



# N.T.F.s Turmarsj-nytt

Nr. 3 ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND Årgang 9

## FJELLET KALLER



*Utsikt mot Rondane*  
(Foto: Lunde)

September 1987

# 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



## Vel overstått sommer.

Høsten som ligger foran oss, byr på et rikholdig tilbud hva angår marsjer. Det er imidlertid i denne perioden grunnlaget legges for neste års aktiviteter. Terminlister skal være klare, vinterserier organiseres og gjennomføres osv. Kanskje vi må foreta en nytenkning om hvordan vi vil forme utviklingen av vår virksomhet i fremtiden?

Høsten er også normalt årsmøtenes tid, ihvertfall hva angår planleggingen av møtet. Har vi en tillitsmannskrise? Hvem skal i såfall overta de enkelte verv i organisasjonen? Jeg vil rette søkelyset mot en gruppe med store ressurser. Mange eldre søker til vårt miljø for å få dekket sitt sosiale behov, i tillegg til behovet for å ivareta sin helse. Det er et faktum at de eldre har behov for selv å bety noe for samfunn og utvikling. De har erfaring og vil gjerne ta et tak. La oss gi de eldre en sjanse. De er villige til å betale tilbake for de gleder deltakelse i folkesporten gir.

Ellers vil jeg oppfordre alle til å gå mann av huse under TV-aksjonsmarsjen i oktober. Vi tilhører de privilegerte som har råd til å yte en innsats for de som er i nød.

Lykke til med høstens aktiviteter.

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: Helside kr 1.000,-. Halvside kr 550,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 200,-.

**TV-aksjonen 1987**

# Hva samler vi inn til?



Postboks 7139 Hovnessbyen, 0307 Oslo 3.

**Kampen mot hjerte- og karsykdommer er hovedformålet for årets TV-innsamling.**

Vel 350.000 kvinner og menn lider i dag av forskjellige former for hjerte- og karsykdommer som f.eks. angina pectoris (trange årer), hjerteinfarkt, høyt blodtrykk og hjerneslag. Norge er blant de 10 hardest rammede land i verden. På denne bakgrunn vil minst 60% av aksjonsoverskuddet bli brukt som følger:

- Styrking av den kirurgiske og medisinske behandlingen av landets hjertesyke gjennom forskning.
- Støtte til utvikling og anvendelse av ny teknologi i behandlingen av hjerte- og karsyke. Særlig aktuelt med tanke på avvikling av dagens hjertekøer.
- Forebygging av hjertelidelser og plutselig hjertedød hos denne og kommende generasjoner gjennom forskning og opplysning.
- Gjenopptrening av hjertepasienter etter hjerteinfarkt (rehabilitering).
- Behandling av hjertepasienter.
- Opplæring i gjenopplivning ved hjertestand. (Særlig aktuelt i strøk med lang vei til sykehus.)

## **Tiltak for eldre**

**I dag har vi 250.000 over 80 år i Norge. Om 40 år har vi 100.000 flere! Aksjonsoverskuddet vil derfor også bli brukt til følgende formål:**

- Praktiske tiltak for eldre, bl.a. besøkstjeneste til hjemmeboende eldre og rådgivningstjeneste utgått fra Nasjonalforeningens eldre-senter.
- Eldresentre i Finnmark (i dag omtrent uten tilbud).
- Pensjonistiskoler (bl.a. forberedelse til pensjonsalderen).
- Støtte til geriatrisk forskning (geriatri = læren om de gamles sykdommer) som vil legge stor vekt på forskning omkring senil demens (alderdomssløvhet) og hjerneslag.

# Barn og unge

Hvert år fødes 50.000 barn i Norge. Barn og ungdom får ikke alltid den omsorg de fortjener. Derfor vil aksjonsoverskuddet bli brukt til følgende tiltak:

- Forskning og tiltak omkring omsorgssvikt overfor barn og unge.
- Styrking av svangerskapsomsorgen.
- Tiltak for å styrke nyfødttmedisinen i Norge med tanke på å forebygge spebarnsdød, fødselsskader og funksjonshemminger.
- Forebygging av ulykker blant barn og unge.
- Tiltak til beste for barn og unge som rammes av AIDS.
- Støtte til pårørende som har mistet et barn.

Det offentlige helsevesen skal dekke folks grunnleggende behov for sykepleie, men uten de private organisasjoners og enkeltpersoners ubetalte sosialomsorg, ville helsevesenet bryte sammen. Samspillet mellom det offentlige og private er viktig, vi har et felles ansvar.

Vi oppfordrer flest mulig til å arrangere en TV-marsj, og selvsagt må alle delta i marsjen.

**Gå for livet - for «hjerter for livet».**

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

Vi ønsker alle velkommen til

## NORDMARKMARSJEN

Norges eldste turmarsj  
i år for 25. gang!

Lørdag 17. oktober

Stryken - Sognsvann 32 km



Arr.: Oslo Gang- og Turmarsjkrets





# Folkesport er mer enn å gå!

**Vi venter på flere tilbud**

## SKI

Skigåing har alt som hører med til en ideell mosjonsaktivitet: allsidig fysisk belastning av store muskelgrupper over lengre tid, variasjon underveis på grunn av skiftende terreng, lystbetont for de fleste, naturopplevelser og gode muligheter for sosial kontakt.

I de strøk av landet som har et stabilt vinterklima, er skigåing kanskje det beste alternativet i vinterhalvåret for å holde kroppen i form.

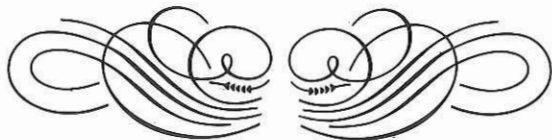
Turmarsj på ski er så smått i gang. Vi venter nå spent på flere arrangører med sans for IVV-status.

