



NTF's Turmarsj-nytt

NR. 4

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 12



**Nestleder Bjørn Kihl Bødtker og
tidligere styremedlem Ingrid Inderøy
har «Rein-treff» på Dovre**

DESEMBER 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



Medgangen fortsetter. Hva nu med fremtiden? Det skal god rygg til for å bære gode dager. Et godt fundament er nødvendig for å bygge videre. Det formelle grunnlaget ble vedtatt av generalforsamlingen 1990. Vi må vokte oss vel for å falle i den felle å tro at det skrevne ord løser alle problemer med hensyn til fremtiden. Det er *handling* som må til. Styret vil i tiden som kommer bruke både tid og penger på oppsøkende virksomhet. Få medlemmene i tale slik at uløste spørsmål og tvil vedrørende regelverket blir fjernet. Det må fortsatt være slik at IVV-ideen skal være bærende i all vår virksomhet. Forståelsen av denne viktige bærebjelke er heldigvis stor rundt om i landet. Ikke bare innen vår egen krets, men også innen våre samarbeidende organisasjoner og de perifere samtalepartnere.

En gammel diskusjon innen forbundet er navnet. Internasjonalt er det bare Norge som hefter aktiviteten turmarsj til navnet. Turmarsj er et aktivitetsbegrep innen folkesporten. Våre retningslinjer åpner imidlertid for hele spekteret av folkesportsaktiviteter. Tiden er nu inne til å ta skrittet i retning av et navneskifte. Forbundsstyrets forslag til generalforsamlingen 1991 er omtalt et annet sted i dette nummer av Turmarsjnytt.

La meg nok en gang slå fast: det er *ikke* tanken at våre turmarsjarrangører skal påta seg arrangementer som skirenn, sykkeløp eller svømmestevner. Dette er et tilbud til *nye* grupper mosjonister. Vi kjenner den verdi som IVV-kortene har. La oss dele denne verdi med tusener av andre.

Takk for i år. Dere har gjort en kjempejobb for vår felles sak: FOLKESPORT FOR ALLE.

Med turmarsjhilsen
Odd Ivar Ruud

NORSK TURMARSJ FORBUND

Boks 147, 1473 Skårer – Tlf. 02/70 55 36

Redaktør: Odd Ivar Ruud – Tlf. 066/14 355

Turmarsjnytt utkommer 4 ganger i året. Alle medlemmene får tilsendt 4 eks. gratis.

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

Annonsepriser: Kontakt forbundets kontor.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 225,-.

Johan Eker til minne

En markant personlighet og marsjvenn er gått bort. Etter flere års kamp mot sukkersyke, ble du rammet av en lumsk og snikende sykdom. Den 9. november sovnet du inn.

Du kom tidlig inn i turmarsjmiljøet. Oppegård Turmarsj var din idé og ditt verk. Det var svært naturlig for deg å stille deler av ditt hjem til disposisjon for klubben. Mange av dine venner fra inn- og utland har hatt gleden av å besøke klubbens lokaler, hvor din personlighet preget interiør og atmosfære. Etter 10 år som formann i klubben og 8 år som medlem av forbundets styre, trakk du deg tilbake fra alle tillitssverv i forbundet. Men du stilte din arbeidskapasitet til disposisjon.

Mange er de turmarsjdeltakere som har fått en hilsen fra deg gjennom forsendelser fra kontoret i Skårer. Som en beskjeden takk mottok du IVV's hederstegn.

Du skaffet deg etter hvert mange venner innen turmarsjmiljøet. Vi satte pris på din spesielle humor og ikke minst ditt optimistiske syn på fremtiden. Senest i juni dette år var du opptatt av vårt OL-engasjement. Hytta på Sjursjøen ved Lillehammer



ville du selv bruke som utgangspunkt for en skikkelig OL-markeering. Hytta på Ise i Østfold var for øvrig for mange av dine venner en rasteplass når dette ble nødvendig.

Du vil bli dypt savnet både i og utenfor løypa. Vi vil huske deg slik du var: En markant personlighet og en god venn. Vi lyser fred over ditt minne.

Odd Ivar

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i mars

Stoff til bladet må være redaksjonen i hende innen 27. januar

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!

Ny lov for Norsk Turmarsj Forbund?

Gjeldende vedtekter for forbundet ble vedtatt på konstituerende generalforsamling den 25. januar 1975. Det foreliggende utkast til ny lov tar sikte på et enklere redaksjonelt oppsett. Samtidig er det innarbeidet forslag som er diskutert innen forbundet gjennom mange år. Senest under behandlingen av langtidsplanen på siste generalforsamling i Kristiansand.

Følgende prinsipielle endringer er innarbeidet:

- endring av forbundets navn til Norges Folkesportforbund.

Navneendringen er diskutert gjennom mange år. Styret ser det som en fordel at navnet endres slik at det blir i samsvar med den aktivitet som forbundet ivaretar, nemlig *folkesport*. Gjennom navneendring er vår aktivitet bedre definert og beskriver klarere IVV-ideen og de prinsipper vi står for.

Ikke minst av hensynet til de konflikter som fra tid til annen har oppstått i forhold til et annet forbund som organiserer turmarsj i Norge, vil endring av navn være en stor fordel.

- forbundsting (generalforsamling) hvert annet år:

Årlige generalforsamlinger legger beslag på både tid og penger. To-årig tingperiode må anses tilstrekkelig innen et forbund av vår størrelse. Ordningen gir rom for et forum som er mer rettet mot diskusjon av prinsipiell art. Det foreslås derfor at det gjennomføres fellesmøter på lederplan de år det ikke holdes forbundsting.

- styret velges for 4 år.

Av hensyn til behov for kontinuitet i styret bør dette være en følge av to-

årlige tingperioder. Dog slik at halve styret er på valg hvert forbundsting.

- lovvalg og domsutvalg.

Disse to nye utvalg vil være nødvendig i en organisasjon av vår størrelse. Utvalgene vil avlaste styret i en del saker som i dag forelegges styret til behandling. Utvalgene vil også innebære en juridisk sikkerhet for alle parter som involveres i en evt. konflikt.

Forbundsstyret legger i denne sammenheng også frem forslag til «Straffebestemmelser for forgåelser».

Forbundsstyret tar sikte på at forslag om ny lov kan legges frem til behandling på generalforsamlingen 1991.

Utkast til ny lov er sendt medlemslag og regionsstyret til uttalelse med frist 1. desember 1990.

Fra Fodslaw har vi sakset og fritt oversatt historien om

«ALLE – NOEN – ENHVER OG INGEN»

Det var en viktig jobb, som skulle utføres. **Alle** ble bedt om å gjøre *det*, og **alle** var sikker på at **noen** ville gjøre *det*. **Enhver** kunne ha gjort *det*, men **ingen** gjorde *det*. **Noen** ble sint, da det jo var **alles** jobb. **Alle** mente, at **enhver** kunne gjøre *det*, men **ingen** innså, at **enhver** ikke ville gjøre *det*. Til slutt beskylte **alle noen** for, at **ingen** hadde gjort - hva **enhver** kunne ha gjort.

En himmel full av stjerner

Norges lengste idrettsarrangement!

Norsk Turmarsj Forbund melder: «Penger for hver meter»

Norsk Turmarsj Forbund er kjempefornøyd med 230 arrangører og 20.200 deltagere for Redd Barna.

De gikk på Jan Mayen, på Svalbard, på Ekofisk og på 227 andre steder på fastlandsnorge.

Omlag 20.200 mennesker gikk omlag 168.000 km - godt gått, ikke sant? Men det beste av alt, de gikk inn ca kr 305.000,- til Redd Barnas TV-aksjon.

På Jan Mayen var oppslutningen 100%. Valborg Husmorlag i Nordland fikk 30% av bygdas innbyggere ut å gå, og størst var oppslutningen på Voss med 969.

Idrettspresident William Engseth åpnet marsjen i Trondheim, og gikk sin første turmarsj sammen med Magnus Småvik, som forteller at Engseth var meget positiv. Han sa bl.a. at turmarsj jo var et fantastisk mosjonstilbud til alle, og et kjempetilbud også til de eldre som ikke har et tilbud innen den tradisjonelle konkuransseidretten. Engseth var også meget opptatt av det sosiale samvær på og rundt turmarsjen.

Vigdis Rønning, prosjektleder i Folk i Form til OL, åpnet marsjen i Oslo, også hun nevnte spesielt den sosiale rammen rundt turmarsjer, og det å være i god form og ta ansvar for egen helse.

Vi har i år laget en fylkesoversikt, som ser ut som følger:

Oslo	1 arr, 227 d.
Akershus	7 arr, 707 d.
Østfold	7 arr, 1054 d.
Hedmark	9 arr, 838 d.
Oppland	13 arr, 870 d.
Vestfold	4 arr, 470 d.
Buskerud	4 arr, 470 d.
Telemark	8 arr, 612 d.
Rogaland	13 arr, 1500 d.
Vest-Agder	7 arr, 421 d.
Aust-Agder	3 arr, 160 d.
Hordaland	13 arr, 2713 d.
Sogn og Fjordane	8 arr, 470 d.
Møre og Romsdal	25 arr, 1188 d.
Sør-Trøndelag	15 arr, 1607 d.
Nord-Trøndelag	17 arr, 1399 d.
Nordland	37 arr, 2325 d.
Troms	35 arr, 2547 d.
Finnmark	4 arr, 204 d.


