



NTFs Turmarsj-nytt

NR.4

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 10



**Internasjonal
heder til Nils**

DESEMBER 1988

TURMARSJARRANGØR!

La oss hjelpe deg med:

- Medaljer i alle utførelser
- Trykte og broderte merker
- Årsanheng – tall til bånd
- Plakettér – 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



Årets marsjesesong avsluttes tradisjonen tro med den landsomfattende «Julemarsjen» 2. juledag. Allerede 8. januar begynner neste sesong. I 1989 vil det bli over 1000 arrangementer i regi av NTF og med IVV-godkjenning. Som en følge av suksessen med den nordiske markering av IVV's 20 års jubileum, vil samarbeidet i Norden fortsette. En nordisk vandreuke vil bli arrangert i april. Vandreuken er nærmere omtalt på en annen side i bladet.

Virksomheten øker også gjennom flere og flere serier, - både vinter og sommer. Jeg vil ved årets slutt rette en stor takk til dere alle - ansatte på kontoret, tillitsvalgte, medlemmer og deltakere - for at dette er mulig. Utenforstående gir stadig uttrykk for beundring for det arbeidet som legges ned i forbundet, på alle plan. Men jeg tror fortsatt at vi har mye ugjort foran oss. Vår langtidsplan for 1985-90 trekker opp de prinsipielle retningslinjer. Handlingsprogram i grovt er utarbeidet. Vi er nu inne i en konkretiseringsprosess. Resultatet av dette arbeidet vil bli presentert senere, etter behandling i forbundets organer. **Plan og mål** må hele tiden være styrende for vårt arbeid. I hvilken grad vi lykkes, vil imidlertid i stor grad være avhengig av **deg**. I hvilken grad du kan indentifisere deg med vår organisasjon. Vi har kanskje ikke noen tillitsmannskrise, men enhver organisasjon trenger vitamininnsprøytning i ny og ne. Lykke til i det nye året.

Med turmarsjhilsen
Odd Ivar Ruud

NORSK TURMARSJ FORBUND

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

Redaktør: Odd Ivar Ruud - Tlf. 066-14 355

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

Alle interesserte kan tegne årsabonnement på bladet for kr 30,- fritt tilsendt.

Annonsepriser: Helseide kr 1.200,-. Halvside kr 650,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 225,-.

Cathrin og Merete til minne

Så har det skjedd igjen, rattfyll har krevd nye offer. Fire livsglade, unge jenter var på vei hjem fra «Nattvandrer» i Bjørkelangen 23. september. Plutselig blir de oppmerksom på en bil som kommer mot dem - i feil kjørebane. I neste øyeblikk er tragedien et faktum. Den meningsløse ulykken tok to unge jenters liv. Cathrin Westeng og Merete Antonsen omkom, Rita Antonsen og Line Wenche Sandmoe ble hardt skadet. Bilføreren som forårsaket ulykken ble lettere skadet.

Livet vil aldri bli det samme, hverken for de som overlevde, de pårørende, familie eller venner, heller ikke for ham som kanskje nå blir siktet for uaktsomt drap.

Ulykken har gjort et dypt og uutslettelig inntrykk. Det viste ikke minst fremmøtet ved Cathrin og Meretes

begravelse. Haslum store kapell var fylt til trengsel av sørgende som ville ta farvel med de to ungdommene.

Et lite lys i mørket skimter vi. Som en følge av denne ulykken, ble det spontant dannet en aksjonsgruppe bestående av organisasjoner og enkeltmennesker som ønsker å gjøre en innsats i kampen mot rattfyll. Jeg vil oppfordre alle til å delta i denne kampen. Vi kan alle gjøre forebyggende arbeid i vårt nærmiljø ved å være medmennesker og ta vare på hverandre.

Vi trenger alle å vite at vi har et sikkerhetsnett. Det er vår plikt å vise ansvar for hverandre. **Jeg lyser fred over Cathrins og Meretes minne.**

*Grete Ulshagen
Leder Bærum Turmarsjklubb*

Gå - og gi!

De gikk og de ga.

Takk til alle arrangører - 225 - og deltakere 16.200 for at dere deltok i årets TV-marsj.

Vi har etterbestilt 3.600 medaljer, som vi håper å få 10. des. og følgelig sendt ut før posten stopper for C-post 15. des. Hvis noe går galt, kan vi ikke sende medaljene ut før etter jul. Vi håper at dere vil ha tålmodighet - MEDALJENE KOMMER.

Takk for innsatsen, riktig god jul (emarsj).

Norsk Turmarsj Forbund





En liten hilsen fra Nord-Norge til ukjent venn fra Østmarka Marsjklubb.

Bildet ble tatt under «Veien til Ishavet» i juli i år, - og det SILREGNET!

Vi ser på den norske grensestolpe til venstre og på andre siden av Grense

Jakobselv kan vi skimte den russiske stolpen i skodda.

Med vennlig hilsen

Sigrid Lind Krog

Skoleveien 9

8550 Lødingen



VELKOMMEN TIL

NYTTÅRSMARSJEN

Søndag 8. januar 1989

med start fra Nærbohallen kl 09.00-12.00

10 og 21 km

Arr.: Nærbo IL - Tore Christensen - Tlf. 04/43 38 34

Hedersbevisning til Nils

Folkesport er internasjonal. Det finnes knapt et arrangement uten at deltakere fra flere nasjoner er samlet.

Gjennom folkesporten krysses landegrensene, kulturelle og sosiale skillelinjer. Gjennom vennskap og gjensidig kjennskap til leveste og tankemåte kan folkesport være et bidrag til bedret mellomfolkelig forståelse. Ja, sågar kanskje et bidrag til internasjonal fred og enighet. Slike betraktninger gir grunn til ettertanke. Folkesport får i så fall en ny dimensjon. Vår tids kommunikasjonsmidler gjør dette mulig. Det er likevel mange som på egen hånd vil ha problemer med å krysse grenser. De trenger hjelp, et tilrettelagt tilbud. «Turmarsjens venner» har tatt seg et stort arbeide med tilrettelegging av reiser og opphold. For dette arbeide - i folkesportens ånd, har Det internasjonale folkesportsforbund (IVV) tildelt Nils Nicolaysen fortjenestemedalje i bronse. Overrekkelsen fant sted under «Turmarsjens venner»s julebord første helg i desember.

Turmarsj-nytt vil på vegne av alle turmarsjdeltakere gratulere med utmerkelsen.

Storslått gave fra Turmarsjens Venner

Turmarsjens Venner feirer i disse dager sitt 10 års jubileum. Den som i alle år har stått i spissen, sørget for turopplegg og utført alt annet arbeide er Lande-mannen Nils Nicolaysen.

Som en honnør for dette, ble han forleden overrakt en bunad som medlemmer av Turmarsjens Venner har skranglet sammen til.

Bunaden måtte syes etter mål. Imidlertid skulle det hele være en overraskelse, hvorved det oppsto et

problem, nemlig måltagningen. Saken ble allikevel løst. De nødvendige mål ble nemlig tatt mens Nicolaysen lå i sin dypeste søvn under en av de turene man arrangerer.

Den drakt Nicolaysen nå har blitt den stolte eier av, er en Telemarksbunad. Benklær og vest er svarte, mens jakke og strømper er hvite. Dessuten er det både svart og dyp grønt på jakken, mens strømpeduskene er knall røde. (Foto: Arne Dehlin).



Hei marsjvenner. Hjertelig takk for den flotte Telemark-Bunaden.
Nils. (Foto: Arne Dehlin).



10 ÅR MED

NTF's Turmarsj-nytt

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

«Styret i NTF har med denne første utgave av «NTF-NYTT» markert sitt ønske om en stadig bedre kommunikasjon med og mellom sine medlemmer. Her kan meniger brytes, ideer fødes og verdifulle erfaringer utveksles - samtidig som styret vil legge beslag på plass til orientering om Forbundets virksomhet. -

Vi ønsker «NTF-NYTT» velkommen!»