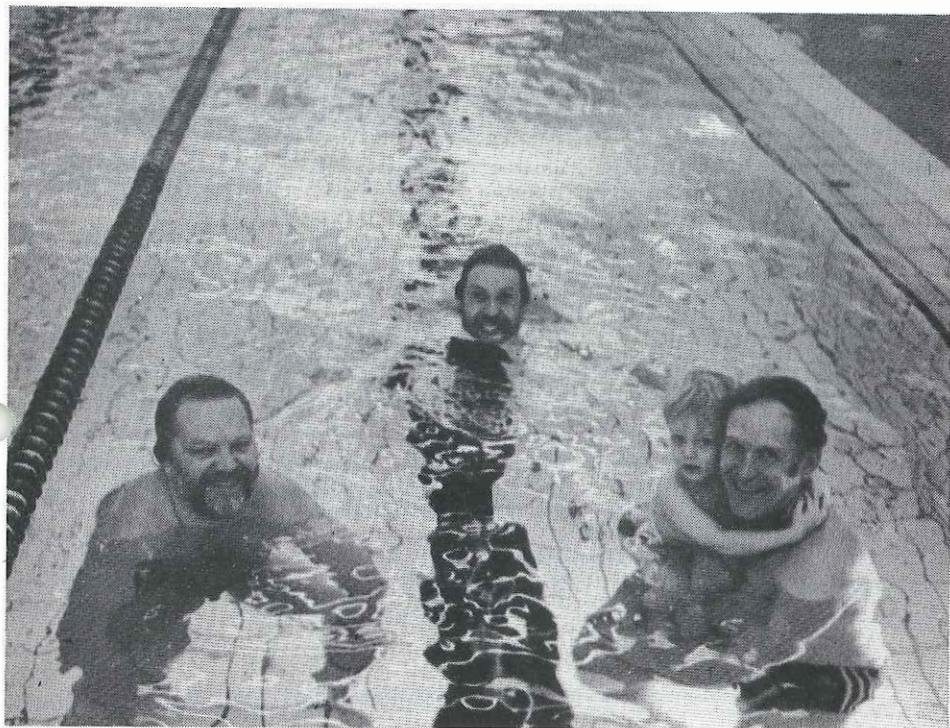


## SVØMMING

Fra et mosjonssynspunkt er alle svømmearter like gode. Store muskelgrupper aktiviseres og svømming gir kondisjon.

Foreløpig har IVV-svømming blitt prøvet som et innslag i vinterserien. Tiden er nå inne til å prøve svømming som en egen aktivitet. Vi gjør oppmerksom på at det i svømming bare gis IVV-stempel for deltakelse, foreløpig ikke for kilometer.





De første «IVV-svømmerne» gikk i vannet under Østmarka Marsjklubbens vinterarrangement.



## 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 klubbmeter 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

# Gjør vi nok?

NTF's retningslinjer legger forholdene til rette for funksjonshemmedes deltakelse. Hvor mange arrangører kjenner retningslinjene eller etterlever intensjonene i disse? Mange gjør det og opplever slik gleden ved å yte en innsats for en gruppe mennesker som settes utenfor i mange henseende.

Som kjent driver NTF også en utstrakt virksomhet utenfor «egne rekker», ved å støtte opp om mosjonsaktiviteter av forskjellige slag. Vi har mottatt et brev fra Kristiansund, hvorfra det siteres:

«Vi la opp til den enkleste løypa - 3,5 km - som alle gjennomførte. Tiltaket var et populært avbrekk i hverdagen, og jeg tror både elever og personale kunne tenke seg å gjenta marsjen. For øvrig kan jeg fortelle at vi også fikk med oss en ungdomsskoleklasse, som hjalp til med rullestoler og div., samtlige derfra gjennomførte marsjen.»

Det kan nevnes at dette arrangementet samlet vel 70 deltakere. Vi sender en takk til Anni M. Waage i Kristiansund for initiativet og lar utfordringen gå til samtlige av NTF's medlemslag.



**STOREBRAND**

*støtter*

**NORSK TURMARSJ FORBUND**

**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,-.

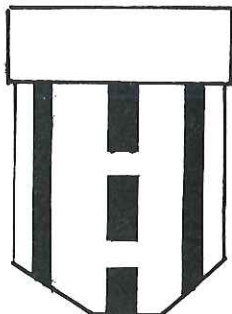


# VEGMARSJEN

Tid : Søndag 20. sept. 87  
Kl. 10.00-12.00

Sted : Fra Vegkontoret, Nordstrandv. 41,  
8000 Bodø

Løype: 10-20 km



## - EN NYSKAPNING -

Opplysninger: 081-21 080 (priv. 60 994)

H. Ivarrud



*Velkommen til*



19. og 20. september

**Startssted:** Jessheim Videregående Skole, Jessheim

**Starttider:** Fra kl. 08.00 — se program

**Distanser:** 12-28 km

**Arr.:** MK Vandrerne, box 62, 2051 Jessheim

**Opplysninger:** Tlf. 06-97 21 80/97 28 01

# SOMMERMINNER

Sen vår og en usedvanlig dårlig juni måned i store deler av landet, har vært turmarsjarrangørenes mareritt. Til tross for dette har deltakerantallet totalt vært gledelig. Mange nye marsjer har samlet mange deltakere. Dobbelte gledelig er at nye strøk av landet kommer med stormskritt. Forbundet har all mulig grunn til å se

fremtiden lyst i møte.

Lyse hoder hevder for øvrig at det ikke finnes dårlig marsjvær, bare dårlig bekledning. Sant nok. Vi vil gjennom noen nummer av Turmarsjnytt ta for oss noen prinsipper for bekledning, forhåpentlig til nytte for noen og hver.



*«Uten mat og drikke duger nestleder ikke»*



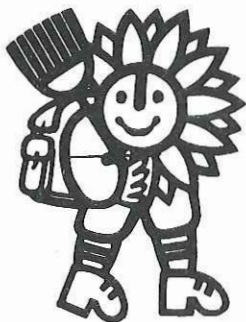


*Stille idyll ved privat rast(?)*

**SØNDAG 18. OKT. ARRANGERES IGJEN EN LANDSOMFATTENDE TURMARSJ** — hvor hele overskuddet går til TV-innsamlingen.

**ALLE kan bli med-arrangør**, idrettslag, foreninger, bedriftidrettslag, speidere, skoler, institusjoner, etc. ect.

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



**EN TURMARSJER HOLDER  
NATUREN REN**

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

# Friuli - Hartola Finlandia

2845 km. Giugno '87

En gruppe italienerere (28) har gjennomført årets marsj/løp fra provinsen Pordenone til Hartola i Finland. Målet var deltakelse i et 100-km løp. En strekning på 2845 km må sies å være god oppvarming før en slik deltakelse.

Distansen ble gjennomført som en slags stafett ved at en person hele tiden var på veien og tilbakela 10 km. Starten foregikk 11. juni og målet ble nådd 25. juni.

