



# NTF's Turmarsj-nytt

NR. 3

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 11



Foto: Østlandets Blad.

Ski TMF med den «Gyldne Spaserstokk» har suksess. Her Bjørn Huse med eldste deltaker i åpningsarrangementet, Nora Laabak, 87 år gammel.

SEPTEMBER 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



Når dette leses har vi lagt sommerens store begivenheter bak oss. Mange har kanskje deltatt i vandringer eller store 4-dagers marsjer, f.eks. Nijmegenmarsjen. Våre hjemlige marsjer kan vel ikke måle seg med de store internasjonale arrangementene hva angår mediadekning og omtale. Men tenker vi etter er det vel her hjemme at vi finner oss best til rette i løypa. Alle de «små» arrangementene rundt om i vårt langstrakte land, er vel tross alt de som gir oss mest både fysisk og psykisk gjennom en lang sesong. Det er mange hyggelig tilbakemeldninger fra deltakere på vår hjemlige arena. De negative ting man fra tid til annen hører om, er heldigvis få. Oppslutningen om våre arrangementer bare øker. Den negative utvikling forbundet registrerte under første halvdel av 80-årene, har snudd til det positive. Årsaken til dette må tilskrives et meget godt arbeide rundt omkring blant våre medlemmer og arrangører. Dette er en inspirasjon for oss som sitter i forbundets styre til ytterligere innsats.

Jeg vil som tidligere år, minne om høstens TV-marsj. Innsamlingensaksjonen burde være en stor utfordring til alle våre kvinnelige tillitsvalgte og turmarsjdel-takere. Ta familien med og gå for kvinner i den 3. verden. Det gjelder å følge opp – både kvinner og menn – aksjonen angår oss alle.

Vi møtes i løypa den 15. oktober.

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,-.

# TV-marsjen -89

## Til kvinner i den 3. verden

NRK's innsamlingsaksjon, TV-aksjonen 89, er tildelt 40 kvinneorganisasjoner i Norge. De innsamlede midlene skal gå til kvinnerettede bistandsprosjekter i den tredje verden.

Norske kvinneorganisasjoner har gjennom lang tid hatt en stor internasjonal kontakflate og bred erfaring fra praktisk solidaritetsarbeid og bistandsarbeid. Prosjektene skal gjennomføres av en operatørorganisasjon. Det kan være en kvinneorganisasjon i mottakerlandet, en internasjonal samarbeidsorganisasjon (nettverk) eller etablerte bistandsorganisasjoner.

Organisasjonene i Norge 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.

### HVORFOR BISTAND «BARE» TIL KVINNER?

Kvinnen spiller en helt sentral rolle i utviklingsprosessen, – ikke bare som mor og omsorgsperson, men som familieforsørger, yrkesutøver, produsent og selvstendig samfunnsborger.

Etter FNs Internasjonale kvinnetiår slo Departementet for utviklingshjelp fast at kvinnerettet bistand ikke primært er et kvinneanliggende, men «kanskje den viktigste bistandspolitiske oppgaven vi står overfor i midten av 1980-årene». En TV-innsamling i kvinneorganisasjonenes regi vil være en konkret oppfølging av nasjonale og internasjonale avtaler om å sette kvinners ressurser og behov i fokus.



### TIL DE FATTIGSTE

Bistand til kvinner er i stor grad bistand til den fattigste og mest ressursvake del av befolkningen i den tredje verden. Kvinner er dårligere organisert enn menn og meget lavt representert i politiske fora. Undersøkelser viser at kvinners helsetilbud og ernæring er langt dårligere enn menns.

### TIL SAMFUNNET

Bistand til kvinner er samtidig bistand til samfunnet. For eksempel er omlag halvparten av de afrikanske jordbrukerne kvinner. Bistand direkte til kvinnene i jordbruket vil derfor ikke bare bedre kvinnenes levekår, men vi på sikt også ha stor samfunnsøkonomisk betydning.

### TIL FAMILIEN

I mange samfunn er kvinnen familieoverhode og forsørger. Kvinnen har hovedansvaret, omsorgen for barn, og ofte også for gamle og syke. Bistand til kvinner vil derfor også kunne komme hele familien og lokalsamfunnet til gode.

# Apropos likestilling

Stemmerett har vi alle bare vi står i manntallet.

Hvorfor ikke «kvinnetallet»? – jeg bare spør – når det er flest av oss – i dag som før?

En mannsalder er et uttrykk som fenger, skjønt det er bevist at kvinnen lever lenger!

Vi snakker også om «grevens tid» – grevinnens tid er kanskje forbi?

«Mor Norge» og «fedreland» – der kan vi gå hand i hand. – Ja, der kan vi gå i fedrenes spor – det ble vel ingen spor etter a' mor?

Selv i dyreverdenen finner du den igjen – den samme diskrimineringen: Å være stolt som en hane er ikke så galt – men å bli kalt ei «knehøne» det er fatalt! Og hva er verst, synes du, å være olm som en okse, – eller dum som ei ku?

Bamsefar – er en trivelig kar – mens «binna» – hun er både hissig og sinna?

En tiur er noe stolt og flott, det er noe alle har forstått – men derimot er det ikke gøy – om du blir kalt for ei gammel røy!

Og når det gjelder byer – da har vi Kristiansand og Kristiansund – den ene kunne vel hete Kristinelund?

Og Kongsberg – det sier seg selv – at det gjør vi om til «Dronningfjell»!

Han Trond – fra Trondheim er – dessverre – for meg en aldeles ukjent herre!

Fredrikstad – det kunne gjort seg bra å navne den på ny – å kalle den «Solveig-by»!

Ikke en by er oppkalt etter oss –  
HVIS VI IKKE REGNER MED HØNE-  
FOSS!



Målet er å gå MED familien



# Fysisk aktivitet og helse

## Helse og livsstil

### Mosjon og helseøkonomi – psykiske lidelser

Som antydnet i siste nummer, vil god fysisk form kunne forebygge og redusere en del psykiske lidelser.

I en artikkel kalt «Fysisk aktivitet, helse og helseøkonomi» publisert i Tidsskrift for Den norske lægeforening nr. 12 B, 1980, presenterte H.T. Waaler og P.F. Hjort (ved NAVF's gruppe for helsetjenesteforskning) noen helseøkonomiske beregninger. Ifølge forfatterne er disse delvis basert på faktisk informasjon og delvis på dristige forutsetninger.

En av beregningene gjaldt psykiske lidelser. **Plansjen** oppsummerer resultatet. (NB. Tallene er forsøkt korrigert for prisstigningen i perioden 1980-85).

Utgangspunktet er ca. 7650 psykiatriske sykehussenger til en viss døgnpris. I tillegg kommer legemiddelutgifter og konsultasjoner hos praktiserende leger samt sykefravær.

Det bør understrekes at anslagene er unøyaktige – særlig når det gjelder produksjonstap ved sykefravær. Setter vi imidlertid totalsummen til tre milliarder, vil en reduksjon på bare 1% som følge av økt mosjonsaktivitet i befolkningen utgjøre 30 millioner årlig. En reduksjon på 10%, som neppe er urealistisk, vil utgjøre 300 millioner.

Samfunnet burde satse langt mer på å utforske sammenhengen mellom regelmessig fysisk aktivitet og psykisk lidelse. Det er ikke utenkelig at man vil finne et hovedargument for fysisk aktivitet nettopp på denne sektoren av helsetjenesten.

### Helse-økonomi

(Et eksempel)



#### Psykiske lidelser:

Psykiatriske sykehus  
Legemiddelutgifter  
Konsultasjoner  
Sykefravær etc.

