

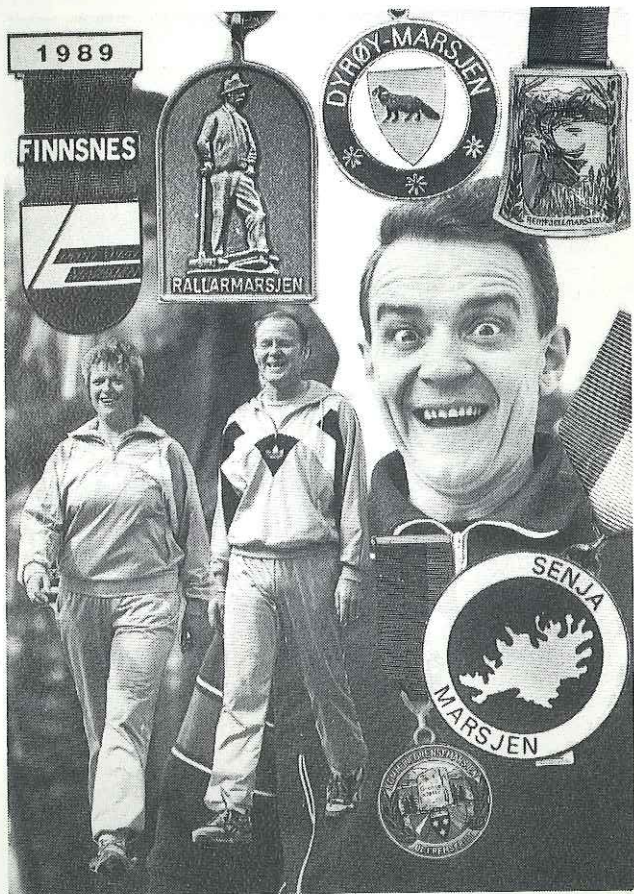


NTF's Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 12



Turmarsj-glede

Her representert ved entusiastene Kjell Solbakken, Anna og Ove Nordli, alle fra Bardu.
Foto A.K.

MARS 1990

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

Nesbru Senter, Asker. Postboks 128, 1360 Nesbru.
Telefon: 02 - 98 22 22. Telefax: 02 - 98 20 88.

Lederen har ordet



Årsmøter og generalforsamlinger er for de fleste nu tilbakelagt. Man har diskutert problemer og kanskje gremmet seg over «rikets tilstand». Forhåpentligvis har det også vært ting å glede seg over, f.eks. mange nye ansikter under årets arrangementer?

Når vi nå er på full fart inn i en ny sesong, bør vi kanskje stoppe litt opp. Er vi flinke nok? Makter vi å realisere alle gode ideer? Eller spiller vi ping-pong med problemene? Under våre arrangementer har vi god tid til å se alt som burde vært gjort. Ja, vi løser også gjerne alle problemer.

Nå er ikke løypa det rette sted å løse sakene. Ideene kommer riktignok, men problemstillinger kan bare behandles seriøst i de rette fora, dvs. gjennom vår organisasjon – lag, regioner og forbundsstyre.

Jeg vil hevde at vi ikke er flinke nok til å utnytte vårt apparat. Jeg etterlyser det aktive organisasjonsmiljøet. Et miljø hvor man med demokratiske virkemidler kan påvirke den samlede utviklingen innen forbundet. Alle enkeltmennesker som «mener noe» - om mange ting, er utvilsomt en styrke for enhver organisasjon. Avgjørelsen, resultatet, kan bare foreligge etter et visst mønster.

La oss derfor ta fatt i oss selv - vår organisasjonsstruktur. Som forbund - og som enkeltmennesker - har vi mye å hente på dette området.

Lykke til alle sammen - både i løypa og i organisasjonsarbeidet.

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,-.

Fysisk aktivitet og helse

Helse og livsstil

Mosjon og helseøkonomi - hjerteinfarkt

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. Disse er etter forfatterens utsagn delvis basert på faktisk informasjon og delvis på dristige forutsetninger.

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

Utgangspunktet er ca. 6000 tilfelle av hjerteinfarkt med ikke dødelig utgang blant den arbeidsdyktige befolkning (15-57 år). Den gjennomsnittlige liggetid på sykehus for hjerteinfarktpasienter er satt til 15 dager. Fraværsdager fra arbeid på grunn av hjerteinfarkt er anslått til gjennom-

snittlig 100 dager. Et grovt anslag over den økonomiske belastning ved hjerteinfarkt for den arbeidsdyktige befolkning gir da en totalsum på 400 millioner pr. år.

Hvor meget kan forebygges?

Regelmessig fysisk aktivitet vil kunne bidra til å redusere de fleste risikofaktorer. Det er derfor realistisk å anta at en betydelig del av de 6000 tilfellene av hjerteinfarkt lar seg forebygge ved aktiv egeninnsats.

Ved en reduksjon på 10% som følge av økt mosjonsaktivitet i befolkningen vil samfunnet kunne spare 40 millioner årlig. Tar vi i betraktning de positive ringvirkninger av den økte mosjonsaktiviteten (som reduserer eller eliminerer risikofaktorer som f.eks. røyking, overvekt, negativt stress m.v.), er det fullt mulig at en reduksjon på 20% vil kunne bli resultatet. Dette tilsvarer 80 millioner på helsebudsjettet.



Jon Odd Gulbandsen til minne



Det var med vemod og sorg vi mottok budskapet om John's plutselige bortgang. Det kom som et sjokk på oss alle.

John var en av drivkreftene i Sandefjord Turmarsjklubb fra første stund. Han var med å starte klubben vår, en beslutning som ble tatt på toppen av Jonsknuten for åtte år siden. Etter det var han med i styre og stell helt fram til sin siste dag.

Mye av sin tid brukte John på klubblokalet vårt. Det var ikke få arbeidstimer han la ned i disse rommene. Det var alltid moro å være på dugnad i klubblokalet

sammen med John. Han hadde et smittende humør og ofte en god replikk. Det skal bli vanskelig å finne en person som kan «fylle» John's plass. Han var en «altmulig-mann» i klubben som ordnet alt fra medaljer til kopieringsmaskin.

John var en kjent og kjær person i turmarsjløypene. Det blir et stort savn for oss alle. Vi kommer alle til å minnes ham som den joviale personen han var. Vi hedrer John's minne ved å drive klubben videre i hans ånd.

Vi lyser fred over hans minne.

Sandefjord Turmarsjklubb

HAMAR-SPEIDERNE NSF

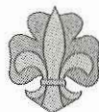
ønsker velkommen til

ST. GEORGSMARSJ

Søndag 22. april 1990

Startsted: Speiderhuset, L. Ajer vei (merking fra E6)

Distanser: 10 og 20 km – FINE MEDALJER



Takk til Bærum Turmarsjklubb

Folkeaksjonen mot promillekjøring er glad for den velvilje Bærum Turmarsjklubb har vist ved å gi kr 7.841,60 til oss. Vi skulle ønske flere turmarsjklubber kunne gjøre det samme, og hermed er utfordringen kastet. Vi trenger all den støtte vi kan få!