Takk til alle arrangører og deltagere, det var et kjempeflott resultat.

Norsk Turmarsj Forbund

At overskuddet på TV-marsjen kan bli så stort skylles også et kjempetilskudd fra POSTGIRO i form at trykksaker. Takk!

POSTGIRO

Også en takk til firma KOPI og DATA A/S som for 2. året lånte oss en stor kopimaskin - Gratis!

 **Kopi og Data a.s**

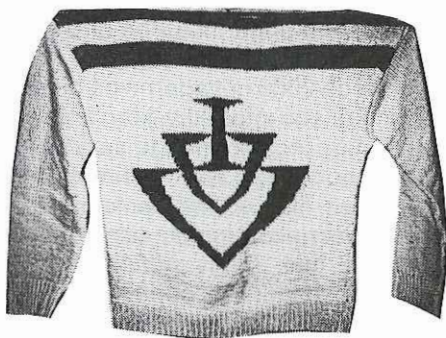


Idrettspresident William Engseth åpner TV-marsj i Trondheim.



STRIKK EN GENSER med IVV-emblemet

Mønsterark 30x20 cm får du fra NTF's kontor. Send inn kr 20,- i frimerker og merk konvolutten GENSER/IVV.



Stor marsjhelg i Sør-Varanger



Årets store turmarsj-helg i Sør-Varanger ble en suksess både for deltagerne og arrangører. Det nydelige været skal ha noe av æren, men skrytet må arrangørene få i fullt monn. Fra deres side fungerte det hele knirkefritt. Tilreisende fikk oppleve Nord-Norge og spesielt Sør-Varanger fra sin beste side både hva angår natur og gjestfrihet. Hvor mange tilreisende det var blandt de ca 2000 deltagerne på disse fire turmarsjene vites ikke. Man kunne imidlertid observere mange språk og dialekter som tyder på at søringer og utlendinger fikk et minne for livet. Postgiromarsjen i Neiden startet ballet. Løypa gikk langs gamleveien i Neiden som følger elva oppover. Ingen hadde noe å utsette på naturopplevelsen. Terrenget er spennende, og som ekstra underholdning kunne vandrerne oppleve spenningen mellom

vakende laks og fiskerne i elva. Myggen holdt seg fornuftig nok i bakgrunnen, og klarte ikke å ødelegge denne trivelige kvelden.

Helga ellers ble hektisk både for deltagerne, og ikke minst for Bjørnevatn I.L. Tre marsjer på tre dager er ingen spøk, selv for erfarne arrangører. Den nye marsjen fredag kveld - Malmgangen - inne på Sydvaranger område i Bjørnevatn, ble en flott tur på 12 kilometer. Spesielt de tilreisende ble nok imponert over det enorme gruveanlegget og dimensjonen på det maskinelle utstyret.

Lørdag sto Veien til Ishavet for tur for åttende gang. Her kan deltagerne velge mellom 30, 20 og 10 kilometer forbi Kong Oscar II's kapell og frem til kaia på Grese Jakobselv. De tøffeste får tilbud om ishavsdusj, noe som pleier å være en populær sport. Turen

langs grenseelva ble vel mindre spennende i år. Avspenning og glasnost gjør sitt til at område virker mer åpent enn før, selv om grensen fortsatt ligger der lukket. Søndag feiret Russlands-marsjen sitt 10-års jubileum. Denne marsjen går i terrenget langs russegrensa, med start og mål ved Bjørnevattn skole. Lengste distanse er her 36 kilometer. Den korteste er 12. Vi må håpe at arrangørene før eller siden vil lykkes i å få marsjen til å bli den grunnleggeren hadde som mål: en

marsj over *grensen*. Vi håper at tiden vil arbeide for de driftige arrangørene.

Blemmeball hører med i et arrangement av denne klasse. Deltagerne hygget seg til levende musikk og visste å sette pris på gjestfriheten. Gaver til jubilarnten ble overrakt under stort bifall.

Turmarsjfolket vender tilbake til Sør-Varanger allerede til vinteren. Forbundets generalforsamling 1991 er lagt til Kirkenes med Bjørnevattn I.L. som teknisk arrangør. Vi gleder oss! Vi vet at vi blir godt mottatt.

En utfordring til alle aktive:

Dra med deg folk ut av godstolen

Hvorfor ikke invitere med deg familien, en venn, naboen eller en kollega neste gang du ifører deg mosjonsantrekket? Det kan være en utfordring, enten du skal på fot-, jogge- eller sykkeltur.

Du vet selv hvor godt det føles å være fysisk aktiv, og denne gleden og velværet kan du la andre ta del i. For det er mange som ønsker å komme i gang, men de fleste trenger, bokstave-

lig talt, et puff for å komme ut av godstolen.

Da «Folk i form til OL» ble lansert tidligere i år, var aktive tiltenkt en rolle som lokomotiv. De skulle trekke med seg inaktive og forvandle dem til mosjonister i det store folketoget. Men så langt er folketoget bare satt på sporet, det er liksom ikke kommet skikkelig i gang. Og her ligger altså utfordringen for dagens aktive.

Invitasjonskort

«Folk i form til OL» har laget egne invitasjonskort som kan delses ut til potensielle turkamerater og trimpartnere. En fottur kan du invitere til under mottoet «Med meg kan du gå så langt du bare vill!» Mottoet for en lett og avslappet joggetur er «Å begynne med lett jogg lønner seg i det lange løp!» Eller hva med å friste lykken med en sykkeltur «Bli med og tråkk i takt til glade hjull!»

Bare en ting, ikke skrem vettet av en stakkars inaktiv. La hans eller hennes sovakondisjon bestemme farten. For gleden med fysisk aktivitet kommer først, når aktiviteten gjentas....og gjentas....og



Turmarsj i Polen

Av Jan Yngve Jørgensen

(Forts. fra nr 3/90)

Andre gangen jeg besøkte Polen var like før påske. Kjell Hagberg hadde fått en invitasjon til *Baltyk's* andre turmarsj. Kjell overlot invitasjonen til meg siden jeg var fri til å reise og hadde lyst på en tur til Polen igjen. Denne gang valgte jeg en rundreise mellom Sverige, Polen Øst-Tyskland og Danmark. En tur på 2500 km med privatbil. Jeg bodde privat hos *Miczyslaw Demczyk*, også kalt *Metek*. Jeg hadde ham som min privat guide i fire dager, slik at jeg lærte mer av polsk gemytt og vennlighet enn det jeg hadde etter den første visitten. *Metek* er stor marsjtilhenger og er meget aktivt med i arbeidet med å skape et turmarsjmiljø i Polen. Han reiser ofte utenlands, blant annet flere ganger i Norge for å arbeide og å gå for turmarsj. Turmarsjen denne gangen startet fra klubblokalet og besto av 10 km på lørdagen og 10/20 km på søndagen. Samme opplegg som sist. Det var ikke samme glade stemningen nå blant stevneledelsen over dagens stevne. Grunnen var at det var kommet kun 45 deltagere, mot 730 første gangen.

Merkingen var noe bedre, i tillegg til noe lengre IVV-bånd, ca 10 cm lange, var traseen merket med krittmalning på veien. På lørdagen fikk jeg vandre sammen med to studenter som var interessert i å arrangere en turmarsj. De hadde sent ut innbydelser til andre skoler og til IVV-klubber i Vest-Tyskland. Deres marsj er berammet til 19. og 20. mai. Jeg pratet varmt om betydningen av å merke løypa skikkelig, slik at ingen går seg vill eller er i tvil om hvor de skal gå. Snart la jeg vekt på at organiseringen av en turmarsj begynner minst 9-10 måneder før marsj-

dagen. Betydningen av organiseringen av turmarsj-tilbudene innen et *Polsk Turmarsj Forbund* (dannelse av et interim-styre), samt betydningen av å få turmarsjene oppført i IVV's internasjonale kalender.

Med disse to guidene kom vi frem til slutt, selv om det ble noen ekstra sløyfer og omveier. Neste dag skulle jeg gå 20 km og fikk med fire ungdommer som kunne litt engelsk. 12-13 åringer lærer engelsk istedenfor russisk i grunnskolen, så det er tydelig at Polen dreier i vestlig retning innenfor skolevesenet. Merkingen gjorde at vi gikk bare 10 km, da vi ikke fant noe løype-dele som viste oss 20 km løypa.

Jeg var med på styremøtet etterpå, hvor vi gikk gjennom hele turmarsjopplegget. Jeg dro frem de samme synspunktene jeg hadde gitt til studentene. Våre polske venner må lære at ikke alle turmarsjer er like bra og kan få like stor oppslutning hver gang. Dårlige turmarsjer vil forsvinne og bare de gode marsjene vil få økt oppslutning. Vi må alle regne med visse barnesykdommer i starten. Polen har alle muligheter til å bli et brukbart reisemål for tyske turmarsjere. *Baltyk* klubb var skuffet over at det ikke kom minst en buss fra Norge denne gang, men jeg måtte forklare at min reise nedover kostet like meget som hele bussreisen sist gang og at norske turgjengere velger ut de turmarsjene de vil (eller kan) være med på etter turmarsjkalenderen. Siden ingen polske turmarsjer er oppført i noen kalender, vil de ikke komme med i betraktning av et reiseopplegg. Jeg har kanskje sagt mye negativt om polsk turmarsj gjennom denne artik-

kelen, og de øvrige deltagernde fra den første turmarsjen har kanskje pratet noe «nedlatende» om Polen. Jeg vil gjerne rette opp det inntrykket ved å si: Polen har alle forutsetninger til å klare å arrangere turmarsj. De har dyktige ledere, men er uvant med hvordan norske og tyske IVV-gåere vil ha stevnet arrangert. Til dette må våre polske venner få tid til å prøve og feile. Det er ikke lett å få utreisettillatelse og ha nok penger til en reise til Vest-Berlin for å lære hvordan andre vestlige klubber legger opp sine marsjer. Levestandarden er 20-30% større i Vest-Tyskland enn i Polen.

