



NTF's Turmarsj-nytt

NR. 1

ORGAN FOR NORSK TURMARSJ FORBUND

ÅRGANG 13



Idrettspresidenten på turmarsj
Idrettspresidenten ønskes velkommen
av Aslaug Eide Sandvik.

MARS 1991

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



1991 er et hyggelig år å ta fatt på. Forbundets økonomi er bedre enn noen gang tidligere. Dette gir den ønskede handlefrihet og et godt utgangspunkt for arbeidet med vår langtidsplan. Det er klart at et eventuelt navneskifte - forslag om dette behandles på årets generalforsamling - vil koste en god del. Dette vil imidlertid ikke gå ut over våre medlemslag eller våre trofaste deltagere. En viss prisøkning i forbindelse med startkontingent og IVV-kort må imidlertid aksepteres som en følge av den generelle prisstigningen. Den gode økonomien har ført til at forbundsstyret vurderer visse tiltak som skal komme i første rekke arrangørene til gode. En sikker økonomi for medlemmene er en garanti for bedre arrangement og flere fornøyde deltakere.

Dersom *du* er fornøyd, fortell det til andre. Til slekt, venner og arbeidskamerater. Det er et enormt rekrutteringsapparat som vi disponerer gjennom våre deltagere. Dersom hver av oss rekrutterer *en* person til et arrangement, så. . . . Ja, resultatet sier seg selv.

Dessverre aner jeg en noe uheldig tendens. Flere steder synes det som jakten på stempler er blitt det viktigste. Er kvaliteten på arrangement og miljø iferd med å komme i annen rekke? I så fall er rekrutteringen i fare. Vi må ikke skremme fra oss potensielle «frelste» i vårt eget jag etter stempler. IVV-merkene skal være et verktøy for å få folk ut på våre arrangementer. Men et verktøy som skal brukes med fornuft. Jeg ønsker dere alle en god sesong. Lykke til.

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,-.

Mosjon i eldre år

BETYDNINGEN AV REGELMESSIG FYSISK AKTIVITET FOR ELDTRE

I motsetning til «pekefingerråd» som «skjær ned på fett- og sukkerforbruket», «slutt å røyke», «vær varsom med alkohol» etc. vil rådet om å bruke kroppen for de fleste gi en umiddelbar trivselsgevinst. Man synes det var herlig å komme seg ut, morsomt å treffe andre mennesker, gøy å delta i leken eller idrettsaktiviteten. Etterpå er det godt å sitte ned, man sover bedre og føler seg vel dagen etter. Litt på sikt merker man at overskuddet kommer, seksuallivet bedres og ikke minst at tenkeevnen stimuleres. Man får nye ideer og ser ting fra andre og ofte mer positive vinkler.

Etter hvert som formen kommer og man merker at trivselen øker, vil man

automatisk også få en annen innstilling til sine spise-, drikke- og røykevaner. Behovet for kunstige stimulanser som tobakk og alkohol avtar, og man ser klarere den helsenedbrytende virkning av et høyt forbruk. Man blir mer kroppsbevisst og skjønner at aktiv innsats er avgjørende for å kunne være selvhjulpel og leve et rikt liv så lenge som mulig.

Dette er bare noen argumenter for å motivere de eldre til øket mosjonsaktivitet. Disse og andre er antydning på **plansjen**. Bruker man fantasien, er det trolig lett å finne en rekke andre gode grunner for å være aktiv i eldre år, både fysisk og psykisk.

Betydningen av regelmessig mosjon for eldre –

10 gode grunner



Johan (86) gikk for Redd Barna

Han har spasert siden han var liten. Han var med på Fredsmarsjen i 1945. Han har aldri hatt sertifikat. Johan Bysheim (86) marsjerte til inntekt for Redd Barna.

Johan kommer ruslende i mot oss. Sporty antrukket i vindjakke og «snow-jogg-støvler».

-Du vet, vi hadde ikke biler da jeg vokste opp. Så da jeg begynte å arbeide på anlegget her borte, var det bare å gå på jobb. Ble noen kilometer hver dag, sier Johan Bysheim. Han er medlem av Traskeklubben Bysheim og har vært det siden klubben startet for syv år siden.

Med på alt

Johan er med på alle turene vi arrangerer. Er bare et par ganger han ikke har kunnet stille - fordi han var bortreist, forteller traskeklubbens formann Ernst Kristiansen.

Og Johan går tur hver dag.

-Spaserer to til fem kilometer daglig. Uansett vær. Må jo plage bilistene litt, spøker han. Mange har klaget på 86-åringen som stadig vandrer langs den smale landeveien.

-Blir vanskelig for dem å komme forbi når de har det travelt, vet du. Verst er det om vinteren når det er snø og høye brøytekanter.

Bedre og bedre

Johan har aldri sittet bak rattet i en bil.

-Åh, nei, ler han. Men legger til at han gjerne sitter på.

-Så tar jeg jo bussen inn til byen av og til.

Idrett har han ikke drevet noe særlig med:

-Turnet litt en stund, men det er helst spaserturene som holder meg i form. Og formen blir bare bedre og bedre.



Foto: E. Jørgensen

LINNEMARSGHEN SÖNDAG 12 MAJ

15-års-
jubileum

START: 8.30 ALINGSÅS — MÅL: HESTRASTUGAN (37 KM)

START: 8.30 ALINGSÅS — MÅL: HEDARED (21 KM)

START: 9.30 HEDARED — MÅL: HESTRASTUGAN (16 KM)

Minnesplakett — Transporter ordnas till startplatserna.

Anmälan till Hestrastugan, tel. 033-433 47

HESTRA IF, BORÅS, SVERIGE



Turmarsj for helsa

Etter en trafikkskade, whiplash, for halvannet år siden har jeg vært arbeidsufør. Alt er blitt prøvd for å få bort smertene, men hittil er det kun å gå turmarsj som hjelper. Selvsagt er det også bra å gå på egen hånd. Men det er rart hva det inspirerer med stempel, merker og medaljer. Og ikke minst miljøet.

Mine leger sier det kommer av at kroppen blir naturlig varm, og etterat jeg har gått noen kilometer er det meste av smertene et annet sted. Selvsagt er de tilbake en del timer etterat jeg er kommet i mål, men den stunden er ihvertfall smertefri. I alle år har jeg drevet fysisk trening. Utdannet ski- og alpininstruktør, sprunget ter

reng- og orienteringsløp. Alle disse tingene har jeg dessverre måttet legge på is, da det gir uholdbare smerter. Men å gå turmarsj hjelper.

Til å begynne med var det korte distanser og jeg gikk nokså sent. Lengden og tempoet er blitt bedre etterhvert. Prøver av og til å jogge, men får da straffen, ikke av arrangørene, men av økning av smerten etterpå.

Jeg vil derfor anbefale dette til andre i lignende situasjon. Vel møtt ute i de mange fine turmarsjløypene.

*Terje Tharaldsen
Mandal*

4 TURMARSJER PÅ SUNNMØRE

VI ØNSKER VELKOMMEN TIL



HARAMSØY POSTGIROMARSJ

Torsdag 9. mai

ØRSTA POSTGIROMARSJ

Fredag 10. mai

ØRSTAMARSJEN

Laurdag 11. mai

IVAR AASEN MARSJEN

Søndag 12. mai



4 turmarsjer på Sunnmøre

Det vert arrangert fire turmarsjer på Sunnmøre helga før 17. mai.

Vi startar på Haramsøya den 9. mai med Haramsøy postgiromarsj. Løypene her går i flott turterreng heilt ute ved havet, med utsikt over havet som bryt innover mot øyane, og flott panoramautsikt over alle øyane og fastlandet like ved. Fjella på Haramsøya er heilt unike og veldig spesielle, så berre det er grunn nok til å ta turen ut dit. Løypene går både i skog, fjell, grusveggar og asfalterte veggar. Arrangør av denne marsjen er Haramsøy idrettslag.

På fredag den 10. mai tar vi laust i Ørsta med Ørsta postgiromarsj. Den tar oss med på ein rundtur i Ørsta sentrum og dei forskjellige byggefelta rundt Ørsta. Løypa er lagt opp slik at vi kan sjå Ørsta frå nesten alle kantar og høgder, og samstundes er løypa barnevognvennleg med lite bratte bakkar.

Vi fortsett i Ørsta på laurdag den 11. mai med Ørstamarsjen, som tar oss både langs fjordar, inn i dalar og opp i fjella. Denne marsjen er delt i to delar, ein fjellmarsj og ein på veg. Fjellmarsjen går fra Ørsta sentrum til Skogeura og opp i Skorgedalen og fyljer så dalen til Vartdal. Løypa kjem ned heilt fremme i dalen på Vartdal, og går litt lenger fram i dalen og over eit skar og så ned Nupadalen. Deretter fylgjer den grusvegen attande til Ørsta. Løypene som går på veg, går rundt Follestaddalen. Den korte løypa går fram til Høgebrua, og så Melsbygda tilbake. Mellom-løypa fylgjer vegen framover Follestaddalen og krysser dalen ved bedehuset/skulen og går deretter same vegen som kortløypa. Den lengste løypa går heilt rundt dalen og attande som dei andre løypene. Skulle

ein anbefale ei løype her så måtte det bli fjellløypa, fordi den går gjennom vakre dalar på gode stiar og grusveggar.