Folkeaksjonen mot promillekjøring fant at pengene ville kunne brukes bedre ved å gi dem videre til venneforeningen i Bærum, som har gjort en fabelaktig innsats for å støtte og oppmuntre jentene og deres familier som var involvert i Kjeller-ulykken. Venneforeningen i Bærum har på en flott måte fått ut budskapet om at trafikk og alkohol ikke hører sammen.

Folkeaksjonen mot promillekjøring kom i gang ved at en rekke sentrale personer innenfor politikk, organisasjonsarbeid, fagforeninger, media og idrett gikk sammen om et opprop mot promillekjøring. Motorførernes Avholdsforbund, MA, tok initiativ til kampanjen for å få til en bred mobilisering mot promillekjøring. Kampanjen kom i gang i september -88 etter den tragiske Kjeller-ulykken, hvor to unge jenter ble drept og to kom hardt til skade.

Promillekjøring er en viktig årsak til trafikkulykker. Hvert år skades flere tusen som følge av slik kjøring. Hver tredje trafikkdrepte fører er alkohol-

påvirket. Utrykningspolitiet har bare i første kvartal i år tatt 70% flere promilleførere sammenlignet med første kvartal 1988. Det er derfor all grunn til å aksjonere mot promillekjøring.

Folkeaksjonen mot promillekjøring har satset på tre hovedmålsettinger:

1. Få folk til å ta et personlig standpunkt til at alkohol og bilkjøring er forbudt.
2. Få folk til å påvirke andre mot å kjøre med promille, også dagen derpå.
3. Belyse faren ved bruk av andre rusmidler, løsemidler, trafikkfarlige medikamenter osv.

Folkeaksjonen mot promillekjøring vil arbeide aktivt for strenge straffeaksjoner for promillekjøring, og gjennom informasjon og tiltak ellers gjøre dagens regelverk kjent for publikum.

Folkeaksjonen mot promillekjøring har gjennomført flere tiltak, bl.a. sammen med utrykningspolitiet og trafikkorganisasjoner lokalt. Kampanjen har også arrangert en større konferanse om promillekjøring hvor deltakere fra fylkenes trafikk sikkerhetsutvalg fra hele landet deltok. Kampanjen er nå i en videre utviklingsfase hvor nye planer og tiltak drøftes, men foreløpig er ikke aksjonsformene ennå bestemt, sier lederen for Folkeaksjonen mot promillekjøring, lege Geir Riise.

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.**

Rus og trafikk/alkohol og idrett

Er problemene omkring rus/alkohol og trafikk/idrett nødvendige spørsmål å ta opp?

Vi tror det kan være nyttig å minne om en del ting som BURDE være kjent nok, men allikevel...

Det verste er ikke å bli tatt,

... men å skade andre

- Over 10.000 personer blir skadd eller drept i trafikken her i landet hvert år.
- Det viser seg at det i minst en fjerdedel av tilfellene er alkohol med i spillet.
- Ofte går det ut over helt uskyldige personer som blir påkjørt av andre.
- Ingen av dem som forårsaker ulykkene regner med at det skal hende.
- Det er bare det at de ikke mestrer en uforutsett situasjon.

Ungdom har mange promilleulykker

Det er forholdsvis mange promilleulykker med unge bil- og motorsykkelførere.

Unge promilleførere (under 25 år) har 900 ganger høyere dødsrisiko enn edrue førere.

Høyere risiko med promille - hvorfor?

Promilleførere har langt høyere risiko for å bli drept enn edru førere. Risikoen øker voldsomt med økende promille.

Allerede etter et par pils kan du gjøre grove tabber!

Alkohol setter ned evnen til å reagere.

Allerede etter et par glass pils er reaksjonsevnen tydelig svekket. Pro-

millekjørere reagerer ofte ikke i det hele tatt, eller vurderer situasjonen feil - bremser for hardt eller beregner farten og avstanden galt. Utforkjøring er en typisk promilleulykke.

Visste dere at

- så lite som 0.3 promille fører til feilvurdering av normale trafikk-situasjoner?
- allerede med 0.4 promille blir reaksjonstiden 10-35% lengre enn det normale? Det er den lille, men avgjørende forskjellen som vi ikke har råd til i en kritisk situasjon.
- med 0.5 promille blir mørkesynet 25-30% dårligere.

Bli fort edru???

Du har sikkert hørt om alt man kan gjøre for å bli fort edru? Glem alt sammen! Alkohol blir brutt ned i leveren med konstant hastighet. Om du hopper tau, sover eller tar badstu, blir du ikke fortere edru.

Men forbrenningshastigheten er forskjellig fra person til person. Noen kan bruke opp til tre ganger så lang tid som andre på å bli promillefri.

Dagen derpå

Mange promilleførere blir tatt om morgenen. De fleste tror nok at de er promillefrie. Søvn, kald dusj og svart kaffe gir kanskje følelsen av å være edru, men det hjelper ikke på promillen. Dessuten har man ettervirkninger som trøtthet, uopplagthet og nedsatt reaksjonsevne som kan redusere kjøreferdigheten flere timer etter at man er promillefri.

Har du drukket om kvelden – la bilen stå dagen derpå.

Konsekvensene av promillekjøring

Aller først la oss slå fast at

- det er straffbart å kjøre med alkohol-konsentrasjon i blodet som er over 0.5 promille.
- en fører kan dømmes for promillekjøring selv om promillen ikke hadde rukkit å kommer over 0.5 da kjøringen fant sted.
- en fører kan dømmes for promillekjøring selv om promillen er under 0.5, hvis en lege bedømmer føreren som alkoholpåvirket.

Ved siden av de ulykkene du som promillekjører kan utsette deg selv og andre for, og som selvsagt er de alvorligste konsekvensene, så er det også en rekke andre forhold som vi vil minne om:

Promillekjøreren må selv betale erstatninger for materiell- og personskade. Dette gjelder uansett forsikring. Hvis en låner ut et motor-kjøretøy til en som er påvirket, eller lar en som er påvirket få kjøre, vil en også bli dømt, normalt til omtrent samme straff som føreren.

Hender det en ulykke under kjøring med promillefører, kan de som sitter på ikke regne med erstatning, dersom de burde ha forstått at føreren hadde promille.

TIL ETTERTANKE:

- Hvor bevisst er laget og leder-sjiktet i spørsmålet om rus og trafikk/idrett og alkohol?
- Når det er fest og det serveres alkohol, er det sørget for alkohol-frie tilbud og transporttilbud til gjester? Dersom dere vet, eller ser, at noen med promille vil ta sjansen på å kjøre hjem, gjør dere noe aktivt for å hindre promillekjøringen?
- Når dere er på overnattingstur, nytes det da alkohol, og har dere så tilfelle sikret dere edrue førere for hjemreisen?
- Når dere er ute og reiser med offentlig kollektiv transportmiddel, eller i egen buss, hender det da at det medbringes alkohol tenkt brukt til hjemreisen? Er det i så tilfelle i idrettsbevegelsens ånd?



HEI

I TURMARSJ ER DET INGEN ALDERSGRENSE



Velkommen til årets første laaaang helg!