Slik lød formannens presentasjon i utgave nr. 1/79 av «Turmarsjnytt». I hvilken grad man har oppfylt denne målsettingen, må leserne selv avgjøre. En utvikling fra 16 sider og et opplag på 1000, til 32 sider og 5000 distribuerte eksemplarer idag, gir imidlertid håp om at redaksjonen har lyktes. «Turmarsjnytt» er blitt forbundets hovedorgan. Et talerør, ikke bare til medlemmer og turmarsjdeltakere, men også utad til andre organisasjoner og etater. Bladets innhold bærer preg av dette. Det bør være en passende blanding av innlegg, reportasjer, «fagstoff» og iformasjon.

Det er etterhvert blitt en enkel jobb å være redaktør. Stofftilgangen er stort sett tilfredsstillende, og tilbakemeldingen fra leserne er positiv.

Bladet er økonomisk selvbærende, takket være abonement og annonser. Etter min mening kan vi være litt stolte av vårt hjemmelagde produkt.

Takk til alle små og store skribenter/fotografer, annonsører, abonnenter og øvrige bidragsyttere gjennom 10 år.

Tidligere redaktører har vært:

1979-80 Rolf Ingvoldstad, Fredrikstad

1980-84 Bjørn Dahl, Fredrikstad

Jeg takker for det grunnlaget som ble lagt gjennom disse årene.

En takk også til Åle industrier for godt samarbeide gjennom 10 år.

Odd Ivar Ruud

Redaktør

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i mars

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende 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!

NIJMEGEN- turmarsjens Mekka?

«-Minst én gang i livet bør du foreta en haddsj - en pilgrimsreise - til Mekka,» pålegger Koranen sin troende.

Det var etter 4daagse i Nijmegen at denne setningen rant en i hu; man så en likhet mellom muhammedanernes haddsj til Mekka og turmarsjernes reise til Nijmegen. Sannheten er jo at norske turmarsjere som én gang har vært i Nijmegen svært ofte reiser dit igjen og igjen og igjen.

Hvorfor?

Man vet av erfaring at bena utsettes for store belastninger - og er man uheldig og får gnagsår, blemmer eller leggproblemer under 1. marsjdag, så kan de neste 3 dagene bli litt av en prøvelse. Likevel fullfører man i de aller fleste tilfellene. Ja, kanskje var det et «sum a sumarum» det svaret en turmarsjer ga meg 4. marsjdag. Lege hadde dagen før klippet vekk ganske mye hud under fremre del av hans venstre fot. En gedigen vannblimme - mon tro om den kunne kommet med i Guinness rekordbok - blei fjernet, foten bandasjert og turmarsjeren spøkefullt sykemeldt for minst 14 dager. Neste dag blei foten presset ned i skoene, jakke og lue kom på og mannen sto klar for å hinke til bussen. Jeg hadde sett foten før legen tok fatt på den og tvilende spurte jeg: «Skal du virkelig gå idag?» Et lett irritert blick blei sendt meg og så kom svartet: «Å er'e vi er her nede for'a!» Behøver jeg å fortelle at vedkommende fullførte? Og behøver jeg å fortelle at det var en «Brummundøl» - fra Elverum!

Som førstegangsdeltager var man utrolig spent på forhånd. Man hadde hørt alt, fra - pytt, pytt, Nijmegen var da ingen ting! - til de mest horrible redselshistorier om mennesker som var omtrent døde nær ved innkomst. Beskrivelser av fæle føtter og legger var man også rikelig informert om. Når man så i tillegg aldri hadde gått 30 km mer enn 2 dager etter hverandre og nå skulle gå distansen i 4 dager - ja, så angret man seg nesten på at man hadde meldt seg på turen.

Som eneste deltager fra Østfold steg man inn i «Brumunddalbussen» ved Oslo S, hvor de aller fleste deltagerne var ukjente for meg. Men før bussen nådde Østfold, hadde man kontakt med de nærmeste. Og før man passerte svenskegrensen, var man «med» i bussen - og hadde det **kjempehyggelig** hele resten av turen. Så kjære enslige turmarsjer, kvi deg ikke for å bli med på turmarsj i utlandet fordi du er alene. Jeg kom alene til bussen, men blei tatt imot som en turmarsjvenn og fikk hjelp på alle tenkelige og utenkelige måter fra første stund.

I 10 dager var man sammen med de samme menneskene - 10 dager som for førstegangsdeltageren var bare glede og hygge. Visst var man sliten når man kom i mål hver dag, og visst fikk man blemmer, og ingen skal få meg til å si at pytt, pytt, Nijmegen var da ingen ting! - Men selv om lilletærne var litt store og leggene litt tykke etter endt marsj, så var man så inderlig fornøyd over å ha fullført dagens etappe! Og innerst inne litt stolt

av seg selv. Man var glad, glad sammen med andre som også følte glede. Kan det bli noe annet enn hygge av slikt?

Og hjemme sitter man og minnes... Minnes hollenderen som første marsjdag tok kontakt kort etter start og som psyksisk hjalp en nybegynner gjennom de første 30 km. Man minnes den grønne plenen hvor «bussen» samlet seg etter innkost og hvor man fikk ros for vel gjennomført 1. dag. Og hvem vil noensinne glemme pratestundene hjemme på «De Ark» - hvor man viste frem sine ømme tær, prekte om dagens distanse, delte mellom oss av det den ene hadde og andre manglet. Og hvor enkeltpersoner fra «bussen» plastret og masserte andres ømme legger og tær langt ut over kveldene, enda de selv hadde gått både 30 og 40 km samme dag.

Og aller best minnes man hollenderne selv - som satt eller sto langs løypene og klappet en fram. Smilende og glade! Hageslangen var strukket ut på gaten så deltagerne kunne «kjøle hodet ad», husets toalett sto til vår disposisjon, hagestoler sto klar om vi var slitne og alt mulig blei budt oss langs løypa. Engang aldeles nystekte boller, en annen gang

frukt. Ja, til og med kaffe med deilig kake blei man servert da man en gang hvilte i en hageeiers fluktstol. -Er det noe rart at man trodde man drømte da man 4. marsjdag gikk de siste 5 km. -Paradestrekningen - mens tusener på tusener av hollenderne, i et hav av blomsterbuketter, klappet en frem mot mål?

Man forstod plutselig hvorfor norske turmarsjvenner alltid blei blanke og fjerne i blikket når man ba dem fortelle fra Nijmegen. «Reis ned og opplev det selv,» var svaret man oftest fikk. -Nå forstod man også hvorfor de var her for 2,-3.-8.- ja opp til 17. gang! -Man får faktisk lyst til omskrive Koranens berømte ord litt og si: «Minst én gang i livet bør du foreta en reise til 4daagse i Nijmegen!»

Til sist en stor takk til BRUMUND-DAL TURMARSJFORENING som arrangerte denne reisen. Skulle man nå i ettertid forme et slags motto for «Brumunddalbussens» tur til Nijmegen i 1988, måtte det bli: «Glede, medmenneskelighet, vilje og hjelpsomhet». -Måtte det bli ny tur neste år!

Flaggtreff.

Trondheim TMF er teknisk arrangør av
NTF's generalforsamling 89 - og invitere ALLE til

Generalforsamlings-marsj!
Søndag 5. mars

Opplysninger v/ Aslaug 07-967959

Bleikmarsjen

Reisen til Bleikmarsjen skulle kombineres med familiebesøk og var vårt første skikkelige møte med Andøya. Turen startet St. Hansaften fra Fauske i grått og trist vær. Etter lang tids venting på Lødingenferga kom vi over Ofotfjorden og var fremme på Andenes ved midnatt. Dagen etter var det strålende sol, og vi brukte dagen til å se oss om på Andøya. Midnattsol fra skyfri himmel fikk vi også oppleve, likeså rakettoppskyting fra Oksebåsen.

Lørdag 26. juni var dagen for den 1. Bleikmarsjen. Da vi ankom startstedet, var det allerede kommet en masse biler, og det så ut til å bli god deltakelse. Vi kunne velge mellom 3 løyper, 10-13 og 21 km, og vi valgte den lengste. Bleikmarsjen var lagt til områder som kanskje er den eldste delen av Andøya, og det er gjort en rekke historiske funn der. På rasteplassene var det oppslag om den eldre historie til Bleik, med utdrag av funn som er gjort der og ellers geologisk historie. Dette gjorde at marsjen ble både lærerik og trivelig.

