



Turmarsj-nytt

NR. 2

ORGAN FOR NORGES FOLKESPORTFORBUND

ÅRGANG 13



**Norges Folkesportforbund
på marsj
inn i fremtiden**

MAI 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



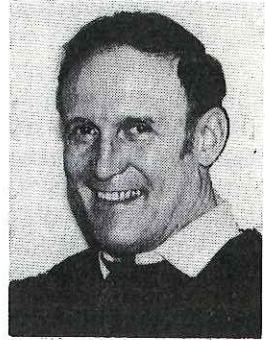
VI HAR ERFARINGENE OG PRODUKTENE
– DU HAR BEHOVET

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.

PRESIDENTEN HAR ORDET



«President» høres vel flott ut. Det er imidlertid et faktum etter årets generalforsamling. Forbundsstyrets forslag til ny lov ble enstemmig vedtatt av representantene. Skifte av tittel betyr egentlig lite. Den store saken i styrets forslag, er endringen av forbundets navn til **NORGES FOLKESPORTFORBUND**. En gammel idé som nu er modnet. Begrunnelsen for navneendringen kan sikkert diskuteres. Vårt forbund organiserer imidlertid allerede idag mosjonsidrett som dekker et vidt spekter. Vi har retningslinjer som omfatter foruten turmarsj, også ski, sykkel og svømming. *Folkesportforbund* definerer langt bedre forbundets aktivitet. Vi skal ivareta IVVs ideer og målsetting på alle felter av mosjonsidretten. Dog med de begrensninger som ligger i IVVs retningslinjer hva angår distanser, fleksible starttider, konkurransefrihet, lave startkontingenter osv. Holder vi oss innen disse rammer, kan vi aldri bli noe mosjonistforbund i videste forstand. Jeg vil understreke at navneendringen ikke vil innbære noen endring av medlemmens/deltakerenes rolle. Turmarsj vil som før være vår primære virksomhet. Håpet er imidlertid at nye aktiviteter og nye deltakere kan finne et alternativ hos oss. Forbundets langtidspan tar vare på dette.

Økningen på vel 20% i medlemmer og deltakere siste år, beskriver bedre enn mange ord verdien av det vi står for. Mosjonsaktiviteten i Norge er **GÅ TUR**. En utfordring til oss alle.

Jeg ønsker alle nye deltakere, medlemmer, tillitsvalgte i lag og forbund vel møtt til ny innsats. Jeg vet at den ikke blir dårligere i 1991 enn tidligere år.

*Med folkesporthilsen
Odd Ivar Ruud*

NORGES FOLKESPORTFORBUND
Boks 147, 1473 Skårer – Tlf. 02/70 55 36
Redaktør: Odd Ivar Ruud – Tlf. 066/14 355

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

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

Annonsepriser: Kontakt forbundets kontor.

Annonser ang. turmarsjer - kvartside kr 225,-.

GENERALFORSAMLINGEN 1991

Generalforsamlingen 1991 ble for første gang avviklet i Nord-Norge. Bjørnevaten IL sto som teknisk arrangør da 61 representanter fra 35 medlemslag, gjester og observatører inn tok Rica Arctic Hotel i Kirkenes den 16. mars. Dårlig flyvær sydfra medførte at 5 representanter satt værfaste i Tromsø, og først ankom Kirkenes til banketten.

Forut for generalforsamlingen ble det arrangert et «miniseminar» over emnet «IVV-stempling, internasjonale lover/ retningslinjer, dispensasjoner». Seminaret ble utmerket ledet av forbundets nestleder, Bjørn Kihl Bødtker. Mange problemområder ble trukket frem og diskutert.

Selve generalforsamlingen ble ledet på glimrende måte av vår dirigent gjennom mange år, Knut Th. Tveit.

Sakslisten denne gang var, foruten de faste poster som beretning, regnskap og budsjett, konsentrert om ny lov for forbundet.

Fra saksdokumentene siteres:

«Bakgrunn:

Gjeldende vedtekter for forbundet ble vedtatt på konstituerende generalforsamling den 25. januar 1975. Endringsforslag er behandlet og vedtatt på flere generalforsamlinger, senest 1989.

Det foreliggende forslag til lov tar sikte på et enklere redaksjonelt oppsett. Samtidig er det innarbeidet forslag som er diskutert innen forbundet gjennom mange år. Jfr behandling av langtidsplanen på siste generalforsamling i Kristiansand.

Forbundsstyrets utkast til ny lov har vært forelagt medlemmene til uttalelse. Videre er utkastet blitt forelagt juridisk konsulent.

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 forbundets navn blir i samsvar med den aktivitet forbundet ivaretar, nemlig folkesport. Gjennom navneendring et vår aktivitet bedre definert og beskriver klarer 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:

Årlig generalforsamlinger legger beslag på både tid og penger. To-årig tingperiode må anses tilstrekkelig innen et forbund av vår størrelse. Ordninger 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. Jfr. § 16

- styret velges for 4 år
Av hensyn til behov for kontinuitet i styret bør dette være en følge av to-årig tingperiode. Dog slik at halve styret er på valg hvert forbundsting. Jfr § 14

- lovutvalg, domsutvalg, kontrollkomité

Disse 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 innbære en juridisk sikkerhet for alle parter.

Forbundsstyret legger i denne sammenheng også frem forslag til «strafbestemmelser om forgåelser».

En endring av lovverket betinger også ny Basis-lov for medlemslag.

Iht. forbundsstyrets forslag, pålegges medlemmer å omarbeide sin nåværende lov slik at basis-loven følges, innen 01.01.1993.»

Ending av forbundets navn ble vedtatt mot 2 stemmer. Forslag til ny lov med derav følgende konsekvenser, ble enstemmig vedtatt. Derved er en gammel ide blitt realisert. Forbundet vil være en organisasjon som ivaretar alle IVV-relaterte aktiviteter. Turmarsj vil imidlertid fortsatt være hovedaktiviteten innen forbundet. Valgene medførte en rokkering innen styret, og to nye ble innvalgt. Fullstendig liste over tillitsvalgte er gjengitt på annet sted i bladet.

Vertskommunens ordfører Halvard Kvamsdalen holdt under åpningen av generalforsamlingen en glitrende velkomstale. Han vektla bl a det arbeide Bjørnvatn IL nedlegger for lokalbefolkningen og den betydning turmarsjen også har for turismen i Syd-Varanger.

IVVs president Horst Volkmer kom i sin tale inn på betydningen av det strukturerte arbeide som nedlegges innen NTF.

Odd Ivar Ruud ble tildelt IVVs hederstegn for mangeårig arbeid.

Den tradisjonelle «rasteplass» om kvelden, ble som vanlig avviklet i verdige og hyggelige former.

«Generalforsamlingsmarsjen» dagen derpå samlet god deltakelse og ble et verdig punktum for den første generalforsamling nord for polarsirkelen. Flere av representantene benyttet seg for øvrig av tilbudet om en tur over grensen til Nikkel.



Fra v. forbundets leder Odd Ivar Ruud, PR-konsulent i IVV Walter Mallmann, IVV-president Horst Volkmer og ildsjelen Peer Huseby på morgentur i byens gater.

TV-AKSJONEN 1991:

Ta det med ro, -men gå for livet!

«Et nytt liv» er navnet på TV-aksjonen 1991 som går av stabelen søndag 13. oktober.

Organisasjonene bak aksjonen er: Norges Handikapforbund, Norges Blindedeforbund og Norsk forbund for psykisk utviklingshemmede.

«Et nytt liv» er hjelp til funksjonshemmede i utviklingsland. Arbeidet drives av en internasjonal avdeling i de tre organisasjonene, og prosjektene støttes også av Norad.

Mottoet for aksjonen er: «Gi et nytt liv», og til alle «travere» sier vi: gå så fort eller sakte dere vil, ta det gjerne med ro, la det bli humør og glede i marsjen, gå hvor kort eller langt dere vil, alle kan være med, ta familien med, men - **Gå for livet - gå for et nytt og bedre menneskeverdig liv for medmennesker som trenger din støtte.**

For de fleste av disse menneskene kan et lite bidrag fra oss gi en stor bedring i deres livssituasjon.

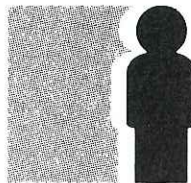
Ved en relativt enkel og billig operasjon kan for eksempel mennesker få synet igjen, de kan få seg krykker og skinner og bli i stand til å reise seg og gå, eller få mulighet til undervisning og opplæring.

I tillegg til å få hjelp til å minske sitt handikap, er det mange som også får hjelp til å skaffe seg arbeid og inntekt og på den måten klarer seg mer på egen hånd.

Kort sagt, hjelp til selvhjelp og til en mer menneskeverdig livssituasjon.

Mange funksjonshemmede har allerede blitt hjulpet. «Et nytt liv» hadde TV-aksjonen også i 1981, første gang turmarsjen og TV-aksjonen samarbeidet.

ET NYTT
LIV



TV-AKSJONEN
13. OKTOBER
1991

Over 50 prosjekter i Afrika, Asia og Latin-Amerika er støttet i denne perioden. Årets innsamlingsaksjon gjør det mulig med fortsatt støtte til prosjekter som er i gang, og vil gi mulighet for støtte til nye prosjekter.

For det er mange, svært mange handikappede i utviklingsland som trenger hjelp. En regner med 460 millioner funksjonshemmede i den 3. verden.

Mange kan hjelpes med enkle midler og små beløp. Av de ca 40 millioner blinde kan 80% få synet tilbake eller få bedret synet ved slike enkle metoder.

Årsakene til funksjonshemmingene er bl.a. dårlig helsetilbud, særlig til spedbarn (manglende vaksinasjoner osv.), matmangel, krig o.a.