Vanlig månedsbetaling for en fagarbeider er 400.000 zloty, d.v.s. 250 kroner. 250 kroner er det en turmarsj-familie tar knekken på i en enkelt turmarsj i Norge. Derfor bør en ikke skru kravene for høyt, men hjelpe dem ved å overse svakhetene under stevnet og påpeke dette etterpå. Fremfor alt bør vi støtte polsk turmarsj ved å delta. NTF får brosjyrene og innbydelsene, men er ikke i stand til å bringe ut tidsnok til at en busstur kan arrangeres. Neste turmarsj i Polen er 27. september 1990, med mulighet for at flere norske kan få oppleve Polen.

Horten Turmarsjklubb vil kanskje arrangere en buss-tur til den første turmarsj i Øst-Tyskland til høsten. Helt syd i DDR nær grensen til Vest-Tyskland og Czechoslovakia. Om en visitt til Polen lar seg ordne i samme buss-tur er avhengig av hvor lang tid og hvilken interesse norske turgjengere vil ha til et slikt opplegg. Planene for Øst-Tyskland er ferdige i løpet av sommeren og kanskje en liten forhåndsinteresse fra din side kan være på sin plass for å hjelpe Horten Turmarsj Klubb i deres videre arbeid.

Etter fire dager i Polen, reiste jeg videre til Danmark hvor jeg traff Horten Turmarsj Klubb og flere andre norske turmarsjklubber som brukte påsketiden i Danmark og Tyskland. 180-200 km, 8 forskjellige marsjer på fem dager. Hadde man ikke en turmarsj på ettermiddagen, kunne en dra til Eckernförde, FRG og ta «året rundt vandringen». 160 km fordelt over 10 forskjellige løyper. Ved grense-overgangene var det nok å vise IVV-bøkene fremfor passet. I løpet av påsken kjørte busser og bilene våre syv ganger over grensen. Alt i den rette og ekte turmarsj-ånd, som går ut på å benytte tiden best mulig sportslig.



Unge deltakere i Polen. Bak fra v. Espen Røinaas, Arendal, H. Ullsand, Østmarka, Thomas Andersen, Horten/Slemmestad. Foran fra v. M. Ullsand, Østmarka, Jan Bauge, Haugesund.

- Blåser røyken en lang marsj!

Av Knut Smistad og Eivind Vorland
(foto)

Fiskehandler Bjørn Pedersen har funnet en ny nisje i et gammelt liv. Turmarsjer. Hittil i år har han gått over 400 kilometer fordelt på 38 turmarsjer. De fleste i Nord-Norge.

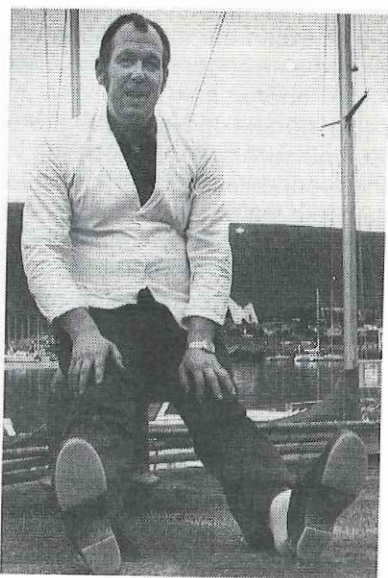
TROMSØ: Man vet aldri hvor man har folk!

Ta Bjørn Pedersen for eksempel. Jeg trodde jeg hadde full oversikt over ham. Snill bygutt som spiller baryton i TOF Janitsjar, kjører bil med turboturbo og røyker tredeve for dagen. Der har vi ham!

Men så siver det inn et rykte i redaksjonen om at gutten går turmarsjer. Og det er ikke snakk om en liten kilometer hit og en annen dit. Å nei da, ustoppelig, som en fremmedlegionær under tung ild, har han hittil i år tilbakelagt over 400 kilometer. Fordelt på 38 forskjellige turmarsjer. De fleste i Nord-Norge.

Den glade fiskehandler holder på å veie ti fiskekaker da vi stormer inn. Det er derfor han svarer tjueeni i stedet for førtitre da jeg spør om alderen. Så til saken!

- Hvorfor går du så mye og så langt?
- Legen sa jeg burde slutte å røyke. Det var i august i fjor. Jeg tok ham på ordet. Men det var tungt i starten. Du hopper ikke fra tredeve om dagen til null uten at det koster. Hver gang jeg fikk lyst på en røyk syklet jeg en tur for å få tankene bort fra nikotinen. Det ble mange turer rundt på øya. Så begynte jeg å spasere. Derfra var det kort vei over til turmarsjene. Flott morsjon! Masse frisk luft og og haug med hyggelige folk.



- Og du kommer deg rundt i landsdelen også?

- Sist helg var jeg i Kirkenes. Deltok i tre turmarsjer i løpet av helgen. Gikk 53 kilometer. Denne helgen skal jeg til Bardu. Der blir det to til. Målet er å komme opp i 50 turmarsjer før snøen kommer.

- Så du bruker vinteren til å slappe av?
- Slappe av?! Da begynner vinterferien.

En femten tyve marsjer blir det fort.

- Men i julen tar du det med ro?

- Da har vi julemarsj, romjulsarsj og nyttårsarsj. Og til påske har vi. . . .

- Åkei, åkei, åkei! Melding mottatt. Så du har altså funnet en ny nisje i et gammelt liv?

- Det har jeg. Turmarsjer er livet. Jeg tenker ikke på røyk og er i glitrende form.

Og jeg treffer usannsynlig mange hyggelige mennesker. Skal du ha ei fiskekake?

Tobakk eller helse

Hvem begynner å røyke?

Når vi først snakker om helse og om det å finne en bedre livsstil, kan vi ikke unngå å berøre temaet røyking. Det er et faktum at millioner av mennesker fyller lungene med røyk som inneholder rundt regnet 3000 mer eller mindre skadelige stoffer.

En eneste sigarett produserer således 5 milliarder partikler, som hver er ca 0,2 tusendels millimeter i størrelse. Lungene, som er skapt som inntaksport for frisk oksygenrik luft, blir nyttet som «magesekk» for hyppige «måltider», der hovedrettene er tjære og nikotin. Et utall andre stoffer, blandt dem karbonmonoksid (kulloksid, som også finnes i bileksos) utgjør desserten.

Resultatet kjenner vi alle. Det er dokumentert at røyking fører til **mange ganger** flere dødsfall enn f.eks. trafikulykker. Leger, forskere og helseper-

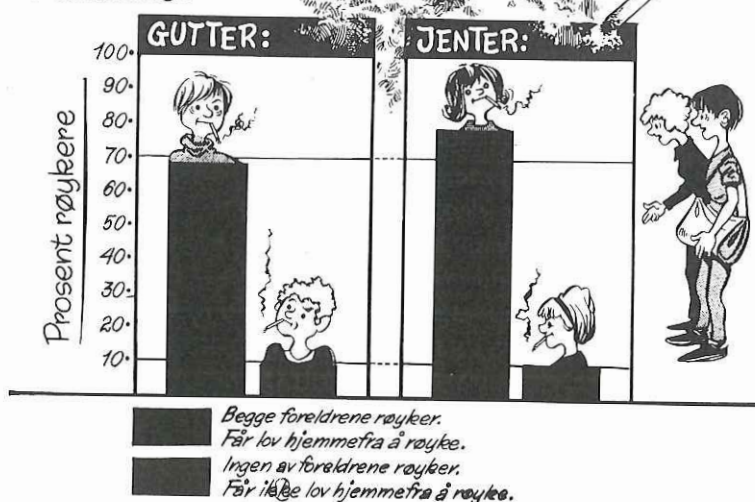
sonell verden over er derfor av den mening at det er intet enkelt tiltak innen den **forebyggende medisin** som kan gjøre mer for å bedre helsen og forlenge livet enn opphør av sigarett-røyking.

Som en naturlig start på temaet **TOBAKK ELLER HELSE** bør man stille spørsmålet: **Hvem begynner å røyke?**

Plansjen gir mye av svaret. Prosenten av dem som røyker i ungdomsskolen, er syv til åtte ganger så høy blandt de elever som har foreldre som røyker, og som tillater de unge å gjøre det samme. Eksemplets makt er tydelig. Undersøkelsen er foretatt blant flere hundre 9. klassinger i Oslo-området.

Det finnes mye opplysningsmaterieell og litteratur om røyking. Et naturlig sted å henvende seg er **STATENS TOBAKKSKADERÅD**, Trondheim-sveien 15, 0560 Oslo 5.

