



# NTF's Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 11



Foto: Rikke Elin Lunde

***En god sommer  
til dere alle***

JUNI 1989

# 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 møtt til et nytt arbeidsår. Jeg vil takke de tillitsvalgte som har gått ut av organisasjonen gjennom de årsmøter og generalforsamlinger som er avviklet. Samtidig ønsker jeg alle nye velkommen til et godt samarbeide.

Forutsetningen for forbundets vekst og fremgang er at alle medlemmer føler et fellesskap og ansvar for at utviklingen skjer i den retning vi ønsker. I organisasjonens nettverk er medlemslagene grunnpilarene og enkeltmennesket den største ressurs. Det må ikke være barrierer mellom de forskjellige deler av organisasjonen. Forbundets styre kan iverksette tiltak gjennom sin faste stab. Der finnes imidlertid klare begrensninger for hva vi kan oppnå ved dette, bl.a. p.g.a. de økonomiske begrensninger. Det finnes ingen begrensninger, i videste forstand, på de menneskelige ressurser innen organisasjonen. Med dette mener jeg at vi er helt avhengige av alle de frivillige krefter. Det blir opp til enkeltmenneskene å samles om de felles mål og oppgaver.

Personlig er jeg overbevist om at vår fremgang de senere år, for en stor del skyldes at vi blir oppfattet som seriøse. Vi har hatt et arbeidsprogram som grunnlag for vår virksomhet. Et nytt program skal legges frem på generalforsamlingen i 1990. Arbeidet med programmet er startet. En vesentlig del av programmet vil være å skape tilhørighet til organisasjonen. Til dette trenger vi bidrag fra dere alle.

Lykke til både i organisasjonsarbeide og i løypa.

*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: Helseid kr 1.200,-, Halvsidde kr 650,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 225,-.

# Generalforsamlingen 1989

83 stemmeberettigede hadde møtt frem på forbundets generalforsamling på Scandic hotel i Trondheim lørdag den 4. mars. I tillegg til et stort antall observatører, noterte vi at følgende gjester var til stede: IVV's president, Horst Volkmer, fungerende generalsekretær i Norges Idrettsforbund, Harald Tronvik, generalsekretæren i Samarbeidsrådet for friluftsliv, Tore Skedsmo og formannen i Dansk Mosjonsforbund, Erik Vandet. Etter den sedvanlige åpningssekvensen, ble generalforsamlingen myndig og godt ledet av dirigenten Einar Hermannrud.

Dagsorden inneholdt ingen «brennbare» saker, slik at møtet ble avviklet på rekordtid.

Fra sakslisten kan nevnes at forbundsstyret fikk en mindre endring i sammensetningen. Ordningen med valgt kasserer ble enstemmig endret slik at styret fortsatt består av totalt fem medlemmer, men med anledning for styre til å ansette lønnet hjelp i denne viktige stillingen. Med den store aktivitet som er innen forbundet og med et budsjett som raskt nærmer seg 1,5 millioner kroner, er det innlysende at regnskapssiden vanskelig kan ivaretas av et tillitsvalgt medlem av styret.

Retningslinjer for opprettelse og drift av regioner skapte noe diskusjon. Det fremkom imidlertid klart at forbundet har behov for en slik regional organisasjon, hvoretter styrets forslag ble enstemmig vedtatt.

Et forslag fra Grenland Marsjforening som tok sikte på en «opprydning» i forbundets regelverk, fikk også enstemmig tilslutning. Det vil heretter være mulig for en arrangør å arrangere en kveldsvandring i tillegg til de to ordinære marsjer hvert medlem etter gjeldende regelverk kan arrangere.

Regnskap og budsjett gikk glatt gjennom, hvilket tyder på en godt gjennomført jobb av kasserer og revisorer.

Valget fikk det utfall at nestlederen gjennom flere år, Ivar Lunde, gikk ut av styret. Ny nestleder er Bjørn Kihl Bødtker fra Østmarka Marsjklubb. Anna Måge (kasserer) gikk også ut av styret, og ble erstattet av Aslaug Eide Sandvik fra Trondheim. Valget forøvrig resulterte i mindre endringer blandt de tillitsvalgte. (Styret presenteres på annen side i bladet.)

Neste års møtested for generalforsamlingen er Kristiansand. Sørlandsmarsjen inviterer til 20-årsjubileum i Hotel Caledonien. Generalforsamlingen gikk denne gang til det uvanlige skritt også å bestemme sted for generalforsamlingen om to år (1991). Denne vil finne sted i Kirkenes, og vil utvilsomt kreve lang tids forberedelser hva angår økonomi og reise. En generalforsamling i Nord-Norge var før eller siden ventet. «Bjørne-Per's» invitasjon ble da også mottatt med stor tilfredshet.

Etter generalforsamlingen avsluttet den tradisjonelle «rasteplassen» en særdeles vellykket dag. Det ble danset og minnet til langt på natt. Mange «Husker du . . . .» ble utvekslet. Dagen derpå trakk Generalforsamlingsmarsjen mange deltakere, som i sol og kald vind fikk en fin rundtur i Trondheim by.

En stor takk til teknisk arrangør, Trondheim turmarsjforening.







*Interesserte gjester under generalforsamlingen. Fra venstre: Tore Skedsmo, Samarbeidsrådet for friluftsliv, Harald Tronvik, NIF, Erik Vandet, Dansk Mosjonsforbund.*



*Teknisk arrangør, Trondheim Turmarsjforening, har grunn til å glede seg over en vellykket generalforsamling.*





*NIF's fungerende generalsekretær Harald Tronvik (til v.) i samtale med IVV's president Horst Volkmer.*

## FLERE DELTAKERE PÅ MARSJENE I DIN FORENING?

Ønsker du større oppslutning om marsjene som din forening arrangerer?

Kan radio og aviser hjelpe deg med å oppnå dette?

Hva kan du gjøre for at de skal ønske å hjelpe deg?

Dette var utgangspunktet for et **Miniseminar** som ble arrangert lørdag 4. mars 1989 før generalforsamlingen i Trondheim.

Temaet som ble behandlet hadde tittelen: «Hva kan turmarsjarrangøren gjøre for å få bedre dekning i massemedia», og følgende program var lagt opp med innlegg og debatt:

10.00 Åpning av Odd Ivar Ruud, leder i Norsk Turmarsj Forbund.

10.15 Egil Hofslø, sportsjournalist i Trondheimavisa.

10.35 Magnus B. Småvik, leder for PR-komiteen, Trondheim Turmarsjforening.

10.50 Pause.

11.00 Paneldebatt.

12.00 Avslutning.

Seminalet var etter deltakernes utsagn meget vellykket. Vi har både som forbund og arrangør mye å hente i forhold til massemedia.

Erfaringene fra dette seminaret tilsier at vi i tilknytning til fremtidige generalforsamlinger, arrangerer tilsvarende seminarer. Kanskje med andre emner? Vi er mottakelige for forslag.



**E**n naken fot er fra naturens side uhyre fleksibel. I walking eller turmarsj er det viktig å velge sko som tar hensyn til dette. Hittil har naturen vært overlegen, men nå har Nikes Sport Research Laboratory etter flere års biomekaniske studier greid å kopiere fotens naturlige fleksibilitet.

Resultatet er den unike Nike Air Walker. En turmarsjsko med hele 46% bedre fleksibilitet enn noen annen sko! Og 20% bedre støtdemping takket være den revolusjonerende gass-sålen.

Nike Air Walker har dessuten en rekke andre detaljer utformet med tanke på maksimal beskyttelse av foten.

Prøv Air Walker neste gang du skal kjøpe sko. Nærmere naturen kommer du ikke.



**AIR WALKER MAX**  
(dame- og herreutgave)



**AIR WALKER PLUS**  
(dame- og herreutgave)



# TV-marsj 1989

15. oktober i år går NRK's innsamlingsaksjon av stabelen, og vi oppfordrer alle til å delta.

