

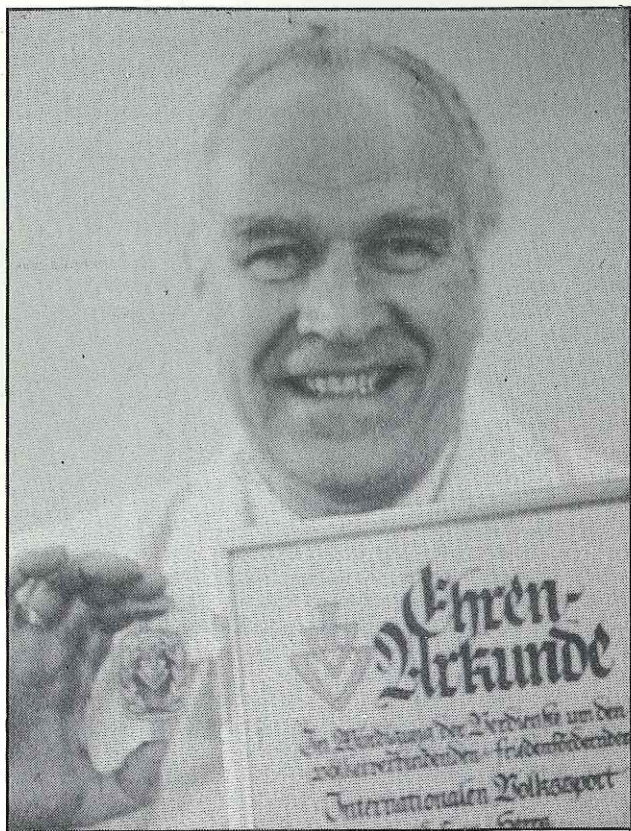


# NTFs Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORSK TURMARSJFORBUND

ÅRGANG 9



*Einar Hermanrud med hedersbevisning og diplom fra Det internasjonale Folkesportsforbund.*

JUNI 1987



ENVOI NON CLOS  
Peut être contrôlé  
par le service postal.  
Soulever l'étiquette  
et la replacer.

# 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



Vårt forbund arbeider ideelt sett for å fremme interessen for turgåing og friluftsliv. Friluftslivet er til nytte og glede både for den enkelte og for samfunnet. Det er en aktivitet som har en sentral plass i nordmenns livsmønster. Friluftsliv er en måte å bruke fritiden på som både ut fra medisinske, sosiale og kulturelle kriterier er gunstig. En viktig fordel ved friluftslivet i denne sammenheng er at prestasjonskravet er langt mindre fremtredende enn f.eks. i konkurranseidretten. Friluftslivet utelukker derfor i liten grad ressursvake grupper. Det er sannsynlig at vi i tiden som kommer stadig vil få mer fritid, samtidig som konkurransen mellom de ulike fritidstilbud vil øke. Det må være en overordnet målsetting for alle friluftsansjoner å få flest mulig mennesker ut i skog, mark og fjell oftest mulig, sommer som vinter.

For å nå denne målsetting må vi samarbeide både sentralt og lokalt. NTF samarbeider med de fleste friluftsansjoner sentralt. Hva gjør dere lokalt?

Høstens TV-innsamling bør bli en prøve på samarbeidsvilje og evne. Nasjonalforeningen for folkehelsen har ca. 1.700 lokallag rundt om i landet. I tillegg finnes det et utall av organisasjoner som har tilnærmet samme målsetting som oss.

En riktig god sommer 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

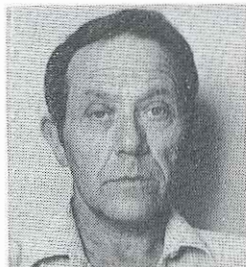
Turmarsjnytt utkommer 4 ganger i året. Alle medlemslag får tilsendt 5 eks. gratis.

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

Annonsepriser: Helseid kr 1.000,-, Halvsid kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

## Til Bobby Christensens minne



En god marsjvenn er gått bort. Etter flere måneders kamp mot en lumsk og snikende sykdom sovnet du vår kjære venn og formann inn den 26.3. Meldingen kom som et sjokk på mange, også på oss, selv om vi til en viss grad var klar over hvilken ujevn og håpløs kamp du kjempet.

Du kom inn i marsjmiljøet i 1980 og var en av stifterne av Horten og Omegn Marsjklubb i 1981. Du startet som nestformann og overtok senere som formann, et verv du også hadde ved din bortgang.

Som den ide- og fantasirike personlighet du var, kom du som et friskt pust inn i marsjmiljøet. Din lette og uhøytidelige omgangsform skaffet deg etterhvert veldig mange venner i marsjmiljøet, både i og utenfor vårt land, og du var det naturlige midtpunkt i Horten Marsjklubb.

Du vil bli dypt savnet både i og utenfor løypa, og tomrommet du etterlater deg vil for oss i Horten Marsjklubb bli svært vanskelig å fylle.

Vi lyser fred over ditt minne.

*Horten Marsjklubb*

### **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!**

# ROMSDALSMARSJEN!!!

Møt dine turmarsjvenner midt i Norge  
i noen av landets vakreste naturomgivelser  
og i gode løyper.

**VELKOMMEN**  
**LØRDAG 27. - SØNDAG 28. JUNI 1987**

Opplysninger ved tlf. 072/51 948.

**ROMSDALSMARSJEN, Øivindsveg 7 - 6400 Molde**

## STAVKIRKEMARSJEN 10 ÅR

Jubileumsmarsj søndag 6. september

Start kl. 09.00-13.30, Grendehuset i Heddal.

Løyper: 10 - 13 - 25 km

Opplysninger: Gunnar Hagen - Tlf. 036/20 321



**VELKOMMEN TIL TURMARSJHELG I MIDT-TROMS**  
Nytt medlem - to nye marsjer

## KOMMUNEGRENSEMARSJEN

(Marsjen går i tre kommuner)

Lørdag 25. juli 1987. Start kl. 11.00-13.00. 12, 16, 22 km

Start/Innkost «Ungdomshuset Rønningen».

## REINFJELLMARSJEN

Søndag 26. juli 1987. - Start kl. 10.00 - 12.00

13 km - Start fra Møllerhaugen Utfartsenter.

19 km - Start fra Karlstad skole.

Innkost «Ungdomshuset Rønningen».

Startgebyr: Voksne kr 30,-. Barn kr 25 (under 16 år).

Etter innkomst blir det busstransport av sjåførene  
for henting av bil på startstedene. (Billettpris kr 10,-).

Dere finner oss ved riksvei 855 (Finnfjordvannet).

Ta av fra E 6 (Buktamokryset), kjør 20 km mot Finnsnes.

Arr. Turmarsjgruppa/U.L. Fremskritt. Oppl. tlf. 089/36 866 etter kl. 21.



# Generalforsamlingen 1987

Generalforsamlingen 1987 ble avviklet i Stavanger lørdag 7. mars. Gaugen Marsjklubb sto som teknisk arrangør. IVVs president Horst Volkmer besøkte Norge. Hans hilsende tale til generalforsamlingen er gjengitt på en annen side i TMN. Foruten et stort antall observatører, var det 76 stemmeberettigede representanter til stede ved åpningen. Knut Th. Tveit ble valgt som dirigent for 5. gang. Sin vane tro ledet han møtet på en utmerket måte.

