jeg nærer ingen frykt for fremtiden. Uttalelser i pressen og andre media tyder på uvitenhet om NTF's formål og hensikter. Våre vedtekter og retningslinjer burde gitt svar på de fleste av de motforestillinger som er fremkommet, dersom man hadde umaket seg med å gjøre seg kjent med disse. Kjennskap til og forståelse for vår virksomhet kan bare bibringes gjennom en åpen dialog. «Krigstruselen» må ikke bli den eneste vegen å gå for å gi uinnvidde et innblikk i folkesportens mangfold og gleder. Vi må selv søke de kontakter og samarbeidsformer som gavner alle parter. Alle organisasjoner som arbeider for idrett og friluftsliv har tross alt i utgangspunktet samme målsetting: Aktivitet for alle ut fra ønsker og behov. Hvordan vi skal nå denne målsetting bør kunne løses i fellesskap. La meg imidlertid slå fast: Et hvert samarbeide må skje ut fra ideen om mosjonsidrett på mosjonistenes egne premisser. Alt annet vil med bakgrunn i NTF's internasjonale tilknytning, være meningsløst.

En riktig god sommer og et godt marsjår til dere alle.

Med turmarsjhilsen,

Odd Ivar Ruud

NORSK TURMARSJ FORBUND
Boks 147, 1473 Skårer - Tlf. 02/70 55 36

Redaktør: Odd Ivar Ruud - Tlf. 02/49 86 76

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

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr 20,- fritt tilsendt.

Annonsepriser: Helseide kr 1.000,-. Halvside kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

Fra NTF's generalforsamling

lørdag 1. mars 1986

Tune Idrettslag sto som teknisk arrangør av årets generalforsamling som ble avviklet i Festiviteten i Sarpsborg. Foruten gjester, var 89 stemmeberettigede representanter til stede ved åpningen. Som dirigent ble valgt Knut Th. Tveit. Sin vane tro ledet han møte på en utmerket måte.

Etter behandling av styrets beretning, regnskap og budsjett, gikk man over på de «store» saker. Utdrag av disse med vedtaksposter gjengis i det etterfølgende:

OMFANGET AV FORBUNDETS VIRKSOMHET

STYRETS FORSLAG

1. Det gis anledning til å arrangere aktivitetene ski, sykkel eller svømming i tillegg til turmarsj i samsvar med IVV's retningslinjer.
2. Som en konsekvens av ovennevnte forslag fremmes følgende forslag til endring i NTF's vedtekter: (utelatt)
3. Som en konsekvens av ovennevnte forslag i pkt. 1 og 2, fremmes følgende forslag til retningslinjer for gjennomføring av andre aktiviteter:

«NTF's retningslinjer for gjennomføring av marsjarrangementer legges til grunn for avviklingen av aktivitetene sykkel, ski og svømming med følgende spesielle regler i tråd med IVV's retningslinjer:

a. Sykkel:

Distansen må være minst 25 km.

Flere distanser er mulig. Lengden på disse avgjøres av styret i hvert enkelt tilfelle.

EGNE kilometerbevis utstedes for deltakere i sykkelarrangementer.

b. Ski:

Kort distanse minst 10 km.

Lang distanse minst 20 km

Distanser over 30 km avgjøres av styret.

Det anbefales å arrangere en fotmarsj parallelt med skimarsjen.

c. Svømming

Svømmearrangementer må ha en kort og en lang distanse.

Kort distanse må være minst 300 m.

Lang distanse må være minst 1000 m.

Ved valg av distanse skal det tas hensyn til vannets dybde, temperatur osv. Sterk strøm må unngås. Offentlige basseng tilrådes nyttet.

Arrangøren skal sørge for sanitetspersonell og nødvendige sikkerhetstiltak.

Det gis ikke stempel i kilometerbeviset."

4. Som en konsekvens av ovennevnte forslag i pkt. 1, 2 og 3, fremmes følgende forslag til endring av retningslinjer for gjennomføring av marsjarrangementer: (utelatt)

Formannen begrunnet styrets forslag.

Ingen representanter ba om ordet til saken.

Da pkt. 1 og 2 i forslaget krevde 2/3 flertall for å bli vedtatt, mens pkt. 3 og 4 bare krevde alminnelig flertall, ble det stemt over forslaget punktvis.

Pkt. 1: Styrets forslag enstemmig godkjent.

Pkt. 2: Oskar Rasch, Oslo Gang og Turmarsjkrets ba om ordet til forretningsorden. Formannen besvarte spørsmålet.

Styrets forslag enstemmig vedtatt.

Pkt. 3: Formannen understreket at de foreslåtte retningslinjer er midlertidige.

Styrets forslag enstemmig vedtatt.

Pkt. 4: Styrets forslag enstemmig vedtatt.

RETNINGSLINJER FOR OPPRETTELSE OG DRIFT AV REGIONER

STYRETS FORSLAG:

1. NTF's medlemmer innen et geografisk område (fylke) kan slutte seg sammen i en region.
Styret gis fullmakt til å godkjenne opprettelsen av en region, og bestemmer også regionens geografiske utstrekning.
2. Som en konsekvens av ovennevnte forslag fremmes følgende forslag til retningslinjer for opprettelse og drift av regioner, gjeldende som en prøveordning fra dd og for en varighet av 2 år:
 1. **Opprettelse**
NTF's medlemmer innen et geografisk område (fylke) kan slutte seg sammen i en region.
Vedtak om opprettelse godkjennes av forbundsstyret som

også bestemmer regionens geografiske utstrekning.

2. **Formål**

Regionen skal i tråd med NTF's vedtekter:

- ivareta de tilsluttede medlemmers interesser, samt utbygge samarbeidet mellom disse.
- koordinere folkesportarrangementer innen regionen. Disse skal samordnes og godkjennes av forbundsstyret
- arbeide for utbredelse av folkesportinteressen

3. **Regionstyre**

Regionen ledes av et styre bestående av 3-5 medlemmer med personlige varamenn, valgt av valgmøtet og for 2 år av gangen. Halve styret er på valg hvert år.

Formannen velges spesielt på valgmøtet og kaller inn til konstituerende møte.

Øvrige styremøter avholdes etter behov.

4. **Møter**

Regionen avholder minst to - 2 arbeidsmøter i året.

Et møte avholdes om sommeren og før 1. august. Dette møtet er å betrakte som regionens valgmøte. Møtet skal også koordinere neste års vinterserie. Et møte holdes når sakliste for NTF's generalforsamling foreligger og før generalforsamlingen. Dette møtet koordinerer regionens folkesportarrangementer med tanke på neste års NTF-terminliste.

Møtevirksomheten for øvrig avpasses av den enkelte region og kan med fordel legges til folkesportarrangementer.

Hver forening møter med to - 2 representanter med stemmerett. Referat fra alle møter sendes NTF.

5. **Økonomi**

Regnskap skal følge valgåret og fremlegges på valgmøtet for godkjenning.

Regionens inntekter kommer i hovedsak fra Vinterserien.

Regionens utgifter holdes på et nøkternt nivå.

Regionens regnskap revideres av oppnevnte revisorer i samsvar med vanlig regnskapspraksis.