Denne årlige innsamlingsaksjonen har utviklet seg til å bli en landsomfattende dugnad - en dag da vi legger våre hverdagsbekymringer til side og gir en håndstrekning til noen som er i en vanskeligere situasjon enn vår egen.

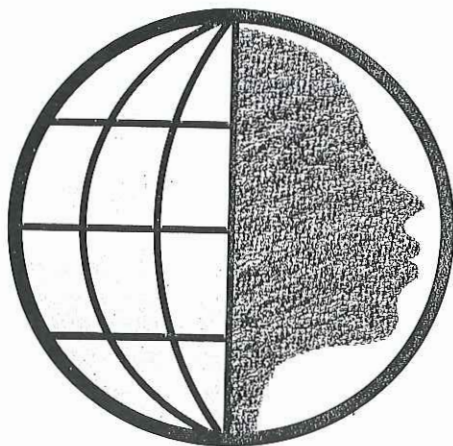
En tro samarbeidspartner for de forskjellige aksjonene har vært Norges Turmarsj Forbund. Siden 1981 har forbundet hvert år arrangert en landsomfattende turmarsj der overskuddet uavkortet har gått til TV-innsamlingen.

I år er det over 40 kvinneorganisasjoner i Norge som står bak aksjonen, og de innsamlede midlene skal gå til kvinnerettede prosjekt i den tredje verden.

Norske kvinneorganisasjoner har gjennom lang tid hatt stor internasjonal kontaktflate og bred erfaring fra praktisk solidaritetsarbeid og bistandsarbeid. Prosjektene skal gjennomføres av en operatørorganisasjon. Det kan være en kvinneorganisasjon i motakerlandet eller etablerte bistandsorganisasjoner. (F.eks. Kirkens Nødhjelp, Care Norge.)

Historisk sett har utvikling for land i den tredje verden vært definert og styrt av menn i den vestlige verden. En av TV-aksjonens målsettinger er å snu på flisa - la **kvinnene** i den tredje verden få definere begrepet **utvikling**. En forutsetning for vellykkede prosjekter er at kvinnene ikke bare er passive mottakere, men at de aktivt deltar i en utviklingsprosess.

Gjennom TV-aksjonen 1989 ønsker kvinneorganisasjoner i Norge å være **pådriver og medspiller** i den omstillingsprosessen som norsk bistand-



spolitikk er inne i.

Organisasjonene bak årets TV-aksjon har omlag en million kvinner som medlemmer. Alle organisasjonene stiller sitt apparat til rådighet for selve innsamlingen, for informasjonsarbeidet og i gjennomføringen og oppfølgingen av bistandsprosjektene.

Engasjement, kunnskap og evne til organisering har nå ført til handling. Kvinner har tatt initiativet til årets TV-aksjon. Nå gjelder det å følge opp - både kvinner og menn, fordi aksjonen angår alle.

Et globalt engasjement gir kunnskap og nye perspektiver.

God tur!

~~~~~  
Innbydelse til arrangør vil bli sendt ut medio august til tidligere arrangører og NTF's medlemmer.

Alle lag, foreninger, organisasjoner m.fl. kan bli vår medarrangør.

Kontakt NTF, Boks 147, 1473 Skårer, tlf. (02) 70 55 36 og få tilsendt innbydelse.

~~~~~



# IVV Volksport-olympiade

Coubertins ide har tross krig og stridigheter overlevd. Under de fem ringer samles hvert fjerde år mennesker av forskjellig hudfarge, rase og religion og politisk oppfatning til fredelig kappestrid.

Fra 1889 i Athen med 311 aktive fra 13 nasjoner, har de olympiske leker vokst til en gigantisk mønstring av verdens beste idrettsutøvere. Coubertins idealer lever vel neppe i dag. IVV har tatt opp hansken. Det må være mulig å gjenskape noe av den opprinnelige olympiske ånd.

Den 8. til 10. september arrangeres den første olympiade i folkesportens ånd. Valkenburg i Nederland vil være arenaen for et stort antall mosjonister fra alle medlemsland i IVV.

Følgende program vil bli avviklet:

- 9. og 10. september.  
Turmarsj, 10, 21 eller 42 km.
- 9. og 10. september.  
Sykkel, 25, 50 eller 100 km.
- 8. - 10. september.  
Svømming, 300, 500 eller 1000 m.

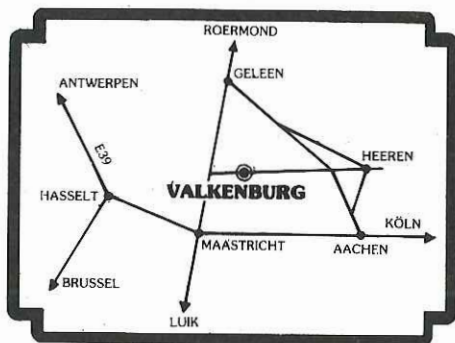
Alle deltakerne mottar en olympisk medalje. Alle som gjennomfører en distanse i alle tre grenene vil motta en spesiell Triathlon-utmærkelse.

Styret i NTF vil arrangere en felles busstur til Valkenburg. Foreløpig prisntydning - forutsatt full buss, 45 seter - er Kr 1.300,- pr person. I prisen er inkludert reise m/ferje, overnatting i Valkenburg.

Detaljert reiseopplegg er i skrivende stund ikke fastlagt. Alle henvendelser rettes til NTF's kontor på Skårer. Påmeldingsfristen til forbundet er 15. juni -89.\*

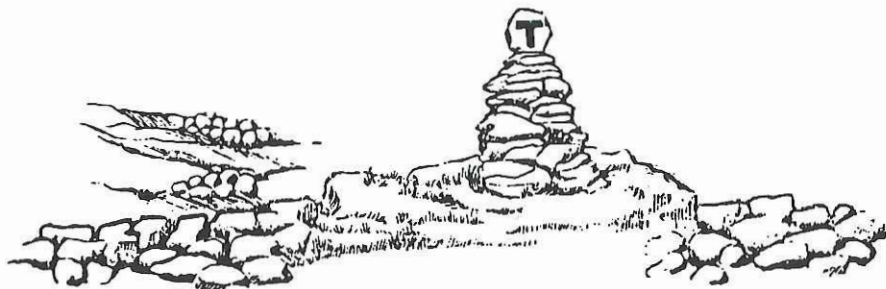
Meld dere på til den første folkeolympiade i moderne tid.

\* Påmelding registreres når kr 500,- i depositum er mottatt.



# Til fjells med NTF

- I samarbeide med DNT -



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

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

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

Ytterligere opplysninger fåes på kontoret, Skårer.

## Fysisk aktivitet og helse

# Helse og livsstil

## Mosjon og mental helse

I forhold til forskningen omkring de fysiologiske og medisinske virkninger av regelmessig mosjon, har det vært utført forholdsvis lite forskning når det gjelder de psykologiske virkninger. **Plansjen** demonstrerer noe av det vi med rimelig grad av sikkerhet vet om forholdet mellom mental helse og regelmessig mosjon.

Mindre anspenhet og uro er utsagn som ofte går igjen når personer som i

lengre tid har vært fysisk passive, begynner med regelmessig trening. Den ubehagelige følelsen av mental og fysisk beredskap og rastløshet som gjerne særpreger den ansente tilstanden, reduseres og kan til og med forsvinne.