3  
milliarder

Forebyggelse via  
regelmessig mosjon

god fysisk form,  
trivsel/overskudd,  
d.v.s. bedret fysisk, psykisk  
og sosial helse....

En reduksjon på 1% > 30 mill.

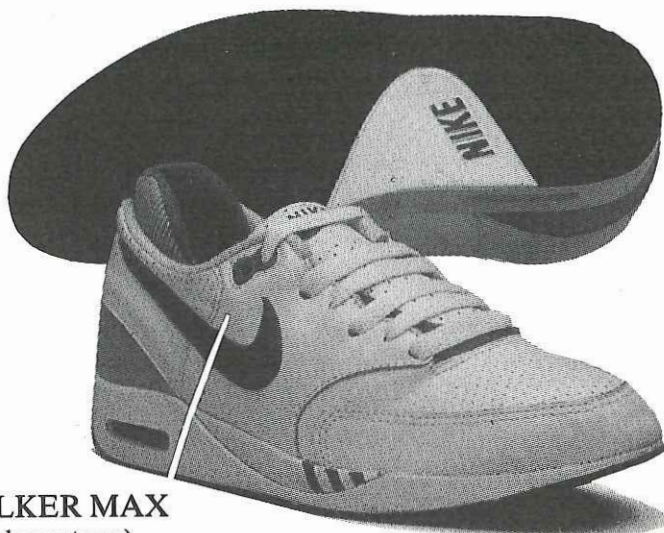
En reduksjon på 10% > 300 mill.

**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.

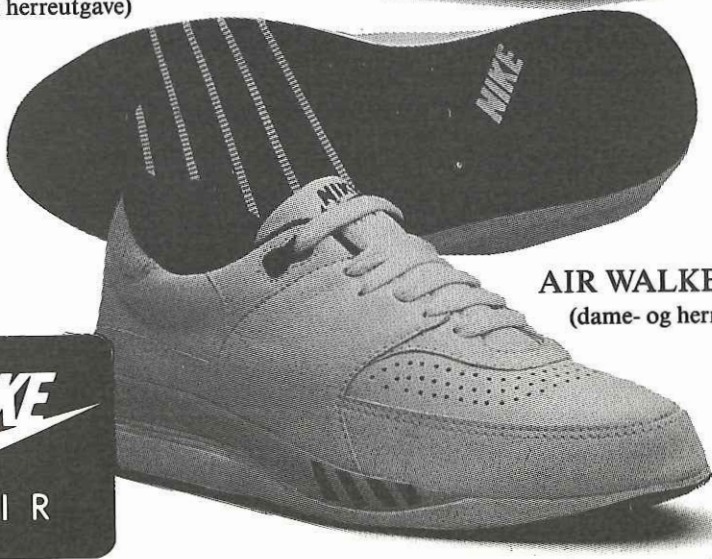
Resultatet er den unike Nike Air Walker. En turmarsjsko med hele 46% bedre fleksibilitet enn noen annen sko! Og 20% bedre støtdemping takket være den revolusjonerende gass-sålen.

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)



# Langtidsplanen for perioden 1991 - 1995



*Styret har startet arbeidet med den nye langtidsplanen.*

Forbundets medlemmer vil i løpet av høsten få oversendt styrets forslag til Langtidsplan for perioden 1991 - 1995. Planen ble utarbeidet på styremøte den 8.-9. april og endelig vedtatt av styret den 17. juni. Planen vil bli fulgt opp med et tilhørende langtidsbudsjett, som vil bli oversendt medlemmene i god tid forut for generalforsamlingen i 1990. Med styrets tillatelse gjengir vi de innledende punkter i langtidsplanen:

«Denne langtidsplan for perioden 1991 - 1995 angir hvordan NTF sentralt, regionalt og lokalt gjennom medlemslag skal arbeide mot det overordnede mål:

## **FOLKESPORT FOR ALLE**

Langtidsplanen skal gi grunnlag for beslutninger som bør treffes, og medvirke til at sentrale spørsmål av betydning for folkesportens utvikling blir reist.

Normalt vil Generalforsamlingens vedtak være bindende for forbundsstyrets arbeid i den perioden langtidsplanen omfatter. Forutsetningene kan imidlertid bli såvidt mye endret ut gjennom perioden, at forbundsstyret må ha adgang til å modifisere eller endre handlingsvalg overensstemmende med de aktuelle betingelser.



## A. INNLEDNING

NTF's prinsipp-program for perioden 1985 - 1990 vil også i kommende periode danne grunnlag for forbundets arbeide og det handlingsprogram som fremgår av langtidsplanen for 1991 - 1995.

Forutsetningen for gjennomføringen av dette handlingsprogram er at alle medlemmer i organisasjonen føler et fellesskap og ansvar for at utviklingen skjer i den retning vi ønsker. Vi må derfor først og fremst arbeide for at medlemmene skal føle tilhørighet i organisasjonen. Dette er i seg selv en viktig del av handlingsprogrammet.

Vi må søke å få en bedre struktur og en høyere aktivisering av organisasjonens nettverk, og erved oppnå helhet og en bred samling om de prioriterte oppgaver. Det må i denne sammenheng vurderes om flere opp-

gaver og større beslutningsmyndighet bør delegeres fra sentrale ledd til andre nivåer innen organisasjonen.

I organisasjonens nettverk er lagene grunnpilarene og enkeltmenneskene den største ressurs. Det må ikke være barrierer mellom de forskjellige deler av organisasjonen. De sentrale ledd av NTF kan iverksette tiltak gjennom sin faste stab, som støtter opp om handlingsprogrammet.

Det finnes imidlertid klare økonomiske begrensninger for hva vi kan oppnå ved dette. Det finnes imidlertid ingen begrensninger - i videste forstand - på de menneskelige ressurser innen organisasjonen. Med dette menes at vi er helt avhengig av alle frivillige krefter, og det blir opp til enkeltmenneskene å samles om å oppfylle programmet.»

# NYE TIVOLIKROA

SVENSKESTUSLETTA

2050 JESSHEIM

TLF. (06) 97 34 41

v/FRANK DAHL PEDERSEN

*ønsker turmarsjfolket  
velkommen på vår  
«rasteplass»*

# Den Gyldne Spaserstokk

Ski Tur- og Marsjforening har, i likhet med flere andre, problemer med å få lokalbefolkningen til å engasjere seg i turmarsj. Eller kanskje mer presist: delta i våre marsjarrangement.

Hva vi skal gjøre har vært diskutert, men dessverre, ideen som kunne snu dette, har ikke kommet. Det ble med det gamle, plakater og en liten omtale/notis i lokalavisen før marsjene. Resultatet ble naturligvis deretter, svært få nye ansikter å se.

Den Gyldne Spaserstokk hadde flere ganger vært nevnt som et tiltak vi kanskje burde se på. Både med tanke på å gjøre en innsats for eldre, men også med tanke på å skape litt «blest» om egen forening. Naturligvis så vi på dette som et meget positivt tiltak ovenfor de eldre, men med tanke på turmarsjens fremtid var det vel heller den yngre- og mellomgenerasjonen vi var ute etter. Etterhvert kom vi imidlertid til at ideen var kanskje ikke så dårlig alikevel. Hvorfor ikke slå et slag for de eldre og Den Gyldne Spaserstokk?

Om vi kanskje ikke ville få så mange fremtidige turmarsjere, kunne vi kanskje få en del eldre til å gå mer ved å gi dem et mål å gå mot. Samtidig som den sosiale siden ved dette, å kunne møte andre, gå en tur sammen og hygge seg en time eller to, så absolutt er positivt. Er det ikke akkurat dette vi arbeider for, å få flest mulig ut å gå, ung som gammel, og samtidig skape et sosialt og hyggelig miljø hvor alle kan trives.