Det ble stemt over forslaget punktvis.

Pkt. 1: Forslaget enstemmig vedtatt.

Pkt. 2: Forslaget enstemmig vedtatt.

6. Alle vedtak som fattes av regionen skal være i samsvar med NTF's vedtekter og retningslinjer, samt de av generalforsamlingen fattede vedtak.

Et forslag fra Kristiansand Marsjforening om godkjenning av løypelengder ble vedtatt oversendt det nye styret som grunnlagsmateriale i forbindelse med revidering av retningslinjene for gjennomføring av marsjarrangementer.

Kristiansand Marsjforenings forslag om reisefordeling ved NTF's generalforsamling, fikk ikke forsamlingens flertall. Styret hadde i sin innstilling foreslått at man i stedet burde innføre en ordning med reisestønad. Dette ble etter en del debatt trukket tilbake. Saken vil bli lagt fram på nytt ved neste års generalforsamling.

Trondheim Turmarsjforenings forslag om endrede tittelbenevnelser til «leder», «nestleder», «varamedlem», osv. ble vedtatt med 44 stemmer mot 28.

Valgene som alle var enstemmige, ga følgende resultat:

Styret

Leder	Odd Ivar Ruud	Forv. Overk. BIL
1. styremedlem	Johan Eker	Oppegård Turmarsj
2. styremedlem	Robert Schjevik	Trondheim TF
2. vararepresentant	Ingrid Inderøy	Oslo Gangklubb

Revisorer

2. revisor	Arthur Olsen	Brumunddal TF
2. revisorvararepr.	Øystein Watn	Molde Marsjklubb

Apellutvalg

Leder	Leif Riiser	Østmarka Marsjklubb
-------	-------------	---------------------

Fullmaktsutvalg

Reidar W. Hansen	Tune Idrettslag
Berit Sørensen	IL Skrim

Valgkomiteens forslag var enstemmig. Valgkomiteen har bestått av Einar Hermanrud, Tur Gang Laget TUGALA, Roald Drivdal, Agder Data BIL, Aslaug Eide Sandvik, Trondheim Turmarsj Forening.

Gaugen Marsjklubb ble enstemmig valgt som teknisk arrangør av generalforsamlingen i 1987.

Om kvelden samles alle til en hyggelig «rasteplass» som markerer avslutningen på en generalforsamling, som føyer seg pent inn i rekken av vellykkede tilsvarende arrangementer.



GENERALFORSAMLINGEN I BILDER



Våre nordiske venner var representert ved presidenten i Sveriges Folksportorganisasjon Åke Bengtsson (venstre) og formannen i Dansk March Forbund (vi-



sepresident i IVV) Bent Rasmussen. Begge betonet i sine hilsningstaler folkesportens rolle i arbeidet for fred og sameksistens på tvers av landegrensene.

FLORA-MARSJEN 6. JULI

PÅ JESSHEIM

Start/mål: Gystad Velhus - 3 km øst for Jessheim sent. ved Rv. 174

Starttider: 15 km kl. 09.00-10.00
11 og 14 km kl. 09.00-12.00

Gratis BINGO for barn i 11 km-løypa.

Floramarsjen inngår i VANDRERTRIMMEN.

Opplysninger: 06/97 33 39



ULLENSAKERMARSJEN

20.-21. september

Start/mål: Jessheim videregående skole.

Distanser: 12 og 28 km som kan kombineres.

Starttider: Lørdag 28 km - kl. 08.00-12.00.

12 km - kl. 08.00-14.30. — Søndag 12/28 km - kl. 08.00-12.00.

Ullemsakermarsjen inngår i VANDRERTRIMMEN.

Opplysninger: Dagtid 02/41 81 55 - Kveld: 06/97 28 01.



ARRNGØR AV OVENNEVNT E MARSJER

Marsjklubben Vandrerne, Postboks 62, 2051 Jessheim

HJERTELIG VELKOMMEN



Lederen bekrefter at generalforsamlingen fikk en god utgang.
Turmarsj vil også i fremtiden være det primære.



Flyktingemarsjen «Veien tilbake»



16. - 17. august 1986

Etter 36 år med Flyktingerennet på ski fra Nordli til Gäddede (Sverige) innbyr vi nå til Flyktingemarsjen «Veien tilbake» fra Gäddede til Nordli. (Nordli: 12 mil øst for Namsos).

TO-DAGERS MARSJ:

Lørdag 16. aug. 86 kl. 09.00-10.00 Gäddede-Kvemoen ca. 22 km
Søndag 17. aug. 86 kl. 09.00-10.00 Kvemoen-Sandvika ca. 20 km

EN-DAGS MARSJ:

Lørdag 16. aug. 86 kl. 09.00-10.00 Gäddede-Sandvika ca. 42 km
Lørdag 16. aug. 86 kl. 09.00-10.00 Gäddede-Tångrings ca. 10 km

Medalje hvert år! - IVV-stempel! - Busser fra Nordli til starten.
Endelig innbydelse kan bestilles over tlf. 077/37 160 eller til
Flyktingerennet, 7882 Nordli. VELKOMMEN!

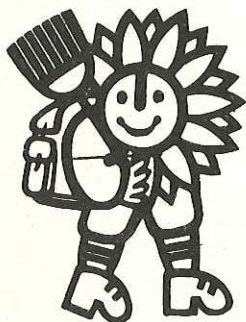
Flyktingerrennskomiteen - Nordli IL/Gäddede Sportsklubb

«Miljøtips»

En turmarsj bør være mye mer enn å tilbakelegge et antall kilometer. Avhengig av arrangørens adgang til løypetraséer eller evne til å utnytte mulighetene, kan en turmarsj gi **innhold**. Det lokale miljø inneholder sikkert både flora, botanikk og kultur som kan være med å gi marsjen innhold. Det lokale historielag kan sikkert bidra med kildemateriale når det gjelder severdigheter i distriktet. En kan også søke hjelp i turistforeninger ol. Kanskje vi deltakere bør kreve litt mer av arrangørene på denne sektoren?

Vi vil i denne omgang anbefale en liten bok, **SKOGSTUBBER** av Eivind Heide, utgitt av Sollia forlag i 1985.

Dette er en samling stubber og brev fra Nordmarka og traktene rundt Trondheim og i Solør-Värmlandskogene. Steder og plasser man kanskje aldri har hørt om, men som viser seg å ligge lagelig til for selv moderate søndagsturer.



EN TURMARSJER HOLDER NATUREN REN

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

STOREBRAND  **NORDEN**

støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

Vi ser på joggesko:



Føttene våre — ta godt vare på dem — bruk riktig fottøy

I Turmarsjnytt nr. 1/86 har vi tatt for oss fotens anatomi og løpesko generelt. Denne gang skal vi se på noen flere av momentene ved selve skoene, og starter med

Plass for tærne

Deformering av tær i sko er et kjent fenomen. Svært mange mennesker får uheldig tåstilling ved at de bruker galt skotøy.