Psykologiske problemer forbundet med anspenhet er ofte **irritabilitet, aggresjon, depresjon og angstfor-nemmelse**. Slike symptomer vil kunne

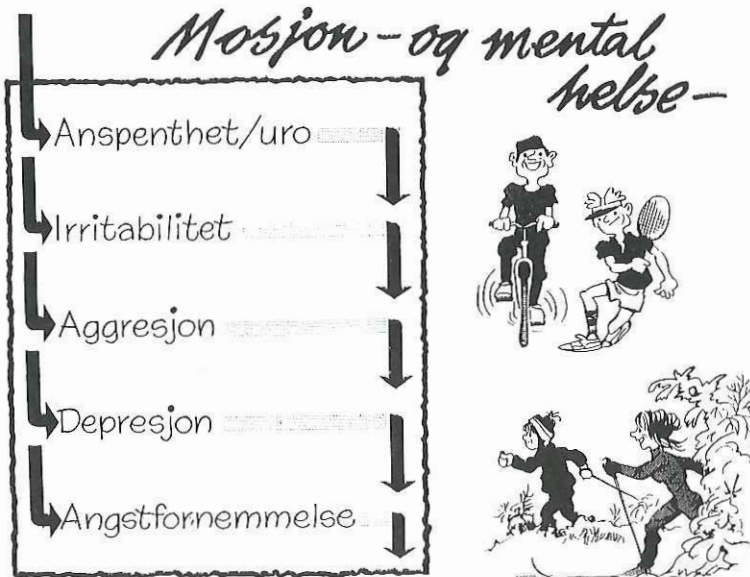


bedres eller forsvinne som følge av regelmessig mosjon.

Årsaken til disse endringer er ikke kjent i detalj. Men muskulaturen og psyken henger nøye sammen. Vi vet at fysiske anstrengelser kan virke avslappende på de muskelgrupper som har vært aktiviserte under treningen. En grunn til at så mange føler seg avspente etter fysisk trening, vil derfor kunne være at musklene slapper bedre av. Det er således kjent fra

psykoterapien og fra bruken av ulike avspenningsteknikker at redusert muskelspenning automatisk fører til psykisk avspenning.

I boken **STRESS NED - KOM I FORM** (Railo, Strømme, Waitz), Tanum-Norli, Oslo 1981, er dette temat utførlig behandlet i **del 1**. De mest vanlige stress-syptonene er beskrevet, og det er gitt praktiske råd om hvordan stress effektivt kan reduseres eller fjernes.



## NIJMEGENMARSJEN 1989

Vi har ledige plasser på Bamblebussen. Tur-retur Larvik-Nijmegen.  
Avg. Larvik fredag med Peter Wessel 14/7-89 kl. 23.00 med lugarer.  
Hjemkomst Larvik søndag 23/7-89 ca kl. 21.00.  
Hotellovernatting tur-retur i Tyskland med halvpensjon. Pris ca kr 2100,-.  
Røyk og alkoholfritt miljø på bussen.  
Opplysninger fås ved skriftlig henvendelse, snarest og innen 25/5-89 hos  
Torgny Olsen, Postboks 53, 3990 Ødegårdens Verk.

NTF er tilsluttet Samarbeidsrådet for friluftsliv:

## Hvorfor et felles organ for friluftslivet

Friluftsliv er positivt for enkeltmennesket og for samfunnet. Helsemessig har friluftslivet stor betydning ved at det gir mosjon og motvirker stress. Det omfanget friluftslivet har i dag, bidrar etter alt å dømme til en betydelig bedring av folkehelsen. Friluftsliv peker seg dessuten ut som en svært gunstig aktivitet for å få nye grupper til å drive mosjon. Friluftsliv er også viktig fordi det gir kunnskap om og øker forståelsen for natur og kultur. Naturopplevelsen gjør friluftsliv til en viktig faktor for å motivere for naturvern. Det er derfor ønskelig med en generell styrking av friluftslivet. For å kunne oppnå dette, må friluftslivsorganisasjonene spille en vesentlig mer aktiv rolle enn i dag.

Friluftslivet er i dag utsatt for mange trusler. De siste årene har det vært en økende konkurranse om folks fritid. Hvis ikke friluftslivsorganisasjonene er i stand til å møte denne konkurransen, vil friluftslivet tape terreng i forhold til andre fritidsaktiviteter.

En forutsetning for å kunne drive friluftsliv er at det finnes arealer som er egnet. Det er behov for naturområder av en viss størrelse og tilgjengelighet. De siste årene har særlig nærområder rundt byer og tettsteder blitt kraftig redusert og oppstykket. Ulike naturinngrep har gjort så vel disse som andre naturområder mindre egnet til friluftsliv. Det er derfor nødvendig at hensynet til friluftslivet blir tillagt en vesentlig større vekt i planleggingen. Dette gjelder på kommune, fylke og nasjonalt nivå. For å få til denne nødvendige styrking av friluftslivet, må det skapes en sterkere opinion. Friluftslivsorganisasjonene må derfor engasjere seg i opinionsdannende virksomhet.

De frivillige organisasjonene innen friluftslivet har hatt en sterk stilling i Norge. Organisasjonene har likevel vært mest opptatt av tilrettelegging for friluftsliv. Sammenlignet med f.eks. idretten, har organisasjonene i mindre grad maktet å påvirke sine rammevilkår. Dette har bl.a. sammenheng med organisasjonsstrukturen. Mens idretten gjennom Norges Idrettsforbund har blitt en politisk maktfaktor i Norge, har friluftslivsorganisasjonene i liten grad hatt slik innflytelse. For å få til en styrking av friluftslivet, er det nødvendig med et sterkere samarbeid mellom friluftslivsorganisasjonene. Felles opptreden gir tyngde og mulighet for politisk påvirkning.

Rent økonomisk er det også stor forskjell på idretten og friluftslivet. I 1987 ble det fordelt 485 millioner kroner av tippeoverskuddet til idretten. Av dette gikk 170 millioner til driften av Norges Idrettsforbund med særforbund og kretser. Samlet statlig støtte til SRF's medlemsorganisasjoner var i 1987 ca. 10 millioner kroner. Det inkluderer bl.a. ungdomsmidler, voksenopplæring og anleggsmidler.

SRF-organisasjonene representerer ca. 500.000 medlemsskap. Det er liten tvil om at den mangelfulle organisering av friluftslivet er en av hovedårsakene til at friluftslivet ikke har fått større støtte.

Fra myndighetenes side er det kommet klare ønsker om en felles organisasjon for friluftslivsorganisasjonene. Dette kom tydelig frem under Stortingets behandling av Stortingsmeldingen om friluftsliv.





## VELKOMMEN TIL FREDRIKSTAD - 3 dager - 3 stempler.



Fredag 26. mai åpner vi sekretariatet og arrangerer **SOMMERMARSJEN 10 km.**

Start fra kl. 16.00 - kl. 19.00.

Lørdag 27. og søndag 28. mai er alle velkommen til den 18. **OLDTIDSMARSJ.**

10, 20 eller 30 km - 1 eller 2 dager.

Informasjon: Bjørn Dahl, (09) 39 02 00, kl. 08.00-kl. 15.00.



## FÆSSA-MARSJEN

En av Solørmarsjene lørdag 3. juni 1989 på Braskereidfoss

Startsted: Idrettsplassen.

Distanse: 12, 22 og 32 km. IVV.

Løype for funksjonshemmede.

Startbebyr: Kr 30,-. Barn under 16 år kr 25,-.

Arrangør: **Braskereidfoss IL. Trimgruppa.**

## 3 TURMARSJER I ROMSDAL



### Midtsommerhelgen ISFJORDMARSJEN

Ny kveldsmarsj fredag 23. juni.

Start: Isfjorden skole/idrettshall kl. 17.00 - kl. 22.00

Distanse 11 km.

Opplysninger: Inge Grøvdal, tlf. (072) 25 629 - 25 630.

**ISFJORDEN MARSJKLUBB.**



### ROMSDALSMARSJEN

#### 10-års jubileum.

Lørdag 24. - søndag 25. juni.

Start: Setnesmoen, Åndalsnes.

Distanser: 12, 21 og 32 km.

Utendørs plattingsdans lørdag.

Opplysninger: Romsdalsmarsjen, P.B. 199, 6301 Åndalsnes.

**Velkommen til glade marsjdager i Rauma.**

# 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



## Rogaland vil skjerpe seg

Jeg leser med interesse alle leserbrev som denne spalteplass har, spesielt når ens egen marsj står omtalt. Som medansvarlig for Skipper Worse Marsjen er det ønskelig å motta ris og ros. Årets marsj (4. juni -89) blir den 3. i rekken. Vi hadde ingen erfaring fra før å bygge på. De «synder» som vi har gjort, er lært fra andre arrangører hvor vi har studert opplegget. Når du skal starte en marsj i et distrikt hvor ingen er kjent med tilbudet (hvilket er tilfelle for hele Nord-Rogaland og Sunnhordaland), så er det mange problemer du står overfor.

