



NTF's Turmarsj-nytt

NR. 4

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 8



Foto: Odd R. Andersen

TAKK FOR I ÅR!

Så lenge beina holder vil 67-åringen, Reidun Bjerke, fra Rælingen fortsette å gå turmarsjer. Det er hennes kjæreste hobby.

DESEMBER 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



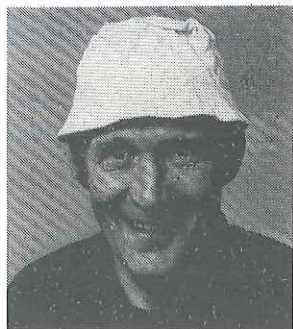
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
-- DU HAR BEHOVET

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

Produktmerking a.s

Sannergt. 25 - 0557 Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 47 08

Lederen har ordet



Den annen bokstav i «IVV» betyr folkesport. Folkesport er ingen sport for bestemte idrettsinteresser som f.eks. friidrett, fotball, tennis, osv. Folkesport er breddeidrett for alle. Med «alle» menes et tverrsnitt av befolkningen. Gammel som ung, idrettsinteressert eller ikke, alene eller sammen med familien, uavhengig av sosial status og yrkesmessig bakgrunn.

Fysisk sett er belastningen slik at alle kan delta. Løypevalg gir mulighet for deltakelse alt etter fysiske forutsetninger og ambisjoner. Sjanser for overbelastning/skader er liten. Det trenges ingen innlæring i gåteknikk. Folkesport kan kombineres med naturopplevelse og annen rekreasjon. Folkesport er en sosial aktivitet. Det er naturlig at familie og venner deltar sammen. Enslige finner fort en vennekrets innen folkesportmiljøet. Alle kan finne sin plass innen folkesporten.

La DINE erfaringen gå videre til slekt og venner. Vi har plass til flere.

Jeg avslutter året med å ønske dere alle et riktig godt nytt år. En stor takk til tillitsvalgte, arrangører og ikke minst deltakere, som gjennom sin innsats har gjort 1986 til et godt år.

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: Helseid kr 1.000,-. Halvsidde kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

VI MINNES



En kjent og kjær turmarsjdeltaker har lagt ned sin vandringsstav. Meldingen om Hallbjørn Rønnings tragiske bortgang ble mottatt med sorg av alle de som gjennom årene har delt turmarsjens gleder med Hallbjørn. Mange er de som sender en stille takk for de gode stunder vi har hatt sammen på reise og vandring.

Hallbjørn var den evige optimist. Intet var umulig. Hans hjelpende hånd var alltid til stede når det trengtes. Hans gode humør og lune humor gjorde vår vandring lettere. Et typisk trekk som vitner om Hallbjørns omtanke og respekt for sine medmennesker, er at vi aldri hørte et vondt ord fra hans munn.

Hallbjørn sto foran en ny epoke i sitt liv. I voksen alder stiftet han familie. I hans engasjement for familien i Polen, måtte selv turmarsjinteresen vike. Tragisk nok fikk han aldri dele sitt liv sammen med sine nærmeste kjære.

Turmarsjdeltakere fra inn- og utland deler sin sorg med Hallbjørns nærmeste og øvrige familie. En landeveiens hedersmann har funnet veien til sin siste rasteplass.

Odd Ivar Ruud
Leder i Norsk Turmarsj Forbund



TV-aksjonen 1986

TV-marsjen i kort:

- 167 arrangører
- ca 11.000 deltakere
- ca 140.000,- kroner i overskudd

Værgudene var ikke med arrangørene i Sør-Norge, hvilket er en forutsetning for at «ikke-entusiaster» skal møte opp.

Forbundet sender en takk til alle som bidro til et respektabelt resultat. Vi kommer sterkere igjen ved neste korsvei.

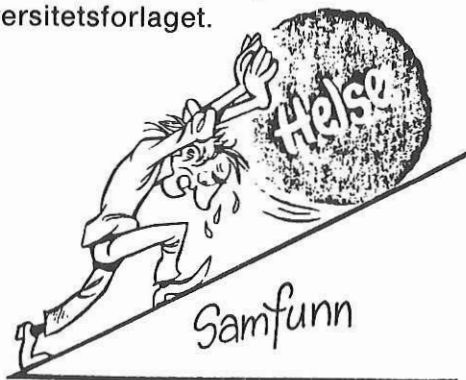


Forebyggende helsearbeid

Fra boken I FORM ETTER 50
av Kristen Damsgaard og Peter F. Hjort.

Utgitt av Universitetsforlaget.

Mosjon er ikke alt her i livet, ikke en gang for helsen. Det er viktig å sette mosjonen inn i en bred ramme, og denne rammen er forebyggende helsearbeid. Målet for dette arbeidet er å styrke helsen og å forhindre sykdom. Midlene er mange og kan ordnes i to grupper:



- Den ene gruppen omfatter alt det du kan gjøre selv, først og fremst gjennom å leve et sunt liv.
- Den andre gruppen omfatter alt det samfunnet og særlig politikerne kan gjøre for å skape et sunt miljø for menneskene.

Det er selvfølgelig en sammenheng mellom disse to gruppene av midler. Den enkelte står for eksempel ikke fritt i valg av kostvaner. Du påvirkes av pris- og subsidiepolitikk, av reklame, av varetilbud og av mange andre ting. Vi illustrerer denne sammenhengen mellom den enkeltes og samfunnets innsats på en enkel måte. Den er inspirert av Sisyfos i det gamle Hellas. Gudene dømte ham til å trille en sten oppover en bakke, og stenen trillet stadig ned fordi bakken var for bratt. Vi må trille vår egen helse, men samfunnet bestemmer hvor bratt bakken skal være. Jo sunnere samfunnet er, desto flatere blir bakken.

Til tross for at samfunnets rolle er vesentlig, konsentrerer vi oss her om det den enkelte kan gjøre for sin egen helse.

Forebyggende helsearbeid krever egentlig sin egen bok. Her begrenser vi oss til en kort oppsummering, og vi gjør det i form av 10 bud for god helse. Legg merke til at målet er det brede helsebegrepet vi diskuterer ovenfor.

- 1 Ta ditt ansvar for egen helse. Du må ta din del av ansvaret, for du har bare én kropp og får ingen ny, bortsett fra noen enkle reservedeler.

- 2 Bruk kroppen din. Den er laget for det og trenger det. Dette er «mosjons-budet», som denne boken handler om.
- 3 Stump røyken. Tobakken har seilt opp som den viktigste risikofaktor for helsen. Den er avgjørende for lungekreft og en del andre kreftformer, og den er vesentlig for mange hjerte- og karsykdommer. Dessuten gir den bronkitt, dårlig pust og dårlig ånde. Her er det ikke tale om måtehold, men om avhold.
- 4 Maten er halve helsen. Her kryr det av teorier, kjepphester, påbud og forbud. Derfor har vi utdypet dette punktet i et eget avsnitt nedenfor.
- 5 Sørg for nok søvn. Mange sover for lite og ville ha godt av å sove mer.
- 6 Stress med vett. Du har ikke vondt av innsats og arbeidsglede, men det er viktig å finne balansen mellom mas, arbeid, avkobling og hvile. Mange har oppdaget at de får større kapasitet — ikke minst i arbeidet — når de driver mosjon.
- 7 Hold fred med dine nærmeste. Folk har mindre tålmodighet med hverandre enn før, og konflikter tærer på helsen. Det gjelder både konflikter i ekteskapet, mellom venner og mellom unge og eldre. Det viktigste du kan gjøre for din egen alderdom er å ha et menneske å dele den med, et menneske som er glad i deg, tålmodig med deg og vil deg vel. Ta vare på ektefellen din og vennen din, for dere kommer til å trenge hverandre. Let etter mosjonsformer som dere kan gjøre sammen.
- 8 Unngå ulykker. Noen ganger er ulykkene bestemt av skjebnen, men ofte skyldes de miljøet eller uforsiktighet. For norske menn helt opp til 70 år er ulykker den viktigste årsaken til at leveår går tapt. Det er derfor viktig «å tenke ulykker» for å forebygge dem — særlig for barn og gamle.
- 9 Vis respekt for alkoholen. Det er en klar sammenheng mellom det totale forbruket av alkohol i et land og de skadelige følgene — både kroniske sykdommer, ulykker, sorger og bekymringer. Derfor må vi ta alkoholen alvorlig.
- 10 Bruk ikke pille for alt som er ille, men forsøk å stole på egne krefter — og på legen, når du trenger det.