Prosent dagligrøykere blant gutter og jenter i 9. klasse:



Gratulerer Robert!

Vår gode hjelper og altmuligmann rundet 75 år i juli. Vi oversender en forsinket gratulasjon og gjengir noen synspunkter i anledning dagen.

«For det første må jeg takke kretsen og Østmarka marsjklubb for de fine gavene, samt den fine festen de hadde laget i stand på Dovre. Hadde trodd at 75-årsdagen skulle foregå i all stillhet, men den gang ei. Jeg var litt betenkt og gruet meg til pensjonsalderen, men har vært heldig som fikk komme med i turmarsjmiljøet. Det har vært en hyggelig tid med mange nye venner å bli kjent med. Er glad for at Pussi og jeg har kunnet bidra med hjelp til de arrangementer som klubbene har iverksatt. Har hørt at vi ikke kan si nei, men det er jo ja som gjelder for oss. Vi lever på at vi er sysselsatt. At vi er på Skårer og hjelper til der, er på grunn av den hyggelige atmosfære vi opplever der. Håper at vi kan være til hjelp enda en stund. Har så mange jeg skulle takket, men jeg håper å nå disse gjennom disse ord i klubbavisa.

Så vil jeg komme med et ønske til dere medlemmer som er beskjedne: bli med og hjelp til i våre turmarsjer. Dere blir overrasket over hvor hyggelig det er å få være med og gjøre en jobb. Så får jeg ønske dere alle en fin høst med mange turmarsjer. Og atter igjen tusen takk til dere alle!»

Hilsen Robert



Robert i full gang med oppussing på Skårer.

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.**

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



Det vil bli avviklet følgende folkesportsarrangementer:

Turmarsj: 10, 20 og 42 km

Sykkel: 25 og 50 km

Svømming: 300, 500 og 1000 m og det er som vanlig valgfritt hvilken distanse man vil delta på.

Det er en «OL-medalje», men de som deltar i alle tre arrangementer vil motta et Triathlon-diplom + IVV-stempler.

Vi satser på to busser med avgang fra Oslo torsdag 12. september kl. 12.00. Retur natt til tirsdag.

PRIS forutsatt full buss, 45 i hver:
Kr 999,- som inkluderer:

Reise m/ferge, to overnattinger i sovesal, sovepose må medbringes (det vil bli satt opp senger). Videre er det inkalkulert startgebyr for en medaljestart og to IVV-starter.

GENERELLE VILKÅR:

Påmelding:

Påmeldingsfrist er **25. mars 1991**.

Påmelding registreres først ved mottatt depositum kr 500,-. Vennligst bruk postgiro: 0801 3901733.

Ved innbetaling via bank, gjør vi oppmerksom på at innbetalingen ikke blir registrert som påmelding **før** melding fra bank har kommet frem til NTF.

**Meld dere på til den 2. folke-olympiade i moderne tid
For bussdeltakere som ønsker det har vi adresser til hoteller**

Restbeløp

innbetales **senest 01.06.91**.

Eventuell avbestilling:

Ved avbestilling før 01.07.91 tilbakebetales depositum med et fra-drag av ekspedisjonsgebyr kr 75,- pr. person. Ved avbestilling senere pga. sykdom tilbakebetales depositum + ekspedisjonsgebyr kr 75,-.

Det må forevises legeattest.

Avlysning av turen:

NTF kan avlyse turen pga. force majeure, for få påmeldinger e.l.

Ved avlysning plikter NTF å tilbakebetale **hele** det innbetalte beløp.

Deltakeren ansvar:

Deltakeren plikter å rette seg etter reiseleders anvisninger.

Forsikring:

Den enkelte deltaker **må selv sørge for reise- og sykeforsikring.**

REISERUTEN:

Detaljert reiseopplegg er i skrive-stund ikke fastlagt. Vi kjører **røykfritt, men har pauser.**

Be om å få program tilsendt fra **Norsk Turmarsj Forbund**, Boks 147, 1473 Skårer. Tlf. 02/70 55 36.



Julemarsjen 1990



Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Dag	Starttid
Oslo Gangklubb	1105 Oslo 11	02/29 53 47	HV-Huset, Ekeberg	26/12	1000-1200
Ski TMF	1400 Ski	09/87 48 56	Ski ungd.skole*	26/12	1000-1200
Drøbak Frogn Turmarsjfor.	1440 Drøbak	09/93 22 17	Seierstein ungd.skole*	26/12	1000-1200
Rygge Fril.L.	1580 Rygge	09/26 05 87	Idrettshuset*	26/12	1000-1300
Greåker BIL	1720 Greåker	09/14 23 44	Folkets hus*	26/12	1000-1200
MK Vandrerne	2050 Jessheim	06/97 45 12	Døli skole	26/12	1000-1200
Dal IL	2072 Dal	06/95 10 02	Skolen*	26/12	1000-1300
Finsrud IL	2240 Magnor	065/34 447	Finsrud Samfunnshus*	26/12	1400-1500
Grue IL	2260 Kirkenær	066/47 290	Grue Stadion	26/12	1000-1200
Flisa IL	2270 Flisa	066/51 889	Bjørkheim	26/12	1000-1200
Brumunddal TMF	2380 Brumunddal	065/55 480	Ungdomsskolen*	26/12	1000-1200
Norsk Folkehj. Rena Lag	2450 Rena	064/40 963	Distriktshøgskolen	26/12	1000-1200
Lillehammer TMF	2638 Fåberg	062/61 025	Kringsjå barneskole*	26/12	1000-1200
Snerthingdal IF Turmarsj	2826 Snerthingdal	061/84 059	Snerthingdal ungd.skole*	30/12	1200-1300
Berger IL	3075 Berger	03/77 54 36	Klubbhuset*	26/12	1000-1100
Horten MK	3190 Horten	033/42 466	Holtan ungd.skole*	26/12	1000-1200
Helgerød IL	3200 Sandefjord	034/53 340	Helgerød klubbhus	26/12	1000-1200
Kodal IL	3243 Kodal	034/41 202	Kodal Idrettspark	30/12	1100-1300
Grenland MK	3901 Porsgrunn	03/53 70 22	Porsgrunn rådhus	26/12	1000-1200
Kverneland BIL	4062 Klepp	04/42 39 71	Kverneland Øksnevad	30/12	1000-1200
Randaberg IL	4070 Randaberg	04/41 78 75	Idrettshuset Randaberg	26/12	1030-1200
Finnøy IL	4160 Judaberg	04/51 27 43	Sentralskolen*	26/12	1300-1400
Sauda IL	4201 Sauda	04/78 25 75	Stadion	26/12	0930-1100
Gaugen MK	4301 Sandnes	04/88 16 36	Statoil, Forus	26/12	0900-1100
IL Eiger	4370 Egersund	04/49 20 53	Bakkeby*	26/12	0900-1100
Skosålen MF	4560 Vanse	043/93 852	Listahallen*	K.A.	1300-1400
Kristiansand MF	4601 Kristiansand	042/12 008	Ekserserhuset	26/12	1100-1300
Østre Tromøy T & IL	4812 Kongshamn	041/88 497	Hove Leir	26/12	1100-1300
FK Jerv Amazon	4890 Grimstad	041/41 398	Jervs klubbhus, Odden*	30/12	1200-1300
Flostad IL	4900 Tvedestrand	041/34 598	Florstad skole*	26/12	1100-1300
Bysheim UL	5080 Eidsvåg	05/18 99 66 A	Bysheim - Osterøy*	26/12	1000-1200
Bjørnar IL	5260 Indre Arna	05/24 29 75	Indre Arna sentrum*	30/12	1800-1900
Askøy TMK	5266 Erdal	05/32 12 49 A	Løfjellet - Klubbhuset*	30/12	1100-1300
Bergsøy IL Trimgr.	5266 Fosnavåg	070/88 114 A	Herøy kulturhus*	30/12	1400-1500
Rovde IL	6130 Rovde	070/22 533	Rovde skule	26/12	1400-
Hovdebygda IL	6160 Hovdebygda	070/68 525	Hovden skule*	26/12	1200-1400
Vestrefjord Bygdelag	6265 Vatne	071/19 511	Vestrefjord skule	26/12	1100-
Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072/25 629	Isfjorden skole*	26/12	1300-1500
Rødven MK	6350 Eidsbygda	072/29 242	Ungdomshuset*	30/12	1400-1500
Vågane UL	6375 Hovdenakken	072/40 924	Vågheim	26/12	1200-1400
Innfjorden IL	6385 Innfjorden	072/28 241	Innfjorden skule*	30/12	1200-1400
Tomrefjord IL Trimgr.	6393 Tomrefjord	072/82 492	Tomrefjord skule*	26/12	1400-1500
Molde MK	6400 Molde	072/11 243	Tribunebygget, M. stadion	26/12	1030-1200
MIL Friidrettsgr.	6410 Midsund	072/79 563	Midsund	26/12	1300-1400
Aukra MK	6420 Aukra	072/74 933	Aukra vid.g.skole*	30/12	1300-1400
Eide IL	6490 Eide	072/96 660	Eide ungd.skole*	26/12	1100-1300
Smøla IL	6570 Edøy	073/43 738	Innsmøla skole*	30/12	1300 F.S.
Trondheim TMF	7036 Trondheim	07/96 79 59	Utleira skole*	26/12	1000-1400
Støren SK	7090 Støren	074/31 104 A	Størenhallen*	30/12	1200-1300
Fevåg IL	7110 Fevåg	076/53 891	Reina Stadion*	26/12	1000-1300
IL Yrjar	7140 Opphaug	076/21 611	Yrjarheim	26/12	1000-1200
Storfosna U & IL	7150 Storfosna	076/23 152	Ungdomshuset*	30/12	1400-1500
Asserøy U & IL	7167 Vallersund	076/27 715	Asserøy Bakketur	26/12	1000-1200
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07/82 69 16	Idrettshallen*	26/12	1100-1200
IL Fram	7510 Skatval	07/80 32 46	Moen skole*	26/12	1100-
Frosta TMF	7633 Frosta	07/80 78 35	Odd Rossing*	26/12	1000-1200
Verdal Røde Kors Hj.korps	7650 Verdal	076/72 198	Ørmelen skole*	26/12	1100-1200
Inderøy Røde Kors Hj.korps	7660 Sakshaug	077/53 601	Inderøy ungdomsskole*	30/12	1100-1300
Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	077/47 664	Steinkjer samfunnshus*	26/12	1000-1200
Namsos TMF	7800 Namsos	077/73 841	Ungdomsskolen*	30/12	1000-1100
Spillum IL - Trimgr.	7820 Spillum	077/76 312	Forsamlingshuset*	26/12	1100-1200
Trimutv. Bodø BIR	8015 Hunstad	081/61 597	Alstad ungd.skole	26/12	1000-1200
Tverlandet IL	8050 Tverlandet	081/32 680	Samfunnshuset*	26/12	1200-
Fauske IL	8200 Fauske	081/44 452	Fauske bygdetun*	26/12	1200-1300
IL Malm	8230 Sulitjelma	081/40 236	Skolen*	26/12	1000-1200
Sagfjord IL	8260 Innhavet	081/71 934	Skolen*	26/12	1200-1230
Kabelvåg IL	8310 Kabelvåg	088/78 286	Hospiset*	26/12	K.A.
Sortland BIR	8400 Sortland	088/23 159	Sortlandshallen*	26/12	1000-1200
Øvergård Gårdsforening	8430 Myre	088/33 214	Øksneshallen*	26/12	1100-1300
Grytting IL	8442 Kleiva	088/54 429	Grytting idrettshus*	26/12	1200-
Bø Trimgruppe	8470 Bø i V.	088/35 476	Steine skole*	26/12	1000-1130
Straume IL	8475 Straumstjøen	088/38 474	Skihytta i Øyjordlia*	30/12	1000-1130
Haugen Skolekorps	8476 Eidet i V.	088/37 621	Haugen skole- og amatørk.*	26/12	1600-1730
SK Høken	8480 Andenes	088/42 440	Bleik samfunnshus*	26/12	1100-1200
UF Vårbud	8480 Andenes	088/42 416	Skarstein ungdomshus*	26/12	1000-1300
IL Andøygutten	8484 Risøyhamn	088/47 731	Skolen, Risøyhamn*	26/12	1200-1300
Hadsel Røde Kors	8490 Melbu	088/58 242	Melbu sentrum*	26/12	K.A.
Narvik MK	8500 Narvik	082/45 982	Idrettshuset*	30/12	1000-1200
Bjerkvik IL Trimgr.	8530 Bjerkvik	082/52 872	Bjerkvikshallen*	29/12	1200-1400
Liland IL	8534 Liland	082/	Liland skole*	26/12	1200-1230
Lødingen IL	8550 Lødingen	082/31 198	Rådhuset	26/12	1100-1300
Rana Røde Kors	8616 Båsmo	087/68 083	Røde Kors H., Mo*	30/12	1100-1300
Norsk Folkehjelp Korgen	8646 Korgen	087/95 817	Korgen sentralskole*	26/12	1000-1200
Bleikvassli IL	8647 Bleikvasslia	087/96 752	Bleikvassli skole*	26/12	1200-1400
Storeng Steindal Trim	9046 Oteren	089/14 247	Elvevoll*	26/12	1300-
Furufalten IL	9062 Furufalten	089/12 586	Furustua*	30/12	1100-1300