Vi avslutar denne helga med ein tur på museum. Søndagen den 12. mai går Ivar Aasen-marsjen, og som navnet tilseier så går den innom fødestaden til Ivar Aasen som er eit museum. Løypene ellers går rundt i dei forskjellige bygdene på mykje grusveggar. Ein tur rundt i bygdene like ved Ørsta er absolutt å anbefale, da løypene er lagt opp slik at ein får maksimalt ut av turen. For dei spre-kaste er den lengste løypa ein flott tur i vekslende bebyggelse og terreng, men dei kortare løypene er heller ikke å forakte da dei følgjer same traseen som den lengste.

Til slutt vil eg seie velkommen til langweekend på Haramsøya og i Ørsta. Overnattingsmogelighetene er mange, ta kontakt med arrangør eller kontakt campingplassar eller andre overnattingssteder direkte. Arrangør har klasserom på ein skule til disposisjon for overnatting. Det ville vere ein fordel om du bestilte overnatting i god tid.

*Håkon Akselsen
Ørsta RK Hjelpkorps*

Redaktøren beklager

Redaktøren geografiske kunnskaper er avdekket i siste nummer av Turmarsjnytt. «Reintreffet» til Bjørn og Ingrid skulle selvsagt være på Røros. Beklager feilen.

Sootkanalmarsjen

Eidskog Museums- og Historielag og Setskog Historielag arrangerer Sootkanalmarsjen i juli fra det vesle småbruket, og tidligere husmannsplass, Tangen ved sluseanlegget i Sootkanalen og frem til gården Tangen på Setskog. Sootkanalen går gjennom to kommuner og to fylker - Eidskog i Hedmark og Aurskog/Høland i Akershus.

Sluseanlegget i den såkalte Sootkanalen er Norges første sluseanlegg. Heile anlegget med dammer og fløterrenner strekker seg fra Bjørknessjøen til Gulltjerdammen. Byggeperioden for sluseanlegget var 1847-1849. Heile anlegget er nå i ruiner, men det er planlagt at store deler av anlegget skal være fullrestaurert innen 1999 - 150-årsjubileet.

Norsk Kulturråd har satt opp ei liste over tekniske kulturminner som skal restaureres, og Sootkanalen og altså Norges eldste sluseanlegg er oppført på denne lista. En rammeplan for restaurering av anlegget ble gjort ferdig i sommer.

Området som Sootkanalen ligger i, Eidskog - Aurskog, med tilgrensede områder av Årnes og Odal, har noen av Norges fineste skogsdistrikter. Den store bøygen før lastebilenes tid, var at alle vassdraga i Eidskog renner til Sverige. Tømmertransporten ble derfor lang og kostbar. Dette er bakgrunnen for at Sootkanalen ble bygd. Gjennom de 16 slusene som går fra sjøen Skjærvangen til Mortskjølungen ble tømmeret fraktet *mot* strømmen, noe som også er helt spesielt. Deretter ble tømmeret fløtet over Mortskjølungen. Fra enden av denne sjøen og til Tvillingtjern ble tømmeret lastet opp på ei hestejernbane som seinere ble motorisert. Fra Gulltjern og ned til

setten går tømmeret via en tømmerrenne/kanal. For å få nok vatn til anlegget, ble mange elver/bekker oppdemt. Heile dette anlegget var i drift til begynnelsen av 1930-tallet.

Det er for å skape blest om dette unike kulturminnet at Sootkanalmarsjen arrangeres. Marsjen er ca. 15 km lang, og følger heile tida fløtningsdelen. Et lite stykke er man nødt til å følge RV 21, men det gjør også fløtningsleden. Arrangørene har dessuten lagt inn et betydelig arbeid for å tilrettelegge deler av anlegget for ferdsel samt laget opplysningsskilt.

Som en del av turmarsjen blir det arrangert natur- og kulturstikkonkurranse. I 1990 ble det f.eks. lagt inn spørsmål om plantefarging, tægerarbeid, mjøl, fisk, gevirer m.m., og på hver post var det folk som arbeidet med de tema det var spørsmål om. Spesielt unger synes slike oppgaver er artige.

I 1989 gikk ca 200 personer marsjen, mens det var litt mindre i 1990, 165 personer, men så startet da også folk i et pøsende regnvær. Heldigvis letnet det utpå dagen slik at premieutdelingen foregikk i full sol. Naturstikkonkurransen ble premiert med korgar fra Norges eneste korgmakerfabrikk på Bjørkelangen. Hver deltager får en diplom med tekning fra Sootkanalen. Det blir laget ny tekning for hvert år, laget av lokale kunstnere, og de som i 1999 har gått 10 ganger, vil få en ekstra overraskelse.

Jorunn Engen





Fra den øverste slusa i Sootkanalen, kalt Halvor H. Jensen, med noen av marsjdeltagerne. Foto: Sverre Eier/Jorunn Engen.

VELKOMMEN TIL TURMARSJUKE I NORD-TROMS

Søndag 4. august

ANKERLIAMARSJEN

Start kl. 1700-1900



Mandag 5. til fredag 9. august

HALDI-MARSJEN

Start mandag kl. 1000

Opplysninger ved: Tor Oldervoll, tlf. (089) 18 107 a/17 661 pr
og Gudmund Pettersen, tlf. (083) 84 500 a/75 544 pr.

INDRE KÅFJORD IL - BIRTAVARRE RØDE KORS HJK

Turmarsj på Jan Mayen

Før jeg forteller om turmarsj på Jan Mayen, tar jeg en liten orientering om øya og forholdene der. Selv om Jan Mayen er en del av Norge er det enkelte som ikke kjenner øya så veldig godt.

Jan Mayen ligger i Norskehavet, på 71°N og 8° 30'V, dvs. like langt nord som Hammerfest, og like langt vest som Irland. Nærmeste naboer er Grønland og Island, dit er det ca. 50 mil. Til Norge og Svalbard er det ca. 100 mil. Eneste faste forbindelse med omverdenen er Forsvarets fly som har ca. 10 anløp i året.

Jan Mayen er av vulkansk opprinnelse. Øya er 56 km lang og 4-6 km bred, unntatt i nord hvor den er opp til 16 km på det bredeste. På grunn av den vulkanske opprinnelsen er øya preget av forholdsvis høye fjell og bratte fjellsider. Høyest av fjellene er Beerenberg, 2277 m.o.h., en vulkan som med sitt massiv, dominerer fullstendig nordre del av øya. Midt på sørøstsiden av øya er det lavasletter og en delvis tørrlagt lagune. Her ligger Olonkinbyen (Forsvarets tele- og datatjenestestasjon), Metten (den meteorologiske stasjon) og Jan Mayens Field (flyplassen). Eneste veien på øya går fra Olonkinbyen, forbi Metten og flyplassen, over til Kvalrossbukta på vestsiden av bukta. Alle de 25 innbyggerne bor i Olonkinbyen.

På grunn av at de fleste er her bare et halvt år om gangen, vil interessen også for turmarsj variere mye fra halvår til halvår. At postgangen til og fra Norge er forholdsvis sjelden, har i tillegg bidratt til at man har vært noe tilbakeholdne med å sette i gang.

Problemstillingen ble lagt frem for Birgith og hun sa: «Sett i gang med fellesmarsj, vi skal støtte dere!» Dermed var saken avgjort. Beerenberg IL

satte i gang med Aksjonsmarsjen 1990.

Å forutsi været er vanskelig mange steder, på Jan Mayen umulig. I tillegg skifter det fra den ene ytterlighet til den andre på kort varsel. Tåke og sterk vind forekommer ofte, men det er også dager med strålende vær. På slike dager er tur opp i fjellene en mektig opplevelse.

Planen for gjennomføringen tok hensyn til disse forhold ved at man bestemte at det skulle være samlet start søndag kl. 13.00, og gjennomføring under ledelse av veiviser. Dette gjorde det mulig å velge mellom alternative løyper etter forholdene akkurat når marsjen skulle gjennomføres.

Det ble stukket to løyper. En utenfor sti og vei, opp i fjellene ved Olonkinbyen, høyeste punkt ca. 400 meter over havnivå, rasteplass medbrakt i ryggsekk. Store deler av løypen ville gi en flott utsikt, først sørover, senere nordover øya. Den andre løypa skulle følge veien mot Kvalrossbukta i 5 kilometer, vendepunkt og samme vei tilbake, rasteplass på Metten.

Dagen opprant med et lett skydekke, stille et par plussgrader, etter hvert kom en lav novembersol til. Dagen tegnet fint. Men etter hvert tetnet skyene til og kom lavere, sola ble borte. Da starttiden kom var det lett yr, og skyene hang på fjellsidene i hundre meters høyde. Fjellturen måtte oppgis og alternativet for tåke og dårlig vær velges.

Fremmøtet til start var over alle forventninger. Alle var der med unntak av funksjonærer på rasteplassen og de som måtte være på jobb. De to sistnevnte gruppene hadde meldt seg på funksjonærmarsj dagen etter.

