



Foto: Steinkjer Avis

**Et felles samlingsmerke.  
En god idé for flere?**

SEPTEMBER 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



Igjen er mosjonsidretten satt på reservebenken i norsk idrett. Forslaget om et lovfestet utvalg for mosjonsidrett, fikk ikke det nødvendige 2/3 flertall på Idrettstinget i Haugesund.

Det var interessant å observere hvordan de store særforbund tviholdt på sin suverene makt. De ønsker ingen innblanding på sine enemerker, dvs. ingen form for pådrivning og koordinering fra utenforliggende organer. Mosjonister under egen styring, er gode å ha når aktiviteten skal måles i forhold til andre særforbund. Større aktivitet og medlemstall gir større bidrag fra Norges Idrettsforbund.

Det faktum at forslaget ikke fikk det nødvendige flertall er beklagelig. Norsk idrett gikk herved glipp av muligheten til å profilere sin vilje og evne til å samarbeide med andre organisasjoner og offentlige myndigheter, innenfor et område av stor samfunnsmessig betydning. Man avviste muligheten til å vise at idrettsorganisasjonene tar befolkningen på alvor og tilrettelegger aktiviteter ut fra deres ønsker og behov. Dette burde være en selvfølge på bakgrunn av de undersøkelser som er foretatt vedrørende folks mosjonsvaner.

For NTF innebærer dette at vi fortsetter den linje vi har fulgt. Vi må utvikle det samarbeide vi allerede har oppnådd. Samarbeidet med Norges bedriftsidrettsforbund bærer så langt det frukter. Folk i form til OL lover godt og vil sikkert gi oss store gevinster på sikt.

Vel overstått sommer så langt. Vi trår til utover høsten.

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 medlemslag får tilsendt 4 eks. gratis.

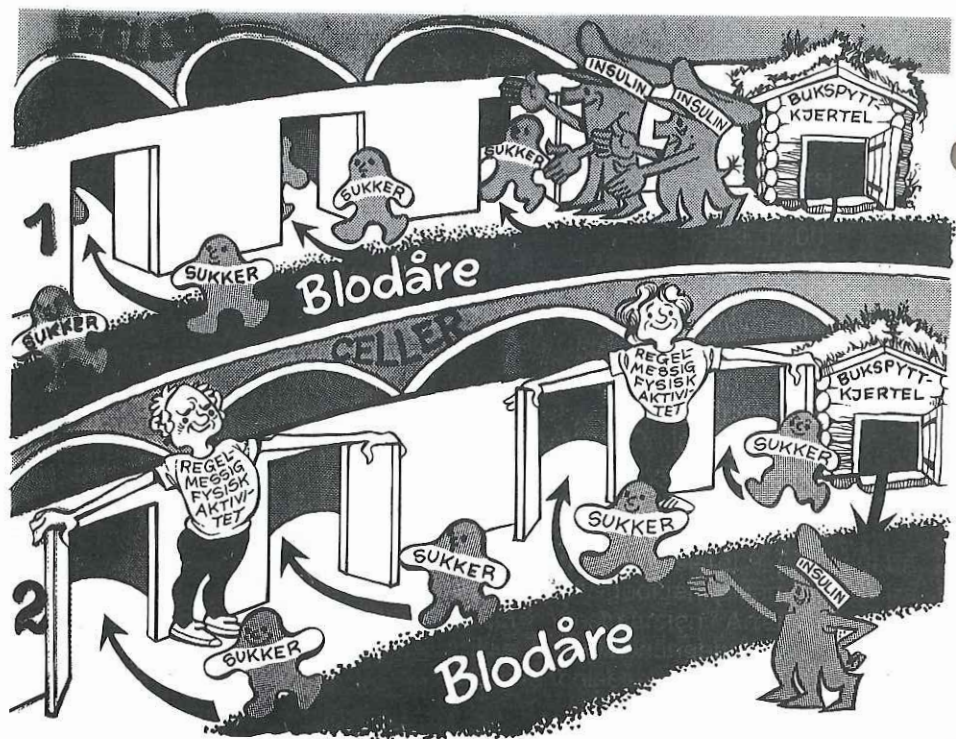
Alle interesserte kan tegne årsabonnement for kr 30,- fritt tilsendt.

Annonsepriser: Helseid kr 1.400,-. Halvsidde kr 750,-.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 225,-.

# Mosjon i forebyggelse og behandling av ulike lidelser

## Virkingen av mosjon på sukkertoleransen



**Plansjen** viser hvordan regelmessig fysisk aktivitet øker insulinets blod-sukkersenkende effekt. Hormonet insulin, som produseres i spesielle celler i bukspyttkjertelen, har bl.a. som oppgave å sørge for at sukker (glukose) transporteres fra blodet til muskulatur og annet vev, der det inngår i energiomsetningen sammen med fett.

Insulinets virkemåte er en komplisert prosess. Forenklet kan vi si at det påvirker celleveggen slik at sukkermolekylene slipper igjennom. Dersom produksjonen av insulin opphører eller blir for liten, vil sukker hope seg opp i blodet og spille over i urinen (sukkersyke - diabetes). Som vist på øvre halvdel av plansjen (1), trengs det



en viss mengde insulin (representert ved at de to «vaktmannskapene») til å sende 4 «sukker molekyler» gjennom celleveggenes «døråpninger». På nedre halvdel av plansjen (2) ser vi hvordan fysisk aktivitet på sett og vis gjør det lettere for sukkeret å komme igjennom celleveggen. Det er som om «døråpningene» blir større og flere. Dermed trengs det mindre insulin til å sende den samme mengde sukker inn i cellene (kun én av «vaktmannskapene» er nå nødvendige). Vi sier at følsomheten for insulin har økt. Dette er en helsemessig viktig effekt, særlig i eldre år da **nedsatt glukosetoleranse** ikke er uvanlig. Tilstanden kan, om man ikke gjør noe med den, utvikle seg til sukkersyke. Men det tar gjerne 5-10 år.

Hvilke tiltak som er nødvendig, ble overbevisende demonstrert i en større undersøkelse ved Malmø almenne sykehus, som ble publisert i 1985. Av alle byens 9.000 50-åringere var det 6%

som hadde nedsatt glukosetoleranse. Disse ble gitt en spesiell veiledning om endringer i livsførsel. Stikkordene var mosjon og sunnere mat (mindre sukker og animalsk fett, mer fiberrike produkter som kornvarer og grønnsaker). Etter fem år hadde de fleste gått betydelig ned i vekt og fått bedre kondisjon. Hele to tredjedeler forbedret sin glukosetoleranse. De som ikke ble bedre, var de som ikke lyktes i å styrke kondisjonen og gå ned i vekt. Dette tyder på at nettopp kosthold og mosjon har stor betydning i forebygging av «alderssukkersyke».

Det er ikke så mye som skal til for de fleste. En av deltakerne i prosjektet uttalte: «Jeg begynte å røre meg litt mer. Spilte badminton en tid. Nå danser jeg folkedans. Selv om jeg ikke trener særlig hardt, merker jeg stor forbedring i kondisjonen. Ellers forsøker jeg å kutte ned på sukker og søt mat.»



# Velkommen til Kongsvinger

Lørdag 29. september

## KONGSVINGER TIER'N

10 og 20 km, starttid kl. 08.00 - 12.00

100 km, starttid kl. 06.00

Start/innkost: Kongsvinger Festning

Begrenset overnattingskapasitet for deltagere som tar med sovepose og liggeunderlag.

Påmelding til 100 km innen 15. september.

Opplysninger ved henv. Odd Ivar Ruud, tlf. (066) 14 355



AKERSHUS HV-DISTRIKT 04 BIL

Medlem av Norsk Turmarsj Forbund (NTF)  
og Det Internasjonale Folkesportsforbund (IVV)



# Vierdaagse Nijmegen 1990

Hva tenker en ivrig turmarsjg  er mest på i midten av juli måned hvert år? spurte den unge gutten meg da vi sto på kaia i Kristiansand og skulle ta danskebåten til Hirtshals. Jeg la hodet på skakke og tenkte så det knaket. Tenker på, tenker på, ropte mine trette hjerneceller. Nå må du svare, sa gutten. Plutselig fikk jeg en aha-opplevelse. Selvfølgelig. Vierdaagse-marsjen i Nederland. Korrekt svar, sa gutten og gikk dermed ombord på danskebåten med billett til Nijmegen.