Fra start fulgte vi Sandmelen hvor vi hele tiden hadde utsikt mot skjærgården og den hvite Bleikstranda. Vi gikk over på en gammel grusvei som var noe kupert. Etter 6 km kom vi til den første rasteplassen. Her var det jernalder-gårdshaug, og de eldste spor etter mennesker på Bleik er pilespiss av skifer som er 3-6000 år og er funnet i haugen.

Videre passerte vi flere rike fiskevann. Kultiveringsarbeid med oppdrett og utsetting av fiskesyngel har vært utført av Bleiksfolket fra 1928. Denne delen av løypa var frodig med ganske fin skog, og rundt vannene lå mange fine hytter.

Ved neste rasteplass hadde vi utsikt mot Bleiksøya. Denne er det eneste fuglefjellet på Andøya med ca. 40-50 fuglearter. Øya er 156 m høy og har et hull tvers igjennom i 60/65 meters høyde. (Bleikmarsjen har for øvrig en nydelig medalje i kjede med motiv av Bleiksøya badet i midnattsol. Til senere marsjer skal det lages anheng med motiv av fugler som finnes på øya. Disse skal så festes på kjedet). Etter å ha fulgt veien en stund, bar det opp i terrenget igjen hvor vi fulgte dyretråkk-stier til botskillet mellom Troll-dalen og Breidalen. Ei murt fangstgrav lå også i vår løype. Dette var et effektivt system for å drive fangst på villrein. En fangst som sikkert representerte et viktig tilskudd i en ellers variert naturalhusholdning.

Vi nådde høyeste punkt på vestsiden av Breidalen og her hadde vi nydelig utsikt til alle kanter. Herfra bar det ned Langaksla og ved foten av denne gikk vi sammen med 13 km løypa langs Fjæreveien, havneområdet og Gårdsveien. Her passerte vi turbinhuset til det første kraftverket som ga strøm til ca. 35 husstander i 1904. Fast strømpris vsar kr. 1,- pr. uke. (Ikke alle hadde like god tro på elektrisiteten den gang. En mann på 80 år var svært skeptisk til det hele og mente at «å få lys av bare stein og vatten mener jeg er umulig. Vannet må i alle fall være blandet med noe parafin om det skal bli lys»).

Vel i mål hadde vi en prat med formannen i turmarsjgruppa, Arne Pedersen, som kunne fortelle at det var over 500 deltakere på denne første marsjen, noe han var svært godt fornøyd med. Vi kan bare tilføye at vi har hatt en kjempefin helg på Andøya hvor vi har sett og lært en masse.

Takk for en flott tilrettelagt marsj og lykke til videre.

Hilsen Annie



Utsikt fra løypas høyeste punkt.



Like ved mål.

nyhet

compeed®



● Du kan også
fortsette med
krevende aktiviteter.

**- de profesjonelles hemmelige våpen
mot vannblemmer og gnagsår.**

compeed® hud- og sårbeskytter
er et helt nytt preparat, som både
kan anvendes forebyggende og når
skaden er skjedd.

compeed® kjøpes i sportsforret-
ninger og apotek.





Jeg heter Jens Petter, og broren min vet ikke hva han heter, men han heter Svein Erik.

Først vil jeg gi honnør til bladet «Turmarsj-Nytt» som etter min mening er blitt bedre og bedre for hvert nr. Spesielt stoffet om turmarsj-gåernes opplevelser i inn og utland. Det leses om og om igjen. Bli'r også vist frem til venner og bekjendte, som et slags skryteblad for hvor fin hobby vi har.

Fikk lyst til å bidra med en liten artig opplevelse som kona og jeg opplevde på «Dal-dilten» i fjor. Vel midtveis i løypa traff vi på to kjempe-tøffe karer.

Jeg kunne ikke dy meg for å ta et par bilder av disse. Så spurte jeg; «Hva heter dere for noe da»? Da kom det kjapt og tøfft fra den største av dem. **«Jeg heter Jens Petter og broren min vet ikke hva han heter, men han heter Svein-Erik».**

Måten han sa det på og så charmerende de så ut, ga oss en kjempegod latter, og et herlig minne.

Hilsen Eva og Roald fra Lier.

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.**

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



Vedr. pris på brus

I Turmarsj-nytt nr. 3/88 har Sigvald Grøsfjeld jr. et innlegg om priser på brus som redaktøren av publikasjonen gir sin fulle tilslutning til. Vi i Figgjo Idrettslag har noen kommentarer til saken.

Et idrettslag driver idrett, og for å kunne finansiere aktivitetene er det blant andre aktiviteter høyst nødvendig å stå for salg av varer inkludert brus. Det er i hvert lags interesse å selge mest mulig varer. For å få dette til, må vi ha varer som våre kunder vil ha. Det inngås avtaler med brusleverandører for å oppnå best mulig pris, reklamestøtte, gunstige leverings- og betalingsbetingelser samt godt utvalg. Det er med andre ord et forhandlings-spørsmål mellom leverandør og kjøper. Når så avtale inngås mellom de to parter, utelukker dette at kjøper kan kjøpe andre varer enn de han er

forpliktet til. Det er opp til idrettslagene å prise sine varer, og da melder to spørsmål seg: Er det ikke tillatt for et idrettslag å tjene penger på sine varer på lik linje med andre kjøpmenn? Skal målsettingen med idrettslagenes salg være å skaffe kundene billige varer? Vi i Figgjo Idrettslag ser på den økonomiske delen av laget vårt som rent forretningsmessig og priser våre varer deretter. Vi har inngått samarbeid med TOU bryggeri om innkjøp og salg av brus og dette samarbeidet fungerer utmerket. Det gir oss tilgang til et bredt vareutvalg og gir oss ellers meget gode betingelser. Men, vi kan **IKKE** kjøpe brus på tilbud til kr. 29.90 pr. kasse pluss pant. Det er nemlig ikke det en kasse brus **virkelig koster**. Jeg vedlegger prislisten som er gyldig for **samtlig**e kjøpmenn og som sier at: eksempel:

1 kasse Coca Cola/Solo/Sprite o.l.....	Kr 60,80
M.V.A.....	Kr 12,16
Pant for full kasse.....	Kr 39,00
Gir en INNKJØPSPRIS pr. kasse på.....	Kr111,96
eller pr. flaske.....	Kr 4,67

Hvem var det som nevnte et overskudd pr. flaske på 5 til 6 kroner ved

utsalgspris kr 6,-, som NTF har satt som pris?

Vi i Figgjo Idrettslag synes det burde være **NTF's plikt å undersøke hva markedsprisene er før en gir sin hyllest til slike innlegg** som Hr. Grøsfjeld jr. kommer med. Vi gjør i tillegg oppmerksom på at redaktørens påminnelse i svaret til Grøsfjeld, «Er prisene for høye, kjøper deltakerne

mindre... osv.» **Kan vendes om til, «Er prisene for lave og inntjeningen for dårlig kan arrangørene skremmes bort».**

*Med sportslig hilsen
Ingvar Håland
daglig leder*

Turmarsjer generelt: ROS OG RIS

Det er interessant å lese de forskjellige innlegg om turmarsjer som står i Turmarsjnytt fra tid til annen. Etter å ha deltatt i noen hundre arrangementer, vil en naturlig nok sitte igjen med mange inntrykk, noe negative, men som regel positive, heldigvis.

Jeg må innrømme at det virker litt rart at en arrangør opererer med «ny medalje hvert år», når det angivelig ikke finnes antydning til medalje, selv om det i rettferdighetens navn utleveres andre «ting» som vel på et vis erstatter medaljen.

En annen ting er at det kanskje burde være et visst forhold mellom startkontingent, og hva du «får igjen» for marsjen (medalje/merke), for det er vel ikke tvil om at et lite merke er betydelig billigere enn en medalje. Jeg kan i den forbindelse nevne at da jeg for noen år tilbake sendte inn merker for godkjenning av Elverum-marsjen, fikk jeg beskjed om at vi kunne ta høyst kr. 10,00/kr. 15,00 i startkontingent. Den ordinære startkontingent var på

det tidspunkt kr. 15,00/kr. 20,00.

De merkene det her er spørsmål om var de som var benyttet av den tidligere arrangør (Elverum stedsutvalg for bedriftsidrett).