I samlet følge toget vi ut fra Olonkin

byen og tok veien nordover Helene-sanden, forbi Metten, flyplassen og videre på innsiden av Sørlaguna i retning Kvalrossbukta. Ved Stokkøyra var vendepunktet. Pause for fotografering og videoopptak. Tilbake samme vei vi hadde kommet.

Rasteplassen på Metten må være den beste i Norge. Sitteplass til alle, kaffe, vafler, jordbærsyltetøy, rømme og trollkrem. Pris og betaling ble aldri nevnt. Meteorologassistentene kan mer enn sitt vær.

Om deltagerne i Aksjonsmarsjen tok en velfortjent pause, fortsatte værgudene sin virksomhet. Innen vi var klar til å starte på de to siste kilometerne av løypa inn til Olonkinbyen, hadde værgudene fått i stand motvind, kuling med stormkast.

Medaljer skal det bli til alle, når flyet kommer den 30. november. Det var ikke mulig å få noen medaljer frem til den dagen marsjen gikk.

Den første turmarsjen på Jan Mayen, Aksjonsmarsjen, ble en suksess. Alle innbyggerne i Olonkinbyen hadde deltatt, og alle er positive til å fortsette. 100% deltagelse i en «by», en rekord det kan bli vanskelig å tangere, enn si, slå.

Turmarsjen ble en positiv tilvekst til aktivitetene på Jan Mayen. Når vi får gjennomført et par til er det gode muligheter for at turmarsjer er med blandt de årvisse begivenheter her. Vi er på god vei, neste på programmet er Julemarsjen.

Høvdingen



De første passerer «Totempelen» på vei ut fra Olonkinbyen. Alle som har vært på Jan Mayen sammenhengende i ett år kan sette veiviser til sitt hjemsted på Totempelen.

SPILL PÅ LAG OGSÅ NÅR DU TIPPER!

Du behøver ikke være alene om kryssene på tippekupongen. Får du med deg noen andre, kan dere øke innsatsen og dermed vinner-sjansene.

Så hvorfor ikke danne et tippelag som kan møtes til sosialt samvær over tippekupongen hver uke?

Bli dere blant de 60.000 som vinner ukentlig, får dere jo også en god unnskyldning for å sette hæla i taket!

X TIPPING

LESERENS

HJØRNE



- Lesernes 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.

For lite medaljer

Det kan forekomme for den beste arrangør at det i enkelte tilfeller kan bli for lite medaljer til deltagerne. Og at det i slike tilfeller blir at arrangøren lar barn som er med på marsjen få medalje, mens en del av de voksne får medaljer sendt i posten er forståelig. Men dessverre så forekommer det ifra tid til annen at en arrangør som står i fare for å få for lite medaljer likevel gir medalje til de voksne deltagerne etter at de har bedt andre om å få ettersende medaljen, dette hører nå ikke noe sted hjemme. For har de først bedt noen om å få ettersende medaljen, så bør de kunne gjøre dette konsekvent overfor alle voksne deltagere, og ikke først be noen om å få ettersende medalje for så å gi andre

voksne deltagere medalje. For ved aksjonsmarsjen den 4. november 1990 skjedde nemlig det at noen voksne deltagere skulle få ettersendt medaljen, mens de noen få minutter senere ga medalje til voksne deltagere. Noe som burde kvalifisere til en viss påtale. For har arrangøren først gått ut og bedt noen om å få ettersende medaljen så burde de være konsekvente og følge den linjen videre uansett hvilken unnskyldning deltagerne kom med. For er det fare for at det skulle bli for lite medaljer, så er det greit nok at barn og funksjonshemmede kommer først, men det da burde de ikke gi medalje til voksne friske folk etter at de har gått ut med at de resterende medaljene skal gå til de barna som er med på marsjen.

Charles Alfsnes

Et lite tilbakeblikk

Nå når marsjesongen 1990 er over, er det vel på sin plass å rette en takk til alle de marsjarrangørene som i året som gikk brukte tid og krefter for at vi marsjentusiaster kunne få dyrke spor

ten vår. De fleste av arrangørene av de marsjene jeg deltok i kom etter min mening godt fra oppgaven. Jeg ser da bort fra at enkelte løyper kunne vært bedre merket, og at prisene på

rasteplassene kunne vært rimeligere på en del marsjer.

Når dette er sagt, er det likevel noen marsjarrangører som etter min mening bør skjerpe seg litt neste gang de arrangerer marsj.

I programmet for Frimerkemarsjen 9. april ble det som «premiering» (arrangørens betegnelse) lovet merke+filatelistisk objekt. Startkontingenten var kr 25,-. Etter innkomsten fikk en imidlertid bare utlevert et minatyrark med frimerker som denne dagen var til salgs på alle landets postkontorer for kr 15,-.

Dette vil i realiteten si at arrangøren hadde en nettofortjeneste på kr 10,- pr. deltager. Det er mange arrangører som med dagens priser på medaljer må ta til takke med adskillig mindre. Arrangøren unngikk dessuten ulempen (kostnaden) med tiloversblevne medaljer slik mange arrangører har.

Og så var det merket da, hvorfor fikk vi ikke det slik som lovet i programmet for marsjen?

28. og 29. deltok jeg sammen med familien i Karolinermarsjen med start i Holmedal i Sverige på lørdag og på Fredriksten festning på søndag.

I programmet for marsjen(e) var det oppgitt at det var IVV-stempling begge dager. Men det sto ingen ting om at det ikke var mulig å starte ved bare å løse IVV-kortet. Hvis en ville starte, måtte en begge dager betale kr 30,- pr. person. Ingen av arrangørene hadde hørt om «bare IVV». For ordens skyld bør opplyses at en fikk plaketter etter fullført marsj.

Videre sto det i programmet at de som fullførte marsjene begge dager ville bli tildelt en spesiell medalje. Det sto imidlertid ingen ting om at det kostet kr 25,- å bli «tildelt» medaljen.

At det begge steder kostet kr 10,- å bli kjørt til startstedet var kjent på forhånd.

Og så over til Løvsprettmarsjen. Her ble det sammen med tøymerker og annet også solgt medaljer fra tidligere års medaljer. Såvidt jeg kunne se, gikk salget strykende. På spørsmål om dette kunne være riktig, ble det svart «Det er våre medaljer, så vi gjør hva vi vil med dem».

Også under Global Volksmarch i Østerås ble tidligere års medaljer solgt. Også her gikk salget strykende.

am

Langmarsj-debutanten

Det nærmet seg lørdag den 29. september og Kongsvinger Tier'n. Jeg hadde lenge fortalt turmarsjvenner og arbeidskolleger om denne 100 km Jeg skulle prøve meg på. Ja til så mange at det var for sent å trekke seg da disse tankene dukket opp.

Sammen med mine kamerater ankom jeg Kongsvinger fredag kveld. Nykjøpte jogglesko til kr 800,-, tenso-plaster i forskjellige bredder, artifleks og superundertøy var noe av bagasjen. Som leserne skjønner var det

nesten umulig å ikke fullføre. Spørsmålet var bare den som skulle bruke utstyret.

Natten ga mange tanker og lite søvn. Et lite mareritt ble det imidlertid plass til: Da vi skulle starte passet ikke skoene i skibindingene. . . . og jeg sto igjen og de andre gikk! Så ringte vekkeklokkene rundt omkring. Klokka var 05.00 og forberedelsene begynte.

Da starten gikk klokka 06.00 var alle klapp på skuldre og «du er på plass, ja» unnagjort. Så bar det avgårde. En

garvet flokk og en debutant. Det gikk imidlertid bra. Jeg hadde selskap og praten gikk i det oppklarende milde været. Først drikkestasjon, så ble det mat som ga mere pågangsmot. For hver 5. kilometer etter de passerte 30 satte jeg stadig ny pers! Mer drikke, mer mat. God tur videre!

Alt mannskap på rasteplassene måtte ha gått på smilekurs på forhånd. Maken til service og hyggelig HV-ungdom (og andre) skal en lete lenge etter.

76,5 km. Siste matstasjon. Jeg følte at kreftene tok slutt. Selv om hjernen sa ja til mat sa kroppen nei. Dessverre og heldigvis var det ingen medlidenskap å hente fra mine kamerater. Vi skulle videre!

Varm te med mye sukker på neste rast ble redningen. Nye krefter, og nytt mot. Merkelig at to krus te kunne utrette så mye. Vi ble stadig overvåket av sanitetsdama som vi mellom oss etterhvert døpte Florence (Nightingale). Hvordan går det? Trenger dere noe hjelp? Hvor ble en stakkar vist slik omsorg sist?

Klokka 23.15. Målet var nådd. Jeg tilstår at jeg var meget stolt. Jeg hadde seiret - over meg selv. Så var det stempel og 100 km i IVV-boka. Medalje, tøymerke, registrering for Stabbestein.

Deretter dusj med påfølgende nestenbesvimelse. Det var vel reaksjonen. Senga på festningen var rene «himelsenga».

