



KTF's Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 12



Gratulerer!

IVV's hederstegn til
Andreas Ommundsen (til v.)
og Johan Eker.

MAI 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



Takk for fornyet tillit. Vel møtt til alle nyvalgte tillitsmenn og -kvinner. Jeg håper vi kan få til et fortsatt godt samarbeide i tiden fremover.

Generalforsamlingen 1990 ligger bak oss. Langtidsplan og budsjett for perioden 1991 - 1995 er vedtatt. En skikkelig plattform å stå på i det videre arbeidet. Styret er for øvrig allerede i gang med konkretisering av arbeidsmål for 1991. Jeg vil understreke - selv om det kanskje er unødvendig - at oppfølging av plan og budsjett ikke betyr å rettferdiggjøre berettigelsen av et styre. Dette arbeide har sitt hovedmål: FOLKESPORT FOR ALLE. Styrets arbeide er således rettet utad mot alle våre medlemmer og alle deltakere. Jeg regner med at arbeidet vil bli synliggjort allerede i høst. Vi rider foreløpig på en medgangsbølge, men som kjent når alle bølger en topp. Vi må være forberedt på å møte en stagnasjon, slik vi opplevde nedturen for noen år siden. Denne gang skal vi imidlertid være forberedt. Lista må legges høyt allerede fra første år i langtidsplanen. Forutsatt at fundamentet er solid, vil vi fortsatt kunne se fremtiden lyst i møte.

Det er imidlertid en ting jeg savner og beklager. Tiden tillater ikke særlig stor deltakelse i turmarsjene. Jeg savner det gode miljøet i løypa og på turene rundt om i landet. Hver sesong starter med et: «kanskje i år skal jeg delta i...» Slik er det også i år. Kanskje....

I alle fall, vel møtt.

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 medlemmer får tilsendt 4 eks. gratis.

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

Annonsepriser: Helside kr 1.400,-. Halvside: kr 750,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 225,-.

Generalforsamlingen 1990

Forbundets årlige generalforsamling ble avholdt i Kristiansand 17. mars, med Sørlandsmarsjen som teknisk arrangør. 91 stemmeberettigede representanter, et stort antall gjester og observatører inntok Caledonien Hotel i anledning dagen.

I likhet med siste år, ble det forut for generalforsamlingen arrangert et «miniseminar». Emnet ILIS – Idrettslaget i sentrum – Målsetting og markedsføring, ble utmerket foredratt av Widar Waaden fra Østmarka Marsjklubb. Flere interessante og nyttige momenter ble trukket frem og diskutert.

Selve generalforsamlingen ble (som vanlig) utmerket ledet av den valgte dirigent Knut Th. Tveit fra Marnadal.

Hovedsaken på generalforsamlingen var behandlingen av styrets forslag til langtidsplan og langtidsbudsjett for perioden 1991-1995.

Forbundets langsiktige mål er FOLKE-SPORT FOR ALLE. Dette innebærer følgende delmål:

- Vi vil samle all mosjonsaktivitet som kan relateres til IVV's aktivitetsområde i ett fellesskap – Norsk Turmarsj Forbund.
- Vår organisasjon – Norsk Turmarsj Forbund – skal gjennom aktiv innsats skape grunnlag for engasjement, utfordringer, glede og velvære i lokalsamfunnet.
- Gjennom medvirkning og egeninnsats skal NTF bidra til at helse og kultur, blir sentrale verdier i nordmenns hverdag.

På dette grunnlag kan det utformes langsiktige arbeidsmål. Disse skal være slik at de kan brukes som grunnlag for å vurdere de resultater som oppnås.

De langsiktige arbeidsmålene er:

1. Bevare organisasjonen. Bli en folkebevegelse.
 - Øke antall medlemslag til 400 i 1995
 - Regional organisasjon i alle fylker innen 1995
 - Øke antall deltakere til 200.000 i 1995.
2. Utvikle en funksjonelt drevet organisasjon.
 - Definere og delegere ansvar og rutiner for de enkelte ledd i organisasjonen.
 - Styrke den organisasjonsmessige identitet, selvfølelse og indre samhold.
3. Øke aktivitetsomfanget.
 - Øke aktivitetene ski, sykkel og svømming til totalt 20 arrangementer i hver aktivitet i 1995.
4. Øke selvfinansieringsevnen.
 - Øke det forretningsmessige engasjement hos medlemmene.
 - Utvikle system for tilskuddsordninger til regionale ledd.
5. Bidra til aktivt samfunnsengasjement i hele organisasjonen.
 - Engasjement i nærmiljøet.
 - Deltakelse i samfunnsdebatt i media.
 - Videreutvikle samarbeidet med andre organisasjoner, med offentlige organer og private institusjoner.

Følgende tiltak bør prioriteres i perioden 1991 - 1995:

- Informasjon og markedsføring
- Organisasjonsutvikling
- Økonomi
- Nasjonalt og internasjonalt samarbeide.

Under debatten ble det en del diskusjon vedrørende hvorvidt forbundet burde endre navn. For øvrig en gammel sak fra tidligere generalforsamlinger. Spørsmålet sto denne gang ikke på sakslisten og ble følgelig ikke realitetsbehandlet. Det fremgikk imidlertid av debatten at det var et klart flertall i salen for et fremtidig navnebytte.

Både langtidsplan og langtidsbudsjett ble enstemmig vedtatt.

Etter valgene har Forbundsstyret denne sammensetning:

Leder Odd Ivar Ruud (gj.valg)

Nestleder Bjørn Kihl Bødtker (ikke på valg)

Styremedl. Annie Nystad (gj.valg)

Styremedl. Aslaug Eide Sandvik (ikke på valg)

Styremedl. Jan Kåre Martinsen (ny)

Varamedl. Kjell Hageberg (ikke på valg)

Varamedl. Eli Gjome Morvik (ny).

(Fullstendig liste over tillitsvalgte er gjengitt på annet sted i bladet.)

Ingrid Inderøy, Oslo Gangklubb, gikk etter eget ønske ut av styret. Hun ble

ved avslutningen overrakt forbundets vimpel for 6 års tjeneste i styret.

Høydepunktet under avslutningen ble imidlertid overrekkelse av IVV's hederstegn i sølv til Birgith Sørensen, og det samme i bronse til Andreas Ommundsen, Sørlandsmarsjen og Johan Eker fra Oppegård. Hederstegnene ble overrakt av visepresidenten i IVV, Bent Rasmussen.

Under den tradisjonelle «rasteplass» om kvelden, ble forbundet overrakt en vakker fane fra teknisk arrangør. Kristiansands ordfører, Paul Otto Johnsen, bidro for øvrig til den gode stemningen gjennom en glitrende takk for maten tale.

«Generalforsamlingsmarsjen» dagen derpå samlet god deltakelse og ble et verdig punktum for et prikkfritt arrangement. Sørlandsmarsjen som teknisk arrangør løste sine oppgaver på en glimrende måte. En verdig markering av marsjens 20-års jubileum senere i sommer.



Teknisk arrangør, «Sørlandsmarsjen», har all ære av sitt arbeide.

TV-aksjonen -89: 90 mill. kroner

Kvinneorganisasjonene bak TV-aksjonen-89 fortsetter samarbeidet

Kvinneorganisasjonene bak TV-aksjonen -89 har nå besluttet å fortsette samarbeidet også etter at innsamlingen er over. Fjorårets TV-aksjon innbrakte i overkant av 90 millioner kroner til kvinner i ulandene.

Organisasjonene ønsker nå å følge opp informasjonsarbeidet fra TV-aksjonen -89 og har opprettet et fast informasjonskontor, Senter for internasjonale kvinnespørsmål, som skal fokusere på kvinners situasjon i Asia,

Afrika og Latin-Amerika. Tidligere informasjonsmedarbeider i TV-aksjonen -89, Trine Lynggard, er ansatt som daglig leder av Senteret.

Det kommer fortsatt inn pengebidrag til TV-aksjonen -89, og onsdag fikk styret i TV-aksjonen -89 overrakt en sjekk på 263.086,- kroner av Norsk Turmarsj Forbund. Pengene er samlet inn blant/av turmarsj-deltakere over hele landet i forbindelse med TV-aksjonen -89.

TV-aksjonen 1990

TV-AKSJONEN 1990 går at stabelen søndag 4. november, og i år er det REDD BARNNA som står bak. Under det noe flertydige mottoet «DU KAN DA IKKE BARE GÅ!» oppfordrer vi alle «gamle travere» og flest mulig nykommere til å delta i de tradisjonsrike turmarsjene til inntekt for TV-aksjonen.

Slagordet for årets TV-aksjon er DET NYTTER! Det skal være rom for humør og glede i aksjonen. REDD BARNNA vil gjerne få fram noen av de utallige eksemplene på livskraft og livsglede som også finnes blant mennesker i en kritisk situasjon – og særlig blant barna. Midt i alt det tragiske er det mye å glede seg over! Et lite håndslag kan bety uendelig mye!