- dine medarbeidere har ikke tro på at dette tiltak vil slå an blandt befolkningen (hvem vil betale for å gå 1 mil?).
- arrangementet vil ikke gi noe overskudd til lagets økonomi.
- ingen vil komme tilreisende for å delta i vår marsj.

Dette var typiske innvendinger jeg fikk mot et sånt opplegg. Første år inngikk jeg et veddemål på at hatten skulle spises dersom antall deltakere ble under 300. Jeg slapp å utføre veddemålet.

Gjennom Turmarsj-nytt vil jeg rette en takk til alle dere som kommer til Skipper Worse Marsjen, fra Kristiansand i sør til Sverige i øst. Det er takket være dere at lokalbefolkningen har oppdaget at turmarsj i lokalsamfunnet har mye for seg. «Ja, når gikk jeg sist 1 mil på tur», er spørsmålet mange stiller seg. Etter bare 2 år som arrangør er vi ikke blitt fullkomne. Vi skal stadig forbedre oss.

En ting er ihvertfall sikkert: I 1989 har vi laget en **ny medalje**.

Jeg vil ikke fortsette diskusjonen om pris på rasteplasser. Den tror jeg spiller mindre rolle dersom deltakerne heller får en hyggelig opplevelse på selve rasteplassen. Her kan mye fantasi brukes. Plakaten «Med vaffel i magen, kan du gå hele dagen» er nok til at vaffel-prisen blir glemt.

God tur.

Med hilsen fra  
*Einar Jøssang, Skudeneshavn.*



# Vinterserien

Så er Vinterserien over for denne gang, og noen steder er Sommerferien i full gang. For oss her nord er det lite som minner om sommer enda, og Vinterserien kunne nok vart ut april også.

Som en avslutning på Vinterserien gjorde noen lag litt ekstra ut av den siste runden. IL King i Kongsvik stilte med gryterett, ris og rundstykker til de trofaste (støvle-) sliterne som gjennom vinteren stilte på fredagskveldene. For det var ikke bare folk fra Hinnøya som deltok der. Noen var så ivrige at de kjørte helt fra Vesterålen - og et par til og med hver fredag. Kristoffer ledet gjettekonkurransen, men han bør nok finne en annen fasit enn Norsk Ukeblad. Pølkastkonkurransen vant sjefen sjøl, Jan.

I Bø (i Vesterålen) hadde Anne og Malnes IL villet markere slutten på sin måte. Ikke bare ble det servert bløtkake og annet godt til deltakerne den siste gangen - forøvrig bakt av Anlaug. Anne hadde også sydd maskot til

serien, i Malnes sine farger. Med merke for Malnes IL og eget komponert for Vinterserien 1988/89. Den heldige vinner av denne ble Øyvind Halvorsen. Her kan en snakke om turmarsjefamilie, da alle klarte kravene til medalje med god margin.

De ivrigste turmarsjgåere var innom fire serier her. To er allerede nevnt. De to andre gikk på Sortland og Skarstein. For meg tar det rundt 2 1/2 time å kjøre til Kongsvik, så det ble ikke så mange turer dit. Likevel ble det mange kilometer kjørt i vinter, og gått, men noen var ivrigere. Tror ingen har klart flere Vinterseriemarsjer enn Tore og Gunvald. De har nok et sted mellom 40 og 50. Noen som har slått dem?

Og så vil vi ønske velkommen til flere flotte turmarsjhelger i distriktet i sommer, og ikke minst til tredagers i Bø i Vesterålen med Skatamarsjen 7. juli, Malnesmarsjen 8. juli og Straumdilten 9. juli. Og det blir ikke bare marsjgåing de dagene.

*Øystein O.*





# Sommersmarsjen 1989



16

Årets sommersmarsj arrangeres i uke 22 fra mandag 29. mai til lørdag 3. juni. Som dere ser er det et par unntak, i de distrikter hvor det ikke er ordinære marsjer.

Når snøen daler ned over det meste av landet er det mange arrangører som ikke klarer å tenke på sommersmarsj, og vi vet at det blir flere arrangører enn her oppgitt, ring kontoret omkring 15. mai for de siste informasjonen.

Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Dag	Starttid
Østmarka Marsjklubb	0982 Oslo 9	02-10 83 83	Rødvet skole, Oslo 9	On. 31	1800-1900*
Ski TMF	1400 Ski	02-87 48 56	Ski u-skole	On. 31	1800-1930*
Rygge Fril.L.	1580 Rygge	09-26 05 87	Larkollen skole	Ti. 30	1800-1930*
Oldtidsmarsjen	1630 Gml. Fredrikstad	09-39 02 00	Kongstenhallen	Fr. 26	1600-1900
Kongemarsjens Venner	1820 Spydeberg	09-88 80 86	Mysen	On. 31	1830-1930*
Degernes Trimplag	1892 Degernes		Kirkeng skole	K.A.	K.A.
MK Vandrerne	2050 Jessheim	06-97 21 65	Jessheim barneskole	Ma. 29	1800-1900
Dal IL	2072 Dal	06-95 10 02	Dal skole	Ma. 29	1730-1900
Flisa IL	2270 Flisa	066-51 889	Bjørkheim	On. 31	1700-*
Hamar TMF	2312 Ridabu	065-25 677	Format-Storhamar	To. 01	1800-1900
Elverum TMF	2400 Elverum	064-12 374		Ti. 30	1700-1900*
Østby IL	2423 Østby	064-55 070	Østby skole	Lø. ?	1800-1900
Hadeland MK	2770 Jaren	063-28 908	Sennerskolen	Lø. 03	1500-1800*
Horten og Omegn MK	3190 Horten	033-42 466	Lottehuset	Ti. 30	1800-1930*
Sandefjord TMF	3200 Sandefjord	034-59 124	Klubbhuset	Ti. 30	1730-1900
Modum Turmarsj Klubb	3340 Åmot	03-78 49 52	Sysle	On. 31	1700-1800*
Gulset Turmarsjgr.	3700 SKien	03-53 89230	K.A.	On. 31	1800-1900
Kverneland BIL	4062 Klepp	04-42 39 71	Frøyland ung.d.skole	Ti. 30	1800-1900
Sauda IL	4201 Sauda	04-78 25 75	Sauda Stadion	On. 24	1700-1830
Gaugen MK	4301 Sandnes	04-62 09 94	Storevarden sk. tan.	Ma. 29	1700-1900
IL Eiger	4370 Egersund	04-49 20 53	Bakkebø	On. 31	1700-1900*
Marnardal IL	4532 Øyslebø	043-22 600A	Laudal skole	Ti. 30	1700-1830*
Bjelland IL	4546 Bjelland	043-86 353	Bjelland skole	Ma. 29	1800-1930*
Kr.sand og Oppl. Turistfor.	4632 Kristiansand	042-96 114	Odernes skole	On. 31	1800-1900
Søgne marsjklubb	46 Søgne	042-69 849	Holmenfoss	Lø. 03	1400-1600
Hornnes MF	4670 Hornnes	043-33 927	Eye barneskule	To. 01	1730-1830
Østre Tromsø Tårk	4812 Kongshamn	041-88 497	Klubbhuset	Ti. 30	1800-1900*
IL Imås	4890 Grimstad	041-40 809	Triangelhuset	To. 01	1800-1900*
Bysheim IL	52 Hosanger	05-39 20 54	Ungdomshuset	To. 01	1800-1900
Askøy TMK	5306 Erdal	05-14 09 80	Løfjellet/Kleppesø	To. 01	1700-1900*
IL Bjørn	5820 Gaupne	056-81 194	Pyramiden	To. 01	1800-1900*
Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072-25 629	Isfjorden skole	Fr. 02	1800-2000*
Molde MK	6400 Molde	072-11 243	Godssentralen	Ti. 30	1800-1900
Trondheim TMF	7036 Trondheim	07-96 79 59	Nyborg skole	On. 31	1800-1900*
TTFM			Charlottenlund sk.	On. 31	1800-1900*
Fevåg IL	7110 Fevåg	076-53 711	Reina	Ma. 29	1800-2000*
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07-82 69 16	Idrettshallen	On. 31	1800-1830*
Verdal RK Hj.korps	7600 Levanger	076-13 033	Kassefabr. Verdal	Ti. 30	1800-2000
Inderøy Røde Kors Hj.	7670 Sakshaug	077-53 312	Inderøy u.skole	Ma. 29	1800-1900
Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	077-47 664	Steinkjer vidr.skole	On. 31	1800-1900*
Trimutv. Bodø BIR.	8014 Hunstadmoen	081-60 746	Hunstad barneskole	On. 31	1700-1800*
Fauske IL	8200 Fauske	081-44 452	Hauan grendeskole	To. 01	1800-1900
Sagfjord IL	8260 Innhavet	081-71 934	Innhavet skole	To. 01	1900-1930*
Sortland BIR	8400 Sortland	088-22 015	Sortlandshallen	?	1800-1830*
Øvergård Gårdsforening	8430 Myre	088-33 214	Øksneshallen	Ti.30	1700-1830*
Straume IL	8475 Straumsjøen	088-38 474	Skihuset Øyfjordlia	Sø. 11	1000-1100*
Haugen skolekorps	8476 Eidet	088-37 681	Haugen skole	Sø. 28	1100-1300*
SK Høken	8480 Andenes	088-42 440	Klubbhuset Bleik	On. 24	1800-2000*
UF Vårbud	8485 Dverberg	088-50 192	Skarstein ungd.hus	On. 24	1700-1900
NROF-Helgeland	8600 Mo i Rana	087-50 192	NAF-Camping-Revelen	On. 31	1700-1900*
NROF-Helgeland	8650 Mosjøen	087-50 192	Vestøybrua-Mosjøen	To. 01	1700-1900*
Helselaget Vern	9020 Tromsdalen	083-35 452	Berg skole	Sø. 28	1030-1300*
Skarven IL	9110 Sommerøy	083-40 186	Sommerøy skole	Sø. 28	1200-1400*
IL Rya	9112 Straumsbukta	083-93 127	Straumsbukta skole	To. 02	1800-2000
UL Vårvon	9200 Bardufoss	089-83 123	Nedre Bardu skole	On. 31	1800-1900*
UL Fremskritt	9320 Aspelund	089-36 866	Ungdomshuset, Rønningen	On. 31	1800-1900*
Gibostad IF	9372 Gibostad	089-47 217	Gibostad skole	Lø. 03	1700-1800*
Mefjordvær IL	9386 Senjahopen	089-58 792	Mefjordvær	Ma. 29	1900-*
IL King	9436 Kongsvik	082-37 314	Kongsvik skole	Ma. 29	1800-2000*
Kvæfjord IL	9438 Breivika	082-93 539	ldr.hallen Borkenes	To. 01	1800-1930*
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	085-98 422	Bjørneborg	K.A.	1700-1900*