Italienerene ble møtt ved ferjekaien i Kristiansand av representanter

fra Kristiansand Marsjforening. På veien til Oslo ble de ledsaget av Turid og Oddvar Trønnes (som på denne måten feiret sin fem-års bryllupsdag). Lørdag 20. juni nådde stafetten Oslo, hvor NTF's styre tok pause i sitt møte for å hilse italienerene velkommen. Etter en tradisjonell gaveoverekkelse, fortsatte stafetten østover. Resultatet av deltakelsen i Hartola er ikke kjent, men at italienerene laget god propaganda for sin virksomhet er hevet over tvil.



*Gaveoverekkelse hører med ved celebret besøk*





«Takk for hjelpen Turid og Oddvar»

## DRØBAKMARSJEN

Drøbak - «en blomst i Norden» - en gammel losstasjon og opprinnelig vinteruthavn for Oslo. I dag sommerby og feriested. Her er gjennom århundrer skapt et miljø og en kultur som avspeiler seg i en rekke severdigheter av forskjellige slag. Drøbak Frogn Turmarsj Forening har til fulle utnyttet dette i sin marsj. Vi opplever historiske godbiter — innrammet av en godt bevart trehusbebyggelse i naturskjønne omgivelser. En fyldig løypebeskrivelse over utvalgte severdigheter merket med

nummer i løypa, guider oss rundt på vår vandring.

Drøbakmarsjen ble i år arrangert for 7. gang og samlet i alt 458 deltakere, derav en fyldig flokk med dansker. Et hyggelig innslag i marsjen var alle barna i og under skolepliktig alder. Gavepremien gikk i år til den skole som stilte med flest deltakere. Vår utsendte medarbeider kan på det varmeste anbefale en tur til Drøbak og en utmerket marsjopplevelse.



# 4 dagers marsj på «Isle of Wight» påsken '87

Det var i år turmarsjfolk fra Norge skulle hatt fellestur til Isle of Wight. Personlig hadde jeg bestemt meg for at jeg ville se denne øya under andre værforhold enn det vi opplevde i 86. Og det angret jeg ikke på. Vi var kun 12 norske i år, fra Bjørnevattn i nord til Larvik i syd, fra Stavanger i vest og til Oslo i øst.

Det var et annet Isle of Wight som vi møtte i år. Strålende sol og ingen vind første marsjdag, mange deltakere i shorts, og blomster over alt. Og svarttrosten sang for oss løypa rundt. Og vi fikk høre gjøken en måned før vi vanligvis hører den i Oslo. Vi norske gikk 4 x 20 km. Alle mente løypene måtte være lengre, og at de var målt i luftlinje. Men turene var fine. første dag brukte vi seks timer. De øvrige dager, noe over fem timer. Alle dagene var turene lagt til forskjellige kanter av øya, og tredje dagen ble vi kjørt i busser til startstedet. Og hver dag passerte vi små koselige landsbyer og gamle kirker, mange av dem måtte vel være mange hundre år gamle. Og det samme måtte vel mange av kjempetrærne være. Og nesten alle vi møtte hilste «Good morning» eller «Good afternoon».

Det å hilse på fremmede er blitt sjeldent i Norge, noe jeg synes å huske var alminnelig da jeg var barn. Saft fikk vi underveis, og det var mange kontrollposter av militære,

også hvor løypene passerte trafikkerte veier, eller hvor det var mulig å gå feil. Og alle startnummere ble tilbakerapportert etter hvert som vi passerte, til hovedbasen på Shanklin Pier. Her ble det også avholdt blemmeball med utdeling av trofeer, hvor bl.a. Tor fra Bjørnevattn fikk trofeet for mest langtfarende deltager. Siste dag ble avsluttet med medaljeutdeling og samlet marsj med faner og flagg og musikk gjennom byen.

Vi fikk oppgitt at det var ca. 150 flere deltagerere i år enn i fjor og fra 12 forskjellige nasjoner. Arrangøren hadde nedlagt et stort arbeid og fortjener stor oppslutning. Ja, her hadde en del norske lettintarrangører en del å lære.

Hotellet som vil bodde på, må jeg også si noen ord om. Enerom med stor engelsk frokost for 9 pund, og fire retters middag pluss kaffe for 3 pund. Og så rent og koselig som noen kan ønske seg. Hvor kan man få slikt i dag? Jo, på Hotel Crescent i Shanklin, men så kom vi tilbake alle vi som bodde der i fjor. Husk dette dere som har planer om 4 dagers marsj på Isle of Wight påsken 88. Tredje påskedag var det takk og farvel og klem fra vertinnen. Og så tog, ferge, tog igjen, så buss og til slutt fly fra London via København til Fornebu. En fin tur som man gjerne tar enda en gang.

Ø.A.