Bak hvert av disse ti korte budene står det både folkelig erfaring og omfattende forskning. Du kan forholde deg til dem på to måter:

- Den ene er å vurdere dem med sunt vett. Da er de fleste enige, for de vet innerst inne at sunt liv er sunt. Vanskeligere er det ikke.
- Den andre måten er å kreve vitenskapelig bevis for hvert enkelt bud og for alle til sammen. For noen av dem fins det ugjen- drivelig vitenskapelige bevis — som for røyking. For andre er bevisene meget sterke, men ikke helt skråsikre — som for mosjon. For hele «programmet» fins det også bevis. For eksempel lever adventistene stort sett etter disse budene. De har vesentlig mindre av både kreft og hjertesykdommer, og de lever lenger enn gjennomsnittet av befolkningen. I Norge er denne forskjellen så stor at den vanlige befolkningen måtte kvitte seg med alle hjertesykdommer for å oppnå samme levetid som adventistene.

Vårt poeng er at begge måter gir samme resultat. Et sunt liv er sunt.

Heldigvis behøver de fleste ikke tenke over hvert enkelt bud, for gode helsevaner smitter. Det er det motsatte av det forslitte ord- språket: «Lastens sum er konstant». Erfaringen viser at det er mot- satt for helsen: En god vane trekker flere gode vaner med seg.

De fleste av disse budene peker på det du ikke bør gjøre — og derfor oppfattes de ofte som negativ «gledesdreping». Effekten er naturligvis motsatt, for god helse er den største glede i livet. Det sier iallefall alle som har mistet den. Mosjon står i særstilling blant helsebudene. Den er positiv, lystbetont, gir glede, og du kan gjøre så mye du vil. Derfor lønner det seg for mange å starte med den. Så faller de andre budene på plass etter hvert.

Den viktigste kommentaren har vi gjemt til slutt. Forskjellen mel- lom et sunt og et usunt liv slår sterkere ut, jo eldre du er. Unge men- nesker tåler mye og kan ha god helse på tross av et usunt liv. En eldre kropp er mindre elastisk og har mindre å gå på. Derfor blir gode helsevaner viktigere og viktigere jo eldre du blir.



NOEN INNTRYKK FRA 2 FJELLTURER SOMMEREN 1986

Endelig!

Gjennom flere år, siden NTF fikk gjennom ideen om fjellturer i IVV-sammenheng, har jeg hatt kjempelyst til å gå turmarsj i fjellet. I år ble lysten realisert — og det ga mersmak. Med Moskumarsjen og Dovremarsjen som aperitiff, startet vi (2 mann) fjellturen søndag ettermiddag fra Gautåseter (eller Hageseter) på Hjerkin. Vi gikk turen Dovrefjell – Rondane tur/retur på 4 1/2 dag. Det går greit uten altfor mye stress, men dagene kan bli lange nok — og sekken må ikke være for tung. Vi erfarte at vi måtte legge igjen ett og annet, for å ta det med oss på tilbakeveien. Fjellet var majestetisk og voldsomt, her var fred og ro, passelig mange mennesker å treffe i terrenget, og inntrykk i hopetall. Alle mennesker en treffer i fjellet er hyggelige mennesker, liketil og enkle å komme i prat med. Men de hadde ikke særlig greie på turmarsj og IVV. Her har vi uten tvil mye å gjøre, og vi begynte da vår ambassadørvirksomhet. Heller ikke betjeningen og vaktene på hyttene var særlig orientert. DNT må markedsføre oss og vår idé bedre, eller vi må gjøre det selv.

Rondane er kupert, men ikke for voldsomt. Vi hadde motbakker som virkelig tok på, men også lange moer, lettgått på mykt underlag eller fjell. Det var tørt og lett å gå i fjellet i år. Den tøffeste jobben er siste del av turen mellom Haverdalseter og Dørålseter. Her går det 4-500 meter temmelig rett opp etterfulgt av et gjel som er ei veritabel steinrøys. Merkingen er suveren, og DNT har ære av sine røde T-er og merker. Servicen på hyttene er også topp — og maten er god. Prisen er til å leve med tatt i betraktning alle strabasene det er å få varene inn.

Dyrelivet i fjellet var beskjedent, men vi opplevde da ryper, orrfugl, småfugl og hoggorm. Naturen ellers må en bare nyte. Turen over til Rondvassbu – Bjørnholla og fram til Straumsbu er variert, litt kupert, men forholdsvis lettgått. Denne ruta kan egentlig avsluttes på Straumsbu, for herfra er det mulig å få buss tilbake til Hjerkin. Men vi hadde lagt opp til å gå tilbake til bilen — og fullførte planen.

Været var alt mulig. Vi hadde haglbyger så kraftige at vi måtte gå med ryggen mot været, vi hadde tordenvær og regn, men også strålende sol og vær for shorts.

Seinere i ferien var vi 3 karer på turen Setesdalsheiene – Ryfylkeheiene, med start fra Ljosland i Åseral og turen til Gaukhei – Øyulfsbu – Ådneram – Kvinen og tilbake. Her er det kupert, men på en

helt annen måte: Mindre topper og mer vegetasjon. Men det er minst like storslått. Her møtte vi mannen som bodde med kone og 5 hunder inne i vildeste fjellet i et lite skur hele sommeren. Og vi hilste på Jesper som er sauegjeter for 8-9.000 dyr. (Kjent fra TV.)

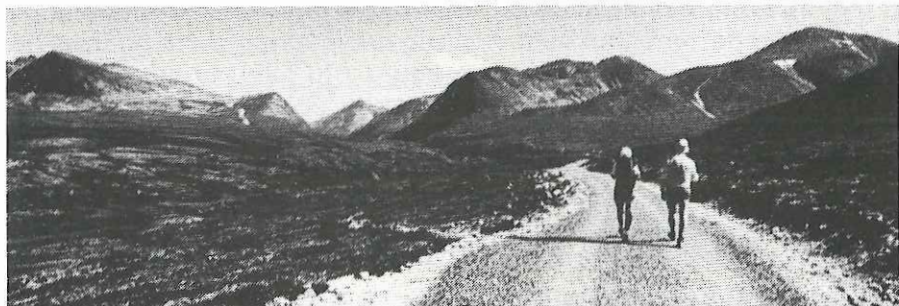
I løypa får vi også anleggsvei på grus over ca. 16 km, og vi får ei mil på asfalt fra Ådneram til Haugen. Ruta er lagt opp til å skulle avsluttes på Kvinen. Det går ikke. Denne ruta er man nødt til å gå tilbake, for den slutter midt inne på fjellet. Har noen lest boka om Gunhild fra Kvinen? Hennes sønn var vår vert der inne nå — men naturen er skikkelig forandret i pakt med kraftutbygging og senkning av vannene. Etter kartet, opplegg av ruter, merking og samtaler med lokalkjente, vil vi anbefale at turen endres til å fortsette fra Kvinen til ei ny hytte som heter Lakkenstuen og derfra til Ljosland. Da får vi en nydelig rundtur. Løypa bør da forlenges til f. eks. 150 km (er 120 km nå fram til Kvinen). Vi vil også anbefale NTF å ta et initiativ overfor DNT slik at aktuelle hytter skaffer seg stempel. Det var nødvendig bare å få signatur på flere av hyttene, både i Rondane og i Sør-Norge.