Indre Kåfjord IL	089/16 849	Samfunnshuset*	K.A.	1000-1200
Skarven IL	083/40 186	Sommerøy skole*	26/12	1000-1200
IL Rya	083/93 127	Treskjæringsbrua - St.B.*	26/12	1100-1300
UL Vårvon	089/83 110	Nedre Bardu skole*	26/12	1100-1400
IL/BL Unglyn	089/64 277	Tømmervik	26/12	1000-1200
Sørreisa TML	089/61 491	Skolen	26/12	1000-1200
UL Fremskritt	089/36 866	Ungdomshuset, Rønningen*	26/12	1000-1200
Dyrøy MK	089/47 217	Utleiebygget*	26/12	1200-1400
Gibostad IF	089/48 570	Skolen*	26/12	1000-1200
Botnhamn IL	089/47 217	Skolen*	26/12	1100-1200
Vesterfjell og Omegn IL	089/53 157	Vesterfjell Grendahus*	K.A.	1700-
Mefjordvær U & IL	085/58 512	Mefjordvær helsehus*	26/12	1100-1200
Sør-Tranøy IL	089/54 649	Stonglandseidet*	26/12	1030-1300
Harstad BIF	082/64 158	Stangneshallen*	26/12	1300-1400
Fram/Sandsøy S/K	082/90 751	Sandsøy skole*	26/12	1600-1800
IL King	082/37 314	Kongsvik skole*	K.A.	1100-1200
Kvæfjord IL	082/93 242 A	Borkenes skole*	26/12	1100-1300
Bjørnevatn IL	085/99 623	Bjørneborg*		

Arrangører merket * tilbyr også mini-løype, som gir rett til medalje, men **IKKE** IVV-stempling. Vi vet at det blir flere arrangører, og du kan ringe 02 - 70 55 36 midt i desember og få de siste opplysningene.

Klipp fra programmet for Gulletmarsjen

Tur-marsj-loppa

Turmarsj-loppa er et usynlig, smittebærende insekt. Den biter som oftest i beina, hvor det kan gi synlige utslag i form av blemmer og sår. Disse gror imidlertid fort og er uskadelige. Basillen som blir overført ved bitt, kan føres videre med blodet til hjertet. Dette influerer positivt på alle mennesker uansett kondisjon, og har en hemmende effekt på blodkarene til hjertet.

En skal imidlertid være på vakt: Etter gjentagne angrep, kan offeret bli **marsjoman**, noe som det hittil ikke er oppfunnet virksom vaksine mot.

GOD TUR



Der går en sti i dugget gress
langt borte i en eng etsteds.

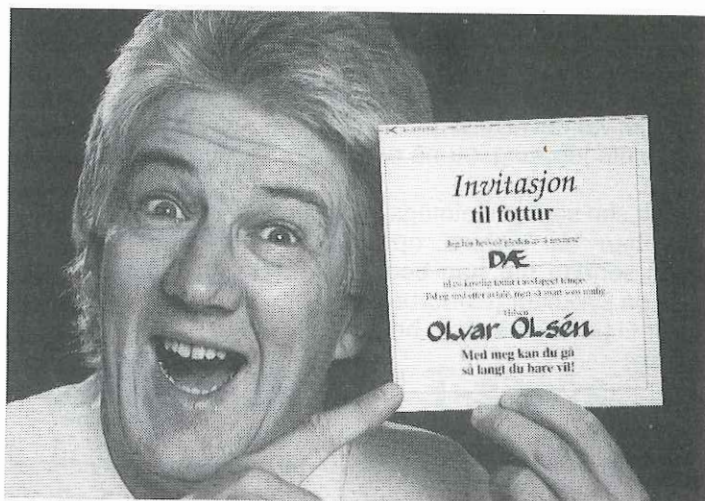
Og stien buer sving for sving
som smil til hemmelige ting.

Og nå er natten overstått
og dagen lyser uskyldsblått.

Men gresset visker mens det gror
om tyste trinn og skulte spor.

Fra «Sommerrim»
av Gunnar Reiss-Andersen

-Me'mæ kan du gå så langt du bare vil



«Me'mæ kan du gå så langt du vil!» frister OLvar OLsen og inviterer til fottur.

OLvar OLsen har tatt et oppgjør med egen fysisk dvaletilstand. Han har satt inn visse mottrekk mot kortpust og lavt tyngdepunkt. Men Olvar går ikke så langt som å kalle seg selv mosjonist. - Men æ e i bevægels', som han sier på umisskjennelig La'mo-dialekt. (OLvar er født og oppvokst på Lademoen i Trondheim.)

OLvar har tenkt på «Folk i form til OL»-opplegget. Der er det tillatt med aktiviteter som en har både moro og glede av. For det er egentlig så lite som skal til. Aftenturer, gammaldans, trappegåing (istedenfor å ta heisen) etc. er kvalifiserte bevegelser.

- Jeg har jo sett og hørt sånne herr og fru Strutt og Prektig, ildsjeler med jernvilje i blikket, vifte med pekefingeren om sunne sjeler og fysisk fostring. Helst skal en slutte å røyke, slutte å drikke og fylle tarmen med kruska. Først kan du dra på deg treningsutstyr med fartsstriper og av sted i heseblæss.