Etter behandling av styrets beretning, regnskap og budsjett, gikk man over på de «store saker». Den saken som det på forhånd var ventet mest debatt omkring, var styrets forslag om å inngå en samarbeidsavtale med Norges Idrettsforbund. I sin begrunnelse for forslaget har styret uttalt:

«Vedtaket på generalforsamlingen i 1985 var en prinsipielle stillingstaken til mosjonsidrettens plass i forhold til den konkurransemessige del av idretten. Saken berørte derfor ikke en eventuell tilslutning til eller medlemskap i NIF.

En vesentlig del av NTFs medlemmer er tilsluttet NIF gjennom et særforbund, Bedriftsidrettsforbundet eller Handicapidrettsforbundet. Samarbeid med andre organisasjoner innen NIF er således en vesentlig forutsetning for NTFs virksomhet. Betydningen av et godt samarbeide er ikke blitt mindre etter at NTF utvidet sin virksomhet. — Samarbeidet må imidlertid baseres på det prinsipielle grunnsyn som flertallet på generalforsamlingen i 1985 sluttet seg til: Mosjonsidrett på mosjonistenes egne premisser.

Etter styrets mening ivaretar det foreliggende utkast til samarbeidsavtale dette grunnsyn. IVVs ideelle målsetning og retningslinjer vil kunne bli aktivisert og gjort gjeldende innen et bredt spekter av mosjonsaktiviteter, uavhengig av arrangementets organisasjonsmessige tilhørighet innen NIF.

NTFs nuværende frie medlemsstruktur - dvs. med medlemmer fra hovedorganisasjoner utenfor NIF og frittstående medlemmer / arrangementer - vil opprettholdes slik tilfellet er i dag.

Samarbeidsavtalen, med mulighet for å søke om økonomisk støtte fra NIF, vil bidra til å sikre NTF den nødvendige økonomiske handlefrihet som «Programmet for 1985-90» forutsetter.

Samarbeidsavtalen gir NTF begrenset representasjon på Idrettstinget. Styret anser at «tale- og forslagsrett» vil gi innflytelse i de saker som berører mosjonsidretten, herunder økonomiske forhold.

Styret kan ikke se at det er momenter som taler mot en samarbeidsavtale med NIF.

Det foreliggende utkast til avtale vil bli bearbeidet videre i et samarbeide med NIF. Bearbeidingen vil dreie seg om klargjøring av enkelte uklare formuleringer, og vil således ikke endre det prinsipielle innhold i utkastet.

Styret ber om fullmakt til å fortsette det arbeid som er påbegynt, og på forbundets vegne inngå en slik avtale som det er lagt opp til. Det må i denne sammenheng tas forbehold om Idrettstingets behandling av saken våren 1987.»

Etter et lengre ordskifte ble saken tatt opp til votering. Det var en enstemmig generalforsamling som gikk inn for en slik avtale. I spørsmålet om styret skulle få fullmakt til «iverksette de tiltak som avtalen innebærer», var synet noe delt. Det ble imidlertid et klart flertall for også denne delen av forslaget idet bare 6 representanter stemte mot.

En annen sak som angår medlemmenes økonomi ble enstemmig vedtatt. I forbindelse med kommende års generalforsamlinger, vil nu de medlemmer som sender representanter til generalforsamlingen, motta reisestønad etter nærmere angitte regler. Generalforsamlingen vedtok å avsette et beløp til fordeling i 1988.

Videre vedtok generalforsamlingen et forslag til retningslinjer for gjennomføring av rund- og langvandring. Denne type folkesportsarrangement kan gjennomføres til fots, på ski eller på sykkel. I sin begrunnelse for forslaget viser styret til at fjellvandring synes å ha størst appell til folk med spesielle inter-

esser. Et tilbud i nærmiljøet synes derfor nødvendig.

Valgene på denne generalforsamling gjaldt nestleder, kasserer, varamedlem til styret, revisor med varamedlem og to medlemmer til appellutvalget.

Valgkomiteens innstilling ble enstemmig vedtatt. Dette innebærer at Ivar Lunde og Anna Måge fortsetter som h.vis nestleder og kasserer. Kjell Hagberg ble innvalgt som ny varamedlem i styret.

Sandefjord Turmarsjforening ble valgt som teknisk arrangør av generalforsamlingen i 1988. For øvrig etter en hard «valgkamp» hvor Trondheim turmarsjforening til slutt trakk det korteste strået.

Under avslutningen overrakte IVVs hederstegn til Einar Hermanrud. Hermanrud var NTFs formann fra starten i 1975 og frem til 1983. Han var IVVs visepresident fra 1978 til 1983.



## **NORGES BILLIGSTE BRODERTE STOFFMERKER?**

Priseks. 501 stk. Ø 75 mm kr 5,- pr. stk.

Skriv etter gratis og uforpliktende prisliste.

### **MØKLGÅRD TRADING**

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

# IVV-presidentens tale på generalforsamlingen

*Mine damer og herrer*

Kjære norske folkesportvenner.

Hjertelig takk for invitasjonen til Deres generalforsamling. Det er en glede for meg å overbringe en hilsen fra Det internasjonale Folkesportforbund og alle medlemsland innen IVV. For tre år siden var jeg for første gang i Norge. Siden den gang har antallet norske IVV-foreninger stadig økt. Utviklingen av IVV i den nordlige del av Europa har vært en suksess. Dette har ført til at NTF, ved siden av det tyske forbund, er et av de største forbund innen IVV. Jeg retter en stor takk til dere alle for hva som er gjort for IVV-bevegelsen i Norge. Takk til alle foreninger som arrangerer folkesportstevner år etter år. Takk til alle norske menn og kvinner som helg etter helg deltar i disse folkesportstevnene. Sist men ikke minst en takk til alle funksjonærer i NTF, som ivaretar og støtter opp om alle IVV-arrangement i Norge og som nedlegger et stort arbeide for å løse forbundets problemer.

Dere kjenner sansynligvis IVVs historie. Forbundet ble stiftet i 1968. Siden den gang har 14 nasjoner sluttet seg til IVV, i tillegg blir folkesport arrangert av enkeltforeninger i 7 land. Jeg er sikker på at Canada blir medlem i år. — Andre land som Australia og Finland er meget interessert i IVV. I 1987 er 4.650 foreninger tilsluttet IVV. Siste år deltok nær 15 millioner mennesker i IVV-arrangement. Vi kan med stolthet si at et konsept og en ide har hatt suksess. Vi trenger ikke en stadion eller en arena. Vår idrettsplass er den store frie natur. Vår virksomhet er ikke konkurranse, men mosjonsidrett,



åpen for alle, gammel og ung. Det finnes intet startskudd, ingen stoppeklokke eller resultatliste. Bare en ting har betydning: Deltakelse. Det er ingen vinner eller taper. IVV-sport er for alle som ønsker å ta vare på sin helse i fellesskap med andre. IVV-arrangementene er en fredelig virksomhet og deltakerne oppfører seg vel. Vi trenger ikke spesielle sikkerhetsopplegg eller assistanse fra politiet. IVV-deltakere krysser internasjonale grenser. De lærer om andre land og hvordan andre mennesker tenker og lever. IVV-deltakere snakker sammen, og mange evigvarende vennskap opprettes. La meg til slutt si at IVV-sport yter et lite bidrag til opprettholdelse av fred i verden og økt forståelse mellom nasjonene.