Muligheten for hjelp er langt mindre i disse landene enn i Norge, så **de fortjener vår støtte!**

Du er også med å hjelpe ved å gå turmarsjen 13. oktober.

LØYPE- BÅND

HOLDER ORDEN
PÅ KØEN - STERKT
OG RIMELIG



NB!

Nå også ruller à 3 cm x 50 meter i
Fluoriserende RØD, ROSA, GRØNN
Regulær RØD, ORANGE, GUL, BLÅ, HVIT
12 ruller pr. kart. à kr 517,- eks. mva.

PERVACO OPPMERKING

SIV.ING. PER CHR. VALBØ
Gjerdrums vei 16, 0881 Oslo 8
Telefon (02) 18 31 90

JA, vi bestiller for omg.levering

- kartonger 8 cm løypebånd. Farge: rød/hvit
- kartonger 8 cm løypebånd. Farge:
- kartonger 3 cm løypebånd. Farge:

Kartonger à (eks. mva.):
4 rlr. à 250 m Rød/hvit kr 829,-
4 rlr. à 250 m Gul/sort kr 829,-
2 rlr. à 250 m Norgesbånd kr 829,-

Navn:
Adresse:
Poststed: Tlf:

Virkninger av mosjon på hjerte og kretsløp

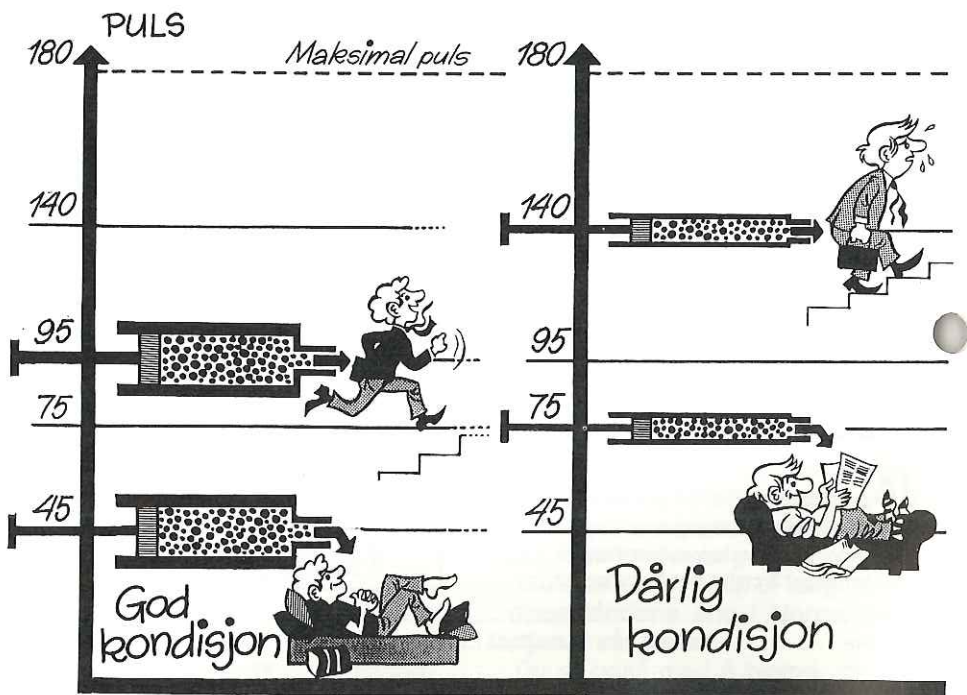
HJERTET I HVERDAGEN

Bildet demonstrerer hvordan hjertet som følge av slagvolum (ervertet gjennom kondisjonstrening) kan tillate seg å sette ned pumpehastigheten (=puls) så vel under hvile som under muskelarbeid (eksemplifisert ved gang i trapper).

Mens den kondisjonstrente person til venstre har en hvilepuls på 45 slag pr. min., har personen til høyre en hvilepuls på 75 slag pr. min. Dette betyr selvsagt ikke så mye så lenge personene er i ro. Men så snart man skal utføre dagliglivets mange mer eller mindre tunge gjøremål, blir forskjellen i hjertekapasiteten slående.

Hvor mange er det ikke som puster og peser i trappeoppganger, i motbakke under bæring av litt tyngre gjenstander osv.? Som bildet viser vil de kondisjonstrente personene ta trappene med en puls på bare 95 slag pr. min., mens personen til høyre strever seg opp med en puls på 140 slag pr. min. (dersom han har litt dårlig tid). Med så høy puls vil han sannsynligvis bli fort trett i bena og må stoppe og hvile. Han vil også merke at åndedrettet blir anstrengt.

Man kan finne mange eksempler, der gevinsten ved å ha et godt trent hjerte er åpenbar. Tenk bare på leken med barna, løpeturen til bussholdeplassen, ved- og vannbæring på hytta, tur i skog og mark osv.



29. mai - «Folk i form til OL»-dagen

Verdensrekordforsøk i «Norgesaktiviteten»

Siden senhøstes i fjor har jakten på «Norgesaktiviteten» pågått.

«Folk i form til OL» henvendte seg til folk og ba om forslag til en aktivitet som «hele Norge kan være med på, - en aktivitet som kan få flere opp av godstolen og ut i bevegelse. «Norgesaktiviteten» skal være av typen «trim light». Et tilbud til sofakondisjonerte som synes at trim av typen hese-bles blir for voldsomt. Den skal etterkomme ønsket om at de fleste skal kunne komme i bevegelse på sitt eget nivå. «Norgesaktiviteten» kan en utføre alene, gjerne sammen med en partner, eller gjennom sosialvarianten, i lag med mange andre.

Forslagene har strømmet inn til «Folk i form til OL», 1351 Rud. Hva som er «Norgesaktiviteten» blir avslørt 12. februar 1991 på Lillehammer. Man har umiddelbart begynt forberedelsene til verdensrekordforsøket i aktiviteten. Det skal gjøres under «Folk i form til OL»-dagen 29. mai. -Først og fremst mobilisere flest mulig i fysisk aktivitet, virkelig vise «resten av verden» at Norge er folk i form. Men opplegget egner seg også godt til en konkurranse mellom fylker, mellom byer og mellom kommuner, slik at vi kanskje kan kåre fylket, byen og kommunen med den formsterkeste befolkningen, sier leder av «Folk i form til OL», Vigdis Rønning.

At men har valgt 29. mai til dette arrangementet skyldes at dette er i ferd med å bli en internasjonal dag for «sport for alle». Initiativet kommer fra Canada og USA der en har «The Challenge Day» -en utfordringens dag, og utfordringen går ut på å komme seg i fysisk aktivitet. «Folk i form til OL» håper at riktig mange lag, klubber og foreninger tar i mot utfordringen og går i gang med planleggingen av arrangement denne dagen.

**Lønnskonto
med**

Sjekk.

Betalingskort.

Postgiro.

Høy rente.

Lave gebyr.

Postsparebanken



KRISTOFER UPFDAL-MARSJEN

En kulturmarsj i Skjækerfjella 13. og 14. juli 1991

Marsjen går fra Mokk, Ogdalen til Skjækerosen.
Om ettermiddagen/kvelden vil det bli framført et program med lyrikk og prosa fra Kristofer Uppdals diktning, sang og musikk.

Utøvende kunstnere:

Skuespillerne Jan Hårstad og Ståle Bjørnhaug
Fløytist Bente Steensgaard Rønning



Overnatting i egne telt
Medalje til alle som deltar

Påmeldingsfrist 1. juni



Arrangører:

Steinkjer Turmarsjforening

Nord-Trøndelag Turistforening

Nord-Trøndelag fylkeskommune

Nærmere opplysninger: Idrettskonsulentene i Nord-Trøndelag
Kongensgt. 42, 7700 Steinkjer. Tlf. 077 - 41 259

NY MARS

NY MARSJ

AURSKOG-HØLAND MARSJEN

Lørdag 1. juni 1991



Starttider: kl. 0900-1400

Startsteder/innkost:

Aurskog Idrettshall, Bjørkelangen Sportshall
eller Hølandshallen

Distanser: 11, 13, 26, 37 og 50 km

Løypene er en blanding av skogsveier og

Norges lengste gang- og sykkelsti

Medalje/merke: Motiver fra Aurskog-Hølandsbanen
og andre kjente historiske steder i kommunen



Opplysninger: Per Moen - Tlf. 06 - 85 67 78 (priv.)

«FOLK I FORM TIL OL»

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 «sofa-kondisjonerte». I tillegg skal vi ha arrangement for de aktivt videregående. Målet for «Folk i form til OL» er økt aktivitet på alle nivåer 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 utviklingen 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.



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 lettere for alle nordmenn å komme i bedre form og leve sunnere. Norges Folkesportforbund har et tilbud til alle som kan tenke seg et enkel, lystbetont aktivitet.

Bli med du også!



NORGES FOLKESPORTFORBUND

Postboks 147
1473 SKÅRER



Bli med

Oppfordring - utfordring Be med noen på tur

Den som er aktiv kan bli en nyttig ambassadør for Norges Folkesportforbund. For å få fart på folkeetoget er det viktig at noen går foran og trekker andre med seg.

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

selv kjenner gleden ved å regelmessig delta i forbundets turmarsjer.

Norges Folkesportforbund utfordrer deg til lå dele denne gleden med andre. Be med deg resten av familien, naboen, en spesiell venn, arbeidskamerater eller andre.

Få folkeetoget i gang.

Bruk invitasjonskortet til å invitere noen med deg på turmarsj.



Invitasjon til fottur

Jeg har herved gleden av å invitere

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

Hilsen

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

Nasjonalmosjonen er:
GÅ TUR!