TV-AKSJONEN 1990 skal sette barna på dagsorden. Gjennom massemediene og gjennom informasjonsmaterieill til skolene og til publikum for øvrig vil det bli dokumentert hvordan REDD BARNNA arbeider for å fremme barnas grunnleggende rett til LIV, UT-



VIKLING, BESKYTTELSE og DELTAKELSE. Og det vil bli dokumentert at hjelpen kommer fram – at DET NYTTER!

TV-AKSJONEN er den største innsamlingsaksjonen i Norge, og det er ingen andre land i verden som har en tilsvarende aksjon. Vi håper at det norske folk i 1990 skal overgå seg selv og sette ny innsamlingsrekord! Dette stiller oss alle overfor store utfordringer. Alle gode krefter må nå samles om dette ene målet: en bedre verden for våre barn!

REDD BARNNA er en frivillig humanitær medlemsorganisasjon som driver

en lang rekke prosjekter i Afrika, Asia og Latin-Amerika. Hjelpen fra REDD BARNAs skal komme de fattigste blant de fattige til gode, og først og fremst barna. Hjelpen skal gis uten hensyn til rasemessige, politiske eller religiøse forhold. REDD BARNAs satser på små og jordnære prosjekter som skal kunne drives videre av lokalbefolkningen når REDD BARNAs trekker seg ut. Det er lokalbefolkningen selv som definerer problemene. REDD BARNAs er der for å lytte og hjelpe til med å løse oppgaver lokalbefolkningen ikke selv har ressurser til. Samarbeid er et nøkkelbegrep. Hjelp til selvhjelp er et annet.

REDD BARNAs arbeid i utviklingsland blir ledet av en stedlig representant, en erfaren bistandsarbeider. Utover dette satser REDD BARNAs på å rekruttere staben lokalt. I alt har REDD BARNAs omkring 1000 lokalt ansatte i sine prosjekter.

REDD BARNAs arbeid i Norge har i de siste ti-årene vært konsentrert om å informere om barnas situasjon i den fattige del av verden. I tiden framover vil vi også ta opp et sterkere engasjement for barn i Norge. REDD BARNAs kommer til å være spesielt opptatt av barn som kommer hit på flukt fra krig og katastrofer og som trenger spesiell omsorg. Situasjonen i barnevernet, barn som blir utsatt for seksuelle overgrep, barn med funksjonshemminger og barn og media vil også være i sentrum for REDD BARNAs oppmerksomhet.

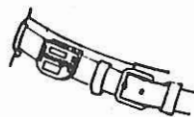
Lykke til med en sunn marsj for et godt formål - gå på!

For REDD BARNAs TV-AKSJON 1990
Ove Narvesen
Informasjonsleder

TIL DEG SOM GÅR TURMARSJ.



Gjør hobbyen din mer interessant.
Benytt den automatiske
SKRITT-TELLEREN:



Pedometer M 221.

Den registrerer automatisk de antall skritt du tilbakelegger. Antallet vises hele tiden i et lett synlig «vindu». Kjenner du skrittlengden din? Multipliser denne med antallet, og du finner den tilbakelagte distansen.

PRIS kr. 129,00 + porto v/ postoppkrav.
Portofritt v/ forskuddsbetaling.

TIL BEGA IMPORT, POSTBOKS 97 GREFSEN, 0409 OSLO 4.

Vennligst send meg ___ stk. PEDOMETER M221.

Navn:

Adr.:

___ Postoppkrav

___ Forsk. bet.

Rapport fra Midt-Troms

(Februar 1990)

En ny turmarsj-sesong står for døren. For tiden trosser vi i Midt Troms kulde og snø mens vi tilbakelegger de siste milene i vinterserien. Etter marsjene samles vi på lokalet. Her går praten livlig. Over en kopp kaffe med varme vafler til, diskuterer vi den kommende turmarsj-sesong og mimrer litt om året som gikk.

Og mens årets første solstråler gjør sitt comeback over fjellene i Midt Troms, kommer turmarsj-gleden frem i blikket vårt, og vi ser frem til lysere og varmere dager og en aktiv turmarsj-sesong.

Vinterserien

Vinterserien i Midt Troms regionen består av ialt 10 marsjer. 8 klubber samarbeider om å arrangere serien. Deltaker-antallet ligger mellom 70 og 110 pr. marsj. Ca. 90 personer ligger an til å fullføre de nødvendige 70%. Disse får innløst den fine vinterserie-medaljen som forbundet har satt opp. Dette sier vinterseriens koordinator i Midt Troms, Henry Koht fra Bardufoss. Koht er fornøyd med deltaker-antallet, men legger til: – Jeg hadde håpet på større deltakelse fordi deltaker-antallet på marsjene i fjor sommer økte på de fleste marsjene i regionen. Men den nordnorske vinteren med mørke, kulde og snø demper turmarsj-interessen hos de fleste. Det er imidlertid gledelig å registrere at så mange som 90 personer trosser kulden og snøen og fullfører serien, avslutter Henry Koht.

STÅ-PÅ trio og 15 arrangører

Henry Koht sammen med Bernhard Grønlund fra Asplund og Arne Nordli fra Bardu utgjør en aktiv og entusiastisk «stå på» trio. Med deres positive holdninger skaper de blest og PR for turmarsj som folkesport i lokal-miljøet. Sammen med de mange turmarsj-arrangørene i regionen legger de forholdene til rette for fremgang og trivsel innen turmarsjrekken i Midt Troms regionen. Oppslutningen til turmarsj-arrangementene er stigende. Det viser tallene fra fjorårets sesongen. Stadig nye oppdager at turmarsj er en trim og mosjonsform som passer dem og familien totalt.

Midt Troms regionen består av i alt 15 klubber som har turmarsj på programmet. Vi har derfor en aktiv sommersesong foran oss. Det starter med Rallarmarsjen i Narvik sist i mars måned. Så fortsetter det med Målselv marsjen, Lottemarsjen, Bardufossdiltten osv. De mest aktive av oss fullfører et 50 talls marsjer i sesongen, mens gjennomsnittet ligger på 30 marsjer.

Fjorårets høydepunkt for turmarsj-folket i nord var Svarta Bjørn marsjen. Et annet høydepunkt er busstreisen fra Bardu opp til Bjørnvatn og Kirkene der Russlands-marsjen og Veien til Ishavet går av stabelen. I Midt Troms er Midt Troms Kvartetten med Nedre Bardu Kveldstrim, Kommunegrense-marsjen, Vårvon-marsjen og Reinfjell-marsjen toppen.

En aktiv turmarsjsesong ligger foran oss, vi sees i løypa.

*Turmarsjhilsen
Asbjørn Kristensen*

Prøv noe helt nytt!

Tja, er det vel noen som sier. Har vi ikke snart vært gjennom alle varianter av turmarsj nå da? 1-, 2-, 3- og 4-dagers med og uten blemmeball, fjellmarsjer, sommer- og vinterserier, langmarsjer og bussmarsj? Joda, det meste er prøvd, men heldigvis finnes det fortsatt noe igjen.

Lørdag 1. september arrangerer Nordenfjeldske Sang og Spacérgruppe Norges første 24-timers vandring i Trondheim. Noe helt revolusjonerende på verdensbasis er det riktig nok ikke, men som nevnt den første i Norge. Se for øvrig annonse annet sted i bladet.

Hele idéen bak dette er at alle og enhver kan få gå så langt de vil eller orker, og i det tempoet som passer best for den enkelte. Korteste løype er en barnevognvennlig 5 km, så en lettgått 10 km og en skogsløype på 25 km. Disse kan så kombineres i den rekkefølge man ønsker. Finner man etter 70 km ut at «det kain vårrå nok no», gir man seg med det og får godskrevet 70 km. Ved at løypene er såpass korte, trenger man ikke være redd for å måtte bryte ute i sporet. For hver runde kommer man innom sekretariatet, og kan slappe av i kaféen mellom slagene, når det begynner å røyne på.

Man kan gjerne sove noen timer, eller ta en tur på byen før man fortsetter. Såvidt vi skjønner, et ideelt opplegg for den som er usikker på seg selv og vil teste sin egen kapasitet.

Det blir også raste plasser i løypene. 5 og 10 km løyper er åpne et helt døgn, mens 25 km stenges når det mørkner.

Siste start er kl. 0500, og siste innkost kl. 0700 søndag.

Med hensyn til stemping, så gjelder vanlige regler for IVV.

I og med at dette ikke er prøvd før i Norge, er vandringen å betrakte som en prøveordning. Det er derfor satt en begrensning på maks. 100 km. Erfaringene fra årets arrangement vil danne grunnlag for å utarbeide forslag til retningslinjer for 24-timers vandring. Det er derfor ønskelig at flest mulig deltar, og sier hva de mener om dette. Det blir utarbeidet spørreskjema for å samle mest mulig opplysninger.