La meg komme tilbake til deres generalforsamling. Ved denne anledning overrekker jeg som gave til NTFs formann Odd Ivar Ruud, en fane som gave fra Det internasjonale Folkesportsforbund.

Mine damer og herrer, kjære folkesportvenner, takk for oppmerksomheten. Lykke til og ha fortsatt fremgang i fremtiden.



# GENERALFORSAMLINGEN I BILDER



# Kjempesuksess

POSTGIROTRIMMEN, Norges første IVV-turmarsj på ski, ble arrangert 22.02.87 i Øvrebø, og ble en ubetinget suksess.

Skimarsjen ble arrangert samtidig med «Vardeløpet» og gikk i de samme løypene som dette turløpet. Løypene var 15 og 35 km lange. I strålende vintervær var det 324 deltakere som startet.

Løypene gikk i flott turterreng og var svært godt preparert av Vennesla komunes moderne løypemaskin.

Startkontingenten var så vidt lav som kr 10,-, noe mange satte pris på. Et arrangement vi håper er kommet for å bli, var deltakernes kommentar etter skimarsjen.



Ordfører Tore Robstad hadde tid til å posere for fotografen. Turlangrenn er idrett for alle.



**STOREBRAND**

*støtter*

**NORSK TURMARSJ FORBUND**

# Behandling av småskader

For å kunne ha den fulle glede av deltakelse i folksportsarrangementer, er det nødvendig for deltakeren å vite at kroppen fungerer 100%.

Småplager i vektbærende deler av kroppen eller i muskler og ledd, kan føre til endret teknikk og derved feilbelastning.

Dette kan føre til en ny skade av mer alvorlig art.

Eksempelvis har det forekommet at et gnagsår under stortåen har gjort at turmarsjdeltakeren har belastet yttersiden av foten, med trettetsbrudd der som resultat.

I det etterfølgende skal vi ta for oss noen bagatellmessige skader og plager man finner blant turmarsjdeltakere og deres behandling.

## Treningsstølheth (treningsverk)

Alle har en eller flere ganger merket den stivhet og stølhet i muskulaturen som vi kaller **treningsverk**. Den forekommer hyppigst i begynnelsen av sesongen eller etter marsjer i terreng som belaster utrenede muskelgrupper. Noen timer etter marsjen, merker man en økende stivhet og ømhet i muskulaturen. Plagene tiltar i løpet av de første par dager, for så gradvis å avta igjen.

Man har spekulert i mange år på hva treningsstølheth egentlig er. Tidligere trodde man at det var småskader på støttevevet man finner mellom muskelcellene. Det kan selvfølgelig være tilfelle, men det er ikke hele forklaringen. Forsøk har nemlig vist at personer med kraftig muskelstølheth også har øket mengde av stoffer som vanligvis bare finnes i muskelcellene i blodet sitt. Det ser ut til at jo stølere man er jo mere

muskelstoffer (enzymmer) finner man i blodet.

Nå kan det ikke utelukkes at småskader i støttevevet gir en inflammasjon som påvirker muskelcellene slik at de blir «lekk» og slipper ut enkelte stoffer, men det synes mere logisk å anta at treningen belaster en del muskelceller såvidt hardt at de blir «lekk». Uansett årsak, det vi merker er at muskelen blir øm, stiv og hård, og at den er smertefull ved bruk.

Varme bad etterfulgt av tøyingsøvelser synes å bedre plagene slik at man kan delta i korte løyper og med redusert tempo.

## Fotplager

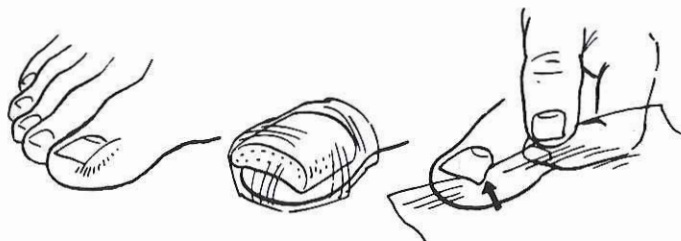
Turmarsjdeltakere bør ha god fot-hygiene. Svette og fuktighet skaper et godt miljø for sopplidelser på føt-ten, særlig om man ikke er omhyg-gelig med å tørre føttene etter marsj/dusjing. Bruk av fotpudder anbefales. Neglekanten av stortåen er spesielt utsatt for betennelse, fordi man klipper neglene i bue, slik at hjørnet på neglen lett graver seg ned i kan-ten av neglebåndet. Man bør derfor klippe neglene rett over, slik at hjørnet stikker fram forbi kanten av neglfalsen.

**Om man har fått betennelse i en inngrodd negl, kan følgende behandling anbefales:**

Tåen dekkes med en kompress som er fuktet med en desinfiserende væske (Pyrisept, Benzalcon). Om-kring kompressen legger man plast for å holde på fuktigheten. Kom-pressen fuktes gjentatte ganger, slik at den holder seg fuktig i ett til to døgn. Deretter forsøker man for-

siktig å presse neglefalsen ned slik at hjørnet av neglen kommer over denne. Lykkes dette kan man legge

en tynn plastfolie under neglehjørnet for å sikre at neglefalsen holdes nede mens neglen vokser fram.



*Behandlingsmetode ved inngrodd negl. Se tekst.*

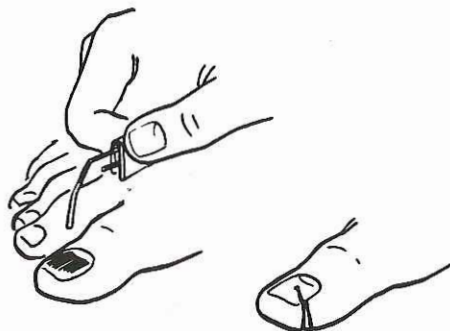
Om dette ikke er tilstrekkelig, bør man oppsøke lege.

## **Blå negl**

Bruk av trange sko, støt eller slag mot en tå, gir ofte en blødning under neglen like foran negleroten, kjent som blå negl. Tilstanden gir smerte, spesielt det første døgn, og ømheten kan sitte i negleroten opptil en ukes tid. Etter ca. 2-3 uker faller neglen av, og en ny vokser fram. Smertene skyldes trykket fra blødningen og inflammasjonen under neglen.

Behandlingen består i å skaffe avløp for den blodansamlingen under

neglen. Dette gir rask lindring av smertene, og forhindrer at neglen løsner. Tåen vaskes med en desinfiserende væske (Pyrissept, Benzalcon), og ved hjelp av en nål eller en binders som varmes opp til den gløder, brenner man hull på neglen like over blødningen. Dette er en nesten smertefri behandling. Når åpningen er dannet, presser man forsiktig på neglen for å få ut blodansamlingen. Til slutt dekkes tåen med en ren bandasje.