Søndag morgen. Florence kom på besøk. Hvordan står det til i dag? Noen som har plager? Fantastisk.

Tenk, alt dette for 70 kroner. 2 overnattinger, all mat og drikke du trenger i et døgn og 100 km landevi.

Kritikk? Ja, noen må alltid det. Jeg har vært med på å arrangere noen titalls turmarsjer og vet å verdsette et arrangement. Dette var bra.

Til tross for tre dager med tøfler (også på jobb) etter marsjen - er debutanten på plass igjen neste år, og da kommer vi flere enda fra Brumunddal. Vel blåst!

Langmarsj-veteran

28.-29. september 1991

TO DAGER - TO MARSJER PÅ HELLESYLT, SUNNMØRE

LØRDAG FRA KL. 0900-1500

SØNDAG FRA KL. 0900-1500

LIONSMARSJEN

HELLESYLT MARSJEN

11-20 km

11-20 km

Ny medalje hvert år

Merke hvert år, 4. året årstegn, 5. året medlaje

Gode overnattings tilbud på stedet. Bl.a. vandreheim, motell og campingplasser. Servering av middag, forfriskninger m.m.

Kontakt: Jan-Erik Øksvang, tlf. 071 - 63 668 Arr.: Lions Club, Hellesylt

Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer sist i mai

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

Påsketur?

Her ved årsskiftet er der ligesom lejlighed til at se tilbage og gøre status over det forgangne år og samtidig vende blikket frem mod det nye. Året 1990 bød på mange dejlige marchoplevelser, både herhjemme og ude omkring. Vore egne marcharrangementer er også faldet ud til vor store tilfredshed med en meget pen stigning i antallet af deltagere.

Derfor har vi fået blod på tanden til at prøve noget mere end blot vores Langfredagsmarch. Så i år arrangerer vi en aftenvandring Skærtorsdag, også med IVV-stempel og med festlig invielse med pigearde og musik. I det hele taget har vi i samarbejde med andre klubber heromkring, sørget for en rigtig march-påskeferie. Vore egne to IVV-arrangementer plus busture til to tyske marcher og to dage i Ravsted, hvor Ravsted Aktivklub har to dagers påskemarch og endelig Sønderborg om mandagen.

Så vi gleder os til et forhåbentlig spændende 1991 med masser af gode oplevelser blandt vore march-venner.

De bedste hilsner

*Bernd Brinkmann, Munckemarchen
6240 Løgumkloster*

«10 på topp»

Tilsluttede medlemslag innen IVV's nasjonale forbund.

Årskiftet 1990/91.

1. Tyskland	1701
2. Italia	622
3. USA	498
4. Norge	400
5. Belgia	348
6. Frankrike	294
7. Østerrike	236
8. Sveits	201
9. Nederland	172
10. Danmark	114
11. Finland	70
12. Storbritania	51
13. Canada	47
14. Luxembourg	43
15. Sverige	29
16. Syd-Tyrol	25