Skoene skal ha en forholdsvis vid forfotsdel. Det gjelder å unngå at tærne blir presset sammen foran i skoene. Skoen skal ikke sitte på foten ved at tærne presses sammen. Videre bør en være oppmerksom på at føttene utvider seg under aktivitet, særlig i varme omgivelser.

Med forholdsvis god plass for tærne i idrettskoene kan en unngå blødder og gnagsår.

Men det hjelper lite om det er god plass for tærne i skoene, når strømpene en bruker, er så trange at tærne likevel blir presset sammen. Strømpene bør altså være tilstrekkelig store og elastiske i forfoten.

Skoene bør ha en rett indre kant (fotpartiet). Den skal ikke skråne for mye innover. Gjør den det, har stortåa lett for å bli presset i retningen av lilletåa. Det er viktig at stortåa får beholde sin naturlige stilling rett framover. Dette muliggjør bl.a. et naturlig og hensiktsmessig fraspark ved gang og løp. Frasparket bør avsluttes med avvikling over stortåa, som det er festet relativt sterke muskler til. De mest uheldige sko når det gjelder dette er de som er brede over mellomfoten og tåballen, men spisse og trange i tåpartiet.

Lesten skal helst være skeiv. Å kontrollere dette er kanskje noe av det vanskeligste for en vanlig skokjøper. Snu skoen med sålen opp. Trekk en rett linje fra midten av hælen og framover. Denne linjen bør da ende om lag ved femte tå (dvs. lilletåa). Da er lesten skeiv og følger fotens naturlige form. Vi har konstatert at lesten er feil på de fleste sko. Den er ofte rett, slik at stortåa blir presset innover. Løperen blir derfor lett tvunget til å løpe for mye på siden av skoen. Når lesten er feil, kjemper foten en konstant kamp mot skoen. Skoen vil med tiden «vinne» kampen og forandre foten.

Da vil mellomfoten lett bli presset ut til siden og ned, mens

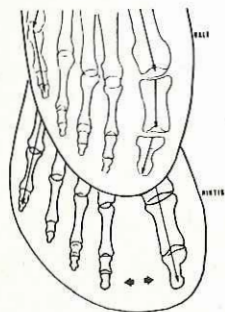
tærne presses sammen under gang og løp. Resultatet av dette kan bl.a. være at en blir tverrplattfot.

En voksen tilspisset fot, som gjennom mange år er blitt mishandlet, mister lett sin naturlige styrke. En bør derfor være forsiktig med å stikke denne foten ned i et par naturformede sko og løpe lange distanser. Foten tåler ikke denne store belastningen på leddbånd og knokler. Gradvis tilvenning er nødvendig.

Det er viktig at skoene gir plass for tærne i høyden. Altfor mange idrettssko er for lavloftet ved tærne. Mange løpere får derfor f.eks. gnagsår på tærne og blå negler. Det bør være 5-6 mm plass over tærne framover i skoene. (Er skoen så smal foran at tærne må legges oppå hverandre, må partiet over tærne (tåkappehøyden, være ekstra høyt).

Hvor stor/lang bør skoen være? Den bør være noe lengre enn foten når denne er belastet. Det er derfor viktig å prøve sko i stående stilling. For hvert skritt glir foten 2-4 mm framover i skolen. Skal en unngå blå negler og andre ulemper bør det være fra 6 til 10 mm klaring for tærne framover i skoene, ved stående stilling. Tykkelsen på sokkene har selvfølgelig betydning i denne sammenheng.

Vi har tidligere nevnt problemet med ulik bredde på føttene. Bredden på skoen er valgt ut fra en «normal» lest. Lar en 100 tilfeldige personer som bruker sko nr. 42, prøve en type treningssko, vil skoen sannsynligvis passe i bredden for ca. 50 stykker. For ca. 25 vil den være for bred. Det beste ville derfor være om sko for løpere ble laget i flere forskjellige bredder. Ekspertene mener at det trengs minst fem bredder for at alle skal få riktig passform på skoene sine. 90% av alle føtter faller innenfor de tre mest vanlige bredder.



Avtegning fra røntgenfotografi. Legg merke til retningen på tærne, særlig på stortå og lille-tå.

Normal fot der kroppstyngden blir riktig fordelt. (Modifisert etter Hartung.)

På grunn av galt skotøy er denne foten forandret. Stortå og lilletå presses inn. Her må det gjøres noe for å gi tærne den nødvendige frihet i en fotvennlig treningssko. (Modifisert etter Hartung.)



Avviklingslinje

Avviklingslinje

Oppbygd hæl

Hælen på en treningssko for løpere bør være litt høyere (ca. 8-11 mm) enn forpartiet i skoens. Hælen bør være ca. 2,5 cm høy, sålen for øvrig ca. 1,5 cm tykk.

Hvilken funksjon har en slik markert hælforhøyning? Den skal heve hælpartiet av foten, slik at trykket fordeles mer på fremre del av foten når en trår ned. For de fleste løpere er det lettere å løpe teknisk riktig når hælen er litt høyere enn forfotpartiet.

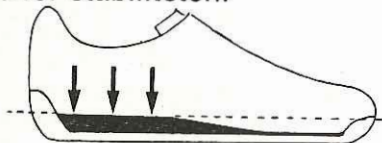
Skohælen kan også ha en annen viktig funksjon. Den skal gi bremse-effekt når foten settes ned. Vi forutsetter da at løperen «ruller» fra hælen.

Hælen skal være så bred at den hindrer utstøhet når vi løper. En høy og forholdsvis smal hæl vil lett føre til at løperen kommer ut av balanse og «trår over» eller vrikker ankelen. Av betydning er det også om hælpartiet inne i skoens er formet etter hælen. Dessuten bør hælpartiet hvile på en horisontal flate sett i skoens lengderetning (fra siden).

Alt for mange sko med høye hæler har ikke tilstrekkelig bredde. Vi mener at hælen bør være ca. 7 cm bred på det bredeste. Er den forholdsvis høyt oppbygd, må bredden være tilsvarende større for å gi den nødvendige støhet.

Det finnes sko for løpere som har en meget bred hæl (8-10 cm). Derved øker stabiliteten, ikke bare for fot og ankel, men også indirekte for knær og hofter.

Andre støttfunksjoner i skoens vil selvsagt også være avgjørende for stabiliteten.



Hælpartiet bør hvile på en horisontal flate sett i skoens lengderetning.

Det kan diskuteres hva som er den idelle hælhøyde. Individuelle forhold har mye å si. Når hælen er mer enn 15 mm høyere enn forfotpartiet i skoens, vil kroppstygningen lett falle for langt fram under løp.

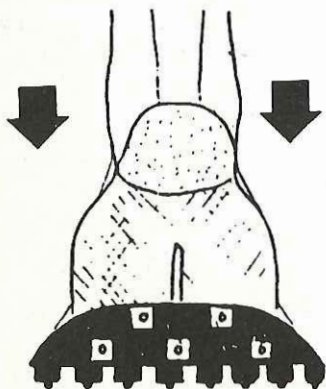
Dersom en løper nytter sko med forholdsvis høye hæler gjennom lang tid, vil muskulaturen på baksiden av leggen bli kortere. Når løperen så går over til et par sko med lavere hæler, og gjennomfører et hardt treningsprogram, vil mulighetene for skader i hælsen og leggens baksidemuskulatur øke betraktelig. Det kan være en fordel å nytte sko med «minushæl» (hælen er lavere enn forfoten) når en ikke trener. Derved kan den forkortede muskulaturen bli lengre ved relativt langvarige ufarlige belastninger. Etter lange løp og når en står, kan det være bra å bruke sko med

minushæl. Disse skoene er derimot ikke brukbare til løping og lange spaserturer. Som regel gjelder det at alle typer sko bør nyttes etter prinsippet om gradvis tilvenning. Hos eldre er dette særlig viktig.