*Fig. 2. Enkel metode for behandling av blå negl. Se tekst.*

## Gnagsår

Gnagsår forekommer vanligvis på føttene, og skyldes dårlig tilpasset fottøy. Stor renslighet er nødvendig for å unngå at de blir betente. Turmarsjdeltakelse muliggjøres ved å

dekke partiet omkring såret med en ca. 0,3 cm tykk skumgummiskive, med utklippet hull for såret slik at dette ligger fritt og kan eventuelt dekkes med salve.

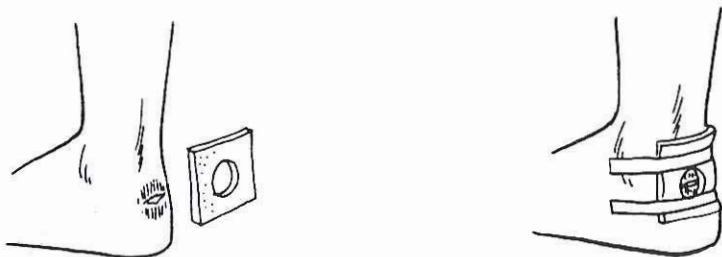


Fig. 3 Behandling av gnagsår. Se tekst.

Over såret og skumgummien legger man så plaster (tape). Om det etter en turmarsj oppstår røde ømme partier i huden under føttene, er det fare for utvikling av gnagsår. Før neste marsj bør derfor dette partiet tildekkes med skumgummi eller med et glatt plaster eller Artiflex lagt direkte på huden.

Etter en langvarig marsj i varmt vær kan det oppstå hudavskrapninger som gir overfladiske sår i seteregionen. Disse kan være smertefulle, og kan umuliggjøre videre deltakelse. Ved tegn til sår hud i seteregionen, bør man passe på å tørke seg omhyggelig etter dusjing, pudre det ømme partiet, unngå stramtsittende, tette klær og eventuelt ta et kortvarig opphold i turmarsjedeltakelsen. Derved kan man forhindre at lidelsen utvikler seg videre.

## Sår

Skrubbsår kan oppstå. Sårene er som regel overfladiske, men innsatt med grus, jord, etc. Dette kan gi betennelser som sprer seg i under-

huden omkring skadestedet. Det er derfor viktig at alle sår renses hurtigst mulig.

*Vanlig framgangsmåte er:*

Med en steril kompress og desinfiserende væske (Pyrissept, Benzalcon) vaskes sårene til de er rene. Dette bør gjøres hurtigst mulig, helst før man går i dusjen. Mens man dusjer, vaskes sårene med rennende vann, og etterpå vaskes de på nytt med desinfiserende væske, tørkes med en steril kompress og pudres med sårpudder. Sitter såret på et sted der luften slipper fritt til, bør det holdes åpent, da fri lufttilførsel tørker såret hurtigst. Er dette umulig eller om såret væsker, dekkes det med en bandasje som skiftes etter to dager.

Enkelte ganger er jord og skitt presset inn i underhuden og lar seg ikke fjerne ved vanlig vask. Man kan da skrubbe såret med en neglebørste eller tannbørste slik at all skitt fjernes. Dette høres brutalt ut, men tar bare noen sekunder og er nødvendig for å hindre betennelse eller skjæmmende sorte arr.

Det finnes i dag egne typer salvebandasjer som ikke kleber til såret. **Hvis bandasjen har klebet seg til såret når den skal skiftes, bør den løses på følgende måte:** Bandasjen gjennomfuktes med en

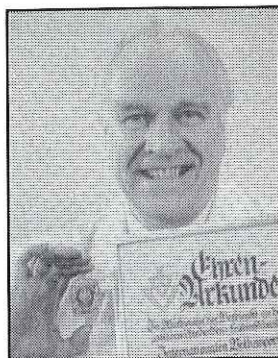
desinfiserende sårvæske, evt. med rent vann flere ganger. Etter ca. fem til ti minutter vil bandasjen oftest løsne av seg selv uten å rive opp såret.

## **Internasjonal heder tildelt tidligere NTF-formann**

Under NTFs generalforsamling ble forbundets tidligere formann, Einar Hermanrud, Moss, tildelt Det internasjonale folkesportsforbunds hedersbevisning av Presidenten i IVV, Horst Volkmer som var gjest under generalforsamlingen. Einar Hermanrud var formann i NTF i hele ni år, og visepresident i IVV med spesielt ansvar for de skandinaviske land i seks år.

Hermanrud er den første skandinav som har fått denne hedersbevisning, som henger meget høyt.

Turmarsjnytt gratulerer.



## **Er DIN forsikring i orden?**

Det bør den være før sesongen starter.

Liv og helse kan ikke vurderes i penger, men de kommer godt med dersom ulykken er ute.

Sørg derfor for at du til enhver tid har gyldig forsikring, f.eks en forsikring for ferie og fritid.



# Hva er TV-aksjonen 1987

## «HJERTE FOR LIVET»

Nasjonalforeningen for folkehelsen er tildelt TV-aksjonen for 1987.

Innsamlingsdagen er fastsatt til søndag 18. oktober.

Avisoverskriftene forteller daglig om mangel på tilbud til de svakeste gruppene i vårt land. Hjertekøene bli stadig lengre, de eldste blant oss får ikke den hjelpen de har behov for, og tiltak til beste for barn og ungdom kommer stadig lengre ned på prioriteringslisten.

For første gang på mange år, skal TV-aksjonsmidlene brukes innenlands. Årets hovedformål er kampen mot folkesykdom nummer 1: Hjerte- og karsykdommene. Gjennom forebyggende tiltak som fysisk aktivitet og sunt kosthold, kan vi unngå at enda flere enn de 350.000 norske kvinner og menn som allerede er rammet, får hjertelidelser.

Nasjonalforeningen for folkehelsens øvrige virkefelt, eldres helse og trivsel samt tiltak for barn, unge



Postboks 7139 Hornsbyen, 0307 Oslo 3.

og familier, skal også tilgodeses gjennom TV-aksjonen.

Det enkelte menneske føler seg ofte hjelpeløs overfor disse problemstillingene. «Jeg betaler jo skatt, det offentlige må ta ansvar . . .» I dag kan vi bare slå fast at de offentlige ressurser ikke strekker til for alle. Vi må selv ta ansvar.

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en landsomfattende, humanitær organisasjon med 150.000 medlemmer fordelt på 1.700 HELSELAG. Vi arbeider sammen for en bedre folkehelse og for bedret livskvalitet for alle.

Nasjonalforeningen for folkehelsen vil oppfordre flest mulig til å delta i TV-marsjen: GÅ FOR LIVET - FOR «HJERTE FOR LIVET»!

HUSK: Det gjelder deg selv, ditt hjerte og ditt eget liv . . .