TROMSØ «KVARTETTEN»

9. til 11. august

FLØYADILTEN

Fredag 9. august

Start fra kl. 1700 til 21.00

10 og 15 km



FOLKEHELSEMARSHEN

Lørdag 10. august

Start fra kl. 0900 til 1200

10, 16 og 21 km



MACKMARSHEN

Lørdag 10. august

Start fra kl. 1700 til 1900

12 km

ISHAVSBYMARSHEN

Søndag 11. august

Start fra kl. 0900 til 11.00

12, 16 og 24 km



BJØRNHAUGMARSHEN

Søndag 23. juni -91

Distanser 13 og 20 km

Start v/skytterhuset kl. 0900-1100

Søndag 25. august går SNERTDILTEN

Distanser 13 og 20 km med start

fra ungdomsskolen

Opplysninger i tlf. 061/84 059

**VELKOMMEN TIL
SNERTINGDAL!!**

-Ble «skremt» til turmarsjen-

Det jeg har lyst til å fortelle om denne gang, er hvordan familien min og jeg bokstavelig talt, ble skremt til å begynne med turmarsj. Vi drev med turorientering før og fikk helt «dilla» her og. Men på slutten av 70 tallet fikk den interessen brått slutt.

Det hadde seg slik, at min sønn Ronny, som den gang var 8 - 9 år gammel og jeg (Eva, (kona) var heldigvis ikke med akkurat den gangen) var ute i skogen for å lete etter poster. Det var fryktlig spennende, ved hjelp av kart og kompas å lete seg frem i skog og mark, finne riktig post, klippe i startkortet som bevis på at en hadde vært der. Men som sagt ble det plutselig slutt. Det skjedde på en fin solrik søndag i mai. mnd. i 1978.

Vi hadde kommet oss ganske langt inn i skogen. Langt fra veier, stier og sivilisasjon, nærmere bestemt i området rundt det berømte Astøltjern i Vestmarka, som ligger mellom Asker og Holsfjorden. Mens vi går her rundt Astøltjern, forteller jeg Ronny, om de begivenheter som har skjedd her. Bl.a. om den fryktlige flyulykken som skjedde her i område lille julaften i 1972. Ved å prate om dette kommer vi i litt uhygge-stemming. Men kan også fortelle at her på Astøltjern, ble deler av den verdensbrømte filmen «Når villdyret våkner» spilt inn. Det var Charles Heston, i hovedrollen og ble laget etter en roman av Jach London. Er litt kry av dette, for jeg var faktisk med et par dager som hjelpemann til denne filminnspillingen, med det resultat at vi gikk oss bort. Plutselig befant vi oss midt i en stor saueflokk. Er ikke farlig sa jeg til Ronny, sauene er så redde «atte». Men midt i flokken så vi en stor vær med store horn. Ble litt usikker nå. Fant en stor kjepp i tilfelle. Tror du ikke den begynte å komme imot oss, raskere og raskere. Nå ble vi skeptiske, så

vi klatret oppover en steinrøys, men den forbaskede sauene kom etter. Men på toppen av røysa fikk jeg skremt den ned ved å løsne noen stener som rullet imot den. Hadde vi rotet oss bort før så var det enda verre nå. Kompasset var ikke til så stor hjelp når vi ikke ante hvor vi var hen på kartet. Bakover torde vi ikke å gå, der var saueflokkene og den hissige væren. På venstre side en bratt skrent og på en høyre en fjellvegg. Altså, en veg, rett frem. Gikk faktisk på en fjellhulle, men den var omtrent 10 m. bred og skogbevokst. Men det ble smalere.

Til slutt skjønnte vi at vi måtte tilbake samme veien som vi kom. Gjennom saueflokkene, likevel. Vi bevæpnet oss med en kjepp igjen og i tillegg en stein i høyre hand. Får satse på å skremme den forbaskede sauene. Men akkurat idet vi begynner på tilbaketuren, hører vi en slags blåselyd og at noe løer seg bak et granne rett foran oss. Men i all verden tenker vi, har denne fillesauene fulgt etter oss. Mens Ronny står stille går jeg forsiktig frem for å se hva som skjuler seg bak treet. Det jeg ser nå, får blodet til å stivne i årene, blir lamslått av skrekk. En stor ELG, og med de horna. Står der og blåser i nesa mens den sparker i bakken. Til tross for skrekklammelsen, greier jeg å rygge forsiktig tilbake. Tar guttungen og smyer oss forbi så stille som mulig. Må innrømme at jeg hadde hjertet i halsen og pulsen slo som trommes-tirker. Ronny, var heldigvis kald og rolig, men så sa jeg heller ikke til ham hva jeg så, før lenge etter. Sauene så vi heldigvis ikke mer til, heller ikke noen orienterings-poster. Hadde opplevd nok denne søndagen, så vi kom oss pent hjem. Men når Eva, får høre hva vi har opplevd, nekter hun plent å være med mer på turorientering. Ronny, mistet også lysten.

Jeg hadde ikke tenkt å gi meg, for dette var nok bare en engangsfortelse. Men, hør her, dramatikken er ikke slutt. Dagen etter, altså mandag, skulle jeg på jobb. Den gang jobbet jeg på CO-NO iskjeks fabrikk, som ligger en 10 min. gange fra der jeg bor. Jeg brukte å gå en stikkvei, gjennom åkrer like før fabrikken. Var kommet nesten midt ute i åkeren, så får jeg plutselig øye på en stor elg igjen. Svarte svingende, har den fulgt etter meg siden i går. Hva skulle en tro. Har ikke sett elg i hele mitt liv, så plutselig 2 dager på rappen. Foran meg hadde jeg en parkeringsplass, hvor det sto noen biler. Elgen kom i mot meg fra venstre. Satte i gang å løpe alt jeg kunne for å komme i skjul bak bilen. Men skjønte fort at elgen løp raskere

og at jeg ville kolliderer med den. Slapp arbeidsveska, tverrevendte og løpe samme veien tilbake. Elgen, løp rett i bilene og bulket noen av de. Noe skadet greide den likevel å komme videre. selvsagt var det noen av mine arbeidskolleger som hadde sett opptrinnet, men de holde jo på le seg ihjel. Nå i ettertid må jeg innrømme at dette var nok et komisk syn.

Etter slik dramatik, ble det ikke mer turorientering på oss.

Nei, da er turmarsj mer å foretrekke, med oppmerkede løyper og med stier og veier å gå på. Samt fler mennesker i samme løype som skremmer eventuelle store dyr som virker skumle.

Hilsen

Eva og Roald fra Lier.



Lillomarka rundt 1/10-88. Bildet er tatt på Trollvannstua.

Denne lodne figuren dro de med seg rundt.

GILDE KVELDSVANDRING

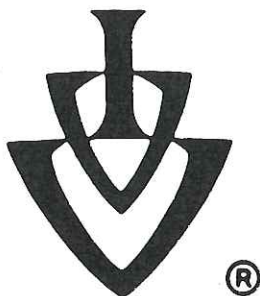
Fredag 16. august 1991

Start: kl. 1800-2000

Distanse: 10 km

Startsted:

Hof Samfunnshus



GILDE MARSJEN

Lørdag 17. august 1991

Start: kl. 0800-1200

Distanse: 10 og 20 km

Startsted:

Hof Samfunnshus

GILDE JUBILEUMSMARSJ

Lørdag 17. august 1991

Start: kl. 1500-1800

Distanse: 10 og 15 km

Startsted: Ungdomslokalet

«Fram», Slagen



Opplysninger ved Dag Henriksen, tlf.pr. 033 - 68 779

Jiehkevárri-marsjen

Jiehkevárri (samisk for brefjell). Mer eller mindre seriøse forsøk på førstegangsbestigning ble gjort utover i siste halvdel av attende århundre. Mest alvorlige fremstøt på bestigning gjorde Josef Caspari. Seks ganger prøvde han på 1890-tallet å nå toppen, uten å lykkes.

Det ble derfor to andre pionerer i «Lyngsalpene», engelskmennene Hastings og Hogrenning som kl. 03.00 om natten den 3. juli 1899, som de første sto på hovedtoppen av dette et av Norges mektigste fjell.

Her inne i bunnen av Lyngsdalen, ved foten av Jiehkevárri er det boken og filmen «Ni liv» beretter om soldaten Jan Baalsrud. Forteller om hvordan han i flere døgn svirret omkring her inne, før han til slutt ble snøblind, forslått og utmattet fant veien forbi den voldsomme steinblokken Varasj, og ned gjennom Lyngsdalen.

På slutten av 1890-tallet forsvant en ung fjellvandrør og naturfotograf fra Sunnmøre i Jiehkevárrimassivet. På tross av en stor leteaksjon, er han fortsatt ikke funnet. Vår marsj vil passere hans minneplate. Denne er «reist» av venner oppe i Lyngsdalen, inne i den fjellverden vi vet at han elsket så høyt.

Hit inn, til hjertet av «Lyngsalpene» inviterer vi nå til turmarsj. Marsjen starter på Furuflaten, går på traktorvei/sti, opp på den ene siden av dalen, og ned på den andre (lang løype). Selve dalbunnen i Lyngsdalen er en moreneslette på ca 3 km², dalbunnen ligger på ca 200 m.o.h. og er omkranset av flere fjell på over 1500 meter, med Jiehkevárri som det høyeste på 1833 m.o.h. Vi går ved foten av disse fjellene, rundt hele dalbunnen, passerer tre-fire store elvebreer på glopper.

Så velkommen til en fin marsj, og en stor naturopplevelse i Lyngen.

VELKOMMEN TIL LYGGEN 6. juli 1991 JIEHKEVÁRRI-MARSJEN 1. gang



10 og 20 km med start kl. 1000-1200

Start/mål: Lyngsdalen skole, Furuflaten

Stort «blemmeball» på grendehuset, Furustua, lørdagskveld



Arr.: FURUFLATEN IL

OBS! OBS!