BIRKSDALSBREMARSJEN



Laurdag 1. juni 1991

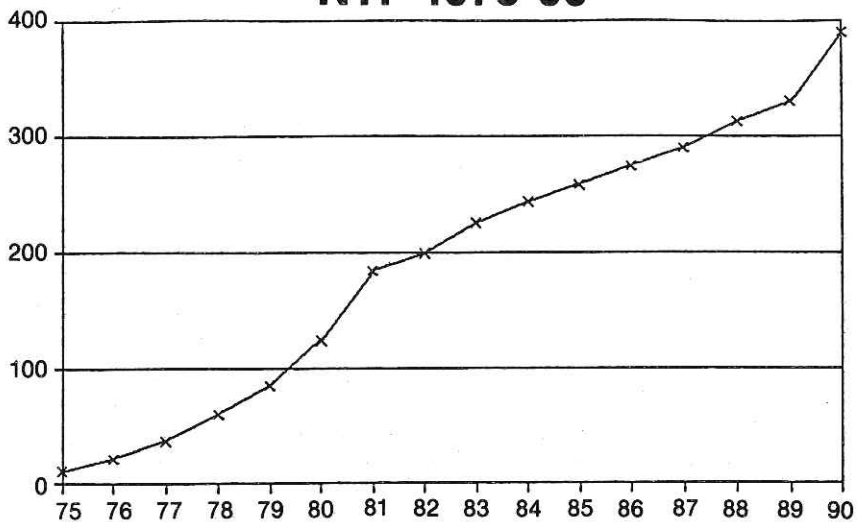
Start Oldedalen kapell kl. 1500-1600

14 og 22 km løyper

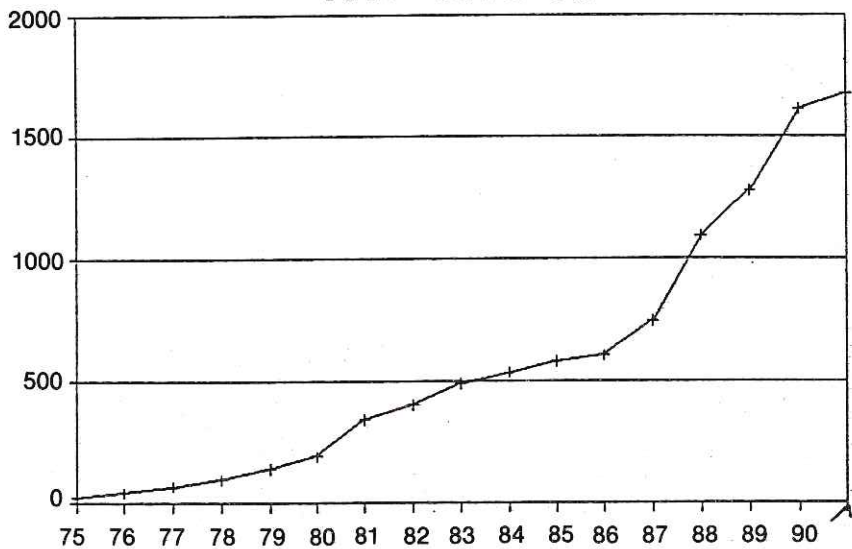


Opplysninger: Jakob R. Aabrekk, tlf. 057 - 73 833

Medlemsutvikling NTF 1975-90



Arrangementsdager NTF 1975-90



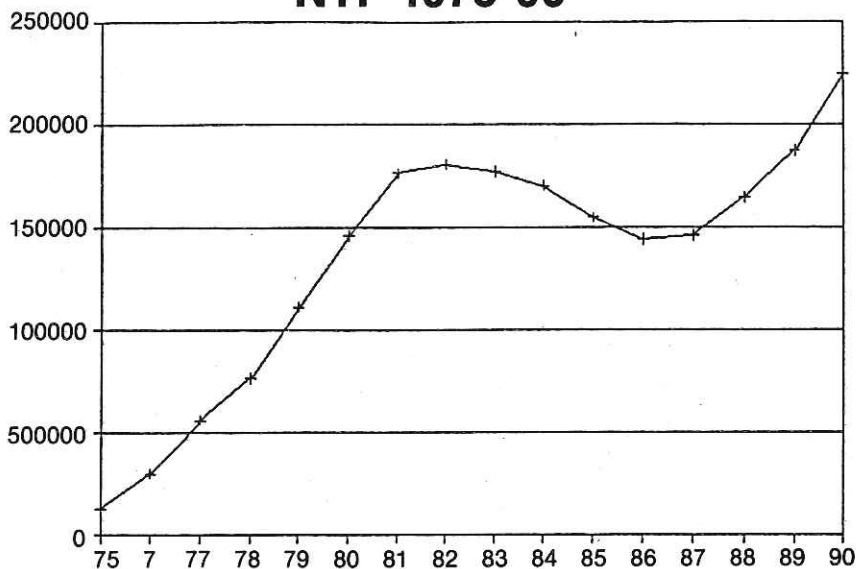
Velkommen til NORDISK VANDREUKE 1991

Arrangeres i april

Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Dag	Starttid
Oslo Gangklubb	1105 Oslo 11	02-29 53 47	Rodeløkka Kafé, Bygdøy	Ti. 23	1800-1900
Ski TMF	1400 Ski	09-87 48 56	Ski ungdomskole	Ma. 22	1800-1900
Lørenskog Skiklubb	1470 Lørenskog	02-66 75 08	Skihytta Hovelsrudvn.	Sø. 21	1500-1700
Varteig IL	1735 Varteig	09-13 14 34	Idrettsplassen	Lø. 20	1000-1300
MK Vandrene	2051 Jessheim	066-19 75 7	Algarheim skole	Ti. 23	1800-1900
Dal IL	2072 Dal	06-95 10 02	Dal skole	Lø. 20	1000-1200
Grue Finnskog Postkontor	2256 Grue Finnskog	066-45 558 A	Svullrya skole	Ti. 23	1630-1900
Brumunddal TMF	2380 Brumunddal	065 40 207	Br.dal ungdomskole	To. 25	1800-1900
Elverum TMF	2400 Elverum	064-12 37 4	Hanstad skole	Ti. 24	1800-1900
Braskereidfoss IL	2435 Braskereidfoss	064-23 03 4	Vidarvoll	Sø. 28	1100-1300
IL Vestringen	2623 V. Gausdal	062-23 49 6	Fl.st. i Gausdal	Sø. 28	1600-1700
Hadeland MK	2770 Jaren	063-31 90 7	Sanne skole	On. 24	Kon.arr.
Horten Marsjklubb	3190 Horten	033-42 46 6	Lottehuset	Ti. 23	1730-1830
Helgerød IL	3200 Sandefjord	034-53 34 0	Helgerød klubbhus	Sø. 21	1400-1600
Modum Turmarsjfor.	3340 Åmør	03-78 49 52	Elko Åmør	On. 24	1700-1900
Seljord IL Trimgr.	3840 Seljord	036-50 64 8	Seljord skole	On. 24	1700-1800
Grenland Marsjklubb	3700 Skien	03-53 70 22	Vestsiden skole	Lø. 20	1800-2000
Kverneland BIL	4062 Klepp	04-42 39 71	Kverneland A/S, Øksnevad	Lø. 20	1600-1700
Finnøy IL	4160 Judaberg	04-51 27 43	Finnøy sentralskole	Fr. 26	1800-1900
Sauda IL	4201 Sauda	04-78 25 75	Birkelandsm. v/Acsy A/S	On. 24	1700-1830
Undheim IL	4342 Undheim	04-48 42 66	Undheim skule	Ti. 23	1700-1900
IL Eiger	4370 Egersund	04-49 20 53	Bakkebø	On. 24	1700-1830
Mandal MF	4500 Mandal	043-64 89 2	Rutebilstasjonen	On. 24	1800-1900
Sjøsandens Folkesportkl.	4500 Mandal	043-60 15 2	Sjøsandens Marina	Fr. 26	1700-1900
Åseral Folkesportkl.	4500 Mandal	043-60 15 2	Sør-Audnedal	Lø. 21	1600-1800
Kristiansand MF	4601 Kristiansand	042-12 00 8	Ekserserhuset	Fr. 19	1700-1800
Sørlandets FTMK	4632 Kristiansand	042-96 11 4	Oddernes skole	Lø. 20	1100-1300
Søgne Marsjklubb	4640 Søgne	042-69 84 9	Holmenfoss, Søgne	Ma. 22	1800-1900
Østre Tromøy T&IK	4812 Kongshavn	041-88 49 7	Tromøy ungdomskole	Lø. 27	1100-1300
Flosta IL	4900 Tvedestrand	041-34 59 8	Flostad skole	Ti. 23	1630-1800
Bysheim UL	5080 Eidsvåg	05-18 99 66 A	Bysheim-Osterøy	Sø. 21	0900-1200
IL Bjørnar	5260 Indre Arna	05-24 29 75	I Arna sentrum	Fr. 26	1800-1900
Askøy TMK	5306 Erdal	05-32 12 49 A	Garasjen-Haugland	Sø. 28	1000-1200
Rovde IL	6 Rovde	070-22 62 3	Rovde skule	Lø. 27	1600-
IL Ravn	6250 Vatne	071-13 25 6	Tennfjord skole	Sø. 21	0900-1200
Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072-25 62 9	Isfjorden skole	Sø. 21	1300-1500
Rødven MK	6350 Eidsbygda	072-29 24 2	Rødven skole	Fr. 19	1800-1930
Vågane UL	6375 Hovdenakke	072-40 92 4	Vågheim	Sø. 28	1400-1500
Molde MK	6400 Molde	072-11 24 3	Tribunebygget-Station	Ti. 23	1800-1900
Elnesvågen IL	6 Eldnesvågen	072-62 52 8	Haukås skole	On. 24	1700-1800
Trondheim TMF	7000 Trondheim	07-96 79 59	Nyborg skole	On. 24	1800-1900
Fevåg IL	7110 Fevåg	076-53 89 0	Reina	Ma. 22	1800-1930
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07-82 69 16	Idrettshallen	Ma. 22	1800-1900
Frosta TMF	7633 Frosta	07-80 78 35	Odd Rosing	Fr. 26	1800-2000
Inderøy Røde K. Hj.	7660 Sakshaug	077-53 31 2	Inderøy ungdomskole	Lø. 20	1400-1600
Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	077-47 66 4	Steinkjer videreg. skole	On. 24	1800-1900
Namsos TMF	7800 Namsos		Namsos ung. skole	Ti. 23	1800-1900
Trimutv. Bodø BIR	8014 Hunstadmoen	081-61 59 7	Bryggeriets kantine	Sø. 21	1600-1700
Fauske IL	8200 Fauske	081-44 44 2	Hauan grendeskole	Ti. 23	1800-1900
Sagfjord IL	8260 Innhavet	081-72 56 0	Innhavet skole	Sø.	1500-1600
Sortland BIR	8400 Sortland	088-22 01 5	Sortlandshallen	Lø. 20	1600-1800
Øvergård Gårdsfor.	8430 Myre	088-33 21 4	Øksneshallen	Ti. 23	1730-1830
Straume IL	8475 Straumsvågen	088-38 47 4	Skihytta Øyjord	Sø. 21	1000-1130
Nordbygda Turlag	8476 Eidet - V.	088-39 27 8	Haugen skole	Lø. 20	1700-1800
UF Vårbud	8480 Andenes	088-42 41 6	Skarstein ungdomshus	Sø. 28	1000-1300
SK Høken Tm.gruppe	8480 Andenes	088-42 44 0	Bleik grendehus	Lø. 21	1000-1300
Hadsel Røde Kors	8490 Melbu	088-58 24 2	Melbu sentrum	Sø. 28	1100-1300
Fagernes IL	8500 Narvik	082-44 95 4	Idrettens hus	Ti. 23	1700-1830
Trimgr. Bjerkvik IF	8530 Bjerkvik	082-52 87 2	Bjerkvikhallen	Sø. 21	1200-1400
Rana Røde Kors hjk.	8616 Båsmo	087-68 08 3	Røde Kors Huset Langnes	Sø. 28	1100-1300
Furuflaten IL	9062 Furuflaten	089-12 58 6	Furustua	Fr. 26	1700-1900
Skarven IL	9110 Sommerøy	083-40 18 6	Sommerøy skole	Sø. 21	1200-1400
IL Rya	9112 Straumsvågen	083-93 12 7	Treskjæringsbrua	On. 24	1800-2000
Lions Club Skjervøy	9180 Skjervøy	083-60 10 8	Skjervøy Rådhus	Fr. 26	1700-
UL Vårvon	9201 Bardufoss	089-83 11 0	Nedre Bardu skole	Lø. 20	1500-1600
Heggelia IL	9200 Bardufoss	089-33 30 8	Bardufoss videreg.skole	Ti. 23	1600-1800
Setermoen Lottefor.	9250 Bardu	089-81 71 1	Setermoen skole	To. 25	1700-1800
Sørreisa TML	9310 Sørreisa	089-61 49 1	Sentralskolen	On. 24	1800-1900
Dyrøy MK	9340 Brøstadbotn	089-88 11 7	Utleiebygget-Moan	Sø. 21	1600-
Botnhamn og Omegn HL	9373 Bornhamn	089-48 58 0	Skolen	Lø. 27	1600-1800
Vesterfjell og Omegn IL	9375 Vangsvik	089-53 15 7	Vesterfjell grendehus	Sø. 28	1700-1900
Mefjordvær IL	9386 Senjahopen	089-58 79 2	Mefjordvær helsehus	Ma. 22	Kon.arr.
Harstar Turlag	9400 Harstad	082-75 84 2	Folkeparken	Lø. 27	1300-1500
Marsjkl. Godilten	9412 Mehus	082-92 75 5	Gofjord skole	Lø. 20	1600-1700
IL King	9436 Kongsvik	082-37 31 4	Kongsvik skole	Fr. 26	1800-2000
Kvæfjord IL	9438 Breivika	082-93 24 2	Idr.hallen Bjorkenes	To. 25	1800-2000
Kistrand IL	9713 Russenes	084-63 52 1	Marathon	Lø. 27	Kon.arr.
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	085-99 62 3	Bjørneborg	On. 24	1700-1900

OBS! Alle arrangementer har samme IVV-nr. Går du på flere marsjer, får du ikke flere stempler i deltakerkortet, men du får godskrevet alle kilometerne. Motiv medalje/stoffmerke 1991: Riksdagshuset, Sverige.

Deltagere NTF 1975-90



VÅGAMARSJEN laurdag 1. juni

Start: Ungdomshuset Vågheim Hovdenakken
fra kl. 0900 – 10 og 25 km

Arr.: Vågane Ungdomslag

Husk: Rødven Rundt søndag 2. juni

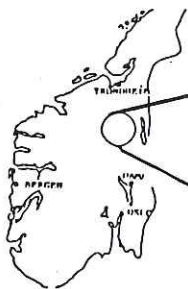
SKÅLAVEGMARSJEN fredag 7. juni

I samband med åpning av Skålavegen
Start: Ungdomshuset Vågheim Hovdenakken
fra kl. 1600-2000 – 11 km
Medalje og diplom

Arr.: Vågane Ungdomslag



TOLGA



Lørdag 27. juli 1991

EGEBERGS MINNEMARSJ

arrangeres i Tolga Østfjell, ca. 30 km sør for Røros. Løypene er på 10, 20 og 33 km. Kortløype går vesentlig i skogsterreng, mens de to lengste trasene går i rolige Østerdalsfjell. På lette fjellstier kommer man opp i over 1200 meters høyde. På alle løypetrassene får man gratis kaffe/soft, og det er salg av forfriskninger.