To busser med ca 80 deltagere fra Tolver'n i Kristiansand og en del andre marsjklubber dro lystig avgårde til fire beinharde dager i Nederland med 50 km marsj daglig for de under 50 år, 40 km for aldersgruppen 50-65 år og 30 km for de eldste.

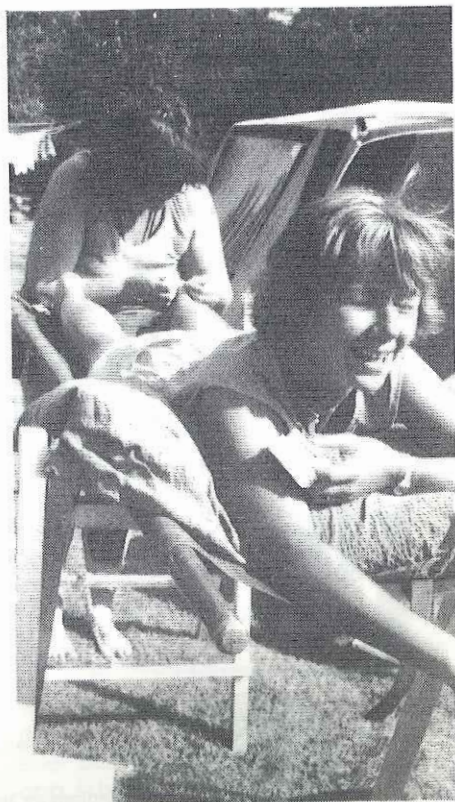
Tirsdag 17. juli startet det hele opp med 30.500 deltagere i alle aldre. En av deltagerne, en nederlandsk kvinne, hadde allerede gått 53 ganger før ble det opplyst på   pningsseremonien. En annen kvinne fra samme land hadde gått 52 ganger. Litt av en rekord n  r hele arrangementet neste år fyller 75 år.

Halvparten av deltagerne fra Tolver'n bodde på en sivil campingplass, mens resten bodde i en militærleir. Været var nydelig, ikke en eneste regndråpe i løpet av hele marsjen. Temperaturen ved start om morgenen kl. 04.00 til kl. 07.00 l   på fra 15 til 18 grader med unntak av siste dagen, da det var ca 30 innmari varme grader allerede kl. 10.00 om formiddagen.

Noen av deltagerne fra Tolver'n valgte    gå raskt, 5 1/2-6 timer på 40 km og 7 1/2-8 timer på 50 km for    slippe unna den varme ettermiddags-solen. Andre valgte    bruke lang, lang tid og kom ikke i mål f  r ved 15-16-

tiden om ettermiddagen. Allerede etter første dag hadde mange deltagere store vannblemmen    strides med. Ja, for noen føltes det nesten som om man gikk på «vannsenger», men et fantastisk sanitetspersonell fra Tolver'n greide    ordne føttene til alle sammen hver kveld slik at de stilte mer eller mindre opplagte til start neste dag.

Allerede etter to dager hadde 1.400 brutt marsjen, etter tre dager 2.200 og til slutt mellom 2.500 og 3.000. Stak-kars mennesker, tenkte vi som stadig vandret videre på den varme og knallharde asfalten.



AU! AU! I morgen blir det enda verre!



Den siste dagen begynte smertene i hofter, lår og legger å merkes godt for de fleste, men alle vandret dog videre av Tolvern's deltagere uten å vise det minste tegn til sure miner. De fleste hadde et klart og enkelt motto å oppfylle: har vi først startet, så skal det fullføres med ære og verdighet!

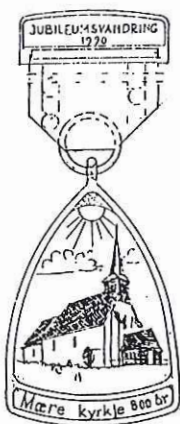
Alle nådde målet. Med andre ord, ingen brøt løpet selv om beina til

enkelte sannsynligvis hadde hatt det adskillig bedre om de hadde fått litt hvile.

Alle var til slutt enige om: Vi møtes til en ny dyst i Nijmegen i 1991 i tidsrommet 17.-20. juli for å feire 75-årsjubileet.

Med hilsen  
*Jarle Elvemo*

## Jubileumsvandring på historisk grunn



Arrangeres lørdag 22. september i anledn. 800 års-jubileet for Mære kirke. Kirka ligger 2 mil sør for Steinkjer.

**Starttid:**  
kl 10.00-12.00

**Distanse:** 12 km med IVV-stempling  
5-6 km uten IVV-stempling

Parkeringsmuligheter på Heistad nær endepunktet for vandringsringen. Derfra blir det satt opp buss til startstedene Toldnes og Lånkan. Denne vandringen er en engangsforeteelse og medaljen er laget spesielt for jubileet.

Ansvarlig for det historiske opplegget er Sparbu historielag.

Startkontingent: Voksne kr 30,-, barn kr 25,-.

Det vil bli vist et historisk skuespill i Mære kirke i tida 11/09-18/09 og det vil også bli satt opp ekstraforestillinger i perioden 19/09-26/09. «Mærespelet» tar for seg hendingene ved Mære Hov/Kirke i brytningstida mellom 1021-1030.

VEL MØTT!

Steinkjer Turmarsjforening

VELKOMMEN TIL

## SKIEN OG POSTGIROMARSJEN 1990

Søndag 23. september

I år har vi fått større lokaler og har derfor flyttet start/mål-området til **Gulset ungdomsskole** (ved kjøpesenter/bibliotek).

**Starttid:** Korte løyper kl 09.00-13.00. **Startsted:** Lang løype kl 09.00-12.00.

10 km barnevogn/rullestolløype i boligområde. 10 og 20 km løyper i skogsterrang

**Også i år fine medaljer/diplomer til alle og trekning av flotte gevinster fra postgiro. Trekning 1. nov. Vinnerne tilskrives.**

## «Lillehammermarsjen» og «Rømåsen Rundt»



*Fornøyde marsjdeltagere på Lillehammer og Rømåsen. I bakgr. ekteparet Leif og Inger Enger fra Lier. I forgr. fra v. Eva Stenseth, Lier og ekteparet Judith og Sverre Bjerkeskog med junior fra Ski*

Lillehammer blir vel nærmest Norges hovedstad i de 4 år OL-byen kommer mer og mer i fokus etter hvert som vi nærmer oss 1994. Det var derfor artig at det ble turmarsj der oppe. For vi turmarsjfolk reiser jo bare til steder hvor turmarsj arrangeres. «Lillehammermarsjen» som gikk av stabelen for første gang i år, lørdag 7. juli, ga oss en fin anledning til å besøke byen. Værgudene var ikke så blide, grått, overskyet og noe tåkedis, men det tar jo ikke fra en marsjleden.

Løypa var ganske krevende med

lange oppstigninger, men det var artig å se den berømte Balbergbakken. Flott panoramautsikt over Lillehammer. Den lange buldrende fossen som vi gikk langs, imponerende med den store vannføringen den hadde da.

Et par ting var vi ikke fornøyd med, men det blir nok rettet på til neste gang. For vi kunne ikke dy oss for å sutre litt til arr.komiteen. Men i det store og hele var vel turmarsjfolket fornøyd, forstår vi etter å ha snakket med en del.



«Rømåsen Rundt» som går i nærheten av Sjursjøen gikk dagen etter, på søndag. Den har jo gått i flere år nå og er derfor velkjent. Det er en «super» marsj synes vi, men vanskelig å forklare hvorfor. Det er vel en av de vanskeligste turmarsjene vi går. Siste halvdel går i et nærmest veiløst terreng, steinete, myrete og nesten ugjenomtregelig skog enkelte steder. Balanserende på planker over store myrer. En del stutekalver midt i løypa, er litt skeptisk til dem, men kona går foran og jager de for meg. Men fabelaktig flott utsikt fra Rømåsen og fabelaktige hyggelige arrangører.

Det var en kar som gikk forbi oss midt i løypa, han var uheldig og gled i en sleip bakke. Han bannet og skrek så det ljomet mellom åsene, over

denne forferdelige løypa. På spørsmål om det var første gang han gikk her, svarte han: «Å nei, det er syvende gang». «Ja, men da vet du vel hvordan løypa er?» svarte vi. «Ja», svarer han, «men jeg er forbannet likevel». Da fikk vi oss en god latter. Men de har jo en alternativ lett løype i tillegg for de som ønsker det.

Til tross for en vanskelig og tildels krevende løype liker vi denne turmarsjen kjempegodt.