«MANGE BEKKER SMÅ GJØR EN STOR Å»

NFF's portoutgifter er enorme, derfor ber vi om -

**AT DU MEDSENDER RETURPORTO VED ALL HENVENDELSE/
BESTILLING TIL VÅRT KONTOR.**

IVV's OLYMPIAMARSJ

Arrangeres i tiden 24. mai - 2. juni

Arrangør	Poststed	Tlf.nr.	Startsted	Dag	Starttid	Fylke
Lambertseter bydelsfv.	1157 Oslo 11	02-29 66 33	Lamberts. fritidshus	Lø. 01	1600-1800*	OS
Østmarka Marsjklubb	1351 Rud	02-54 45 53	P-plass Ekebergh.	On. 29	1800-1900*	OS
Bærum TMK	1351 Rud	02-54 14 35	Idrettens hus, Bærum	On. 29	1700-1900*	AK
Ski TMF	1400 Ski	09-87 48 56	Ski u-skole	Ma. 27	1800-1900*	AK
Oppegård TM	1415 Oppegård	02-99 20 51	Greverud skole	Ti. 28	1800-1900*	AK
Strømmen Lillestrøm Skik.	1472 Fjellhamar	02-70 96 98	Klubbh. Sagdalsv. Strømmen	Ma. 27	1800-1900*	AK
Lørenskog Skiklubb	1474 Finstadjordet	02-70 27 78	Skihytta Hovelsrud	Ti. 28	1700-1800*	AK
Rygge Friil.	1580 Rygge	09-26 05 87	Larkollen skole	On. 29	1800-1930*	ØS
Oldtidsmarsjen	1630 Gamle Fr.stad	09-32 29 79	Kongstenhallen	Fr. 24	1700-1800*	ØS
Østfold Psyk. BIL	1720 Greåker	09-14 71 07	Østfold psyk. Sykeh. Aula	On. 29	1700-1800	ØS
Varteig IL	1735 Varteig	09-13 14 34	Klubbhuset VIL	On. 29	1800-2000*	ØS
Norsk Folkehjelp	1800 Askim	09-88 49 75	Torvet, Askim	On. 29	1700-2000	ØS
Ihlebekk Vel	1963 Fosser i Høl.	06-85 01 07	Klava grendehus	Ma. 27	1800-1900*	AK
MK Vandrerne	2050 Jessheim	06-97 21 15	Jessheim barneskole	On. 29	1800-1900	AK
Dal IL	2072 Dal	06-95 10 02	Dal skole	Lø. 25	1000-1200*	AK
Akershus HV-D. 04 BIL	2200 Kongsvinger	066-16 184	Kongsvinger festning	On. 29	1800-1900*	AK
Grue Finnskog post	2256 Grue-Finns.	066-45 381	Svullrya skole	On. 29	1700-1900	HE
Grue IL	2260 Kirkenær	066-47 290	Grue Stadion	Kon.A	Kon.A	HE
Flisa IL	2270 Flisa	066-51 889	Bjørkheim	On. 29	1700-1900*	HE
Kilen skole	2283 Skalbukilen	066-	Kilen skole	On. 29	1800-1900*	HE
Hamar TMF	2300 Hamar	065-32 411	Storhamar Senteret	Ma. 27	1700-1900*	HE
Furusaga Grendelag	2340 Løten	065-94 478	Furusaga Aktivitetssen.	On. 29	1800-1900*	HE
Brumunddal TMF	2380 Brumunddal	065-40 207	Ungdomsskolen	On. 29	1800-1900*	HE
Elverum TMF	2400 Elverum	064-12 374	HVPU-Sentr / Sorensk.g.	On. 29	1800-1900*	HE
IL Trysilguten	2420 Trysil	064-50 288	Trysil	Kon.A	Kon.A*	HE
Østby IL	2423 Østby	064-55 070	Østby skole	On. 29	1800-1900*	HE
Lillehammer TMF	2600 Lillehammer	062-61 025	Kringsjø skole	Ti. 28	1800-1930*	OP
Trimgr. Grindvoll IL	2720 Grindvoll	063-26 073	Løken skole	Sø. 26	1200-	OP
Brandbu IF	2760 Brandbu	063-34 826	Brandbu IF's klubbhus	On. 29	1700-1900*	OP
Hadeland MK	2770 Jaren	063-31 907	Sanne skole	On. 29	1800-1900*	OP
Snertingdal IL	2826 Snertingdal	061-84 059	Lindheim/S.hallen	On. 29	1800-1930*	OP
Berger IL	3075 Berger	03-77 54 36	Klubbhuset Berger	On. 29	1800-1900	VE
Vedf. Buskerud Slakt BIL	3109 Loftseid	033-68 779	Fram-Slagen	Ma. 27	1730-1900*	VE
Horten og Omegn MK	3190 Horten	033-42 466	Lottehuset	On. 29	1800-1930	VE
Sandefjord TMF	3200 Sandefjord	034-59 124	Fevang og Vesterøy skole	On. 29	1630-1900	VE
Kodal IL	3243 Kodal	034-41 202	Kodal idrettsplass	On. 29	1800-1900	VE
Modum Turmarsjkl.	3340 Åmot	03-78 49 52	Sysle skole	On. 29	1700-1830*	BU
Filtvet - Fremad	348 Fte	03-79 45 13	Filtvet Fremads ba	On. 29	1600-1900*	BU
Gulset Turmarsjgr.	3700 Skien, Gulset	03-53 67 35	Gulset ungdomsskole	On. 29	1800-1830*	TE
Kjosens Turmarsjgr.	3750 Drangedal	03-99 89 35	Kjosens Idrettsbane	Sø. 02	1600-1800	TE
Gvarv IL	3810 Gvarv	03-95 56 82	Evju bygdehus	Ma. 03	1730-1930	TE
Vårdølen IL	3878 Vråliosen	036-55 170	Vråliåsen grendehus	Sø. 02	1000-1200*	TE
Finnøy IL	4160 Rabberg	04-51 27 43	Sentralskolen	On. 29	1900-2000	RO
Sauda IL	4200 Sauda	04-78 25 75	Lyngmye	Ti. 28	1700-1830	RO
Bokn IL	4290 Føresvik	04-74 84 79	Knarholmen	Sø. 02	1300-1500	RO
Gaugen MK	4300 Sandnes	04-62 09 94	Statoil	Ma. 27	1700-1900	RO
Sandnes Turn & Trim	4000 Sandnes	04-66 37 27	Kontakt arrangør	On. 29	1700-1900	RO
Jæren Helse- og Sports- og slagslag	4300 Sandnes	04-62 55 54	Orre skole	To. 30	1600-1800*	RO
Undheim IL	4342 Undheim	04-48 42 66	Undheim skole	Ti. 28	1700-1900*	RO
IL Eiger	4370 Egersund	04-49 20 53	Bakkebo	On. 29	1700-1830*	RO
Heskestad IL	4393 Ualand	04-46 08 34	Ualand	Fr. 31	1730-1900*	RO
Sjøsandens Folkesporktl.	4500 Mandal	043-60 152	Sjøs. Marina/Tredal	Fr. 24	1700-1930*	VA
Mandal MF	4500 Mandal	043-64 892	Turnhallen	Lø. 01	1000-1300*	VA
Marnardal IL	4532 Øyslebø	043-87 570	Laudal skole	Ti. 28	1700-1930	VA
Sørlandets FTMK	4632 Kristiansand	042-96 114	Hellemyr skole	On. 29	1700-1900*	VA
Justvik Turmarsjgr.	4634 Kristiansand	042-98 326	Justvik bygdehus	Fr. 31	1700-1800*	VA
Øyestad Kom. BIL	4800 Arendal	041-26 868	Lunderød ungdomsskole	On. 29	1800-1900*	AA
Statfjord C Velferden	5069 Bergen Lufthavn	04-80 80 80A	Statfjord C			HO
Bysheim UL	5080 Eidsvåg	05-18 99 66A	Bysheim-Osterøy	Sø. 02	0900-1200*	HO
IL Bjørnar	5260 Indre Arna	05-24 29 75A	Ålmelid	Fr. 24	1800-	HO
Askøy TMK	5001 Bergen	05-32 12 49A	Kleppestø	On. 29	1745-1845	HO
Rong IL	5348 Rong	05-38 73 22	Øygarden kulturhus	Sø.	1330-1400*	HO
Trimgr. Skånevik IL	5593 Skånevik	04-75 54 80	Skånevik skole	Sø. 26	1100-1200*	HO
Voss IL	5700 Voss	05-51 36 59	Voss sentrum	On. 29	1800-1900*	HO
Odda HV-Ungdomsgr.	5751 Odda	054-46 082	Børstå Camping	Lø. 01	1600-1900*	HO
IL Bjørn	5820 Gaupne	056-81 017	Yrkesskolen	On. 29	1700-1800*	SF
Torvund IL	5935 Lavik	057-11 767	Alværa stadion	Sø. 02	1300-1430	SF
Posten BIL, Ålesund	6022 Ålesund	071-47 772	Posthytta Ørskogfjellet	Fr. 24	1800-2000	MR
Ålesund BIL	6022 Ålesund	071-34 366A	Aksla stadion	On. 29	1800-1900	MR
IL Hødd Trimgr.	6065 Ålesund	070-11 058	Ulsteinvik sentrum	Kont.A	Kont.A	MR
Rovde IL	6130 Rovde	070-22 633	Rovde skole	On. 29	1700-1800	MR
Gursken IL	6082 Gurskebotn	070-25 035	Gursken stadion	Sø. 02	1600-1700*	MR
Lions Club Hellesylt	6218 Hellesylt	071-63 668	Sunnlyvsbygda grendeh.	Sø. 26	0900-1500*	MR
Ikornes IL	6222 Ikornnes	071-52 569	Klubbhuset IIL	Kon.A	Kon.A	MR
Skodje IL	6260 Skodje	071-75 781	Klubbhuset	On. 29	Kon.A	MR
Isfjorden MK	6320 Isfjorden	072-25 629	Isfjorden skole	Fr. 31	1800-2000*	MR
Vågane UL	6375 Hovdenakke	072-40 924	Vågheim	On. 29	1800-1900	MR
Rekdal IL	6395 Rekdal	072-84 816	Rekdal skole	Lø. 25	1600-1700*	MR
Molde MK	6400 Molde	072-11 243	Godssentralen	On. 29	1800-1900	MR
Midsund IL	6410 Midsund	072-79 563	Midsund/Heggdal	Sø. 02	1600-1800	MR
Elnesvågen IL	6440 Eldnesvågen	072-62 528	Haukås skole	On. 29	1700-1900*	MR
Kleive IL	6453 Kleive	072-41 097	Kleivehallen	On. 29	1800-2000*	MR
Eide IL	6490 Eide	072-96 660	Eide IL's klubbhus	Fr. 31	1800-1900*	MR
Frostaheia Bondekv.l.	6577 Nordsmøla	073-40 284	Rom	On. 29	2000-	MR
Smøla IL	6580 Vestsmøla	073-43 242	Kontakt arrangør	On. 29	1800-	MR
IL Væring	6585 Veidholmen	073-42 246	Veidholmen skole	On. 29	Kon.A*	MR
Surnadal IL Trimgr.	6650 Surnadal	073-60 694	Kommunehuset Skei	O/T 5/6	1700-1900	MR
Leirgulen IL	6724 Leirgulen	057-94 173	Kalset skule	Sø. 02	1600-1800	SF