Arrangører merket \* har i tillegg til de vanlige 10 km også en mini-løype på ca. 5 km. Den gir ikke rett til IVV-stempling, men deltakeren får medalje.

**VI ØNSKER DELTAKERE OG ARRANGØRER EN GOD MARSJ!**

17



# "Positive rykter"



Artig skilt på "Moor-Sonsmarsjen" 17.4.88.

Fikk med oss bare en marsj i helgen, kona og jeg. Nemlig "Moor-Sonsmarsjen" søndag 9. april i år. Som vanlig et bra arrangement, selv om det striegnet. Men på slike dager, tenker vi på hva Odd Ivar Ruud sa en gang. - "For en turmarsjer fins ikke dårlig vær, bare dårlige klær." Med et slikt valgspråk i tankene, stopper ikke værgudene oss. Men dessverre, det er høyere makter som gjør det. Nemlig våre arbeidsgivere. For planen var å gå de nye "Bøn-marsjene" på Eidsvoll, fredag og lørdag 7. og 8. april. Men de ovennevnte ga oss jobbeoppdrag, slik at planen gikk i vasken. Men for å lage en lang historie kort, på "Moor-Sonsmarsjen" kom vi i prat med han Willy, fra Tønsberg. For øvrig samme mann som

i fjor, 1988, gjennomførte tilsammen 115 marsjer, men det er en annen historie. Men han fortalte oss at han var og gikk "Bøn-Marsjene". Og der ble det snakket om "Marsjen som forsvant", min artikkel som ble trykket i siste T.M.-Nytt, nemlig "Nissemarsjen" på Råholdt. Her, sier han videre, ble det fortalt meg, at den marsjen skal bli tatt opp igjen.

Og det var vel **positive rykter**. Men om det blir i år eller neste år, vites ikke i skrivende stund. Men det får vi nok tidsnok vite når den tid kommer.

God Marsj-sommer!

*Hilsen Eva og Roald, fra Lier.*

# NYKSUNDMARSJEN

## ny turmarsj i Vesterålen

Nyksundmarsjen arrangeres for første gang den 26. august. Den går til det fraflyttede fiskeværret Nyksund som ligger ytterst i havgapet i Øksnes kommune, 13 km fra kommunesenteret Myre.

Marsjen starter fra Idrettshallen på Myre. Den lengste løypa som er på 26 km, går fra Myre og utover til Nyksund, hvorfra deltakerne returnerer. De som velger den korteste løypa på 13 km, blir kjørt utover til Nyksund, for så å gå tilbake til Myre.

Uansett hvilken løypelengde turdeltakerne måtte velge, turen vil by på mange naturopplevelser. Etter å ha forlatt Myreområdet og asfalten, er det grusvei som er det dominerende underlaget. Veien passerer gården Kroknes som er fraflyttet, men deltakerne vil kunne se ned på det velholdte tofamiliehuset. Videre går veien som ei hylle gjennom det bratte Kattflåget, med utsikt langt utover havet.

Det gamle fiskeværret Nyksund som er målet for marsjen, har hatt fast bosetning fra 1500-1600 tallet og frem til våre dager. Stedet ligger på to øyer som er bundet sammen med en molo.

Ei god havn, men først og fremst nærhet til de rike fiskefeltene utenfor, gjorde stedet svært attraktivt gjennom flere århundrer for fastboende og tilreisende fiskere.

Men store, moderne båter, og nye krav til komfort og boliger, var viktige grunner til at Nyksund ble fraflyttet på 1970 tallet.

I dag står en karakteristisk boligmasse med kaier og bygger langs havna, uten den travelheten og virksomheten det var bygd for. Skjønt helt stille har det ikke vært de siste årene. Tysk ungdom har «oppdaget» Nyksund. Og en internasjonal stiftelse har forsøkt å gjøre Nyksund til et internasjonalt møtested for ungdom. Det er altså dit vi ønsker å legge marsjen til sommeren. Merk av 26. august i kalenderen. Starten går fra Myre og målet er Nyksund.

Velkommen til Nyksundmarsjen.

ØVERGÅRD GÅRDSFORENING,  
TURMARSJGRUPPA

### Velkommen til turmarsjhelg på Myre i Vesterålen Nyksundmarsjen, 26. august (ny).

Start fra Øksneshallen kl. 09.00 til kl. 13.00.

Distanser: 13 og 26 km.

### Stavdalsmarsjen, 27. august.

Start fra Øksneshallen kl. 10.00 til kl. 13.00.

Distanser: 10 og 20 km.

Opplysninger tlf. (088) 33 214 eller (088) 33 464.

Arrangør: Øvergård Gårdsforening Turmarsjgr.



# UTTØYNING

All trening eller marsj bør avsluttes med tøyingsøvelser. Det gjør at du kan vedlikeholde eller øke bevegeligheten. Samtidig gjør tøyningene at blodsirkulasjonen bedres i de musklene som har vært i bruk, og at du «kommer deg» raskere etter turen.