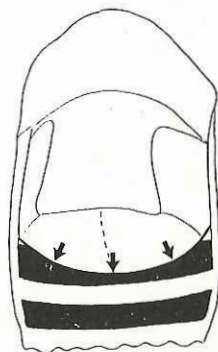
Vi mener at mange løpere bruker sko med meget høye hæler i alt for stor utstrekning. Slike sko bør normalt nyttes i en akutt fase for å avlaste hælsen og muskulaturen p baksiden av leggen. Når skaden er leget, bør en igjen gå over til sko med mer «normal» hæl-høyde.

Mange treningssko har underskåret («nei») hæl. Dette kan være en fordel for å oppnå et hensiktsmessig fotisett. Hælen på den naturlige foten er jo også noe avrundet. Derimot bør ikke avrundingen av hælen gå for langt fram, eller med andre ord: Hælen bør ikke være så avrundet at naturlig støtte og bremsefunksjon reduseres.

Mange løpere sliter skosålene og særlig hælene altfor mye før de reparer eller fornyer dem. Normalt sliter løperen ned yttersiden av hælpartiet (under skoen) først. Slites hælpartiet for mye, begrenses skoens hensiktsmessige funksjoner. Dette vil i verste fall føre til skader.



Et eksempel på en treningssko med meget bred hæl og såle. Det hevdes at skoen gir et planere fotisett. Sålen har for øvrig knotter som gir godt feste mot underlaget. Knottene gir også god støtdempende effekt.



Gjennomskåret hælparti sett rett bakfra. Snittet viser skålformet tilpasning for hælen. Dette er av betydning for skoens støttefunksjon, og motvirker bl.a. at foten glir fram i skoen. For å gi nødvendig støtdemping bør sålen bestå av flere forskjellige lag av varierende hardhetsgrad. Skoen er særlig godt egnet til løp på hardt underlag.

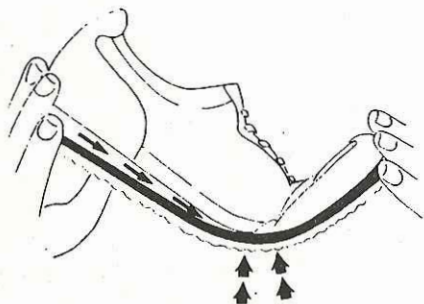
Fleksibel såle

Sålen skal være smidig og bøyelig på riktig sted. Skoen skal ikke hindre fotens naturlige bevegelser under løp. En må kunne «rulle» mest mulig uhindret, f.eks. ved langdistanseløping, for å sikre et riktig fraspark.

Skoen/sålen skal være forholdsvis stiv fra hælen til bak fotballen (metatarsalhodene). Dette relativt stive partiet gjør at det ikke oppstår for stor belastning på den langsgående fotbue, forutsatt at skoen for øvrig er riktig konstruert. Ca. 1/3 av skoen skal være smidig/bøyelig. Dette bøyelige partiet bør svare til grunnleddene i tærne slik at disse fritt kan bøyes bakover under avviklingen av frasparket.

En må altså kunne «rulle» lett over på tærne mot slutten av frasparket. Er sålen for stiv, særlig omkring tåballen, kan belastningen på leggmuskulaturen bli unødig stor, og en har lettere for å få gnagsår på hælen.

Du kan teste skoens smidighet og bøyelighet ved å holde en hånd omring hælpartiet og den andre framme under tåpartiet. Så bøyer du skoen. Du kan da registrere hvor skoen bøyes lettest og mest, og prøve hvor stor motstanden er mot bøyningen.



Skoen bør ha god bøyelighet i partiet som svarer til tærnes grunnledd. Og den skal være forholdsvis stiv fra hælen til bak fotballen.

Fortsettes neste nr.