Selv om den nevnte begrunnelse for å sette igang tiltaket var en god motivasjon, må jeg vel være så ærlig at jeg sier at håpet om litt ekstra PR både for oss og turmarsj, var til stede.

Hvordan organiserte vi så dette? Først utpekte vi en «turmarsjgeneral»

for Den Gyldne Spaserstokk, Bjørn Huse. Han tok kontakt med et par banker, samt et forsikringsselskap med spørsmål om litt støtte til tiltaket. Da samtlige var positive, var det økonomiske i orden ved litt hjelp fra egen forening.

Det var naturlig å søke kontakt med Ski kommune og eksisterende eldreforeninger. I kommunen fikk vi kontakt med kommunefysioterapeut Bente Ruud som så absolutt var positiv. Hun hadde for øvrig fått opplegg og retningslinjer for Den Gyldne Spaserstokk fra Akershus idrettskrets, men hadde ikke rukket å komme igang.

Det ble tatt kontakt med eldreforeningene som umiddelbart stilte seg positive. Huse og Ruud møtte frem på møter i aktuelle foreninger og orienterte om tiltaket. Dagbøker for føring av turer/marsjer ble anskaffet til hver deltaker og tidspunkt for første fellesmarsj ble fastsatt til tirsdag 30. mai.

Til fellesmarsjen la Huse og Hansten Gunneng fra STMF opp tre forskjellige løyper, 1, 1,5 og 2 kilometer. Bankene sto for utdeling av drikke på rasteplass som var felles for alle tre løyper. Start og innkomst var lagt til eldresentret. Her kunne man slappe av og kose seg etter marsjen.

Hva så med deltakelsen, var det interesse? På dette er det bare et svar, ja. Det kom pensjonister fra hele kommunen, noen med opptil et par mils reisevei. Da starten gikk, var det 70 ivrige og forventningsfulle pensjonister som la i vei. Eldste deltaker var Nora Laabak på 87 år og naturligvis gikk hun lengste løype.

Nå regner vi med at alle disse og kanskje enda fler er igang med sine egne turer, slik at når vi kommer til neste fellesmarsj til høsten, begynner

de å nærme seg kravet på 30 registrerte turer. Registrering og eventuelle fellesmarsjer i denne perioden styres av eldresenteret og bankene. Avslutningsfest med overrekkelse av stokker er allerede fastsatt i november.

Ut fra det vi har sett her i Ski, er vi ikke i tvil om at dette er et tiltak som det absolutt er verdt å engasjere seg i. Men det må bygges på samarbeid mellom aktuelle myndigheter og organisasjoner.

Hvordan gikk det så med vår lille «baktanke», fikk vi noe igjen? Om vi får noen flere deltakere vet vi ikke før vår neste marsj, Skeidarmarsjen som går 3. sep. Men vi har fått et meget godt grunnlag å markedsføre den på. Før den nevnte fellesmarsj, var det referat i lokalavisen fra møter hvor vi hadde vært og orientert. Like før marsjen var det innslag på lokal-TV om det kommende arrangement. Her var kom-

munen og eldreforeningen representert og talte varmt om betydningen av å gå og hvilken fin form for trim dette er.

Vår rolle ble behørig omtalt, slik at vi fikk vår del av æren for opplegget. Etter arrangementet var det stor omtale med bilder i lokalavisen.

Vår konklusjon så langt er at vi har vært med på å starte et meget positivt tiltak for den eldre generasjon. Vi har fått igang bestemor og bestefar. Med den påvirkning vi vet den eldre generasjon har på den yngre, håper og tror vi at neste gang følger også sønn, datter og barnebarn de eldre på turmarsj. Da oppnår vi det vi ønsker med vårt tilbud: Hele familien ut og gå i et sosialt og hyggelig miljø hvor alle trives. Det er kanskje ikke så galt en gang i blant å begynne i feil ende.

Med turmarsjhilsen  
Jan-K. Martinsen



Foto: Østlandets Blad.

70 forventningsfulle pensjonister deltok i åpningsarrangementet i Ski.



 **HEI**   
I TURMARSJ ER DET  
INGEN  
ALDERSGRENSE  ®

## Gratulerer Kvelde!

Fjorårets rekord med 300 deltakere i Quelle-marsjen ble slått ned i støvlene i år. Nærmere 850 var med, og attpåtil deltok over 700 i kveldsmarsjen 1. pinsedag.

Det var første gang denne kveldsmarsjen ble arrangert, og det er vel hevet over enhver tvil at det også neste år blir to arrangementer på to dager.

Med øsende regnvær lørdag hadde vel mange bange anelser om hvordan årets marsjer skulle forløpe, men 1. pinsedag flommet solen og selv om det var noe mer skyet mandag, var temperaturen behagelig og marsjen ble en stor opplevelse for deltakerne som kom fra hele landet. Dessuten var det med noen engelskmenn, dansker og svensker.

Arrangementet ble en kjempe-suksess. Det var et yrende liv hele tiden og en stadig strøm av folk som ville delta.

Quelle-marsjen ble arrangert for fjerde gang. Den store pågangen av deltakere satte sitt preg på hele Kvelde. I Kveldehallen overnattet 125 deltakere natt til 2. pinsedag, og det sto minst 20 campingvogner ute på skoleplassen. Dessuten flere campingbiler og telt.

Kveldsmarsjen hadde to sløyfer på 5 kilometer rundt i Kvelde. Quelle-marsjen hadde tre distanser. Den ene på 10 km, beregnet for funksjonshemmede og barnevogner. Videre en løype på 13 km og den lengste på 26-28 km, for de virkelig «racerne». De lengre løypetraseene gikk i flott turterreng. Alle fullroste løypene og bedyret at de hadde fått storslagne naturopplevelser.

Kvelde Marsjklubb har all mulig grunn til å gni seg i hendene!

# MEDALJE FOR ÅRETS SOMMERSERIE

## Deltar DU på Sommerserien 1990?

Her ser du medaljen. Stoffmerket blir lik.

Medaljekrav: du skal ha deltatt i minimum 70% av det antall turer som er satt opp i ditt distrikt. MEN deltakelse i andres serier teller også med i de 70%.

Medaljen bestilles og betales via seriekoordinator (kr 40,-).

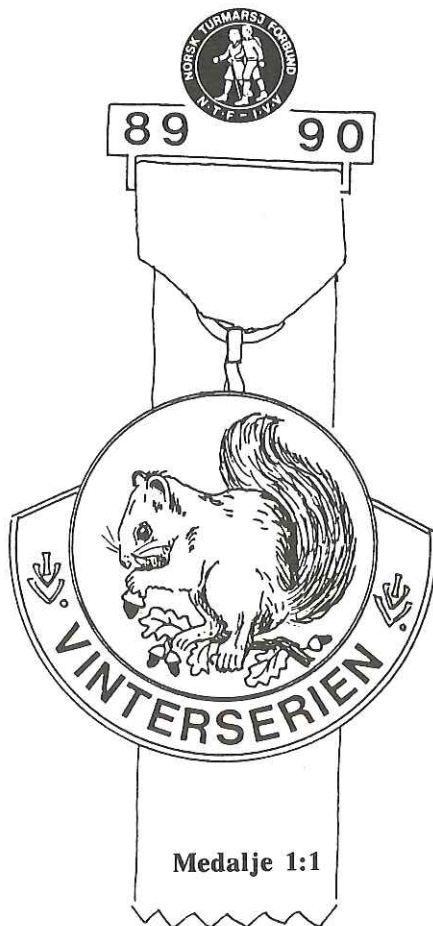
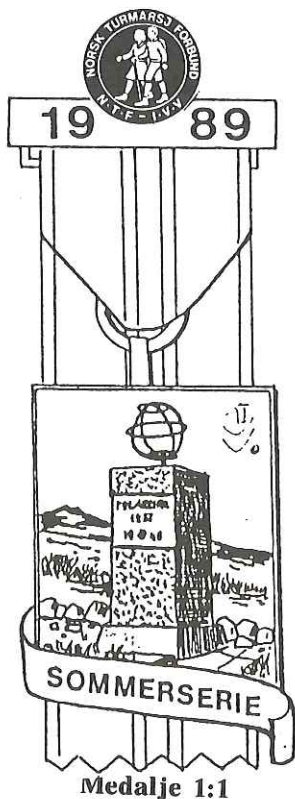
En del medaljer blir utsendt i disse dager. Vi regner med at det er for få til fordeling i første omgang, og vi tar opp en etterbestilling pr. 1. nov. så alle som har oppfylt kravet kan få medalje.