Men til slutt har vi lyst til å komme med et forslag til «Lillehammermarsjen». Hvorfor ikke en kveldsvandring dagen før? Den kan jo kalles «Lillehammer'n»!

Hilsen  
*Eva og Roald fra Lier*



*Sekretariatet på Rømåsen er kanskje ikke blandt de mer moderne, men gjør nytten sin for det.*

# «Snø og sommer i Setesdal»

«Hovdenmarsjen» i Setesdal blir nok for oss årets høydepunkt i bokstavelig forstand. Før fellesferien i år har vi over 40 turmarsjer bare her på Østlandet. For mye asfalt etter vår smak.

«Dovre- og Moskusmarsjen», har vi gått en gang og drømmer om å få en sjanse til å gå den flere ganger.

Som en erstatning dro vi til Setesdal nå midt i juli. De har jo to turmarsjer i fellesferien, nemlig «Hovdenmarsjen» og «Åraksbømarsjen». Arrangørene på Hovden hadde i år også en kveldsvandring på fredag kveld som visstnok skal bli fast. Det passer oss veldig fint, slik at vi får en hel turmarsjweek-end i Setesdal. Lokalfolk fortalte at det var flere uker siden de hadde sett sola. Surt, kaldt, regn og blåst var det eneste de hadde opplevd siden i mai. Så kom helgen 13.-15. juli med skyfri himmel og blick stille og en sol som varmet alt og alle.

«Hovdenmarsjen» som gikk lørdag 14. juli ble den store opplevelsen. Det var en ganske «tøff» oppstigning på en steinete fjellsti, ca 4-5 km. Stigningen var likevel ikke værre enn at vi holdt normal marsjfart, men den brennhete sola på en nesten blank isse gjorde en noe svimmel enkelte ganger. Så til slutt kom vi virkelig opp på snaufjellet, godt over 1000 m. Og tror du ikke, at her måtte vi gå over store snøflater. «Herlig» i denne tropevarmen, særlig å få lagt en snøball på hodet. Måtte til slutt bare sette oss ned for å nyte disse store naturopplevelsene, fjell og daler så langt øyet kunne se i alle retninger og store kritthvite flater. Det merkelige var at snøen var så fast at vi ikke sakk noe større i den.

Oppe på fjellet, på en liten vidde, hadde de rast, kontroll, mat og drikke, servert oss i lyngen som var deilig

både å sitte og ligge på. Men hvordan hadde de fått provianten hit i dette veiløse terrenget. Jo, det var flybåret pr. helikopter fikk vi vite. Så nå kan vi skryte av det øg, at vi har spist helikoptermat på en turmarsj. Marsjen tok en god del lenger tid enn beregnet, en kan jo ikke bare trække og gå gjennom slike naturopplevelser. Den må suges inn med alle sanser slik at en har noe å leve på i lang tid fremover. Men, vi må nok sende en stor takk til «værgudene» som denne gang var så gavmilde.



*Hovdenmarsjen 1990.*



«Åraksbømarsjen», dagen etter, altså søndag, hadde vi også det samme flotte været. Åraksbø ligger ca 10 mil lenger ned i Setesdal, og er ei lita pen grend ved Åraksfjorden.

De hadde helproffe arrangører og selve løypa skal vi heller ikke klage over, men ble mer en slik skogsmarsj som vi er vel vant med her på Østlandet.

Det artige her, syntes vi, er at de serverer pølser i tykke loffeskiver istedenfor brød. Det er fast meny her ble vi fortalt og det var en liten men gøyall vri.

*Eva og Roald fra Lier*

## «Bli med»

Vi har mottatt et hyggelig brev fra Fevik skole. Forbundet har fortsatt «Bli med»-merker på lager.

Ideen med å nytte disse på skolene er jo god. Vi oppfordrer flere til å ta et initiativ.



«Endelig» er bildene fra «gå-konkurransen» ferdig. Det var stor interesse for å få medalje, så de fleste elevene i 2a gikk trutt til 30 ganger var unnagjort. En del brukte litt lengre tid, men det er nå bare 4 stykker som ikke har fått medalje. De står på!

Bildene ble tatt ved 1. og 2. premieutdeling. Fremdeløse setter vi kryss på gå-skjemaet og ganske mange har gått over 70 ganger siden vi begynte med konkurransen. Det er færre som blir kjørt til skolen. Takk for hjelpen!»

Hilsen  
*Marit Solberg*



Tippelaget til Bryne fotballklubb, som vant nesten en halv million, er ingen sensasjon. Det samme gjorde nemlig et tippelag i Trandal på Sunnmøre. Hver uke vinner en rekke foreninger, klubber og lag betydelige summer med sitt organiserte tippelag. Har du vært inne på tanken om å starte ett selv?

#### **GARANTERT GEVINST FOR IDRETTENS TIPPELAG!**

Norsk Tipping har utarbeidet en informasjonspakke for alle som planlegger å starte et tippelag. Her finnes oppskriften som gjør at ethvert idrettslag faktisk er garantert bedre økonomi fra driften av tippelaget!

**«SEND OSS GRATIS TIPPEPAKKE!»**

Send inn denne kupongen, og du vil få tilsendt informasjonsbrosjyrer, forslag til regler, måter å organisere et tippelag på, osv., osv.

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer \_\_\_\_\_ Sted \_\_\_\_\_

Send kupongen til: LAGTIPPING,  
NORSK TIPPING AS, POSTBOKS 628,  
2301 HAMAR.

**TIPPING X Måltips!**





# Hemsedalsmarsjen

23/9 langs den gamle Kongevej

# Hemsedalsløpet

22/09 mosjon- og trimklasser



**Hemsedalsløpet 22/9.** 5 og 12 km. Mosjonskl. m/tidt. Påmelding innen 15/09. Trimkl. påmeld. v/start. Startkont. kr 60,-.

**Hemsedalsmarsjen 23/9.** Langs den gamle Kongevej over Hemsedalsfjellet. Lengder 10 og 16 km, og miniløype 6 km. Mål for alle på Liostova Hotell. Marsjen er innmeldt i NTF, godkjent IVV-stempel. Sølvmerke til de som deltok på fjorårets marsj. Pris: v. kr 30,-, b. kr 25,-, pensj. kr 25,-, kun IVV-stempel kr 7,-.

**Hemsedal** ønsker velkommen til en aktiv helg på fjellet 21-23-/9 for store og små. For de som ikke deltar på løpet lørdag anbefales:

- tur til en av de 10 merkede fjelltoppene som kvalifiserer til å få kjøpt den flotte «TOPP-HEMSEDAL»-nålen.
- guidede fjelltur med tema «steinalderbosetning og høgfjell», Skinnfellgården i Hemsedal, Tropicana badeland Gol, kanopadling, leker og aktiviteter for barna, Stugu Husflidutsalg m.m.

**Hemsedalskveld** lørdag 22/9 på Hemsedal Hotell med tradisjonell hallingmat, folkemusikk, danseoppvisning, leker, konkurranser for store og små, dans. Pris v. kr 150,-, b. u. 16 år kr 75,-.

**Innkvartering:** Campinghytter, hytter, ferieleiligheter, hotell. Spesialpriser denne Hemsedalsmarsj-helgen.

**Informasjon:** Tider, start, mål, program, påmelding, innkvartering:  
Hemsedal Turistkontor, 3560 Hemsedal,  
tlf. (067) 78 156, telefax (067) 78 537

**Arrangør:** Trimgruppa Hemsedal I.L./Hemsedal Turistkontor

# 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



## Ytringer fra sør-vest

Det er en stund siden sist jeg ytret meg her i Turmarsjnytt slik at det nå kan være på tide å komme med noen kommentarer igjen.

### Fornuft i sør

Kristiansand Marsjforening (KMF) fortjener ros for at de har flyttet Kristiansand Byvandring som i terminlisten var satt opp søndag 7. oktober til 24. november. Dermed får vi i år som i fjor en fire marsjers marsjhelg på Sørlandet den siste helgen i november. Jeg håper dette betyr at fjorårets suksess med en slik marsjhelg er reddet for fremtiden. Jeg gleder meg alt til denne marsjhelgen og vil på det varmeste anbefale den for alle turmarsjere.