Så har vi rasteplassene og priser på disse. Inntrykket her er at de aller fleste arrangører (unntatt noen foreninger som ikke er rene marsjklubber), bruker de priser som er fastsatt av NTF.

Da jeg så i sommer deltok i en ellers virkelig fin marsj, gjorde jeg oppmerksom på at prisen på mineralvann var for høy (kr. 10,00), fikk jeg promte svar at det måtte de ha for at det skulle «bære seg».

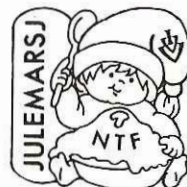
Jeg vet ikke jeg, men her jeg bor, får vi kjøpe mineralvann for kr. 1,50 + pant, og værterøl for kr. 3,50 + pant, og skulle ikke det «bære seg», med en utsalgspris på kr 6,00 så skjønner jeg ingen ting.

Det er slike ting som ødelegger for et ellers prikkfritt arrangement.

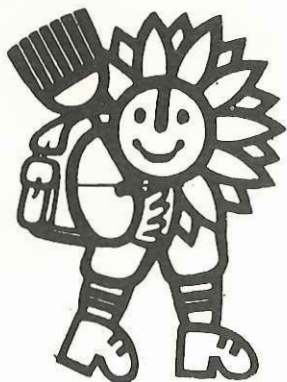
Karl Nordhagen



Julemarsjmedaljen 1988



Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Starttid
Oslo Gangklubb	1165 Oslo 11	02/29 67 61	HV-Huset, Ekeberg	1000-1200
Ski TMF	1400 Ski	09/87 48 56	Ski ungd.skole	1000-1200
Drøbak Frogn Turmarsjfor.	1440 Drøbak	09/93 22 17	Frognhallen	1000-1200
Rygge Fril.L.	1580 Rygge	09/26 05 87	Idrettshuset	1000-1300
MK Vandrerne	2051 Jessheim	06/97 33 39	Døli skole	1000-1200
Dal IL	2072 Dal	06/95 10 02	Skolen	1100-1300
Grue IL	2260 Kirkenær	066/47 290	Gruehallen	0900-1100
Flisa IL	2270 Flisa	066/51 889	Bjørkheim	1000-1200
Løten IL	2345 Ådalsbruk	065/91 018	Klubbhuset Løten	0900-1200
Brumunddal TMF	2380 Brumunddal	065/56 381	Ungdomsskolen	1000-1200
Norsk Folkehj. Rena Lag	2450 Rena	064/40 282	Distriktshøgskolen	1000-1200
Horten MK	3190 Horten	033/42 466	Lottehuset	1000-1200
Helgerød IL	3200 Sandefjord	034/53 224	Helgerød klubbhus	
Kodal IL	3243 Kodal	034/41 202	Kodal klubbhus	1000-1300
Seljord IL	3840 Seljord	036/50 648	Ungdomsskolen	1100-1200
Grenland MK	3700 Skien	03/53 70 22	Porsgrunn rådhus	1000-1200
Randaberg IL	4027 Stavanger	04/54 11 35	Idrettshuset Randaberg	1000-1200
Kverneland BIL	4062 Klepp	04/42 39 71	Kverneland Øksnevad	0900-1100
Finnøy IL	4160 Judaberg	04/51 25 53	Sentralskolen	1300-1400
Sauda IL	4201 Sauda	04/78 25 75	Stadion	0930-1100
Gaugen MK	4340 Bryne	04/48 02 54	Statoil	0900-1100
IL Eiger	4370 Egersund	04/49 20 53	Bakkebø	0900-1100
Skosålen MF	4560 Vanse	043/93 852	Listahallen	
Kristiansand MF, - IB	4601 Kristiansand	042/12 008	Ekserserhuset	1000-1300
Østre Tromøy) & IL	4812 Kongshamn	041/88 497	Hove Leir	1100-1300
IL Imås	4890 Grimstad	041/41 398	Landvik sentralskole	1200-1300
Bysheim UL	5061 Kokstad	05/18 99 66 A	Ungdomshuset	1000-1200
Askøy TMK	5306 Erdal	05/14 09 80	Løfjellet - Kleppestø	1100-1300
IL Bjørn	5820 Gaupne	056/81 194	Yrkesskolen	1000-1100
Rovde IL	6130-Rovde	070/22 551	Rovde skule	1400-
Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072/25 629	Isfjorden skole	1000-1300
Rødven MK	6350 Eidsbygda	072/29 242	Skytterhuset	1000-1200
Vågane UL	6375 Hovdenakken	072/40 924	Vågheim	
Innfjorden IL	6385 Innfjorden	072/28 247	Innfjorden samfunnshus	1100-1300
Vestnes Vandrerkubb	6390 Vestnes	072/89 013	Vestnes Stadion	1000-1200
Molde MK	6400 Molde	072/11 243	Mathus - Bjørset	1030-1200
Bremanger IL	6910 Bremanger	047/91 575	Hauge skule	1500-1600
Trondheim TMF	7036 Trondheim	07/96 79 59	Utleira skole	1100-1300
Støren SK	7090 Støren	074/31 640	Størenhallen	1130-1300
Fevåg IL	7110 Fevåg	076/53 711	Reina Stadion	1000-1300
Partisanmarsjen	7130 Brekstad	076/21 611	Yrjarheim	1000-1200
Asserøy U & IL	7167 Vallersund	076/29 418	Bakke - Asserøy	1000-1200
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07/82 69 16	Idrettshallen	1100-1200
Frosta TMF	7633 Frosta	07/80 71 11	Odd Rossing	1000-1200
Verdal Røde Kors Hj.korps	7650 Verdal	076/72 090	Ørmelen skole	1000-1200
Inderøy Røde Kors Hj.korps	7660 Sakshaug	077/53 312	Ørmerøy ungdomsskole	1100-1200
Steinkjer TMF	7730 Beitstad	077/48 361	Steinkjer samfunnshus	1000-1200
Spillum IL - Trimgr.	7820 Spillum	077/76 312	Forsamlingshuset	1100-1200
Trimutv. Bodø BIR	8001 Bodø	081/60 746	Alstad og Aspåsen Sk.	1000-1200
Fauske IL	8200 Fauske	081/44 452	Hauan Grendeskole	1200-1300
Sagfjord IL	8260 Innhavet	081/71 934	Skolen	1100-1130
Kabelvåg IL Trimgr.	8301 Svolvær	088/71 700	Kabelvåg Hospits	1100-1200
Ballstad UIL	8373 Ballstad	088/88 175	Ungdomshuset	1200-1300
Sortland BIR	8400 Sortland	088/23 159	Sortlandshallen	1100-1200
Øvergård Gårdstforening	8430 Myre	088/33 214	Øksneshallen	1100-1300
SFK Ajaks	8442 Kleiva	088/26 219	Bygdehuset	1000-1200
Bø Trimgruppe	8470 Bø i V.	088/35 476	Steine skole	1000-1100
Straume IL	8475 Straumnsjøen	088/38 474	Lagunen - Straume	1200-1300
Andøy BIR	8480 Andenes	088/41 593	Andenes idrettshall	1200-1400
UF Vårbud	8485 Dverberg	088/45 210	Skarstein ungdomshus	1000-1300
Dverberg IL's trimgruppe	8485 Dverberg	088/46 253	Samf.huset, Dverberg	1130-1200
Lødingen IL/Trimgr.	8550 Lødingen	082/34 900	Rådhuset	1230-1400
Rana Røde Kors	8616 Båsmo	087/68 083	Røde Kors Huset - Mo	1100-1300
Storeng Steindal Trim	9046 Oteren	089/14 247	Elvevoll skole	1000-1400
Lenangsøyra IL	9064 Svensby	089/13 502	Ravikkryssset	1100-1200
Skarven IL	9110 Sommerøy	083/40 186	Sommerøy skole	1000-1200
IL Rya	9112 Straumsbukta	083/93 127	Treskjæringsbrua - St.B.	1000-1300
Setermoen Lottefor.	9250 Barbu	089/81 711	Kommunehuset	1600-f.s.
Unglyn	9310 Sørreisa	089/64 277	Tømmervik	1200-1400
UL Frømskritt	9320 Aspelund	089/36 866	Ungdomshuset, Rønningen	1000-1200
Gibostad IF	9372 Gibostad	089/47 217	Skolen	1100-1300
Botnhamn IL	9373 Botnhamn	089/48 501	Skolen	1100-1200
Mefjordvær U & IL, IB	9387 Mefjordvær	089/58 638	Mefjordvær helsehus	1700-f.s.
Harstad BIR	9400 Harstad	082/64 158	Harstadhallen	1100-1230
IL King	9436 Kongsvik	082/37 314	Kongsvik skole	1000-1200
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	085/98 422	Bjørneborg	1300-1500
Vardø BIR	9950 Vardø	085/87 990	Frokostsalen - Engelsv. sk.	
Kabelvåg T & IF	9980 Berlevåg	085/81 263	Torvet	1300-1330



EN TURMARSJER HOLDER NATUREN REN

TA MED DEG GODE MINNER
FRA MARSJEN
MEN HUSK OGSÅ AVFALLET

Holmenkollbanens IL ønsker velkommen til:

BANEMARSJEN

søndag 26. februar 1989

Startsted: Sørkedalsveien. 15, fra kl. 0800-1300

Distanse: 12 og 22 km

Telefon: 02/46 67 22 - Røang.