Alt ialt: Dette var turmarsj på sitt aller beste. Litt anstrengende og strevsomt av og til — ja, men er ikke det også en del av vår hobby da? Naturopplevelser på løpende bånd, masse av frisk luft og stadig variasjon på underlag og formasjoner. Jeg skal tilbake igjen — ser fram til det — som et alternativ til stress og strev nede i Europa i ferien. Forresten er jeg blitt ordentlig bitt av rundturene-i-Tyskland-basillen. Men fjellet må være et virkelig godt alternativ til Nijmegen og Vandringeren.

Vi sees i fjellet, ikke sant?

Nye attraktive opplegg fra NTF's side med rundturer i fjellet organisert med fører, tror jeg vil fremme tanken ytterligere. Men det mangler en god del markedsføring. Vi får gjøre vårt.

Knut Th.



«Miljøtips»

Friluftsliv har en sentral plass i nordmenns livsmønster. Det offentlige arbeid innenfor dette feltet tar utgangspunkt i at friluftsliv er **opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse.**

Vi turmarsjdeltakere er kanskje den største gruppe som regelmessig utøver friluftsliv. Vi fryder oss over ren og uberørt natur. Vi gremmes over uvettig inngrep og forsøpling.

Dette kan vi gjøre noe med — ihvertfall vårt eget søppel.

Naturgriser - ikke på turmarsj.

Man kan si hva man vil om turmarsjgåere, men NATURGRISER er de i alle fall ikke.

En kjempe TAKK til alle dere turmarsjvenner som gikk Sandefjord's Tiere'n uten å kaste fra dere så mye et ETT papir på hele 100 kilomter.

«Gjengen»



**EN TURMARSJER HOLDER
NATUREN REN**

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

STOREBRAND  **NORDEN**

støtter

NORSK TURMARSJ FORBUND

Dagbok fra Nijmegen '86

sett med en «nybegynners» øyne

Allerede i 1985 var beslutningen tatt: Neste år skulle jeg også prøve meg på Nijmegen. Denne klasiker blant marsjer. Nå var jeg lei av å svar på «om jeg hadde gått Nijmegen» og hele tiden beundre jakkene til de som hadde vært der. Nå skulle det bli min tur. Påmelding ble sendt og et forsøk på mer bevisst treningsopplegg startet.

Så nå sitter jeg her den 12.7.86 i en buss sammen med mange andre fra Brumunddal Turmarsjforening. Noen kjente, mange ukjente, men ikke så veldig lenge. Det er trivelig å kjøre buss. Dyktige sjåførere og hyggelige folk rundt seg gjør at reisen går fort. Man føler seg etterhvert som en kjempefamilie. Fredrikshavn - Ålborg - ned gjennom Tyskland, og søndag kveld var vi så framme i Nijmegen. Vi ble plassert på en stor skole «De Ark». Romslig, stille og passe gangavstand til byen. Hver «distanse» fikk tildelt seg sitt rom. Meget bra, så slapp vi å forstyrre hverandre. Overnatting på gulvet, sovepose og luftmadrass. Litt uvant for en nybegynner, men fullt brukbart. Første dag var fredag. Startkort skulle hentes og så skulle vi «se på byen». Men ingen hadde fortalt nybegynneren at denne byen var meget stor, og med dårlig utviklet sted- og retningsans ble det mange kilometere allerede første dag. Som ikke ble registrert. Byen ellers virket spennende, mye folk i gatene, musikk og servering alle steder. Tidlig natting, for neste dag skulle vi til pers.

Tidlig vekking for oss på 4-mila, de fleste ville fortest mulig avgård. Frokost så tidlig — nei — den store appetitten var ikke til stede. Ellers var nybegynneren litt spent, muligens?

Første start: Man må like folk, ellers var man ikke her! Blant 10-15.000 andre trenger man ikke føle seg alene. Startskuddet går og alle prøver å bevege seg forover. Køen løser seg opp etter hvert og endelig er vi i gang. Noen går fort, men flesteparten tar det med ro. Publikum er tidlig ute, tepper rundt bena, kaffetermos og matpakke på bordet. At de orker så tidlig! Men de tenker sikkert det samme om oss. Det er et nydelig vær. Heldige oss som har sol i dag. Det er liv og røre alle steder. Det surrer i hode av gode råd: Se på klokka, bruk tiden riktig, skift sokker, hvil og drikk! Tiden og dagen går fort under hyggelig småprat med en annen av våre nybegynnere på 40 kilometer. Det er ekstra moro når man kan slå følge med en tropp som synger. Det går så mye lettere da. Første dags etappe

er ferdig. Det gikk jo ikke så aller verst. Vi er ganske fornøyd med oss selv.

Dag nr. 2: Tidlig vekking også i dag. Aktuell tilstand: Hodepine, trett, ikke opplagt i det hele tatt. Jeg har ikke lyst til å stige opp! Er alle like morgenfriske? Ah nei, min marsjvenninne har det visst enda verre enn meg. Hun har gjemt seg langt nede i soveposen. Hun er trett og har vondt i ene benet. 4 mil til i dag! Ikke tale om. Men vi kan da ikke gi opp. Andre rundt oss pøver med muntre tilrop og er selv allerede klare til å dra av gårde. Jeg er sinna på meg selv. Regel nr. 2: Husk å drikke. Den glemte jeg. Det hevner seg i varmen og den anstrengelsen kroppen utsettes for. Frokost: To dispril og vann. Vi er sist ute, men vi er med i dag også. Meget sakte tempo til å begynne med. Men det går lettere etter hvert. Det er varmt allerede kl. 05.00. Varmere blir det utover. Det er hyggelig med sol, men det er så mye utav den. Ikke en sky på himmelen, og ikke skygge eller vind noe sted. Man benytter alle anledninger til vann, såvel innen- som utenbords. Skyggelua på plass og jevnlike drikkepauser hjelper. Mesteparten av dagen gikk med, men hva gjorde det. Vi kom i mål og det hele gikk bedre enn jeg hadde trodd. Såvel hode som bena på plass, men tilløp til noen vannblemmer. Det er kø hos vår medbrakte sykepasser. Flesteparten har fått problem med sine føtter i varmen. Vi har vært heldige med valg av passasjerer i bussen. Vi er under kontroll av såvel lege, sykepleier som sanitet. En kort tur på byen på kvelden. En opplevelse i seg selv. Musikk og mennesker alle steder.

Dag nr. 3: Ingen vanskeligheter med å stå opp. Motivasjonen til å gå er til stede. Ikke vondt noen sted. Også i dag tegner det til å bli varmt. Det er mye å se på, men vegene virker så usigelige lange. Nå har jeg fått nok av sol. Finnes det da ikke skygge noen steder? Vi går og går, kilometer etter kilometer. Det er egentlig ikke tungt å gå, men det går veldig sakte. Flere klager over det samme. «Erfarne folk» sier at 3. dag som regel er den tyngste psykisk. Det er noe i det. Mine vannblemmer formerer seg raskt. Litt plaster og sokkeskift hjelper. Vi kom i mål i dag også. Tre dager til ende og nå gjenstår sluttetappen. Det er en del søm har brutt, men foreløpig ingen blant oss. Måtte vi alle greie morgendagen.