### Medaljenes fremtid?

Vi må vel bare erkjenne at mange av arrangørene av turmarsjer er idrettslag og andre som gjør dette for å skaffe seg ekstra inntekter. Mange arrangører har ikke annen kontakt med turmarsjsporten enn det årlige arrangementet av «sin» marsj. Men når

formålet med arrangementet i hovedsak består i å få inn penger i kassen, viser det seg ofte fristende for arrangørene å legge vekt på å holde prisene oppe og utgiftene nede.

Det ser nå ut til at medaljene har blitt såpass dyre i innkjøp at enkelte arrangører synes de tjener for lite på dem. Dette har fått disse arrangørene til å benytte andre former for premiering enn medaljer.

Arrangører som i fremtiden vurderer å gjøre mindre bruk av medaljer bør ikke gjøre som Austrått I.L. og Randaberg I.L. Begge ovenfornevnte arrangører har fra i år av begynt å benytte «småknapper» der man fra før benyttet medaljer. Dette er en uheldig nivåsenkning av før så flotte arrangementer.

Uheldigst så langt er uten tvil de endringene Austrått I.L. har gjennomført. Mens Randaberg I.L. har beholdt enkelte medaljer i assortimentet sitt, har Austrått I.L. helt kvittet seg med det gamle medaljesortimentet. I år ble det kun kjøpt inn noen blå knapper.



Likevel står det «Ny medalje hvert år» i årets terminliste. Medaljene ble delt ut så langt beholdningen rakk. Resten av deltakerne fikk knapper. Selv om de som gikk marsjen for første gang måtte nøye seg med denne lille knappen. Dette førte til svært mange skuffede deltakere spesielt blant de yngste. For min egen del var det en lite hyggelig opplevelse å få nevnte knapp etter å ha fått sett 9 gangs medaljene før jeg gikk ut.

Dette får meg til å tenke 8 år tilbake i tiden da jeg som 15-åring i 1982 startet min marsjkarriere ved å gå Austråtmarsjen. Den flotte medaljen jeg fikk da ga meg blod på tann. Siden den gang har det blitt over 370 marsjer til. Hadde jeg den gang fått den knappen jeg fikk i år i stedet for nevnte medalje, hadde jeg trolig ikke gått marsjer i dag.

Ut fra egen erfaring vet jeg at premiering i form av medaljer har en viss betydning for rekrutteringen til turmarsjsporten, særlig innen den yngste garden. Dersom mange arrangører skulle gjøre som Austrått I.L., er jeg redd det i betydelig grad vil få negative følger for rekrutteringen.

En viktig faktor i denne sammenhengen er startkontingenten som en tid har ligget på 25 kroner for barn og 30 kroner for voksne. Man bør vel kanskje vurdere å øke denne med f.eks. 5 kroner slike at man også i fremtiden kan få medaljer som premiering på marsjene. Men dersom startkontingenten stiger bør man operere med lavere priser dersom premieringen ikke er medalje eller annet i samme prisklasse. En annen ting er at arrangørene kan spare en del penger på å sette medaljene ut på anbud der

dette er mulig, og benytte den produsenten som kan gjøre jobben billigst.

### Uten mat og drikke. . .

Jeg har tidligere i Turmarsjnytt kommentert enkelte forhold (prisene) på rasteplassene. Jeg har i den senere tid opplevd at det på enkelte marsjer ikke har vært rasteplass i det hele tatt. Dette gjelder «småmarsjer» som en julemarsj og noen vinterseriemarsjer og OL-marsjer. Etter det jeg kjenner til har ingen av arrangørene brutt det gjeldende regelverket ettersom ingen av løypene har vært lenger enn 10 km. Men jeg tror at deltakerne flest forventer en rasteplass midt i løypa og blir skuffet dersom denne mangler. Såvidt jeg vet er arrangørene pålagt å ha kontroll i løypa, det er derfor ikke så mye som skal til for å redde rasten for tørste og sultne deltakere. Den eller de som skal utføre kontrollen kan bare ta med seg en kasse brus eller noe saft og noe å bite i. På slike «småmarsjer» er det ikke nødvendig med det helt store utvalget.

Når det gjelder utvalget på rasteplassene kan jeg gi arrangørene et lite tips. Ettersom pølsene i de senere år er blitt så dyre på rasteplassene (10 kroner er i dag vanlig) er det oppstått en nisje for rimeligere alternativer. F.eks. tørrmat som rundstykker og brødsiver med pålegg. Prisen bør ikke ligge over 5-6 kroner.

Når alt dette er nevnt vil jeg avslutte med et håp fra det lokale marsjmiljøet i Rogaland om bedre service i fremtiden.

Med vennlig marsjhilsen  
*Sigvald Grøstfeld jr.*

---

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

---

# «Parodi på turmarsj» i Turmarsj-nytt nr. 1

Innlegget har vakt sterke reaksjoner her i distriktet, og jeg formoder også i resten av Nord-Norge, og alle som en av arrangørene føler seg uthengt. Et innlegg med slike sterke insinuasjoner skulle aldri vært tatt inn i Turmarsjnytt uten at innsenderen(e) sto frem under fullt navn.

Jeg kan ikke tro at noen arrangører driver med den «triksinga og fiksinga» som innsenderen nevner. Arrangørene er mer kritiske og «lovlydige» enn dette. Hele innlegget ser ut til å være et angrep på en, eller noen få arrangører, for å skade denne/disse. Hvorfor er ikke godt å si her og nå.

Forbundet burde tatt opp med innsenderen hvilke uregelmessigheter han/hun har vært borti, om noen, og så ordnet dette med vedkommende arrangør(er). Slik det nå er kommet frem, gjør det «turmarsjsporten» til latter i andre miljø, og det kan vel ingen være tjent med. Det vi ønsker er fortsatt fremgang for turmarsjen, med enda flere deltakere på våre arrangement.

Så noen kommentarer til avviklingen av seriene, etter som jeg har sett at det er innskjerpa med *kun* stempel på arrangementsdato. Mange av seriene er lagt til andre dager enn helgene. Selv om starten er lagt til kveldstid, medfører det problemer for enkelte yrkesgrupper å delta slik at de kan oppnå både medalje og stempel.

Disse marsjene er jo ment å være et tilbud til lokalsamfunnet, i håp om å få fler og fler med ut å gå. Da må en kunne, i noen utstrekninger, ta hensyn til disse som i perioder er forhindret fra å gå på oppsatt dato. For i utgangspunktet ønsker en jo også disse med?

En har jo lest i Turmarsjnytt tidligere om «ivrige» turmarsjgåere som haster fra sted til sted for å få med flest mulig marsjer og stempel. Vil det da være så galt, når det gjelder seriemarsjene, at disse kanskje fikk gå to marsjer samme kveld, når de kanskje har kjørt 12-15 mil, en vei, for å gå?

Disse tankene, og sikkert flere til, er det sikkert flere enn jeg som vil ha svar/reaksjon på. For, som sagt, så er vel hovedsaken å få folk ut og gå, og bruke seriene til å øke oppslutningen også på de andre marsjene. Da bør arrangørene kunne være litt fleksibel. Slike tilstander som er beskrevet i innlegget fra «ivrig turmarsjgæer», tror jeg ikke vi har, og heller ikke vil få, selv om en tar hensyn til de som ikke kan møte hver oppsatt dag, men likevel gjerne vil ha med alle marsjene, og stempelen.

Med hilsen for «Vinterserien i Bø»  
*Øystein O. Strandback*

for «Vinterserien i Sortland»  
*Tore Hansen*

**Svar til innlegget om Vinterserien 1 og 3/90.**

**Betingelser for å oppnå Det Internasjonale Folkesportsmerke står å lese bak på kortene.**

Det er **helt klart** at for å få stempel må arrangementet gjennomføres på den terminoppsatte dag/tid.

Alle serie-arrangementer har, i motsetning til fellesmarsjer som arrangeres på samme dag, forskjellige IVV-nr.



Serier legges opp av den lokale arrangør for den lokale befolkning. Forbundet blander seg således ikke i koordineringen, når retningslinjene og avstand til ordinære marsjer overholdes.

Man skal **ikke** være «fleksibel» når det gjelder deltakelse og stempel. Deltakeren skal bare ha stempel dersom arrangementet er gjennomført på oppsatt dag/tid. Det gjelder også for ordinære marsjer og **selvfølgelig** også for serier.