Følg disse retningslinjene ved tøyingsøvelser:

- Tøy til du kjenner smerter.
- Tøy ett ledd av gangen.
- Tøy langsomt, og hold stillingen i 30-45 sekunder.
- Rist løs muskulaturen etter tøyningene.

Når du skal finne frem til de riktige tøyingsøvelsene, må du vurdere hvilke muskelgrupper du har brukt og tøye disse spesielt. I det følgende uttøyningsprogrammet har vi tatt utgangspunkt i treningsprogrammet «Kom i form til marsjen» som står i hvert nr. av Snø & Ski i år. Vi har valgt ut noen øvelser som dekker de hovedmuskler som er i bruk når du går. Det er svært viktig at du strekker ut og holder stille. Tidligere lærte mange at tøyninger skulle utføres i kraftige, rykkete bevegelser. Det er både mindre effektivt og kan i tillegg føre til skader.

1a



1a

## Tøyning av hofteens fremside

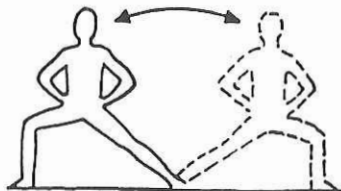
Press hofte frem og ned med en rolig bevegelse. Håndstøtte på fremre kne.

20

## Viktig:

- Ryggen skal være rett.
- Bakkenet skal være strakt.

2a



2a

## Tøyning av lårenes innside

Bred stilling. Føttene skal peke fremover. Strekk og bøy vekselvis høyre og venstre kne, men pass likevel på å holde hver øvelse i 30-45 sekunder.

## Viktig:

- Ryggen skal være rett.
- Begge hælene skal være i bakken.

2b



2b

## Tøyning av lårets fremside.

Grip om den ene foten med en eller begge hender. Hold ryggen/kroppen rett, og press hælen opp mot setet.

Hoften skal presses frem.

**Viktig:**

- Benet skal gå «i en bane» rett bakover.
- Hold kroppen rett.

**2c**

**Tøyning av lårenes bakside.**

Stå med bena samlet og rett. Bøy en rett rygg fremover. Hold hendene på ryggen og se rett frem.

**Viktig:**

- Ryggen skal være rett.
- Bena skal ikke bøyes.

**3a**

**Tøyning av leggens bakside.**

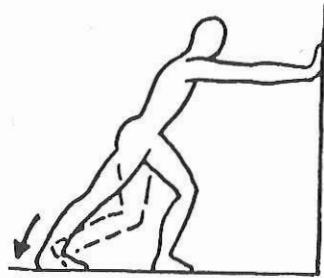
Sett hælen ned og press tåballen opp mot en kant eller vegg. Press hoften frem. Ryggen skal være rett.

**Viktig:**

- Ryggen skal være rett.
- Hoften føres fremover ved hjelp av

armtrekk og fraspark med motsatt ben.

**3b**



**3b**

**Tøyning av leggens bakside.**

Bøy det ene benet, og trykk det andre benets hæl ned mot underlaget. Støtt deg til en vegg, og press hælen ned. Hold en rett linje fra bakhodet gjennom kroppen til hælen.

**Viktig:**

- Flytt bakerste fot dersom du ønsker bedre tøyningseffekt.
- Bakerste hæl skal være i bakken.



**TURGÅERE, JOGGERE,  
ANDRE MOSJONISTER.**

Vi har nå gleden av å introdusere den elektroniske skritt-teller, distansemåler og tidtager:

**Digi-Walker.**

Digi-Walker leveres i to utgaver:

Modell EM 300/301 - Automatisk skritt-teller.

Modell EM 501 - Tar den tiden du bruker, teller antall skritt og måler tilbakelagt distanse.

Tilbudspriser: EM 301: kr 149,- + oppkravsgebyr.

EM 501: kr 198,- + oppkravsgebyr.

**Til BEGA IMPORT, Postboks 97, Grefsen, 0409 Oslo 4.**

Jeg/vi: Navn .....

Adr. ....

bestiller ..... stk. EM 301 ..... Stk. EM 501

..... ønsker nærmere orientering.



## TIL MEDLEMSLAGENE I NORSK TURMARSJ FORBUND

Ekofisk Turmarsjklubb i Phillips Petroleum Company Norway, går i år inn i sitt 5. år som arrangør av turmarsj på Olje og Gass installasjonene i Nord-sjøen, nærmere bestemt på Ekofisk. Oppslutningen siden 1. gang i 1985 har kun vært økende, og Ekofiskmarsjen representerer et velferdstiltak som verdsettes meget høyt av de ansatte ute i havet.

1989 vil være et jubileumsår for Ekofisk Turmarsjklubb, og i den forbindelse vil Phillips Petroleum Company Norway invitere en person fra turmarsjmiljøet i vårt langstrakte land, for deltakelse på årets marsj ute på Ekofisk.

Den personen vi vil invitere ut til Ekofisk, skal være en person som blandt annet gjennom turmarsj har fått tilført sitt eget liv ny verdi eller betydning. (Stikkordet i denne forbindelse vil være sykdom eller handi-

kapp, og hvor turmarsj har spilt en viktig rolle i arbeidet med å overvinne dette).

Medlemslagene i Norsk Turmarsj Forbund og andre turmarsjere inviteres derfor med dette til å komme opp med eventuelle personer som bør komme i betraktning etter ønskene i denne invitasjonen.

En skriftlig henvendelse med historien bak, sendes Ekofisk Turmarsjklubb, som sammen med undertegnede vil finne frem til den personen som vil bli invitert ut til Ekofisk.

Reisen og opphold i forbindelse med denne invitasjonen vil bli ordnet av Phillips Petroleum Company Norway, og siste frist for svar settes til 15. mai -89.

*Helge Volland*  
Feldirektør

**Gulset  
MARSJEN  
Skien**

SØNDAG  
20.AUGUST  
1989

11.  
gang

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

**Telemark**

# Vi ønsker medlem nr. 400 velkommen OPPSTART AV MARSJKLUBB

Søndag 26. mars 1989, kl. 17.00 møttes vi noen stykker hos May og Edgar Øvre for å prøve å starte en marsjklubb i Dyrøy. Disse møtte:

Marie og Jens Ramberg, Tella Isaksen, Aid Ramberg, Arnold Nilssen, Konrad Espejord og Julius Isaksen. May og Edgar Øvre.

Vi hadde på forhånd ringt til Turmarsjforbundet og fått tilsendt en hel masse papirer som vi har gått gjennom. Vi ble enige om å starte en marsjklubb på Dyrøy.

Tella Isaksen er valgt som leder i styret.

Styret har vedtatt at klubben skal hete Dyrøy Marsjklubb og vi skal søke medlemsskap i Norsk Turmarsjforbund og vi skal følge NTF's lover og vedtekter.

Vi skal også søke om godkjenning av arrangementet og vi har funnet en

helg som passer etter marsjkalenderen.

Det er 19. og 20. august 1989 med alternative datoer 12. og 13. august.

Vi tenker da å ha en kveldsvandring om ettermiddag/kveld den 19. og Dyrøymarsjen på formiddagen den 20. august.

Styret vedtar også å søke Kulturutvalget om midler til oppstart, medlemsskontingent til NTF og medaljer.

Styret ble enige om å søke Dyrøy kommune om tillatelse til å bruke kommunevåpenet til medaljemotiv til Dyrøymarsjen.

Vi har tenkt å ha en bronsemedalje 1. året, sølvmedalje 5. året og gullmedalje etter 10 år med årstegn de mellomværende år. Vi skal også bestille stoffmerker til Dyrøymarsjen.

Til Kveldsvandringen skal det være egen medalje. Denne har vi ikke bestemt motiv til enda.

## **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.**

## **Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i september**

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende 31. 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!**





## BJØRNHAUGMARSJEN

SØNDAG 25/06-89  
Distanser: 12 og 20 km.  
Start v/skytterhuset  
eller u.skolen i Snertingdal.