- Du, jeg begynte helt i det små, gikk av bussen En får blodsmak bare av å høre på sånt, slik at en stakkars sofakondisjonert bare sitter og hiver etter pusten i godstolen.

- Men nå er du «i bevegelse», hva innebærer det?

- Du jeg begynte helt i det små, gikk var en holdeplass før jeg egentlig skulle av. Dermed lurte jeg meg til en rask liten spasetur. Etterhvert har jeg spedd på med kveldsturer, sammen med kona. Jeg merker det på kroppen. Kona har merket det, også, jeg er blitt mer fyrrig, sier hun.

- Men hva var det som fikk deg «i bevegelse»?

- To ting! Først og fremst var det oppmuntrende å høre at det å være i dårlig form er det beste utgangspunkt for formstigning. Da har du nemlig størst utbytte av å komme i bevegelse.

Forts. neste side

Det avgjørende var imidlertid nabo'n. Han mente at sønn min begynte å bli så lik meg, og sånt gleder et farshjerte. Men en kveld på vei fra dusjen passerte jeg i full netto veggspillet vi har på soverommet. Jeg tok et fullt overblikk, og jeg ble ærlig talt litt betenkt på om det jeg så var noe å likne. Der i speilet var det mye slapt, alt hang. Da bestemte jeg meg, og nå er jeg i bevegelse.

Sier OLvar OLsen som avslutningsvis røper at han har «shina opp baiken», for til søndag har han bedt med seg kona på sykkelturn (værforbehold). OLvar er «i bevægels» i sin helt egen bevegelse.

DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

Skaff deg en postgirokonto!

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

Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis



ARGUS markéring a/s

POSTBOKS 91 - 1501 MOSS



RYGGEVEIEN 96 - MOSS

Telefon: (09) 26 70 77 - Telefax (09) 26 75 02

- MEDALJER - alle utførelser
- STOFFMERKER - alle utførelser
- METALLMERKER - alle utførelser
- PLAKETTER - flere utførelser
- SELVKLEBENDE MERKER
- BORDFANER/VIMPLER
- TRANSPARENTER/FLAGG



Vennligst kontakt oss for tilbud.

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



Skrytejakke – T-shirts

Ser i NTM-nytt at Truls har en artikkel om våre jakker/T-shirt.

T-shirts har de enkelte klubbene innen marsjmiljø for å gjøre sin klubb kjent. Dette som alle andre klubber, foreninger m.v. har.

Våre jakker har forskjellige farger slik at vi kan se hvor de gående kommer fra. At vi har merker på disse mener vi også er en slags måte å reklamere for klubber/marsjer.

Det at noen setter på seg merker til marsjer som de ikke har deltatt i - det er jo alltid noen som skal vise seg uten at de har gjort seg fortjent til det.

Personlig har jeg masser av merker på min grønne jakke. Så mange at jeg må ta av noen «gamle» for å få plass til nyere og «finere» merker. Men jeg har gått alle de marsjene som merkene tilsier og flere enn det.

At noen kjøper merker, jukser i løypene, løper istenfor å gå marsj, de lurer bare seg selv og er ikke den riktige marsjgæter.

At noen vil vise at de jukser kan ikke jeg forstå, men det er heldigvis ikke mange.

Det er bare så synd at det lager

dårlig reklame for andre deltakere. At diverse merker er å få kjøpt rundt om kommer av at noen har flere merker enn det de først mente å selge, men de er til fordel for den som av en eller annen grunn ikke kan kjøpe det under den marsjen.

Det er ofte at styremedlemmene ikke kan skaffe seg merker da vi først og fremst tilgodeser vanlige vandrere på våre marsjer. Det samme skjer med medaljene.

Det er ikke mulig å holde kontroll med hvem som går hvor og eventuelt ikke selge til ikkegåere.

Det hender at en er medlem av flere klubber også. Dette er på grunn av informasjon og for å støtte en klubb. Jeg ser ingen grunn til at en ikke skal kunne det. Jeg har forresten nå meldt meg ut av andre klubber og holder meg til min egen, Østmarka Marsjklubb.

Til deg Truls, bli med på marsjer, kjøp det du ønsker og gi blaffen i de som jukser, de er det ikke noe å gjøre med.

God tur videre

Elisabeth ØMK

«Små ting kan bli «prikken» over i-en»

Vi er full av beundring over våre arrangører som legger ned et slikt stort arbeide for oss turmarsjfolk. Det blir for sjeldent gitt noe ros til de folka. Det blir ofte det motsatte. Selvsagt kan det hende at det klikker med en eller annen ting, og da er vi ikke sene med å kritisere. Må bare innrømme at vi ikke er noe bedre selv. Men istedenfor å henge ut noen, vil vi heller gi en liten blomst i knapphullet til de arrangører som gjør det lille ekstra, som setter prikken over i-en.

Ta for eksempel **Hadelandsmarsjen** på Gran, Hadeland. I god tid før start er så laget i gang med kaffe, vaffler etc. Dette er noe vi setter pris på, når vi har en lang biltur bak oss. I tillegg hadde de en stor flott blomsterbukett på hvert bord, setter ekstra spiss på velkomsten. 10 min. før start var det en kjent mann fra stedet som holdt en vel-

komsttale, samt en interessant kort forelesning om dette historiske stedet bl.a. om de berømte «Søsterkirkene». Fikk også tildelt brosjyrer med historiske data og bilder fra stedet. Løypene godt merket og var varierte i et vakkert landskap. 20 km løypa gikk over en ås, kjempebratt opp her, men det gikk pga. en kopp god saftvelling (gratis) som vi fikk før oppklatringen. Dette ga oss ekstra energi. På toppen her var det fantastisk flott utsikt i alle retninger. De hadde også satt opp noen ekstrapremier bl.a. til eldste og yngste deltagere.

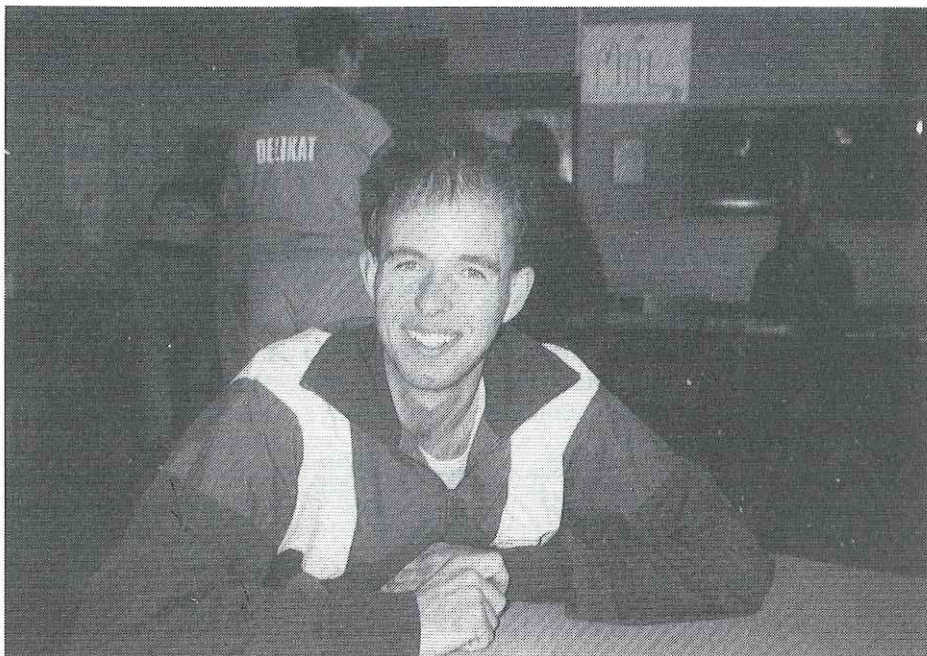
Så i tillegg til denne fine marsjopplevelsen, kan man jo også ta en titt innom Hadeland Glassverk, som ikke ligger så langt unna.

Så dette er blitt en av våre mange favorittmarsjer.

Eva og Roald, fra Lier



Gladgutten Fredrik



Populært kalt, «Kjappe-Fredrik», er vel en av Turmarsj-Norges mest kjente personer. Men skulle det mot all formodning være noen som ikke kjenner han, så har jeg her en liten presentasjon.

Hans fulle navn er Fredrik Lindboe, 27 år, bor i Askim, og jobber der på «Askim Gummivare» med bildekk. Han er ungkar og spellemann og bor alene i et rekkehus. Har ny personbil, 1990 modell, en Ford.

Jeg kaller han en glad-gutt, for det er alltid så gøyalt å prate med han. Husker godt første gang vi møttes. Det var på Oslovandringa 8. juni -86. Vi hadde kommet så langt som til kirke-ruinene ved Maridalsvannet, hvor vi satte oss ned for å slappe av. Det var strålende vær, stille og fredelig og vi så ikke et menneske. Men, plutselig i det

fjerne fikk vi øye på noe. På veien mot oss, kom det et eller annet som beveget seg og det ganske raskt. Nå ble vår nysgjerrighet ganske stor. Hva i all verden var dette for noe? Men etter hvert som det kom nærmere, så vi at det var et menneskelignende vesen. Men det løp ikke, heller ikke jogget det, men fy filler'n for en fart. Så nærmest ut som en levende hjulvisp. Armer og ben føk om hverandre så det ut som.