At alle ikke kan delta på alt er noe vi vet, og det kan være mange grunner til. Men klarer en deltaker å «haste fra

sted til sted» får han/hun stempel på hvert sted **fordi** stempelet har forskjellige nummer. (**Unntaket er altså fellesmarsjer - samme dag - samme stempel.**)

«Gjør turmarsjsporten til latter i andre miljøer», ja dessverre, men vi må bare ennå engang innskjerpe reglene og oppfordre **både arrangører og deltakere** til å være seriøse. Konsekvensen kan bli at IVV-kortene kan kjennes ugyldig, og arrangør mister godkjennelsen.

*bis*

## «Skrytejakke» eller ikke?

Turmarsjere har ofte fancy T-shirts, for ikke å snakke om de vel dekorerte jakkene. Påsydde merker fra inn- og utland for marsjer man har deltatt i, et vandrende skrytealbum. Trodde jeg!

Jeg anskaffet meg også en jakke for påsyning av marsjmerker, deltaker- og distansemerker. Hvor naiv kan man bli?

Jeg har med beundring sett på de som har 5-10-15 tusen km, kanskje kom jeg i nærheten en gang? Så viser det seg i henhold til Turmarsj-nytt at det for manges vedkommende bare er en stor bløff! De sitter hjemme og sender kort i hytt og vær, eller med kjente som skal delta og arrangørene stempler i vilden sky. Hvor ble det av stoltheten, enn si ærligheten?

Jeg innbilte meg altså i min naivitet at de påsydde merker sto for marsjer bærereren hadde deltatt i, feil igjen! Satt forleden og nøt min lapskaus etter en marsj da en kar i fin T-shirt og et helt spesielt merke satte seg ved bordet. «Så du var med i Nederland du også?», spurte jeg. Han så ut som et

spørsmålstejn. «Ja, i den første IVV Olympiade», fortsatte jeg, «du har T-shirt og merket på jakka». «Nei, langt derifra, begge deler var å få kjøpt på NTF's generalforsamling», svarte han.

NTF's styre, dere skuffer meg. Det initiativ som ble tatt i bussen hjem fra Valkenburg i Nederland var fra min side, forstått dithen at det spesielle merket skulle forsøkes laget som tøymerke i Norge, eksklusivt for de norske deltakerne, ikke en salgsvare til hvem som helst. Det skulle være vår godbit. Vi var der. Vi deltok i den første Olympiaden. Vårt skrytealbum!

Dere tok fra meg illusjonen, og til dere som arrangører rundt om i det ganske land, jeg skal tenke meg godt om før jeg handler merke og medaljer i fremtiden, stort sett nøye meg med IVV-stempling (for egen registrerings skyld). Så får det heller bli så som så med arrangørkassene (og skrytejakka).

*Hilsen Truls*

# 1. Volkssport Olympiade

Jfr. brev fra Truls

Salg av stofferker T-shirt på NTF's generalforsamling. Hvert år har vi noen få salgsartikler med på generalforsamlingen. Hvem som har deltatt hvor vet vi selvfølgelig ikke. Vi fikk laget stoffmerker i det minste opplag som er mulig. Hvis vi bare skulle ha gått ut til deltagerne i vår egen buss ville dette ha blitt Norges dyreste stoffmerke. Derfor ble noen få tatt med til generalforsamlingen da det kunne være deltagere som hadde vært i Valkenburg men som ikke visste at vi lagde merket.

Souvernir fra marsjer hvor man ikke har deltatt er ikke noen «salgsartikkel» i vanlig forstand. Men at folk samler, det vet vi. At noen syr det på jakker vet

vi også. Men vi kan ikke begynne å kreve legitimasjon for kjøp av ett eller to stoffmerker/T-shirts.

For øvrig tror vi ikke det er mange som «skryter med falske merker», og når det gjelder tidligere innlegg i Turmarsjnytt tror vi heller ikke det er noe stort problem. At noen jukser kan vi nok dessverre ikke unngå. Men når forbundsstyret får konkret kjennskap til en sak blir det reagert, og flere deltagere har mistet 25 stempler og 500-1500 km for juks. Vi synes du fortsatt skal sy på de merker du har gått for, og heller si «de som jukser, jukser seg selv».

*bis*

## Bjerkreim postgiromarsj

Søndag 1. juli gikk Bjerkreim postgiromarsj av stabelen for tredje gang. Været var nå ikke det beste fra morgenen av. Om arrangøren på dette punkt hadde gjort sitt beste når det gjaldt løypen så bar den likevel et visst preg av at det hadde vært en god del regn i løpet av natten. Det er jo noe som arrangøren ikke kan gjøre noe med. Man kan bare håpe at det blir godt vær og mye folk som kommer. Likevel var det ting som arrangøren etterhvert kunne gjort bedre. Det var at det svært godt kunne vært satt opp kilometermerking og folk ute i løypene til å foreta kontrollklipp, samtidig som også den stasjonen som var plassert omtrent ved vendepunktet på den korte løypen svært godt kunne vært klippepost og også hatt noe drikkende

i tillegg til det issalg som foregikk der. For de som sto som arrangør må regne med at enkelte av deltagerne ønsker seg noe drikkende og kanskje ett eller annet å bite i for den saks skyld. For de kan da ikke beregne at alt skal foregå i start og målområdet, men de må nok regne med at enkelte ting også skal foregå ute i løypene.

Når det gjelder prisene så må en nok innrømme at kr 10,- pr. flaske brus og kr 5,0 pr. kopp kaffe må sies å være vel høyt. Noe som nok bør reduseres til neste marsj. For med noe lavere pris må en nok regne med at salget vil øke en del.

*Charles Alfsnes*



# Turmarsjer

I løpet av et år blir det arrangert en god del turmarsjer her i distriktet. Dessverre så er det en del av disse som står utenfor samarbeidet med Norsk Turmarsj Forbund. Noe som nok medfører at de som står utenfor mister en del av de deltagerne som ellers går marsjer rundt om i distriktet og andre steder i vårt land. De turmarsjene som står utenfor Norsk Turmarsj Forbund pleier nå også for flestepartens vedkommende å oppgi starttid og startsted når de får det inn i avisene. Slik at en del som gjerne kunne tenke seg å være med ikke får gått den marsjen på grunn av dette. Så en må vel regne med at de som står utenfor det samarbeid som finner sted innenfor

Norsk Turmarsj Forbund går glipp av en del ekspertise angående arrangement og som nok kunne komme vel med, pluss at de også mister en del ekstra deltagere som også kunne komme godt med for arrangøren. For det siste ville nok medføre litt ekstra penger i kassen som nok kunne overstige de eventuelle utgifter et samarbeide med Norsk Turmarsj Forbund ville koste. Det kunne nok være en fordel for dem som står utenfor hovedorganisasjonen å bli med i den pluss og ta med starttid og startsted i de meldinger som blir sendt til avisene.

*Charles Alfsnes*

## «BSMA-trampen»

Horten - Karljohansvern lørdag 6. oktober

Start: Ekserserhuset, 10 km kl. 09.00-15.00

20 km kl. 09.00-14.00

Kontaktperson: Ane Rostrup, tlf. (033) 42 081 linje 240

### **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!**

# Turmarsj i Polen

Av Jan Yngve Jørgensen

Den første marsjen var i november - 89. To fullstappede busser med 95 forventningsfulle nordmenn som skulle gå den aller første IVV-marsj som hadde blitt arrangert i et østblokkland. Bussturen ble arrangert av *Horten Turmarsj Klubb* med Ivar Andersen og Kjell Hagberg som reiseledere. Etter en 750 km lang og trøttende reise kom vi frem til *Szczecin*, tidligere kalt for Stettin, og fant våre rom på *Hotel Neptun*. De fleste valgte å vandre på byen siden butikkene enda var åpne, andre tok bussen til startplassen like utenfor byen. Sportsklubben *Baltyk*, som var teknisk arrangør av turmarsjen, holdt en presse- og velkomsttale for oss norske. Kjell Hagberg hadde i et år vært engasjert med å få denne marsjen istand sammen med sine polske kontakter. Han fikk sin velfortjente hyllest av sportsklubben. Tilstede var også polsk TV, som sendte et fire minutters opptak i sin sportsrevy. Etter all tale var det full fart ut i løypa - *bang* - hvor er løypemarkeringen. Full stopp for å lete... der er et merke... kan det være riktig? Merket var på størrelse med en fyrstikkeske, jo, det var en del av IVV-båndene. OK... det var bare å gå på og håpe det beste. Det ble mange bomturer, ingen piler hvor vi skulle skifte retning og markeringen var like gjerrig. Turmarsjen på 10 km ble 13-14 før jeg fant helt frem. Turen gikk i et natur-reservat, hvor skogbunnen var dekket av 5 cm tykt lag av blader. Sammen med enkelte bratte og sleipe skråninger ble det mange fall og fy-ord. Etter at vi ble vant med det polske systemet med markering (som ble et yndet fotomotiv) og at løypa kom

over på skogsvei, gikk det lettere inn mot målet.