**VELKOMMEN!**



SØNDAG 20/08-89 GÅR SNERTDILTEN

Distanser: 15 og 21 km, fra u.skolen.  
Opplysninger i tlr. (061) 84 059/84 516.



**Ny turmarsj i Rogaland**  
søndag 30. juli -89.

## HINNAMARSJEN

Start fra Hinnahuset v/Hinna Stadion.  
Distanser 10 og 20 km.  
Start mellom kl. 09.00 og kl. 12.00.



**Velkommen til Hinna. Hinna I.L. - Friidrett.**

Velkommen til



## KONGEMARSJEN 10 ÅR



Søndag 13. august  
Start fra Kirkeby Grendehus, Eidsberg  
Start kl. 09.00-12.00  
OBS! Distanser 14 og 25 km  
Opplysninger v/Hans Dillevig, tlf. (09)89 68 53, e. kl. 17.00  
Arr. Kongemarsjens Venner

## "LALLA MARSJEN 89"

Lørdag 19. august 1989  
Start fra Svelvik Samfunnshus fra kl. 13.00  
Distanser 10 og 20 km

Velkommen til Svelvik  
Hilsen **Kiwanis Club Svelvik**



# HORNNES MARSJFORENING

ønsker velkommen til dobbelmarsj.

## Evje Rallarvandring

lørdag 2. september.

Start: Evje Barneskule, 40 km, kl. 08.30 til kl. 09.30.

10 og 25 km, kl. 08.30 til kl. 10.30.

Opplysning ved tlf. (043) 31 124

## Hornnesmarsjen

søndag 3. september.

Start: Hornnes Barneskule, 30 km, kl. 08.30 til kl. 09.30.

10 og 17 km, kl. 08.30 til 10.30.

Opplysning ved tlf. (043) 33 955

Marsjane er tilslutta NTF, IVV og Sørlandets marsjkarusell.

Velkommen til to hyggelige innlandsmarsjer.

## MKV'S KVELDSVANDRING 15. SEPTEMBER

Startsted: Døli skole, Jessheim.

Starttid: Kl. 19.00 til kl. 23.00.

Distanse: 10 km, startkontingent kr 20,-.



## ULLENSAKERMARSJEN 16. OG 17. SEPTEMBER



Startsted: Jessheim vidr.g. skole, Jessheim.

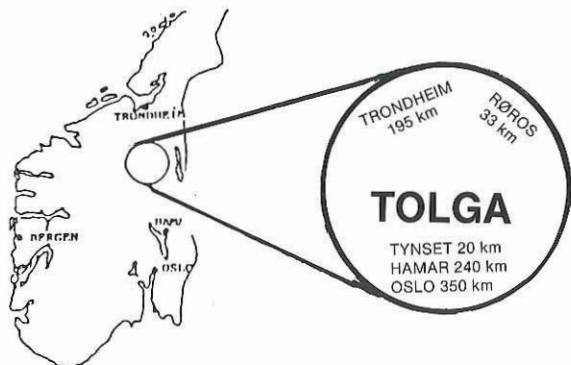
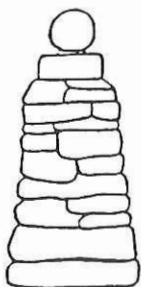
Starttid: Kl. 09.00 til kl. 15.00.

Arrangør: **Marsklubben Vandrerne.**

Opplysninger: Tlf. (06) 97 21 65.



# TOLGA



LØRDAG 29. JULI 1989

## EGEBERGS MINNEMARSJ

arrangeres i Tolga Østfjell, ca 30 km sør for Røros. Løypene er på 10, 20 og 30 km. Kortløype går vesentlig i skogsterreng, mens de to lengste trasseene går i rolige Østerdalsfjell. På lette fjellstier kommer man opp i over 1200 meters høyde. På alle løypetrasseene får man gratis kaffe/soft, og det er salg av forfriskninger.

Marsjen er tilrettelagt for funksjonshemmede, ta gjerne kontakt for nærmere opplysninger.

Merker/premier: Egebergmerket i bronse (1 år), sølv (3 år) og gull (5 år). Dessuten trekkes det ut mange premier laget av Egil Storbekken og andre lokale kunstnere. Alle deltagere får spesialtegnet diplom med lokalt motiv, hvert år.

Startsted: Bjørsjølia, ca 8 km øst for Tolga sentrum. Busser går fra idrettsplassen, Tolga til startstedet. Se oppslag i sentrum.

Starttid: kl 0900 - 1100.

Innkomst: Idrettsplassen, Tolga, hvor det er utdeling av merker, diplomer og IVV-stempling.

Startgebyr: kr 30,- for voksne og kr 25,- for barn.

Marsjen hadde 340 deltagere i 1988, og går nå for 3. gang. Kombiner gjerne Egebergs Minnemarsj med **Gruvmarsjen** på Røros (30. juli).

Velkommen til turmarsjhelg i hjertet av Fjell-Norge. Opplysninger, ring gjerne: **Malmplassen Gjestegård, tlf. (064) 94 505.**

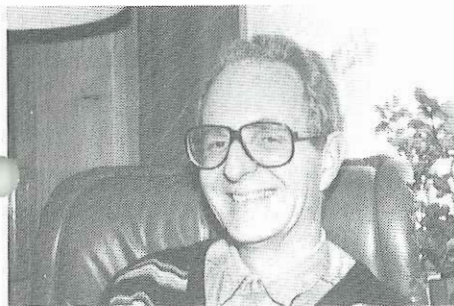
Foruten vanlige overnattingsmuligheter i distriktet, kan vi tilby overnatting i saler på Tolga Skole. Dette gjelder både fredag og lørdag kveld. Avstanden til Røros er ca 30 km, gode kommunikasjoner.



# Styrets sammensetning

Etter generalforsamlingen 1989 har forbundsstyret fått denne sammensetning:

Leder Odd Ivar Ruud  
Kongsvinger



Nestleder Bjørn Kihl Bødtker  
Oslo



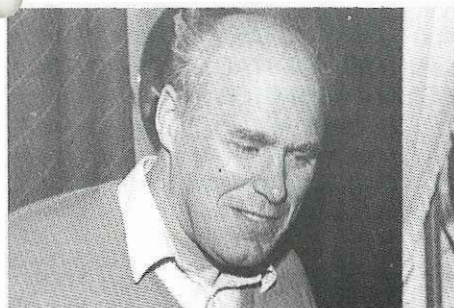
Styremedlem Ingrid Inderøy  
Oslo



Styremedlem Annie Nystad  
Fauske



Styremedlem Aslaug Eide Sandvik  
Trondheim



Varamedlem Jan Kåre Martinsen  
Ski



Varamedlem Kjell Hagberg  
Horten



# INFO 2/89

## NYTT FRA FORBUNDET

### Ny rekord

Vinterserien er avsluttet og det ble 12.763 deltakere mot 9968 i 1988. Det var totalt 23 serier - 220 arrangementer.

Årets sommerserie er godt i gang, det blir 227 arrangementer.

På arrangementet i mars måned er det registrert tildels store fremganger, så kjære arrangører og deltakere stå på, la oss jobbe for fortsatt fremgang.

*God markedsføring, bra arrangement med fornuftige priser kommer i stort antall.*

### IVV-kort/merker

Det tyske forbund -DVV- hjalp oss slik at vi langt om lenge fikk de manglende merker inn. I skrivende stund er det bare stoffmerker for 175 ganger og 2500, 6500 km som vi venter på.

Og vi satser på å inngi vår bestilling for 1990 allerede før sommeren slik at vi ikke kommer i samme situasjon en gang til.

*Takk til alle som har vært meget tålmodige med oss.*

**Desverre er det ikke alle som er like flinke til å skrive tydelig navn og adresse,** - og når de har flyttet både å oppgi gammel og ny adresse, så vår returpostkasse er ganske full.