Reisebrev

Dette er et lite reisebrev fra Nordland. Jeg har nettopp kommet tilbake til Ballangen etter å ha vært på Hamarøy og gått Hamsunmarsjen. Det er en opplevelse. Riktignok kjørte jeg 200 km + 2x35 min. ferge, men det var det så absolutt verd!

Det er den fineste turmarsjen jeg noen gang har gått.

Den startet veldig bratt og krevende - ca. 400 meter rett opp, men der oppe var det saftstasjon og en panoramaut-

sikt jeg aldri har sett maken til! -Den kan rett og slett ikke beskrives med ord. Etterpå var det litt opp og ned, men kun i skogs/fjell-terreng, med strålende sol og nydelig utsikt hele veien. Det var rett og slett PRAKT-FULLT!

-Og så mange koselige mennesker! Ca. 300 deltagere, og forbausende mange 2-3-4-5-åringer. Arrangøren, Skutvik I.L. hadde gjort en flott jobb, og marsjen (15 km) kan anbefales på det aller varmeste!

Bjørn West-marsjen

Er en fjellmarsj til minne om hjemmesyrkene, som kom i kamp med tyskerne i Matrefjellene i Nord-Hordaland like før frigjøringen i 1945. Marsjen arrangeres av Bjørn West veteranene og heimevernet, og går i de ville og ugjestmilde fjelltraktene hvor kampene fant sted.

Det var far (57), mor (58) og langdistansesønnen som dro i vesterled fra Spydeberg. Ved forhåndspåmelding pr. tlf. ble vi advart, løypa var både sleip og bratt, og seilerstøvler ble frarådet. Mor begynte å få bange anelser, men det var jo bare 15 km!

Men vilke kilometer det ble. Marsjdagen startet vi fra Hop kl. 7, i solskinn, og plukket opp tante Margrethe på vei inn mot byen. Ved fergeleiet på Steinestø ble det klart at det var flere som skulle samme vei, tiltross for noe annonsering/omtale i Bergensavisene hadde ikke vi sett. Videre fra Knarvik til øverst i Romarheimsdalen, hvor vi parkerte langs veien, og etter en spasertur på 5-600 m. fant vi noen telt og busser. Her var registreringen, der vi som skulle ha IVV stempel ble avkrevd kr. 7,-. Ingen fikk medalje før de hadde gått marsjen 3 ganger. Ellers var avgiften kr 30,- eller 40,- hvis ikke forhåndspåmeldt. Bussen kostet tur-retur kr. 45,- pr. person.

Så bar det avsted med bussen, og etter 12-15 minutters kjøring ble vi satt av ved Gobotsvann på ca. 550 m.o.h.

Nå var regnet satt inn for fullt så det var bare å trekke på seg regntøyet. Bløtt og myret var det og oppover gikk det til Little-Matrestølen på 610 m.o.h. Her passerte vi første elven, samtidig som

vi så et legeheliokopter lande lengre oppe. Kommet opp dit ble vi vist litt utenom, men vi så de drev med hjertemassasje på en person. Vi fortsatte til vi kom opp i 740 meter før 2 km. var tilbakelagt. Så bar det videre over stein og blaute myrer et par km. før det bar utfor en bratt ur og videre ned en like bratt og sleip li, slik at 300 meters nedstigning var unnagjort på under en km. Problematisk var det å komme seg ned, for det var trangt, og en del som kom rasende i full fart så det var bare å komme seg ut av veien. Bortsett fra at der ikke var så mye plass til å gå av veien på. Mor ble stadig mer forundret over hvor fort enkelte for frem, skulle tro at det gjaldt å sette ny rekord på strekningen. Det var godt å ha en stor, sterk sønn som kunne rekke en hjelpende hånd til mor som begynte å få problemer. Vel nede på ca. 400 m.o.h. var det igjen en elv som skulle passeres. Til hjelp var her spendt et tau over, og vel over tok de fleste seg en rast, og solen tittet frem igjen. Med tørre sokker og regntrøyene nedpakket la vi i vei igjen, oppover til vel 500 m.o.h. Vel oppe står et skilt: «Kringlebotn», og vi ser bokstavelig talt ned i «botn», ca. 150 meter ned for oss et vann omkranset av høye fjell. Men jammen er der ikke noen små jordlapper med gårdshus nedi der. Gården drives neppe idag.

Men vi må videre, nei, ikke opp de fjellsidene der vel? Der er noe som beveger seg, der i det grønne feltet som går på skrå oppover. Jo, noen tok den veien, men heldigvis, der går vei rundt fjellet også. Vi hører gjentatte ganger at vi er halvveis. Hva skal vi tro? Igjen oppover, til ca. 700 m.o.h.

gjennom steinurer og bekker, gjørme og myrlende. Mor er nå temmelig sliten, det hadde gjort seg med en middagslur, for ikke å snakke om noe sjokolade. Det hadde nok gitt litt krefter. Vi har nok bommet litt med utrustningen. Vann er her imidlertid nok av i alle bekker og fosser. Men hvor langt er det igjen? Rundt den knausen og over den, jo, vi ser folk langt der fremme. Men i forholdsvis flatt lende går det bedre og bedre, det var deilig å få av seg regnbuksen også. Vi tar oss tid til å nyte utsikten, den er imponerende. Men nå ser vi Stordalen der nede, «Fjellstova», og bussene på parkeringsplassen nesten på andre siden av vannet, 476 m.o.h. Vi hører musikk: «Fagert er landet» og så «Ja, vi elsker dette landet». Det er nok minnestunden for de som falt her under krigen, og flagget henger des-sverre på halv stang. Livet sto nok ikke til å redde på HV-mannen som falt om i begynnelsen av løypen.

Vi setter oss ned og slapper av, bare innspurten igjen. Nedstiging her

skulle være ille, men nå kan vi finne egne veier, gå litt i sik-sak, så det går bra om det kjennes i knærne. En dame måtte tilslutt gå bakelengs ned med tau om livet.

Vel nede passerer den siste steinuren og vi er i mål etter vel 7 timer, antatt tid skulle være 5 timer. Men nå er det mat og drikke å få kjøpt, før bussturen går tilbake til utgangspunktet. Nå har vi, som vestlendinger, kjørt mange nifse veier, men denne var ille. Minst 3 av svingene var så krappe at bussen måtte rygges og lirkes for klare dem, heller ikke var der noe autovern langs veikanten. Men velberget ned kom vi og ble kjørt helt bort til bilen, hvor vi kunne skifte til tørt og rent tøy før turen hjemover. Hjemme var vi ca. kl. 21.00, etter avlevering av tante M. Turen anbefales, men husk det er fjellmarsj, så husk godt fottøy og god utrustning må til. Ingen rasteplasser her. Mor skulle absolutt hatt mer trening i terreng, for det ble hun som kjente det i leggene dagen derpå.