Det er også verdt å merke seg at Byåsmarsjen, som er kjent for sine meget flotte løyper, arrangeres søndag 2. september, et steinkast fra Nyborg.

Derfor: Velkommen til turmarsjhjel i Trondheim 1. og 2. september 1990!

*Nordenfjeldske Sang
og Spacérgruppe*

1. NORDENFJELDSKE 24-TIMERSVANDRING

Trondheim lørdag 1. september

Løyper: 5, 10 og 25 km

Valgfrie distanser: Fra 5 til 100 km

Start: Nyborg skole fra kl. 0700

Kafeteria - Overnatting

NSSG, Boks 3175, 7002 Trondheim

Tlf. (07) 55 41 40 etter kl. 1700



Nordenfjeldske
Sang og Spacérgruppe
Tilsluttet NTF - IVV

Gå en tur for bedre helse!

Av Grete Waitz

Mitt navn blir oftest assosiert med løping og jogging, så noen vil kanskje stusse litt over å «finne meg» i Turmarsj-nytt.

I de siste årene har jeg vært involvert i ulike tiltak innenfor mosjon, trim og helse, og jeg har gjennom det arbeidet blitt en stor tilhenger av å bruke gange som mosjonsform. Selv bruker jeg å gå en hel del og synes det er helt topp å kombinere det å være ute i frisk luft med mosjon. I enkelte perioder (når jeg er skadet og ikke kan løpe), kan det bli mer gåing enn jeg setter pris på. Jeg ser på rask gange som et viktig element i min alternative trening.

Svært mange er av den tro at de må jogge for å holde seg i form, men det å gå i jevnt bra tempo er også en utmerket måte å trimme på. Det er ikke alle som finner jogging fristende, mange kan simpelthen ikke jogge pga. fysiske problemer som f.eks. vond rygg, dårlige knær, fotproblemer eller overvekt. Men så lenge de kan gå, har de en mulighet til å holde seg i rimelig bra form.

Hvis du er i dårlig form og ikke er vant til fysisk aktivitet, kan du bli betraktelig sprekere bare ved å gå. Gange styrker musklene, virker gunstig på hjertet, lungene og blodomløpet og øker kroppens evne til å forbrenne kalorier. Og det å gå er en naturlig aktivitet som ikke krever spesialutstyr. Det finnes riktignok spesialiserte på markedet, men det er langt fra noen nødvendighet. Risikoen for skader er svært liten sammenlignet med en del andre aktiviteter.

Når vi snakker om å bedre helsenivået, er det ikke nok med en tur en gang i uken. Bruker du gange som mosjonsform, bør du ut å gå en tur på en drøy halvtime tre ganger i uka. Etter hvert som formen blir bedre kan du øke lengden på turene. Og når du vet at en uke har 336 halvtimer, burde du ha tid til å bruke 3-4 av dem på din egen helse.

Hilsen Grete

JUBILEUMSMARSJ K.M.F. 15 ÅR 1975 – 1990

Kristiansand Marsjforening er 15 år.

I stedet for ekstra agraff på Chr. Quart lager vi en marsj.

Lørdag 9. juni. Starttid kl. 1800-2000.

Sted: Sletteheia Grendehus vest for sentrum, merket ifra E18

Opplysninger ved B. Nyland, tlf. (042) 12 008

Virkninger av mosjon på hjerte og kretsløp

Hjertets pumpekapasitet øker med trening

Plansjen demonstrerer utviklingen av hjertets pumpekapasitet som følge av et riktig tilrettelagt mosjonsprogram (gang, gang i motbakker, jogging/løp). Under slik kondisjonstrening, der forholdsvis store muskelgrupper settes i sving, vil musklene aktivt være med å pumpe blodet tilbake til hjertet (populært kalt «skjelettmuskelpumpen» til forskjell fra hjertemuskelpumpen). Hjertet får dermed mye blod å arbeide med og reagerer omtrent som en annen muskel som får en større vekt å arbeide med: – Det trekker seg kraftigere sammen og pumper mer blod for hvert slag.

Med tid og stunder fører dette til en bedre og mer økonomisk pumpe, som også kan tåle større påkjenninger når det kreves. For hvert slag kan hjertet nå pumpe mer blod. Plansjen viser at

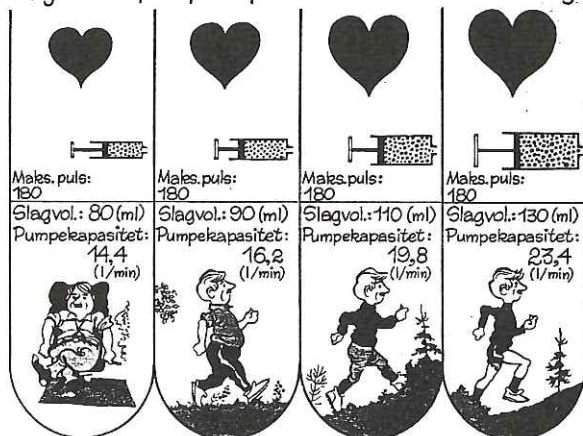
denne blodmengden, som kalles **slagvolumet**, øker fra 80 ml til 130 ml. Med en maksimal puls på 180 slag/min vil hjertets **pumpekapasitet** (det maksimale minuttvolum) øke fra 14,4 l/min til 23,4 l/min.

Mens utrente personer stort sett ikke makter å pumpe mer enn 14-15 l/min, vil det maksimale minuttvolum (pumpekapasitet) til mannlige eliteutøvere innen kondisjonsidretter kunne nå helt opp i 40-42 l/min. Dette tilsvarer omtrent den vannmengde som fosser ut av badekarkranen når den står på for fullt!

Aktuell litteratur:

S.B. Strømme: Hjertet – vår viktigste muskel, TRIM & TRENING nr. 1, 1980, s. 24-26.

Hjertets pumpekapasitet øker med trening



Marinen går på land



Familie Terjesen og Kaaløy fra Horten på turmarsj mellom storvokste trær på Karljohansvern. (Foto: Gjengangeren – Marion Olaussen.)

Befalsskolen for Marinen i Horten har etablert seg i det sivile turmarsjmiljøet på en positiv måte. Det er Befalsskolens elever med egen turmarsj-gruppe som står som arrangør for de marsjer som arrangeres.

Sport og idrett er akseptert som en naturlig del av de kultur- og fritidstilbud som bør være tilgjengelig i nærmiljøet. Kontakten mellom de sivile turmarsjer og en militæravdeling er en vellykket form for sivil-militært kultursamarbeid.

«BSMA-trampen» arrangeres hvert år i begynnelsen av oktober, og løypa er lagt til nærområdet rundt Horten.

Den lange løypa – 20 km – er lagt til gater, veier og stier fra Karljohansvern til Løvvøya, langs Borrevannet, gjennom fler av Hortens boligområder og tilbake til startstedet ved Ekserhuset og Befalsskolen.

Uten å overdrive må det kunne påstås at løypa går i naturskjønne omgivelser. Den korteste løypa – 10 km – er lagt til gatenettet i og rundt Horten.

Sist år var det registrert 315 startende, selv i et ufyselig vær. I 1990 arrangeres «BSMA-trampen» for tredje gang og en håper på godt vær og stor deltakelse.

Søndag 4. februar arrangerte Befalsskolen sin andre marsj i årets vinterserie i Vestfold. Vinter med snø og kulde har latt vente på seg i dette distriktet også i år. Av den grunn var det ikke noe problem å legge løyper. Dagen opprant med flott «vårvær» – sol fra skyfri himmel og +8°C. 226 betalende turmarsjere benyttet seg av muligheten til mosjon og sosial kontakt i de to løypene på henholdsvis 10 og 5 km som var merket. Mange gikk begge løypene.

Noe av rammen rundt et vellykket turmarsjarrangement er den sosiale kontakten ved rasteplassen. Det er lagt merke til at de kaker som befalsskolens elever i denne sammenheng serverer faller i meget god smak.

Midt-sommer med turmarsjer i Midt-Troms

TROLLHAUGMARSJEN

22. juni

Sted: Moen

Start mellom kl. 1700-2000

Kontaktperson: Arne Lange

Tlf. (089) 35 648



KONGSVOLDMARSJEN

23. juni

Sted: Kongsvold bygdetun (Øverbygd)

Start mellom kl. 1500-1800

Kontaktperson: Henry Koht

Tlf. (089) 33 501



NYBYGGGERMARSJEN

24. juni

Sted: Bardu

Start mellom kl. 0900-1200

Kontaktperson: Ole Kroken

Tlf. (089) 81 129



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



Hva med en NTF's turkopp?

Enhver turmarsjarrangør med respekt for seg selv sørger for at det ved start/mål og på rasteplassene er tilstrekkelig med drikke å få kjøpt.