Norske deltakere på Isle of Wight



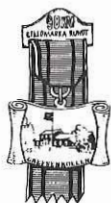
## HØSTMARSJEN

Søndag 27. september  
10 - 18 - 26 km



Start fra Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

**ØSTMARKA MARSJKLUBB**

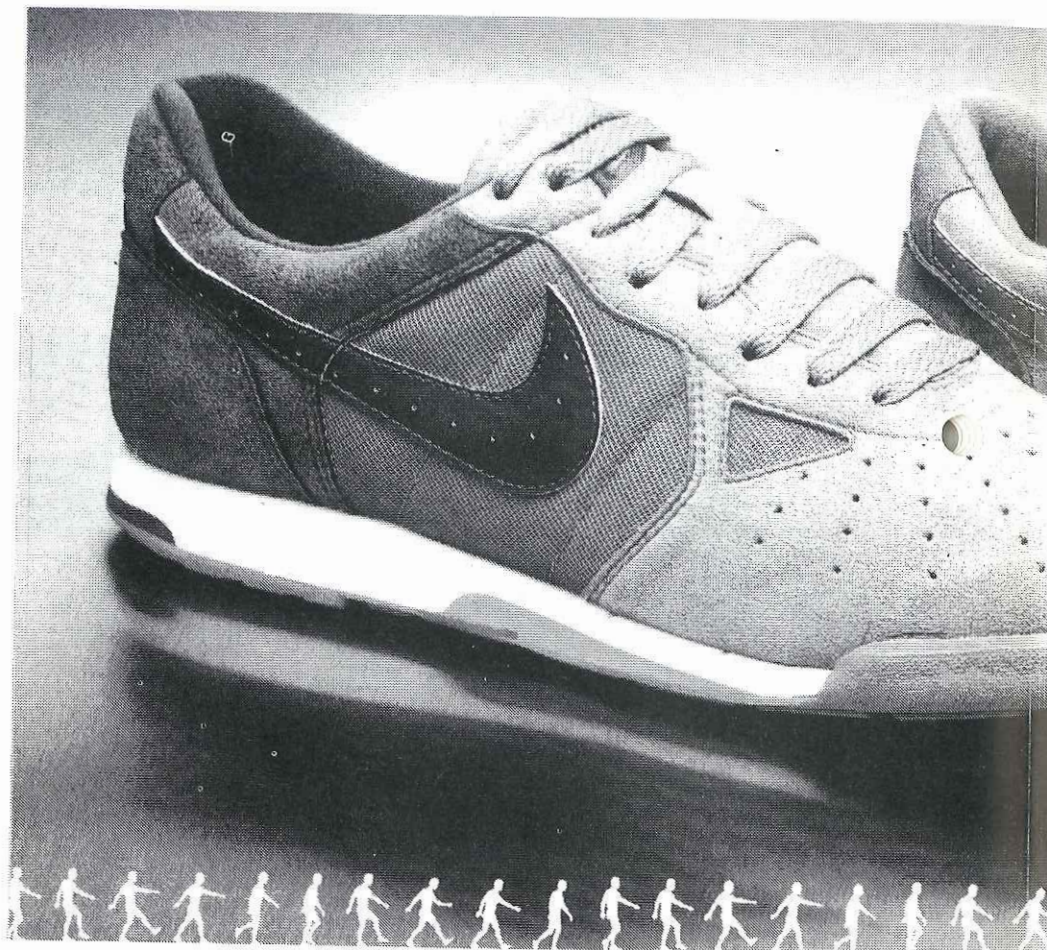


## LILLOMARKA RUNDT for 6. gang

Lørdag 3. oktober  
12 - 30 - 90 km



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



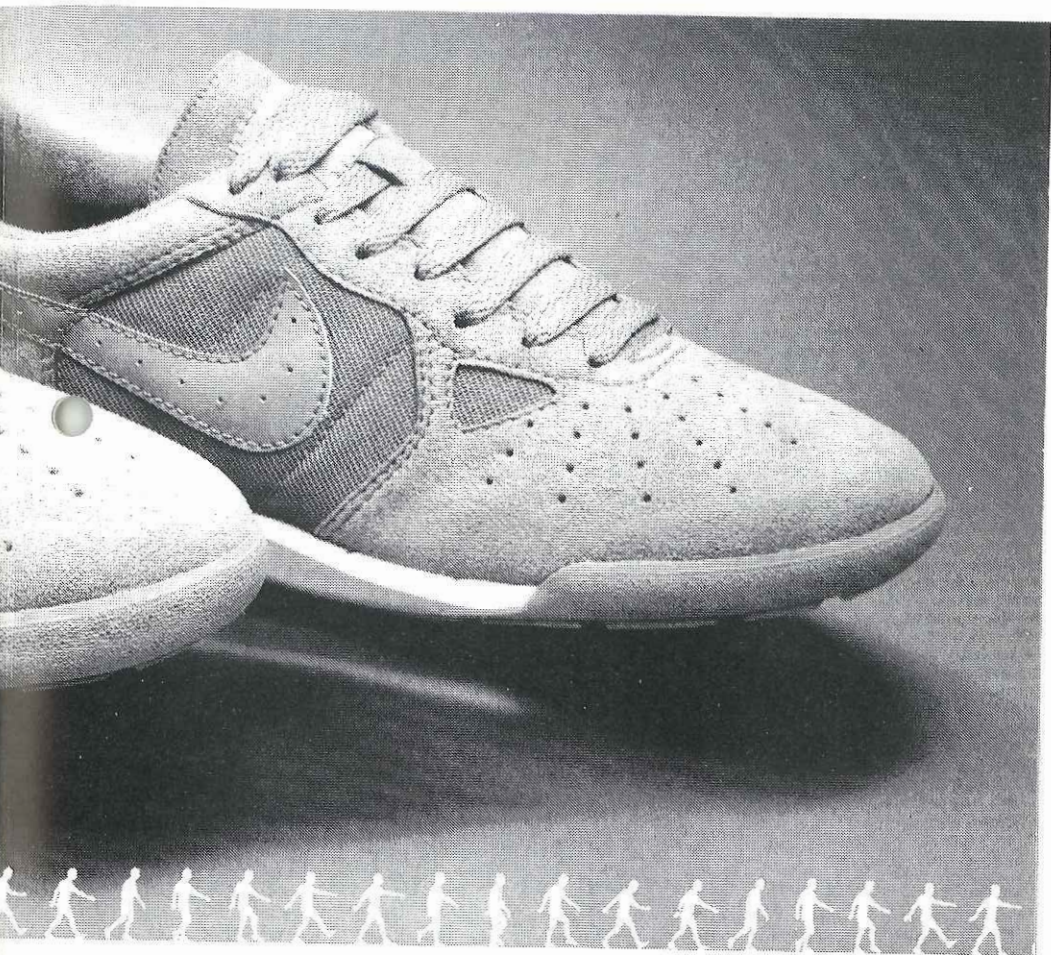
# God tur i

Med NIKE EXW er den første spesialskoen for Walking ko  
mange måter og den nye skoen fra Nike bærer preg av dette. Den h  
støtten sideveis er meget god.

EXW er uhyre fleksibel og med sømmene plassert slik at s  
konstruert og skåret for å unngå press på Achillesenen.

EXW er meget lett og myk. Den gode ventilasjonen gjør a  
egenskaper er velkjent fra Nikes VM- og OL-vinnende løpssko og bic  
eneste rette for deg som er underveis ofte og langt.





# noe nytt!

kommet på markedet. Walking eller turmarsj skiller seg fra løping på  
har en unik såleform som gjør fotbevegelsen lettere, samtidig som

skoen bøyer seg naturlig etter foten. Hælkappen er

at skoene «puster» bedre. Air-sålens støtdempende  
idrar til å gjøre Nikes nye spesialsko for turmarsj til det



Nike International Ltd., Hartmannsvei 44, 0284 OSLO 2.

Tlf. 02 - 50 54 80.