Fredag 27. april

Langhus IL kommer med **LANGHUSMARSJEN** igjen

Lørdag 28. april

begynner vi med **OPPEGÅRDMARSJEN**



OBS! Nytt startsted: Greverud skole.

10 km – start kl. 0900-1200. 20 km – start kl. 0900-1100.

Ny medalje hvert år – Kontakttlf.: (02) 99 39 39 Midtjell.

Vi fortsetter med **LUTVANNSMARSJEN**

Startsted: Lutvann Leir.

13 km – start kl. 1500-1700. 25 km – start kl. 1500-1600.

Ny medalje hvert år – Kontakttlf.: (02) 30 35 75 Rian.

Søndag 29. april går vi **DYREPARKMARSJEN**

Startsted: Ski ungdomsskole.

Distanser: 11 og 20 km – Starttid kl. 0900-1200.

Ny medalje hvert år – Kontakttlf.: (09) 87 48 56 Martinsen.



Mandag 30. april utvider

Bærum Turmarsjklubb

tilbudet med ny kveldsvandring **VESLEDILTEN**

Distanse: 12 km – Starttid kl. 1800-2000.



Tirsdag 1. mai

arrangeres **SKOGSDILTEN**

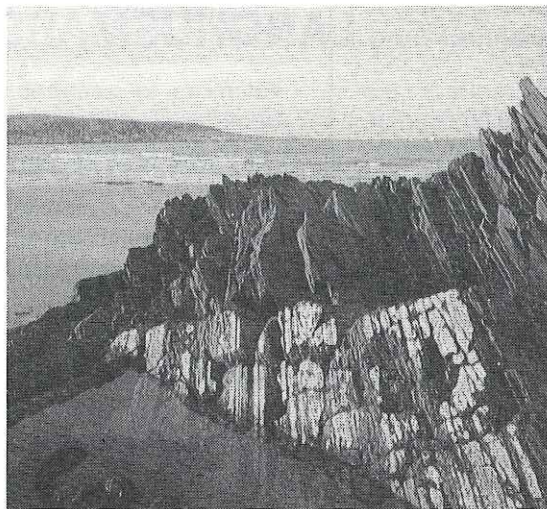
10 og 14 km – start kl. 0900-1400. 23 km – start kl. 0900-1300.

Begge marsjer: Ny medalje hvert år og start fra Eikdmarka skole

Opplysn.: Morthaug (02) 24 24 94p/Ulshagen (02) 54 14 35 p.

Hamningbergmarsjen -89

En drøm ble til virkelighet



IVV jubileumsmarsjen ble arrangert av Vardø bedriftsidrettslag i august 1989, og målet var Hamningberg. Et nedlagt fiskevær i nordøstlige hjørne av Europa. Opplegget var 4-2-1 mil.

Bussen startet i byen Vardø og tok med deltakere på fastlandet etter den lengde som var ønsket.

Strålende vær, varmt og stille. Jeg har en gang vært med bussen til samme mål, og ønsket om å komme igjen, ble nå oppfylt. Det å gå og kjenne den «gode jord» i bena er en underlig følelse, og spesielt nettopp her, med mengder av historie. Vi gikk fra Vardø og inn i Båtfjord kommune.

Den første delen av marsjen gikk over vidder med multer og multer. Det fristet, men målet var Hamningberg, så det var bare å gå forbi.

Du er i steinriket med sin dragende mystikk. Her blir en i sannhet «ydmåk». Å! Hvilke formasjoner du møter fra tidenes morgen. Stein på stein bygget

opp i de sirligste mønster som store og små trær, forevne sprekker og huler. Her kan fantasien ta makten og føre deg langt inn i eventyr.

Eventyr var det neppe da «partisanerne» (motstandsfolket) drev sin harde kamp i hulene her under siste krig.

Ved mål var bil plassert for stemping, og i et militærtelt like ved var vennlige hjelpere som sørget for mat og drikke. Fint opplegg til å være første gang denne marsjen ble avviklet. Små tekniske svakheter vil nok rette seg til neste gang.

Personlig hadde jeg bestilt flyplass tidlig, da jeg skulle kombinere med annet opphold i Sør Varanger, så jeg slo to fluer i ett smekk.

I Vardø bodde jeg på det nye motellet på Svartnes. Det ligger noen hundre meter fra den moderniserte flyplassen og tunellinngangen.

Her møtte jeg kjente fra Vardø og fra

Bjørnevatten, og postekteparet fra Mjøndalen. Morsomt å treffes på denne måten.

Jeg takker for IVV-marsjene og for alle verdifulle opplevelser gjennom disse.

Vennlig hilsen fra
Valborg M. Sørås
Ringshaug, 3150 Tolvsrød



Spreke damer jubilerer

En lang, rask og lysende orm stormer fram i nattemørket på Kirkenær med latter og smil mandag og onsdag hver eneste uke. Hvem det er? Jo, det er K-joggerne med refleksvestene. K-joggen startet så smått som et prøveprosjekt i Grue for seks år siden, og de fem siste årene har K-joggen vært «offisiell». Dermed er det duket for K-joggjubileum i år, det ble feiret litt ekstra på sommeravslutningen.

To ganger i uken møtes langt borti 40 damer til trening i bekmørket. Miljøet er unikt. For mange er K-joggen blitt en livsstil.

«Mor» til prosjektet er Mona Solbakken, leder gjennom seks år.

Selvsagt er «gjenget» flittige deltakere i de turmarsjer som arrangeres i Grue. Ja, flere av damene er også observert på andre marsjer i distriktet.

Turmarsjnytt gratulerer.



K-Joggen er «gærmoro» mener deltakerne. Maskotene Lady og Tøysa foran.
(Foto: Østlendingen)

Hjem fra turmarsj - En stemningsrapport

Tåka ligger som et tynt vatt-teppe over det flate landskapet. Det er tidlig morgen, og bussen nærmer seg fergeleiet og båten som skal føre oss over til Danmark og de mer hjemlige trakter.

Vi har reist i time etter time etter time. Atmosfæren her inne er en litt annen nå enn da vi startet opp i Sveits på søndag ettermiddag. Det hersket en glad, litt opprømt stemning i bussen da vi hadde fått stuvet inn bagasjen, funnet igjen våre gamle plasser fra turen nedover og samlet opp de siste av våre marsjkamerater, - de som hadde tatt seg en aller siste «tur på byen» før avgang... Nå virker vi mer slitne.

På vei gjennom Tyskland har det vært natt. En litt annerledes natt enn de fleste. Det har ikke vært så lett å få sove. Nakken har vekket meg. Vekselsvis på høyre og venstre side har den sagt fra; - nå må du forandre stilling! Og det har jeg derfor gjort, utallige ganger. Nå sitter jeg med bena høyt hevet, - så høyt det praktisk er mulig, slik på en buss.

Jeg sitter og ser ut i det eventyrlige fåkelandskapet. Det er stille i bussen. Mange av hodene henger, - mot høyre og mot venstre. Den vondeste ryggen har lagt seg i midtgangen. Det spren-

ger i de hovne bena mine. Min rygg liker seg heller ikke, etter alle disse sittende timene. Dessuten er jeg skrubbsulten! Det er lenge siden middagen med (eller var det uten?) Salzkartofler...