Alt som blir solgt av kaffe, buljong eller saft blir servert i plast- eller pappkrus. Enkelt og greit, men også dyrt i lengden. En plastkopp koster etter hva jeg har fått opplyst, omkring kr 0,50 pr. stk., alt etter som.

Bruk av plast- eller pappkrus er dessuten unødig bruk av ressurser, og er i en del tilfeller også med på å forøple naturen. Jeg tenker da på at en ikke sjelden ser slike engangskrus ligge henslengt langs løypa flere hundre meter etter rasteplassene.

Jeg foreslår derfor at det lages en «offisiell» NTF turkopp, f.eks. i en utførelse lik den en får utlevert ved Hærvejsvandringen. Koppen kan gjerne dekorerer med NTF's emblem, og kanskje lages i flere farger.

Og så over til det som er mitt hovedpoeng. Hvis en turmarsjdeltaker ønsker å få servert sin kaffe eller saft i sin egen medbrakte NTF turkopp, skal arrangøren være forpliktet til å ta en lavere pris, f.eks. tilsvarende det et en-

gangskurs koster. Hvis koppen får en utforming slik at den tar mere enn et engangskrus, får en heller fylle koppen helt og ta samme pris som ved bruk av engangskrus. Med andre ord, mere kaffe for samme pris.

PAN

Tordenskiolds soldater?

NTF er iflg. en artikkel i Turmarsj-nytt 4/89 blitt medlem av Friluftslivets fellesorganisasjon sammen med ni andre landsomfattende friluftsansjoner.

Tilsammen har den nye organisasjonen vel 400.000 medlemmer blir det opplyst, m.a.o. en maktfaktor hva angår medlemstall.

Men i det oppgitte medlemstallet må det da være en god del Tordenskiolds solater, m.a.o. personer som har medlemsskap i to eller flere av de organisasjonene som inngår i den nye fellesorganisasjonen?

For min del vil jeg nevne at jeg er medlem av to marsjforeninger tilsluttet

NTF. Videre er jeg direkte medlem av to av de andre organisasjonene, og gjennom «familiemedlemsskap» medlem av en tredje hvor kona er hovedmedlem.

Det *reelle* medlemstallet er nok adskillig mindre enn det oppgitte.

PAN

Om likestilling nok en gang

I Turmarsj-nytt 3/89 har en kvinnelig turmarsjdeltaker en liten betraktning om likestilling, og da særlig hva angår navn. Tilsynelatende føler hun seg diskriminert på kjønnets vegne.

Men hun kan da umulig mene at slik diskriminering forekommer i turmarsj-miljøet?

Riktig nok har vi en del marsjer med navn etter mannlige krigerske personer så som Viking-, Birkebeiner-, Partisan- og Baglermarsjen. Vi har videre en del marsjer som starter på typisk mannlige steder som Gimlehallen, Lutvann leir, Setnesmoen og Herre.

Men vi har da typiske «kvinnelige» marsjer også, det er nok å nevne Lottemarsjen, Mor Soon-marsjen, Toppenmarsjen (etter Toppen Bech?), Huldremarsjen, Lallamarsjen, Svarta Bjørn-marsjen, Groruddalmarsjen og Mossepromenaden.

At vår tidligere statsminister har fått en marsj oppkalt etter seg er vel ikke mere enn rimelig. Men hvem er denne Mosse som er blitt en slik ære til del?

Av startsteder for turmarsjer får det være nok å nevne Lottehuset, Søsterkirkene, Mariagård og Hunstad.

Av marsjer med kvinnelig preg må en vel også ta med Flora-, Hestehov-, Jordbær- og Rosemarsjen. Nevnes bør vel også Porselensmarsjen som uvilkårlig får en til å tenke på noe kvinnelig.

PAN

Jogging?

Så er Turmarsj-nytt her igjen. Og godt er det. Alltid hyggelig når det dumper ned i postkassa. Men hva har joggere i Turmarsj-nytt å gjøre?

I mars-nummeret for 1990 kan vi lese om spreke damer på Kirkenær. Det er vel og bra at det er spreke damer i K-joggen, men de har da ingenting med turmarsj å gjøre, så hvorfor trekke frem dem? Det finnes faktisk spreke damer blant oss gående også. Jeg kjenner mange.

Det finnes marsjarrangører som boikotter jogging, og det synes jeg er bra. Eller har jeg misforstått helt, men jeg trodde en marsj skulle være for oss gående?

Håper ikke det blir flere spreke joggere i «vårt» blad.

«Ikke-jogger»

Red. kommentar:

Fysisk helse og alminnelig velvære er vel det overordnede mål for all vår aktivitet.

Spørsmålet er om turmarsj lørdag eller søndag er tilstrekkelig til å gi en helsemessig gevinst?

Aktiviteter utenom deltakelse i våre ordinære marsjer bør nok komme i tillegg. Hvorvidt man går eller jogger skulle i denne sammenheng være uinteressant.

De «spreke damer» på Kirkenær deltar for øvrig i flere av de lokale turmarsjarrangementene i Solør. Om de jogger eller går under disse marsjene, vet ikke redaktøren.

Grete Waitz er vel best kjent som løper. Hun har noen tanker om gåing et annet sted i dette nummer av Turmarsj-nytt. Hva mener andre lesere? Vi er mottakelige for en diskusjon.