4. stk. Henriksen v/mor&far



«Kringlebotn». (Foto: E. Henriksen)

«Villmarksmarsjen i nord»

Med Nordens lengste turmarsj i friskt minne, følger her en kort versjon om turen, for på denne måte å få turgåere til å «snøre sekken» for en tøff tur fra Indre Kåfjord i Lyngen. Hvert år i august går «Hal'di marsjen» fra Kåfjorddalen til Sverige, flyktningeruten under siste krig. En strekning på 12,5 mil over fem dager.

Deltakelse.

I år var det 24 deltakere som startet, folk fra Porsgrunn i syd til Reisa i nord. Alle med friluftsliv som interesse og en innbitt vilje til å prøve sin egen styrke i turgåing.

Kontakt underveis.

Representanter fra Røde Kors Hjelpkorps er med på turen og har forbindelse med Norge. Det har hendt, og hender at

noen må avbryte av ulike årsaker. Man gjør seg tanker om flyktningene som gikk-for-livet- og hva de hadde å støtte seg til. Det måtte bære eller briste.

Terreng.

Turen går i alle slags terreng, lett, flatt fjellterreng, over store elver, over ur, åpne fine vidder og litt skog. Den siste biten er lagt på asfalt. Mygg og insekter er ikke noen plage.

1989 Minneår.

Neste år er det 45 år siden flyktningene gikk denne ruten. Indre Kåfjord Idrettslag arrangerer i denne forbindelse en minnemarsj. Interesserte, Vel møtt!

Hal'di -Marsj deltaker.

TV-marsjen

Eg vakna i morges til strålanes ver. Det skulle ein ikkje tro. Igår hølja regnet ned. Og med tanke på TV-marsjen idag såg det heller trasig ut. Eg hadde leita fram regnkledde og budde meg på å gå i støvler.

No kunne vi gå i joggesko og lettare kledd. Haustskogen stasa seg i alle nyansar av gult, rødt og grønt. Ein og annan gong hørdes hundeglam. Elgjakta var igang. Frå riksvegen kom

det ein jamn dur frå morgontrafikken. Men der turmarsjen skulle gå var det fredeleg og fin stemning.

Arrangørane jobba hektisk med dei siste førebuingane. Og så var det heile igang. Folk henta startkort og kom seg avgarde. Sjemt og småfleip sett eit ekstra spiss på dagen. Her er vi alle søsken - turmarsjsøsken.

*Gunvor Stornes
8640 Hemnesberget*

Stoffmerke

Julemarsj

kr 15.-



Da som nå!

De fleste turmarsjdeltakere har vel vært utsatt for at merkebånd, piler, avstandsmerker og annet som marsjarrangøren har plassert i løypa er blitt fjernet eller skadet av uvedkommende. Hva dette kan føre til av ubehageligheter og ergrelser for marsjdeltakerne er vel derfor godt kjent.

At det å gjøre skade på oppmerkingen ikke er noe nytt, framgår av følgende brev fra 1845:

Til Akershus Amtsformandskab.

Bekjentgjørelse.

Det er næsten i alle Dele af dette Amt mere eller mindre almindeligt at Veistolper, Milepæle, Veimure, Lækebroer, Rækværker af Træ eller Sten og andre deslige Ting af kaade og onskabsfulde Mennesker blive beskadige eller ødelagte. Idet Amtet herved paa det Alvorligste advarer sliig skammelig Færd. -hvilken ifølge Criminallovens Cap. 23, paragraf 11. paadrager Vedkommende Straf efter Omstændighetene af Strafarbeide i 5te Grad, Fængsel eller Bøder. - og idet man oppfordrer Veivæsenets Officianter i Særdelshed og enhver god Borger i Almindelighed til at bistaae Øvrigheden og Veibestyrelsen i at modvirke saadant Uvæsen, udlover man herved en Belønning af 2 til 5 Spd. til den eller dem, der, med Opgivne at fornødne Bevisligheder, maatte for Øvrigheden anmelde Nogen som skyldig i forsættelig Beskadigelse eller Ødeleggelse af Gjenstande, som de foran nevnte.

Akershus Amt den 16de August 1845.

E. Møinichen

PAN

DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

Skaff deg en postgirokonto!

- Du unngår gebyrer når du skal betale regninger, enten det er postgiro eller bankgiro.
- Du sparer tid. Regningene underskrives og sendes i postgirokonvolutten fra nærmeste postkasse - portofritt.
- Du får renter på innskuddene.

Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis



En liten turvenn!



Nesmarsjen'88 – Anders koser seg med Cola'n

Nå vil jeg også få sende noen ord. I de 2 1/2 år jeg har gått turmarsj har jeg hatt mange fine opplevelser-nydelige turer rundt omkring i vårt vakre land. Bestendig har jeg følt en god velvære ved fullført marsj. Her er mange gode venner å prate og gå sammen med.

Men nå den 14. aug. 88 hadde jeg en spesiell fin tur. Jeg har mange ganger prøvd å få med mine barn å gå, men nei. Så må jeg starte med neste generasjon, tenkte jeg. Og denne dagen fikk jeg ta med meg mitt første barnebarn - Anders på 3 år - på sin første marsj. Om han likte seg? Ja, det kan jeg fortelle dere han gjorde! Selv om jeg hadde sportsvogn med, måtte han jo gå litt selv også. Da var han mest opptatt av de som kom etter oss. «Når de oss igjen, mormor?» Joda, men det var helt OK. Og så var han veldig

bestemt på at vi ikke måtte kaste papir på bakken! (Han er godt oppdratt.) Og her var masse å se på: her var blomster, biller og maur på veien, hester ved siden av, og masse folk. Nydelig vær hadde vi, musikk på rasteplassen, så alt var bare kos. Selv om han ble litt sliten av alle inntrykkene, ville han gjerne være med mormor en annen gang også. Så som dere skjønner, ble dette en turmarsj jeg ikke vil glemme så fort.

Så vil jeg samtidig få takke alle arrangører for at dere vil ta på dere alt dette arbeidet med å arrangere en turmarsj for alle oss som er så glade i denne «sporten». Dere gjør en kjempeinnsats!

*Varme marsjhilsener
fra Liv O. Hubred*

Ny bilstreamers – 30 x 8 cm – Kr 10.-



HEI 

**I TURMARSJ ER DET
INGEN
ALDERSGRENSE**



Herremåltid på høyfjellet

– Heerlig! Marsjentusiasten Arne Akselsen fra Haramsøy tar en bit av fersk, nystekt fjellørret. Han og de 24 andre som fullførte den lengste løypa i den tradisjonsrike Stølsmarsjen fikk servert ørret på første matstasjon på hytta «Fattig og Rik» inne på Innfjordsfjellet. – Det finnes ikke maken til turmarsj i hele Norge, som serverer slik mat på rastestasjonene, forsikrer Akselsen. Og Stølsmarsjen er i særklasse både når det gjelder mat og natur. 144 personer trosset både regn og skodde lørdag, og fullførte turen i terrenget rundt Bøstølen.

Det er tredje året at Innfjordsbygdas egen hytte. «Fattig og Rik» brukes til matstasjon på den lengste løypa i Stølsmarsjen. Like gammel er den unike ideen om å servere marsjdeltekjerne på den lengste løypen ørret - fjellørret som er dratt på land bare timer før den surrer i stekepannen foran øynene på hungrige «marsjere».

– Det finnes ikke maken til turmarsj i Norge som kan diske opp med menyen, mener Arne Akselsen som er gryende marsjveteran.

Dette er toppen

– Stølsmarsjen er den 56 turmarsjen jeg deltar i her i Norge. Jeg har reist en del rundt, men det finnes ikke maken til dette. For hvem andre kan skilte med ørret til raste i tillegg til denne naturen her? Ingen, forsikrer Akselsen.

– Dette er min andre marsj her inne på Innfjordfjellet og det blir helt sikkert flere. Jeg angreer den dag i dag på at fjorårets ble sløffet til fordel for en tur på Mallorca. Jeg hadde trivdes mye bedre her. Gjett om det var vondt i Syden den dagen marsjen gikk av stabelen. Det skulle vel beskrive hvor godt jeg liker meg her, sier Arne

Akselsen som ikke kan forstå hvorfor ikke fler enn 144 deltar i årets Stølsmarsjen. – Turmarsj er medisin for kroppen i tillegg til at du kun konkurrerer med deg selv. Kan du virkelig få noe bedre etter at ørreten er kommet på bordet innenfor treveggene på «Fattig og Rik», undrer marsjentusiastene.