Men det viste seg å være en ung gutt. Han stoppet og hilste på oss, og det var Fredrik. Han gikk nå et par km sammen med oss og det i allminnelig gangfart, så han kan det også. Det ble et ganske hyggelig bekjentskap. Vi som var ganske ferske turmarsjgåere, fikk nå en mengde opplysninger om både folk og fe, i turmarsjmiljøet. Så han var ikke innadventd den karen.

Han er blitt en slik kar som du lurer på hvor det er blitt av, hvis det går noen uker uten at du ser han. Så traff jeg han på BSMA-Trampen i Horten, lørdag 6. oktober i år. Jeg gikk alene for Eva (kona) jobbet. Hadde ikke sett han på flere uker, så jeg spurte om han hadde trappet ned. Men nei da, han hadde vært en uke i Sveits og ellers i sommer vært i Kirkenes, ja han ramset opp mange forskjellige steder.

Stemplingskortet beviser at han bare fra 22. juli i år og til i dag 6. oktober hadde gått 660 km. Videre forteller han at siden 1982 da han startet, har han gått i alt 710 marsjer og runder snart 21.500 km. Men så går han omtrent

alle 10 mils marsjene som blir arrangert. En gang for noen år siden, hadde han til og med vært med på en 19 mils marsj. Det er og blir turmarsj som er hans store hobby. Men et naturlig spørsmål blir om han ikke har prøvd seg på kappgang, for det måtte jo ligge for han, med den store farten han greier å sette opp. Men nei, det har han aldri vært med på og har ikke interesse for det heller. Men stort sett går han i moderat tempo, men går han alene og føler for det, så setter han i gang «hjulvispen» og vips så er han borte. Men det må han jo få lov til, for det er jo han Fredrik «gladgutten».

Roald Stenseth, Lier



Åraksbømarsjen 1990

En lang løype kun for lokale eller orienteringsløpere?

Etter det bra opplegget marsjen hadde i fjor, bestemte jeg meg for å gå den i år også. Spesielt langløypa i skogen.

Lørdag kveld kjørte jeg til startstedet for å overnatte i bilen, men det første og eneste positive tiltaket i år var at det var overnatting på startstedet.

På søndag skinte sola fra en skyfri himmel og alt lå vel til rette for en fin tur. Flere av oss skulle ha en matbit og en kopp kaffe før vi la i vei. Men dessverre, funksjonærene til rasteplass start/mål, kom ikke før kl. 08.00 som var starttiden. Da de skulle koke kaffe og steke vafler, fant vi ut at vi måtte vente til første rasteplass. Denne var fullkommen med noen hyggelige funksjonærer. Så langt var merkingen ikke noe problem. Etter en velfortjent hvil la vi i vei til langløypa, en skogs-

bilvei som skulle være merket med rødt. Ett merkebånd pr. kilometer er vel i minste laget. Plutselig så vi fire gule merkebånd på en og samme plass. Vi fant ut at vi bare skulle gå mellomlang løype fordi vi ikke hadde tid til å lete etter røde bånd p.g.a. reise til Bergen og Oslo. Omsider kom vi til kontroll nr 2. Kun en kasse brus som rasteplass. Da vi sa at vi skulle gå lang løype men ikke fant merkingen, fikk vi som svar at løypegjengen hadde glemt å sette opp en pil. Vel, hvis vi fulgte skogsbilveien kom vi inn på en lang løype igjen. Dette gjorde vi. Da endelig de røde båndene dukket opp, fulgte vi dårlig merking frem til siste rasteplass, også med en kasse brus. Vi sa ifra om dårlig merking, spesielt oppe i løypa. Vedkommende funksjonær fortalte at en

lokalkjent person hadde gått der i alle år og funnet frem. Hva med oss tilreisende?

Vi fortsatte på skogsbilveien uten å se et merkebånd. Gikk tilbake til rasteplassen og spurte om veien. Den skulle gå opp en sti til venstre etter ca 50 meter. Merkebånd var der, men meget vanskelig å finne. Det viste seg at noen av deltagerne måtte rydde seg vei gjennom hogstfelt, så over noen bløte myrer (jeg forsvant til knes i en av dem). Dermed var det slutt på merkebåndene.

Ved hjelp av sola og logisk sans fant vi ut retningen vi måtte gå i, og kom omsider ut på gulmerket løype igjen. På denne strekningen (ca 5 km), brukte vi omlag 1 1/2 time. Bl.a. måtte vi klatre over en beverdemning.

Løypa var nå adskillig bedre merket. Da vi omsider kom ut på veien, hadde de satt opp en pil, som vi savnet på

veien ut. Nå bar det rett til siste rasteplass i bare unnabakke. De to damene på denne rasteplassen reddet flere fra å gå amok. Den service, det humør og forståelse vi ble møtt med må vi lete lenge etter. Vel i mål fikk vi våre velfortjente stempler og medaljer. Dusz savnet vi selvfølgelig. Nå i ettertid har jeg inntrykk av at Åraksbømarsjen ikke er tilrettelagt for tilreisende, i alle fall ikke lang løype. Hvor er interessen hos lederne av marsjen når denne er lagt til et annet stevne som ikke har noe med folkesport å gjøre. De andre funksjonærene ville ikke ta noe ansvar. Vi hørte noen av de andre funksjonærene ikke ville være med fordi lederen ikke viste interesse eller ga hjelperne takk.

Turmarsjhilsen
«Veteran i turmarsj»

Red. anm. Innlegget er noe forkortet.

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



Folkesport - et allsidig tilbud

Folkesport er langt mer enn å gå på bena. Riktignok er turmarsj den aktiviteten som har størst utbredelse - ca 90% av den totale aktivitet innen Det internasjonale folkesportsforbund (IVV).

Regelverket åpner imidlertid for anvendelse av folkesportsmerket innen flere aktiviteter, som f.eks. i ski, sykkel og svømming. Norsk Turmarsj Forbund vedtok i 1986 at muligheter for andre aktiviteter også må foreligge i Norge. Man anså at IVV's ideer, retningslinjer og anvendelse av det *internasjonale folkesportsmerket*, med fordel kunne anvendes innen norsk mosjonsbevegelse. Gjerne som et supplement til eksisterende mosjonsopp-

legg. Verdien av folkesportsmerket som et verktøy for å få inaktive i bevegelse, er dokumentert gjennom oppslutningen omkring turmarsjene i IVV's regi.

Når Norsk Turmarsj Forbund til nå ikke har satset videre innen nye aktiviteter, har det sammenheng med kapasitetsproblemer i styret og administrasjonen. Den rivende utvikling innen turmarsjområdet har ført til at nye aktiviteter må vente. Forbundet ser imidlertid klart det potensiale som ligger i samarbeidsavtalen med Bedriftsidrettsforbundet. Utfordringene i prosjektet Folk i form til OL, tilsier også at nye ideer bør tas i bruk for å få fart på det såkalte «folketog».

Retningslinjene for gjennomføring av marsjarrangementer legges til grunn for avviklingen av aktiviteten ski, sykkel og svømming med følgende spesielle regler i tråd med IVV's bestemmelser:

a) Ski:

Kort distanse, minst 10 kilometer.
Lang distanse, minst 20 kilometer.
Distanser over 30 kilometer avgjøres av forbundsstyret. Det nyttes samme *deltagerbevis* og *kilometerbevis* som i turmarsj.

b) Sykkel:

Distansen må være minst 25 kilometer. Flere distanser er mulig. Lengden på disse avgjøres av forbundsstyret i hvert enkelt tilfelle. Egne *kilometerbevis* utstedes. *Deltagerbevis* som i turmarsj.

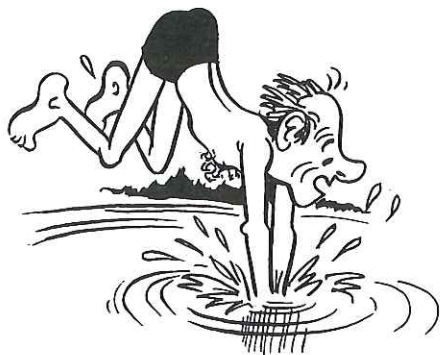


c) Svømming:

Svømmearrangementer må ha en kort og en lang distanse. Kort distanse må være minst 300 meter. Lang distanse må være minst 1000 meter. Ved valg av distanse skal det tas hensyn til vannets dybde, temperatur osv. Sterk strøm må unngås. Offentlig basseng tilrådes nyttet. Det gis ikke stempler i kilometerbeviset for svømming.

Det vil også være mulig å nytte de internasjonale folkesportsmerker innen andre mosjonsidretter, f.eks. skøyter og roing/padling.

De største problemer ved innføring av IVV-systemet med deltager- og kilometerbevis (folkesportsmerket), er antagelig det faktum at prinsippene om lav startkontingent og ingen lisens for deltagerne, må etterleves.



Særforbundet innen NTF må i så fall gi avkall på mosjonisten som melkeku for eliten. Mosjonsidrett etter IVV's retningslinjer vil imidlertid ligge vel til rette for lag tilsluttet Bedriftsidrettsforbundet. Interesserte kan henvende seg til NTF's kontor for nærmere informasjon.