Gaular IL	6830 Sande	057-16 182	Sande skule	On. 29	1800-2030*	SF
Trondheim TMF	7036 Trondheim	07-96 79 59	Utleira skole	On. 29	1800-1900*	ST
Trimgr. SK Støren	7090 Støren	074-31 735	Størenhallen	To. 30	1800-1900*	ST
Fevåg IL	7110 Fevåg	076-53 890	Klubhuset Reina	Ma. 27	1800-1930*	ST
Bjugn Ørlandet skøytekl.	7140 Opphaug	076-21 661	Bjughallen Botnegård	On. 29	1800-1930	ST
Storfosna U&IL	7150 Storfosna	076-23 152	Ungdomshuset	Sø. 26	1400-1500*	ST
Stammes IL	7206 Hellandsjøen	074-53 314	Vårtun samfunnshus	Lø. 01	1600-1800*	ST
Røros IL	7460 Røros	074-12 235	Idrettsheimen	Ti. 28	1700-1900	ST
Stjørdal TMF	7500 Stjørdal	07-82 69 16	Idrettshallen	On. 29	1800-2000	ST
IL Fram	7510 Skatval	07-80 32 78	Moan skole	Ti. 28	1800-1900*	NT
Norske Skog BIL	7620 Skogn	076-13 255	Skogn	On. 29	Kon.A	NT
Frosta TMF	7633 Frosta	07-80 78 35	Odd Rossing	Fr. 31	1800-2000	NT
Verdal RK Hj.korps	7650 Verdal	076-78 545	Kassefabrikken	Ti. 28	1800-1900*	NT
Inderøy Røde K. Hj.	7670 Sakshaug	077-53 312	Inderøy ungd.skole	On. 29	1800-2000	NT
Steinkjer TMF	7700 Steinkjer	077-47 664	Steinkjer v.g. skole	On. 29	1800-1900*	NT
Stod IL	7750 Binde	077-45 123	Bøla på Valøy	Sø. 26	1030-1200*	NT
Trimgr. Spillum IL	7820 Spillum	077-76 312	Fotballbanen, Spillum	On. 29	1730-1830*	NT
Rørvik IL	7900 Rørvik	077-91 261	Rørvik samfunnsh.	Sø. 01	1200-1400	NT
Trimutv. Bodø BIR.	8014 Hunstadmoen	081-61 597	Maskinisen-Bodø	On. 29	1800-1900	NO
IK Grand Bodø	8014 Hunstadmoen	081-62 375	Bodø svømmehall	On. 29	1700-1800	NO
Festvåg Velforening	8062 Mistfjorden	081-11 919	Grendehuset	Fr. 24	1800-2000*	NO
Fauske IL	8200 Fauske	081-44 452	Fauske rådhus	On. 29	1800-1900*	NO
Skutvik IL	8290 Skutvik	081-71 248	Skutvik	Sø. 02	1600-1700*	NO
Kabelvåg IL	8310 Kabelvåg	088-78 385	Kabelvåg sentrum	Lø. 25	1500-1700*	NO
Sortland BIR	8400 Sortland	088-22 015	Sortlandshallen	Fr. 24	1730-1830*	NO
Øvergård Gårdsfor.	8430 Myre	088-33 214	Øksneshallen	On. 29	1730-1830*	NO
SFK Ajax	8442 Kleiva	088-26 291	Kleiva Bygdehus	Sø. 02	1100-1200	NO
Straume IL	8475 Straumsjøen	088-38 474	Skihuset Øyfjordlia	Fr. 24	1700-1900*	NO
UF Vårbud	8480 Andenes	088-42 416	Skarstein ungd.hus	Lø. 25	1600-2000*	NO
SK Høken	8481 Bleik	088-45 614	Bleik samfunnsh.	Ti. 28	1700-1900*	NO
IL Andøygutten	8484 Risøyhamn	088-47 731	Risøyhamn skole	On. 29	1800-1900*	NO
Fagernes IL	8500 Narvik	082-44 954	Idrettens hus	On. 29	1700-1830*	NO
Trimgr. Bjerkvik IF	8530 Bjerkvik	082-52 872	Bjerkvikhallen	To. 30	1800-1930*	NO
Lødingen IL Trimutv.	8550 Lødingen	082-31 198	Rådhuset	On. 29	1800-1900	NO
Rana Røde Kors	8616 Båsmo	087-68 083	Klokkerhagen	On. 29	1700-1900*	NO
Norsk Folkehj. Korgen	8646 Korgen	087-95 817	Pallmyrhytta Vesterli	Sø. 02	1600-1800*	NO
Bleikvassli IL	8647 Bleikvasslia	087-96 263	Skolen	Sø. 26	1200-1400*	NO
Grane IL	8680 Trofors	087-81 324	Vegset stadion	On. 29	1800-1900*	NO
Øyan IL	8762 Sleneset	086-94 215	Moflag skole	Sø. 02	1700-1800	NO
Sandnessjøen BIR	8801 Sandnessjøen	086-43 049	Stammeshallen	Sø. 02	1000-1200*	NO
Alstahaug IL	8862 Alstahaug	086-45 549	Samfunnshuset	Sø. 26	1300-1430	NO
Tromsø BIR Trimutv.	9000 Tromsø	083-82 355	Skihuset/Tr.hallen	On. 29	1800-2000*	TR
Helselaget Vern	9020 Tromsdalen	083-35 452	Bygdehuset Sandvika	Sø. 26	1000-1300*	TR
Storeng Steindal Trim	9046 Oteren	089-14 247	Elvevoll skole	Fr. 31	1900-2000*	TR
Furuflaten IL	9062 Furuflaten	089-12 586	Furustua	On. 29	1700-1900	TR
Olderdalen IK	9070 Olderdalen	089-18 217	Samfunnshuset	On. 29	Kon.A*	TR
UIL Pågangsmot	9100 Kvaløysletta	083-41 815	Bygdehuset Kvaløyvåg	On. 29	1700-1800*	TR

Skarven IL	9110 Sommerøy	083-40 186	Sommerøy skole	Sø. 26	1200-1400*	TR
IL Rya	9112 Straumbukta	083-93 127	Straumbukta skole	Sø. 02	1000-1200*	TR
Lions Club Skjervøy	9180 Skjervøy	083-60 108	Rådhuset	Fr. 31	1700-	TR
Setermoen Lottefor.	9250 Bardu	083-81 711	Setermoen skole	On. 29	1700-1800*	TR
Sørreisa Turmarsj Lag	9310 Sørreisa	089-61 491	Sentralskolen	On. 29	1800-1900*	TR
UL Fremskritt	9320 Aspelund	089-36 866	Ungdomsh., Rønningen	Ti. 28	1730-1900*	TR
Dyrøy MK	9349 Brøstadbotn	089-88 117	Utleiebygget-Moan	On. 29	1800-1900*	TR
Gibostad IF	9372 Gibostad	089-47 217	Gibostad skole	Sø. 26	1000-1200*	TR
Botnhamn IL	9373 Bornhamn	089-48 570	Skolen	Lø. 25	1700-1900*	TR
UL Bredablikk	9385 Skaland	089-58 264	UL Bredablikk	Sø. 26	1700-1900*	TR
Mefjordvær IL	9386 Senjahopen	089-58 512	Mefjordvær helsehus	On. 29	1800-1900*	TR
Sør-Tranøy IL	9392 Stonglandseidet	089-54 649	Stonglandseidet	On. 29	1600-1700*	TR
Harstad BIR	9400 Harstad	082-17 096	Stangneshallen	On. 29	1800-1900*	TR
Marsjk. Godilten	9412 Mehus	082-92 755	Skolen	On. 29	1800-1900*	TR
Kvæfjord IL	9416 Refsnesvik	082-91 740	Idrettshallen Borkenes	Fr. 24	1700-1830*	TR
Fram-Sandsøy SK	9425 Sandsøy	082-90 751	Sandsøy skole	Kon.A	1800-1900*	TR
IL King	9436 Kongsvik	082-37 314	Kongsvik skole	On. 29	1800-2000*	NO
Lerredsfjord IL	9593 Lerredsfjord	084-39 615	Skolen	Lø. 01	1700-	TR
Kvalsund IL	9620 Kvalsund	084-15 230	Miljøbygget	On. 29	1700-1800*	TR
IL Polarstjernen	9800 Vadsø	085-52 528	V. Jakobselv skole	On. 29	1800-1900*	TR
Bjørnevatn IL	9910 Bjørnevatn	085-99 623	Bjørneborg	On. 29	1800-1930*	TR

Distanse 10 km. Arrangører merket * tilbyr også kortere løype. Alle får medalje - IVV-stempling min. 10 km.