Dag nr. 4: Vi fikk alle starte en time tidligere, deilig hvis dagen i dag skal bli like varm. Men dagen blir noe mer skiftende. Varmen er ikke like intens som tidligere. Men allikevel, det strammer en del i benmuskelen og føttene er ikke helt godvenner med seg selv. Føttene har plutselig blitt så store og skoene så altfor små. Det hjelper ikke, framover skal jeg. Trå hardt ned, lytt til fuglesang og annen sang, føttene lengst ned på meg er ikke mine. Det går bra en

stund, men ved sokkeskift og lufting, får jeg en smertelig bekreftelse på at de er mine likevel. Men det går, takket være alle hyggelige folk rundt en som støtter og oppmuntrer. Jeg sleper meg møysommelig fram de siste kilometerne. Skjønt de siste kilometerne er uendelige lange. Vel framme til klipping og så ble vi mottatt av Østmarka Marsjklubb med blomster. Veldig hyggelig og oppmuntrende. Fullt så hyggelig var det ikke når formannen i klubben meddelte at han ønsket alle medlemmer med i innmarsjen. Kun 5 kilometer ble det sagt, og vi skulle først få slappe av i 20 minutter. Ikke tale om tenkte nybegynneren, tok skoene av og forberedte seg på busstransport til byen. Det kom flere ØMK-medlemmer etter hvert. Mange rutinerte, men for den del like slitne. Alle snakket om innmarsjen og hvilken opplevelse dette var. Det var bare å presse skoene på seg igjen bite tennene sammen og gå. Masse folk over alt, musikk og ren 17. mai stemning. Det går ikke an å beskrive — det må oppleves. Innmarsjen oppveide fullstendig alt annet, varmen, vondt i bena, vannblemmen, osv. Det var helt fantastisk. Hva gjør det så om jeg ikke kan ha sko på bena en hel uke etterpå. Nå har også jeg gått Nijmegen!

Takk til Brumunddal for et flott reiseopplegg og hyggelig reise-selskap. Takk til alle som plastret, støttet og «dyttet» meg slik at jeg greide dette her. Jeg kommer nok igjen.

Hilsen «BARFOT»



Langs marsjrutene i Nijmegen møtte man stadig norske nordmenn, her ser vi fra venstre: Einar Furre (Namdalseid), Aslaug Gjefsen (Hamar) og Arvid Hansen (Trondheim).



36 nasjoner og fem verdensdeler var representert under årets Nijmegenmarsj. Begge sider av jernteppet deltok.

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.

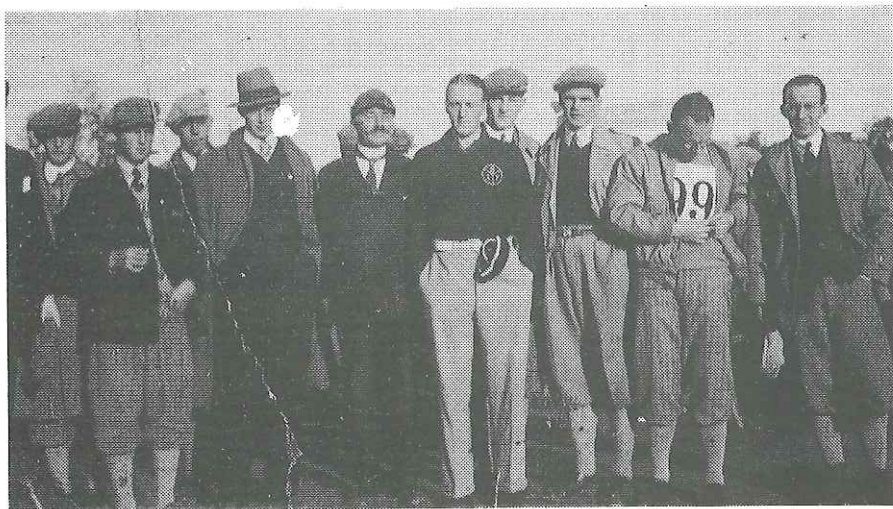
Kort sagt – du får mange fordeler som medlem av Østmarka Marsjklubb!

SKRIV TIL ØSTMARKA MARSJKLUBB
Postboks 139, 1473 SKÅRER

Marsjkonkurransen for 59 år siden

I september 1927 — for 59 år siden — gikk den første marsjkonkurransen av stabelen i Fredrikstad. Fotografen har forevignet starten ved den historiske begivenhet som foregikk ved Ørmen. Løypen var 35 kilometer lang og gikk om Skåra til Horgen, Gretland, Rostad, Nes, Hauge, Rolvsøysund bro, Gamle Glemmen kirken, Myragaten med innkomst på Fredrikstad Stadion.

En rekke av byens kjente menn stilte til start. Vi ser fra venstre brødrene Frestad, Johan Lund, Georg Løkkeberg, kjøpmann Klemetsen, Aage og Finn Johannessen (Jagge), Tormod Ulleberg, Wilhelm Pagel, Nils Ruud og Einar Guttormsen.



Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer først i mars

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

Julemarsjen '86

Nedenstående arrangører er påmeldt til årets julemarsj. Det kan bli flere, derfor følg med i lokalpressen. Våre fellesmarsjer Sommer- og Julemarsj har i alle år vært forbundets beste inntektskilde. En svikt i deltakerantallet vil være følbart for hele turmarsjsaken. I 1985 registrerte vi 7.700 deltakere — bli med og gjøre dette større. GOD TUR.