Vel fremme i mål ble jeg møtt av turgjengere som hadde vært i byen og shoppet. Det ble en ny turmarsj for meg, men denne gangen kunne jeg løypa og gikk den letteste veien. Nå klatret jeg ikke opp alle skråningene, men gikk rundt åsryggene, og ingen bomturer, snarere flere innersvinger. Jeg måtte jo kompensere for den første turmarsjen.

Tilbake til hotellet for bespisning og en livlig prat om dagens opplevelser, og senere besøk i hotellets diskotek, hygget de fleste seg utover i de små timer. Etter invitasjon ble flere norske med på en bankett i sportsklubben *Baltyk's* klubb-lokale. En stor og gammel herskapsvilla i byens utkant. Der ble det mer bespisning, slik at buksebeltene ble spent til bristepunktet. Flere taler og flere skåler ble utbragt i vennskapets og turmarsjens ånd, før vi vendte tilbake til *Hotel Neptun*.

Neste dag hadde *Sven Svendsson* og jeg truet til oss en tidlig start på 20 km. På grunn av disponeringen av hotellrommene ville *Horten Turmarsjklubb* at alle skulle være tilbake før klokken ett for dusjing og skifting til vanlig tøy. Med start kl. 10.00 ville det være vanskelig for *Sven* å klare tidsfristen. Jeg ville gå 20 km slik at jeg fikk se mer av området, så vi fikk reise ut med en drosje. Merkingen var den samme... så vi laget en gjette-konkurranse om hvem som kunne finne flest markeringsbånd. Denne konkurransen endte uavgjort, siden vi ble opptatt av å gå fortest mulig. *Sven* gjennomførte sin raskte 20 km i hans



minne... 3 1/2 time, men for meg var det sakte tempo. På den andre siden fikk jeg tid til å kikke på hus, gårder og naturen. Nøden i Polen gjorde at de fleste husene var umalte mursteinsblokker eller villaer. Brosten i gatene, asfaltert kun der hvor det hadde vært nødvendig å gjøre lappverks-arbeid. Hovedveiene var laget av betong, slik at det sang i bilhjulene hver gang hjulene traff skjøtene. Levestandarden var jevnt grått for alle, sett med norske øyne. Man gjorde sine refleksjoner når man går og observerer sine inntrykk. Prisnivået i Polen er meget lavt, silkeskjorte 10.00 kroner, kjøttkake med potetstappe 2.00 kroner, bensin 2.00 kroner pr. liter og amerikansk whisky 35.00 kroner. Nordmenn kan leve som en greve, siden det er så latterlig billig.

Etter turmarsjen var det sightseing med våre engelsk talende guider, som

var lovet nordisk talende ved avreisen i Norge, men det gikk med engelsk og simultanoversettelse til norsk av Ivar Andersen og Kjell Hagberg. Bussturen gikk på kryss og tvers i byen og vi mistet snart totaloverblikket hvor de forskjellige bygningene lå i forhold til hverandre. Jeg fikk et helt annet bilde da jeg besøkte Polen fem måneder senere. Da lå stedene mye tettere enn vi fikk inntrykk av under sightseingturen.

Sent på kvelden var retur-reise med bilferje til Sverige og enda trøttere buss-reise dagen etter hjem til våre bosteder. Kjedelige buss-reiser må det bli når en velger å reise til et land 740 km unna. Det er begrenset hva reiselederne kan sette igang og hva vi deltakere kan prate seg imellom. Tiden gikk med bingo, vitser og hyggelig prat.

(Forts. neste nr.)

## 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**



# VELKOMMEN TIL EN AKTIV TURMARSJHELG

Fredag 21., lørdag 22. og søndag 23. september 1990

Vi begynner fredag med:

## NATTVANDREREN

fra Bjørkelangen Videreg. skole

Start kl. 20.00-00.00

10, 15, 20, 25, 30, 35 og 40 km

Overnatting etter forhåndsavtale

**Bjørkelangen Sportsforening**

fortsetter lørdag med



## STOMPERUDMARSJEN

fra Sørums Idrettsplass, Lørenfallet

Start: Kl. 09.00-12.00 for 24 km

Kl. 09.00-13.00 for 11 km

**Sørums Idrettslag**

## LØRENSKOGMARSJEN

fra Hammer skole, Gamleveien

Start: Kl. 15.00-16.00, 10 og 20 km

Overnatting etter forhåndsavtale

**Lørenskog Skiklubb**

og avslutter søndag med



## HØSTMARSJEN

Trosterud skole, Tvetenvn. 181, Oslo 6

Start: 18 og 28 km kl. 09.00-11.00

10 km kl. 09.00-13.00

**Østmarka Marsjklubb**



# Oppfordring - utfordring

## Be med noen på tur!

Du som er aktiv kan bli en nyttig ambassadør for Norsk Turmarsj Forbund. For å få fart på folkeetoget er det viktig at noen går foran og trekker andre med seg.

En million aktive nordmenn er motivert til å ta del i det velvære som fysisk aktivitet gir. De trenger bare å bli satt på sporet. Du kan hjelpe dem, du

som selv kjenner gleden ved å regelmessig delta i forbundets turmarsjer.

Norsk Turmarsj Forbund utfordrer deg til å dele denne gleden med andre. Be med deg resten av familien, naboen, en spesiell venn, arbeidskamerater eller andre.

Få folkeetoget i gang!

**Bruk invitasjonskortet til å invitere noen med deg på turmarsj.**



*Invitasjon*  
**til fottur**

Jeg har herved gleden av å invitere

.....

til en koselig fottur i avslappet tempo.  
Tid og sted etter avtale, men så snart som mulig.

Hilsen

.....

**Med meg kan du gå  
så langt du bare vil!**

**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.**

# NORDMARKMARSJEN

13. oktober 1990 i år for 28. gang



Arrangør:  
OSLO GANG- OG  
TURMARSJKRETS



NORGES ELDSTE TURMARSJ

## Stryken - Sognsvann 32 km



### Benytt denne sjansen - bli med!

Det er ikke så mye som skal til for å få folk i bedre form. Ta del i gleden og opplevelsen med å være i fysisk aktivitet. Det gir et rikere liv, og du kan hente inspirasjon og overskudd til både jobb og familie.

«FOLK I FORM TIL OL» er det

største fellesløft noensinne som skal gjøre det letter for alle nordmenn å komme i bedre form og leve sunnere.

Norsk Turmarsj Forbund har et tilbud for alle som kan tenke seg en enkel, lystbetont aktivitet.

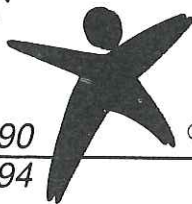
Bli med du også!



**NORSK TURMARSJ FORBUND**

Postboks 147  
1473 SKÅRER

*folk i form til OL*



1990  
1994



## HUSK TV-MARSJEN 90



## Et folketog av aktive

Visjonen bak «FOLK I FORM TIL OL» er å øke aktivitetsnivået hos alle. Den viktigste målgruppen er imidlertid de fysiske inaktive. Dette er en stor og uensartet gruppe. Utfordringen ligger derfor i å utvikle aktiviteter som vil trekke disse med. Det er ikke nok at folketog er satt i bevegelse, de inaktive må settes på sporet og puffes i gang.

De aktive er også en interessant gruppe, både som deltagere og som ambassadører for «FOLK I FORM TIL OL». Aktive vil kunne være «lokkere» i folketog, som initiativtagere og pådrivere overfor familie, sine venner, kollegaer etc.

**Målføret satsing:** Det store målet er å få hele folket i fysisk aktivitet med en «formtopp» under OL på Lillehammer i 1994. På veien dit er det satt opp flere delmål.

**1990:** I lanseringsåret vil vi mobilisere aktive som ambassadører for prosjektet. I tillegg bygger vi opp et nett av medspillere som legger forholdene til rette for lokale arrangement.

**1991:** Skoleverket blir satsingsområdet for å trekke med seg barn, ungdom og foreldre. Den yrkesaktive delen av befolkningen trekkes med gjennom samarbeid med arbeids- og næringslivet.