Marsjen er tilrettelagt for funksjonshemmede, ta gjerne kontakt for nærmere opplysninger.

Merker/premier: Egebergmerket i bronse (1 år), sølv (3 år) og gull (5 år). Dessuten trekkes det ut mange premier laget av Egil Storbekken og andre lokale kunstnere. Alle deltakere får spesialtegnet diplom med lokalt motiv, hver år.

Startsted: Bjørsjøliia, ca. 8 km øst for Tolga sentrum. Busser går fra

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

Starttid: Kl. 0800-1100.

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

Startgebyr: Kr 35.- for voksne og kr 25.- for barn (+ evt. buss).

Ved henvendelse til Egebergs Minnemarsj, Postboks 100, 2540 Tolga, kan man få tilsende innbydelse. Marsjen hadde 377 deltakere i 1990.

Kombiner gjerne Egebergs Minnemarsj med Gruvmarsjen på Røros.

Foruten vanlige overnattingsmuligheter i distriktet, kan vi tilby overnatting i saler på Tolga skole.

Dette gjelder både fredag og lørdag kveld.

Avstanden til Røros er ca. 30 km, gode kommunikasjoner.

Velkommen til turmarsjhelig i hjertet av Fjell-Norge

Turmarsj i England

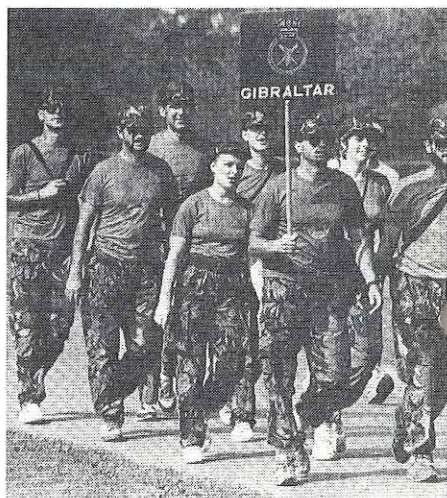
Den 5. august 1990 gikk vi for andre gang den meget spesielle marsjen som har det imponerende navnet «Royal Military Police and City og Chichester Internationale March». Marsjen har eksistert i 12 år, men kun de siste to årene som IVV-marsj. Som det fremgår av navnet, så er mesteparten av deltagerne militærpoliti fra hele verden. De marsjerer i «team».

Det var et kjempedigert område de disponerte med overnattingstelter, mattelter, souvenirstelter etc., etc. På grunn av forhåndspåmelding, gikk ekspederingen av startkortet veldig raskt.

På startstrekken sto ca. 6000 ivrige deltagere. Og presis kl. 07.00 gikk startskuddet og vi la avsted. Militærteamene syngende som alltid. De sprekeste gikk 40 km. Vi skulle gå 25 km, men vi visste av erfaring fra tidligere år at den var noe lengre. Det var en av de varmeste dagene i hele sommer med ca. 37 grader i skyggen utpå dagen, så det var godt å komme avgårde tidlig.

Løypa gikk i vanlig slakt terreng i begynnelsen, gjennom flotte parker, gjennom kornåkre (for der var den offentlige stien), forbi slott og gjennom støvete potetåkre pluss noen «herlige» oppstigninger som nesten tok pusten fra oss i varmen.

P.g.a. varmen måtte vi raste mange ganger. Det var plassert vannvogner overalt, så selv om vannet var lunket, smakte det. Militærbiler og Røde Korsbiler kjørte frem og tilbake der det var kjørbart, og da det led utpå dagen var det nok noen som fikk problemer og måtte bli tatt hånd om. I de tykke uniformene må varmen ha vært intens. Det gikk veldig tregt da sola sto på det høyeste, så vi trengte lang, lang tid. Før



Firm as the Rocks: the Corps from Gibraltar setting a pace through the grounds of Goodwood House.

lå det hageslanger ute så vi kunne kjøle oss litt, men i år var det vanningsforbud i hager (og turmarsjgåere).

Folk satt langs ruten og heiet på oss og vi følte oss veldig betydningfulle. Det hjalp når bena kjentes som bly. Heldige var vi som gikk sivilt.

På rasteplassene gikk det i mange tungemål. Det var fåge deltagere, vonde bein, tørste halser slik det pleier å være. Det er jo en del av sjarmen. De siste km inn til mål var ganske tøffe. Men alt var jo fint da vi fikk stemplet kortene våre og fikk overrakt fine medaljer.

For hvert «team» som nærmet seg mål, gikk noen av sekkepipespillerne dem i møte og «spilte» dem inn. En festlig detalj!

Kl. 16.00 skulle paraden starte. Da var de aller fleste kommet i mål. Alle hadde skiftet til flotte paradeuniformer og gikk under sine korps og lands faner og flagg.

Paraden startet med et ridene politikorps. Deretter kom flaggborgen med flagg fra de nasjoner som deltok. Og hver flaggbærer bar dette lands militæruniform. Så kom sekkepipeorkestret og en stor hundepatrulje. Deretter de forskjellige lands militærkorps. Og så alle de sivile. Vi gikk under IVV-flagget og var forøvrig de eneste norske. Vi hadde også små norske flagg.

Flere gikk utkledd fra bl.a. svære bjørner til dinosauruser. Ellers mange grupper som var likt kledd og som samlet inn penger til forskjellige velledige formål. Og folk langs ruten var glade givere.

Ruten var ikke lang. De fleste av byens borgere sto langs veien og klappet og vinket. Vi passerte ordføreren og flere høytstående militæroffiserer. Så det var skikkelig opplegg.

Paraden ble oppløst i selve sentrum, og så var det å traske tilbake igjen. Vi fikk se bilder av oss selv, og kjøpte selvsagt souvernirer fra marsjen.

Det var en fantastisk fin turmarsj i et flott land som vi har gått mange turmarsjer i før og som vi gjerne drar tilbake til. Skulle ønske at flere norske ville delta i denne helt spesielle marsjen. Tenk om Garden kunne delta?

Turmarsjhilsen
fra

*Halldis og Ernst Amundsen
Hafrsfjord*

MANGE GODE GRUNNER TIL Å BESØKE TRØNDELAG OG FOSEN I 1991:

**TRØNDERVÅRENS STORE 2-DAGERS MARSJ
JARNSKJEGGMARSJEN**

27. april

12 x 32 km - Start kl. 0900-1400

28. april

12 x 32 km - Start kl. 0900-1200

Startkontingent kr 40,-/35,-.

17. august

KANONMARSJEN

12 km - Start kl. 1600-1800

Startkontingent kr 20,-.

18. august

PARTISANMARSJEN

11 og 40 km - Start kl. 0800-1000

Startkontingent kr 35,-/25,-.

Start/innkomst: Skoglund Travbane, 7140 Opphaug, Ørland.

Opplystninger ved

Greta L. Nilsen 076/24 559 - Solveig Melhuus 076/21 611

PROGRAM BLIR SENDT TIL KLUBBENE/LAGENE

MARSJLAUGET TOLVER'N ARRANGERER I 1991

21. MAI

MILK WALK



Startsted: Meieriet Sør, Kristiansand

Starttid: Kl. 1700-1800

Startgebyr: Kr 30,-,

barn under 16 år og pensjonister kr 20,-.

Distanse: 10 km og mini-løype (uten IVV-stempling)

JUBILEUMSMARSJ 30. JUNI

CHRISTIANSAND 350 ÅR

Startsted: Tresse

Starttid: Kl. 0900-1100

Startgebyr: Alle kr 20,-.

Distanse: 10 km

Historisk beskrivelse av løypa utdeles til alle.

BUSSTUR TIL NIJMEGEN

13. TIL 21. JULI 1991

NIJMEGENMARSEN 75 ÅR I 1991

Kr 1.450,- m/campingplass*

Kr 1.300,- u/campingplass*

* Med forbehold om endringer pga. en urolig verdenssituasjon.



1. DESEMBER

BARFROSTTRÅKKEN

Startsted: Try i Søgne

Starttid: Kl. 0900-1100

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

Distanse: 10 - 18 - 24 km

Opplysninger ved Jørn Markeng, Kvernhusheia 38 A,
Kristiansand. Tlf. 042 - 99 011 / 030 - 90 724
og Andreas Ommundsen, tlf. 042 - 27 219

«FOLK I FORM TIL OL» øker farta i 1991: Folk i godstolen venter på enda flere aktivitetstilbud.

I 1991 skal vi lokke flere ut av godstolen. For å lykkes trenger vi hjelp fra mange lokale arrangører som kan friste med aktivitetstilbud som er tilpasset «sofakondisjonerte». I tillegg kan vi ha arrangement for de aktivt videregående.