Arrangør	Postnr.	Telefon	Startsted	Tid
Oslo Gangklubb	1165 OSLO 11	02/	HV-Huset Ekeberg	10.00-12.00
Ski TMF	1400 Ski	02/87 11 23	Ski Ungd.skole	10.00-12.00
Rygge fril.l.	1580 Rygge	032/60 587	Idrettshuset	10.00-13.00
Drøbak Frogn TMF	1440 Drøbak	02/63 22 17	Seiersten Ungd.skole	10.00-12.00
Greåker Ind. BIL	1720 Greåker	031/40 412	Folkets hus	10.00-12.00
MK Vandrerne	2051 Jessheim	06/98 28 01	Døli skole	10.00-12.00
Dal IL	2072 Dal	06/95 10 02	Skolen	10.00-11.00
Grue IL	2260 Kirkenær	066/47 290	Grue IL-huset	09.00-12.00
Løten IL	2340 Løten	065/90 207	Klubbhuset	10.00-12.00
Brumunddal TMF	2380 Brumunddal	065/42 864	Ungd.skolen	10.00-12.00
Norsk Folkehj. Rena lag	2450 Rena	064/40 282	Distrikthøgskolen	10.00-12.00
Horten og Omegn MK	3190 Horten	033/41 973	Holtan Ungd.skole	10.00-12.00
Helgerød IL	3200 Sandefjord	034/53 003	Helgerød Klubbhus	10.00-12.00
Tjølling IF	3280 Tjordalyng	034/24 178 A	Løveskogen idrettspl.	10.00-12.00
Grenland MK	3700 Skien	035/37 022		10.00-12.00
Kverneland BIL	4062 Klepp	04/42 39 71	Kveneland Øksnesvad	09.00-11.00
Randaberg IL	4070 Randaberg	04/59 76 55	Idrettshuset	12.00-14.00
Finnøy IL	4160 Judaberg	04/51 25 53	Sentralskolen	12.00-14.30
Sauda IL	4201 Sauda	04/78 25 75	Stadion	09.30-11.00
Gaugen MK	4301 Sandnes	04/62 38 10	Statoil-Forus	09.00-11.00
Bakkebø IK	4370 Egersund	04/49 00 44	Bakkebø	09.00-11.00
Skosålen MF	4550 Farsund	043/91 732	Listahallen	13.30-14.30
Kristiansand MF	4600 Kristiansand	042/91 495		
		042/92 000 A	Ekserserhuset	09.00-11.00
Austre Moland IL	4800 Arendal		Nesheim skole	10.00-12.00
Østre Tromøy T & IL	4812 Kongshamn	041/88 497	Hove leir	11.00-12.00
IL Imås	4890 Grimstad	041/43 132	Landvik Sentralskole	10.00-12.00
Bysheim UL	5252 Hosanger	05/39 23 83	Ungdomshuset	10.00-12.00
Askøy TMK	5306 Erdal	05/14 09 80	Løffjelle - Kleppstø	10.00-13.00
IL Øyar	5330 Tjeldstø	05/38 92 61	Tjeldstø	11.00-12.00
Rovde IL	6130 Rovde	070/22 533	Rovde Skule	14.00—
Rødven MK	6350 Eidsbygda	072/29 242	Ungdomshuset/P	10.00-12.00
Vågane UL	6375 Hovdenakken	072/40 546	Vågheim	12.00-14.00
Vestnes Vandrerkлубb	6390 Stokkeland	072/80 275	Vestnes	10.00-13.00
Molde MK	6400 Molde	072/11 243	Odd Hostad kolonial	10.00-12.00
Trondheim TMF	7001 Trondheim	07/51 37 87	HV-brakka - Byåsen	10.00-12.00
Støren SK	7090 Støren	074/31 645	Størenhallen	13.00-14.00
Fevåg IL	7710 Fevåg	076/53 711	FIL's Klubbhus	10.00-13.00
Partisanmarsjen	7140 Opphaug	076/21 611	Yrjarheim	10.00-12.00
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07/82 69 16	Idrettshallen	09.00-11.00
Frosta TMF	7510 Skatval	07/80 36 87		10.00-12.00
Inderøy Røde Kors Hj.k.	7690 Sakshaug		Sakshaug Ungd.skole	11.00-13.00
Verdal Røde Kors Hj.k.	7651 Verdal	076/79 464		10.00-12.00
Steinkjer TMF	7730 Beitstad	077/48 361	Videreg. Skole	10.00-13.00
Flykningerennet	7882 Nordli	077/37 224	Samfunnshuset	12.00-14.00
Trimutv. Bodø BIR	8010 Bodin	081/60 746	Alstad/Hunstad	10.00-11.00
Fauske IL	8200 Fauske	081/44 452	Hauan Grendeskole	11.00-12.00
Ballstad UIL	8373 Ballstad	088/88 474	Ungdomshuset	11.00-12.00
Trimgr. IL Holmgang	8423 Maurnes	088/25 169	Holmen Idrettsplass	11.00-12.00
Bø Trimgruppe	8470 Bø i V.		Steine Skole	10.00-12.00
Straume IL	8475 Straumsjøen	088/38 172	Rådhusplassen	12.00-13.00
UF Vårbud	8485 Dverberg	088/45 210	Skarstein Ungdomshus	10.00-13.00
Dverberg IL	8485 Dverberg	088/46 253	Dverberg	12.00-13.00
Lødingen IL/Trimgruppe	8550 Lødingen	082/31 428	Rådhuset	12.30-14.00
Tjøtta IL	8860 Tjøtta	086/46 320	Skolen	12.00-15.00
Skarven IL	9110 Sommerøy	083/40 186	Sommerøy Skole	12.00-14.00
IL Rya	9112 Straumbukta	083/93 127	Treskjæringsbrua	
Bardufoss & Omegn IF	9200 Bardufoss	089/33 836	Ungdomskolen	11.00-13.00
UL Fremskritt	9320 Aspelund	089/36 866	Ungdomsh. Rønningen	11.00-13.00
Gibostad IF	9372 Gibostad	089/47 217	Skolen	11.00-13.00
Harstad BIR	9405 Kanebogen	082/74 875		12.30-14.00
IL King	9430 Gausvik	082/37 314	Kongsvik Skole	10.00-12.00
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	085/98 422	Bjørneborg	12.00-14.00
Verkstedkompaniet	Oslo avg. utland			



Vi ønsker deltakere og arrangører en GOD MARSJ!

Vi har vært med saksen i



Suksess for Ekofisk-marsjen

Ekofisk-marsjen 1986 ble en stor suksess. I alt 1433 mennesker deltok. Oppslutningen oversteget alle forventninger, og dermed er arrangementskomitéen kommet i minus både på merker og medaljer. Disse ettersendes så snart de er tilgjengelige.

Tor-plattformen var først ute med en marsj den 17. juni, og fra da av og til sluttstrek ble satt 31. juli, var 31 marsjer avviklet på 12 av plattformene. Selve avviklingen av marsjene ble overlatt de enkelte plattformene, og det ble utvist stor oppfinnsomhet når det gjelder å lage løypetraséer. På B-11 gikk deltakerne for eksempel 70 runder på helidekket og takdekket! Og på Eko Alfa, som også er uten flammearn, var det laget til en løype på 200 meter som skulle gåes 50 ganger.

Deltakerne fordelte seg slik på de ulike plattformene:

2/4 Alfa, 26 - 2/4 Delta, 101 - 2/4 Hotel, 413 - Albu Alfa, 128 - Albu Foxtrot, 158 - Eldfisk Bravo, 122 - Eldfisk Alfa, 152 - Edda, 93 - Tor, 136 - Cod, 84 - B-11, 13 - H-7, 17.

De endelige resultatene foreligger imidlertid ikke før i september. Da ville det bli avgjort hvilken uteplattform som får den oppsatte vandrepokalen.

Vinneren vil være den plattformen som prosentvis stilte flest deltakere etter personellstyrken ombord. På senteret går vandrepokalen videre til den avdeling som prosentvis stilte flest deltakere. Det kan ikke være tvil om at et slikt arrangement har betydning for miljøet ombord på plattformene. Dette gjelder både den sosiale siden av det — at folk har det hyggelig — og at folk er i fysisk aktivitet. Og blant de hyggelige innslagene kan nevnes inspeksjonsgruppa på senteret som stilte fulltallig med selvlaget fane, og som med trekkspill som akkompagnement gikk i samlet flokk de fire rundene som skulle til. **Roger Schulstock**, som var drivkraften bak det hele, forteller at på noen plattformer har det vært snakk om å gjøre det til en ukentlig foreteelse å ta en fellestur på plattformen, for de som måtte ønske det.

Et tredje aspekt som kommer inn, er at for mange er en slik marsj en oppfriskning av kjennskapet til plattformen de jobber på.



Årets Ekofisk-marsj på Albuskjell Fox gikk av stabelen i nydelig marsjvær, meldes det derfra. – Oppslutningen var stor, og det var tidlig kødannelse for å få gå. Her er det forberedelser og påmeldinger som er igang.

Uforglemmelige dager i Tyskland

Jeg så i Turmarsjnytt at Knut utfordret meg. Det skulle være noe som kunne uttrykkes i superlativer.

De marsjene jeg da vil fortelle om, kan dekkes av 3 ting:

1. De mest naturskjønne jeg har gått.
2. Marsjer med flest bikkjer - antakelig i verden.
3. De lengste turer jeg har rukket i påskeferien.