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



Kr 20,-
Bestilles/betales via
postgiro nr. 3 90 17 33

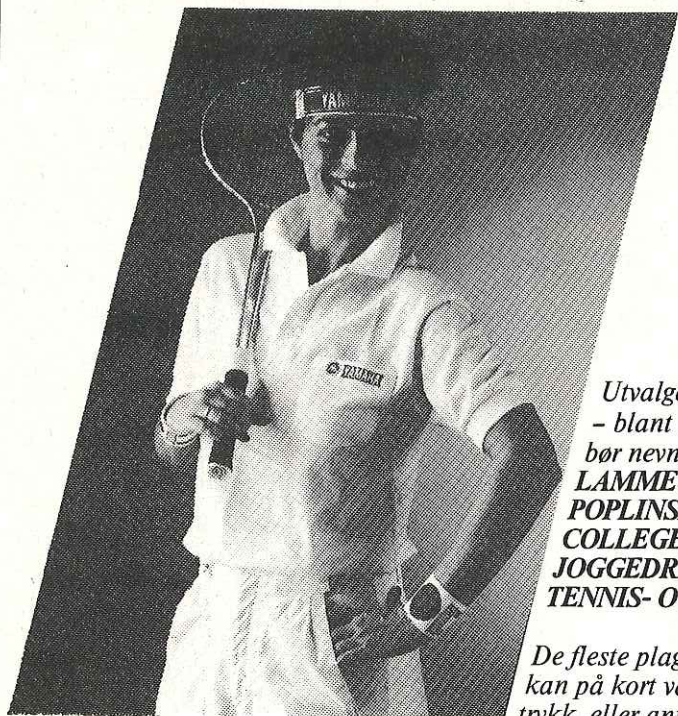
Sommermarsjen 1986



Årets sommersjensj arrangeres i uke 24. — 24. april hadde fig. arr. meldt seg

Arr. som '86	Postnr.	Startsted	Dag	Starttid	Telefon
Østmarka MK	Oslo 9	Rødtvet skole	Ons. 11.	18.00-19.00	02/84 2490 A
Ski TMF	1400 Ski	Ski ungdomskole	Tirs. 10.	17.30-19.00	02/87 11 23
Rygge Friluftslag	1580 Rygge	Larkollen	Tirs. 10.	18.00-20.00	032/60 587
Veum-marsjen	1600 Fredrikstad	Stjernehallen	Tirs. 10.	17.00-19.00	032/90 940
Tune IL	1700 Sarpsborg	Grålum skole	Ons. 11.	17.00-19.00	031/42 390
Degernes TL	1892 Degernes	Kirkeng skole	Fre. 13.	17.00-19.00	031/24 187 A
MK vandrerne	2060 Gardemoen	Jessheim barneskole	Man. 09.	17.30-18.30	06/97 28 01
Dal IL	2072 Dal	Dal skole	Tirs. 10.	18.00-19.00	06/95 10 02
Flisa IL	2270 Flisa	Bjørkheim	Ons. 11.	17.00-19.00	066/51 492
Hamar Turmarsjforening	2300 Hamar	S-Marked	Tirs. 10.	17.00-19.00	065/25 677
Elverum TMF	2400 Elverum	Hanstad skole	Man. 09.	17.00-19.00	064/12 374
Østby IL	2423 Østby	Østby skole	Man. 09.	18.00-19.00	064/55 070
PRK Ronda	2750 Gran	Sanne skole	Ons. 11.	17.30-19.00	060/30 663
Horten og omegn MK	3190 Horten	Lottehuset-Holtand.	Ons. 11.	17.30-19.00	033/41 973
Sandefjord TMK	3200 Sandefjord	Haukerød San.for.	Ons. 11.	17.00-19.00	034/77 368
Kvelde MK	3272 Kvelde	Kvelde skole	Tirs. 10.	18.00-19.00	034/12 557
Gulset IF	3700 Skien	Gulset U.skole	Ons. 11.	18.00-19.00	035/35 898
Kveneland BIL	4062 Klepp	Frøyland U.skole	Ons. 11.	17.00-18.30	04/42 39 71
Årdal IL	4137 Årdal	Årdal skule	Ons. 11.	18.00-	04/44 26 67
Sauda IL	4200 Sauda	Sauda stadion	Tirs. 10.	17.00-18.30	047/92 575
Mandal MF	4500 Mandal	Marnarhallen	Ons. 11.	17.00-18.00	043/87 570
Skosålen MF	4550 Farsund	Listahallen	Ons. 11.	18.00-19.00	043/91 732
Kristiansand MF	4600 Kristiansand	Ekserserhusgården	Ons. 11.	17.00-18.00	042/91 495
Austre Moland IL	4800 Arendal	Nesheim skole	Ons. 11.	10.00-15.00	041/43 132
Eidekameratene IL	4897 Homborsund	Alfheim	Ons. 11.	18.00-19.00	041/41 549 A
Bysheim UL	5252 Hosanger	Ungdomshuset	Ons. 11.	18.00-19.00	05/39 23 83
Askøy TMK	5306 Askøy	Ravne Kro, Ravnanger	Ons. 11.	17.30-19.00	05/14 09 80
IL Bjørn	5820 Gaupne	Kont.arr.	Ons. 11.	18.00-19.00	056/81 194
Vågane	6375 Hovednakken	Vågsetra skole	Tors. 12.	18.00-19.30	072/40 546
Vestnes VK	6390 Vestnes	Helland	K.arr.	18.00-20.00	072/80 275
Molde MK	6400 Molde	Godssentralen	Tirs. 10.	18.00-19.00	072/62 528
Elnesvågen IL Trimgr.	6440 Elnesvågen	Haukås skole	Ons. 11.	17.00-20.00	072/62 528
Trondheim TMF	7000 Trondheim	HV-brakka	Ons. 11.	18.00-19.00	07/51 37 87
Støren Sk. Trimgr.	1790 Støren	Størenhallen	Tirs. 10.		031/31 538
Råkvåg MK	7114 Råkvåg	Råkvåg-Husbysjøen	Tors. 12.	18.00-20.00	076/53 278
Røros IL Trimgr.	7114 Råkvåg	Råkvåg-Husbysjøen	Tors. 12.	18.00-20.00	074/11 170
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	Stjørdalshallen	Fre. 13.	18.00-20.00	07/82 69 16
Vårtun skole	7600 Levanger	Vårtun skole	Tors. 12.	17.00-18.00	076/82 900
Frosta TMF	7633 Frosta	Odd Rossing	Kont. arr.		07/80 3687
Inderøy Røde k hj	7670 Sakshaug	Sakshaug U.skole	Tirs. 10.	18.00-20.00	
Malm IL/Trimutv.	7720 Malm	Malm Idrettsbane	Tors. 12.	18.00-19.00	077/57 696
Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	Videregående skole	Tirs. 10.	18.00-20.00	077/47 361
Spillum IL	7820 Spillum	Forsamlingshuset	Ons. 11.	18.00-20.00	077/76 124
Flykningerennet	7882 Nordli	Samfunnshuset	Man. 09.	18.00-20.00	077/37 160
Trimutv. Bodø BIR	8000 Bodø	Alstad	Ons. 11.	18.00-19.00	081/21 070 A
Fauske IL	8200 Fauske	Hauan Grendeskole	Tirs. 10.	18.00-19.00	081/44 452
Straume IL	8475 Straumsjøen	BØ kommunehus	Ons. 11.	17.30-18.30	088/38 255
TRGR IL Andøygutten	8484 Risøyhamn	Risøyhamn	Ons. 11.	18.00-19.00	088/47 664
UF Vårbud	8485 Dverberg	Skarstein	Tirs. 10.	18.00-19.00	088/45 210
U - IL Sjøbrott	8489 Nordmela	Bygdehuset	Tirs. 10.	18.00-19.00	088/46 700
NROF - Helgeland	8600 Mo i Rana	Mo i Revelsen camp	Ons. 11.	17.00-18.00	087/50 192
NROF - Helgeland	8650 Mosjøen	Mosjøen vest	Ons. 11.	17.00-18.00	
Storeng/Steindal LL. Trim	9046 Oteren	Ellevoll skole	Fre. 13.	12.00-20.00	089/14 135
Skarven IL	9110 Sommerøya	Sommerøy skole	Søn.	10.00-14.00	083/40 186
IL Rya	9112 Straumbukta	Skolen			083/93 127
IL Blåtind	9197 Uløybukt	Skolen	Ons. 11.	17.00-	083/63 154
BOIF/Trimgr.	9200 Bardufoss	Bardufosshallen	Tirs. 10.	17.00-19.00	089/33 836
Gibostad IF	9372 Gibostad	Skolen	Ons. 11.	17.00-18.00	089/47 217
Harstad BIR	9430 Gausvik	Kongsvik samf.shus	Fre. 13.	18.00-19.00	082/37 314
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	S-laget		10.00-12.00	085/98 422

Vi ønsker deltakere og arrangører en GOD MARSJ!



Utvalget er omfattende
- blant hovedproduktene
bør nevnes:
LAMMEULLSPLAGG
POPLINSKJORTER
COLLEGESENSERE
JOGGEDRESSER
TENNIS- OG T-SKJORTER

De fleste plaggene lagerføres og kan på kort varsel påføres trykk, eller annen form for applikasjon. For deg som kunde betyr det rask levering til lave priser.

Dessuten fører vi et bredt spekter av tilleggsprodukter som bagger, caps, kulepenner av topp kvalitet og en rekke gaveartikler med eller uten trykk.

Be om vår nye fargekatalog, eller avlegg et besøk i vårt rikholdige showroom.

AKTIV er Norges mest solgte profil- og reklameklær. Ledende merkevareprodusenter, med lang erfaring i produksjon av tekstiler og klær, garanterer kvaliteten.

Gjør som norske bedrifter flest: Ha **AKTIV**-merket i nakken. . .