# Turmarsjtur til Apeldoorn

I år arrangerte Turmarsjens Venner for første gang turmarsjtur til den berømte 4-dagersmarsjen i Apeldoorn. 45 forventningsfulle deltakere samlet seg i Sarpsborg lørdag 11. juli for å starte på den lange bussreisen til Nederland. Bak rattet satt som så ofte før Willy Jensen og vi visste dermed at vi var i trygge hender.

Ferden gikk ned Sverige, hvor vi tok fergen fra Varberg over til Grenå. Ved den dansk-tyske grense var det stor trafikk, noe som forsinket oss så mye at vi dessverre ikke fikk gått som planlagt sommermarsjen i Lindewitt på søndag. I stedet fortsatte vi direkte til Apeldoorn.

Mandag var en kjærkommen fridag og den ble selvfølgelig benyttet til å gjøre seg kjent med byen. Noen av oss hadde deltatt før, men det var også mange som skulle være med for første gang. Vi i sistnevnte gruppe oppdaget raskt at mat og drikke var etter norske forhold latterlig billig.

Tirsdag 14. juli startet Alvoret. De aller fleste hadde valgt å gå 30 km, mens det var tre som gikk 40 og en 50. Det viste seg raskt at 30 km var mer enn nok for mange. Det oppstod blommer og andre skader, hvilket førte til at seks av våre dessverre ikke kunne fullføre. Løypene var naturlig nok flate, men det var varmt, til dels lummert og man måtte gå mye i sand.

Det var en opplevelse å gå blant 2.200 deltakere, med representanter fra 12 land. Det var mennesketyper av alle slag, som bare hadde turmarsj som felles interesse. Vi vandret gjennom vakre parker og skoger.



Over alt var det anledning til å beundre imponerende hager og effektivt jordbruk. Merkingen var god og rasteplassene var førsteklasses.

Den siste dagen begynte vi å merke stivhet og sårhet for alvor, men det ble glemt da vi like før mål fikk utlevert hver vår vakre bukett med gladioler. Turmarsjens venner hadde egen mottagelsesstasjon og like etter kunne vi ta imot medaljen i Berg en Bos-parken.

Herfra startet også den høytidelige prosesjon litt senere på dagen. De deltagende land gikk i samlet tropp med musikk og faner ned til sentrum. Langs ruten var det hele tiden applauderende mennesker, noe som skapte den reneste 17.-mai stemning.

Lørdag vendte vi så nesen hjemover, men vi gjorde en stopp i Oosterbeek, hvor vi gikk den 7. internasjonale Holland-Israel marsj. Herfra forlot fire av deltakerne bussen for å dra til Nijmegen. Vi andre fortsatte slitne, men svært tilfredse hjem til Norge. Til Nederland vil vi gjerne komme igjen.

Rolf J. Holt.

# Aktivitet i nord

Harstadmarsjen gikk av stabelen søndag 21. juni i et strålende sommervær. 250 hadde funnet veien til denne turmarsjen som i år ble arrangert for 5. gang. Yngste deltaker var fire år og eldste deltaker i vår var 69 år, og til disse to var det laget en spesiell premie. Et krus med malt motiv av Trondenes kirke. Harstadmarsjen var også en idrettslig aktivitet i regi av Festspillene i Nord-Norge.

Denne marsjen har to valgfrie løy-

per, en på 15 km og en på 30 km og begge løypene går på vei av asfalt og grus, og i terreng og i naturskjønne omgivelser, så løypene skulle passe godt for de fleste marsjfelste.

Artig også at vi har mange gjengangere som møter opp og det blir jo også utviklet et meget godt kameratskap i løypene, der ingen kriger om stoppeklokka. Et bedre familietrimtilbud enn turmarsjer, det finnes ikke maken til.

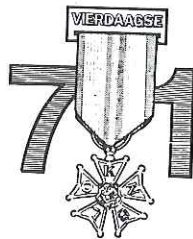


*På bildet har vi Kari og Bjørnar Hansen som er et sporty ektepar.*



# Vierdaagse Nijmegen

21.-24. juli 1987



25.406 deltakere gjennomførte årets Nijmegenmarsj. Innmarsjen ble som vanlig en folkefest hvor ca 400.000 tilskuere besørget rammen med blomster og applaus. Musikkband og orkestere ga deltakerne den nødvendige støtte de siste kilometere inn til mål.

Frafallet under marsjen var i år unormalt stort: 3.060. Hovedårsaken er for lite trening og dårlig vær. For sanitetspersonellet var annen dag toppdag. 69 deltakere måtte sendes til politeknisk behandling. Totalt under marsjen behandlet saniteten ca 25.000 blemmer. Det gikk med vel 130 kilometer plaster.

## Enkelte tall:

Startende	1. dag	—	28.466
Frafall	1. dag	—	704
Frafall	2. dag	—	1.396
Frafall	3. dag	—	750
Frafall	4. dag	—	210
Fullført			25.406
Deltakende nasjoner			42
Samlet distanse			32
	ganger rundt jorden		
Eldste deltaker			81 år
Yngste deltaker			11 år



På vei gjennom «Berg en dal»



# PakkeTILBUD tilTURMARSJ folket!!

# NIKE

\* SKO SPESIALSKO  
FOR TURMARSJ

\* DRESS  
2 FARGER

PERMAWICK

\* SEKK

\* SHORTS

\* SINGLETT

SOKKER OG PANNEBÅND

NORMAL PRIS

KR. 1254

NÅ  
KR. 998



DETTE TILBUDET  
VARER IKKE  
EVIG... DERFOR  
BENYTT SJANSEN



...VELKOMMEN TIL  
**TORGGATEN 20**  
SPORTSBUTIKKEN  
FOR FOLK FLEST

# Oslo Sportslager

TLF. 20 59 85

# 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.



## Hallo Turmarsjarrangører

Sender en oppfordring til alle som arrangerer turmarsj.

Tenk på drikke til Diabetikere rundt om på rasteplassene. Dersom dere har problem med å skaffe brus som er godkjent av Diabetikerforbundet: Ta med en kanne rent vann, dette er til stor nytte for oss som ikke kan drikke vanlig brus.

Sender en takk til alle arrangører som tenker på at diabetikere også går turmarsj.

Hilsen diabetiker som er ivrig «Turmarsjer».



## Kontakter «overseas»

Tusenvis av nordmenn drar hvert år ut over Norges grenser for å delta i marsjer/vandringer — ikke bare i store klassikere som Hærvejsvandringen og Nijmegen, men også på mindre marsjer man finner frem til i terminlistene.