## 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

# Sommermarsjen 1987

Årets sommermarsj arrangeres i uke 24 — 24. april hadde flg. arr. meldt seg

Postnr./sted	Arrangør	Telefon	Startsted	Dato	Tid
Oslo 9	Østmarka Marsjklubb	02/94 17 90	Rødtvedt skole	Onsd. 10.	18.00-19.00
1415 Oppegård	Oppegård TMF	02/80 39 39	Greverud skole	Torsd. 11.	18.00-19.00
1580 Rygge	Rygge Fril.L.	032/60 587	Larkollen skole	Tirsd. 9.	18.00-20.00
1600 Fredrikstad	Østfold psyk. BIL.	032/23 445	Stjernehallen	Torsd. 11.	17.00-19.00
1700 Sarpsborg	Turmarsjens venner	031/42 390	Elektrolux (KPS) Sarpsb.	Onsd. 10.	17.00-19.00
1892 Degernes	Degernes Trimlag		Kirkeng skole	Fred. 12.	17.00-18.00
2050 Jessheim	MK Vandrerne	06/97 33 39	Kløfta	Onsd. 10.	18.00-19.00
2072 Dal	Dal IL	06/95 10 02	Dal skole	Tirsd. 9.	17.30-19.00
2270 Flisa	Flisa IL	066/51 889	Bjørkheim	Fred. 12.	17.00-19.00
2322 Ridabu	Hamar Turmarsjfor.	065/25 677	Format Hamar vest	Onsd. 10.	17.00-19.00
2400 Elverum	Strandbygda IL	064/12 457	Sundsvoll skole	Tirsd. 9.	17.00-19.00
2423 Østby	Østby IL	064/55 070	Østby skole		
2750 Gran	PRK Ronda Turmarsjgr.	060/30 663	Sanne skole/søsterk.	Fred. 12.	17.00-20.00
2826 Snertingdal	Snertkam. Friidr.gr.	061/84 400	Snertingdal ungdomsskole	Fred. 12.	17.00-18.00
3190 Horten	Horten og omegn MK	033/42 466	Lottehuset	Onsd. 10.	18.00-19.30
3200 Sandefjord	Sandefjord TMF	034/75 857	Sanitetshuset Haukerød	Tirsd. 9.	18.00-19.00
3470 Slemmestad	Slemmestad IF	02/85 19 80	Torubråten skole	Torsd. 11.	17.30-19.00
3700 Skien	Gulset Turmarsj	065/35 094	Gulseth Ungdomsskole	Onsd. 10.	18.00-19.00
3509 Helgelandsmoen	Forsv. MF Ringerike	067/21 088	Kirkeskolen Norderhov	Tirsd. 9.	16.00-19.00
4062 Klepp	Kverneland BIL	04/42 39 71	Froyland ungdomsskole	Onsd. 10.	17.00-18.30
4201 Sauda	Sauda IL	04/78 25 75	Sauda stadion	Onsd. 10.	17.00-18.30
4301 Sandnes	Gaugen MK	04/62 38 10	Statoil-Forus	Tirsd. 9.	17.30-19.00
4370 Egersund	Bakkebø IK	04/49 00 44 A	Bakkebø	Tirsd. 9.	16.00-18.00
4532	Marnadal IL	043/87 659	Laudal skole	Onsd. 10.	17.00-18.00
4.600 Kristiansand	Sørlandsmarsjen	042/86 551	Oddernes skole	Fred. 12.	17.00-19.00
4800 Austre Moland	Austre Moland IL		Nesheim skole	Onsd. 10.	17.00-18.00
4812 Kongshamn	Østre Tromøy Trim & IK	041/88 497	Sandå skole	Torsd. 11.	17.00-19.00
4890 Grimstad	IL	041/42 769	Grimstad barneskole	Onsd. 10.	18.00-19.00
5252 Hosanger	Bystrem UI	05/39 23 83	Ungdomshuset	Tirsd. 9.	18.00-19.00
5306 Erdal	Askøy TMK	05/14 09 80	Erdal skole	Onsd. 10.	17.30-19.00
5820 Gaupne	IL Bjørn	056/81 194	Yrkesskulen	Onsd. 10.	18.00-19.00
5960 Dalsøyra	Gulen Lions Club	057/85 850	Haveland	Onsd. 10.	18.00-19.00
6350 Eidsbygda	Rødven MK	072/29 242		Onsd. 10.	18.00-19.00
6390 Stokkeland	Vestv. Vandrerkubb	072/80 275	Godssentralen	Tirsd. 9.	18.00-20.00
6400 Molde	Molde MK	072/11 243	Haukås skole	Tirsd. 9.	17.00-19.00
6440 Elnesvågen	Elnesvågen IL	072/62 528		Tirsd. 9.	20.00-
6577 Nordsmøla	Frostahei Bondekvinnelag	073/40 142		Onsd. 10.	18.00-19.00
7000 Trondheim	Trondheim TMF	07/51 37 87	HV Brakka - Byåsen		18.00-19.00
7090 Støren	Støren SK	074/31 645	Størenhallen		18.00-19.00
7140 Opphaug	Partisanmarsjen	076/21 611	Hårberg skole	Torsd. 11.	18.00-20.00
7460 Røros	Røros IL	074/12 975	Idrettsheimen	Torsd. 11.	18.00-21.00
7500 Stjørdal	Stjørdal Turmarsjforening	07/82 64 46	Resve, Stjørdal		18.00-19.00
7510 Skatval	Frosta TMF	07/80 36 87	Rossing - Frosta		18.00-19.00
7670 Sakshaug	Inderøy Røde Kors Hjelpek.	076/79 200	Inderøy skole	Onsd. 10.	17.00-18.00
7730 Beitstad	Steinkjer TMF	077/48 361	Videregående skole	Onsd. 10.	17.00-19.00
7882 Nordli	Flyktningrennet	077/37 224	Samfunnshuset	Fred. 12.	18.00-19.00
8014 Hunstadmoen	Trimutv. Bodø BIR	081/60 746	Stordalshallen	Torsd. 11.	17.00-18.00
8200 Fauske	Fauske IL	081/44 452	Hauan Grendeskole	Onsd. 10.	18.00-19.00
8260 Innhavet	Sagfjord IL	081/71 934	Innhavet skole		19.00-20.00
8475 Straumsjøen	Straume IL	088/38 474	Servicebyg. Straume	Mand. 8.	10.00-11.00
8485 Dverberg	UF Vårbud	088/45 210	Skarstein Ungdomshus	Onsd. 10.	17.30-20.00
8489 Nordmela	UIL Sjøbrott	088/46 700	Samfunnshuset	Fred. 12.	17.00-19.00
8650 Mosjøen	NROF-Helgeland	087/60 111 A	NAF-Camping-Revelen	Onsd. 10.	17.00-19.00
8600 Mo i Rana	NROF-Helgeland	087/60 111 A	Vestøybrua-Mosjøen	Torsd. 11.	17.00-19.00
9046 Oteren	Storeng og Steindal LL	084/14 135	Elvevoll skole	Fred. 12.	16.00-20.00
9110 Sommerøy	Skarven IL	083/40 186	Sommerøy skole	Torsd. 11.	17.00-18.00
9112 Straumsbukta	IL Rya	083/93 127	Treskjæringsbrua	Torsd. 11.	18.00-19.30
9200 Bardufoss	Bardufoss & omegn IF	089/33 836	B.Foss ungdomsskole	Tirsd. 9.	17.00-18.00
9320 Aspelund	UL Fremskritt	089/36 866	Ungdomsh. Rønningen	Tirsd. 9.	18.00-19.00
9372 Gibostad	Gibostad IF	089/47 217	Gibostad skole	Torsd. 11.	17.00-19.00
9373 Botnhamn	Botnhamn IL	089/48 501	Skolen	Onsd. 10.	17.00-19.00
9405 Kanebogen	Harstad BIR	082/74 875	Harstad stadion	Onsd. 10.	17.00-18.00
9430 Gausvik	IL King	082/37 314	Samfunnshuset	Mand. 8.	10.00-12.00
9910 Bjørnevattn	Bjørnevattn IL	085/98 422	Bjørneborg	Onsd. 10.	17.00-19.00

**Vi ønsker deltakere og arrangører en GOD MARSJ!**



# Samarbeid mellom friluftsforsorgansisasjonene

Norge er trolig det land blant industrilandene der friluftslivet er mest variert og har størst omfang i forhold til folketallet. Undersøkelser viser at nesten alle nordmenn deltar i en eller annen form for friluftsliv. Friluftsliv er en måte å bruke fritiden på som både ut fra medisinske, sosiale og kulturelle kriterier er gunstig. En viktig side ved friluftslivet er at prestasjonskrav er langt mindre fremtredende enn f.eks. i konkurranseidretten.