Aktiv-KLESVEIEN
TIL RIKTIG
FIRMAPROFILERING

EURO·IMPORT

Jan O. Stensland & Co.
Tvetenveien 158 E, 0671 Oslo 6.
Postboks 40, Tvetta, 0617 Oslo 6
Telefon (02) 26 28 58/26 54 67.

Hva er TV-aksjonen 1986



Kirkens nødhjelp er tildelt TV-aksjonen 1986. Innsamlingsdagen er fastsatt til søndag 19. oktober. Bak Kirkens Nødhjelp står kirker og kristelige organisasjoner i Norge.

Målsetningen er å yte hjelp til nødlidende uten hensyn til rase, nasjonalitet, politisk oppfatning eller religion. Det er bl.a. denne målsetningen som er uttrykt i det slagord som er valgt for TV-aksjonen '86: **Hjelp uten grenser.**

Selv om katastrofehjelp fortsatt utgjør en viktig del av Kirkens Nødhjelps virksomhet, går i dag mer enn halvparten av de anvendte midler til langsiktige utviklingstiltak.

I alt er Kirkens Nødhjelp engasjert i over 60 land, dels med egne prosjekter, dels i samarbeid med nasjonale og internasjonale hjelpeorganisasjoner.

TV-aksjonen '86 har en dobbelt målsetning. — Målet er både å **samle inn** midler til en økt innsats blant mennesker i nød, og å spre informasjon om situasjonen i u-landene. — Årsaken til nøden i verden er mange.

Våre handlinger gjennom nødhjelp og utviklingshjelp når langt. Men for å nå enda lengere må det skje mer med våre holdninger, som gjør at spørsmålstegn settes ved politiske strukturer og handelsavtaler.

Derfor er informasjon og holdningsskapende arbeid en viktig del av TV-aksjonen '86. Bare slik kan den ambisiøse målsetningen nås på lang sikt: **hjelp uten grenser.**

«HAL'DI - MARSJEN» 1986

— NORDENS LENGSTE TURMARSJ —

- 5 dagers fjelltur ca. 130 km fra Birtavarre i Nord-Troms til Keinovuopio i Nord Sverige.
- Overnatting i eget telt medbringende mat/utstyr.
- Busstransport til høyfjellet - og tilbake fra Keinovuopio til Birtavarre.

— Førstehjelpjeneste underveis.



— «HAL'DI-MARS»-medalje og diplom.

— Påmeldingsfrist: 5. juli 1986 til:
«Hal'di-marsjen», 9072 Birtavarre hvorfra også info-
hefte kan rekvireres.

Gulset MARSJEN Skien

SØNDAG
24. AUGUST
1986



6.
gang

Medlem av Norsk
Turmarsj Forbund (NTF)
og det Internasjonale
Folkesportforbund (IFV)



Telemark

NY MARSJ:

«I flyktings spår før frihet och fred» Flyktingerennet og turmarsjen «Veien tilbake»

Flyktingerennet er et minnearrangement for de mange nordmenn som flyktet fra trusler om arrestasjon, tortur og død under siste verdenskrig. Mottet for rennet er «I Flyktings Spår Før Frihet och Fred».

Akkurat i de traktene hvor Flyktingesporet går, gikk en strøm av flyktinger og kurerer. De fleste av dem kom velberget fram til Sverige og friheten. Noen bukket under i strabasene og noen ble tatt av de tyske soldater før de nådde grensen.

Ideen til skirennnet kommer fra Olof Harald Sandstrøm, Gäddede. Han fikk med seg interesserte på norsk side, og det første Flyktingerennet på ski ble arrangert 16. april 1950. — Navnet ble Flyktingerennet. Skiforbundet ville at rennet skulle kalles Fredsløpet, men arrangørene vant den diskusjonen og rennet har hatt navnet Flyktingerennet hele tiden.

Flyktingerennet har vært og er et unikt renn, med start i et land og innkomst i et annet land. På det meste har over 1600 løpere deltatt fordelt på to arrangementsdager.

Olof Harald Sandstrøm har lenge ønsket at det kom i stand et løp på sommers tid, som gikk fra Gäddede til Nordli, og som skulle kalles «vegen åter» eller på norsk «veien tilbake». — Etter flere års vurderinger av dette, og skepsis mot den labre interessen som er vist både for maraton og halvmaraton i vårt fylke, så kom vi i kontakt med Norsk Turmarsj forbund.

Og med ett sto det klart for oss; Flukten over til Gäddede foregikk i raskt tempo, mens veien tilbake nok var roligere og preget av glede. Vi tror derfor at en turmarsj tilbake den samme veien som Flyktingerennet nå har gått i 36 år vil bli et positivt tilbud. Både for de mange som har gått Flyktingerennet på ski opptil samtlige år, men også for alle de som bare går turmarsjer på sommerstid.

Vi prøver oss på dette arrangementet, som helt ferske turmarsjarrangører, men med mange års erfaring som Flyktingemarsjarrangøren og håper at aværet er med oss hele helga.

Videre vil vi bare minne om at Lierne i midten av august har et av de beste multeterrreng på lang avstand. - Velkommen til Lierne!

Med hilsen Karl Audun Fagerli
sekretær

HAL'DIMARSJEN

Bakgrunn og hensikt

I fem lange år, fra april 1940 til mai 1945, var Norge okkupert av den tyske Wehrmacht. Hitlers soldater — og en del norske medløpere — behersket landet vårt fra Lindesnes til Nordkapp til de ut på høsten '44 fikk signal om at operasjon «Nordlys» trådte i kraft. Det betydde full tilbaketrekning fra Nord-Norge nord for Lyngen, og fra Nord-Finland. Med Lyngenfjorden som vollgrav skulle kampene gå videre sør for den. Nord-Troms og Finnmark skulle legges øde. Det skulle ikke bli noe igjen som kunne gi ly og næring til befriere og den lokale befolkning. Sistnevnte fikk ordre om å forlate sine hjem. Først i Finnmark. Senere i Nord-Troms.

I Birtavarre i indre Kåfjord kom ordren torsdagen 9. november.

Noen etterkom ordren forholdsvis umiddelbart, mens mange rømte til skogs og gjemte seg i huler og torvgammer i håp om at stormen skulle rase fra seg. Noen uker senere måtte imidlertid disse — over 200 mennesker — gå den tunge vegen ombord i skipet som skulle føre dem bort fra hjembygda, til nye bosteder i Sør-Norge.

For omlag etthundre andre ble situasjonen en annen. Da evakueringsordren kom, valgte de å flykte over fjell og vidder — gjennom fiendtlig område — til Sverige. I flere døgn slet flyktningene seg fram fra Kåfjorddalen, rundt Hal'di og Porojärvi, Rommajaärvi og endelig Könkämä-elva til det lille stedet Keinovuopio i Sverige — en strekning på godt over 10 mil. Blant disse var også små barn og gamle. 5 hester fulgte med.

En annen gruppe på 21 menn og 2 kvinner gikk noen dager senere praktisk talt i sporene til det store følget. Denne gruppa nådde imidlertid Sverige noe lenger nede.