BUS-MARSHJ

Nytt tilbud på Sunndalsøra 22. juni 1991 fra Aura Kraftverk BIL.

Aura-anleggenes anleggsstart 13. juni 1991 feires anleggsbussen og hans betydning for Sunndalsøra med Bus-daga 17.-23. juni.

Lørdag er altså marsjdag, med 8 km (ikke IVV) og 19 km. Lang løype starter fra Holbudammen 800 m.o.n. og går etter fjellsiden på den gamle anleggsbanen. Kort løype starter fra Dalaråa og det er samlet innkomst ved Aura Kraftverk.

Det vil bli skiltet godt langs løypa for alle som er interessert i det gamle anlegg og jernbane. Selvfølgelig blir det egen Bus-medalje. Nærmere opplysninger fåes ved Frode Vikkan, tlf. arb. (073) 92 333.

DEN SMARTE BETALINGSMÅTEN

Skaff deg en postgirokonto!

- Du trenger heller ikke å stå i kø for å betale når du skal handle regninger, enten det er postgiro eller bankgiro.
- Du sparer tid. Regningene underrettes og sendes i postgirokontoen din fra nærmeste postkasse - postgirokontor.
- Du får renter på innskudd.

Spør på postkant

PRIVAT
GIRO
-kontoen er gratis

Tillitsvalgte

STYRET:

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

Visepresident Jan Kåre Martinsen, Monsrudveien 2, 1400 Ski. Tlf. ar. (09) 87 48 56, pr. (02) 57 10 80.

Styremedl. Annie Nystad, Såheivn. 41, 8200 Fauske. Tlf. arb. (081) 43 722, pr. (081) 44 452.

Styremedl. Hans Helge Grønlund, Granittvn. 56, 9022 Krokeldalen. Tlf. arb. (083) 86 109, pr. (083) 31 771.

Styremedl. Bjørn Kihl Bødtker, 2283 Skalbukilen.

Varamedl. Eli Gjone Morvik, Soloddivn. 10, 4890 Grimstad. Tlf. ar. (041) 24 600, pr. (041) 41 398.

Varamedl. Per H. Sæbø, Boks 3175, 7002 Trondheim. Tlf. arb. (07) 55 64 00, pr. (07) 55 41 40.

KOMITEER:

Kontrollkomité

Ingrid Inderøy, Nordåssløyfa 52 C, 1251 Oslo 12. Tlf. arb. (02) 46 88 90, pr. (02) 61 29 95.

Arthur Olsen, B. Langmoensv., 2380 Brumunddal.

Varamedlem Harald Lysfjord, 9910 Bjørnevatn.

Varamedl. Øystein Watn, Enenvn. 2 A, 6400 Molde, Tlf. ar. (072) 55 499, pr. (072) 10 218.

Lovutvalg

Leder Bergfinn Oldertrøen, Th. Kittelsensv. 104, 1415 Oppegård. Tlf. pr. (02) 99 23 64.

Nestleder Bjørn Oddvar Trønnes, Røyvn. 69, 3700 Skien, tlf. ar. (03) 52 94 00, pr. (03) 53 70 22.

Gunnar Grevskott, Sør Beitstad, 7700 Steinkjer. Tlf. ar. (077) 63 000, pr. (077) 47 664.

Varamedl. Ruth Scheve, Solfallsvn. 9, 1400 Ski, tlf. pr. (02) 87 42 19.

Varamedl. Steinar Ulshagen, Rudsdalen 42, 1341 Rud. Tlf. pr. (02) 54 14 35.

Domsutvalg

Leder Einar Hermandrud, Solielunden 13 A, 1500 Moss, tlf. pr. (09) 25 48 72.

Nestleder Fred Kassem, Solfallsvn. 9,
1400 Ski. Tlf. pr. (02) 87 42 19.

Medlem Grete Ulshagen, Rudsdalen
42, 1351 Rud, tlf. pr. (02) 54 14 35.

Varamedl. Eli Høyem, Teglbrennervn.
48, 7013 Trondheim. Tlf. (07) 51 20 63.

Kjell Hagberg, Halvdan Svartesgt. 1 A,
3190 Horten, tlf. ar. (033) 41 035, pr.
(033) 43 112.

Apellutvalg

Leder Arvid Danielsen, Rikard Nordra-
aksv. 2, 2400 Elverum. Tlf. pr.
(064) 12 374.

Nestleder Andreas Ommunsen, Artel-
livollen 48, 4600 Kristiansand, tlf. pr.
(042) 27 219.

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

Varamedlem Jan Arendal, Kjeldeber-
get 22, 4033 Forus.

Egil Seim, Eikeli, 1440 Drøbak, tlf. ar.
(02) 80 23 50, pr. (02) 93 22 17.

Valgkomité

Leder Peer J. Huseby, Egnehjems-
vn. 18 B, 9910 Bjørnevatt, tlf. pr. (085)
98 422.

Medlem Magnar Bakken, Marsvn. 4,
7036 Trondheim.

Medlem Oddvar Johansen, Notvn. 1,
4056 Tananger, tlf. ar. (04) 57 76 39, pr.
(04) 69 63 54.

Fullmaktsutvalg

Arne Gulbrandsen, Hasselvn. 4, 3025
Drammen, tlf. ar. (03) 83 86 50, pr. (03)
82 15 35.

STILLAMARSJEN

Lørdag 15. juni

Distanse: 10, 19, 35 og 45 km

Start/innkomst: «Nullpunktet» i Stilla

Starttid: kl. 1000-1500

Startkontingent: kr 35,-/kr 25,-



KVELDSVANDRING

Fredag 14. juni

Distanse: 10 km

Start/innkomst: Samfunnsh. i Tverrelvdalen

Starttid: kl. 1800-2000

Startkontingent: kr 10,-. Bare IVV

Arr.: Tverrelvdalen IL, Alta

ALLEMANNSRETTENE

EN FORUTSETNING FOR FRILUFTSLIVET I NORGE

Folks muligheter til å drive friluftsliv, avkopling og rekreasjon i naturen kan ikke verdsettes for høyt.

Gjennom allemannsretten er du sikret retten til å ferdes fritt i naturen og til å høste av naturens goder. Friluftsløven sikrer den frie fredselsretten og stadfester dermed en sedvanerett med lange tradisjoner i Norge.

GAMMEL RETT STADFESTES I FRILUFTSLØVEN

Allemannsretten er en del av vår kulturarv. Til alle tider har allmennhetene hatt rett til å ferdes i skog og mark, og til å høste av naturens goder. Det er disse rettighetene som går inn under begrepet «allmannsretten». Retten baserte seg på at den frie fredselen foregikk uten nevneverdig ulempe for andre. Derfor innebærer denne gamle retten også en forpliktelse til å forlate naturen i samme stand som vi ønsker å finne den.

I vårt moderne samfunn har allemannsretten særlig betydning for folks mulighet til å drive friluftsliv, avkopling og rekreasjon i skog og mark.

Lov om friluftsliv (friluftsløven), vedtatt i 1957, sikrer den frie fredselsretten. Lovens hensikt er bl.a. å klare opp i forholdet mellom friluftsliv og næringsutnyttning til begge sider.

VET DU FORSKJELL PÅ INNMARK OG UTMARK?

Grunnprinsippene ved allmannsretten er at ferdselen ikke skal føre til utilbørlig skade for eier eller bruker, og ikke være til utilbørlig plage for privatlivets fred. I friluftsløven er begrepene

«innmark» og «utmark» bruk for å definere og avgrense ferdselsretten. Ferdselen er i utgangspunktet fri i utmark, mens den er mer begrenset på innmark.

INNMARK er all dyrket jord; åker, eng, beplantninger, hager o.l.

Som innmark eller likt med innmark regnes i loven også engslått, kulturbeite, skogplantefelt, hustomter og gårdsplasser knyttet til bygninger. Ingen av disse arealene behøver å være inngjerdet.

Med UTMARK menes etter loven udyrket mark som ikke regnes som innmark. I praksis vil det si hoveddelen av vann, myr, hei, skog og fjell i Norge.

I tillegg til forskjellen mellom innmark og utmark, må vi være oppmerksomme på at det kan finnes spesielle ferdselsregler innenfor områder som er vernet etter naturvernloven- f.eks. nasjonalparker og naturreservater.

ALLEMANNSRETTE GIR DEG BL.A. RETT TIL:

- å ferdes fritt til fots og på ski i naturen.
- å ferdes over dyrket mark om vinteren (dvs. når marka er snødekt eller froset).
- å bruke kano, kajakk, ro- eller seilbåt i vann og vassdrag. Den frie ferdselsretten gjelder også på islagte vassdrag.
- å ta pauser, raste, slå leir og overnatte i naturen.
- å sykle og ri langs stier og veger i utmarka.
- å bade i sjøen, vann og vassdrag.
- å ferdes fritt i båt, fortøye og gå i land i utmark langs kysten.