Innenfor medisinsk vitenskap er en i de senere årene blitt stadig mer opptatt av de såkalte livsstilssykdommene og hvordan en kan forebygge disse. Friluftslivet fremheves ofte som viktig i denne sammenhengen, fordi det både gir mosjon og motvirker stress. Det omfanget friluftslivet har i vårt land, bidrar etter alt å dømme til en betydelig bedring av folkehelsen. Friluftsliv er viktig i arbeidet for å få flere til å drive mosjonsaktiviteter.

Friluftsforsorgansisasjonene arbeider for å få flest mulig mennesker ut i skog, mark og fjell. Likevel er det bare en begrenset del av de som driver friluftsliv, som er med i organisasjonene. Man trenger ikke være

medlem i Skiforeningen for å gå på ski eller i Turistforeningen for å gå tur. — Dette er en vesentlig forskjell fra f.eks. idretten hvor man må ha medlemskap for å delta.

Norges Idrettsforbund har organisert den aktive idrett i 125 år. Friluftslivet har ikke hatt noen tilsvarende organisasjon som har kunnet tale friluftslivets sak.

I 1984 arrangerte Nordisk Ministerråd et seminar om friluftspolitikk i Norden. Seminaret konkluderte bl.a. med at det burde dannes et nasjonalt forum for friluftslivet i hvert av de nordiske landene.

På et møte blant de norske deltagerene på seminaret ble det nedsett en arbeidsgruppe for å drøfte et nærmere samarbeid mellom friluftsforsorgansisasjonene i Norge. Dette resulterte i et forslag om et samarbeidsråd for friluftslivet.

Forslaget fikk bred tilslutning fra friluftslivsorganisasjonene. Miljøverndepartementet og Statens Friluftsråd var også meget positive til forslaget. Samarbeidsrådet for Friluftslivet (SRF) ble formelt stiftet 29. april 1986 og har i dag 14 friluftsforsorgansisasjoner som medlemmer.

## SAMARBEIDSRÅDET FOR FRILUFTSLIVET

Intensjonene med SRF-samarbeidet er illustrert i de to første paragrafene i retningslinjene for samarbeidsrådet.

### § 1. Formål

Samarbeidsrådet for friluftslivet (SRF) skal gjennom medlemsorganisasjonene arbeide for å fremme et alment

og naturvennlig friluftsliv, å sikre adgang til og rett til fri bruk av natur og økt forståelse for friluftslivets betydning for helse og trivsel.

Dette kan skje bl.a. gjennom:

— Arbeid for å sikre adgang til naturvernområdene.

- Arbeid for å ta vare på norsk friluftslivstradisjon.
- Arbeid for sikring og vern av natur for friluftslivet.
- Veiledning, opplæring og informasjon om natur og friluftsliv.
- Informasjon om friluftslivets betydning for helse og trivsel.
- Arbeid for økt forståelse for de frivillige organisasjonenes arbeid for friluftsliv.

SRF skal være et koordinerende organ mellom offentlig myndighet og medlemsorganisasjonene i fellessaker som angår friluftslivet.

## § 2. Medlemskap

Samarbeidetsrådet består av medlemsorganisasjoner som:

- har friluftsliv som sitt hovedformål eller en vesentlig del av aktiviteten.
- er landsomfattende eller dekker en større region.
- ikke har motorisert ferdsel eller organisert konkurranseaktivitet som hovedformål.



## MEDLEMMER I SRF

Foreningen til Skiidrettens Fremme  
Den Norske Turistforening  
Norges Speiderforbund  
Norges Jeger- og Fiskerforbund  
Norske Turistforeningers Forbund  
Norges KFUM-speidere  
Norsk Turmarsj Forbund  
Norges KFUK-speidere

Norske 4 - H  
Norges Røde Kors Hjelpekorps  
FOR-UT  
Norges Tindeklubb  
Norges Kano- og Kajakkforbund  
ved Utvalget for Trim og Friluftsliv  
Friluftsrådernes Landsforbund

## MERKER/MEDALJER/PR-ARTIKLER til støvelslitere



- \* BRODERTE/VEVDE/TRYKTE EMBLEMER
- \* MEDALJER I VARIERT UTFØRELSE
- \* MERKER/ÅRSTEGN I METALL
- \* GLASSTØVLER
- \* KLEBEMERKER
- \* BORDFANER og GAVEVIMPLER
- \* PLAKETTER
- \* CAPS, amerikansk type
- \* REKLAMEPUTER - NYHET!

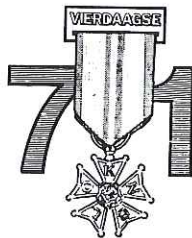
Ring oss i dag og be om brosjyrer og prislister

Harry Fetts vei 2 - Postboks 130 Bryn 0611 Oslo 6 - Tlf. 02/27 74 00

«VI STØTTER NTF»

# Vierdaagse Nijmegen

21.-24. juli 1987



Nijmegenmarsjen er hvert år det store målet for sivile og militære marsjentiaster.

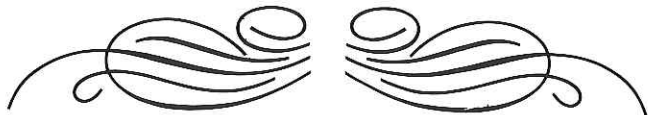
Det har lenge vært et ønske fra de sivile deltakere å få benytte de militære rasteplassene. Forsvaret har da også stort sett i alle år latt sivile, som har problemer av forskjellige slag, få den nødvendige hjelp i den utstrekning betjeningen har hatt kapasitet.

Det er imidlertid et faktum at disse rasteplassene er dimensjonert etter antall militære deltakere. De nederlandske myndigheter leier de områder som trengs til dette formål. De militære deltakere betaler selv sin reise og sitt opphold i Nijmegen. Herunder betaler hver enkelt et beløp som går til forpleining på raste-

plassene. Deltakelse i Nijmegen kan derfor være et økonomisk løft for en vernepliktig soldat. Mange sparer av sine dagpenger gjennom hele året for å få turen.

Det er da bare å fastslå at de militære rasteplasser ikke er opprettet for sivile. Sivile som besøker disse rasteplassene «spiser» av andres rasjoner.