Befolkningen i Keinovuopio, som på de andre småstedene langs Könkämä-elva mot Karesuando, tok vel imot flyktningene og hjalp dem videre. De fikk sikkert den enkeltes varme takk. Men historia om deres innsats for norske flyktninger gjennom flere krigsår har ettertiden ringe kjennskap til. Enn om vi retter på det?

Flyktninger ble stadig loset over grensen til Sverige. Fra Iddefjorden i sør til Hal'di i nord gikk det kurér- og losruter med varierende mellomrom inn til nabolandet. Farlige ferder endte som regel godt takket være dyktighet, dristighet og nødvendig flaks. Men for mange av kurérene, losene og deres pårørende ble dette kostbar virksomhet. Liv og helse ble ofret. Svært mange har svært mye

å takke disse menneskene for —.

Hal'dimarsjen er ment å være en markering av minnet om flukten til Sverige. Arrangørene håper at den blir en årlig foreteelse som i tidene som kommer skal minne menneskene om hva krigens dårskap fører til, hvor kostbar friheten er — og hva det betyr å ha gode naboer.

Hal'dimarsjen er også noe ambisiøst tiltenkt statusen som monument over grenselosene og kurérene og deres innsats.

Dessuten må Hal'dimarsjen gjerne ble et attraktivt tilbud til folk som liker friluftliv under primitive forhold sammen med like-sinnede. Arrangørene håper at mange bekjenskaper og vennskap innledes under marsjen.

Trekker vi tråder enda lenger tilbake i tiden viser historia at i de områdene marsjen går, har nordkalottens innvånere i uminnelige tider tråkket stier uten hensyn til grenser. Som deltaker i Hal'dimarsjen er du derfor med og viderefører en tradisjon.

Marsjen har fått sitt navn etter fjellet Hal'di (finsk: Halti), eller Raisduoddarhal'di som det også heter. Hal'di er et samisk ord, og betyr hulder. Halti er for øvrig Finlands høyeste fjell (1328 m.o.h.).

TURMARSJDELTAKEREN'S

MARSJBOK

FRA INNHOLD:

Stell av føtter - Litt om skotøy - Behandling/forebyggelse av marsjskader. Eget «IVV-kort kartotek» for DELTAKERKORT og KILOMETERKORT. «Privat kilometer-teller» og «MARSJ-DAGBOK». — Pris kr 10,-.

BLI MEDLEM AV EN AKTIV MARSJKLUBB!

Medlemskap vil gi deg

- et hyggelig marsjmiljø
- mange nye venner
- medlemsorganet «Go-Foten»
- Norsk Turmarsj Forbunds Terminliste og fire ganger pr. år: «NTFs Turmarsjnytt»



Østmarka Marsjklubb arrangerer Vårmarsjen, Høstmarsjen og NTFs Sommermarsj.

Vi har klubbmøter med marsjinformasjon, film, bilder og hyggelig samvær.

Vi arrangerer «Tur-Trimmen» — et annerledes trimtilbud i Oslo-området.

Kort sagt — du får mange fordeler som medlem av Østmarka Marsjklubb!

SKRIV TIL ØSTMARKA MARSJKLUBB
Postboks 139, 1473 SKÅRER

Kvalitet og speciel udformning af medaljen ?

- egen produktion
- kreativ tegner
- konkurrencedygtig pris

- og så støtter vi NTF som sponsor.

ntp
NORD TEAM PUBLISHING

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



VELKOMMEN TIL

HAUKEMARSJEN

Lørdag 30. aug. '86. 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

LOMMEKJENNARSJEN

Søndag 31. aug. '86. 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.

ARR.: I.L. HAUKEN OG KJOSEN I.L.



VELKOMMEN TIL

NORDKAPPMARSJEN

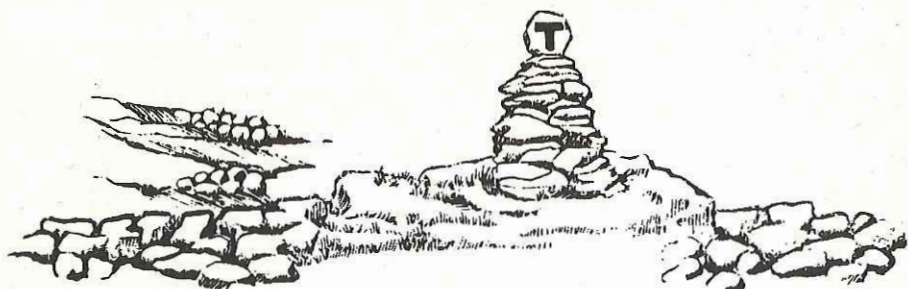
LØRDAG 21. JUNI '86 — 70 KM

Nærmere informasjon: Postboks 84 - 9751 Honningsvåg.
Telefon: 084/72 129 etter kl 16.00



Til fjells med NTF

- I samarbeide med DNT -



Hvert eneste år deltar flere tusen mennesker på Den Norske Turistforenings fotturer i fjellet. Turene passer for alle som er glade i vakre naturopplevelser og som liker å bruke kroppen. Deltakerne som er i alle aldre og som kommer både fra inn- og utland «sveises» i løpet av noen få dager sammen til en gruppe. Noen er førstegangsvandrere, mens andre er garvede fjelltravere som kommer igjen år etter år.

Dersom du liker å vandre på egen hånd, er forholdene lagt til rette gjennom et nett av merkede ruter over hele landet.

Fellesturer og ruteforslag utarbeidet av Den Norske Turistforening, og som har en samlet lengde av minst 100 kilometer, godkjennes som fjellvandring i Norsk Turmarsj Forbund's regi.

Se i denne forbindelse Turmarsj-nytt nr. 1/86.

Vi gjør oppmerksom på en feil i denne oversikten. Tur nr. 4c skal være Femundsmarka (3 ruter).

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!

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

LEDER 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: 450 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 13000 IVV-km



NESTLEDER OG TERMINKOORDINATOR

Ivar Lunde

Årgang: 1931
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Sandefjord TMK.
Begynte med turmarsj i: 1977
Har tilbakelagt: 310 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 8100 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: 355 IIV-marsjer
Har tilbakelagt: 10500 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: 535 IVV-marsjer
har tilbakelagt: 10500 IVV-km



STYREMEDLEM OG ANSVARLIG FOR UTKLIPPSARKIV

Robert Schjelvik

Årgang: 1918
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Trondheim TMF.
begynte med turmarsj i: 1980
Har tilbakelagt: 140 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 3.800 IVV-km



1. VARAM.

Haldis Amundsen

Årgang 1900
Med i NTF's styre fra: 1985
Medlem av Hafrsfjord SK.
Begynte med turmarsj i: 1980
Har tilbakelagt: 180 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 2400 IVV-km



2. VARAM.

Ingrid Inderøy

Årgang: 1944
Med i NTF's styre fra: 1984
Medlem av Oslo GK.
Begynte med turmarsj i: 1978
Har tilbakelagt: 210 IVV-marsjer
Har tilbakelagt: 5800 IVV-km



GREÅKER MARSJEN

Søndag 10. aug. 1986



Tilsluttet
NTF - IVV

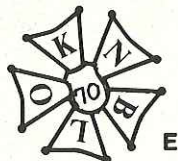


Tilsluttet
NTF - IVV

Start/Mål: Moa Idrettsplass, Greåker
Starttid: Kort løype 9.00-15.00. Lang løype 9.00-12.00
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

Tur til Nijmegen

11. - 20. juli 1986



Vi reiser fra Arendal fredag 11. juli ca. kl. 10.00.
via Kristiansand og Hirtshals, til Nijmegen med ankomst
lørdag 12. juli ca. kl. 10.00. — Ingen overnatting underveis.