Stoffmerket kan også kjøpes via NTF's kontor (kr 20,-, bruk postgiro 3 90 17 33).

Våre serier kan arrangeres av NTF's medlemmer regionsvis, eller av et enkelt medlem.

Kontakt kontoret og få tilsendt retningsslinjene.

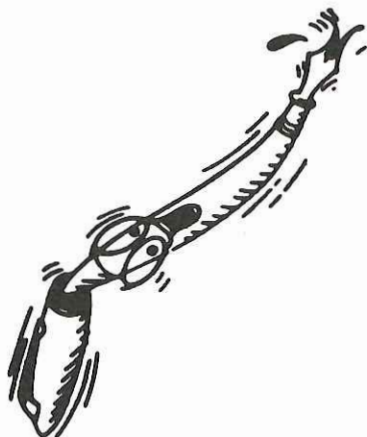
**Har dere glemt påmelding til Vinterserien 89-90, ja så haster det . . .**



# 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



Framfor å klage på at Norges Gang og Turmarsjforbund inkluderer NTF's terminliste bør man være glad for dette. De fleste i Bergen distriktet, som ikke bor på Askøy eller Osterøy, hørte første gangen om NTF og deres marsjer gjennom NG&T's terminlister. Det som irriterer er at vi som har gått turmarsjer 8-10 år (som Bergen-Os marsjen) er at selv om disse har sine faste søndager hvert år, så legger NTF halvparten av de lokale marsjene (Bjørn West marsjen og Osterøy Framstegsmarsj) på samme søndagene.

Med så få marsjer som vi har her i distriktet er det jo naturlig at de gamle marsjene har fortrinnsrett og at de nye bytter helg. Vi som har gått de «gamle» i mange år, vil selvsagt droppe IVV-marsjene når der er slik en unødvendig kollisjon. Jeg kunne tenkte meg en diskusjon om dette i Turmarsj-nytt, samt en utredning om styrets begrunnelse for dette merkelige fenomenet.

Med hilsen  
Jan Erik Nybø

---

Svar til Jan Erik Nybø fra NTF's kontor  
v/Birgith

*Vi klager ikke over at NGF inkluderer våre medlemmers marsjer i sin egen terminliste. Vi konstaterer at de skriver mesteparten av vår liste. De selger vårt arbeide.*

*Våre medlemmer har ikke forbud mot å innsende opplysninger til NGF, men de fleste av våre medlemmer*

*mener at når de er medlem hos oss i NTF er det bare til oss opplysninger skal sendes.*

*Når det gjelder det koordineringsproblem du tar opp i Bergens distriktet, kan vi fortelle at koordineringen legger vi oss ikke bort i, når våre retningslinjer overholdes «100 km*

mellom marsjene (marsjer som er medlem av vårt forbund) som arrangeres på samme dato».

*Bjørn West Marsjen var satt opp til 20/8 og Osterøy Framstegmarsj til 3/9. Bergen-Os marsjen og andre marsjer i Bergens distriktet er som kjent ikke medlem hos oss, når de arrangeres vet vi ikke, og siden de ikke står i NGF's terminliste har de tydeligvis ikke gitt opplysninger, eller NGF har ikke innhentet opplysninger? Det er nemlig et kjempearbeid å få inn opp-*

*lysninger fra arrangører, det er helt klart mye lettere å skrive av andres arbeide – men det er ikke slik vi gjør det.*

*Håper dette gir svar på spørsmål. Koordineringen er altså arrangørens ansvar når retningslinjene overholdes.*

Det skjer fra tid til annen at en turmarsjarrangør ikke har nok medaljer til deltakerne. Og det kan nok skje, når det blir flere deltakere enn det er kalkulert med. Men hva kan regnes for normal ventetid på en medalje, når det i fra sekretariatet på marsjen blir opplyst at medaljen vil bli ettersendt. Eller skal en måtte vente helt til neste gang marsjen blir arrangert før en får medaljen, noe som vil si at en må vente ca. 1 år, før en får medaljen utlevert. Men det burdet nå ikke gå lenger enn fire til seks uker etter marsjen før en fikk medaljen tilsendt. For ellers så kan en risikere at de som dette går utover, blir fraværende ved senere marsjer på samme sted.

For å ta ett konkret eksempel: så dette ved Hå-marsjen som gikk av stabelen den 27. mars i år, at en del av dem som gikk marsjen for første gang ikke fikk medaljen fordi at det ikke var medaljer nok, og de fikk beskjed om at medaljen ville bli ettersendt. Men ennå har ikke slikt skjedd vel to måneder senere. Så det frister svært lite å dra til Varhaug neste år for å gå Hå-marsjen. Det hadde vært bedre om de som satt i sekretariatet hadde opplyst at medaljen ville bli utlevert neste gang de arrangerte en marsj.

Charles Alfsnes

*Tre måneder bør være maksimal tid.  
Bis.*

**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.**

## Innlegg i Andøyposten:

# Angående Skarsteinmarsjen/Andøymarsjen

To turmarsjer gikk av stabelen helgen 3. og 4. juni -89.

Skarsteinmarsjen som gikk lørdag 3. juni ble gjennomført på en meget profesjonell måte med både god merking langs løypene, ja til og med med kart over løypene til de som måtte ønske det, og med god service underveis med to rasteplasser hvor det var muligheter for gratis saft til alle.

Søndag 4. juni gikk Andøymarsjen. Dagen startet med strålende vær. For oss som skulle gå langløypa på 30 km så det ut til å bli en flott tur i flott terreng mellom Bjørnskinn og Bø, noe det da også ble.

Men skuffelsen var stor da man kom ut av skogen og til Bø, den vante rasteplassen med drikke for en uttørket strupe var lukket og låst. Det var bare å fortsette fram til Nøss. Der møtte man den neste skuffelsen, 2 – to – kroner for et glass med saft og 10 – ti – kroner for ei vaffelkake. Så etter å ha blitt lettet for noen kroner på Nøss var det så å starte på tilbaketuren til Risøyhamn. Neste rasteplass var jo ikke før Bjørnskinn, 10 km fram i løypa, tenk om det hadde vært som før, rasteplass på Bø, da ville man ha kunnet benyttet samme rasteplass både etter 10 og 20 km.

Mandag 12. juni 1989

Aldri har det vore så mange menneske på øya Sekken. I alle fall ikkje etter Slaget ved Lekken i 1162.

581 registrerte + ein god del i området som ikkje vart med i teljinga . . (Øya har ca. 150 fastbuande.)

Hilsen Øystein

Vi som er ivrige marsjentusiaster synes at det er kostbart nok å betale 30 kroner pr. marsj for å få gå turmarsjer. Når man må betale ekstra for saft underveis i løypa synes jeg at det er gått for langt.

Norges Turmarsj Forbund har som mål å få flest mulig med seg ut å gå, og hvis trenden innenfor denne sporten skal gå i den negative retningen slik som Andøymarsjen legger opp til, da går det ikke lange tiden før deltakertallene snur og går nedover.