Vi sender derfor en oppfordring til alle sivilister: Benytt de rasteplasser som er opprettet for dere. De fremgår av programmet. De nederlandske sanitetsstasjoner er av meget høy standard. Personellet som betjener disse har mange års erfaring. De deltar året rundt ved alle større og lengre marsjer. — For øvrig lykke til



## TUGALA ØNSKER VELKOMMEN TIL

MOSSEPROMENADEN - lørdag 1. august.  
Start fra ESSO TERVERNA v/v Mossehallen.  
Distanse: 13 - 25 - 40 km.

TUGALAMARSJEN - Lørdag 29. august.  
Start fra NORGES IDRETTSHØYSKOLE, Oslo.  
Distanse: 12 - 25 - 40 km.

Opplysninger: Tlf. 032/54 872 - 02/26 18 62



# Holmenkollen Turmarsj

— en suksess —

460 glade vandrere ble bokført som Holmenkoll deltakere søndag 22. mars. Arrangementet inngikk i Holmenkollen Skifestival med innkomst i bakken umiddelbart før hopprennet startet.

Skiforeningen lover bedre støtte

til arrangøren Oslo Gang- og Turmarsjkrets forut for neste års arrangement. Siktemålet er å gjenskepe den gamle gode folkefesten fra sentrum og opp til bakken. Marsjen bør være et godt alternativ til lange bilkøer og overfylte trikker.



*En glad gjeng fra Oppegård Turmarsj på sin private rasteplass.*

**1.-2. august**

**- Nattergalen**

**- Ynglingemarsjen**

**VELKOMMEN!**

1986: I alt 1.150 deltakere

**Vestfold**





# Konge-marsjen

ønsker velkommen til

**KIRKEBY GRENDEHUS - EIDSBERG**

søndag 16. august

*Avgang/start fra kl. 09.00-12.00.*

*Løyper: 13 - 25 - 34 km*

**Arr. Kongemarsjens Venner**

**v/Hans Dillevig. Tlf. 02/89 48 53. Postboks 116. 1851 Mysen**



## **BLAKERMARSJEN 1987**

*BLAKER IL innbyr til turmarsj LØRDAG  
22. august 1987, med start fra BRUVOL-  
LEN i Blaker, mellom kl. 09.00-12.00.*

Løypene er lagt i naturskjønne omgivelser, med skogstier og gårdsveier som hovedtraseer. — BLAKER SKANSE «Statens Lærehogskole i Forming», er en av serverdighetene.

Løypealternativ vil være 10, 15, og 20 km. (Barnevogn ikke anvendelig). — Forfriskninger blir solgt ved start/mål og ute ved kontrollpostene.

IVV-stempel er nytt av året, med merker/plaketter for hvert år. Startavgift kr 30,-, under 16 år kr 25,-.

Vil du vite mer, kontakt «Blaker IL/Trimgruppa ved Jan-Terje Stenby. Tlf. 06/82 83 85 priv., tlf. arb. 02/35 56 00  
Adr. Busedal 3 - 1926 Hogset.

# Gulset MARSJEN Skien

SØNDAG  
23. AUGUST  
1987



6.  
gang

Medlem av Norsk  
Turmarsj forbund (NTHF)  
og det Internasjonale  
Folkesportforbund  
(IVV)



## Telemark

Velkommen til Bø i Vesterålen  
— ut mot havet

## MALNESMARSJEN

Lørdag 11. juli

Startsted: Eidet skole

Starttid: Kl. 12.00-14.00.

Løyper: 10 og 20 km, IVV - Arr. Malnes IL

## STRAUMEDILTEN

Søndag 12. juli

Startsted: Straume samf.hus.

Starttid: Kl. 10.00-13.00.

Løyper: 10 og 20 km, IVV - Arr. Straume IL.

Opplysninger: Tlf. 033/38 474

# 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 naturoplevelser 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.

I 1987 er følgende ruter godkjent for stempeling av IVV-kort:

### Tur nr. Rute 1:

#### Hardangervidda

- |                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| a) Hardangervidda rundt               | 100 km |
| b) Vestvidda                          | 100 km |
| c) Hardangervidda fra fjell til fjord | 110 km |

### Rute 2:

#### Jotunheimen

- |  |        |
|--|--------|
| a) Jotunheimen fra øst til vest            | 125 km |
| b) Jotunheimen rundt                       | 110 km |
| c) Breheimen                               | 150 km |
| d) Bretur i Jotunheimen (bare fellesturer) | 120 km |
| e) Gausdal Vestfjell                       | 110 km |
| f) Familietur til Gausdal Vestfjell        | 100 km |

### Rute 3:

#### Rondane

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| a) Dovrefjell - Rondane    | 100 km |
| b) Rondane rundt           | 100 km |
| c) På nye stier i Rondane  | 100 km |
| d) Rundt Alvdal Vestfjell  | 100 km |
| e) Pensjonisttur i Rondane | 200 km |
| f) Hjerkinns - Lillehammer | 170 km |

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.

### Rute 4:

#### Femund

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| a) Femund - Røros      | 120 km |
| b) Østerdalen - Femund | 120 km |

### Rute 5:

#### Hallingdalsfjella

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| a) Hallingdalsfjella rundt   | 100 km |
| b) Geiteryggen/Ulvik/Aurland | 130 km |
| c) Filefjell - Finse         | 100 km |

### Rute 6:

#### Andre områder

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| a) Trollheimen              | 110 km |
| b) Finnmarksvidda           | 100 km |
| c) Indre Troms              | 160 km |
| d) Setesdal - Ryfylkeheiene | 100 km |
| e) Haukelisetter - Ådneram  | 180 km |



Nevnte ruter inngår i DNT's sommerprogram for 1987. Nærmere opplysninger om rutene kan fås ved henvendelse til DNT eller NTF's kontor.

Opplysninger om rute 6d kan fås ved henvendelse til Kristiansand og omegns turistforening.

Rutene kan gjennomføres individuelt. Det gis da 1 IVV-stempel pr. 40 km.

Dersom deltakeren følger DNT's opplegg med fellestur, gis 1 IVV-stempel pr. gått dag. (Dvs. ingen stempeling for evt. hviledag.)

---

## **NTF'S SALGSARTIKLER:**

- **COLLEGE-GENSER** (ikke lagervarer) 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 20,-
— 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 390 17 33**



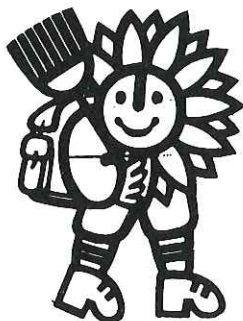
# LESERENS

## HJØRNE

- Leserens hjørne er åpent også for deg!
- Send oss gjerne noen ord om hva du mener om turmarsj i Norge.
- Innlegg kan gjerne settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse.

Innlegg sendes til:

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



### EN TURMARSJER HOLDER NATUREN REN

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



**STOREBRAND**

*støtter*

**NORSK TURMARSJ FORBUND**

**TURMARSJDELTAKEREN'S**

**MARSJBOK**

**FRA INNHOLD:**

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

# Husk Fotokonkurranse

## MARKEDSFØRING

Denne folder «BLI MED ... PÅ TURMARSJ» har eg sendt ut til alle som har postnummer 4360. 900 stk som C-post.