ALLEMANNSRETTE N GIR DEG OGSÅ PLIKTER

Frilufsloven pålegger alle som ferdes i naturen en generell plikt til å opptre hensynsfullt og varsomt. Det er flere grunner til dette. Vi må:

- ikke skade naturmiljøet
 - ta hensyn til næringsutøvelse
 - ta hensyn til andre frilufsfolk.
- Disse generelle reglene innebærer at vi ikke kan:
- tråkke i dyrket mark og eng.
 - ferdes i skogplantefelt på barmark (fra plantene er satt ut og til de har nådd knehøyde)
 - brette, skjære eller på annen måte skade planter og trær.
 - forstyrre dyr og fugler, inkludert reir og unger.
 - ødelegge gjerder.

HUSK OGSÅ AT:

- Alle må rydde opp etter seg.
- Ingen må kaste fra seg avfall i naturen.
- Bruk av ild og opptenning av bål i skog og mark er forbudt i perioden 15.4. til 15.9. Dette gjelder ikke på snaufjellet.
- Motorferdsel i utmark er i utgangspunktet forbudt.
- Hund kan løpe løs bare når den følges på forsvarlig måte; man skal ha kontakt og kontroll med hunden. Hunder må holdes i bånd i perioden 1.4.-20.8. og når det er dyr på beite.
- Adferdsregler i og ved drikkevannskilder må respekteres.

Vi skal vise alminnelig god folkeskikk ved all ferdsel i naturen!

GRUNNEIERENS RETT TIL Å BEGRENSE DEN FRIE FERDSELEN

Befolkningens rett til fri ferdsel er betinget av at den utøves i tråd med de ferdselsregler som gjelder.

Grunneier eller den som opptre på grunneierens vegne, har rett til å vise

bort folk som opptre hensynsløst eller skader eindom eller andre interesser. Men eieren eller brukeren kan ikke med stengsel, skilt eller annet hinder vanskeliggjøre eller stoppe ferdsel som tar utgangspunkt i allmannsretten. Dette innebærer at det f.eks. er forbudt å sette skilt som forbyr ilandstigning eller bading på et sted der det etter frilufslovens bestemmelser er tillatt.

Eieren eller brukeren kan imidlertid forby ferdsel over hage, plantefelt, høstsådd åker og gjenlegg også i vinterhalvåret dersom ferdselen kan medføre nevneverdig skade. På private veger kan eieren eller brukeren forby motorferdsel eller ta bompenger, men han kan ikke hindre allmenhetens bruk av vegen til fots, på sykkel eller med hest.

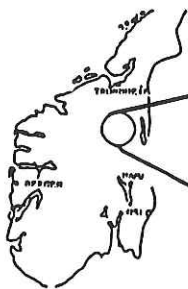
HVIS DET OPPSTÅR UENIGHET:

Konflikter eller uenighet mellom frilufsfolk og eier/bruker kan ha bakgrunn i bl.a. skader, uønsket adferd, regulering av ferdsel eller uhjemlet stengsel av utmark. I konfliktsaker eller tvilstilfeller kan offentlige organer som frilufsnemnd og landbruksnemnd forespørres. Rettskraftig avgjørelse kan bare tas av domstolene, men i mange tilfeller vil en faglig uttalelse fra det offentlige kunne skape klarhet eller løse konflikten.





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 trasseene går i rolige Østerdalsfjell. På lette fjellstier kommer man opp i over 1200 meters høyde. På alle løypetrassene får man gratis kaffe/saft, 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 spesialtegnede diplom med lokalt motiv, hver år.

Startsted: Bjørsjølia, 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 turmarsjhelg i hjertet av Fjell-Norge

Et hjertesuk

Der skal ikke herske nogen tvivl om, at vi her i Danmark er meget glade for at se den store deltagelse fra Norge, som vi har på vore ture. Desværre må vi sige, at vi jævnligt også får deltagere, som er berusede ud over det almindelige. Her i Danmark vil vi også gerne have en pilsner og en dram engang imellem, men derfor er det jo ikke nødvendigt at drikke sig fra sans og samling. Skulle man så være uheldig at «falde i vandet», er det jo heller ikke nødvendigt, at man skal præsentere sin brandert for hele offentligheden.

Vi er ikke glade for at skulle udelukke nogen fra vore arrangementer, vi er kun ude på at alle deltagerne opfører sig på en sådan måde, at vores sport ikke bliver stemplet som organiseret drukture, og hvor vi derved kan kom-

me i vanskeligheder med at få de tilfælder, som vi er nødt til at indhente.

Det er jo desværre sådan, at så snart der er nogen der ser 2 - 3 berusede deltagere på turene, bliver det let til, at alle var berusede, og idag er det desværre blevet sådan, at enkelte steder bliver det sagt, at alle Norske deltagere er «skide fulde» og det er jo slet ikke tilfældet.

Vi vil derfor meget gerne henstille til turarrangører om at gøre de enkelte deltagere begribeligt, at vi er kede af deltagere der er berusede, og i yderste tilfælde måske udelukke disse uheldige personer fra at deltage.

Med venlig hilsen

VANDREFORENINGEN FODSLAW

Kaj Bladt

formand

Østmarka Marsjklubb

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

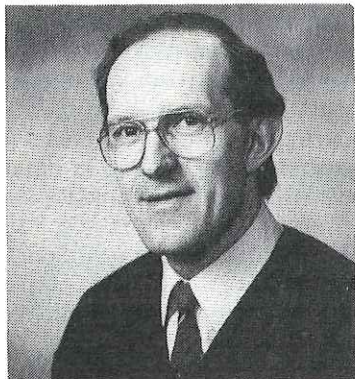
Er du medlem får du en god del informasjon. Du får også tilsendt vårt blad Go-foten, som du selv kan skrive i og hente informasjoner fra.

Vi arrangerer Vårmarsj, Sommermarsj (for NTF), Høstmarsj og Innsamlingsmarsj (for NTF). I tillegg har vi Tur-trimmen på onsdagskvelder om sommeren.

Ø.M.K. – Boks 139 – 1473 Skårer



Vi presenterer våre nye styremedlemmer



Hans Helge Grønlund fra Tromsø er årgang 1950, og er på fjerde året fylkessekretær i Nasjonalforeningen for Folkehelsen i Troms. Innvalgt i forbundsstyret fra UL Fremskritt.

Hva fikk deg til å begynne i Nasjonalforeningen?

-Jeg kan vel si det slik at jeg tapte mitt hjerte til Hjerteaksjonen i 1987 og søkte jobben da jeg fikk sjansen. Har hatt gleden av å være med å jobbe Troms frem til landets beste fylke når det gjelder hjerteaksjonen.

Men hvorfor hjerteaksjon?

-Har jobbet i 11 år på Regionssykehuset i Tromsø, derav 8½ på avdelingen for hjerte- og karsykdommer som virkelig interesserte meg, og her er det mye som kan gjøres.

Andre tillitsverv, hobbyer?

-Nei, bare i NFF, har ikke tid til noe annet, må også gå. Jeg begynte jo med turmarsj i UL Fremskritt i Målselv kommune, men har også jobbet mye med turmarsj her i Tromsø.

Min jobb er også min hobby, og det resulterte bl.a. i 500 gratis timer i 1990, det går på helsa løs. Men i år skal det ikke bli så mye, må ha mer tid til turmarsj.

Vi hører det banker på døra, og får vite at inn kommer han Harald med en

stor kaffekjele, for nå skal de begynne å gjøre klar til kveldens tur, 1. tur i Sommerserien.

Vi sier god tur, og ønsker lykke til med arbeidet i Nasjonalforeningen og i Norges Folkesportforbund.



Per H. Sæbø - trønder! Nei, æ' er Romsdaling, men har bodd i Trondheim siden 1978. Årgang 1949 og nyvalgt varamedlem til forbundsstyret fra Nordenfjelske Sang og Spaserklubb.

Hvordan kom du inn i turmarsjmiljøet?

-Begynte med Nijmegen i 78, var kaptein i Hæren.

Men du jobber stadig i Forsvaret?

-Ja, jeg gjør det, er utdannet radiotekniker og driver ved siden av jobben et lite enmannsfirma, med elektronikk og sånt.

Hobby, elektronikk?

-Ja, og litt dataprogrammering og mye turmarsj.

«Nordenfjelske» er vel et gammelt lag?

-Ja og nei, vi er en gjeng som har holdt sammen i mange år, og hadde lyst til å lage en langvandring i Trondheim. For å få realisert våre ideer organiserte vi klubben i riktige former, og ble medlem av NTF i 1990.

«Du, hvordan gikk det med godkjenningen av forlengelse av «24-timers vandringen» spør Per til slutt. Det gikk bra det, så nå er det mulig å gå 120 km i Nordenfjelske.

Vi ønsker god tur, og lykke til i forbundsstyret.



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**



Neste nummer av Turmarsj-nytt utkommer i september

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

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

SKRIV TIL OSS!

28.-29. september 1991

TO DAGER - TO MARSJER PÅ HELLESYLT, SUNNMØRE

LØRDAG FRA KL. 0900-1500

SØNDAG FRA KL. 0900-1500

LIONSMARSJEN

HELLESYLTMARSJEN

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

PHILLIPS

SETT AV 31. AUGUST TIL ÅRETS STORE TRIMTUR.

MARSJEN

Phillips ønsker velkommen til Phillips-Marsjen, lørdag 31. august. Start fra Phillips-basen i Tananger. Du kan velge om du vil gå 1 mil (start kl. 10-14) eller 3 mil (start kl. 10-12). Medalje og tøymerker til alle som fullfører.

Startkontingent kr 30,- (barn under 16 år kr 25,-). IVV-stempling kr 10,-.

Påmelding ved start.

Etter løpet blir det trukket ut to deltagere som får være med på Ekofisk-marsjen – ute på selve Ekofiskfeltet – senere i høst.