Jeg tror at selv om Andøymarsjen har vært arrangert hele 12 ganger og Skarsteinmarsjen har vært arrangert bare 2 ganger, så har arrangørene av Andøymarsjen mye å lære av Berthelsen & Co på Skarstein.

Håvard Sørensen  
Marsjentusiast

*– For ordens skyld nevnes at NTF's veiledende prisliste gir arrangøren rett til å ta kr 2,- for saft, og kr 6,- for en plate vaffel m/syltetøy eller rømme. At noen arrangører gir gratis saft synes vi er meget koselig og vi tror at arrangøren får mye og rimelig reklame og good-will tilbake for det. Men saftpriisen er altså iht. vår prisliste.*

B.S.





# Spennende begynnelse på 89-sesongen!

1989 har så langt vært et spennende marsjår i Oslo/Akershus. To nye marsjer og Sommerserie i tillegg til Turtrimmen har gitt enda flere muligheter enn tidligere. Her er noen tanker om noe av det vi er blitt tilbudt:

## **BØN-MARSJEN – En fulltreffer!**

Det er alltid spennende med nye arrangører. Hvordan takler de alt forarbeidet og gjennomføringen, hvordan er løypa osv. På Bøn møtte vi folk med tro på sitt eget arrangement og glede over å treffe nye grupper av mosjonister. Allerede programmet bar preg av omtanke – det er fremdeles en gåte hvorfor ikke flere arrangører gir opplysning om offentlig transport. Her fikk vi ikke bare opplyst i programmet at det var kort vei fra jernbanen, det sto til og med skyss på stasjonen da vi kom med morgentoget. Alle funksjonærer vi møtte var blide og hyggelige, og kafeteria, løypemerking osv. var slik vi gjerne vil ha det. Vi opplevde også ettermerking av et av de meget få «tvilsomme» kryssene underveis. Alt i alt var det intet «amatørmessig» å spore ved denne marsjen.

Da undertegnede i lag med en annen gammel travet kom tilbake til mål, slang jeg litt for mye tunga: «Nei, den var nå så kjedelig den første mila, 10-km løypa var mye artigere, den skulle vi hatt på 20!» Kjære folk: Glem dette gryntet! Dette er jo en marsj hvor vinterlige tilstander må påregnes, og derfor begrenser løypevalget seg selv. Dessuten har det vel gråværet gjort sitt med stemningen. Min konklusjon er denne: Dette er en førsteklasses marsj – anbefales! Og gå gjerne 30 km!

## **SKOGSDILTEN – endelig en skogsløype i Bærumsmarka**

Enda en nyhet skulle vederfares oss på vårparten, Skogsdilten. Her fikk vi endelig noe jeg vet mange har savnet: En ny marsj i Bærum, og en løype i skikkelig skogsterrang. Selv gikk jeg 23 km og kunne glede meg over nydelig utsikt og fine løyper uten ekstreme klatre- og kongleforhold. Også her var startstedet sentralt og lett å nå. Også denne anbefales alle to- og flerbente.

## **FN-MARSJEN**

Denne marsjen er blitt kjent for sin deltagelse av utenlandske gjester og sine solide reserveløyper på asfalt. God behandling av vårslappe magemuskler gir den i hvert fall.

I år hadde vi nok ventet en noe mer silvatisk (skogpreget) løype, i det minste for de som ville gå 20 km. Det var nemlig usedvanlig lite snø i dumpa bak Tryvannstårnet. En skal ikke unnlate å nevne at enkelte nevnte et ønske om å kjølhale marsjens ansvarlige pga. at løypene fremdeles gikk den vanlige ruten.

Tillat meg å mæle følgende:

Svært mange marsjer som ikke arrangeres av rene marsjklubber er avhengige av liebhavere som er «primus motor» i arrangementet og som følgelig ikke uten videre kan erstattes. Dessuten: Om en sådan person flytter ut fra f.eks. Oslo, er han ikke moralsk ansvarlig for å opprettholde marsjen. At en utflyttet marsj-spesialist forsøker å opprettholde det gamle marsjtilbudet ved å knytte til seg nye lokale krefter er noe som bør mottas med takk, ikke kritikk. Alternativet til marsj er nemlig ikke-marsj, og det skulle være enkel fysikk selv for turmarsjere. Vi bør vel

forvente at de verste skrikhalsene sporenstreks stiller seg til disposisjon for FN-marsjen neste år om det trengs.

Skal vi ikke avslutte alt dette i du?

Løvsprettmarsjens langløype var en herlig opplevelse over åsen tilbake til Oslo. Kunne det være i orden at man fikk tid til begge løypene neste år?

Østensjømarsjen er gakk-gakk-marsj for alle aldre med fine løyper og hyggelige folk (der også). Og takk for at vi har anledning til å begge løypene i fred og ro! Bare synd folk lar seg friste av andre marsjer den dagen. Uten forkleinselse for noen har jeg lyst til å si

**Bruk nær-marsjen  
så er den der  
når du trenger den!**

Intet ondt om de marsjer som her er utelatt – dette er bare noen enkelte tanker om de siste tiders opplevelser. Jeg håper vi alle kan huske å se det positive i de opplevelser turmarsjene gir oss, selv om ikke alt er som på drømmemarsjen vi gikk i nitten hundre-og-blomkål.

Med labbehilsen  
Bjørn Olaf Flaathen  
Off. troll



## Østmarka Marsjklubb

er en klubb som du bør være medlem av. Det koster kr 70,- for enkeltmedlemm 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. Klubbkvelder og bussturer.



**Ø.M.K. – Boks 139 – 1473 Skårer**

# «3 gratis» kalles nedenstående lapp

Alle arrangører får denne tilsendt. Format A5 – gul. Den er gratis og har plass til tre stempler.

**Disse stempler godkjennes** hvis du senere kjøper kort og sender dette inn for innløsning av bronsemerket for 10 ganger og/eller ved innløsning av distansemerket for 500 km.

**Den må ikke brukes på noen annen måte.** Har du glemt dine IVV-kort kan du ikke benytte denne lappen. IVV-kort skal stemples når marsjen er gjennomført. Innlimte lapper godkjennes ikke.

**Etterstempling** er ikke tillatt, så har du glemt dine kort, er det bare å kjøpe nye eller hoppe over et stempel.

**De som begynner å stemple,** kan heller ikke få stemplet for tidligere deltakelser. Men stempling er ikke tidsbegrenset, så du har tiden på din side.

**God tur.**



**IVV-kort**





Intr. folkesportsmerker

OGSÅ DU KAN OPPNÅ DE INTERNASJONALE FOLKESPORTSMERKER!

- Merkene oppnås uavhengig av marsjens egen medalje, og består av en liten jakkemoni i metall, et stoffmerke og et diplom.
- Det er to typer merker: *Deltatte marsjer/dager* - og *silbakelegte kilometer*.
- For å oppnå merkene må du kjøpe IVV-kort, som er til salgs på alle IVV-arrangementer.
- For hver marsj du deltar i - får du stempel i deltakerkortet / og eller i kilometerkortet.
- Dine første kort er klar til innløsning når du har 10 stempler i det grønne deltakerkortet, og 500 kilometer i det blå kilometerkortet.
- Når kortet er fullt leverer du det til den arrangør som setter siste stempel, eller du kan sende det direkte til: NTF, Boks 147, 1473 Skårer.
- Kortet blir registrert - og etter 4-5 uker mottar du dine velforfjente merker og diploma (som du betalte for ved kjøp av kortet)
- Her har du plass til dine 3 første stempler - gratis og uten forpliktelser. Med startgebyret har du også betalt for å få IVV-stempel.
- En "lapp" (3 stempler) - vil bli godkjent innsendt med ditt første IVV-kort for 10 ganger /og eller for 500 km. Lappen godkjennes ikke på noen annen måte.
- Det er foreslått IVV-nr for alle marsjer/dager. Bare et stempel med samme nr godkjennes.