I søndagens Innfjordsmarsj deltok 178 turentusiaster. Det samme antall gikk også i fjor og arrangøren sier seg godt fornøyd med marsjhelgen i Innfjorden.

Arne Rovick

Østmarka Marsjklubb

er en klubb som du bør være medlem av. Det koster kr 70,- for enkeltmedlem og kr 90,- for familier for året.

Er du medlem får du en god del informasjon. Du får også tilsendt vårt blad Go-foten, som du selv kan skrive i og hente informasjoner fra.

Vi arrangerer Vårmarsj, Sommermarsj (for NTF), Høstmarsj og Innsamlingsmarsj (for NTF). I tillegg har vi Tur-trimmen på onsdagskvelder om sommeren.

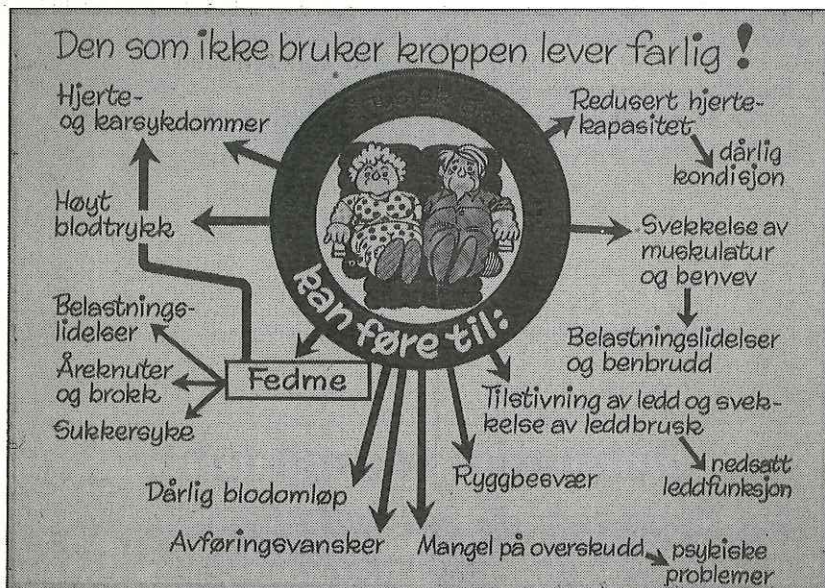
Ø.M.K. – Boks 139 – 1473 Skårer



DEN SOM IKKE BRUKER KROPPEN LEVER FARLIG

Troen på at regelmessig fysisk aktivitet motvirker sykdom og forfall, bedrer helsen og forlenger livet er eldgammel. Hippokrates uttalte allerede i det 4. århundre f.Kr. at det som brukes

utvikles, mens det som ikke brukes forfaller. Han anbefalte mosjon som preventiv medisin. Mosjonen skulle drives ofte og den skulle være allsidig.



Plansen viser helsemessige konsekvenser av fysisk inaktivitet. Det bør understrekes at det først og fremst er følgene av **ekstrem** inaktivitet som er godt dokumentert. Med dette menes at man under kontrollerte forhold har funnet betydelige helseskadelige forandringer hos personer som er sengeliggende eller stillesittende under store deler av dagen. Det er imidlertid en glidende overgang til det vi kan karakterisere som **sedat livsførsel**-i et samfunn der inflasjonen i arbeidsbesparende innretninger medfører et fysisk passiviserende miljø. Stikkord er bil, heis, stillesittende arbeid, sofa-krok/TV.

Resultatet av slik livsførsel vil før eller senere melde seg. Muskler som brukes lite, blir svekket. Dette gjelder også hjertemuskulaturen. Redusert hjertekapasitet gir dårlig kondisjon. Leddenes funksjon nedsettes, og det inntrener en gradvis tilstivning. I vekt bærende ledd som hofter og knær blir brusken ofte tynnere og lettere utsatt for overbelastning og skader. Utvikling av ryggbesvær er vanlig. Kalken kan begynne å forsvinne fra skjelettet fordi knoklene ikke ofte nok har noen vekt å bære. Tendensen til kalktap øker med alderen og kan resultere i bensprøhet og hyppige brudd. Blodmøpet i muskulatur og skjelett blir dårligere,

og dette kan føre til forskjellige lidelser. Fysisk passivitet er ofte forbundet med fedme. I kjølvannet av fedme følger andre lidelser (se plansjen). Bl.a. utgjør fedme en av de såkalte risikofaktorer for hjerte-kar-sykdommer. Sedat livsførsel leder

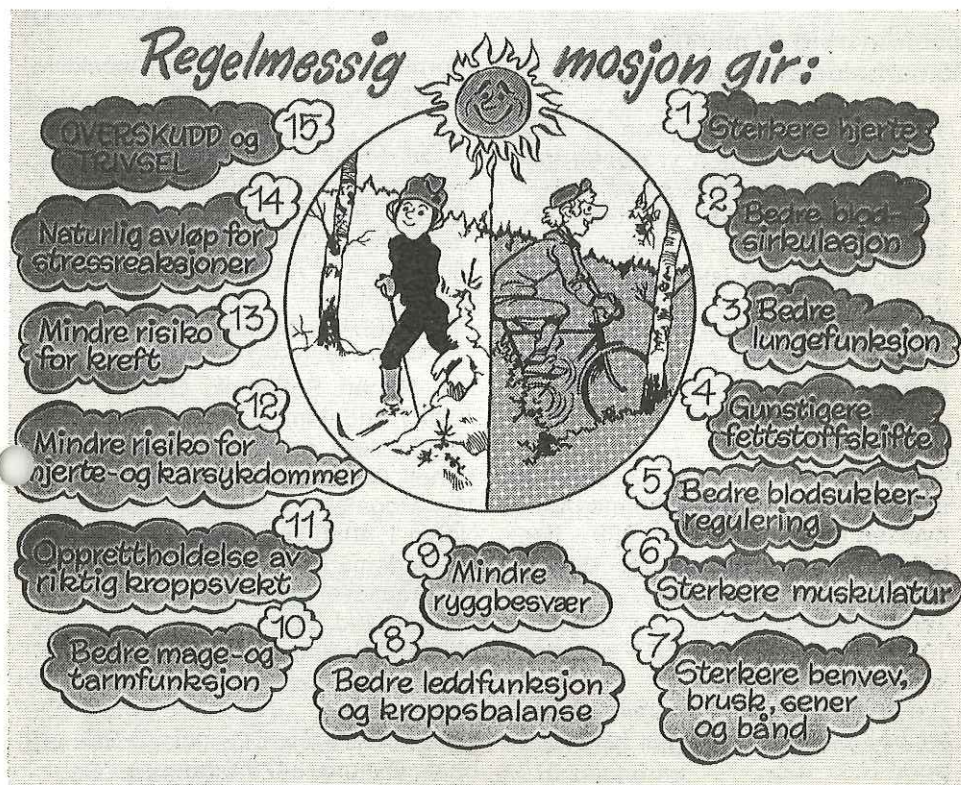
gjørne til mangel på overskudd og ikke sjelden til psykiske problemer. (Avføringsvansker kan ha sammenheng med mangel på mosjon, men dette er dårlig dokumentert. Fiberfattig kosthold er trolig den mest vanlige årsak.)

DEN HELSEMESSIGE GEVINST AV REGELMESSIG MOSJON

Etter en periode med regelmessig mosjon (2-3 ganger i uken) vil vi merke at det har skjedd forandringer med kroppen vår. Vi føler oss mer opplagte, kjenner oss sterkere og merker at vi har fått større overskudd. Dette er

helsegevinster som lar seg forklare ut fra en rekke fysiologiske og psykologiske forhold.

På plansjen er det antydnet 15 gevinster, hvorav de fleste er forholdsvis godt dokumentert.



INFO 4/88

NYTT FRA FORBUNDSSTYRET OG KONTORET

PLASTBÅND TIL MERKING AV LØYPENE

NTF har mottatt klager og vi slår igjen fast:

Husk det er arrangørens plikt å samle inn merkebånd fra løypene umiddelbart etter arrangementet.

Vi vet også at arrangørene stort sett er flinke, og derfor må vi be de som klager også oppgi marsj og arrangørnavn - i motsatt fall kan ikke forbundet gjøre noe med klagen.