Jeg var forresten sammen med Knut foruten Roald og Peder. Bjørn var med på deler av turen. Vi gikk først rundvandringen i Mølln på 168 km fordelt på 8 etapper og deretter rundvandringen i Ibbenbüren på 140 km. I tillegg tok vi småmarsjer på vei ned og opp.

Rundvandringene er veldig forskjellige. I Mølln startet du samme sted hver dag og gikk etapper varierende mellom 14 og 38 km. Vi brukte 4 dager på de 168 km. Her er det naturskjønt, og marsjen går i et nydelig terreng. Kanskje er det noe ensidig bortsett fra etappe nr. 1 som går langs kanalen. Ellers er det ut i skogen, langs og rundt idylliske vann, på stier og skogsveier. Underlaget er skogsbunn. Her er det lett og behagelig å gå. En dag går vi gjennom en by, Ratzeburg, ellers er vi mest ute i naturen. Her er dyreliv, fugler flyter avsted på elv og vann. Trærne er majestetiske og trolske. Bøk og poppel av lauvskog, foruten lerk og sitkagran, samt de trærne vi kjenner fra vår egen fauna. Sumpige, store myrområder med skrikende heirefamilier hører også med.

I Ibbenbüren er det enda mer overveldende naturskjønt. Her er det i sannhet variasjoner. Hele turen er en sammenhengende løype. Vi ble hentet og levert på innkomst/startsteder av verten vi bodde hos privat, Josef Plugger. Der nede brukte vi 3 dager på 140 km. Her går vi gjennom byer, villastrøk og gammel historisk bebyggelse. Langs kanaler med stor lektertrafikk og yrende liv. Skoger, vide jordbruksområder, flate og velstelte, landsbyer med museer og interessante opplevelser. Foruten Gastställe, restauranter og hoteller. Slike steder var ellers kontrollsteder i tillegg til «selbst-kontrolle» som vi fant ute i løypa, hengt opp i trær og telefonstolper.

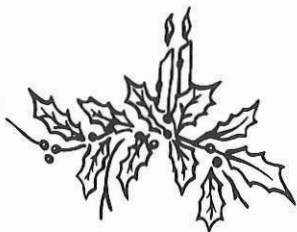
Været var tøft. Vi hadde regn, hagl, sludd, snø og av og til sterk vind på begge turene. Men vi opplevde og litt godvær og gikk oss



tørre mang en gang. Våte var vi hver eneste dag. Men marsj var det og turen vil sette seg fast i minnet. Vi kommer gjerne igjen. Og vi kan anbefale begge vandringene på det beste. Merkingen er alt i alt bra. Det var ikke mye feil vi gikk. Servicen er god og de to stedene vi bodde privat bruker vi gjerne igjen.

Knut oppfordret ellers alle han utfordret til å utfordre videre. Jeg vil gjerne følge opp hans tanker om spredning ut over landet ved å få 3 nye byer inn. Derfor utfordrer jeg Jorunn fra Trondheim, Raymond fra Sarpsborg og Peder fra Lillesand.

Hyggelig marsjhilsen
John fra Os.



NORGES BILLIGSTE BRODERTE STOFFMERKER?

Priseks. 501 stk. Ø 75 mm kr 5,- pr. stk.
Skriv etter gratis og uforpliktende prislister.

MØKLEGÅRD TRADING

Møklegård — N-1620 Gressvik — Telefon: 032/31 415

VI ØNSKER DEG VELKOMMEN

til HORTEN BYMARSJ vårens store marsj

Søndag 22. mars 1987 - Start fra kl. 09.00-12.00. SENTRUM SKOLE

Startkontingenten: Voksne kr 25,-. Barn kr 20,-. IVV kr 5,-.

Opplysninger:

Bobby Christensen, tlf. 033/41 973

- NY MEDALJE HVERT ÅR -

ÅRLIG 50-ÅRS JUBILEUM



Kjell Andersen og hanen på deres første luftetur

Det tradisjonelle og årlige 50-års jubileumet til Kjell Andersen fra Herre ble også i år feiret på Bergmannsmarsjen på Kongsberg.

Horten Marsjklubb ville i år markere dette spesielt. Etter en del markedsundersøkelser fikk vi greie på at Kjell Andersen ikke var innehaver av en hane, dette synes vi var både trist og leit og med Willys hjelp fikk vi skaffet til veie en stk. hane, et prektig eksemplar — 18 uker gammel.

Gaveoverekkelsen ble foretatt om kvelden på lørdag, og etter noen velvalgte og vakre ord fra formann Bobbys side ble hanen overlevert til den nye stolte eieren.

Mens jeg er i gang kunne jeg også tenke meg å komme med noen rosende ord om Bergmannsmarsjen, den er etter min (og flere andres) mening Norges beste 2 dagers marsj, bare synd at så få legger veien til Kongsberg den siste helgen i juni. 2 x 40 km er tøff, men det er en herlig tur spesielt om søndagen, da går ruten over Jonsknuten (ca 1.000 m.o.h.), og herfra er det en flott utsikt. Så folkens neste år stiller vi opp på Bergmannsmarsjen.

Hilsen Ivar Andersen

En marsj verd å ta med i 1987

Etter vel en måneds avslapning etter årets Nijmegenmarsj, var turen kommet for Renamarsjen som ble arrangert den 31. august 1986. Vi ankom Rena etter en skjønn tur langs Glomma, og fant fram til startstedet, Hedmark Distriktshøyskole, hvor en liten, men effektiv stab tok imot oss. Marsjen hadde to løyper, 12 og 26 km, hvorav vi valgte den lengste som etter ca. 5 km skilte lag med 12 km'en. Begge løyper gikk på vestsiden av Rena-bebyggelsen, på gode skogsveier og stier, unntatt en liten «stump» asfalt ved start og innkomst. Første halvdel av 26-km løype fulgte samme trasé som det velkjente «Birkebeinerløpet» som går mellom Rena og Lillehammer (Lillehammer-Rena) hvert år i mars måned. Etter ca. 2 timer i det vakre høstværet, kom vi fram til Skramstadseter, hvor blide funksjonærer bød på bl.a. nydelige vafler, boller og kaffe, eller mineralvann for de som ønsket det. Etter å ha hatt en del stigning, var det godt å få litt «utforkjøring» på tilbaketuren, men stort sett var løypa av samme kvalitet som som første del.

Dessverre var det svært dårlig deltakelse (63), og Rena lag av Norsk Folkehjelp som hadde gjort en fin jobb, hadde fortjent bedre. Jeg savnet bl.a. de velkjente «grønne» drakter fra Østmarka Marsjklubb. Håper at neste år vil finne deltakere fra store deler av Østlandet på denne fine marsjen ved porten til Østerdalen.

Vennlig hilsen Karl Nordhagen



HEI - Bli med

Gå nye veier med Ø.M.K

«Debutantpris» kr 15.- inkl. 1. gangs medalje for alle som deltar i:

Vårmarsjen 3. mai - fra Rødtvet

Høstmarsjen 27. sept. - fra Trosterud

For 1. gang får redusert startgebyr.

Gå en turmarsj da vel!