Tilsvarende er det nær sagt på hver marsj her hjemme også utenlandsk representasjon. Utveksling

over landegrensene er et av folkesportens kjennetegn som vi bør ta vel vare på og helst utvikle.

Vi har bl.a. mottatt brev fra Arizona, USA, og selv om akkurat det området kanskje ikke er så veldig aktuelt som Weekend-mål, gjengir vi gjerne en del av brevet:

«I do not speak or read Norwegian but it will be a challenge to find a

dictionary to help me understand some of what the brochure is telling me! I do know some Dutch and German so some words are the same or very close. I am still looking for any of your members who might like to write letters to an American Volks club president and exchange stories or club patches.

I will post the information that your group sent to me, because many people in the US do not believe that Norway does do IVV sanctioned events. Now I will make people believe who before did not. I look forward to hearing from your organization again in the future. If you know of any persons travelling to America, please contact me if they

are coming to the Southwest areas.

Thank you for taking the time to read my inquiry. I hope to hear back from you with more information and brochures (many some people will write back) in the future. By the way, I am now the president of another Volks club. My address is listed below for your convenience.»

Sincerely,

Barry M. Sartori  
President  
Greater Phoenix  
Volkssporting Assn.  
5549 W. Hearn Road  
Glendale, Arizona 85306  
USA

## The STARS and STRIPES

BOB MARSTON  
March Column

APO 09211-5000, or  
Postfach 11 14 37  
D-6100 Darmstadt 11

Civilian 06173-61367  
ETS 320-7353

For øvrig har vi fått et tilbud fra «The Stars and Stripes»-avis for de amerikanske styrker i Europa — om tilgang til annonsespalten under overskriften «Volksmarch». Det er unødvendig å si at annonsering i så fall er gratis. Kontakt vår redaksjon dersom tilbudet er av interesse.

Det kan også nevnes at spørsmålet om norske vennskapsklubber er tatt opp diverse ganger, i første rekke fra

britisk hold. En slik gjensidig vennskapsavtale vil sikkert være et utmerket grunnlag for deltakerutveksling i fastere former. For ikke å snakke om et kjærkomment deltaker-tilskudd ved foreningens arrangement.

Språkvanskeligheter bør man ikke tenke på. Det finnes alltid en måte å kommunisere på.

Red. anmerk.



## **NTF (Vi gjengir et hyggelig brev)**

Nå er jeg endelig kommet i gang. Jeg har fått tak i «Deltakerbevis» og «Kilometerbevis». Jeg ber Dem føre inn i kortene de to prøvestemplingene vedr. marsjene 4701 og 4854. Returner kortene snarest mulig da jeg selvsagt skal på ny marsj neste neste helg. Frankert konv. vedlegges. Jeg har mottatt «Marsjbok» som ikke er betalt. Vennligst send nytt betalingskort. Jeg er dessuten interessert i blått plastomslag til IVV-kortene. Jeg går ut fra at abonnentet på Turmarsjnytt går sin gang, og at De sender meg nytt betalingskort når abonnementstiden utløper. Og

for all del: Send meg terminliste for 1988 straks den foreligger.

Til slutt vil jeg fortelle at jeg trives utmerket i marsjmiljøet, røyken er kuttet ut for godt og turmarsjene har en stor del av æren for at beslutningen holdes ved like. Psykisk og fysisk føler jeg meg i fin form takket være marsjene. Jeg ønsker NTF lykke til med det positive arbeid som utføres.

P.s. Det var ØSTRE TROMØY MARSJKLUBB som tente gnisten.

D.s

---

# **Oslovandringen**

Søndag 14. juni ønsket Oslo Gangklubb for 10. gang velkommen til Maridalen - «Morgenrødens dal». Maridalen har fått sitt navn etter kirken som ble oppført til minne om den hellige St. Margaretha av Antiochia. I middelalderen hette dalen Margretudalen. Kirken ble så vidt man vet bygget på midten av 1200-tallet. Siste gudstjeneste ble holdt 3. pinsedag i 1643, deretter begynte forfallet. I dag avholdes årlig Olsokgudstjenester, samt «Maridalsspillet i ruinene. En rekke sagn hefter seg ved kirken.

Maridalen kan også by på flere andre severdigheter. Begge løyper passerer Hammeren - knutepunktet mellom Nordmarksveien, Ankerveien

og Greveveien, som alle har sin historie. Ved Hammeren kan man finne et av Oslos aller eldste elektrisitetsverk. Her lå det en gang i tiden et jernverk og en mølle. Møllerstuen har vært med på å skrive historie. Under rivingen av bygningen kom man inn til en type panel som var særpreget. Denne panelen har man senere kopiert og den selges i dag under navnet «Møllerstuepanel».

Siste del av langløypa følger Gamle Hadelandsvei, som lenge var den eneste veien fra Christiania og nordover gjennom Hakadal til Hadeland.

Vi koste oss på fine stier og skogsveier og ønsker alle vel møtt på Oslovandringen de etterfølgende år.

# En hilsen fra Rondane



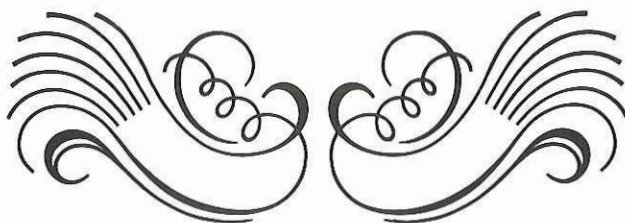
*På vei inn i Langglupdalen*

I år valgte vi en annen form for «ferieturmarsj» som vi på det varmeste kan anbefale. Hadde værgudene med oss de 5 dagene vi var i fjellet, litt vind i begynnelsen, men bare bris på slutten. Skiftet ut «Jägermeister» med klart og kjølig kildevann som var tilgjengelig over alt. Rasteplassene var suverene med tre retters

middag - dusj - og gode senger. Vi valgte lange dagsetapper, men hadde allikevel tid til å nyte medbrakt niste og kaffe i det fri.

Som sagt: Vi er meget godt fornøyd med det opplegget NTF og Turistforeningen har.