**1992:** Eldre/pensjonister vil være en prioritert målgruppe.

**1993:** Forsterke innsatsen for å få hele folket i fysisk aktivitet.

**1994:** Nå starter sluttspurten. Formtoppen skal vi nå under OL på Lillehammer.

## 2. Volkssport-Olympiade 1991 Schömberg/Schwarzwald D Den 2. Folkesports Olympiade 13.-15. september 1991

Vi er i gang med å planlegge turen, og satser på to busser med avgang fra Oslo torsdag formiddag (12. sept.), forventet retur mandag kveld (16. sept.).

I neste Turmarsjnytt vil vi gi et «pakketilbud» som inkl. reise buss/ferge, rimelig overnatting i sovesal, og startgebyr for alle tre arrangement.

For bussdeltagere som ønsker det, er vi behjelpelig med å reservere hotell.



# SCHÖMBERG

# Nytt fra IVV

IVV's generalforsamling fant sted 26. mai i Tauplitz, Østerrike.

De nordiske land hadde samlet seg om et lovforslag om en fullstendig revidering av IVV's lovverk. Hensikten var å oppnå en større grad av effektivisering i driften av forbundet, samt gjøre IVV bedre i stand til å møte de utfordringer forbundet står overfor i fremtiden. Det er åpenbart behov for nytenkning med tanke på den økende popularitet IVV har i forskjellige deler av verden.

Forslagstillerne så for seg nødvendigheten av fremtidsrettet virksomhet hva angår organisasjonsform og økonomi. Etter forutgående behandling i det samlede presidium, fant en det best å trekke forslaget fra dagsordenen på generalforsamlingen. Presidiet, dvs. de enkelte lands presidenter,

var åpenbart ikke modne for større grad av fremadrettet tenkning. Det ble imidlertid under debatten registrert en viss tilslutning til ideen bak forslaget, uten at dette konkret kom til uttrykk.

Det enkelte medlemsland står selv sagt fritt til å fremme endringsforslag til vedtekter og retningslinjer.

Valget medførte at de engelsktalende land for første gang er representert i Det forretningsførende presidiet (styret), idet Gay Alway fra England ble innvalgt.

Det nyvalgte styret ser slik ut for neste 3 års-periode:

President Horst Volkmer, Tyskland.  
Visepresident Martin Hett, Frankrike.  
Anton Vils, Sveits - Lichtsenstein.  
Guy Alway, Storbritannia.

## Klipp fra Idrettstinget

### Ny lov

Idrettstinget 1990 vedtok en helt ny lov for Norges Idrettsforbund. For oss mosjonister er det viktig å merke seg det at idrettslag nå kan være medlem i NIF uten å være medlem i et særforbund.

I henhold til den nye lovens § 1-4 kan idrettslag som utelukkende driver mosjonsidrett, være medlem av NIF uten å være medlem av et særforbund. Vilkåret er imidlertid at laget følger de sikkerhetsforskrifter som det aktuelle særforbundet har fastsatt for denne idretten.

Denne bestemmelsen representerer en lovfesting av tidligere praksis. Utgangspunktet er - som tidligere - at laget er medlem av (minst) ett særforbund. Men for å imøtekomme behovet til rene mosjonsidrettslag, er det nå lovfestet et unntak fra hovedregelen.

Det var naturlig en god del motstand i tinget mot denne bestemmelsen. To aktuelle endringsforslag vedr. dette punktet i loven, falt imidlertid med klart flertall.



# Samarbeidsavtale mellom Norsk Turmarsj Forbund og Norges Bedriftsidrettsforbund

Norsk Turmarsj Forbund og Norges Bedriftsidrettsforbund har inngått avtale om et nærmere samarbeid.

Til orientering medtas her avtalens ordlyd:

«Ut fra den samarbeidsavtale som er inngått mellom Norges Idrettsforbund og Norsk Turmarsj Forbund, har Norges Bedriftsidrettsforbund og Norsk Turmarsj Forbund inngått følgende avtale om samarbeid:

1. Norges Bedriftsidrettsforbund og Norsk Turmarsj Forbund skal utveksle generell informasjon om aktuelle aktiviteter.

2. Lokal informasjonsutveksling skal skje ved at arrangører med NTF/NBIF-tilhørighet, informerer deltakerne om de forskjellige lokale arrangement som eksisterer (program for arrangement kan nyttes til slik informasjon).

3. Norges Bedriftsidrettsforbund vil gå aktivt ut for å påvirke sine kretser og råd til å bli medlem av Norsk Turmarsj Forbund, og som slik stå ansvarlig for arrangementer etter Norsk Turmarsj Forbunds regler.

4. Avtalen gjelder inntil videre og kan sies opp med 6 måneders varsel.»

## Eli Gjone Morvik

Eli ble valgt inn i forbundsstyret på årets generalforsamling. Eli er fra Grimstad og hun begynte å gå turmarsj i 1985. Samme år ble hun medlem av IL Imås, og allerede i 1986 ble hun leder i marsjgruppen.

Imåsmarsjen er jo en marsj helt fra 1976, men i 1987 startet Eli og laget opp med Thærie Wiighen-marsjen. Imås er også aktiv når det gjelder Sommer- og Vintermarsjer. Da NTF-regionen Agderfylkene ble stiftet ble også Eli med som styremedlem.

På spørsmål om hva hun liker best ved turmarsj, svarer hun: Turen, det sosiale, det å se nye steder og treffe nye mennesker.

Hva hun ellers driver med? Jo, fotball, ja ikke aktivt, men som sekretær i Jerv fotballklubb. Flere marsjer



må nok utgå av programmet fordi jentene skal være med i årets Norway Cup, og Eli er å finne på linjen for å følge jentene, forhåpentlig langt opp i turneringen.

# Info 3/90

## Nytt fra forbundet

### MYE Å GJØRE, MEN GØY

Kontoret har hatt et meget aktivt halvår 53 nye lag er ønsket velkommen som medlemmer, og pr. dato 31/07-90 har NTF 385 medlemmer.

Det er satt ny deltagerrekord på første halvår: 110.000, det er 28% økning fra samme tidspunkt i 1989.

Det er innløst 4.051 IVV-bevis, mot 3.376 i 1989. Det er avviklet over 200 ordinære marsjer, i tillegg kommer Vinter/Sommerserie-turer, samt Nordisk Vandreuke og IVV's OLYMPIA-marsj. Det er inngått samarbeidsavtale med Norges Bedriftsidrettsforbund.

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

- 438 OSEBERG VELFERD, Forpleiningsleder Oseberg a, Boks 44, 5069 Bergen Lufthavn, (05) 99 50 00 linje 5038a
- 439 FAUSKE & FAUSKEEIDET BARNEHAGE, Torbjørg Roghell, Måkevn. 5, 8200 Fauske, (081) 43 591 p./43 800 a.
- 440 POSTEN IL-NARVIK, Svein Håkon Nilsen, Boks 51, 8501 Narvik, (082) 46 916 p./45 603 linje 228
- 441 VESTERFJELL & OMEGN IL, Agnar Lundvoll, Vesterfjell, 9375 Vangsvik, (089) 53 157
- 442 EIDSKOG MUSEUM- OG HISTORIELAG, Jorun Engen, Eidskog Museum, 2215 Matrand, (066) 39 290 p./35 498 linje 195a
- 443 VESTRE GRAN IL-TRIMGR., Solveig Hansen, 2754 Vestre Gran, (063) 39 314 p./35 000 a.
- 444 DEN NORSKE KORTDISTANSEKLUBB, Lasse Doksrød, Fossumberget 56, 0983 Oslo 9, (02) 21 44 22 p.
- 445 YTTERSKOGEN IL, Jan-Erik Aaserud, Linnås, 1890 Rakkestad, (09) 22 51 03 p./22 12 00 a.
- 446 UL BREIDABLIKK, Håvard Lysberg, 9385 Skaland, (089) 58 264 p./58 559 a.
- 447 IL BJØRNAR, Ingar Ramslo, Posten, 5260 Indre Arna, (05) 24 29 75 p./24 04 64 a.
- 448 IK GRAND BODØ, Åshild Movik, Parkvn. 28, 8000 Bodø, (081) 27 846 p.
- 449 RØRA IL FRIIDR., Eldar Carlson, Bjørklivn. 88, 7672 Røra, (077) 54 661 p./04) 53 40 80 a.
- 450 VÅGSTRANDA IL, Kåre Myklebust, 6387 Vågstranda, (072) 29 627 a.
- 451 RØROS BEDRIFTSIDRETTSRÅD, Ivar Bordvik, Mælan 32 7460 Røros, (074) 12 872 p./11 600 a.
- 452 AUKRA MARSJKLUBB Karstein Småge, 6430 Aukra, (072) 74 933 p./74 100 a.
- 453 BODØ KOMMUNE BIL, Anne Dähn, Carl Schøyensv. 2, 8014 Hunstadmoen, (081) 60 717 p./35 144 a.