Er det ein ide for andre til å markedsføre seg i lokalmiljøet?

Med hilsen fra HÅMARSJEN



### Bli med...

## PÅ TURMARSJ



### HÅMARSJEN

søndag 22 mars

Redaksjonen oppfordrer alle med kamera til å sende inn sine beste turmarsjbilder fra sesongen 87. Konkurransereglene finner dere i Turmarsj-nytt nr. 4/86.

## FYLKESVIS DELTAGEROVERSIKT 1986

Oslo	8.900	Hordaland	1.600
Østfold	8.800	Møre-Romsdal/ Sogn og Fjordane	7.800
Akershus	16.000	Sør-Trøndelag	5.600
Hedmark	8.700	Nord-Trøndelag	7.300
Oppland	2.900	Nordland	8.100
Buskerud	2.550	Troms	3.000
Telemark	9.200	Finnmark	1.700
Aust-Agder	2.250	Vestfold	8.100
Vest-Agder	9.400	Total deltakelse	144.000
Rogaland	32.100		

# INFO - 2.87

## mest for NTF's medlemslag

Vi ønsker følgende nye medlemmer velkommen i NTF:

**331 VALLDAL IL - TRIMGRUPPE**  
Magnus Sunde, 6210 Valldal, 071/  
57 715.

**332 HOVSHERAD IL**  
S. I. Handeland, 4462 Hovsherad,  
04/46 21 26.

**333 SLEMMESTAD IF FRIIDR.GR.**  
Sven M. Ørnfjord, Fjellvn. 10, 3470  
Slemmestad, 02/85 19 80 P

**334 STOR OSLO H V-DISTRIKT 02.**  
Kapt. Bjarne Rian, Lutvannsvn. 60  
0676 Oslo 6, 02/30 35 75 P.

---

### Nye marsjer og forandringer av terminlisten:

07.06. STRØMMENMARSJEN avlyst.

14.06. SKIPPER WORSE MARSJEN  
11-22 km, arr. Lions club Skudenes-  
havn, Einar Jøssang, 04/82 88 68.

25.07. KOMMUNEGRENSEMARSJ.  
12-16-22 km, arr. UL Fremskritt.

26.07. REINFJELLMARSJEN 13-19  
km, Bernhard Grønlund, 089/36 866.

13.09. FEVÅG-TRIMMEN 10-20 km,  
arr: Fevåg IL, Leif Karlsen, 076/53 711.

08.-15.08 JAN BAALSRUD  
MARSJEN - NORD TROMS FESTI-  
VALEN under planleging.

---

### TERMINLISTER:

Norske Turmarsjer, «Den Internasjonale » og Dansk terminliste er på lager og bestilles via tlf. 02/70 55 36, eller postgiro: 3 90 17 33. Pris: Norsk kr 10,-. Dansk kr 15,- + porto 7,50. Internasjonal kr 12,- + porto kr 12,-.

### VINTERSERIEN 1986-87:

Det ble registrert 5.500 deltakere på de 11 serier som ble arrangert. merket vil bli sendt ut fra regionen medio juni.

**NYE T-SHIRTS** m/aktivitetssymbolene påtrykt i rødt og blått er nå å få kjøpt på de fleste marsjer. — Kan også bestilles via kontoret. Lagerføres i str: S-M-L-XL-XXL kr 60,-. T-hirts m/NTF's emblem i str. fra 6 til 14 år - selges ut for kr 30,-.

### SOMMERMARSJEN 1987

Avvikles i uke 24.  
Arrangørliste finnes annet sted i bladet. Opplysninger om de sist påmeldte arrangører: Ring oss.

## SKAL HJERTET SLÅ - MÅ BENA GÅ!

- og vi går for ennå en «TV-marsj» i oktober. — HJERTE FOR LIVET-MARSJEN — alle lag, organisasjoner kan bli medarrangør. Innbydelse vil være klar medio juni, og sendes våre medlemslag medio august.

## TERMINLISTEN 1988 -

Ja det er snart på tide å tenke på neste år. Skjema for terminlisten vil bli sendt ut medio juni - svarfrist er 10. august.

## INTERSERIEN 87-88

NTF må ha beskjed om påtenkte serier senest 10. august.

## KONTORET ER STENGT I FERIE FRA 10. JULI TIL 3. AUGUST.

Bestillinger fra arrangører i tiden 5. juli - 9. august MÅ være kontoret i hende senest 26. JUNI.

**DELTAGELSEN** i årets første kvartal er på samme nivå som i 1986. Det er gledelig å konstatere, at flere marsjer er i framgang. Dessverre har vært på enkelte marsjer vært dårlig, hvilket også kan ses på deltakelsen, men «statistisk sett» er vi i begynnelsen av et godt år, så la oss håpe tendensen holder seg.

God sommer og god marsj

birgith



VELKOMMEN TIL LANDETS ELDSTE TURMARSJ

## SAGAMARSJEN i Verdal

**To dager - To land**

**29. og 30. august 1987**

*Start lørdag:* 25 km fra Skalstugan og 35 km fra Medstugan (Fjellmarsj) Sverige, med mål i Sul, Norge.

*Start søndag:* 35 km fra Sul, og 17 km fra Inn-dal og (Etter veg) Sparbu, alle mål Stevne-plassen Stiklestad.

*Opplysninger:* Fritidskontoret, Verdal kommune. Tlf. 076/78 500



**Velkommen til  
BJØRN WEST MARSJEN  
Søndag 23.august**

**15 km. fjellmarsj i flott Vestlandsnatur.**

**Start:** Rv-14, Steinareset, ca. 80 km.  
nord for Bergen.

**Mål:** Stordalen i Masfjorden.  
Busstransport tilbake.

Kontaktperson: Atle Bondevik, 5146 Dalsgrend,  
tlf.05/36 40 70.

**NY MARSJ!!**



**Thærie Wiighen**

**Velkommen til Grimstad og  
THÆRIE WIIGHEN-MARSJEN**

**Lørdag 4. juli**

Start fra Landvik Sentralskole  
kl. 10.00-12.00 for 10 km  
kl. 10.00-11.00 for 20 km

Arr.: IL IMÅS

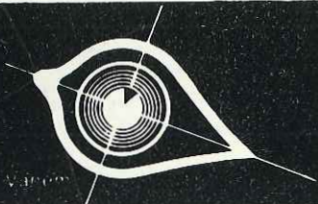
**OBS! OBS!**

**«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.**

# ARGUS markéring a/s



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

## VÅRE SPESIALOMRÅDER:

- MEDALJER - alle utførelser
- STOFFMERKER - alle utførelser
- METALLMERKER - alle utførelser
- PLAKETTER - flere utførelser
- SELVKLEBENDE MERKER
- BORDFANER/VIMPLER
- TRANSPARENTER/FLAGG
- REKLAMESKILT - alle materialer
- SALGS-/PR-ARTIKLER:

nøkkelringer,  
reklameluer,  
kulepenner,  
T-skjorter,  
osv. **SPØR OSS!**



Ta oss med på råd. Vi hjelper Dem med valg av kvaliteter  
og tegneforslag til motiv.

Våre priser vil De finne meget behagelige.

Vennligst kontakt oss for tilbud.