Koordinering av marsjer samarbeide arrangører imellom

- Terminlisten for 1989 kan vi ikke gjøre noe med, men vi oppfordrer igjen arrangørene til å se på muligheter for samarbeide. Eks. marsjer i samme by/distrikt - et arrangement lørdag og søndag, istedet for å bruke 2 søndager.
- Deltakere som ønsker å reise langt, ønsker også å få flere og kanskje bedre tilbud.

Terminlister 1989

- alle som sammen med abonnentfornyelsen av Turmarsjnytt 1989 - har betalt for terminlisten får denne sammen med dette bladet.
- Terminlisten koster også i 1989 kr. 10,- bestilles listen fra NTF's kontor kommer porto i tillegg.
- Den Internasjonale Terminliste ventes ved juletider. Prisen er kr. 20,- + porto f.t. kr. 12,-.

- Den Danske Terminliste har vi på lager. Prisen er kr. 22,- + porto f.t. kr. 7,-.
- I skrivende stund har vi ikke fått noe informasjon om den svenske terminliste.

Vinterserien 88-89 er igang

Ny medaljeserie

Det vil bli en meget fin medalje for årets serie. Men vi har gjort en feil på våre startkort, det står **merket bestilles/betales - kr 30,-. Det er feil. Prisen er kr 40,-.**

Det lenge ønskede stoffmerke vil være i salg fra januar 89.

Flg serier er godkjent for 88-89:

Informasjon får dere ved de respektive koordinatører.

- 1: Øst-Finnmark, Peer Huseby, Egnshjemsv. 18, 9910 Bjørnevatn.
- 2: Midt-Troms, Henry Koth, Livn. 10, Heggelia, 9200 Bardufoss.
- 3: Kvaløya, Albert Nilsen, 9112 Straumsbukta.
- 4: Trondheim, 5: Støren, 6: Steinkjer, 7: Indreøy og Verdal, 8: Stjørdal, 4-5-6-7-8: Robert Schjervik, Ottars vei 2, 7000 Trondheim.
- 9-10: Møre og Romsdal, Rolf Even Adhell, 6375 Hovdenakken.
- 11: Rogaland, Oddvar Johansen, Notvn 1, 4056 Tananger.
- 12: Hedemarken, Arvid Danielsen, Rik Nordraaksvei 2, 2400 Elverum.
- 13: Sortland, Tore Hansen, Brekkavn. 25, 8400 Sortland.
- 14: Harstad, Harstad Turlag, Boks 227, 9401 Harstad.
- 15: Bø i Vesterålen, Øystein O. Strandback, Øyfjord, 8475 Straumsbukta.

16: Aust-Agder, 17: Vest-Agder, Erling Stausland, Johan Øydegårdsvei 28, 4632 Kristiansand.

18: Oslo/Østfold/Akershus, Bergfinn Oldertrøen, Th. Kittelsensvei 104, 1415 Oppegård.

19: Sommerøy, Ingvald O. Johansen, 9110 Sommerøy.

20: Grenland, Bjørn Oddvar Trønnes, Røyvn. 69, 3700 Skien.

21: IL King, Jan Hanssen, 9436 Kongsvik.

22: Dverberg, Per Inge Berthelsen, Skarstein, 8485 Dverberg.

23: Vestfold, Ivar Lunde, Hemsbakken 13, 3200 Sandefjord.

Krav for å få medalje er gjennomførelse av 70% av turene innen bostedsregionen. Men deltar du i andre serier og eller marsjer teller disse med i dine 70%.

Nordisk vandreuke

I april 1988 gjennomførte folkesportsforbundene i Danmark, Norge og Sverige IVV's jubileumsmarsj. Det ble en suksess, og på møte i forbindelse med IVV's generalforsamling i mai måned hvor også **Soumen Latu**, Finland ble medlem, ble det bestemt at vi skal fortsette med vårt nordiske samarbeide.

ordisk vandreuke

arrangeres i uke 17, og blir et årlig arrangement.

Medaljen vil bli i meget fin kvalitet, og 1. medaljeserie, blir motiv av riksdagsbygningene:

1989: Danmark, Christiansborg.

1990: Norge, Stortinget.

1991 Sveriges og i 1992 Finlands riksdagsbygninger.

Olympiade-marsj

Det skal nevnes allerede nå at NTF har til hensikt å markere avviklingen av de olympiske vinterleker i 1994 i Lillehammer gjennom en landsomfattende «Olympiademarsj». Arrangementet er foreløpig planlagt gjennomført uken før den offisielle åpningen av vinterlekene.

Vi ønsker følgende nye medlemmer velkommen i NTF:

381, ISFJORDEN MARSJKLUBB, INGE GRØVDAL, 6320 ISFJORDEN, 072-25 629.

382, IL MALM, TONJE LILAND, 8230 SULITJELMA, 081-40 660.

383, RANA RØDE KORS, WILLIAM REINFJELL, BUEGT. 18, 8616 BÅSMO, 087-68 083.

384, LIONS CLUB GRIMSTAD, CARL WOLLEBÆK, MYRSVINGEN 33, 4890 GRIMSTAD, 041-42 022

Tilføyelser til terminlisten 1989

12. febr. Skimarsj søndagens løype «SVANSTUL». Det tas værforbehold. Arr: Skien Telemark Turistforening, Boks 76, 3701 Skien, tlf. 03-52 82 27.

Ny bil streamers

vil være i salg fra desember 88. Pris kr. 10,-.

Norsk jakkenål m/IVV emblem vil være i salg fra desember 88. Pris kr. 15,-.

Vi rydder lageret. **Se vår annonse annet sted i bladet.** Tilbudene gjelder til 15. januar 89.

IVV-KORT:

Med plass til 50 stempler og 3-5000 km.

- De deltakere som har kommet så langt: mer enn 600 stempler, og mer enn 22.000 km kan få kjøpe stemplingskort direkte fra vårt kontor.

Julemarsj' 88

Påmeldte arrangører fremgår av side 16-17. Vi vet at det blir fler. Det er jo aldri for sent å bli arrangør, men det kan være for sent å få medaljer til marsjdagen.

Følg opp tradisjonen. Bli med - GÅ JULEMARSJ- alle trenger vi trim i julen, og alle kan vi være med. Her er det ingen tidtaking eller klasseinndeling, det er «bare å gå», det! Medaljene til alle som betaler startgebyr: Kr 30,- for voksne og kr. 25,- for barn. Deltakelse uten medalje «bare IVV-stempling» kr. 7,-. Og fint stoffmerke til kr. 15,-.

Til slutt ønskes alle en riktig god jul og et godt nytt (marsj) år. Takk for samarbeidet i året som forsvinner.

birgith



Jule- presang

Vi rydder lageret

m/IVV-symboler
str.: S-til XXL *
kr. 53,-

m/NTF-blem
str.: 4-til 14 år *
kr. 20,-

*tilbudet gjelder til 15 jan 89

IVV-slips: blå, grå
kr. 70,-

IVV-mini Vimpel
kr. 25,-

Bilstreamers
ny (kr. 10,-)

Nasj. Jakkenål
kr. 15,-

Bestill - betal vid
Postgiro: 3901733



ARGUS markéring a/s

POSTBOKS 91 – 1501 MOSS

RYGGEVEIEN 96 – MOSS



Telefon: (09) 26 70 77 - Telefax (09) 26 75 02

- MEDALJER - alle utførelser
- STOFFMERKER - alle utførelser
- METALLMERKER - alle utførelser
- PLAKETTER - flere utførelser
- SELVKLEBENDE MERKER
- BORDFANER/VIMPLER
- TRANSPARENTER/FLAGG



Vennligst kontakt oss for tilbud.

Øk Deres fortjeneste

Hvorfor betale mer for broderte stoffmerker enn nødvendig? – Vi produserer broderte stoffmerker langt rimeligere enn våre konkurrenter, uten at dette går ut over kvaliteten.

Priseks.: 500 stk. Ø 75 mm kr 6,50 inkl. mva. – Be om pristilbud og vareprøve.

MØKLEGÅRD TRADING

Møklegård – 1620 Gressvik – Tlf. (09) 33 14 15