IVV's OLYMPIAMARSJ

Arrangeres i tiden 24. mai - 8. juni

Nr.	Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Dag	Starttid
1	UF Vårbud	8480 Andenes	088-42 416	Skarstein ungd.hus	To. 24	1000-1300
2	Kvalsund IL	9620 Kvalsund	084-15 230	Miljøbygget	Fr. 25	1700-1800
3	Norsk Folkehjelp	1800 Askim	09-88 49 75	Torvet, Askim	Lø. 26	1500-1700
4	Malnes IL	8476 Eidet	088-39 365	Eidet skole	Lø. 26	1400-1600
5	SK Høken	8480 Andenes	088-42 440	Klubbhuset Bleik	Lø. 26	1600-1800
6	Lødingen IL Trimutv.	8550 Lødingen	082-31 198	Rådhuset	Sø. 27	1700-1800
7	Alstahaug IL	8862 Alstahaug	086-45 549	Samfunnshuset	Sø. 27	1500-1700
8	Helselaget Vern	9020 Tromsdalen	083-35 452	Berg skole	Sø. 27	1000-1200
9	Ski TMF	1400 Ski	09-87 48 56	Ski u-skole	Ma. 28	1800-1900
10	Østfold Psyk. BIL	1720 Greåker	09-14 71 07	Kongstenhallen	Ma. 28	1700-1800
11	Ihlebekk Vel	1963 Fosser i Høl.	06-85 68 86	Klava grendehus	Ma. 28	1800-1900
12	Dal IL	2072 Dal	06-95 10 02	Dal skole	Ma. 28	1730-1900
13	Grue Finnskog post	2256 Grue-Finns.	066-45 381	Svullrya skole	Ma. 28	1700-1900
14	Brumunddal TMF	2380 Brumunddal	065-55 480	Ungdomsskolen	Ma. 28	1800-1900
15	Østby IL	2423 Østby	064-55 070	Østby skole	Ma. 28	1800-1900
16	Kvelde MK	3272 Kvelde	034-12 251	Skovly	Ma. 28	1800-1900
17	Varhaug IL	4360 Varhaug	04-43 02 89	Varhaug idrettshus	Ma. 28	1700-1900
18	Heskestad IL	4393 Ualand	04-46 08 34	Ualand	Ma. 28	1700-1900
19	Østre Tromøy T&K	4812 Kongshamn	041-88 497	Klubbhuset	Ma. 28	1800-1930
20	Bjelland IL	4546 Bjelland	043-86 353	Myran	Ma. 28	1800-2000
21	Askøy TMK	5306 Erdal	05-14 09 80	Kleppestø	Ma. 28	1700-1900
22	Trimgr. Skånevik IL	5593 Skånevik	04-75 54 80	Skånevik skole	Ma. 28	1000-1100
23	Odda HV-Ungdomsgr.	5751 Odda	054-46 082	Odda Camping Eide	Ma. 28	1700-2000
24	Vågane UL	6375 Hovdenakke	072-40 924	Vågheim	Ma. 28	1800-1830
25	Fevåg IL	7110 Fevåg	076-53 891	Reina	Ma. 28	1800-2000
26	Inderøy Røde K. Hj.	7670 Sakshaug	077-53 601	Inderøy ungd.skole	Ma. 28	1800-1900
27	Fauske IL	8200 Fauske	081-44 452	Hauan grendeskole	Ma. 28	1800-1900
28	Sortland BIR	8400 Sortland	088-22 015	Sortlandshallen	Ma. 28	1800-1900
29	Harstad BIR	9400 Harstad	082-64 158	Stangneshallen	Ma. 28	1800-1900
30	Bjørnevatt IL	9910 Bjørnevatt	085-99 623	Bjørneborg	Ma. 28	1700-1900
31	Bærum TMK	1351 Rud	02-54 14 35	Hammerbakken skole	Ti. 29	1700-2000
32	Oppegård TM	1415 Oppegård	02-99 20 51	Greverud skole	Ti. 29	1800-1900
33	Rygge Fril.L	1580 Rygge	09-26 05 87	Larkollen skole	Ti. 29	1800-1930
34	MK Vandrerne	2050 Jessheim	06-97 21 65	Jessheim barneskole	Ti. 29	1800-1900
35	Elverum TMF m/fl.	2000 Elverum	064-12 374	Sorenskrivergården	Ti. 29	1800-1900
36	Berger IL	3750 Berger	03-77 54 36	Berger	Ti. 29	1800-1900
37	Modum Turmarsjkl.	3340 Amor	03-78 49 52	Sysle skole	Ti. 29	1700-1800
38	Sauda IL	4201 Sauda	04-78 25 75	Lyngmye	Ti. 29	1700-1830
39	Undheim IL	4342 Undheim	04-48 42 66	Undheim skole	Ti. 29	1700-1900
40	Marnardal IL	4532 Øyslebø	043-87 570	Laudal skole	Ti. 29	1700-1930
41	Øystad Kom. BIL	4600 Arendal	041-26 868	Lunderørg ungd.skole	Ti. 29	1800-1930
42	Moide MK	4600 Molde	072-11 243	Goddsentralen	Ti. 29	1800-1900
43	Rødven MK	6350 Eidsbygda	072-29 242	Ungdomshuset	Ti. 29	1800-1900
44	Frostaheia Bondekv.l.	6577 Nordsmøla	073-40 284	Rom	Ti. 29	2000-
45	Mjosundet IL	6593 Mjosundet	073-44 775	P-plassen	Ti. 29	1800-1900
46	Gaular IL	6830 Sande	057-16 182	Idrettsbanen Sande	Ti. 29	1800-2030
47	IL Fram	7510 Skatval	07-80 32 46	Moan skole	Ti. 29	1800-
48	Verdal RK Hj.korps	7650 Verdal	076-72 198	Kassefabrikken	Ti. 29	1800-1900
49	UL Fremskritt	9320 Aspelund	089-36 866	Ungdomsh., Rønningen	Ti. 29	1730-1900
50	Østmarka Marsjklubb	0982 Oslo 9	02-10 83 83	P-plass Ekebergh.	On. 30	1800-1900
51	Flisa IL	2270 Flisa	066-51 889	Bjørkheim	On. 30	1700-1900
52	Lillehammer TMF	2600 Lillehammer	062-61 025	Kringsjå skole	On. 30	1700-1900
53	Horten og Omegn MK	3190 Horten	033-42 466	Lottehuset	On. 30	1730-1900
54	Sandefjord TMF	3200 Sandefjord	034-59 124	Klubbhuset	On. 30	1800-2000
55	Gulset Turmarsjgr.	3700 Skien	03-53 67 35	Gulset ungd.skole	On. 30	1800-1830
56	Gvarv IL	3810 Gvarv	03-95 56 82	Evju bygdehus	On. 30	1800-1900
57	Hognestad IL	4340 Bryne	04-48 00 74	Hogn. forsamlingshus	On. 30	1700-1900
58	Jæren Helsesportslag	4340 Bryne	04-48 02 68	Orre	On. 30	1600-1730
59	IL Eiger	4370 Egersund	04-49 20 53	Bakkebø	On. 30	1700-1900
60	Skosålen MF	4560 Vanse	043-93 852	Listahallen	On. 30	1730-1830
61	Sørlandets FTMK	4632 Kristiansand	042-96 114	Odernes skole	On. 30	1800-1930
62	Tolver'n	4634 Kristiansand	042-99 011	Justvik skole	On. 30	1700-1800
63	Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072-25 629	Isfjorden skole	On. 30	1800-2000
64	Elnesvågen IL	6440 Eldnesvågen	072-62 528	Haukås skole	On. 30	1700-1800
65	Trondheim TMF	7036 Trondheim	07-96 79 59	Nyborg skole	On. 30	1800-1900
66	Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	077-47 664	Samfunnshuset	On. 30	1800-2000
67	Trimgr. Spillum IL	7820 Spillum	077-76 312	Fotballbanen, Spillum	On. 30	1730-1830
68	J L Hållingen	7977 Høylandet	077-21 116	Høylandets skoler	On. 30	1800-1900
69	Trimutv. Bodø BIR.	8012 Jensvoll	081-61 597	Stordalshallen	On. 30	1800-1900
70	Rana Røde Kors	8616 Båsmo	087-68 083	Revelen / Klokkehaugen	On. 30	1700-1900
71	Botnhamn IL	9373 Bornhamn	089-48 570	Skolen	On. 30	1800-1900
72	UIL Pågangsmot	9100 Kvaløysletta	083-41 815	Kvaløya	On. 30	1600-1900
73	Arnøy IL	9192 Arnøyhamn	083-62 883	Arnøyhamn grendehus	On. 30	1800-1900
74	Sørreisa Turmarsj Lag	9310 Sørreisa	089-61 491	Skolen	On. 30	1800-1900
75	Hamar TMF	2300 Hamar	065-32 411	Format-Storhamar	To. 31	1700-1900
76	Brandbu IF	2760 Brandbu	063-34 826	Brandbu IF's klubbhus	To. 31	1600-1800
77	Kodal IL	3243 Kodal	034-41 202	Kodal idrettsplass	To. 31	1800-1900
78	Kverneland BIL	4062 Klepp	04-42 39 71	Frøyland ungd.skole	To. 31	1700-1900
79	IL Imås	4890 Grimstad	041-41 398	Triangelhuset	To. 31	1800-1930
80	Gursken IL	6082 Gurskebotn	070-25 035	Gursken skole	To. 31	1800-1900
81	Trimgr. SK Støren	7090 Støren	074-31 538	Størenhallen	To. 31	1800-1900
82	Røros IL	7460 Røros	074-12 235	Idrettsheimen	To. 31	1700-1800
83	Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07-82 69 16	Idrettshallen	To. 31	1800-1830
84	Fagernes IL	8500 Narvik	082-44 954	Idrettens hus	To. 31	1700-1830
85	Trimgr. Bjerkvik IF	8530 Bjerkvik	082-52 872	Bjerkvikhallen	To. 31	1800-1900
86	Kvæfjord IL	9438 Breivika	082-93 242A	Idr.hallen Borkenes	To. 31	1800-1900