Hilsen Halldis og Stig





# Hilsen fra Femund

I år har vi prøvd en annerledes ferie. Vi har gått fjellvarndring. Startet fra Røros med rutebil til Sørvika. FÆ-MUND II til Elgå. Rutebil derfra til Valldalen. Så begynte den lange turen. Sekkene var tunge, hadde med telt og sovepose. Men om sekkene var tunge, så ble det mange stopp. Det var et fantastisk landskap. Det var nakne vidder med stor stein, gamle forvridde furustammer, rene urskogen. Bjørkeskog. Vann med hvite strender. Det var en opplevelse. Det var ikke mange mennesker vi møtte på vår tur, men alle stoppet og

vars hyggelige. Vi kom også innom gamle solsvidde sætre. Reinsdyr var det mye av før Svukuriset. Været kan mange spørre om. Jo vi hadde alt: Solskinn, regn og ei haglskur. Kaldt var det også om natten. Vi oppfordrer andre også til å prøve fjellvandring i Femundsmarka. Det var en stor opplevelse. Tror vi var de første som gikk Valldalen - Røros, da ingen hadde vært borti stemp-  
lingskortene før.

Mange hilsner  
Grete og Jørgen Borge Åmot

---

## NYTT FRA IVV



IVVs generalforsamling ble avviklet den 16. mai 1987 i Arnhem, Nederland. Etter behandling dagen før i «Gesamtpräsidium», er Canada medlem av IVV. Forbundet består nå av 15 medlemsland. Finland har skriftlig meddelt ønske om medlemskap i IVV. Saken kan muligens avgjøres allerede neste år.

For øvrig har det vært henvendelser fra Taiwan, Australia og Sør-Afrika. Kontakter er også knyttet til Tsjekkoslovakia, Ungarn og Jugoslavia. IVV er av språklige, økonomiske og organisatoriske grunner tilbakeholden når det gjelder medlemmer i det fjerne Østen. Et nærmere samarbeide mellom Øst- og Vest-Europa er imidlertid svært sannsynlig.

Etter valget fikk det forretnings-

førende presidium følgende sammensetning:

- President: Horst Volkmer, Vest-Tyskland.
- Visepresident: Martin Hett, Frankrike.
- Visepresident: Bent Rasmussen, Danmark.
- Visepresident: Anton Vils, Sveits (ny).
- Sekretær: Günter Baltes.
- Kasserer, Baldur Gerth.
- Materialforv. Frank Kalina.

Neste møte i «Gesamtpräsidium» (Norge er representert) finner sted 14. november 1987 i Liechtenstein.

# INFO 3 '87



## Nytt fra Forbundsstyret og Kontoret

### Vi ønsker følgende nye medlemmer velkommen i NTF:

#### 335 POSTEN BIL

John Hånes, boks 6055 Lerstad, 6022 Ålesund. Tlf. 071/47 772.

#### 336 MALNES IL

Ingar Røstberg, 8476 Eidet. Tlf. 088/39 365.

#### 337 SELJORD IL TRIMGR.

Erik Engesæter, 3840 Seljord. Tlf. 036/50 648.

#### 338 JAN BAALSRUD KOMITEEN

Magne Johansen, Skogsfjordvatn, 9130 Hansnes. Tlf. 083/48 368.

#### 339 VARDØ BIR

Hanne Kofoed, Grønnegt. 29, 9950 Vardø. Tlf. 085/88 158.

#### 340 SORTLAND BIR

Per Johansen, Slalåmvn. 1, 8400 Sortland. Tlf. 088/22 015.

#### STRØKET AV MEDLEMSLISTEN:

120 Madla Janitsjarkorps.

225 Musikkorpset Erling Skjalgson.

Har ikke overholdt § 3 og 4 og ble 20.06. d.å strøket av listen.

#### 341 LUND MENIGHET

Arvid Bentsen, Kongsgaard allé 25, 4631 Kristiansand. Tlf. 042/90 294.

#### 342 VEL.FOR. I

#### STAVANGER POSTOMRÅDE

Arild Aspen, Postkont. Trsp. avd./boks 630, 4001 Stavanger. Tlf. 04/52 20 45.

#### 343 UL FRAM BRUVOLD

Stein Rognlund, 9220 Moen. Tlf. 089/31 152.

#### 344 VEGVESENETS BIL NORDLAND

Henning Ivarrud, Nordstrandvn. 41, 8000 Bodø. Tlf. 081/60 994.



## Tilføyer og forandringer av terminlisten

30.08. HAFRSFJORDMARSJEN utgår - og det blir ny marsj i Stavanger.

30.08. 342 VFT i STAVANGER POST-DISTRIKT, STAVANGER POSTGIROMARSJ, 10 - 20 km.

30.08. 343 UL FRAM, BRUVOLD med ny marsj.

05.09. 340 SORTLAND BIR, SORTLANDMARSJEN, 10 - 20 km.

13.09. 330 FEVÅG IL, FEVÅG TRIMMEN, 10 - 20 km.



19.09. 337 SELJORD IL. STERKE  
NILS MARSJEN, 23 - 12 km.

19.09. 341 LUND MENIGHET,  
LUNDSMARSJEN, 10 - 20 km.

20.09. 344 VEGVESENETS BIL  
NORDLAND, VEGMARSJEN, 10 -  
20 km.

03.10. \*\*\* GARTNERHALLEN's  
GARTNERHALLMARSJEN \*\*\*\* fra  
sept.

04.10. \*\*\* ROGALAND ARBORET's  
ARBORETMARSJEN \*\*\*\* fra 18.10.

04.10. 335 POSTEN BIL, BORG-  
SUNDMARSJEN, 13 - 22 km.

18.10. «TV-AKSJONSMARSJEN» —  
HJERTE FOR LIVET» Landsomfat-  
tende fellesmarsj.

25.10. \*\*\* OPPEGÅRD TURMARSJ's  
TRASKELADDEN \*\*\*\* fra 18.10.

01.11. 8— KR.STAND MF,  
KRISTIANSAND BYVANDRING  
10 - 20 km.

29.11. 36 — TUGALA, TUGALA's  
10 års Jubileumsmarsj, OSLO.



### VINTERSERIE

— ARRANGØRER/KOORDINATO-  
RER som ikke allerede har inn-  
sendt opplysninger om Vinterserien  
87-88, **bes gjøre det omgående.**

— Serien begynner som kjent fra  
1. nov. I skrivende stund mangler vi  
en oversikt over hvem/hvor serien

vil bli arrangert. Vi antar at det blir de  
samme serier som 86-87, og enkelte  
nye. — Rogaland er ny arrangør. —

**I oktober kan vi gi flere opplysninger.**

— Merkene fra 86-87 ble sendt ut  
sist i juni. Hvis du mot formodning  
ikke har fått ditt merke må du kon-  
takte den lokale «serie-leder».