Gå med Østmarka Marsjklubb

Postboks 139 - 1473 Skårer

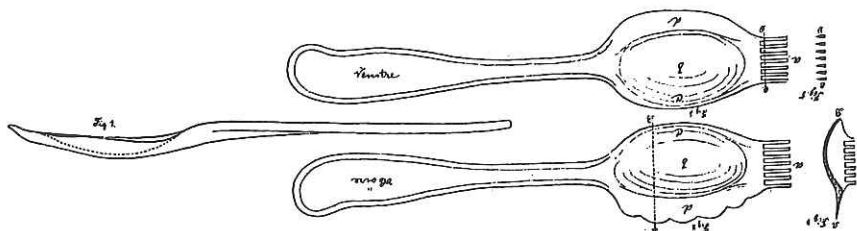


Bekjendtgjørelse fra patentkommissionen

Spiseredskap

Civilingeniør H. E. Heyerdahl af Christiania.

Patent i Norge fra 20de mai 1901.



Det er en kjent sak at dagens rasteplasser, matstasjoner eller hva man nå skal kalle dem, er av høyst varierende kvalitet. Ikke bare er det et problem hvordan man skal få i seg det som serveres. Her kan man ha god nytte av det spiseredskap som civilingeniør H.H. Heyerdahl fra Christiania tok ut patent på i 1901. Han skriver selv at de hittil benyttede spiseredskaper er av en rett mangelfull konstruksjon, blant annet fordi man ved sammes bruk er nødt til å ta et stykke brød til hjelp for å få maten av tallerkenen. Selv om det kan ansees som tegn på god oppdragelse så er det likevel et faktum at man lett utsettes for at maten berøres med fingrene. Heyerdahl finner det også forkastelig at det bare er den ytre del av såvel kniv som gaffel som i særlig grad benyttes.

Som erstatning konstruerer et nytt spiseredskap bestående av to deler, en for hver hånd, som fullstendig erstatter de gamle «kniv, skje og gaffel». Redskapene er fremstillet på tegningen fig. 2 og 3 sett ovenfra og fig 1 sett fra siden, fig. 4 og 5 viser to tversnitt av den egentlige arbeidsdel. Denne består av en korttannet gaffel med høye, smale, meieformete tenner anbrakt på spissen av et skjeformet blad b hvis ene langs side c, som vender inn mot munnen, tjener som skje for sauser, mens den motsatte langs side d er utformet som knivblad på en slik måte at den ikke kommer i berøring med munnen når redskapet brukes som skje eller gaffel. Grovoppdeling av mat foregår ved at de to knivdelene beveges samtidig forbi hverandre i motsatt retning, finoppdeling utføres til-

svarende ved hjelp av gaffeltennene. Med litt øvelse skulle disse redskapene vise seg å være utmerkede ved bruk på rasteplasser. Prototypen er anvendt med hell på både pølser, rundstykker og buljong, og vi må si at det etter bruk var meget vanskelig å si hva som hadde vært hva. Vi går ut fra at redskapen i første omgang vil være til utlån på rasteplasser ved de større marsjer i Østlandsområdet.

frø

NTF'S SALGSARTIKLER:

- **COLLEGE-GENSER** (ikke lagerverar) bestillinger slik:
før 15. mars - levering begynnelsen av mai
før 15. juni - levering begynnelsen av sept.
før 1. okt. - levering begynnelsen av nov.
- Leveres i RØDT eller BLÅTT str: S-M-L-XL-XXL.
- Pris kr 150,- + porto kr 25,- = kr 175,-.

T-SHIRTS med nytt motiv

- Leveres i HVTT i str: 8-10 / 12-14 år / S-M-L-XL-XXL.
- LAGERVARER (fra 1. mars) Pris kr 60,- .

CAPS i RØDT OG HVIT med NTF's emblem kr 25,-.

TURMARSJDELTAKERENS MARSJ(HÅND)BOK

- tips om fotstell mv.
- med plass til dine egne notater, en riktig «mimrebok»
- Format A5 kr 10,-

- STOFFMERKER: NTF, SOMMERMARSJ, JULEMARSJ: . kr 15,-
- KLEBEMERKER: NTF, IVV: kr 6,-
- IVV'S GULLNÅL: kr 10,-
- IVV-KORT: kr 18,-
- Blå-plastomslag for IVV-kort kr 7,-
- INTERNASJONAL TERMINLISTE
kr 12,- + porto kr 12,-: kr 24,-
- DANSK TERMINLISTE (DMF/IVV)
kr 15,- + porto kr 7,50: kr 22,50

**BESTILLING/BETALING TIL: NORSK TURMARSJ FORBUND,
BOKS 147, 1473 SKÅRER, POSTGIRO 3 90 17 33**

Kvalitet og speciel udformning af medaljen ?

- egen produktion
- kreativ tegner
- konkurrencedygtig pris

- og så støtter vi NTF som sponsor.

AABOULEVARDEN 5 · DK-1960 KØBENHAVN V · TELF. (01) 55 11 14

ontp
HORD TEAM PUBLISHING



Fotokonkurranse

Vi har gleden av å invitere til forbundets fotokonkurranse!

FMA: «TURMARSJ 87»

Konkurranseregler:

1. Konkurransen er åpen for alle. Juryens medlemmer og deres nærmeste familie kan ikke delta.

2. Du kan delta med inntil 6 bilder totalt. Det står deltakerne fritt om de vil sende lysbilder og/eller papirbilder, svart/hvitt og/eller fargebilder. — Papirbildene skal måle minimum 13 x 18 cm maksimum 24 x 30 cm.

3. Samtlige bilder MÅ merkes med fullt navn og adresse. På papirbilder skal dette gjøres på baksiden, på lysbilder på den lyse rammedelen.

4. Bildene må være redaksjonen i hende innen 31. oktober 1987. Sendingen emballeres godt og merkes «Turmarsj 87».

5. Bildene vil bli vurdert av en fagjury på tre medlemmer. Juryens dom er endelig. Bilder som premieres vil bli nyttet i Turmarsj-nytt uten nærmere honorar. Etter trykking returneres vinnerbildene. Bilder som ikke blir brukt, blir returnert innen tre uker fra fagjuryens bedømmelse. Resultatet av fotokonkurranse vil bli tilsendt den enkelte, evt. gjennom vedkommendes forening.



Nærmere opplysning kan fås ved henvendelse til redaktøren: Odd Ivar Ruud, tlf. 02/49 86 76 arb. eller 02/15 24 13 priv.

LYKKE TIL!

Bildene sendes til: Norsk Turmarsj Forbund Postboks 147, 1473 Skårer.

INFO - 4.86

mest for NTF's medlemslag

Vi ønsker følgende nye medlemmer velkommen i NTF

314, BJØRN WEST MARSJEN

Lt Atle Bondevik, 5146 Dalsgrend,
05/36 40 70.

315, UL VÅRVON

Alfhild Fosslund, 9200 Bardufoss,
089/83 123.

**316, VESTFOLD-BUSKERUD
SLAKTERI'S BIL**

Leif Ragnar Nilsen, H. Jacobsens-
vei 8, 3190 Horten, 033/44 547.

317, TOLGA IL

Knut Sagbakken, Blåkklokkevn. 60,
2600 Lillehammer, 062/56 748.

**318, NORD-MIDTDALEN
BIK/OTTA RKH**

Svein Arne Andreassen, 2682 Lambl.,
062/39 047 priv. 30 855 arb.

319, BLAKER IL

Jan Terje Stenby, Busedal 3,
1926 Hogset, 02/72 83 85 priv.
35 56 00 arb.

320, BODØ OG OMEGN IF

Asbjørn Dybdahl. A. Markus-
sons vei 39, 8015 Hunstad,
081/60 574 priv. 15 200 arb.

**321, ORKDAL OG SKAUN
MARSJKLUBB**

Jomar Berg, Fannrem, 7320 Fann-
rem, 074/85 188.