87	Akershus HV-D. 04 BIL	2200 Kongsvinger	066-16 184	Kongsvinger festning	Fr. 01	1800-1900
88	Hadeland MK	2770 Jaren	063-31 907	Sanne	Fr. 01	1730-1900
89	KIF Helse- og Ak-senter	3600 Kongsberg	02-79 09 94	KIF-huset	Fr. 01	1700-1900
90	Finøy IL	4160 Judaberg	04-51 27 43	Sentralskolen	Fr. 01	1830-1930
91	Frosta TMF	7633 Frosta	07-80 78 35	Odd Rossing	Fr. 01	1800-1900
92	Festvåg Velforening	8062 Mistfjorden	081-11 919	Festvåg Grendehus	Fr. 01	1700-1800
93	SFK Ajax	8442 Kleiva	088-26 219	Kleiva Bygdehus	Fr. 01	1630-1800
94	Storeng Steindal Trim	9046 Oteren	089-14 247	Elvevoll skole	Fr. 01	1800-1900
95	Vesterfjell og Omegn IL	9375 Vangsvik	089-53 157	Vesterfjell	Fr. 01	1800-1900
96	Mefjordvær IL	9386 Senjahopen	089-58 792	Mefjordvær helsehus	Fr. 01	1800-1900
97	IL King	9436 Kongsvik	082-37 314	Kongsvik skole	Fr. 01	1800-2000
98	Ihle IL	2830 Raufoss	061-91 309	Grønlandsletta	Lø. 02	1100-1300
99	Søgne marsjklubb	4640 Søgne	042-69 849	Nygård skole	Lø. 02	1600-1700
100	Midsund IL	6410 Midsund	072-78 390	Midsund	Lø. 02	1500-1600
101	Stammes IL	7206 Hellandsjøen	074-53 314	Vårtun	Lø. 02	1600-1800
102	Bleikvassil IL	8647 Bleikvassila	087-96 752	Skolen	Lø. 02	1400-1600
103	Olderdalen IK	9070 Olderdalen	089-18 217	Samfunnshuset	Lø. 02	1400-1500
104	UL Vårvon	9200 Bardufoss	089-81 110	Nedre Bardu skole	Lø. 02	1500-1700
105	Fram-Sandsøy SK	9425 Sandsøy	082-90 751	Sandsøy skole	Lø. 02	1700-1800
106	Brydalen IL	2500 Tynset	064-86 519	Brua	Sø. 03	1000-
107	Bysheim UL	5080 Eidsvåg	05-18 99 66A	Ungdomshuset	Sø. 03	0900-1200
108	Voss IL	5700 Voss	05-51 36 59	Voss sentrum	Sø. 03	1100-1300
109	Rekdal IL	6395 Rekdal	072-84 816	Rekdal skule	Sø. 03	1600-1700
110	Storfosna U&IL	7150 Storfosna	076-23 152	Ungdomshuset	Sø. 03	1600-
111	Skutvik IL	8290 Skutvik	081-71 248	Skutvik	Sø. 03	1630-1700
112	Øvergård Gårdstor.	8430 Myre	088-33 214	Øksneshallen	Sø. 03	1700-1900
113	Øyan IL	8762 Stenest	086-94 252	Moflag skole	Sø. 03	1600-1700
114	Sandnessjøen BIR	8801 Sandnessjøen	086-43 049	Stammeshallen	Sø. 03	1000-1200
115	Skarven IL	9110 Sommerøy	083-40 186	Sommerøy skole	Sø. 03	1600-1800
116	Lerredsfjord IL	9549 Lerredsfjord	084-39 615	Skolen	Sø. 03	1700-
117	Dryøy MK	9349 Brøstadbotn	089-88 117	Utleiebygget-Moan	Sø. 03	1900-2000
118	Sør-Tranøy IL	9392 Stonglandseidet	089-54 649	Stonglandseidet	Sø. 03	1600-1800
119	Varteig IL	1735 Varteig	09-13 14 34	Klubbhuset VII	Ma. 04	1300-1600
120	Kjosens IL	3750 Drangedal	03-99 89 35	Kjosens Idrettsbane	Ma. 04	1600-1800
121	Vårdølen IL	3878 Vrålløsen	036-55 170	Grønli	Ma. 04	1000-1100
122	Mandal MF	4500 Mandal	043-64 892	Rutebilstasjonen	Ma. 04	1800-1900
123	Kleive IF	6453 Kleive	072-42 948	Kleive	Ma. 04	K.A.
124	Steig IF	8090 Våg	081-77 879	Steigen skole	Ma. 04	1900-2000
125	Straume IL	8475 Straumsjøen	088-38 474	Skihuset Øyfyjordlia	Ma. 04	1700-
126	IL Rya	9112 Straumsbukta	083-93 127	Treskjæringsbrua	Ma. 04	1000-1200
127	Gibostad IF	9372 Gibostad	089-47 217	Gibostad skole	Ma. 04	1100-1300
128	Grue IF	2260 Kirkenær	066-47 290	Grue Stadion	Ti. 05	1800-2000
129	Gaugen MK	4301 Sandnes	04-66 08 75	Akt.huset Statoil-Forum	On. 06	1700-1900
130	Posten BIL, Ålesund	022 Ålesund	071-47 772	Ørskogfjelle	Fr. 08	1800-2000
131	Stafford C	5007 Bergen	05-31 46 11	Stafford A B C		
132	Odda HV-Ungdomsgr.	5751 Odda	054-46 082	HV-øvelse	Intern	



VELKOMMEN TIL MARSJHELG PÅ ANDØYA



For 3. gang - 2. juni **SKARSTEINMARSJEN**

Start: Skarstein ungdomshus
Kl. 1000-1500/10 og 20 km
Medaljer/Årstegn
Opplysninger ved:
Per Inge Berthelsen
Tlf. (088) 42 416 pr./41 011 arb.
Arr.: UF Vårbud Trim

For 13. gang - 3. juni **ANDØYMARSJEN**

Start: Risøyhamn ungdomsskole
Kl. 0900-1000/10, 15, 30 km
Medaljer/Årstegn
Opplysninger ved:
Tore Benjaminsen
Tlf. (088) 47 731 pr./47 512 arb.
Arr.: Il Andøygutten Trimgr



NØTTERØYMARSJEN

Søndag 5. august - For 11. gang

Start: Tømmerholt idrettsanlegg
12 km - 0900-1230 / 24 km - 0900-1100
Egen løype for barnevogn/rullestol
Ny medaljeserie innledes i år

Velkommen til Vestre Slidre vestfjell

Søndag 13. august starter den tradisjonelle Valdresmarsjen for 9. gang i naturskjønne fjellområder. Start og mål på Knippeseth fra kl. 1000-1200. Løype 12 og 17 km på fin grusvei godt oppmerket. Fin for hundespann. Hest og kjerre er ved start dersom noen ønsker det.

Ved startområdet er det fint å kampere med telt og campingvogn. Godt oppmerket vei fra E68. 13 km nord for Fagernes og ca. 1 km fra Vestre Slidre kommuneskilt og opp til Knippeseth.

Arrangør: Vestre Slidre helsesportlag

«Is-havsfruen»

Vi, som de fleste ivrige turmarsjfolk, vil vel skilte med turmarsjer litt utenom det vanlige. Såkalte ytterpunkter f.eks. Nijmeegen, 10 mila, eller som i vårt tilfelle «*Russlands-marsjen*» og «*Is-havsmarsjen*».

Har en liten historie herfra, som nok etter hvert er blitt omtalt i turmarsjmiljøet i det ganske land. Men kommer den på trykk, blir den jo en del av vår historie.

Det skjedde lørdag 22. juli 1989, og det var «*Is-havsmarsjen*» som sto på vårt program. Arrangøren Bjørnevatt IL hadde sørget for busser som fraktet oss vel 4 mil til start. Vårt alternativ var to mil og gikk av bussen ved Vintervolden. Turmarsjen gikk da videre på bilveien ut til Grense Jacobs elv. Været var helt «gruff», 4-5 + grader, striregn og sterk vind. Men dette regnet kom ikke fra himmelen, men rett imot oss fra Barentshavet. Så vi fikk i sannhet føle at denne marsjen hadde fått sitt rette navn. Hadde vært litt uheldig med valg av tøy, med det resultat at vi ble dyvåte. Marsjen var likevel lettgått uten noe større bakker av betydning. Men selve naturopplevelsen som vi søkte og som skulle være så spesiell her oppe, fikk vi ikke så stor glede av pga. været. Ja, vi frøs så fælt at vi greide ikke å prate en gang på slutten. Men målet ble nådd, om ikke akkurat i «fin stil». Vet ikke hva vi så ut som.

Flotte minnemedaljer og stempling her, gjorde at vi glemte «uffen» noen sekunder. Så skulle vi bli busset de seks mila tilbake igjen til Bjørnevatt. Bussene gikk etter hvert som de ble fulle. Vi var litt uheldig som kom først inn i en buss. Følgelig ble det en god stund å vente. Bussen med begge

dørene åpne og derved gjennomtrekk, vi kliss blaute. Kan ikke huske at vi har frosset så fælt noen gang. Tenna skrangla i gummen og hadde vanskeligheter med å finne sin rette plass.

Ved siden av oss sitter en slank, pen sporty dame. Men kan likevel se at hun er av den eldre årgang pga. det hvite håret. Hun sa nå plutselig: «Nå har jeg endelig nådd mitt livs mål, men skulle så gjerne ha badet i Ishavet for å være fullkomment». Men hun ville ikke bade alene, så hun spurte oss andre i bussen om det var noen som kunne slå følge ned til stranden for en dukkert. Ja, dette var jo en god fleip, tenkte vi. Men tror du ikke hun maste videre på dette. Må innrømme at vi ble lettere irritert på slik, for oss, tullprat. Håpet bare på at bussen snart kunne bli full slik at vi fikk kjørt. Døra opp igjen og inn kommer en tøff og barsk kar som heter Ulf, og er i arr.komiteen. Og tror du ikke han tilbyr seg å bade med henne. Og tror du ikke dama reiser seg og går ut. Resten av folket i bussen etter med fotoapparater. Kona og jeg blir sittende for nå syntes vi denne fleipen hadde strekt seg for langt. Det kan ikke være mulig for mennesker å bade i slikt vær, slik følte vi det i hvert fall. Bølgene slår jo i store dønninger oppover sandstranden.

Nå er jeg en ivrig amatør fotograf, som tar bilder av alt og alle, men her gikk jeg glipp av årets blinkskudd. Ca. en halvtimes tid senere kommer alle opp fra stranden. De var gispende av beundring over hva de hadde vært vitne til. Dette badeparet hadde kastet alle klærne, for så å kaste seg ut i bølgene for en svømmetur. Forresten Ulf hadde trusa på, for sikkerhets skyld (kanskje til skuffelse for noen damer).

Men vi fikk syn for sagn, for våre turmarsjvenner fra Modum Marsjklubb, Grethe og Jørgen Borge, hadde fått tatt bilder av denne begivenheten.

At yngre folk kan finne på slike sprø ting er vi vel vant med, men at folk i høy alder, ja, kort sagt vi måtte bare la oss imponere. Hennes svar på dette var: Nei, ungdommen nå til dags er for lite tøffe. Men så var hun heller ikke noe grått hverdagsmenneske som oss. Vi har fått vite at hun er pro-

fessor i kjemi og foreleser ved universitetet. Og hun er fra Ringerike.