Allikevel sukker jeg tilfreds og ser drømmende ut i det trolske morgenlandskapet. Så himmelsk godt jeg har det nå!!

Jeg har vært i Romanshorn på tredagersmarsj. Vandret i Sveits, i Østerrike og i Tyskland. Tråkket musklene stive og føttene såre. Sovet på samme gulv som 80 (!) andre turmarsjere. Delt de samme kubikkmetre luft hver natt... Sittet tett sammen med halvparten av de 80 i en buss, gjennom fem land og tilbake samme vei. Hva i all verden er det ved dette som har vært så fantastisk? Hva kan det være som har gitt meg så mye?

Skyldes det ene og alene disse hyggelige menneskene? All omtanke og vennlighet? Alle de fine opplevelsene? De pussige episodene? Se, dette får faktisk bli et åpent spørsmål videre. Bare *en* ting står helt klart for meg: DET BLIR TUR MED NILS OG TURMARSJENS VENNER OGSÅ I 1990!

Takk til dere alle.

Kari

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer sist i mai

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 25. mars. 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!

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



«Gla' bladet - Turmarsj Nytt»

Desember nr. av Turmarsj Nytt er det mest positive jeg har lest i -89. Alt er i fremgang for turmarsj-ideen. Hyggelige og interessante artikler, samt en del konstruktiv kritikk. Men det var *én* kritisk artikkel som var litt vond å lese og som undertegnede var indirekte skyld i.

Skribenten «PAN» liker ikke min definisjon av en enkte turmarsjer. Først må jeg be om unnskyldning for ordet «turmarsjer» om en person. I en tidligere artikkel ser jeg at «PAN» kritiserer denne ordbruken. Det skal selvsagt, som du påpeker, være «turmarsjgåer» - om en person.

Men tilbake til denne for oss vonde kritikken av en som du sier, *haster, stresser og råkjører* for å nå så mange turmarsjer som mulig. Kjenner du slike personer som disse beskrivelsene passer på, så er vi enige i din konklusjon. Du nevner også at din kritikk ikke er myntet på personen som er omtalt i artikkelen, altså *Willy Skåntorp*, fra Tønsberg. Det var i hvert fall hyggelig. Men for å være på den sikre siden, tok

jeg en samtale med Willy, nettopp for å spørre om hans reaksjon på denne kritikken. Men, heldigvis, han tar det ikke så hardt sier han, da det er ingen ting i den artikkelen som passer på meg. Videre forteller han, at han har god tid som pensjonist, står tidlig opp om morgenen, er tidlig fremme på startstedet og prater med marsjvenner. Om de enkelte ganger starter før oppgitt starttid, så er det i sammen med mange andre og uten at arrangøren har reagert på det.

Når det gjelder marsjhastighet, så hverken jogger eller løper han, men bruker sin naturlige gangfart. Hva med «råkjøring» da? spør jeg videre. Jeg har i hvert fall aldri blitt tatt for farts-overskridelse sier han. Og hvis du tar en titt på denne gamle bilen min, så skjønner hvem som helst at den ikke egner seg til «råkjøring». Med andre ord, *Willy Skåntorp*, har fått en helt ny livskvalitet, siden han for noen år siden begynte med turmarsjer. Han forteller om en del psykiske og fysiske lidelser han har hatt i sitt liv, men alt er bare

blitt bedre og bedre etter at han har satset på denne givende hobbyen. Tenk, bare det at han greide å slutte og røyke for et par år siden, etter å ha vært storøyker i 50 år. Dette nettopp for å få bedre lungekapasitet, som igjen fører til større glede ved selve turmarsjopplevelsen. Så om han greier å gjennomføre kanskje dobbelt så mange

turmarsjer som oss «vanlige» i året, så gleder vi oss bare med ham.

Til slutt nevner han hvor mange turmarsjer han greide i -89, men for sikkerhets skyld skal jeg la være å nevne det denne gangen. Men for oss, er i hvert fall Willy «en ekte turmarsjgæser». Med beste turmarsjhilsner
Eva og Roald fra Lier

Har du husket å bestille Vinterserie-medaljen?

Om Sommerserien 1989

I Turmarsj Nytt nr. 4/89 har signaturen PAN et innlegg angående ovennevnte og jeg setter pris på å få kommentarer om serien.

Når det gjelder opplegget for serien 1989 så var den en prøveordning for å klarlegge om det var behov for en sådan i Oslo-Akershus-Østfold, og samtidig få klarlagt hvordan den best kunne gjennomføres.

Som koordinator for serien og vurdering av den etter avslutning er jeg kommet til følgende:

- Serien i den form den ble gjennomført egner seg ikke til gjentakelse (for stort distrikt).

- Arrangørene gjorde sin jobb på en utmerket måte. Oppslutningen var derimot mindre enn forventet.

- Valg av ukedag vil det være delte meninger om. Midt i uken skaper sannsynligvis vansker med å få arrangører.

- Angjeldende distrikt (region) har så mange marsjtilbud sommerstid at markedet for de fleste kan synes mettet.

- Ny(e) serie(r) kan etter min oppfatning legges opp ved at den (de) arrangeres i lokale områder av Oslo-Akershus-Østfold, eksempelvis innen Oslo, på Romerike, i Follo og i Østfold. Da blir det samarbeid og et koordineringsspørsmål blant de klubber/lag som sogner til disse områdene.

Parodi på turmarsj

Sommer- og vinterserien er et fint tilbud til turmarsjere flest, men er i enkelte distrikt i Nord-Norge blitt rene parodien. Det trikkes og fikses og det utvises en stor oppfinnsomhet når det gjelder å få med seg så mange serier som mulig.

IVV-kort blir stemplet via kjenninger og bekjentskap hos enkelte arrangører helt ukritisk har man inntrykk av. Det hele har fått et komisk skjær. Slike forhold er til skade for turmarsjsaken generelt og er til stor irritasjon for de som prøver å etterleve regler og bestemmelser både blant arrangører og turmarsjere.

Det har også etter hvert som antall

ordinære turmarsjarrangement har økt, vært en utglidning når det gjelder å følge regelverket og enkelte arrangører har etter hvert fått en slett moral på dette felt.

Jeg kan som eksempel nevne at det har versert tilbud om å sende kort pr. post for stempeling. Forholdsvis store grupper har også fått avviklet marsjer utenom terminfestet dag for å kunne delta andre steder.

Arrangørene bør nå, før det hele ender i kaos, ta seg kraftig sammen og ikke la seg presse av «ivrige» turmarsjere, men følge det regelverk som gjelder.

Irritert marsjgåer



VELKOMMEN PÅ NORDISK VANDREUKE 1989

Nytt: Alle arrangementer på samme dag har samme IVV-stempelnr.