322, NATTSVERMERNE

John Gullbrandsen, Nygårdsvei 71,
3200 Sandefjord, 034/77 368.

323, FRIIDRGR. STOKMARKNES IL

Ivar Pettersen, Svanevn. 6, 8450
Stokmarknes, 088/51 393.

**324, UL FRAMSKRITT
TURMARSJGR.**

Bernhard Grønland, 9320 Aspe-
lund, 089/36 866 priv. 45 200 arb.

Nye marsjer forandringer av Terminlisten.

Fra desember 1986 til mars 1987 er det ingen forandringer for ordinære marsjer. MEN VINTERSERIEN går for fullt.

Kontrollkort er utlagt på alle treningsturer og ordinære turmarsjer i perioden. Kortet er gratis. Arrangøren skal påtegne det på hver enkelt marsj/treningstur og merkekravet/bestillingsadresse vil bli oppgitt på kortene. Prisen for vinterseriemerket er kr 30,-.

ØST FINNMARK,

nov. 1986 11.03.-18.03. 5.03.-01.04. 1987.

Opplysninger ved Bjørnevatt IL, Peer Huseby, Boks 30, 9910 Bjørnevatt.

KVALØYA,

nov. 14.12.86 -/ - 04.01.87 -25.01-15.02-08.03-29.03. Opplysninger ved Anders Nilssen. 9112 Straumbukta.

NORD-TRØNDELAGE,
nov. - 07.12.-14.12.1986 -/- 18.1.
1987 - 01.02. - 15.02. - 01.03. - 15.03.
Opplysninger ved Robert Schjevik,
Ottarsvei 2, 7000 Trondheim.

SØR-TRØNDELAGE,
nov. — /- 10.01.1987-25.01.-08.02-
22.02.-08.03.-15.03.-22.03.
Opplysninger ved Robert Schjevik,
Ottarsvei 2, 7000 Trondheim.

MØRE OG ROMSDAL,
nov. - 14.12.1986 -/- 18.01.1987-
01.02.-15.02.-01.03.-15.03.-29.03.
Opplysninger ved Robert Schjevik,
Ottarsvei 2, 7000 Trondheim.

HEDMARK:
nov. 14.12.1986 -/- 01.02.-08.02.-
08.03.-29.03.1987 Obs. Det er mulig
at Byflatemarsjen 18.01. kommer med.
Opplysninger ved Arthur Olsen, B
Langemoensv. 17. 2380 Brumund-
dal.

ØSTFOLD/OSLO/AKERSHUS,
nov. - 14.12.1986 -/- 25.01.1987-
01.02.-07.02.-14.02.-22.02. + ordi-
nære turmarsjer: Nissemarsj 07.12.
1986 / Banemarsj 22.02.87 / Ås-
trampen 01.03, Stjernemarsj 14.03.
Musikkmarsj 15.03. Vansjømarsj
15.03.

Opplysninger ved Einar Herman-
rud, Solielunden 13 a, 1500 Moss.

VESTFOLD,
nov. - 14.12.-28.12.1986 - /- 25.01.-
01.02.-15.02.-22.1987 + ordinære
turmarsjer: Horten Bymarsj 22.03.
Opplysninger ved Bjørge Mathisen,
Boks 236, 3191 Horten.

I MIDT TROMS ARBEIDES DET
FOR Å FÅ IGANG EN VINTERSE-
RIE, for nærmere informasjon kon-
takt UL Framskritt, BERNHARD
GRØNLUND, 9320 ASPELUND.

TERMINLISTEN 1987

Dessverre ser ikke NTF seg istand til å utgi terminlisten gratis lengere. Vi håper og tror, at også du mener kr 10,- er en rimelig pris. Listen inneholder 280 av arrangørens «egne» marsjer. I tillegg kommer forbundets fellesmarsjer SOMMER- TV- og JULEMARSJEN.

I 1987 vil det bli omlag 600 turmarsjtilbud i Norge.

- Opplysninger til terminlisten er innsamlet i august 1986. Dersom du har tenkt deg å reise langt for å delta i marsjer, ber vi om, at du på forhånd kontakter arrangøren (eller evt. NTF) for å høre om det har skjedd noen forandringer.
- Forandringer og tilføyelser vil også stå i TURMARSJNYTT som utkommer mars/juni/sept./desember.
- Fra 1987 er det gitt tillatelse til at startgebyret kan heves med kr 5,-. Gebyret har stått uendret siden 1982, mens alle innkjøpspriser har gått opp.
- NTF har utgitt en veiledende prislister for rasteplasser.
- Forbundet er interessert i å få vite hva DU mener om våre tilsluttede marsjer.
- Vi tenker på arrangement, rasteplassutvalg/priser, løypelengder, etc. Skriv til oss: Norsk Turmarsj Forbund - Boks 147, 1473 SKÅRER.

OBS! OBS!
FORNYELSE AV ABONNEMENT
PÅ TURMARSJNYTT 1987.

- abonnementsprisen er uforandret kr 20,-. Vi takker likevel til dere som har betalt både 40,- og 100,- kroner. Vi håper at mange flere vil følge eksemplet for 1987.

TERMINLISTEN 1987

- dessverre ser vi oss ikke lengere istand til å utgi denne gratis. Prisen er satt så lavt som kr 10,- inkl. porto. **DE SOM BETALER minimum kr 30,- på vedlagte girokort (postgiro 390 1733) vil få terminlisten tilsendt i begynnelsen av januar 87.**

DEN INTERNASJONALE TERMINLISTE - IVV.

Prisen er uforandret kr 12,- = porto kr 12,- = kr 24,-.

DEN DANSKE TERMINLISTE

(inneholder bare DMF/IVV-marsjer). Pris kr 15,- + porto kr 7,50 = kr 22,50.

- Bestilles / betales via postgiro: 390 1733.

JULEMARSJEN 1986, i skrivende stund er 63 arrangører påmeldt. Vi regner med at det blir omlag 70 og vi ber dere sjekke med de lokale arrangører.

- **GOD JULEMARSJ -**
Birgith

OBS! OBS

«MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å»

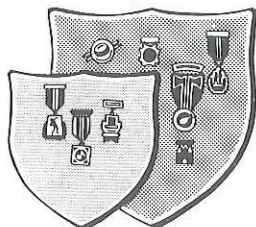
NTF's portoutgifter er enorme, derfor ber vi om —

**AT DU MEDSENDER RETURPORTO VED ALL HENVENDELSE/
BESTILLING TIL VÅRT KONTOR.**

Skjold

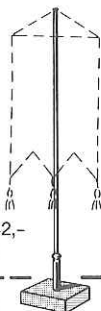
for merker og medaljer

Pene og holdbare
Trukket med fløyel
Blå eller rød
30 x 29 cm og 42 x 39 cm



Bordflaggstenger

Forniklet stang
på marmorfot.
46 cm høyde.



Priser:

Skjold 30 x 29 cm

pr. stk. kr. 92,40

Skjold 42 x 39 cm

pr. stk. kr. 122,50

Stenger pr. stk. kr. 42,-
+ porto/opkrav.

Send meg snarest

30x29 42x39 Blå Rød

Antall skjold

Antall stenger _____

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____

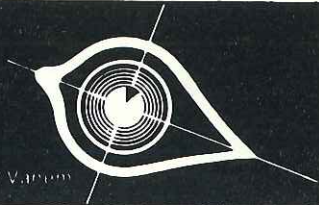
Produktmerking a-e

Sannergt. 25 - 0557 Oslo 5 - Tlf.: (02) 37 47 08



ARGUS markéring a/s

Per V. J. 1988



**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,
kulepennner,
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.