- 454 INNSTRANDEN IL, Ingebjørg Iv-  
arrud, Andre Hauklandsv. 19a,  
8014 Hunstadmoen, (081) 60 994  
p./35 136 a.
- 455 NORDBYGDA TURLAG, Hans  
Tobiassen, Haugen, 8476 Eidet,  
(088) 39 278
- 456 BIL TELEPOST, Wiggo Elvenes,  
Boks 903, 9401 Harstad,  
(082) 74 051 p./64 500 a.
- 457 SETERMOEN LOTTEFOR-  
ENING, Solveig Hanstad, Stor-  
myrvn. 14, 9250 Bardu,  
(089) 81 011 linje 3642 a.
- 458 NORD NORGE LAGET - NORD-  
LYS, Oluf Dalgård, Fløysvik, 4300  
Sandnes, (04)) 68 01 27 p.
- 459 HEMSEDAL IL, Lillian Grøthe,  
Stupulvn. 19, 3560 Hemsedal,  
(067) 78 440 p./78 300 a.
- 460 MOSS BIR, Thorbjørn Mortvedt,  
Rørskogen 40, 1580 Rygge,  
(09) 26 08 11 p./25 35 20 a.
- 461 LIONS CLUB ORKANGER, Willy  
Tøndel, 7136 Lensvik,  
(074) 92 841 p./81 022 a.
- 462 LIONS CLUB HELLESYLT, Jan-  
Erik Østvang, 6218 Hellesylt,  
(071) 63 668 p./ (057) 79 402 a.
- 463 MND-KLUBBEN, Leif Tauland,  
Boks 100 Veitvedt, 0518 Oslo 5,  
(02) 16 9600 a.
- 464 PAKKEPOST BIL, Liv Midthau-  
gen, Morenevn. 48, 2743 Hares-  
tua, (060) 23 134 p./ (02) 32 02 40  
a.
- 465 FRAM/SANDØY SK, Helge Nor-  
heim, 9425 Sandøy, (082) 90 751  
p.
- 466 KAPP IF, Tove Haavi, 2858 Kapp,  
(061) 69 090 p./75 000 a.
- 467 ARNA OG ÅSANE RØDE KORS,  
Jarle Støle, Ytre Arnav 211, 5260  
Indre Arna, (05) 24 26 01 p.
- 468 TISTEDALEN FRILUFTSLAG,  
Nils-Walter Høgberg, Grimsrød  
Terrasse 8, 1750 Halden,  
(09) 18 12 49 p./18 31 00 a.

- 469 VENNESKAPSBYPROSJEKTET,  
Glenn K. Gabrielsen, Brønngt. 10,  
4008 Stavanger, (04) 56 62 43 p./  
58 07 11 a.
- 470 SØRVIK BONDEKVINNELAG,  
Jorunn Sande Karlsen, Gausvik,  
(082) 72 170 p.
- 471 NORDDAL IL, Bjørn Helge Nyg-  
ård, 6214 Norddal, (071) 59 109  
p./59 049 a.

### NYE MARSJER

- 02/09 448- Panoramamarsjen  
02/09 449- Røramarsjen  
02/09 429- Boinhamn IL: Kultur-  
marsj  
09/09 429- Sørvik Høstmarsj  
16/09 426- Varteig IL: Inga-marsjen,  
start fra kl. 14.00  
22/09 217- Steinkjer TMF: Mære  
Kyrkje 800-års  
jubileumsmarsj  
23/09 459- Hemsedalsmarsjen  
29/09 418- Akershus HV-BIL:  
Kongsvinger Tier'n  
30/09 461- Orklamarsjen  
14/10 458- Nordlysmarsjen  
20/10 453- Geo-marsjen

Dessverre måtte styret 9. juni vedta å trekke IVV-godkjenningen tilbake fra Bjørn Westmarsjen. Arrangøren har ikke betalt kontingent eller svart på henvendelser.

### TERMINLISTEN 1991

Opplysninger til den Internasjonale Terminliste avsendt.

De arrangører som ikke har inn- sendt skjema til terminlista kan heller ikke forvente å komme med i vår egen «Terminliste 1991».

Dersom forbundet ikke innen 1. oktober får noen **form for svar/ bekreftelse** på at marsjen skal arran- geres i 1991, vil medlemmet **miste sin dag**.

## MEDLEMMENES OPPFØLGING OVERFOR NTF

Noen få medlemmer tror visst at hvis de venter lenge nok, glemmer NTF alle gebyrer. Dette er feil, øvrige medlemmer skal ikke være med å betale utgifter for de som ikke følger opp, og alle gebyrer innkreves. Det sendes ikke materiell ut til arrangører/marsjer som ikke har betalt faktura + evt. gebyrer.

## TV-MARSJEN 1990

Vi går for **Redd Barna**, og vi sier «Du kan da ikke bare gå!» underforstått du skal også **gi**. **OBS!** Det vil på TV-marsjen **ikke være anledning til å gå «bare for IVV til kr 7,-»**.

**Påmelding for arrangører er 1. oktober.**

## IVV-STEMPLING IGJEN

Dere kan lese annet sted om problemer med stempling.

- **Deltageren må gå på den terminoppsatte dag/tid** for å få stempel.
- Hvis vi går flere distanser osv? Ordinære **En-dags marsj har -ett-deltagerstempel uansett** hvor langt deltageren går, mens den samlede distanse stemples og skrives i KM-beviset.
- **Fleire dager/langmarsjer:** Antall stempel som marsjen er godkjent for. Deltagere som går mer enn oppsatt distanse får av den grunn ikke flere deltagerstempel. **En 100 km marsj er to deltagerstempler, uansett** hvor langt deltageren går utover dette. **Det skal aldri forekomme flere stempler med samme nr. i deltakerbeviset.**
- IVV-bevis skal forelegges for stempling av **innehaveren**. Arrangøren skal nekte å stemple flere sett kort, dersom deltageren ikke står med sine startkort ved stempelsbordet.

## RØDE/GULE IVV-BEVIS

med plass til hhv 50 stempler og 5.000 km, må bestilles via kontoret.

- Et blått km-bevis gir også plass til 50 stempler, i tilfelle dette brukes, må det markeres tydelig på forsiden.

## IVV'S OLYMPIA-MARSJ=SUKSESS!

**Takk til alle arrangører og alle 13.000** deltagere. Vi måtte etterbestille 4.500 medaljer, disse ble sendt til arrangører i begynnelsen av august.

Vi har hatt mange henvendelser fra folk som av en eller annen grunn ikke fikk gått i år, og vi har trøstet alle med at det også blir mulig å få bronsemedaljen neste år.

## COVERALL

Se baksiden, et godt tilbud fra Janders i Brummundal. Vi har testet og anbefaler på det varmeste.

**Fortsatt god marsj!**  
*birgith*

# DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

**Sjakk deg en postgirokonto!**

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

**Spør på posten!**

**PRIVAT  
GIRO**  
- kontoen er gratis





## 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 aas

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

# C



## COVERALL

- et godt vern mot vær og vind



### Bestillingsseddel for Coverall:

Lag/forening: .....

Kontaktperson: .....

Enkelperson: .....

Adresse: .....

Postnr./sted: .....

	Str.	Ant.								
Rød	XS		S		M		L		XL	
Kobolt	XS		S		M		L		XL	
Marine	XS		S		M		L		XL	
Rosa	XS		S		M		L		XL	

Alle sømmer blir sveiset. Pris kr 840,- inkl. moms + frakt. Leveringstid 3-6 uker.  
Varene sendes pr. postoppkrav. Varene kan også betales ved bestilling. Oppkravstillegget spares og varene sendes fraktfritt.

Bestillingsadresse: **JANDERS A.S**  
Boks 84  
2381 Brumunddal  
Telefon: (065) 45 145  
Telefax: (065) 44 581  
Bankgiro: 1810.05.08431  
Postgiro: 0804 5405584

Retur: NTF, Boks 147, 1473 Skårer.