Medalje og stoffmerke-motiv: STORTINGET

Velkommen til Nordisk Vandreuke 1990

Nytt: Alle arrangementer på samme dag har samme IVV-stempelnr.
Medalje og stoffmerke-motiv: STORTINGET

Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Dag	Starttid
Osloringen	0671 Oslo 6	02-26 13 03	Spikersuppa, Karl Johan	Lø. 21	1000-1300
Varteig IL	1735 Varteig	09-13 14 34	Idrettsplassen	Lø. 21	1000-1300
Grenland Marsjklubb	3900 Porsgrunn	03-53 70 22	Vestsiden skole	Lø. 21	1800-2000
Bysheim UL	5080 Eidsvåg	05-18 99 66	Ungdomshuset	Sø. 22	0900-1200
Sortland BIR	8400 Sortland	088-45 210	Sortlandshallen	Sø. 22	1000-1200
UF Vårbud	8480 Andenes	088-45 210	Skarstein ungd.hus	Sø. 22	1000-1300
Dyrøy MK	9340 Brøstadbotn	089-88 117	Utleiebygget Moan	Sø. 22	1600-
Dal IL	2072 Dal	06-95 10 02	Dal skole	Ma. 23	1730-1900
Gaugen MK	4300 Sandnes	04-62 09 94	Statoil Ak.huset Forus	Ma. 23	1700-1900
Sørlandets FTMK	4632 Kristiansand	042-96 114	Ekserserhuset	Ma. 23	1800-1930
Fevåg IL	7110 Fevåg	076-53 891	Reina	Ma. 23	1800-2000
Ski TMF	1400 Ski	09-87 48 56	Ski Ungdomsskole	Ti. 24	1800-1900
MK Vandrerne	2051 Jessheim	06-97 21 65	Algarheim skole	Ti. 24	1800-1900
Elverum TMF	2400 Elverum	064-12 374	Hanstad skole	Ti. 34	1800-1900
Horten Marsjklubb	3190 Horten	033-42 466	Lottehuset	Ti. 24	1730-1900
Kvelde Marsjklubb	3272 Kvelde	034-12 251	Gylnarheim v/skolen	Ti. 24	1800-1900
Undheim IL	4342 Undheim	04-48 42 66	Undheim skole	Ti. 24	1700-1900
Rødven MK	6350 Eidsbygda	072-29 242	Ungdomshuset Rødven	Ti. 24	1800-1900
Verdal RK Hj.korps	7600 Levanger	076-13 033	Kassefabr. Verdal	Ti. 24	1800-1900
Fauske IL	8200 Fauske	081-44 442	Hauan grendeskole	Ti. 24	1800-1900
Fagernes IL	8500 Narvik	082-44 954	Idrettens hus	Ti. 24	1700-1830
Mejordvær U & IL	9386 Senjahopen	089-58 722	Som tidligere	Ti. 24	
Lørenskog skiklubb	1470 Lørenskog	02-70 27 78	Skihytta Hovelsrudvn.	On. 25	1800-1900
Helgerød IL	3200 Sandefjord	034-53 340	Helgerød klubbhus	On. 25	1700-KA
Modum Turmarsjfor.	3340 Åmot	03-78 49 52	Elko Åmot	On. 25	1730-1830
Seljord IL Trimgr.	3840 Seljord	034-53 340	Seljord ungdomsskole	On. 25	1730-KA
IL Eiger	4370 Egersund	04-49 20 53	Bakkebø	On. 25	1700-1900
Molde MK	6400 Molde	072-11 243	Tribunebygget Stadion	On. 25	1800-1900
Elnesvågen IL	6440 Elnesvågen	072-62 5228	Haukås skole	On. 25	1700-1830
Trondheim TMF	7000 Trondheim	07-96 79 59	Nyborg skole	On. 25	1800-1900
Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	077-47 664	Steinkjer vidr.skole	On. 25	1800-1900
Trimutv. Bodø BIR	8012 Steinvoll	081-61 597	Stordalshallen	On. 25	1800-1900
Hauan skole Amatørkorps	8476 Eidet	088-37 681	Haugen skole	On. 25	1800-2000
IL Rya	9112 Straumsbukta	083-93 127	Treskjæringsbrua	On. 25	1800-2000
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	085-99 623	Bjørneborg	On. 25	1700-1900
Oslo Gangklubb	1105 Oslo 11	02-29 53 47	Rodeløkka Kafé, Bygdøy	To. 26	1800-1900
Kverneland BIL	4062 Klepp	04-42 39 71	Kverneland A/S Øksnevad	To. 26	K.A.
Kristiansand MF	4601 Kristiansand	042-12 008	Musikkhuset, Tveit	To. 26	1800-1900
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07-82 69 16	Idrettshallen	To. 26	1800-1900
Øvergård Gårdsforening	8430 Myre	088-33 214	Øksneshallen	To. 26	1700-1830
Bjerkvik IL Trimgr.	8530 Bjerkvik	082-52 872	Bjerkvik-hallen	To. 26	1700-1800
Kvæfjord IL	9438 Breivika	082-93 242	Idr.hallen Borkenes	To. 26	1800-2000
Grue Finnskog Postk.	2256 Grue Finnskog	066-45 558	Svullrya skole	Fr. 27	1600-1830
Finnøy IL	4160 Judaberg	04-51 24 96	Finnøy sentralskole	Fr. 27	1900-
Hadeland Marsjklubb	2770 Jaren	063-28 908	Sanner skole	Lø. 28	1600-1800
Østre Tromøy T&IK	4812 Kongshamn	041-88 497	Administrasjonsbygget	Lø. 28	1100-1300
Inderøy RK Hjelpek.	7660 Sakshaug	077-53 312	Inderøy ungdomsskole	Lø. 28	1600-1700
UIL Sjøbrott	8489 Nordmela	088-46 700	Bygdehuset	Lø. 28	1600-1800
Nas. for Folkehelsen	9020 Tromsdalen	083-37 368	Idrettshallen i Kroken	Lø. 28	1600-1900
UL Våron	9201 Bardufoss	089-83 110	Nedre Bardu skole	Lø. 28	1300-1500
Botnhamn og Omegn HL	9373 Botnhamn	089-48 580	Skolen	Lø. 28	1600-1800
Harstad Turlag	9401 Harstad	082-75 842	Folkeparken	Lø. 28	1300-1500
Askøy TMK	5306 Erdal	05-14 09 80	AB Garasjen-Hauglandsh.	Sø. 29	1000-1300
Rovde IL	6130 Rovde	070-22 551	Rovde skule	Sø. 29	1500-K.A.
IL Ravn	6265 Vatne	071-13 256	Tennfjord skole	Sø. 29	0900-1300
Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072-25 629	Isfjorden skole	Sø. 29	1300-1500
Vågane UL	6375 Hovdenakken	072-40 924	Vågheim	Sø. 29	K.A.
Frostad TMF	7633 Frosta	07-80 71 11	Odd Rossing	Sø. 29	1600-1800
Straume IL	8475 Straumsjøen	088-38 474	Skihytta Øyjord	Sø. 29	1000-1100
Rana RK Hjelpek.	8616 Bøsmo	087-68 083	Røde Kors Huset Langnes	Sø. 29	1100-1300
Skarven IL	9110 Sommerøy	083-40 186	Sommerøy skole	Sø. 29	1200-1400
Gibostad IF	9372 Gibostad	089-47 271	Skolen	Sø. 29	1100-1300

Liungmarsjen 1990 - 10 års jubileum

Lørdag den 19. mai arrangeres LIUNGARSJEN for 10. gang. I anledning av 10-års jubileet vil vi legge oss ekstra i selen for å gi deltakerne en minneverdig opplevelse.