Retur fra Nijmegen lørdag 19. juli ca. kl. 13.00
via Hirtshals og Kristiansand til Arendal søndag ca. kl. 13.00.

**Pris kr 1.200,- inkluderer fergebillett, busstur og teltavgift
på campingplass i Nijmegen.**

Deltakere som ikke vil bo i telt må selv sørge for overnattingsplass
og får da en reduksjon i prisen på kr 100,-. Påmelding til marslauget
TOLVER'N ved Roald Drivdal, Kongsgård Allé 48, 4600 Kristiansand,
tlf. arb.: 042/92 500 — tlf. priv.: 042/495.



VELKOMMEN 9. AUGUST

TIL TOLVERN'N 1986



START OG INNKOMST: Kristiansand Katedralskole.

START-TIDER:	12 og 24 km	8.00-10.00
	120 km	7.00- 7.15
STARTGEBYR:	120 km	kr 60,-
	Bare IVV	kr 35,-
	(inkludert en del servering).	
	12 og 24 km	Barn u/16 år kr 20,-
	Andre	kr 25,-
	Bare IVV	kr 5,-

PÅMELDING: Ved start

ELLERS: Lommelykt må medtas for natt-etappen

NB! 120 km arrangeres for siste gang i 1987.

OPPLYSNINGER: Roald Drivdal, Kongsgård Allé 48, 4600 Kr.sand,
tlf. arb.: 042/92 500 — tlf. priv.: 042/91 495

INFO - 2.86

mest for NTF's medlemslag

Ny kontorassistent **KARI LIND** er fra jan. 1986 ansatt på NTF-kontor.

VI ØNSKER FØLGENDE NYE MEDLEMMER I NORSK TURMARSJ FORBUND:

304 - Tjølling IF: Kåre Holme, Løveåsen 17, 3280 Tjordalyng. Tlf. 034/24 530.

305 - Haldi-Marsjen: Harald Grønnevold, 9072 Birtivarre. Tlf. 089/18 300 - 17 713.

306 - Hana IL: Inge Grødem, Vatne, 4300 Sandnes, Tlf. 04/62 09 71.

307 - Trimgr. emblem IL: Odd J. Helland, Ludvikdalen 26, 6023 Emblem. Tlf. 071/30 281.

308 - Målselv Lions Club: Jostein Finbakken, Olsborgmoen, 9220 Moen, 089/31 493.

309 - IL BUL Bodø: Harald Mikalsen, Hellåsvn. 5 b, 800 Bodø. Tlf. 081/25 467.

310 - Rena IL: Finn Granum, Fagerheim 7, 2450 Rana. Tlf. 064/40 364 priv. — 40 000 arb.

NYE MARSJER OG FORANDRINGER AV NTF'S TERMINLISTE

21.06. SOMMERBIRKEN 10-26 km, adr. nr. 310.

09.08. HADELANDSMARSJEN 10-20 km, adr. PRK Ronda, Leif Pedersen, N. Tokerud, 2750 Gran. Tlf. 060/30 663.

05.08. til 09.08. - HALDIMARSJEN, 125 km fjellvandring, adr. nr. 305.

10.08. GREÅKERMARSJEN flyttes fra lør. 16.08.

16.08. FLYKTNINGEMARSJEN VEIEN TILBAKE, adr. Nordli IL, Kultursekr. 7882 Nordli. Tlf. 077/37 160.

17.08. TJØLLINGMARSJEN, adr. Tjølling IF, Kåre Holme, Løveåsen 17, 3280 Tjordalyng. Tlf. 034/24 530.

31.08. EMBLEMMARSJEN: 10-20 km, adr. nr. 307.

07.09. BULAMRSJEN 10-12-20 km, adr. nr. 309.

OBS! OBS

KONTORET har stengt fra 10. juli til 5. august. - Alle bestillinger for materiell som skal brukes før 16. august MÅ VÆRE KONTORET I HENDE SENEST 8. JULI.

- Ny ajourført adresseliste til alle medlemslag vil bli utsendt.
- Veiledende priser for rasteplasser er oppjustert.
- Forandringer av vedtektene/retningslinjer vedtatt på generalforsamlingen 1. mars 1986 vil bli utsendt.
- TERMINLISTER, den Internasjonale og den Danske er stadig å få kjøpt ved NTF.

— TIDSFRISTER

- VINTERSERIEN 1986-87 - husk datoer må settes opp og koordineres innen regionen - OG SENDES NTF senest 10. august.
- OPPLYSNINGER FOR TERMINLISTEN 1987 - skjema vil bli utsendt i juni og skal fylles ut og returneres av ALLE ARRANGØRER innen 10. august.

GOD FERIE, BIRGITH

Bodense Wanderung

TUR TIL ROMANSHORN, BODENSE 26. - 28. SEPT. 1986

AVREISE

fra fergeterminalen i Kristiansand onsdag den 24. september om natten kl. 01.30.

Etter ankomst til Hirtshals kjører bussen om Fredrikshavn for å ta med deltakere som ønsker å ta ferge direkte fra Larvik, Oslo eller Gøteborg.

Deretter kjører bussen ned gjennom Jylland og Tyskland med passende opphold underveis.



Ankomst til Romanshorn ca. kl. 09.00 torsdag den 25. september.

Innlosjering på en brannstasjon i en stor sal. Det er ikke nødvendig å ta med sovepose eller underlag, men eventuelt en lakenpose.

Hjemreise søndag den 28. september om ettermiddagen med ankomst Kristiansand natt til tirsdag den 30. september.

Pris og påmelding Reisen koster kr 1.300,- inkludert startgebyr, overnatting og frokost fra fredag til søndag.

Påmelding Marsjlaugget TOLVER'N v/Roald Drivdal, Kongsgård allé 48, 4600 Kristiansand S.

VELKOMMEN 30. NOVEMBER

TIL BARFROSTTRÅKKEN 1986

Start og innkomst: Try-Søgne og Marnahallen - Øyslebø

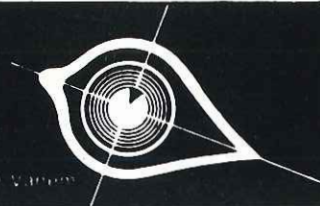
Starttider: 10.00 og 13.00 **Distanser:** 10, 12, 14, 28 km

Startgebyr: Barn u. 16 år kr 20. Andre kr 25,-. Bare IVV kr 5,-

Påmelding: Ved start

Opplysninger: Knut Th. Tveit, 4532 Øyslebø. Tlf. 043/87 570

ARGUS markering 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.