POSTGIRO

NVN: \_\_\_\_\_

NR. \_\_\_\_\_

IVV-stempel

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OM. \_\_\_\_\_



POSTGIRO

## Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i desember

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 31. oktober. Vi gjør oppmerksom på at artikler som blir brukt i bladet står helt for den enkelte forfatters regning og behøver nødvendigvis ikke være i samsvar med forbundsstyrets syn i de forskjellige saker. Innlegg kan settes inn under merke, men redaktøren må ha navn og adresse på innsender.

**SKRIV TIL OSS!**

# En ekte «Turmarsjer»?

En ekte «Turmarsjer» blir det sagt på fleip i turmarsjmiljø, er du ikke før du har gått Nijmegen. Den er visst alle turmarsjfolks «Mekka». Vi har nok vært inne på tanken, Eva og jeg, å reise dit, i det minste som tilskuere. Hittil har vi faktisk hatt følelsen av at vi er alene i miljøet som ikke har vært der. Selv om vi er imponert over marsjevnen til disse utenlandsgåerne, er vi like imponert over å høre om alle marsjene som enkelte greier å prestere «innaskjær's».

Hva for eksempel med disse to? **Willy Skántorp**, fra Tønsberg og **Hans P. Johansen**, fra Drammen. Jeg vil gi de betegnelsen ekte «turmarsjere» selv uten Nijmegen. Begge **kun** med marsjer på norsk jord.

Ja, innrømmer Willy, – jeg har vært i Skee, en gang, like på innsida av svenske grensa. Som jeg nevnte såvidt i forrige T.M. nytt, hadde Willy 115 IVV-marsjer i fjor, -88. Når jeg snakket med ham sist, på «Bergmanns-marsjen» på Kongsberg, søndag 25. juni, hadde han hittil i år kommet over 60 IVV marsjer. Selv om han stort sett bare går kortløypene, blir det likevel mange km i året. I tillegg til alle disse IVV-marsjene, er han like ivrig i et annet marsj-opplegg, som er lagt opp for pensjonister. Noe som kalles for «Den gyldne spaser stokk». – Vel, sier han, løypene er ikke mer enn 4-5 km, men for hver 25. marsj får de et metallmerke. Disse har Willy festet på stoken sin, og han har over 40 stk. av disse. Det vil igjen si at han har over 1000 marsjer her og.

En kan jo miste pusten av mindre . . . , han er jo tross alt uførepensjonert pga. store rygglidelser.

I samme slengen vil jeg henge på et navn til, nemlig **Hans P.** fra Drammen. Han er ungkar, visstnok ikke «spellemann», men han bor sammen med sin mor Evelyn og bikkja Pelle. Disse tre vil jeg også gi benevnelsen «ekte turmarsjere». I 7 år har han tråkket rundt på norske stier og veier sammen med Pelle, og sanket IVV stempler og merker. Han har kanskje ikke så mange marsjer som Willy, men slår han nok i antall mil. Han går nemlig flere 10 mils marsjer i året. Og hun mo Johansen da, som ikke har gått en eneste turmarsj. Men i syv år nå, har hun vært med rundt på nesten alle turmarsjene til Hans og Pelle. Hun sitter pliktskyldig i sekretariatet og venter. Enten marsjen er på to timer eller 17 timer, som det fort blir på en 10 mil's marsj. Men hun er en fin representant i vårt turmarsjmiljø, med den reale og gøyale måten å prate på. Så hun er i hvert fall en ekte «turmarsj-sitter». Hun forteller selv at hun hadde nevnt for **Ivar Lunde** (tidligere nestform. i Forbundet) at hun snart kunne fått et diplom i det minste, hun også. Når hun nå i så mange år har sittet på samtlige startsteder sør for Dovre, omtrent hver helg hele året.

Så hun fortjener i hvert fall å bli nevnt her i forbindelse med disse nå omtalte ekte «Turmarsjere».

Eva og Roald fra Lier

---

## PS!

Hans P. har fullført en Nijmegen-marsj, har jeg nå fått rede på. Men at han vil vente til han blir 50 år før han går neste, sier han, for da er kravene noe mindre.

---



Willy (t.v.) og Hans P. (t.h.). Bildet er tatt på «Bergmanns-marsjen» på Kongsberg 25/6-89. Willy er nettopp ferdig med sin 10 km og skal nå kjøre ca. 13 mil for å rekke «Nannestad-marsjen». Hans P. er nett stått opp, etter noen få timers søvn, etter 10 miles marsjen i går.

**VELKOMMEN TIL TURMARSJHELG  
PÅ FAUSKE SOM STARTER  
FREDAG 9. sept. kl. 12.00-15.00 med**

**FAUSKETRIMMEN**

Medaljemarsj - 10 km

LØRDAG 10. sept.

ønsker vi velkommen til den 7.

**MARMORMARSJEN**

10 og 20 km - Starttid kl. 9.00-13.00.

Begge marsjer starter fra Vestmyra Ungdomsskole.

Overnatting på skole kan ordnes.

Opplysninger ved Annie Nystad.

Tlf. (081) 43 722 arb./44 452 priv.

**Arr. FAUSKE IL**



# SVARTA BJØRN-MARSJEN

Av Terje N. Dahl



Vill og vakker natur. Populært utkikkspunkt under Svarta Bjørn-marsjen. (Foto: Espen Eidum/Fremover)

Historiens første turmarsj fra fjell til fjord på den sagnomsuste rallarveien langs Ofotbanen, ble en knallsuksess. 720 deltakere i denne aller første Svarta Bjørn-marsjen sprenget alle forventninger og stilte vårt arrangørapparat på en skikkelig generalprøve.

Dessverre sviktet det litt på et par punkter, men dette er vi oppmerksomme på nå. Forhåpentligvis greier vi å rette det opp ved neste korsvei.

Vi har imidlertid fått så mange positive reaksjoner på denne turmarsjen at vi regner med at den er kommet for å bli.

Ideen til Svarta Bjørn-marsjen ble utfanget like over nyttår og presentert gjennom lokalpressen. I april var Jernbanens Musikkorps på banen og påtok seg arrangementet. Et turmarsj-

utvalg ble stablet på bena, korpset ble tilmeldt Norsk Turmarsj Forbund og dermed var snøballen i gang.

Bare litt over to måneder til disposisjon for alle forberedelser var i snaueste laget, men vi bet tennene sammen og gikk optimistiske til verks.

Datoen for turmarsjen var nemlig «spikret» før vi kom skikkelig i gang. Første juli skulle arrangementet «Folkefæst i Rombaksbotn» gå av stabelen. Da vi var avhengige av transportsamarbeide, var det bare å henge seg på – i det minste dette første året.

Tre uker før start var alt på det nærmeste klart. Medaljer og tøymerker var lovet levert i tide. To løyper var lagt opp. Bjørnfjell – Rombaksbotn (16 km) og Katterat – Rombaksbotn (7 km). Vi la vekt på å markedsføre marsjen

best mulig, både gjennom presse, plakater, løpesedler og en del av turmarsjmiljøene på Nordkalotten.

## MARSJDAGEN

Vår hovedsponsor, NSB Ofofbanen, har vårt enestående. For å frakte deltakerne til fjells, ble et eget turmarsj tog stilt til vår disposisjon. Den økonomiske støtte derfra og fra næringslivet i Narvik for øvrig har vært prima.