Noen tiltak har vi allerede gjennomført. Det viktigste av disse er at vi har foretatt en vesentlig omlegging av begge løypetraseene.

Vi har av tidligere års deltakere fått bemerkninger om at løypene i for stor grad har vært lagt på asfaltveier. Disse «klagene» har vi søkt å imøtekomme mest mulig, slik at vi nå i langt større grad utnytter de fine turveiene og -stiene i Drammen Nordmark.

Flere fine utsiktspunkter over Drammen, med elva og fjorden og Lierdalen passerer i de nye løypetraseene.

På kontroll- og rasteplassen Årkvisla (skikongen Thorleif Haugs hjemsted) vil vi forsøke å gjøre det ekstra hyggelig å raste i år. Foruten den vanlige muligheten for servering ved Liungens skihytte, vil vi markere jubileet med levende musikk. Den vil musikanter fra et av bygdas korps forestå.

Kanskje blir det også anledning til å hilse på et par av de kjente skiløperne som har hatt sitt bosted på Årkvisla, og som har vært så fine arvtakere etter Thorleif Haug.

Turmarsj-komiteen i Liungen har samarbeidet med Lier Historielag og har fått satt opp orienteringstavler på de stedene i løypene som det er av interesse å orientere spesielt om. På denne måten håper vi deltakerne vil oppleve noe mer enn bare en fottur i fin natur. Tiltaket er støttet av Lier kommunes kulturutvalg.

Årets medalje vil bære preg av 10-års jubileet. I tillegg vil vi forsøke å gi deltakerne et ekstra minne om Liungens jubileumsmarsj. Det arbeidet med saken.

Lier kalles epleblomst-bygda, da epleblomsten preger kommunevåpenet. Bakgrunnen for at nettopp epleblomsten er valgt som kommunens symbol, tror vi deltakerne vil forstå, når de får se noen av de mange frukthagene i bygda. Her vi værgudene med oss – og det pleier vi å ha – vil fruktblomstringen være på sitt skjønneste nettopp på arrangementsdagen.

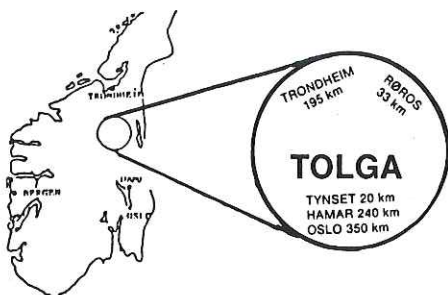
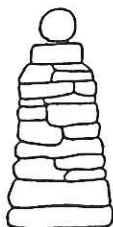
Med dette håper vi å fristee mange turmarsj-entusiaster til Lier den 19. mai for å delta i l.f. Liungens 10-års jubileumsmarsj. Alle skal være hjertelig velkommen.

For l.f. Liungens turmarsj-komité
Trond Thomassen

OBS! Årets TV-MARSJ går 4. november
ST VELMARSJEN i Horten og FENRINGEN på Askøy
FLYTTER til s ndag 14. oktober



VELKOMMEN TIL TURMARSJHELG
I HJERTET AV FJELL-NORGE



LØRDAG 28. JULI 1990

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 traseene går i rolige Østerdalsfjell. På lette fjellstier kommer man opp i over 1200 meters høyde. På alle løypetraseene får man gratis kaffe/soft, og det er salg av forfriskninger.

Deler av marsjruten 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 deltakere får spesialtegnet diplom med lokalt motiv, hvert år.

Startsted: Bjørsjølia, ca. 8 km øst for Tolga sentrum. Busser går fra idretts-

plassen, Tolga, til startstedet. Se oppslag i sentrum.

Starttid: kl. 0900-1100. Innkost: Idrettsplassen, Tolga, hvor det er utdeling av merker, diplomer og IVV-stempling.

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

Marsjen hadde 300 deltakere i 1989, og går nå for 3. gang. Kombiner gjerne **Egebergs Minnemarsj** med **Gruvmarsjen** på Røros (29. juli).

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.

Opplysninger, ring gjerne:
Malmplassen Gjestegård,
tlf. (064) 94 505.

 Tolga Os
Sparebank



2540 Tolga

BAMLEBUSSEN klar for ny NIJMEGENTUR!



Avgang Larvik 13. juli, kveld, med Peter Wessel. Lugar og aftensmat. Overnatting i Hamburg på nedtur. Innkvartering i Beek Hotel «Spijker» i 6 døgn. Retur til Larvik søndag kveld 22. juli. Alle hotell med 1/2 pensjon. Røyk- og alkoholfritt miljø i bussen. Påmelding, helst skriftlig, innen 20. mars 1990. Arrangør for 12. ganger: Torgny Olsen, Postboks 53, 3990 Ødegårdens verk. Tlf. (03) 97 91 09.

LINNEMARSGHEN SÖNDAG 13 MAJ

START: 8.30 ALINGSÅS – MÅL: HESTRASTUGAN (37 KM)
START: 8.30 ALINGSÅS – MÅL: HEDARED (21 KM)
START: 9.30 HEDARED – MÅL: HESTRASTUGAN (16 KM)

Minnesplakett – Transporter ordnas till startplatserna.

Anmälan till Hestrastugan, tel. 033-433 47

HESTRA IF, BORÅS, SVERIGE



MARSJLAUGET TOLVER'N

arrangerer i 1990

MILKWAY – 22. MAI

Startsted: Meieriet Sør Arendal/Kristiansand

Starttid: Kl. 1700-1800

Startkontingent: Kr 30,-, barn under 16 år og pensjonister kr 20,-.

Distanser 5 og 10 km.

BUSSTUR TIL NIJMEGEN – 13 - 22. JULI

Pris kr 1.400,-.

Opplysninger ved: Jørn Markeng,

Kvernhusheia 38 A, 4634 Kristiansand. Tlf. (042) 99 011,

og Andreas Ommundsen,

Artillerivollen 48, 4616 Kristiansand. Tlf. (042) 27 219

BYVANDRINGEN

er flyttet til lørdag 24. november.

BARFROSTTRÅKKEN – 25. NOVEMBER

Startsteder: Try i Søgne og Marnarhallen i Øyslebø

Starttider: Kl. 1000-1200

Startkontingent: Kr 30,-, barn under 16 år og pensjonister kr 20,-.

Distanser: 10, 14,18 og 24 km.

Inkvartering i Marnarhallen.

Vinterserie fredag og lørdag.

Jubileumsmarsj «TOLVER'N»

120 km arrangeres i 1992

Omfanget av forbundets virksomhet

Generalforsamlingen i 1986 vedtok retningslinjer for de såkalte «andre aktiviteter» – ski, sykkel og svømming. Dette er i tråd med IVV's retningslinjer. Slike aktiviteter finner sted i de fleste medlemsland innen IVV.