Men nå er hun også en ekte «Ishavsfrue».

Så nå i ettertid er vi bare takknemlig for denne opplevelsen hun ga oss.

Konklusjonen må bli: «Ta turen til Kirkenes og Bjørnevattn for å gå «Ishavsmarsjen» og «Russlandsmarsjen», for det er der det skjer.

Hilsen Eva og Roald, fra Lier



Slik foregår «Ishavsmarsjen».

Ny-ny-ny-ny-ny--ny-NY

T-SHIRTS

Blå og rød trykk.

Kan kjøpes hos en del
arrangører - og fra
forbundskontoret:

Pris kr. 65.-

Ny-ny-ny-ny-ny--ny-NY



Modummarsjen – en ny opplevelse



Kaggekossen, Modum.

Til høsten går den for 3. gang. Den har blitt en av våre favorittmarsjer. Det er flere grunner for det. For det første er det en avveksling å reise vestover. For oss som bor i Lier, blir det jo mest østover i Oslo-retningen eller sørover mot Vestfold. De fleste marsjer innen vår rekkevidde går jo her.

Startstedet for Modummarsjen, Sysle skole, ligger landlig og idyllisk til, noen få kilometer forbi Vikersund.

Løypene går for det meste i stor park-aktig furuskog på flat sandbund. Herlig underlag å gå på. Videre gjennom velstelte hus og hager på Nerve-sanatoriet. Enkelte idylliske perler og fotografiske motiver. Avvekslende på landeveier og forbi bondegårder. Så plutselig ca. 4 km før mål, en kraftig

naturopplevelse. En buldrende foss, nemlig Kaggefossen. Den kom imot oss i all sin velde. Vakker og nifs, stor slått og skummel for oss flatlandsboere. En demning måtte passeres, rett over frådende vannmasser. Men for sarte sjeler var det lagt opp en alternativ løype utenom.

Grethe Borge, Modum Turmarsjklubb's leder, forteller at Kaggefossen, dessverre er regulert, slik at vannføringen kan variere. Men de to gangene marsjen har gått hittil, har den gått for fullt.

Så for de som vil gå en turmarsj litt utenom det vanlige er denne å anbefale.

Eva og Roald fra Lier

Narvik Frihetsmarsj – ny og spennende

Lørdag 1. september lanseres en ny og spennende turmarsj: Narvik Frihetsmarsj. Marsjen starter midt i Narvik sentrum, ved Frihetsmonumentet, og går i et fantastisk flott turterreng til Øvre Fjellheisstasjon, 680 meter over havet. Herfra har en utsikt utover hele Ofoten, deler av Troms og ikke minst Lofotfjellet.

Narvik Frihetsmarsj inngår som en del av det populære løpsarrangementet Narvik-løpet. Det er sjuende år løpet går av stabelen. I fjor deltok ca. 1600 løpere. Nå ønsker arrangørene, Dagbladet Fremover og Fagernes IL, å utvide mosjonstilbudet med en frihetsmarsj på 10 kilometer i fjellheimen ovenfor Narvik by. Tanken bak nyskapningen er å knytte arrangementet til markeringen av 50-års minnet om erobringen av Narvik.

Foruten det norske marked, vil arrangørene markedsføre frihetsmarsjen i de allierte landene.

– Vi har fått trykket opp innbydelser i et opplag på 25.000 på fem forskjellige språk, og håpet er at vi får deltakere fra alle allierte land, sier arrangementssjef Ørnulf Jensen.

Narvik Frihetsmarsj har for øvrig inngått en meget gunstig samarbeidsavtale med SAS som gjør det mulig å tilby hungre marsjgånere fra Sør-Norge et rimelig pakketilbud. Denne vil inneholde fly, buss, hotell og startavgift.

Ved planleggingen av årets sommerferie – ha Narvik Frihetsmarsj i tankene. Været kan være så ymse, i fjor f.eks. 2. september, overskyet og litt duskregn, men det derimot løpsdagen 3. september -88 var strålende sommervær og mange varmegrader.

Østmarka Marsjklubb

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

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

Vi arrangerer Vårmarsj, Olympiamarsj (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



TURMARSJHELG PÅ SUNNMØRE

Fredag 31. august

ÅLESUND POSTGIROMARSJ

Start fra Posthuset kl. 1800-2030.

10 km. IVV – Miniløype.



Lørdag 1. september

BORGUNDMARSJEN

Start fra Akslahuset kl. 1200-1600.

11 – 13 – 20 km. IVV – Miniløype.



Søndag 2. september

EMBLEMS-MARSJEN

Start fra Emblem skole kl. 0900-1200.

10 – 20 km. IVV.

3-dagers i Trondheim

Fredag 21. september MELKEMARSJEN

5 og 10 km – Start kl. 1800-2100

Startkontingent barn/voksne: kr 10,-/15,-.



Lørdag 22. september ORMEN LANGE

100 km – Start kl. 0700 (første 60 km med fører)

13 og 27 km – Start kl. 0800-1500

Premiering: Medalje/Årstegn – Uttrekning av flere vikingskip

Søndag 23. september TRONDHEIMSMARSJEN

23 km – Start kl. 0800-1400

5 og 13 km – Start kl. 0800-1500

5 km ikke IVV – Alle marsjer start og innkomst Utleira skole

Opplysninger hos TRONDHEIM TURMARSJFORENING (TTMF)

Aslaug Eide Sandvik – Tlf. (07) 96 66 11 arb./96 79 59 pr.

EMBLEMER ~ MEDALJER

TIL STØVELSLITERE



* VI STØTTER NTF *

Kjære turmarsjarrangør!

Send oss opplysninger om tekst og ønsket motiv.

Vi kommer med forslag og tilbud.

Be også om brosjyre og prisliste.

- * Broderte emblemer i meget pen kvalitet til konkurransedyktige priser
- * Pregede og etsede medaljer/merker/årstegn NYTT I NORGE: Store, støpte medaljer
- * Bordfaner og gaveimpler
- * Glasstøvler og KRUS
- * Plaketter
- * Klebemerker

 **BARRA AS**

Etabl. 1923

Industri- og reklamemerking

Harry Fetts vei 2 postboks 130 Bryn

0611 Oslo 6, Norway tlf. (02) 27 74 00

telex 76 160 barra n telefax (02) 27 12 55

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i september

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 31. juli.

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

SKRIV TIL OSS!

VELKOMMEN TIL BAGLERMARSJEN



Søndag 12. august

Start fra Messehuset, Stenmalen

Distanser: 10, 20 og 30 km

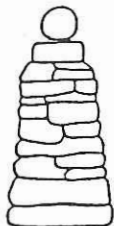
Starttid: kl. 0900-1200



IF Tønsberg Kameratene Turmarsjgruppe



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

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

Marsjen hadde 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

Forbundets tillitsvalgte

Leder

Odd Ivar Ruud
Boks 117, 2101 Kongsvinger
Tlf. (066) 16 184 p/14 355 arb.

Nestleder

Bjørn Kihl Bødtker
Solåsvn. 9, 0671 Oslo 6
Tlf. (02) 26 13 03 p/82 96 78 arb.

Styremedlemmer

Aslaug Eide Sandvik
Asbjørn Øveråsvn. 7 A, 7036 Trondh.
Tlf. (07) 96 79 59 p/96 66 11 arb.

Jan Kåre Martinsen
Monsrudvn. 2, 1400 Ski
Tlf. (09) 87 48 56 p/(02) 57 10 80 arb.

Annie Nystad
Sjåheivn. 41, 8200 Fauske
Tlf. (07) 96 79 59 p/96 66 11 arb.

Varamedlemmer

Kjell Hagberg
Halvdan Svartestgt. 1 A, 3190 Horten
Tlf. (033) 43 112 p/41 035 arb.

Eli Gjone Morvik
Soloddvn. 10, 4890 Grimstad
Tlf. (041) 41 398 p/24 600 lin. 278 arb.

Revisorer

Odd Ivar Thue
Lyngvn. 25, 6400 Molde
Tlf. (072) 12 407 p

Øystein Watn
Enenvn. 2 A, 6400 Molde
Tlf. (072) 10 218 p/55 499 arb.

Revisorer - varam.

Ruth Scheve
Solfallsvn. 9, 1400 Ski
Tlf. (09) 87 42 19 p/87 18 90 arb.

Arthur Olsen
B. Langmoensv., 2380 Brumunddal

Apellutvalg

Leder Arvid Danielsen
Rikard Nordraaksvei 2, 2400 Elverum
Tlf. (064) 12 374 p

Fred Kassem
Solfallsvn. 9, 1400 Ski
Tlf. (09) 87 42 19 p

Britt Hexeberg
Skråningen 7, 1482 Nittedal
Tlf. (02) 77 14 71 p

Valgkomité

Einar Hermanrud
Solielunden 13 A, 1500 Moss
Tlf. (09) 25 48 72 p

Peer J. Huseby
Egnehemsv. 188, 9910 Bjørnevatn
Tlf. (085) 98 422 p

Einar Sanstøl
Kari Lofthusgt. 34, 4030 Hinna
Tlf. (04) 88 16 36 p/80 92 42 arb.