Målet for «Folk i form til OL» er økt aktivitet på alle nivå i befolkningen. Lag, klubber og foreninger som tar denne utfordringen vil ha gode muligheter til å engasjere og komme i kontakt med en stor gruppe mennesker.

Det kan få positiv betydning for utvikling i egen klubb eller forening. Det er Vigdis Rønning, prosjektleder i «Folk i form til OL», som på denne måten «frir» til lokale arrangører for å få dem til å sette i gang planlegging og gjennomføring av «Folk i form»-tiltak. Hun presiserer at aktiviteter som samler folk i nærmiljøet, i gata eller bygda, er av like stor betydning som arrangementer der «hele kommunen» eller «hele byen» deltar.

Aktivitetsdager og daglig aktivitet.

Vi har plottet inn noen dager i 1991, der vi tar sikte på å aktivisere «Hele Norge». Det er ski- og vintersportens dag 10. mars, «Folk i form til OL»-dagen 29. mai, «Høstens fellesløft» 29. september (turmarsj og tiltak knyttet til natur og friluftsliv) og «Svømmingens dag» 10. november, forteller prosjektleder Rønning. I tillegg til dette vil trimmere over det ganske land få tilbud om skitrim og mosjonsløp gjennom lokale arrangementer. Men selv om det er enkelte landsomfattende arrangement som skal samle og aktivisere folk, så understrekes det at det er den enkeltes regelmessige aktivitet i hverdagen

som virkelig betyr noe for egen helse og eget fysisk og psykisk velvære.

«Norgesaktiviteten»

I forbindelse med «Folk i form»-dagen er det satt i gang jakt på «Norgesaktiviteten». Hva det er blir avslørt på Lillehammer 12. februar under arrangementet «3 år til OL». Og da begynner forberedelsene til et verdensrekordforsøk i «Norgesaktiviteten» på «Folk i form til OL»-dagen 29. mai der «hele Norge» skal delta.

Trimlight.

Mosjonister som er mer eller mindre aktive, her et forholdsvis godt arrangementstilbud, både sommer og vinter. Men for de som sitter godt i godstolen kan det virke vel svett å hive seg med i hese-blese massemonstringer. Derfor er det viktig at vi finner frem til aktiviteter der lista er lagt lavt, og som kan være et attraktivt tilbud til sofaliterne - aktiviteter av typen trimlight. For å folk opp av stolen må det legges vekt på tilgjengelighet, at det er lystbetont, og at folk kan bevege seg i sitt eget tempo. Vi skal lokke med lek og ikke true med tragedie. Sier Vigdis Rønning og tilføyer at det er bedre om folk begynner med litt fysisk aktivitet, enn at de ikke gjør noe i det hele tatt.

Jakten på «Norgesaktiviteten» har allerede resultert i mange gode forslag på aktiviteter som vil egne seg godt for kategorien inaktive. En kan f.eks. gå i gang med å hoppe bukk, begynne med gammaldans, arrangere kretsmesterskap i kveldstur, eller rett og slett spase en tur. Det er bare å sette i gang. Det skal ikke bli et ork å bli med på «Folk i form til OL»-aktiviteter. Og får vi først folk opp av godstolen, må vi passe på at vi ikke skremmer dem tilbake med en gang, smiler Vigdis Rønning.

Bli med ...

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 folketoget 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 folketoget 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!

Nasjonalmosjonen er: GÅ TUR!

Mange venter på toget

Nordmenn er et folk av turgåere. 8 av 10 sier at de liker å gå tur. Men for de fleste blir det for lenge mellom hver gang til at det gir den ønskede helsemessige gevinst.

Er du aktiv? For å bli definert som aktiv må du være i regelmessig fysisk aktivitet en eller flere ganger hver 14. dag. Bare 4 av 10 er aktive etter denne definisjonen (jfr. FAFO, 1988, Dølvik, Danielsen og Hernes).

6 av 10 nordmenn driver ikke regelmessig fysisk aktivitet, men svært

mange er motivert til å komme i gang. Undersøkelser viser at det dreier seg om en million inaktive kvinner og menn. «FOLK I FORM TIL OL» vil være et godt tilbud til disse.

Denne millionen nordmenn innebærer en stor utfordring for foreninger, lag, klubber etc. som vil kunne rekruttere nye deltagere. Utfordringen ligger i å utvikle tiltak og aktiviteter som passer for denne gruppen, og som gir den enkelte glede, velvære og trivsel gjennom fysisk aktivitet.



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



Nasjonalmosjon valgt 12. feb. 1991
Gå tur!

Rallarmarsjen 10 år

I år kan Rallarmarsjen i Narvik feire 10-års jubileum.

I 1980 fikk et par av medlemmene i Fagernes idrettslag en ide om at det skulle forsøke å lage til en turmarsj i forbindelse med den årlige Vinterfestuka i Narvik. Ideen fenget, den ble tatt opp i idrettslagets styre, og etterhvert kom arbeidet i gang for å få til marsjen.

Den første Rallarmarsjen ble holdt som en kveldsmarsj en av dagene i VU. Marsjen var ca 8 km lang. På dette tidspunkt var ikke laget medlem av Norsk Turmarsj Forbund, slik at kravet til 10 km og lengere ikke var tilstede. Fagernes IL ble medlem av forbundet 5. februar 1982. Nye løypetraseer ble lagt og fra og med 1982 var Rallarmarsjen godkjent som IVV-marsj. Den fikk en fast dag i VU, og avviklingen av Rallarmarsjen ble lagt til den siste lørdagen i Vinterfestuka - i første rekke, men dette har etterhvert tullet på seg, slik at vi nå har deltakere fra hele Nordland og Troms fylker, og en og annen «søring».

De første årene var ikke deltagerantallet så stort. Det har vokst noe, med så svært mange over 350 deltakere

har vi ikke hatt. Her spiller vær- og føreforholdene noe inn.

Til å ta seg av arrangementet med Rallarmarsjen ble det valgt en egen Trimgruppe som har det tekniske ansvaret. De øvrige av lagets medlemmer trer støttende til på marsjdagen.

I år - 1991 - går Vinterfestuka av stabelen fra lørdag 2. mars til søndag 10. mars, og Rallarmarsjen blir avviklet lørdag 9. mars.

Vi ser frem til en ny fin Rallarmarsj, med mange deltagere. Vi ønsker gamle og nye turmarsjere velkommen til Narvik, til Vinterfestuka, som har mye artig å by på, deriblant Rallarmarsjen. Rallarmarsjen går bl.a. gjennom LKAB's utskipningsanlegg for den svenske jernmalmen som kommer ned til byen med Ofotbanen, og dette er den eneste gangen i året at kaianlegget er åpent for publikum, og da for deltagerne av Rallarmarsjen. Bare dette skulle være verd et Narvi-besøk, ikke sant?

Hjertelig velkommen til Narvik.

Med hilsen
for Trimgruppa Fagernes IL
Kitty Bjellmo

Velkommen til Narvik lørdag 31. august 1991 NARVIK FRIHETSMARSJ

11 km, start kl. 0800-1100

25 km, start kl. 0800-1000

Start/mål: Frihetsmonumentet, Narvik torg

Narvik Frihetsmarsj er en del av Narvikløpet

for fred, men nytt av året er at marsjen har EGEN MEDALJE!

Lisbeth Thorn, tlf. 082/45 311 **FAGERNES IL, FREMOVER**



Hal'di-marsjen

Hal'di-marsjen ble avviklet for første gang i 1984. Den gang som en 40-års markering av flukten fra tyskerne, evakueringshøsten 1944. Hele familier flyktet over fjellet til Sverige, fra Birtavarre og gjennom Finland. Siden 1984 har denne marsjen blitt et årlig arrangement.

Marsjen starter i Birtavarre, Nord-Troms, og går gjennom høyfjellstereng. Den krysser grensa mot Finland, går gjennom fisnekeilen og krysser grensa mot Sverige mot Keinovuopio, som også er marsjens endepunkt. Fra Keinovuopio går det buss tilbake til Birtavarre. Marsjen følger i store trekk den samme rute som ble benyttet av flyktningene høsten 1944.

Marsjen er på ca. 125 km og går over 5 dager. Alle deltagerne går samlet og må rette seg etter marsjleders henvisninger og avgjørelser. Dagsetappene blir på ca. 25. km, litt avhengig av terrengforholdene. Det er satt av tid til en lengre lunchrast slik at det er mulig å lage seg litt varm mat og drikke. Om kveldene er det rikelig tid til sosialt samvær. Deltagerne blir kjørt med buss fra bygda og til startstedet som ligger oppe på fjellet. Overnatting skjer på utvalgte leirplasser i telt, som deltagerne selv må ha med seg. Førstehjelpsmannskap vil være med under hele marsjen.

Marsjen går over tundralignende fjellområder opptil ca. 850 m.o.h., gjennom storslagen Nordkalottnatur, men også gjennom myrlendt terreng med busker og kratt og steinurer. Et par større elver må vades.