Vær snill og hjelp oss. Dersom navn på diplom ikke er riktig skrevet ber vi om å få beskjed slik at vi får rettet opp feilen. Får vi ikke beskjed vil feilen bli med å forfølge oss og fremkomme på diplomene.

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

393, BØN FOTBALLKLUBB, FRANK RINGNES, 2074 EIDSVOLL VERK, TLF. PR. (06) 95 17 18.

394, SAUDA IL., EGIL KARBØL, BOKS 83, 4201 SAUDA, TLF. PR. (04) 78 25 75.

395 HINNA IL., EINAR SANDSTØL, KARI LOFTHUSGT. 34, 4030 HINNA, TLF. (04) 88 16 36.

396 SNERTKAMERATENE IL., MAGNAR SJEVELÅS, 2826 SNERTINGDAL, TLF. (061) 84 059.

397 HOLVIKA SKOLEMUSIKK, BODIL AUSTENAA JOHANSEN, FJELLKNATTVN. 12, 4890 GRIMSTAD, TLF. (041) 42 567.

398 HARAMSØY IL., INGVAR MJØS, 6290 HARAMSØY, TLF. (071) 10 224.

399 MACK-BIL, HARALD MYRMO, c/o MACKS ØLBRYGGERI, BOKS 1103, 9001 TROMSØ, TLF. (083) 84 800.

400 DYRØY MARSJKLUBB, TELLA ISAKSEN, SOLSTAD, 9340 BRØSTADBOTN, TLF. (089) 88 117.

401 SØRREISA TURMARSJLAG, PER FJELDSTAD, 9310 SØRREISA, TLF. (089) 61 491.

402 JERNBANENS MUSIKKORPS - NARVIK, BJØRN MORTEN BOSTAD, LANGDALSVN. 7, 8520 ANKENESSTRAND, TLF. (082) 59 251.

NTF's medlemstall pr. 10/4-89 er dermed på 324.

### Nye marsjer:

Som noen kanskje har registrert ble Hestehov- og Bogafjellmarsjen avlyst.

Men vi har mye nytt også.

17. juni NORDKAPPMARSJEN, Astrid Valle, tlf. pr. (084) 73 254.

25. juni BJØRNHAUGMARSJEN, Magnar Sjevelås, tlf. (061) 84 059.

1. juli SVARTA BJØRN-MARSJEN i Narvik. M.nr. 402.

14. juli arbeides det for ny kveldsmarsj i Grue- Finskog dagen før Gotlundmarsjen.

26. juli til 1. aug. BAALSRUDMARSJEN, ring Magne Mikaelson, tlf. pr. (089) 16 242.

30. juli HINNAMARSJEN, Einar Sandstøl, tlf. pr. (088) 88 16 36.

6. aug. JUBILEUMSMARSJ, Vardø Bedriftsidrettsråd, P.B. 211, 9951 Vardø.

12. aug. FOLKEHELSEMARSJEN, Hans H. Grønlund, tlf. ar. (083) 86 109.

12. aug. MACK-MARSJEN. M.nr 399.

2. aug. JUBILEUMSMARSJ I UMBUKTEN «BLÅ VEGEN», W. Reinfiell, tlf. (087) 68 083.

13. aug. ISHAVSBYMARSJEN, Hans H. Grønlund, tlf. ar. (083) 86 109.

19. aug. LALLA-MARSJEN, Børge Sveistrup Domino, tlf. (03) 77 33 68.

20. aug. SNERTDILTEN. M.nr 396.

25. aug. KONGSVIK POSTGIRO-MARSJ, Jan Hanssen, tlf. pr. (082)37 314.

26. aug. SKJERVØYMARSJEN, flyttes fra 30. sept., se terminliste s. 116.

26. aug. NYKSUNDMARSJEN, Harald Stavøy, tlf. (088) 33 214.

### Medaljeskjold

Fra Brummundal Turmarsjforening har vi fått opplyst at de igjen lager medaljeskjold for salg. Kontakt Brummundal Turmarsjforening, Reidun Jørgensen, Gutu, 2380 Brummundal.

### Retningslinjer

Det har vært flere spørsmål om samarrangement av løp og turmarsj. Det vil alltid bli 2 arrangement, men for å unngå gjensidig irritasjon fra deltakere har styret fattet følgende prisippvedtak: «Hvis løypene er felles må løpet starte **før marsjen**. Hvis det er forskjellige traseer, står arrangøren fritt».

Det er en selvfølge at bare deltakere som **går** turmarsjen får turmarsjmedaljen og IVV-stempling.

Og for å oppklare en annen sak, tillegger vi at **KVELDSVANDRINGER som har start etter kl. 16.00 godkjennes - iht IVV's retningslinjer - med bare en kort distanse. Marsjer som har start før kl. 16.00 skal ha to distanser, kort og mellom.**

### Terminlister

Vi konstanterer at Norges Gang og Turmarsjforbund også i år har skrevet av mesteparten av vår terminliste.

Ved en rask opptelling kom vi frem til at NGF har 28 av det vi kaller «arrangørens egne marsjer».

Vi regner med at det i løpet av 1989 vil bli arrangert omlag 350 «egne marsjer» i **regi av våre medlemmer**.

Fellesmarsjer og serier kommer i tillegg. Totalt vil det bli omlag 1200 arrangementer med IVV-godkjennelse.



## Vår terminliste «NORSKE TURMARSJER»

er til salgs ved arrangørene og direkte fra vårt kontor.

Kr 10,- + porto kr 5,20.

Til ferien er det kanskje mange som har bruk for den danske eller den internasjonale terminliste? De bestilles direkte fra kontoret:

Dansk liste kr 22,- + porto kr 5,20.

Int. liste kr 20,- + porto kr 13,00.

Til slutt ønsker vi alle deltakere og arrangører en riktig god sommer. Husk at vi stenger kontoret i juli, fra fredag 7. juli, og er tilbake mandag 31. juli. Materiell i tillegg til standardpakker til arrangører må derfor bestilles senest 1. juli. -takk.

*birgith*

## DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

### Sjaff 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 postgirokonvolutt fra nærmeste postkasse - portofritt.
- Du får renter på innskuddene.

Spør på posten!

**PRIVAT  
GIRO**  
- kontoen er gratis

## Endelig Tromsø på turmarsjkartet! Tre nye turmarsjer.

### Lørdag 12. august. Folkehelsemarsjen.

Arr.: Nasjonalfor. for folkehelsen,

Tromsø.

Start kl. 09.00 til 12.00,

Tromstun skole.

Distanse: 10, 16 og 21 km.

Forøvrig gis det anledning til å ta fjellheisen ned fra Fløya.

(Fortsatt nyte utsikten).

2 km kortere løypedistanse.

Billetten må betales selv.

### Mack-marsjen.

Arr.: A/S L. Mack's Ølbryggeri, Tromsø.

Start kl. 17.00 til kl. 19.00,

Mack's utsalg, Håpet.

Distanse: 10 km.

### Søndag 13. august. Ishavsbymarsjen.

Arr.: Nasjonalfor. for folkehelsen,

Tromsø.

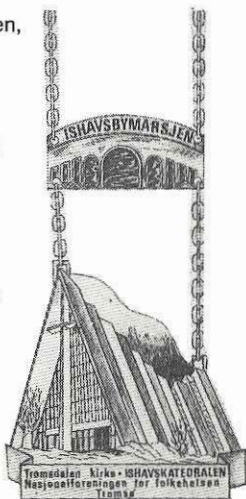
Start kl. 10.00 til kl. 12.00.

Distanse: 12, 17 og 21 km.

Det tas forbehold om endringer i løypenes lengde.

Opplysninger/program v/Hans Grønlund, tlf. (083) 86 109, pr. 31 771.

Harald Myrmo, tlf. (083) 84 800.



## 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 informasjon 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**

## NORGES BILLIGSTE BRODERTE STOFFMERKER?

Priseks. 501 eks. Ø 75 mm kr 6,50 pr. stk.  
Skriv etter gratis og uforpliktende prislister.

## MØKLEGÅRD TRADING

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