PHILLIPS PETROLEUM COMPANY NORWAY



Tilsluttet
Norges Folkesportforbund
Den internasjonale
Folkesportforbund IVV





STEDET ER



TRONDHEIM

Fredag 6. september

Spacértursen

Start kl. 1800-2300

To løyper, fri distanse

Lørdag 7. september

Nordenfjeldske 24-timers vandring

Start: 7. sept. kl. 0700 til 8. sept. kl. 0500

Tre løyper, fri distanse, tre dagsstempler

Nyborg skole. Arr.: Nordenfjeldske Sang- og Spacérgruppe

Søndag 8. september

Byåsmarsjen

Start: kl. 0800-1200

12, 22 og 40 km

Sted: Garderobebygget, Kyvatnet

Arr.: Byåsen IL, Trimavdelingen

Info 2/91

NYTT FRA FORBUNDET

Hei - nå må vi vende oss til et nytt navn, og det vil nok ta en tid før alt materiell er forandret, men fra 1. januar 1992 bør NFF ha overtatt alt.

Norges nasjonalmosjon «Å GÅ»

1991 har begynt like bra som 90 sluttet.

Det fortsetter å bli nye tilbud, og det har blitt enda fler sommerserier enn i fjor. Nordisk vandreuke er avviklet, og IVV's Olympiamarsj er neste store løft.

Det er gledelig å se at det er ny arrangørrekord, så nå håper vi at alle blir med på verdensrekordforsøket 29. mai. Gå med på IVV's Olympiamarsj. Arrangører påmeldt før 4. april, se listen annet sted i bladet.

Utklippsarkiv

Vi minner igjen om at vi med takk tar mot **alle/alt** avisutklipp vedr. turmarsj/folkesport. Send til oss fra **din** avis, da vel!!!

2. IVV-Volkspportolympiade i Schömborg, 13.-15. september

Det er (07/04) fortsatt plass på buss nr. 2. Men har du ennå ikke bestemt deg, vil vi anbefale at du gjør det fort, for det kommer påmeldinger hver dag og vi sier stopp når det er 40 påmeldte på buss nr. 2.

Prisen, kr 999,00 inkl. bussreise med ferge, to overnattinger i medbragt sovepose, to frokoster og startbegyr: 1 medaljestart og 2 IVV-startar.

Påmelding registreres først ved mottagelse av dep. kr 500,00 til postgiro 0801 3901733.

Ny T-shirts

Vi har i år ny farge m/nytt trykk i str. S - M - L - XL - XXL. Pris uforandret kr 70,00 bestilles/betales via postgiro 0801 3901733.

NYE MEDLEMMER

497, SJØSANDEN FOLKESPORTSKLUBB, Trude Silje Tharaldsen, Hals-efidja, 4500 Mandal. Pr. (043) 60 152.

498, ÅSERAL FOLKESPORTKLUBB, Asle Ljosland, Ljosland, 4540 Åseral. (043) 83 512.

499, GUTTEKLUBBEN «VESLEMØY», Karl A. Mikalsen, 8442 Kleiva. Pr. (088) 26 273, ar. 26 101.

500, FURUSAGA GRENDELAGE, Peder Lysaker, Fjellheim, 2340 Løten. Ar. (065) 94478, ar. 90 499.

501, BODØ ØSTRE SKYTTERLAG, Tordis Frenndal, Kongensgt. 2, 8000 Bodø. Pr. (081) 22 548, ar. 12 881.

502, LIONS CLUB LANGHUS, Per Wessel Siggerud, Lyngåsen 10, 1408 Vevelstad. Pr. (09) 86 81 37, ar. (02) 40 37 52.

503, REIPA IL, Svein Skau, 8146 Reipå. Pr. (081) 55 961, ar. 52 321 lin. 190.

504, EKSPORTFINANS BIL, Torunn Christensen, Boks 1601 Vika, 0119 Oslo 1. Ar. (02) 83 01 00.

505, POSTEN IL-ARENDAL, Frode Staff Gundersen, Terneveien 15, 4800 Arendal. Ar. (041) 25 560.

506, TILLER IL-TRIMGR., Wenche Skarheim, Moltmyra 137 B, 7075 Tiller, Pr. (07) 88 92 31.

507, HAMARØY IL, Henry Bratli, 8294 Hamary. Pr. (081) 72 118.

508, LYGGEN-KARSNES IL, Rolf Magne Hansen, 9060 Lyngseidet. Pr. (089) 10 500, Üar. 10275.

509, TAFJORD IL, John Aarønes, 6213 Tafjord. Pr. (071) 58 026, ar. 58 078.

Og det betyr at NFF pr. dato (07/04) teller 417 medlemslag.

VLYSNINGER

01/06 Langenesmarsjen på Søgne og Rafnes Kvelds og Rafnesmarsjen 1. og 2/06.

01/09 Stavanger Postmarsj utgår.

NYE MARSJER

01.06 Midnattsolmarsjen Kv-No. Arr. 391 Kvæfjord IL.

07.06 Kleivamarsjen Kv-No. Arr. 499 Gutteklubben Veslemøy.

09.06 Tverlandet Postgiromarsj, No. Arr. 480 Tverlandet IL.

15.06 Stillamarsjen - Fl. Arr. 492 Tverrelvdalen IL.

21.06. Midtsommernattvandring-VA. Arr. 498 Åseral FSK.

22.06 Ørnefjellmarsjen VA. Arr. 498 Åseral FSK.

23.06 Ljoslandmarsjen VA. Arr. 498 Åsreal FSK.

28.06 Vengedalsmarsjen MR. Nr. 381 Isfjorden MK.

30.06 Kristiansand bys 350-års jubileum VA. Arr. 211 Tolvern.

07.07 Lyngenmarsjen TR. Nr. 508 Lyngen/Karnes IL.

13.-14.07 Kristofer Uppdalsmarsjen NT. Arr. 217 Steinkjer TMF.

23.-24.07 Skyttermarsj Kv-NO. Arr. 501 Bodø Østre Skytterlag.

25.07 Jub. marsj Redningsselsk. 100 år NO. Nr. 370 Øvergård Gårdsfoering.

26.07 Dronning Åslaugs Marsj Kv VA. Arr. 497 Sjøsandens FSK.

27.07 Spangereidmarsjen VA. Arr. 497 Sjøsandens FSK.

28.07 Lindesnesmarsjen VA. Arr. 497 SSjøsandens FSK.

02.08 Tafjord-marsjen MR Kv. Nr. 509 Tafjord IL.

04.08 Vandretur i bymarka VA. Arr. 352 Sørlandets FTMK.

16.08 MIL marsjens 15-års jub. Kv VA. Arr. 28 Marnadal IL.

22.09 Furusagmarsjen He. Arr. 500 Furusaga Grendelag.

God marsj og god sommer!

bis

OBS! På grunn av TV-marsjen flyttes: **OBS!**

ASKERMARSJEN til 1. sept., sen start pga. Lottemarsjen på Ski.

HELLEVIKMARSJEN, KAUPANGMARSJEN

og **ORKLAMARSJEN** til 20. oktober.

TRIPPEL-MARSJ I NORDDAL KOMMUNE



TAFJORD 2. august - 1700-2000



NORDDAL-BYGDA RUNDT 3. august - 1000-1400

VALLDAL JORDBÆRMARSJEN 4. august - 1000-1400

STJØRDAL 1991

TUR-RETUR HELL 7. JUNI (kveldsmarsj)

Distanse: 10 km

Startsted/tid: Halsen skole fra kl. 1900

Innkomst: Halsen skole senest kl. 2400

SLOTTSMARSJEN 8. JUNI

Distanse: 36, 19 og 10 km

Startsted/tid: Halsen skole kl. 0800-1100 (5 og 10 km også kl. 1500-1600)

Innkomst: Halsen skole senest kl. 1800

VÆRNES FLYSTASJON RUNDT 8. JUNI (kveldsmarsj)

Distanse: 13 km

Startsted/tid: Ca. 300 m fra E75 mot Værnes kirke kl. 1900-2100

Innkomst: U-bygget Værnes flystasjon senest kl. 2330

Arr.: SBIR/Trimutvalget

FESTNINGSMARSJEN 9. JUNI

Distanse: 43, 27, 15, 10 km

Startsted: 43, 10 og 5 km Halsen skole. 27 og 15 km Hegra festning

Starttid: 43 km kl. 0730-0900. 27, 15 og 10 km kl. 0730-1100. 5 km kl. 0900-1300.

Innkomst: Halsen skole senest kl. 1600

Startgebyr for alle marsjer: kr 30,-/kr 25,-.

Arr.: Stjørdal TMF

Opplys.: S. Bjørgan, Dregsethvn. 12, 7500 Stjørdal. Tlf. 07 - 82 69 16



PREMIER, MERKING, PROFILERING

- T-SKJORTER
- BRODERTE STOFFMERKER
- STREAMERS / VIMPLER

- PREMIER
- MERKER / MEDALJER
- SKILT



aksess as

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

Vennligst send meg deres katalog!

3.

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR: _____ STED: _____ TLF: _____

C

NHIF-115 BØ HELSESPORTSLAG
BJØRG BREIVIK,
3810 GVARV

POSTVERKET

Retur

Retour

Ukjent/utlitr. adresse

Nektet mottatt

Ikke hentet

Opphørt

Dod

Flyttet, ny adresse ukjent

Innkomu/adresse insuffisante

Refusé

Non réclamá

Cessé

Décédé

Déménagé, Nouvelle adresse inconnue

Vi kommer til dere på 1000 000 1000 000

Bl. 42

H 06 tele

EMBLEMER ~ MEDALJER

TIL STØVELSLITERE

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



Kjære turmarsjarrangør!
Send oss opplysninger om tekst og ønsket motiv.

Retur: NFF, Boks 147, 1473 Skårer.