Hver deltager bør ha følgende utrustning:

1. Ryggsekk, 60-70 l (god sekk med mavebelte).
2. Sovepose (temp. $\pm 5^{\circ}\text{C}$) og liggeunderlag.
3. Mat for fem dager (lett mat i vekt, unngå hermetikk).
4. Kopp, bestikk o.l.
5. Klær, minst dobbelt sett.
6. Fottøy, marsjstøvler eller gode gummistøvler.
7. Fyrstikker i vanntett pakning.
8. Førstehjelpsutstyr, enkeltmannspakker, plaster o.l.
9. Toalettsaker.
10. Myggolje/myggstift.
11. Identifikasjonspapirer/kort (fører-kort/pass) er nødvendig ved grensepassering.
12. Telt (helst dobbelt telt).
13. Kokeutstyr: Primus (eventuelt stormkjøkken). Parafin/Rødsprit. Kokekar, kaffekjele, panne o.l.

Man bør av hensyn til vektfordeling være minst 2, helst 3 personer sammen om telt- og kokeutstyr.

Hal'di-marsjen er IVV-godkjent gir 5 stempeluttrykk i deltagerbevis og 125 km i distansekorset. Stempling foregår i Keinovuopio.

Skriftlig påmelding sendes Hal'di-marsjen, 9072 Birtavarre, innen 8. juli 1991.

Opplysninger vedrørende praktiske spørsmål om arrangementet:
Tor Oldervoll, 9072 Birtavarre,
tlf. (089) 18 107 (arbeid),
(089) 17 661 (privat).
Gudmund Pettersen, Brattbakken 143,
9000 Tromsø, tlf. (083) 84 500 (arbeid),
(083) 74 544 (privat).

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-startar.

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 fradrag 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 skrivende 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.

Vierdaagse Nijmegen

Service til norske deltagere i sivil

Som kjent har Forsvaret hvert år et serviceapparat til disposisjon for militære deltagere i Nijmegen. Et lite ledelses- støtteelement fra Heimevernet virker som bindeledd til nederlandske myndigheter og oppretter administrasjon i den militære teltleir. Videre vil det alle dager under marsjen bli opprettet tre rasteplasser hvor militært personell og lotter fra Norge kan få drikke og nødvendig førstehjelp. For dette service tilbudet betaler deltagerne (militære og lotter) kr 725,-.

Det har opp gjennom årene vært praksis at sivile deltagere stikker innom rasteplassene. Dette har blitt akseptert av betjeningen. Selv om disse gjestene har forsynt seg gratis på andres bekostning. De fleste militære deltagerne er ungdom som

kanskje har spinket og spart gjennom hele året for å få delta. Vi som ikke går i uniform burde kanskje ha tenkt oss om, og spart ungdommene for denne utgiften. Et norsk flagg er ikke ensbetydende med gratis servering.

Saken er nu løst på den måten at sivile deltagere kan gis en viss grad av service også på de militære rasteplassene, mot å betale en *serviceavgift*. Avgiften vil dekke drikke, frukt og sanitetstjeneste. Kr 110,- kan innbetales til:

Rogaland heimevernsdistrikt 08
Randabergfjellet

4070 Randaberg

Betalingsbevis vil bli tilsendt før avreise fra Norge.

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



Info 1/90

NYTT FRA FORBUNDET

1990 ble et fantastisk turmarsjår.

- 66 nye medlemslag i NTF.
- Det ble avviklet totalt 1629 godkjente NTF/IVV-arrangement og *deltagelsen ble 227.000, en fremgang på 40.000 fra 1989.*

1991 vil bli et meget aktivt år.

- Det første du skal huske på er å innløse medalje for vinterserien, siste frist er 4. april.

Startgebyr er satt opp til:

- kr 35,- og kr 25,-, hhv. voksne og barn.
- Og fra 1. april settes IVV-startgebyr opp til kr 10,-.

NYE MEDLEMMER

487, HEGGLIA IL, Sven B. Presthaug, Liungvn. 21, 9200 Bardufoss. (089) 33 308 p.

486, FAUSKE HELSESPORTSLAG, Willy Johansen, Boks 11, 8215 Valnesfjord. (081) 49 004 p.

● 489, UL FRAMSYN, Hans M. Hansen, Liffjord, 9395 Kaldfarnes. (089) 55 860 p.

490, STOD IL, Gerd Molden, 7750 Binde. (077) 45 322 p.

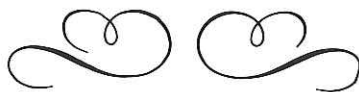
491, KISTRAND IL, Jan Åge Thomasen, Kistrand, 9713 Russenes, (084)33 726 p.

Nordisk Vandreuke avvikles fra 19. til 28. april - og alle marsjer får samme *stempel*, dvs. går du på flere steder får du bare kilometrene godskrevet, *ikke* flere deltagerstempel.

Det samme gjelder for Olympia- TV- og Julemarsjen.

IVV's OLYMPIAMARSJ avvikles fra 24. mai til 2. juni.

Innbydelse til arrangører er sendt ut, og har dere ikke fått den så ring oss. Norgesaktivitetsdagen er 29. mai. Bli med, Norgesaktiviteten er turmarsj!



492, TVERELVDALEN IL - TRIMGRUPPE, Synnøve Selsned, Tverelvdalen, 9500 Alta. (084) 33 726 p.

493, FLOSTA IL, Ellen Schlanbusch, Borås, 4900 Tvedestrand, (041) 34 598 p.

494, SKODJE IL, Roger Tysnes, 6260 Skodje. (071) 75781 p.

495, WEATHERFORD SPORT OG SOCILA CLUB, Sigbjørn Ove Bjelland, Novkrokene 25, 4044 Hafrsfjord, (04) 65 51 02 p.

496, BEFALSSKOLEN FOR INF. N-NORGE, v/ldr. off.lt. Hroar Hassebø, 9400 Harstad.

AVLYSNINGER

01.06 Rafnes Kveldsmarsj

02.06 Rafnesmarsjen

FORANDRINGER I FORHOLD TIL TERMINLISTEN

Sørlandsmarsjen/VA nytt startsted:
Gamle Odernes skole.

Hinnamarsjen/Ro flyttes fra 28.07 til
04.08.

Molde Postgiromarsj/MR flyttes fra
01.09 til 08.09.

Emblemarsjen /MR flyttes fra 08.09
til 01.09.

NYE MARSJER OG TILFØYELSER

27.-28.04. Jarnskjeggmarsjen.
Arr., 35 IL Yjar.

10.05. Ørsta Postgiromarsj KV.
Arr. 421 Ørsta Røde Kors HJK.

12.05. Silfjord Postgiromarsj.
Arr. 489 UL Framsyn.

18.05. Flostadmarsjen.
Arr. 493 Flostad IL.

01.06. Aurskog-Høland-marsjen.
Arr. 185 Bjørkelangen SF.

01.06. Briksdalsbremarsjen KV.
Arr. 482 Oldedalen UL.

01.06. DKN-marsjen.
Arr. 496 Befalsskolen for Inf. NN.

02.06. Stakomarsjen.
Arr. 136 Stako BIL.

07.06. Skålaveg-marsjen KV 11-12
km. Arr. 261 Vågane UL.

08.06. Værnes Flystasjon Rundt KV.
Arr. 479 Stjørdal BIR.

08.06. Hamar Postgiromarsj.
Arr. 484 Hamarpost BIL.

???.?. Stillmarsjen.
Arr. 492 Tverelvdalen IL.

13.07. Halsamarsj KV.
Arr. 455 Norrdbygda Turlag.

28.07. Gamle Kirkevei-marsj.
Arr. 478 IL Vestringen-Gausdal IL.

16.08. Gildekveldsmarsj KV.
Arr. 316 Vestf./Buskerud Slakteri BIL.

17.08. Gildemarsj.
Arr. 316

17.08. Gilde 5-års Jubileumsmarsj KV.
Arr. 316.

25.08. Partisanmarsjen.
Arr 35 IL Yjar.

25.08. Hattemarsjen.
Arr. 491 Kistrand IL.

14.09. Fembøringsmarsjen.
Arr. Fauske Helseportslag.

22.09. Fiborgmarsjen.
Arr. 483 Norske Skog BIL - Skogn.

06.10. Stod-marsjen.
Arr. 490 Stod IL.

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 postgirokonvolutter fra nærmeste postkasse - portofritt.
- Du får renter på innskuddene.

Spør på posten!

**PRIVAT
GIRO**
- kontoen er gratis

Kjøp
merker og medaljer
direkte fra Svømmeforbundet
DET LØNNER SEG!

Norges Svømmeforbund er enerepresentant i Norden for
en av verdens største merke- og medaljeprodusenter.



Vi tilbyr:

- Et bredt merke- og medaljetilbud
- Svært gunstige priser
- Anerkjent kvalitet
- Hjelp til å utvikle en spennende design
- Skreddersydde løsninger
- Levering av små og store kvanta

Ring oss idag for
mer informasjon -
DET LØNNER
SEG!



Hauger skolevei 1,
1351 Rud
Tlf.: 02 - 874871.
Fax: 02 - 139378

**NORGES
SVØMMEFORBUND**
"eneleverandør for svømmesporten"