---

### SOMMERSERIE FRA 1988

— Dette er en regionssak. Sett igang  
planleggingen allerede nå.

Se «SPESIAL INFO» utsendt i mai.



---

### MERKING AV LØYPER - Nye merkebånd!

— Fra juli 1987 kan NTF bare tilby  
Merkebånd i Hvit m/Rødt trykk.  
Dette fordi produsenten sier: «Min.

150 rl av hver farge». For NTF vil det  
si et innkjøp til kr 90.000,- og en  
lagerplass vi ikke har.

Derfor bare i hvit. Merkepiler finnes  
stadig i blå, gul, rød og hvit.

---

### TERMINLISTEN 1988 «NORSKE TURMARSJER»

— Har deres lag fylt ut og returnert  
det gule skjema dere fikk i juni?  
— Fristen var 10. august. Nå er det  
for sent å få marsjen inn i den inter-

nasjonale terminliste. Vil dere nå  
den norske?

— Husk opplysninger om NTF/IVV  
arrangementer skal BARE sendes  
til IVV-forbund, og i Norge er det  
til NTF.

**NORSKE TURMARSJER ventes å bli ferdig og kan utsendes med TMN nr. 4/87.**

Vi takker alle de som har betalt mye mer i 1987, og håper at fler vil betale en del ekstra kroner til en bunnskrapet kasse for 1988!

---

## Nytt fra bis

### VI TRENGER «PR-KONSULENTER»

Styrets medlemmer, samt en del frivillige «turmarsjere» har på våren 87 besøkt en del marsjer, de fortsetter i «2. omgang». **Men for å få lagt opp en skikkelig plan for 1988, ønsker vi å komme i kontakt med flere som —**

- \* vil gjøre en gøy «jobb»
- \* kan tenke seg å besøke 3-4 marsjer i sitt nærdistrikt
- \* har deltatt i våre arrangementer en del ganger.

Hvor mye du bør ha gått eller hvor lenge er ??? MEN ER DU INTERESSERT, kan du helt sikkert også sette deg inn i Retningslinjer for IVV-stempling, slik at du kan informere nye deltakere og evt. funksjonærer.

Pga. materiell — som skal gå på omgang blant regionens «PR-konsulenter» bør disse besøk/marsjer foregå innen 4-6 uker, slik at materiell kan overleveres til neste.

— I ditt «arbeide» vil du bli utstyrt med en del brosjyrer, og noen få av de salgsartikler som ikke sendes ut til alle arrangementer. Pluss en liten «3-platers stand».

- \* Du får ikke lønn.
- \* Du får ikke kjøregodtgjørelse.
- \*\*\* **Men du treffer Norges koseligste befolkningsgruppe.**
- \*\*\* **Du får en fin tittel.**
- \*\*\* **Har du lyst? Vær snill å skrive eller ring oss.**

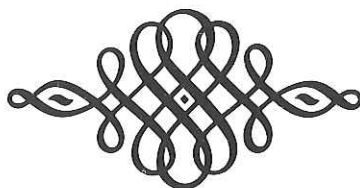
---

### STARTKORT FOR «BARE - IVV»

- «Dagsprisen» er kr 5,-. Startkortet kjøpes på MARSJDAGEN.
- Arrangørene må sette arrangørstempel på kortene **FØR SALG.**
- Startkort kjøpt på en marsj kan **SELVFØLGELIG** ikke brukes på neste marsj.

— Det er altså en meget dårlig løsning å kjøpe 10 «IVV-startkort» av gangen og så tro de kan brukes utover i sesongen. **Arrangørene som sier dette er juks har helt rett!!**

**ALTSÅ** startkort for «Bare IVV» kjøpes som andre startkort på den aktuelle marsjdag.





## EKSPEDISJON AV IVV-KORT

— gå av og til litt tregt. Det skyldes tre ting:

— Vi har bestilt materiell i januar som vi ennå ikke har mottatt (9. juli).

— Navn/adresse på kortet er mangelfull. Ved forandring av navn/adr. må begge navn/adresser påføres kortet.

— På adresse-etiketten ser du hvilket navn/adr. vi har registrert deg på. Er dette feil, så vennligst rett opp og send oss konvolutten. Dessverre er det også mange som skriver sitt navn forskjellig fra gang til gang, og så er våre feil ikke langt unna. HJELP OSS, takk.

— Kontorkapasiteten er sprengt.

## VINTERSERIE

ROGALAND VINTERSERIE begynner 22.11.87 fra Undheim skole.  
06.12.87 fra Randaberg idrettshus.

Vinterserien går i tiden 1. nov. til 31. mars. alle ordinære marsjer teller med. Opplysninger om treningsturer i nov? Ring kontoret.

**Oversikt vil bli tatt inn i TMN nr. 4/87 i desember.**

**Sommeren er over, høsten står for døren og det er snart jul. Ikke tenkt på det BARE GÅ (turmarsj).**

birgith



### ***Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer først i des.***

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 27. oktober. Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyrets syn i de forskjellige saker. Innlegg kan settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

**SKRIV TIL OSS!**

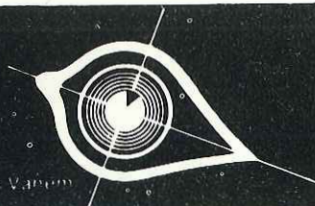
**OBS! OBS!**

**«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



Post. Varøien

**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.**



C

# EMBLEMER



til alle formål

**Vi fremstiller følgende produkter:**

**GULDTRÆKKERI-EMBLEMER**  
til blazere.

**MASKINBRODEREDE EMBLEMER**  
til sportsstrøjer, træningsdragter, sportstasker, arbejdstøj etc.

**VÆVEDE EMBLEMER**  
anvendelse som maskinbroderede emblemer, lidt billigere i kvaliteten

**EMALJEEMBLEMER**  
til jakken eller med ring til halskæde  
Til montering på pokaler etc.

**SELVKLÆBENDE EMBLEMER**  
til bilruden, sportsrekvisitter etc.  
**MEDALJER**

til sportsstævner, mesterskaber eller marcher.



skriv eller ring efter vor brochure

**G.K.PEDERSEN Aps**

Fuglevadsvej 75, 2800 DK-Lyngby, Danmark.  
Telefon: 02-87 04 74, Telex: 37109 gkp dk.

Retur: NTF, B 147, 1473 Skårer.