Utfordringen er herved gitt.

Odd Ivar Ruud

515 turgåere storkoste seg

I nydelig sommervær gjennomførte 515 deltagere Helgerødmarsjen. Helgerød Idrettslag kan igjen notere seg for et vellykket arrangement med godt merkede løyper.

Deltagerne var fra fem-seks måneder til pensjonistalder. Løypene var på 10, 19 og 27 kilometer, og de fleste valgte den korteste. Det var flere rasteplasser underveis, og spesielt Hamburgkilen var et populært stoppested.

Jonas Beck var en av Helgerødmarsjens yngste deltagere. Den seks måneder gamle gutten delvis sov og ble båret gjennom hele turen. Han fikk medalje.

Deltagelsen var noe mindre i år enn i fjor. Trimutvalget i Helgerød Idrettslag hadde forberedt seg godt.



Jonas Beck på seks måneder fikk medalje etter å ha fullført Helgerødmarsjen. Pappa Erik Syversen var til god hjelp under marsjen.

Info 4/90

NYTT FRA FORBUNDET

Snart jul! Hvor ble dog året av?

Dere har vært flinke til å gå, vi tør nesten ikke nevne de tallene vi har, de er så bra at vi må undersøke om vi har gjort en feil. Men hvis vi ikke har gjort det helt galt, kommer deltakelsen til å bli omlag 220.000 - hva sier dere så? Det vil være en økning på omlag 20% (187.000 i 1989).

NYE MEDLEMMER

472. KLØFTA IL, Kari Eriksen, Hilton 126, 2040 Kløfta. 06/98 08 37 p.

473. FURUFLATEN IL, Øystein Bekkstrand, 9062 Furufaten. 089/12 586 p/10 100.

474. SPJELKAVIL IL, Berge Hjørungnes, Røsslyngvn. 7 E, 6011 Ålesund. 071/41 287 p - 072/58 839 a.

475. ANDENES RØDE KORS, Bjørn Jørgensen, Skarstein, 8485 Dverberg. 088/45 249 p - 41 011 a.

476. STATOIL MONGSTAD, Jon Lage Bergan, Kolsås 3, 5150 Lindås. 05/36 03 56 p - 36 13 65.

477. NAMSOS TURMARSJFORENING, Øystein Pedersen, Gullvikvn. 27, 7800 Namsos. 077/73 841 p.

V-1* IL VESTRINGEN, Gunnar Skjelsvold, 2623 V. Gausdal. 062/23 496 p - 20 115 a.

V-2 STJØRDAL BIR Trimutv., Ole Myrbekk, Værnes Flystasjon, 7500 Stjørdal. 07/82 77 69 p - 82 48 11 linje 355 a.

V-3 TVERLANDET IL, Bjørnar Nordli, Boks 123, 8050 Tverlandet. 081/32 663 p - 34 615 a.

V-4 FAUSKEPOST BIL og Velfor., Marit Jakobsen, Neremoen, 8200 Fauske. 081/43 884 p - 43 600 a.

V-5 OLDEDALEN UNGDOMSGR., Jakob R. Aaberg, 6876 Oldedalen. 057/73 833 p - 87 000 a.

V-6 NORSKE SKOG BIL - Skogn, Svenn Skjerve, Byåsvn. 3, 7620 Skogn. 076/85 675 p - 87 000 a.

V-7 HAMAR POST BIL, Anne-Grete Fredheim, Kincksgt. 1, 2300 Hamar. 065/26 339 p - 32 000 a.

V-8 SANDNES TUR OG TRIM, Odd Audun Tjelta, Oalsgt. 40, 4300 Sandnes. 04/66 37 27 p - 50 35 59 a.

V-9 MARSJKLUBBEN GO'DILTEN, Arne Mehus, 9412 Mehus. 082/92 755 p - 92 748 a.

* Medlemskap pr. 01.01.1991. Det vil si at vi pr. dato har 390 medlemmer og fra 01.01.91 er tallet 399.

TERMINLISTEN 1991

Terminlisten 91, utkommer i desember 1990. Inneholder 427 ordinære marsjer.

Turmarsjnytt 1/91 - mars, vil bringe en oversikt over de marsjer som er godkjent etter at listen gikk i trykken.

Pris uendret kr 10,-, men pga. av omfanget går porto en opp til kr 8,-.

Dansk og internasjonal terminliste ventes inn i begynnelsen av januar. Pris 1990 var kr 25,- for dansk og kr 20,- for internasjonal + porto hhv. kr 8,- og kr 16,- (vi har ikke fått pris for 1991).

Terminlister bestilles og betales via postgiro 0801 3901733.

Terminlisten er vedlagt til alle som – innen 25. november – har fornyet abonnementet på Turmarsjnytt og betalt tillegget.

De som fornyer abonnementet etter 25. nov. må betale portotillegg, og vil ikke få terminlisten før **medio januar**.

OBS!

Generalforsamlingen i Kirkenes 16. mars 1991.

Iht. vedtektenes § 7 skal forslag som ønskes behandlet være styret i hende – skriftlig – senest to måneder før generalforsamlingen. Dvs. 16. jan. -91.

Alle medlemmer skal innsende rapportskjema. Det vil i 1991 bli utsendt sammen med kontingentkravet. Og innsendingsfristen er 01.02.1991.

Fullmaktskjema for påmelding til generalforsamlingen vil bli utsendt sammen med innkalling og innkomne forslag senest 16.02.1991.

Alle spørsmål vedr. hotell m.v. rettes til Bjørnevatt IL.

Vi vil selvfølgelig søke om å få kongress-rabatt for fly. Men vi håper mange allerede har benyttet seg av tilbudet fra SAS Kirkenes – det gikk ut 31.10.90.

REGIONSTREFF I NORDLAND OG TROMS

NTF's styremedlem Annie Nystad fra Fauske og daglig leder Birgith var på regionstreff 25.-28. oktober i Fauske, Andenes, Evenes, Bardufoss og Tromsø.

Det var stor interesse for møtene som tok opp spørsmål om Målsettingsdebatt, Markedsføring (og ikke

bare markedskommunikasjon) og Folk i Form til OL.

Det ble også diskutert mange lokale spørsmål.

Vi sier oss virkelig fornøyd med fremmøte-prosenten som var fra 80 til 45 %, og gjennomsnittet var 60 %.

49 av 81 lag hadde sendt 79 representanter.

Det aktuelle spørsmål var «100 km regelen»: Av de 79 var 5 eller 6 imot 100 km. 1 mente det var for mye, de øvrige mente at det var for lite med 100 km mellom arrangementer på samme dag. Og den store majoritet 73 - 74 mente at 100 km var passe.

For opprettelse av region var det ikke den store interesse, men Bardufoss og Tromsø ville i all fall prøve å få til årvisse møter med alle NTF's medlemslag for å koordinere serier og kanskje lage standard starttider på ordinære marsjer. Vi mener det er på markedsføring og informasjonssiden medlemmene virkelig kan få noe ut av samarbeidet.

Det ble reist spørsmål om hva en region kan bestemme: Svaret er enkelt: NTF's vedtekter og retningslinjer må følges, og regionsstyret kan ikke sette seg over disse. Men regionsstyre samarbeider med NTF ved godkjenning av nye ordinære marsjer/serier og kan selvfølgelig gi sin anbefaling.

REGIONSMØTE I ROGALAND

NTF's styremedlem Jan Kåre Martinsen, Ski, var tilstede på regionsmøte i Rogaland lørdag 28. oktober. Program som nevnt.

Dessverre meldes det om dårlig fremmøte. Men ildsjelene har gjort en bra jobb, og vi kan bare oppfordre **alle** medlemmer innen regionen til å sende representanter når det er møte. Man kan ikke forvente at andre skal gjøre jobben for en, når man ikke viser så pass interesse at man møter.

De arrangører som har fått klager på sine arrangementer burde så absolutt møte frem, og få problemene gjennom-diskutert, og få tips til forbedringer.

REGIONSTREFF HEDEMARK/OPPLAND

Onsdag 28. november tar NTF's leder turen til Hamar for regionstreff på Iskroa i Storhamar Ishall.



Glimt fra Regionstreff Andenes i UF Vårbuds koselige lokale.

Samarbeide Postgiro og Norsk Turmarsj Forbund

Vår samarbeidsavtale er forlenget for 1991. Postgiro trykker det meste av våre trykksaker.

Postgiro må være verdens beste betalingssystem!

Som dere har oppdaget har vi de senere år gått bort fra å bruke bankgiro. Postgiro er så mye greiere. Det går fort, det er gratis eller svært rimelig. Bare tenk på hva vi sparer ved å betale våre utenlandske varer via postgiro! Det er ikke lite det. Også for alle medlemmer er det enklere og bil-

ligere å bruke postgiro. Er dere klare over hvor bra Postgiros medlemservice fungerer?

Hvorfor slite ut lagets sekretær og kasserer for å holde medlemskartoteket i orden og få inn kontingenten, når Postgiro kan gjøre det enkelt og greit, og så rimelig at dere ikke vil tro det. Og deltakere som reiser mye i utlandet har vel for lengst funnet ut at utenlandsvalet er mye rimeligere å veksle på posten. **Bruk postgiro, det gjør vi!**

Norsk Turmarsj Forbund



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

akseess aas

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