Fullmaktsutvalg

Grete Ulshagen
Rudsdalen 42, 1351 Rud
Tlf. (02) 54 14 35 p

Bjørn Oddvar Trønnes
Røyvn. 69, 3700 Skien
Tlf. (03) 53 70 22 p/(094) 05 520 bil

Info 2/90

Nytt fra forbundet

FOLK I FORM TIL OL

Kampanjen er i full gang. Når disse linjer leses er Nordisk Vandreruke avviklet, og **IVV's OLYMPIAMARSJ** er neste store satsing herfra. Arrangørlista finnes annet sted i bladet, men vær obs, det blir flere arrangører. Samtidig vil vi oppfordre deltakere som bor på plasser hvor det ikke er **IVV's OLYMPIAMARSJ** til å **gjøre noe med saken!**

Alle organisasjoner kan bli medarrangør, og selvom det kanskje er for sent i år, kan det nås neste år. De som starter senere enn 1990 kan likevel få sjansen til også å få bronsemedaljen.

NY T-SHIRTS

Se annonse annet sted i bladet. Ved bestilling bruk postgiro: 0801 3901733.

Når det gjelder innkjøp av medaljer/merker, henviser vi til våre samarbeidspartnere:

- GK Pedersen, Fuglevadsvej 75, DK-2800 Lyngby,
- Produktmerking A/S, Boks 128, 1360 Nesbru og
- Barra A/S, Boks 130 Bryn, 0611 Oslo 6

«BORTE = VEKK»

ble en konvolutt mellom Skårer og Trykkeriet. I denne var det mye fint stoff og mange fine foto. Gøyale foto mottas med takk!

NYE MEDLEMMER

426. VARTEIG IL, Yngvar Haugland, Furuglimt, 1735 Varteig. 09/13 14 34.

427. BOTNHAMN OG OMEGN HELSELAG, Viggo Richardsen, 9373 Botnhamn. 089/48 580.

428. LIONS CLUB ANDENES, Finn M. Enoksen, Fr. Nansensgt. 79, 8480 Andenes. 088/41 438.

429. BOTNHAMN IL, Solveig Aaker, 9373 Botnhamn. 089/48 570.

430. ØYESTAD KOMMUNES BIL, Gunnar Røinaas, Langbryggen 7, 4800 Arendal. 041/26 868.

431. FESTVÅG VELFORENING, Ståle Hansen, 8062 Mistfjorden. 081/11 919.

432. ODDA HV-UNGDOM, Kjell Mathiassen, Boks 332, 5751 Odda. 054/64 082 p/41 682 arb.

433. KIRKENES POSTOMRÅDE, Wenche Wartainen, Postkontoret, 9900 Kirkenes. 085/99 058.

434. VESTRE SLIDRE HELSESPORTSLAG, Petra Tveit, 2960 Røn. 063/44 245.

435. ÅNDALSNES-LØPET, Ronny S. Torgersen, Raumavn. 8, 6300 Åndalsnes. 072/26 026 p.

436. SKROVA IL, Alf Gunnar Nøtnes, 8230 Skrova. 088/76 383.

437. VELFERDEN STATFJORD C, Franch Andersen, Fosswinkelsgt. 17, 5007 Bergen. 05/31 46 11.

NYE MARSJER – FORANDRINGER

Vi retter – TMN 1/90

Folk i Form-møte ble avviklet på Skarstein og ikke på Sortland.

Kongsvollmarsjen 18.05 er ikke 18.05 men **22.06**.

Honndalsmarsjen 03.06 har start fra kl. **1300-1600** (ikke 0900-1300).

- 12.05. 421 Ivar Aasen marsjen
- 13.05. 421 Ørstamarsjen
- 19.05. 435 Åndalsnes-løpet
- 27.05. 428 Andenes Lions marsj
- 09.06. 008 Km'f's 15 års jubileumsm.
- 30.06. 427 Utsikten, kv. Botnhamn
- 01.07. 436 Skrovamarsjen
- 19.07. 433 Kirkenes Postgiromarsj KV
- 20.07. 182 Malmgangen – Bjørnevatn
- 12.08. 434 Valdresmarsjen
- 31.08. 355 Ålesund Postgiromarsj
- 01.09. 191 Narvik frihetsmarsj
- 01.09. 425 Nordenfjeldske 24-timers vandring, Trondheim
- 22.09. 207 Ormen Lange – 100 km Trondheim

TV-MARSJEN 1990

Redd Barna står bak aksjonen – og TV-marsjen går for 10. gang. **Søndag 4. nov. er dagen.** Støvelmarsjen i Horten og Fenringen på Askøy flytter til 14. oktober.

Alle organisasjoner, lag og foreninger kan bli medarrangør av TV-marsjen. Noe pressestoff er klart, så har du mulighet for å få stoff inn i et forbund/foreningsblad kontakt NTF's kontor. **Innbydelse vil bli sendt ut i august**, sendes våre kontakter, og fås på henvendelse.

GENERALFORSAMLINGEN 1991 – Kirkenes

Vi oppfordrer våre medlemmer til å bestille flybilletter i meget god tid. De som ikke var tilstede i Kristiansand kan

henvende seg direkte til Bjørnevatn IL og få tilsendt reisetilbud. **Dagen er 16. mars 1991.**

God marsj-sommer

Birgith

Sommerserie

arrangeres fra 01.04 til 31.10 1990 følgende plasser:

- 2 MIDT TROMS, Ove Nordli, Tromsøvn., 9200 Bardufoss.
- 4-8 TRØNDELAGE, Robert Schjevik, Ottars vei 2, 7000 Trondheim.
- 11 ROGALAND, Oddvar Johansen, Notvg. 1, 4056 Tananger.
- 12 HEDEMARKEN 1, Arvid Danielson, Rikard Nordraaksvei 2, 2400 Elverum.
- 13. SORTLAND, Tore Hansen, Brekkavn. 25, 8400 Sortland.
- 14 HARSTAD, Harstad Turlag, Boks 227, 9401 Harstad.
- 15 BØ TRIMGR., Tor Heitmann, Skinesjøen, 8470 Bø i Vesterålen.
- 16-17 AGDER FYLKENE, Erling Stausland, Johan Øydegårdsvei 28, 4632 Kristiansand.
- 21 KING, IL King, Jan Hanssen, Kongsvik, 9436 Kongsvik.
- 22 VÅRBUD, UF Vårbud, Per Inge Berthelsen, Boks 232, 8480 Andenes.
- 24 HEDEMARKEN 2, Brumunddal TMF, kAnstein Sæthre, Berget – Veldre, 2380 Brumunddal.
- 25 VESTERÅLEN, SK Høken, Arne Pedersen, Fr. Nansensgt. 89, 8480 Andenes.
- 26 KVÆFJORD, Kvæfjord IL, Gunnar Dybvik, Boks 5, 9438 Breivika.

- 27 MEFJORDVÆR, Mefjordvær U & IL, Ann-Karin Seljevold, 9386 Senjahopen.
- 28 FAUSKE, Fauske IL, Annie Nystad, Sjøheivn. 41, 8200 Fauske.
- 30 RANA, Ernst Pedersen, Svensuvn. 125, 8610 Grubhei.
- 31 LILLEHAMMER, Lillehammer TMF, Jan Martinsen, Baklivn. 51, 2638 Fåberg.
- 33 NARVIK KM, Helge Jensen, T. Hundsgt. 59 C, 8500 Narvik.
- 35 SØRREISA (mi.Tr.), Per Fjeldstad, 9310 Sørreisa.

Opplysninger fås hos ovennevnte.

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 postgirokvoluiten fra nærmeste postkasse - porto fritt.
- Du får renter på innestående.

Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis

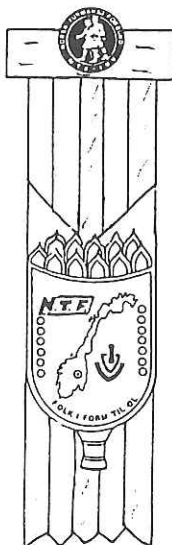


IVV's OLYMPIAMARSJ 1990

Folk i Form til OL
og vi er med.

Gå IVV's OLYMPIAMARSJ

Arrangeres
i tiden 24. mai - 8. juni



Medaljeserie

1990: Bronse

1991: Sølv

1992: Gull

1993: Sølv
m/emalje

1994: Gull
m/emalje

Meget fine medaljer

Og selvfølgelig har vi
eget stoffmerke.



126 arrangører påmeldt 30/3-90



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 fyldige katalog

aksess **as**

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