Transport av deltakerne ut fra «Botn» og tilbake til Narvik foregikk med hurtigbåten «Ofoten».

Langs ruta var det innlagt omlag 20 merkede «poster» ved forskjellige kulturminner. Foto og omtale av disse var gjort i et eget program som alle deltakerne fikk utlevert sammen med startkortet.

Midtveis i den lange løypa la vi for anledningen inn «Norddalen Friluftscafé» med salg av pølser og forfriskninger samt musikalsk underholdning. Meget populært.

Overraskende for oss valgte omtrent 70% av deltakerne den lange løypa, men det var jo langs denne at de fleste kulturminnene lå og den mest varierte naturen kunne oppleves.

Dessverre fikk vi ikke medaljer og tøymerker i tide. Det beklager vi dypt. Alle vil imidlertid få ettersendt medaljen og de 200 som bestilte tøymerket, får dette samtidig.

Jernbanens Musikkorps, Narvik, takker alle som har støttet Svarta Bjørn-marsjen og ikke minst alle hyggelig turmarsjere som virkelig inspirerte oss til å fortsette. Vi ønsker dere og mange flere hjertelig velkommen tilbake til Svarta Bjørn-marsjen, de «fem turers» marsj – togtur til en fottur i vill natur med kulturminner og båttur tilbake.

**Vel møtt 30. juni 1990.**

Jernbanens Musikkorps

## ETTERLYSNING

Vi har et trengende behov for **lysbilder** fra turmarsjmiljøet. Bildene skal nyttes til utarbeidelse av en lysbildeserie til bruk i markedsføringen.

Bildene kan sendes til vårt kontor på Skårer. Bildene returneres etter at vi har sikret oss nødvendige kopier. På forhånd takk.

## ????? HJELP OSS! . . . . . ??????

**Nye salgsartikler – MEN HVILKE??**

- Porselenskrus
- Stor bag
- eller hva mener du?



Her har du sjansen til å gi oss et godt tips! **NTF – Boks 147 – 1473 Skårer**

# Cathrin og Merete's Minnemarsj

## 23. september 1989

Til minne om to av våre medlemmer, Cathrin og Merete, som begge mistet livet i den tragiske ulykken ved Kjeller natt til 24. september 1988 – som offer for rattfyll, arrangerer vi en minnemarsj. Marsjen går fra Fossumbanen, Eiksmarka i Bærum (avkjøring fra Griniveien).

Lørdag 23. september 1989

Starttid: Kl. 16.00-18.00

Distanser: 5 og 10 km

IVV-stempling kun i 10 km-løypa

Startkontingent: Kr 25,-.

Overskuddet av minnemarsjen vil i sin helhet gå til

**FOLKEAKSJONEN MOT PROMILLEKJØRING**

Arrangør: **BÆRUM TURMARSJKLUBB**

Tilsluttet Norsk Turmarsj Forbund og Det Internasjonale Folkesportforbund – IVV



## Velkommen til HØSTMARSJEN

Søndag 24. september  
10 – 18 – 28 km



Start fra Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

**ØSTMARKA MARSJKLUBB**



## TURMARSJDELTAKEREN'S MARSJBOK FRA INNHOLD:



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





## Ny turmarsj i Asker

Søndag 17. september 1989

### ASKERMARSJEN

Distanser:

5, 11 og 27 km

**Velkommen til Asker**



Søndag 17. september 1989

### SKOTTÅS-MARSJEN

Start fra Klubbhuset, Reirfeltet

Distanse: 11 og 22 km

### ASKER MARSJEN

Start fra Asker Stadion - Klubbhuset

Distanse: 5, 11 og 27 km

Begge marsjer har utvidet starttid til kl. 15.00



## LILLOMARKA RUNDT

# AVLYST

**Velkommen til**

### NORDMARKMARSJEN

Landets eldste turmarsj

Stryken - Sognsvann, 32 km

Lørdag 14. oktober - 1 år for 27. gang



**OSLO GANG- OG TURMARSJKRETS**

## **Velkommen til årets siste turmarsjhelg i Kristiansand**

### **KRISTIANSAND BYVANDRING LØRDAG 25. NOVEMBER**

Startsted: Ekserserhuset – Starttid: kl. 0900-1100

Distanser: 10 og 20 km

Arrangør: Kristiansand Marsjforening

Henv.: Bjørn Nyland – Tlf. (042) 12 008

### **BARFROSTTRÅKKEN SØNDAG 26. NOVEMBER**

Startsteder: Try i Søgne og Marnarhallen i Øyslebø  
Starttid: kl. 1000-1200 – Distanser: 10, 14, 18 og 24 km

Arrangør: Marsjlaugget Tolver'n

Henv.: Andreas Ommundsen – Tlf. (042) 27 219

## **NISSEMARSJEN**

Søndag 3. desember 1989

Start: Råholt barneskole kl. 10.00-13.00

10 km og 5 km rundløype

Arrangør: **BØN FK**



# **HUSK TV-MARSJEN 89**

# Statistikk:

	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988
Medlemmer	11	22	37	59	85	135	184	199	225	243	258	274	290	313
Marsdager	11	22	37	62	99	129	179	218	264	279	290	300	320	364
Tot. antall arr.	15	37	62	96	140	192	343	403	484	529	629	683	744	1086
Detakere	12500	29900	40765	58186	90236	125954	159211	168884	163924	158656	145871	135071	139160	157797
Del. fl. dagers m.	8336	10241	15235	18324	20974	19938	16871	11682	13066	11716	8680	7910	6895	6568
Del. fl. dagers marsjer sum.	20836	40141	56000	76510	111210	145892	176082	180566	176990	170372	154551	143981	146055	164365
Arr. julemarsj	4	9	14	16	21	30	41	49	55	62	68	72	71	83
Arr. sommerm.		6	11	18	20	33	38	46	51	54	65	66	67	64
Arr. TV-marsj							85	90	117	137	157	165	182	225
Overnsk. aksjon							204000	143000	145000	190000	175500	145713	286544	256890
Salg IVV-kort	701	1431	2282	3160	5041	7853	9100	9100	9400	9025	8500	8000	8100	9000
Innløste IVV-kort	94	400	721	1982	1707	2595	3800	4400	5060	5121	4826	4596	4583	5543

# INFO 3/89

## NYTT FRA FORBUNDET

Vi går som aldri før... 1. halvår -89 har vi registrert omlag 85.000 deltakere. Det er en fremgang på 7.000 fra i fjor. Vi har innløst 3.376 IVV-kort, en fremgang på 650 - tallet har aldri vært større. Deltakerantallene i Sommer-serien er ikke medregnet.

Det har heller aldri vært så mange arrangementer som nå, og nye områder kommer stadig med.

Stå på folkens, eller kanskje det er mer rette å si «Gå på folkens!» vi er bare halvveis, og høsten gir mange fine tilbud.

### VI ØNSKER FØLGENDE NYE MEDLEMMER VELKOMMEN I NTF:

403 NARDOSLETTA POSTKONTOR, Arne Jensen, 7002 Trondheim. Tlf. 07/94 54 24.

404 HELLEMSHAUGEN VEL, Eldar Carlson, Bjørkliv. 88, 7672 Røra. Tlf. priv. 077/54 661, arb. 04/53 40 80.

405 BERGSØY IL - TRIMGR., Anlaug Varhaugvik, 6090 Fosnavåg. Tlf. arb. 070/88 114.

406 LILLEHAMMER TURMARSJ-FORENING, Solveig Risto, Hertug Skulesv. 1, 2600 Lillehammer. Tlf. priv. 062/52 296.

407 POSTKONTORET GRUE FINNSKOG, Hans Peter Solheim, 2256 Grue Finnskog. Tlf. priv. 066/45 381, arb. 45 558.

408 BØVERDALEN IL, Marit Slettede, 2687 Bøverdalen.

Det ligger allerede søknader fra lag som ønsker medlemskap fra 1. januar 1990.