Spørsmålet om utvidet aktivitet har vært reist gjentatte ganger på generalforsamlingen. Styret fant imidlertid å holde igjen, da man så for seg problemer med å ivareta arrangementer ut over den tradisjonelle turmarsjen. Problemet har imidlertid vært det motsatte: *Hvem vil arrangere de andre aktiviteter?* Til tross for enkelte ærlige forsøk, har fremdriften stoppet opp. De få arrangementene som er gjennomført, har imidlertid vært såvidt vellykket, at alt tyder på at det vil være grobrunn innen mosjonsidretten for flere slike arrangementer. Under folkesports-olympiaden i Nederland fikk de norske deltakerne også stifte nærmere bekjentskap med sykkel og svømming. Positive tilbakemeldinger tilsier at vi bør forsøke å videreutvikle denne ideen her hjemme. Saken er behørig ivaretatt gjennom forbundets nye langtidsplan for 1991-1995.

Hovedintensjonen er at dette skal være et alternativt tilbud til de som ikke fanges opp av de vanlige mosjonsaktiviteter som eksisterer på disse områder (f.eks. turrenn, sykkeltrim, svømmeknapp mm). Forbundet mener ikke at dette skal være et tilbud bare til de som allerede er aktive innen turmarsj. Nye «kunder» er stikkordet.

Nedenforstående retningslinjer for IVV-stempling gjelder for «de andre aktivitetene»:

«NTF's retningslinjer for gjennomføring av marsjarrangementer legges til grunn for avviklingen av aktivitetene sykkel, ski og svømming med følgende spesielle regler i tråd med IVV's retningslinjer:

A. Sykkel:

Distansen må være minst 25 km. Flere distanser er mulig. Lengde på disse avgjøres av styret i hvert enkelt tilfelle. Egne kilometerbevis utstedes for deltakere i sykkelarrangementer.

B. Ski:

Kort distanse minst 10 km. Lang distanse minst 20 km. Distanser over 30 km avgjøres av styret. Det anbefales å arrangere fotmarsj parallelt med skimarsjen.

C. Svømming:

Svømmearrangementer må ha en kort og en lang distanse. Kort distanse må være minst 300 meter. Lang distanse må være minst 1000 meter. Ved valg av distanse skal det tas hensyn til vannets dybde, temperatur osv. Sterk strøm må unngås. Offentlige basseng tilrådes nyttet. Arrangøren skal sørge for sanitetspersonell og nødvendige sikkerhetstiltak. Det gis ikke stemmel i kilometerbeviset.»



FOLKESPORT FOR ALLE



Sender med et bilde fra 10-års jubileet i Dala-marsjen i mai. Dette viser endel av staben og bløtkaka vi delte ut gratis til deltakere! Hele kaka ble borte. Vi gjentok det samme på Veldre-marsjen. Det viste seg at så mange kjøpte kaffe at det ekstra kaffesalget vi hadde, dekket prisen på kaka. Det ble altså en netto fin PR!

2 nye turmarsjer på SUNNMØRE

LØRDAG 12. MAI - IVAR AASEN MARSJEN

SØNDAG 13. MAI - ØRSTAMARSJEN

VELKOMMEN TIL ØRSTA

Ei perle på Sunnmøre!

Kontakt nåkon på tlf. 070/68 025 Sekretariatet opner fredag kl. 18.00.

Helsing Ørsta Røde Kors Hjelpekorps.



Statistikk:

	1989	1988	1987	1986	1985	1984	1983	1982	1981
Medlemmer	331	313	290	274	258	243	225	199	184
Marsdager Total arr.	383 1278	368	320	300	290	279	264	218	179
Deltakere	180632	157797	137160	136071	138246	158656	163724	168884	159211
Delt. flere dagers, sum	187250	164365	146055	143981	154551	170372	176970	180566	176082
Arr. Nord. Vandreuke	58	59							
Arr. sommermarsj	69	64	67	66	65	54	51	46	38
Arr. julemarsj	78	83	71	72	68	62	55	49	41
Arr. TV-marsj	208	225	182	165	157	137	117	90	85
Salg av IVV-kort		7000	8100	8000	8500	7025	7400	7100	7100
Innløste IVV-kort	6836	5543	4583	4596	4826	5121	5060	4400	3800

Innløsing av IVV-kort

Deltaker-kort: Totalt 4712

10 1301	30 774	50 550	75 404	100 302	125 215	3546
150 138	175 136	200 124	225 108	250 109	275 95	710
300 75	325 59	350 49	375 42	400 43	425 32	300
450 22	475 22	500 22	525 19	550 17	575 13	115
600 10	650 8	700 6	750 6	800 6	850 2	38
900 0	950 1	1000 1	1050 1			3

Kilometer-kort: Totalt 2123

500 517	1000 316	1500 241	2000 166	2500 121	3000 76	1457
3500 85	4000 75	4500 65	5000 54	5500 50	6000 47	378
6500 40	7000 32	7500 21	8000 29	9000 33	10000 32	187
11000 14	12000 10	13000 15	14000 9	15000 7	16000 11	66
17000 13	18000 4	19000 4	20000 4	21000 3	22000 3	31
25000 2	30000 0					

Totalt innløst 6836



ønsker
velkommen til
N.T.F.s

generalforsamling Kristiansand
17. mars -90

Husk:

Generalforsamlingsmarsjen 18/3.
Starttid mellom kl. 0800-1000.



NYHET i Bjørnevatn

Bjørnevatn Idrettslag ønsker velkommen til

MALMGANGEN

fredag 20. juli 1990

Start kl. 1800-2000, gruppestart



VEIEN TIL ISHAVET

lørdag 21. juli 1990

RUSSLANDSMARSJEN

søndag 22. juli 1990

TRIMGRUPPA - BJØRNEVATN IL

Fra Fjell og Vidde nr. 2/89:

Om å bruke stokk på tur

Menneskene har to ben, men brukes stav i hånden økes kontakten med bakken 33%. Lages stokken kort, maksimum til hoftekammen, oppnås en betydelig skyvekraft idet armen rettes ut. På flat sti vil en person med stokk gå betydelig fortere og lettere. På dårlig sti eller i ulendt terreng er en stokk i hånden en hjelper og en sikkerhet.

Dette visste alle den tid det var nødvendig å gå for å komme fram.

En person på marsj uten stokk var en sjeldenhet. Et fotografi fra 1922 av vel 100 personer fra Romsdalen på tur til Alteret, viser at omtrent alle hadde stokk.

I dag går nesten ingen med stokk på tur. Å ha stokk regnes visst som tegn på alderdom eller svekkelse. Dette er synd. Å gå med stokk gir større velvære og selve stokken gir selskapsglede. Så spikk en stokk på neste vandring, men lag den ikke for lang.

Hilsen
Yngvar Mølmen



tiim!
uten
alkohol

Vi viser samtidig til en artikkel skrevet av Claus Helberg i Fjell og Vidde nummer 3/83 med tittel «Fjellstaven min». Her sier han blant annet: «Stav eller stokk burde igjen bli mote, og jeg vil nevne noen av argumentene for bruk av stokk/stav: 1) Godt å ha for (i) hånden om uhellet skulle være ute, for eksempel en vrikket fot, skadet kne eller lignende. En stokk avlastet vekten. 2) Kan være meget nyttig i bratte nedstigninger, kan forebygge utglidning i bratte og glatte gresskråninger og på snøfonner».

DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

Skaff deg en postgirokonto!

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

Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis

Info 1/90

NYTT FRA FORBUNDET

REKORD!!!!

Folkesport er ingen konkurranse – men dere har likevel satt nye rekorder. Aldri før har så mange deltatt i folkesportsarrangementer i Norge.

187.279 registrerte deltakere. En økning på over 23.000 fra i fjor.

NYE PRISER

IVV-kort koster kr 25.-.
Plastomslag blå/rød kr 10.-.
Øvrige priser er uforandret.

TERMINLISTER

Vi har den danske og den internasjonale terminliste til salg fra kontoret. Dansk kr 25.-, Intern. kr 20.-, + porto.

NORDISK VANDRERUKE

Arrangørliste er satt inn annet sted. For å bli arrangør av NVU er medlemskap i NTF en betingelse.

FOLK I FORM til OL

IVV's OLYMPIA-MARSJ

kan arrangeres også av lag, organisasjoner som ikke er medlem.

Invitasjon er sendt ut i februar. Påmeldingsfrist for arrangører er 26. mars. Det er bokstavelig talt lagt vakt på å få en fin samleverdig medaljeserie. Vi går mot gull, og begynner med bronse i 1990.

Vårt prosjekt **FOLK I FORM TIL OL/IVV's OLYMPIA-MARSJ** er presentert i møter i Agder-fylkene, Fauske, Follo, Hedemarken/Grue, Møre-Romsdal, Nedre Romerike, Oslo, Rogaland, Sortland, Telemark, Trøndelag og Østfold.

Som kjent bestemte NTF's styre allerede i september 1988, at vi skulle arrangere en landsomfattende turmarsj i forbindelse med Olympiaden på Lillehammer. Først i mars -89 – kom Norges Idrettsforbund på banen i denne sak. **Folk i Form** er en bra idé, og **vi er med.**

For å unngå forvekslinger i marsjnavnet – har vi satt **IVV** først i navnet.

ÅRETS TV-MARSJ

Redd Barna står bak TV-aksjonen 1990. Aksjonsdagen er 4. nov., dvs. at det blir noen forandringer i terminlisten for denne helg.

UTSOLGT! IVV-KORT:

Ikke alle serie-turer har (bestilt) IVV-kort for salg.

Arrangørene kan da ta imot bestilling/betaling og gi NTF fort beskjed. Kortene blir omgående sendt til deltakeren. Det gjelder også for kort med plass til 50 stempler (rødt kort, fra 600 stempler osv.) og plass til 3-5000 km (gult kort, fra 22000 km osv) – **disse kort må bestilles direkte fra kontoret.**

Vi ønsker følgende medlemmer velkommen i NTF:

417. HADSEL RØDE KORS, Anne Margrethe Solheim, Ringv. 6, 8490 Melbu. Tlf. 088/58 242 p/57 222 arb.

418. AKERSHUS HV-DISTRIKTS BIL, Thor Nordli, Boks 117, 2201 Kongsvinger. Tlf. 066/15 188 p/14 355 arb.

419. BYGDELAGET STRØMMEN, Andor Kristiansen, Boks 168, 9991 Båtsfjord. Tlf. 085/83 543 p/83 168 a.

420. TROMSØPOST BIL, Roger Pedersen, Varden 172, 9000 Tromsø. Tlf. 083/70 804.

421. ØRSTA RØDE KORS HJK., Håkon Akselsen, Boks 25, 6151 Ørstad. Tlf. 070/68 025 p/68 658 arb.

422. NORD-TRØNDELAGE KRETS AV NSF, Bjørn Larsen, Boks 100, 7701 Steinkjer. Tlf. 077/61 546 p.

423. MÅLSELV IL, Arne Lange, 9322 Karlstad. Tlf. 089/35 648 p/31 100 a.

424. NARVIK MARSJKLUBB, Helge Jensen, Tore Hundsgt. 59 C, 8500 Narvik. Tlf. 082/45 982 p/22 400 linje 343 arb.

425. NORDENFJELDSKE SANG OG SPACE'RGRUPPE, Per H. Særbø, Boks 3175, 7002 Trondheim. Tlf. 07/55 41 40 p/55 64 00 linje 140 arb.

Nye marsjer/forandringer:

18.03. Generalforsamlingsmarsj, Kristiansand, arr. Sørlandsmarsjen.

27.04. Langhusmarsjen, Mnr. 236, Langhus IL.

12-13.05. Ørsta Røde Kors - Mnr. 421.

18.05. Kongsvollmarsjen, Bardufoss - Mnr. 346, Bardufoss Post BIL.

14.06. Nordtvedtmarsjen - Mnr. 258, Oslo Gang og Turmarsjrets.

21.09. Melkemarsj, Mnr. 207, Trondheim TMF.

22.09. Trondheimmarsjen blit utvidet med en 100 km.

29.09. Det blir en ny lang-marsj på Kongsvinger, Mnr. 418.

OBS! OBS!

Godkjente arrangementer som ikke står i terminlisten - har ikke innsendt opplysninger eller bekreftet at marsjen skal arrangeres.

- Datoen kan bli gitt til nye arrangører.
- Det sendes ikke materiell/stempel.

Vi har stadig stor pågang av interesserte, det være seg deltakere såvel som organisasjoner, som er interessert i den form for mosjon våre medlemmer tilbyr: Folkesportsarrangementer *uten* konkurranse.

Vi har hatt et meget positivt møte med **Norges Bedriftsidrettsforbund** - og vi har stor tro på et samarbeide, og at vi sammen kan få enda flere til å delta i folkesportsarrangementer.

GÅ PÅ FOLKENS! Folk i Form til OL - med Norsk Turmarsj Forbund, 1300 tilbud i 1990! GOD TUR!

Birgith



*Bli med på IVV's Olympiamarsj
Les Turmarsj Nytt nr. 2/90*

**OBS! Årets TV-MARSJ går 4. nov.
STØVELMARSJEN i Horten
FENRINGEN på Askøy
FLYTTER til søndag 14. oktober**

TRIMTEX – din utstyrsleverandør

1000 vis av idrettsklubber i Norge og andre land har oppdaget alle fordelene med å ha klubbfarver. Trimtex er spesialisert på nettopp dette – å skape en identitet til klubben ved valg av:

- * orienteringsdresser
- * lettvekter
- * helårsovertrekk
- * vinterovertrekk
- * skidresser
- * T-skjorter
- * collegegenser mm.

Våre selgere står til disposisjon med råd om valg av det «rette» produktet.

TRIMTEX

TRIMTEX sport a.s., postboks 124, 4791 Lillesand, tlf. 041/70 899



HOTEL CALEDONIEN
KRISTIANSAND

Ønsker velkommen til Kristiansand
og
Generalforsamling.



PREMIERING, MERKING, PROFILERING !

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

TOPP KVALITET

- små og store arrangement:

Ring oss og vi sender vår fylldige katalog

aksess **as**

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