### NYE MARSJER/FORANDRINGER:

02.09. Skaugumåsen rundt - avlyst.

03.09. Rodediltten, arr. 404 - se nye medlemmer.

09.09. Vestnesmarsjen - avlyst, men

09.09. Mini-Rosen ny marsj i Molde.

13.09. Klingatrampen, arr. Spillum IL

17.09. Askermarsjen, arr. Asker Ski-klubb.

23.09. Minnemarsjen, arr. Bærum Turmarsjklubb.

23.09. Stomperudmarsjen har fått nytt startsted: Sørums Barneskole.

24.09. Straumsbotn rundt, arr. Kvæfjord IL, 9438 Breivika.

30.09. Lillomarka rundt, avlyst.

08.10. Nardo Postgiromarsj, arr. 403 - se nye medlemmer.

03.12. Nissemarsjen er tilbake, arr. Bøn FK

### MEDLEMMER STRØKET

233: Vensmoen BIL

304: Tjølling IL

356: IL Jevn

377: Dynoplast BIL

Medlemstall pr. dato er da: 326.

### MEDALJEBÅND

Det finnes nå så mange bånd i samme fargekombinasjoner at det snart ikke er råd å se forskjell. NTF kan derfor heller ikke mer garantere at ingen bånd blir like.

Leverandørene har meddelt at medalje med speisalbånd kan bli en god del dyrere enn med bånd som er på lager (2-400 forskjellige). Dette er også en grunn til at styret må oppgi dette.

### 1. VOLKSPORTS OLYMPIADE I NEDERLAND

Vi kjører med full buss fra Oslo torsdag 7. september.

## KVELDSMARSJER

Løype på 10 km. Vi gjør oppmerksom på at det ikke må være samme rundtløype på 5 km som gås to ganger. Bare Nattvanderen har dispensasjon for dette.

### STARTGEBYR: Medalje/«Bare IVV»

Som kjent kan man delta i en turmarsj for bare kr 7,-. Dette gebyr gir rett til IVV-stempel, **men ikke medalje.**

Når du deltar for «bare IVV» føres din deltakelse **ikke** inn i arrangørens arkiv. Du kan således ikke delta på IVV, de ganger du skulle ha hatt f.eks. et årstegn – og så tro at du kan få neste medalje året etter, selv om du betaler fullt startgebyr.

Har du f.eks. deltatt i en marsj fem ganger, men bare to ganger på medalje, skal du bare ha 3. gangs medalje neste gang du deltar og betaler fullt startgebyr.

### NORDISK VANDREUKE

58 arrangører: 3.678 delt. på medalje + 603 på IVV = 4.281.  
501 mindre enn på Jub.marsjen -88.

### SOMMERMARSJEN

71 arrangører: ca. 4.700 delt på medalje + 700 på IVV = 5.400.  
Frengang på 690.

### VI GÅR FOR

#### «KVINNER I DEN 3. VERDEN»

Årets TV-marsj går av stabelen i helgen 14. og 15. oktober. Vi regner med at dere **alle** møter frem og går, **uansett vær og vind.** Arrangørliste vil være klar omkring 20. sept.

### TERMINLISTEN

#### «Norske Turmarsjen tilsluttet NTF»

– Informasjoner til IVV er avsendt.

– Likeledes er alle informasjonen over- sendt vårt norske trykkeri. De som ikke har innsendt skjema, har bare en sjanse, **annonse.**

### Deadline for annonser er:

- Bestilling senest 15. sept.
- Materieffrist senest 25. sept.

Annonser er det siste vi gjør klar på listen, som forventes utsendt sammen med Turmarsjnytt nr. 4/89.

**Vi er takknemlig for all den hjelp vi kan få** når det gjelder å tegne annonser, så har du et firma eller kjenner til et firma som bør annonsere i listen, **vennligst** ring oss, så vi kan ta kontant.

### Det haster!

### MANGELFULL ADRESSE/ IVV-KORT!

Har du ikke fått diplom og merker for innsendt IVV-kort? Kanskje du er blant de mange kort uten navn? Uleselig navn? Med dårlig adresse?

En oppfordring til alle: **skriv tydelig navn og adresse. Har du flyttet? Skriv også gammel adresse.**

De adresseforandringer vi mottar registreres **bare på Turmarsjnytt.** På IVV-kortene **MÅ** stå både gammel og ny adresse.

### VINTERSERIE

I skrivende stund har vi fått påmelding fra: Rogaland, Vestfold, Kvaløya, Vår- bud-Dverberg, Skarven-Sommerøy, Bjørnevatt, Sortland, IL King, Kongs- vik, Fauske, Mo i Rana, Myre, Bø i Vesterålen, Kvæfjord i Breivika, Mef- jordvær - Senjahopen, Midt-Troms, Sørreisa, Trondheim, Verdal - Inderøy, Stjørdal, Steinkjer, Støren, Oslo - Akershus, Hedemarken, Grenland, Møre og Romsdal m/3 serier, Lille- hammer.

Medalje for Sommerserien 90, Vinter- serien 89-90, ser du annet sted i bladet.

# Vi gratulerer!

Vi går og vi går, noen går  
mer enn andre, men vi går  
jo alle sammen.

Sven Svenson

Olaf Røang

Peder Larsen

Agnar Karlsen

Per Kjølgaard har oppnådd

25.000 km, ja

Sven Svenson har også for lengst

passert 30.000

Odd Jakobsen,

Robert Reiersen har oppnådd

merket for 1000 marsjer.

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

Spør på posten!

**PRIVAT  
GIRO**  
- kontoen er gratis

## Status

### Januar 1989 – 10. juni 1989

Deltakere	1989	1988	1987
Vinterserie	12.763	9.986	5.453
Jan.-Febr.-Mars	7.477	7.012	6.607
April	12.752	12.955	8.040
Mai	27.123	24.015	23.842
1. til 10. juni	10.575	10.424	9.385
Sommermarsj	5.217	4.752	4.028
Sum	75.907	69.144	57.355
IVV-kort	—	—	—
T.o.m. uke 24	3.096	2.537	2.102

# ARGUS markéring a/s

POSTBOKS 91 - 1501 MOSS



RYGGEVEIEN 96 - MOSS

Telefon: (09) 26 70 77 - Telefaks (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.



## TURGÅERE, JOGGERE, ANDRE MOSJONISTER.

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



### PEDOMETER



Pedometer leveres i to utgaver:

Modell 221 - Automatisk skritt-teller.

Modell 223 - Tar den tiden du bruker, teller antall skritt og måler tilbakelagt distanse.

Tilbudspriser: M 221: kr 128,00 + oppkravsgebyr.

M 223: kr 139,00 + oppkravsgebyr.



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

Jeg/vi: Navn .....

Adr. ....

bestiller ..... stk. M 221 ..... Stk. M 223

C

050-89PR ...  
TORBJØRN AUSLAND,  
...  
4890 GRIMSTAD

*Retur  
ufylt sendt  
adresser*



**PREMIERING, MERKING, PROFILERING!**

- \* PREMIER
- \* T-SKJORTER
- \* SKILT
- \* BRODERTE STOFFMERKER
- \* STREAMERS / VIMPLER
- \* MERKER / MEDALJER

**TOPP  
KVALITET**

– små og store arrangement:

Ring oss og vi sender vår fylldige katalog

**aksess a/s**

Verpet, 1540 Vestby - Telefon (09) 95 13 60



Retur: NTF Boks 147, 1473 Skårer

Ale Industriér AS